

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

Take Free

2023 5月号

Vol. 568



あをがき

商品
探訪

広田湾シャキシヤキわかめ

特集

- 毎食後に歯みがきを
- お墓じまいのこと



広田湾

巷では昆虫（こおろぎ等）食への賛否が話題になっている昨今ですが、昆虫食は中国やタイ、中南米やアフリカでは「食文化」として根付いており、日本国内にもはちのこやいなごなどを食べる文化があります。今回取り上げるわかめをはじめとする海藻食も、実は限られた国の「食文化」だと考えられています。特にわかめを日常的に食べる国は、実は日本と朝鮮半島の国々、そしてウルグアイなど数力国だけだとか。わかめは、「世界の侵略的外来種ワースト100」に指定されており、他国では海のやっかいものとして駆除の対象になっています。こんなに美味しい食材をなんともったいない！と思ってしまうですね。しかし、私たちにとつてわかめは食卓に欠かすことのできない食材です。味噌汁やスープに、酢の物、サラダにと、毎日大活躍しています。



広田湾 シャキシャキわかめ



広田湾漁業協同組合



所在地
広田湾漁業協同組合
岩手県陸前高田市広田町



わかめの葉体



船からクレーンで陸に揚げる

「広田湾シャキシャキわかめ」は、岩手県と宮城県の県境に広がる広田湾で養殖されています。水温が上がる8月ごろ、海水を張ったタンクに「めかぶ」（表紙写真・わかめの根元）を浸けるとわかめの胞子が放出されます。その胞子を種糸と呼ばれる太く長い糸に付着させます。幼葉が発生するまで港近くの海中に置き、10月から11月になると種糸をロープ

に巻き付けて、少し沖合の潮回りのよいところに移して大きく育てます。12月から1月には、付着した他の海藻の除去やわかめを大きく育てるための「まびき」をおこないますが、厳寒期の作業は過酷です。そして、寒さがおさまる3月から4月初旬にかけて収穫します。このようにわかめの養殖は1年サイクル。なので、加工場は収穫するこの期間しか稼働しません。



野菜豆知識

みずみずしくて柔らかい新玉ねぎは、辛味も少なく、甘いのが特徴。血液をサラサラにしてくれる硫化アリルやビタミンB1も豊富。冷暗所で保存できる従来のものと違い、新玉ねぎは乾燥処理をせずに出荷されています。水分が多く痛みやすいので、新聞紙など紙で包み、さらにポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

新玉ねぎの丸ごとオーブン焼き

甘さを凝縮させてコクのあるトマトソースをプラス

材料 2人分

・新玉ねぎ2個・パン粉大さじ2・乾燥パセリ少々
・粉チーズ少々

トマトソース…トマトの缶詰1/2缶・ベーコンスライス2枚・きのこ（種類は何でも可）適量・オリーブオイル大さじ1/2・乾燥オレガノ少々・塩小さじ1弱

下準備

オーブンを200℃に予熱しておく。玉ねぎは皮付きのまま使うので、汚れはぬれ布巾などで拭き、根っ子部分の汚れが気になる場合は、その部分だけ水で洗って拭いておく。

作り方

- 玉ねぎの上部を切り落とし、切り口を上にして200℃のオーブンで約40分じっくり焼く（玉ねぎの大きさにより時間は調整してください）。
- オーブンで玉ねぎを焼いている間に、フライパンを中火で温め、オリーブオイルで細切りにしたベーコンを軽く炒め、きのこ、トマトの缶詰を順に入れて、焦げないように煮詰めていく。最後に塩とオレガノで味を整える。
- ①の焼いた玉ねぎにパン粉とパセリのミックスを振りかけ、さらに約5分オーブンでパン粉に焼き色をつける。
- お皿に②のトマトソースを敷いて、その上に玉ねぎを盛り付け、粉チーズを全体に振りかける。



レモン風味のグリーンサラダ

はちみつ入りドレッシングが味の決め手

材料 2人分

・サニーレタス4枚・パプリカ適量
ドレッシング…レモン果汁105cc・はちみつ大さじ4・オリーブオイル大さじ7・塩小さじ1弱

下準備

ドレッシングの材料の塩以外をボウルにドレッシングボトルに入れて混ぜ合わせ、最後に塩を少しづつ入れて好みの味に整える。

作り方

- ボウルに一口大に手でちぎったサニーレタスと彩りに細かく切ったパプリカを混ぜて、冷蔵庫で冷やす。
- 食べる直前に、ドレッシングをお好みの量を振り入れて軽く混ぜ、皿に盛る。

※ドレッシングのレシピは多めの分量なので、残りは清潔な瓶などに入れて冷蔵庫で保存し、約1か月を目安に使い切ってください。





完成した塩蔵わかめ。計量箱詰めを経て冷凍庫に



脱水機で余分な水分と塩分を飛ばす



ならコープの商品部仕入担当職員も原藻を入念にチェック



わかめの原藻はすぐに加工場に



株元の茎からめかぶを切り取る



復興を象徴するモニュメント「奇跡の一本松」。新しく出来た堤防の先に広がる広田湾を見つめる

今年は、色乗りが今一つよくないとのこと。千島列島に沿って南下する親潮には魚介類や海藻を育む栄養塩が豊富に含まれており、このことが親潮の名の由来にもなっています。しかし、今シーズンは親潮が三陸に近づくまで栄養塩が不足したこと、また、雪が少なく気仙川の雪解け水の流入が少なかったこと、時化も少なく海水がかき混ぜられなかったことなどが影響しているそうです。同じ養殖でも、魚類は飼料によって成育を一定調整できますが、わかめは全くの自然任せ。その年々の環境変化をともに受けてしまうのです。しかし、味と食感に影響はなく、今年も今まで通り肉厚で歯ごたえのある「シャキシャキ」食感をお楽しみいただけると思います。

※世界の侵略的外来種ワースト100
国際自然保護連合（IUCN）が定めた、生態系や人間活動への影響が大きい生物リスト。日本が影響を受けている代表的な生物には、アカミミガメ（ミドリガメ）、ウシガエル、オオクチバス（ブラックバス）、スクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）、ホテイアオイなどがある。日本由来の生物では、イタドリ、クズ、ワカメなどが指定されている。

写真 西村仁見

だけです。流水でもみ洗いして2〜3分水に浸して塩抜きします。戻しすぎにご注意を。お味噌汁の場合は煮込まず食べる直前に入れます。これからの季節、酢の物やサラダにもピッタリです。自然の恵みだけで育つ「広田湾シャキシャキわかめ」、ぜひその食感をお楽しみください。



左から、全国漁業協同組合連合会（全漁連）大阪事業所 時田亮所長代理、広田湾漁業協同組合 戸羽新二支所長、全漁連東北事業所 山崎大吾所長代理



ひと晩寝かせて塩馴染みをよくし、さらにひと晩重しをのせる



塩水でボイル



加熱すると鮮やかなグリーンに



回転式ドラムの中で大量の塩をまぶす

収穫までの間、この塩蔵品を、注文・用途に応じて加工するのです。

さて、シャキシャキわかめの所以です。関西に暮らす私たちには、わかめと言えば鳴門産が真っ先に思い浮かぶのでないでしょうか。同じわかめでも、生育する環境によって見た目や食感は一様ではありません。広田湾のわかめはかなり肉厚です。ソフトな口当たりの鳴門わかめと比較すると「かたい」と感じる方もあるかもしれませんが、これが絶妙のシャキシャキ感を生むのです。「広田湾シャキシャキわかめ」の胞子は、「地種」と呼ばれるこの地域で採取されたものの胞子（種）を、広田湾で実験的に育てたところうまくいかず、わかめにも個性があり生育する海域や環境によって成長具合や味にも特色があるということがわかっています。

「どうです？色が少し薄いでしょう」と広田湾漁業協同組合広田支所長・戸羽新二さん。そう言われても、素人目にはまったくわかりません。

「どうです？色が少し薄いでしょう」と広田湾漁業協同組合広田支所長・戸羽新二さん。そう言われても、素人目にはまったくわかりません。

【お詫びと訂正】4月号商品探訪の「CO・OP鹿児島の黒酢ドリンク」の原料を「りんご果汁」とするところを「国産りんご果汁」と表記しました。ここに訂正して、お詫び申し上げます。

商品プレゼント
今回は広田湾漁協おすすめの「広田湾わかめ150gと広田湾元葉わかめ300g各1袋」を5名様にプレゼントします。ハガキまたはWeb(右記二次元コード)に、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日(水)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。

3月号プレゼント、COMET2で案内のちきりや「ミルクジャム宇治抹茶(110g)」にご応募ありがとうございました。応募総数174通。当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは5月末までにお届けします。

毎食後に

歯みがきを

初夏を迎え気温が上がってくると、マスクの着用が負担になる方も増えてくると思います。そうなる前に気になるのがお口のケアではないでしょうか。歯と歯ぐきの健康を維持することができるように、大阪府高槻市にあるサンスター株式会社を訪ね「お口のお手入れの仕方」を伺いました。



30代以上の三人に二人が 歯周病

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく病気です。感染者が世界で一番多い細菌性感染症で、日本では30代以上の三人に二人が罹患しているとのこと。しかし、意識調査によると自分が歯周病であると自覚している人は30%程度であるとの結果が出ています。歯周病は軽度の歯肉炎と重度の歯周炎（歯槽膿漏）の総称で、歯ぐきが炎症を起こしている軽度の歯肉炎であればお口のケア（セルフケアと歯科医院でのプロケア）をすることで元の健康な状態に戻すことができます。一方で重度の歯周炎（歯槽膿漏）は炎症が進行し歯ぐきだけでなく歯を支える骨にまで影響するため、元の健康な

状態に戻すのは困難で歯を失う原因となります。放置すると歯が抜けてしまうため、症状が進まないようにケアする必要があります。



サンスター株式会社リテール統括部
コープ営業部
野澤有住さん(左)、木下祥真さん

自己チェックしてみましょう

- ・歯がぐらぐらする
- ・歯ぐきから出血がある
- ・冷たい水をふくむと歯にしみる
- ・歯石がたまっている
- ・歯ぐきがさがって歯が長く見える
- ・口臭が気になる
- ・歯ぐきが赤く腫れている
- ・起床時、口の中がネバネバしている

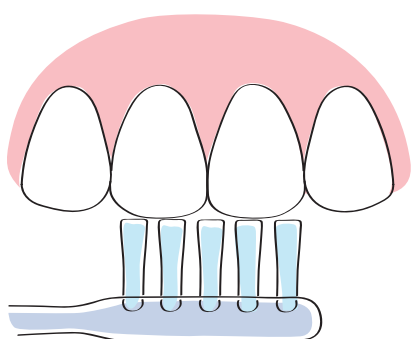
「いつでもあてはまれば、歯科検診を受けられることをおすすめします。」

8020運動を

歯や口には「食べる」「話す」以外にも、「顔の形を整える」「運動能力を発揮する」といった役割があります。特においしく「食べる」ためには、平均で20本の歯が必要だと言われており、現厚生労働省と日本歯科医師会が「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と「8020（ハチマルニイマル）」運動を提唱しました（大人の歯の本数は28本）。30年前の1993年には80歳の平均残存歯は6本でしたが、2016年の調査では17本（厚生労働省調べ）と大きく改善しています。ですから、残っている歯を大切にケアすることが大切なのです。

毎食後に歯磨きを

歯ブラシは【ヘッドサイズ】と【毛の硬さ】を意識して選ぶこと



をおすすめしています。【ヘッドサイズ】は奥歯の奥までしっかり磨くために小さめヘッド（前歯2本分くらい）がおすすめです。【毛の硬さ】は歯ぐきが健康であれば「硬め・普通」、歯ぐきが弱っていると感じる場合は「やわらかめ」がおすすめです。歯みがきするときには、必要以上に圧力をかけないように「鉛筆持ち」にして、手首を小さく動かして歯と歯の隙間や裏側まで磨き残しのないよう3分以上は磨きましょう。すぎは、少量の水で1回程度がおすすめです。これは、歯磨き剤の薬用成分を口中に残りやすくするためです。

子どもの歯磨き習慣

乳歯が生え揃ってきたらトレーニング用歯ブラシを与えて感覚に慣れさせましょう。小学校の低学年までは、毎日仕上げ磨きをするのが理想です。可能であれば、高学年でも週に1回は仕上げ磨きを続けたいものです。永久歯列が完了するまでは、仕上げ磨きを続けることをおすすめします。

歯の美白 （歯本来の美しい白さ）

紅茶（タンニン）、赤ワイン（ポリフェノール）、コーヒー（クロロゲン酸）、日本茶（カテキン）、カレーやチヨコレートなどは歯に着色汚れが着きやすい食品です。唾液由来のたんぱく質と食品成分が結合して「ステイン」と呼ばれる着色汚れが歯の表面に蓄積していきます。水ですすぐだけでは着色汚れは落ちません。8020と白い歯の維持を目指して、毎食



後すぐに歯磨きする習慣をおすすめします。

（※）「平成28年歯科疾患実態調査（厚生労働省調べ）」より

サンスター(株)の「正しいハブラシの使い方フルバージョン-YouTube」では、ハミガキの仕方を動画でご覧いただけます。

URL: https://youtu.be/u_e2HSSveZ4





協同福祉会による

「介護が必要…
その時の備えは？」②

もしも、家族や自身に介護が必要になったら…そのとき、相談するところや介護保険のサービスなどを事前に知っていたら慌てずにすみませう。「介護の備えは知識の備え」。お困りのことや「介護の基本のキ」について協同福祉会の専門家が回答します。

回答者

あすならホーム高田ケアプランセンター
主任介護支援専門員 木下 礼子

Q. 4月号の相談で介護のことを相談する所が載っていました。その一つの「居宅介護支援事業所」では、どのようなことをされているのですか？どの地域にもあるのですか？

A. 居宅介護支援事業所の役割についてお答えします。

- ①居宅介護支援事業所は別名「ケアプランセンター」とも呼ばれる、ケアマネジャーが常駐している在宅介護の相談窓口です。要介護認定を受けた人が、自宅で介護サービスを利用しながら生活ができるように支援する事業所です。具体的には、利用者が可能な限り自立した生活が送れるように本人や家族の心身の状況や生活環境、希望に沿って、ケアマネジャーが居宅サービス計画（ケアプラン）を作成します。ケアプランに基づき介護サービスを提供する事業所との連絡、調整を行うのが主な役割です。
- ②地域包括支援センターと同じように、利用できる介護保険制度・利用方法・サービスに関する相談窓口になっています。要介護認定を取得していない段階での相談も

可能で、要介護認定の更新の手続きも代行することができます。自費ベッドレンタル、住宅改修、緊急通報システム、配食サービス、訪問理容、サロン、オレンジカフェ（認知症カフェ）など地域の情報も紹介することもできます。

③居宅介護支援事業所は、特別養護老人ホーム・老人保健施設・診療所・デイサービス・訪問看護ステーション・訪問介護などに併設されていることが多く、どの地域にもあります。介護でお困りのことがありましたら、お近くの居宅介護支援事業所に何でもお気軽にご相談ください。

あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツのある地域にお住まいの方は協同福祉会にお気軽にご相談ください。

あすなら安心
フリーダイヤル **0120-19-6565**



品質保証室便り



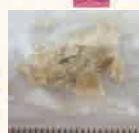
もやしの袋に根っこのようなものが入っています。調べてください。

もやしは、温水洗浄した種子をステンレス製の栽培容器に投入して発芽栽培しています。成長したもやしは作業員による目視検品を受けながら、洗浄ラインに進みます。洗浄ラインでは、もやしをコンベアに乗せ、根取り機→洗浄水槽→乾燥機→包装→金属検出機などの工程を経て商品となります。当商品では、取り除かれたもやしの根が洗浄ライン中で塊となり混入することがあるため、ラインの稼働中、定期的に根の付着を洗浄することで異物混入防止に努めています。お申し出の根っこのようなものは、洗浄ラインに滞留していた根の塊が混入してしまったもので、発見排除ができませんでした。このたびのことを作業員に周知し、目視検品の重要性を徹底しました。また、洗浄ラインの清掃状況を製造管理者が点検することで清掃を強化し、異物混入防止に努めてまいります。



米の中に塊のようなものを発見した。異物は何なのか調べてほしい。

お申し出いただきました異物はもろく、一部は崩れた状態にあることが確認できました。異物の外観観察やその触感から「ぬか玉」とであると考えられました。ぬか玉は、精米工程中で米が通過する箇所の壁面などにぬかが付着して塊状になったものです。精米する機械や設備類については、定期的な点検清掃を実施してぬか玉の発生を抑え、発生したぬか玉はふるい選別機や色彩選別機で排除するようにしています。また、商品は、品質検査、試食検査を実施して問題のないことが確認されたもののみを出荷するようにしています。このたびは、ぬか玉を発見排除することができず、商品に混入させてしまった可能性が考えられました。ぬかは玄米の表皮部分で、健康への影響や衛生面での問題はありません。



ご質問および
ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151までお気軽にお電話ください。（月曜～土曜 10:00～17:00）
※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

3月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品調達部門・品質保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	3社の取引先	ライスフレンド(株)(米)・伊丹産業(株)(米)・東洋ライス(株)(米)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	—	3月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



第51回通常総代会を開催します

第51回通常総代会を6月13日(火)に開催します。総代会は組合員の代表510人の総代によって、2022年度の事業報告および決算関係書類、2023年度の事業計画、収支予算案、定款の一部変更、役員選任、役員報酬議案を審議・議決します。

日 時 6月13日(火) 10時～12時20分(予定)

場 所 檀原文化会館大ホール

受付開始 9時15分(遅くとも9時45分までに受付にお越しください)

傍 聴 希望される方は5月12日(金)までに組織部にお申し込みください。

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



通常総代会に向けて

総代会の開催に先がけて3月に開催した春の地域別総代会議に、総代345人が出席し、総代会に提案する議案について事前討議しました。5月には、各エリアの方針を決める北・中・南エリア総代会議を開催します。

奈良県

「プラごみ削減動画コンテスト」
優秀賞を受賞しました

奈良県水環境・森林・景観環境部廃棄物対策課が、昨年公募した「プラごみ削減動画コンテスト」にならコープでんきファン倶楽部が作成した動画「プラボトルのべったん」を応募し、優秀賞を受賞しました。

※奈良の地産地消の再生可能エネルギーのでんきを中心にお届けしている「ならコープでんき」を知って知らせる人々の集まりです。

2022年度ユニセフ募金・被爆者救援募金の
配分が決まりました

●ユニセフ募金

2022年度ユニセフ募金に120万580円の善意が寄せられました。ならコープは、98万円をミャンマー指定募金として「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を支援し、22万580円を一般募金として奈良県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会に送りました。2021年度から2023年度の指定募金はミャンマーを対象に実施しています。ミャンマーでは、2021年2月の軍事クーデター以降もユニセフ活動を継続しています。軍によって指揮されている現時点の当局とは関わりを持たず、NGOや地域の保険団体とのパートナーシップを通じて支援活動を行っています。

●被爆者救援募金

2022年度被爆者救援募金に29万8,551円の募金が寄せられました。77年前の被爆によって、今も苦しんでおられる被爆者を支援するために、ならコープの平和活動と関係性の深い団体に贈呈しています。

◇2022年度被爆者救援募金贈呈先

原爆被害者相談員の会	208,551円
広島原爆被爆者援護事業団	50,000円
特定非営利活動法人ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会	10,000円
日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)	10,000円
日本赤十字社広島赤十字・原爆病院	10,000円
日本赤十字社長崎原爆病院	10,000円
合計	298,551円

追 悼

ならコープ元副理事長の伊藤次栄さんが、3月12日にお亡くなりになりました。享年88歳でした。伊藤さんは1977年に常務理事、87年に専務理事、92年に副理事長を歴任、95年に退任され、98年から2005年まで社会福祉法人協同福祉会の理事長に就任され、長きにわたり生協運動や高齢者福祉を牽引されました。ここに謹んでお悔やみ申し上げます。



人生100年時代、50歳を過ぎたのでこれから折り返し地点
だと思うと、今から何か始めたいと思うようになりました。
今から始める趣味では何がおすすめでしょう？ (50代)

散策と山野草の撮影

生駒市 A・A (60代)

私は自粛生活が続いて外出がままならなくなった時、運動もかねて近辺の散策を日課にしました。日頃気が付かなかったいろんな草花が楽しめます。奈良県は万葉集にも歌われるように、山野草の宝庫でもあります。お気に入りの花は写真に撮りためております。

文化系と運動系バランスよく

大和高田市 K・C (60代)

春から地元の公民館活動や体育館でのスポーツ教室が新規で始まっています。その中から自分が好きでできそうなものを選び、文化的なものと運動系のものを選ぶとバランスよく楽しめるのではないかと思います。思いに残る作品は後々でも充実感があって楽しめます。写真や絵手紙、陶芸などです。スポーツは無理のない卓球やバドミントンなどの球技系やストレッチ体操、ヨガ、エアロビクスなどがあります。近場で安上がり、友人も増え、趣味の幅も

広がっていきます。50歳からは自分だけの時間を謳歌して健康長寿をめざしてください。

スイミングスクールライフ

大和郡山市 Y・T (70代)

スポーツなら断然、屋内プールでの水泳です。スイミングスクールに入会して泳ぐのいいです。水泳は自分の実力に応じて泳ぐだけなので相手に気を使うこともありません。終わったら温かいお風呂とシャワーで体もすっきり。仲間とおしゃべりし、たまにはランチに行つてアフター水泳も楽しんでいます。

楽器の音色に癒されます

香芝市 S・Y (60代)

楽器はどうでしょう。今年70歳の私は10年前からピアノ、3年前からはオカリナも始めました。なかなか上達はしませんが、先生が優しく褒めて下さり楽しく続いています。認知症予防とか呼吸筋を鍛えるというおまけもありますが、優しい音色にいつも癒やされています。

図書館利用の読書をおすすめ

奈良市 N・K (70代)

あまりお金をかけずにできる趣味として、読書がおすすです。気に入った本は買って読んで楽しんでいますが、読書を長続きさせるために、図書館を活用されるといういろいろな情報が入ってくるのでとても良いと思います。

心身の健康に、ヨガ・太極拳

生駒市 T・S (60代)

ヨガと太極拳をおすすめします。どちらも呼吸を意識しながら行う運動で、ゆつくりと動くのが難しいことを実感できます。定期的に身体を動かすと心身の健康につながると思います。

昔から好きだったことを

桜井市 K・K (60代)

趣味は勧められても自分にぴったりとくるものではないかもしれません。昔から好きだったことを思い出してみるのはどうでしょうか。私もいろいろ考えてみたら、花が好きとか、刺繍が好き

無理せず継続、テレビ体操

王寺町 T・S (70代)

コロナ禍の2021年秋から始めた「テレビ体操」。年齢からくる運動不足、体力や集中力の低下が気になりました。朝6時25分からのテレビ体操、たった10分！無理せず継続することを目標に楽しんでやっています。健康第一！

私もできることを続けたい

香芝市 N・Y (60代)

3月号のあをがきに東日本大震災目的別募金終了のお知らせが載っていました。テレビで、復興は進む一方、心の傷が癒えていない人や、双葉町を残すために片道50キロ通勤されている方、津波などを伝えていく施設運営、被災した建物を残すかどうかの問題、まだまだ

これからも当事者の声を！

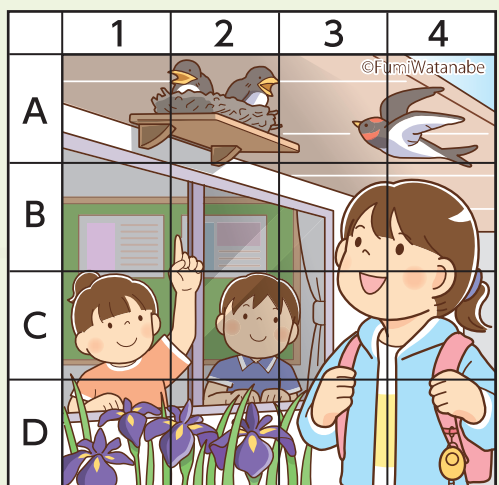
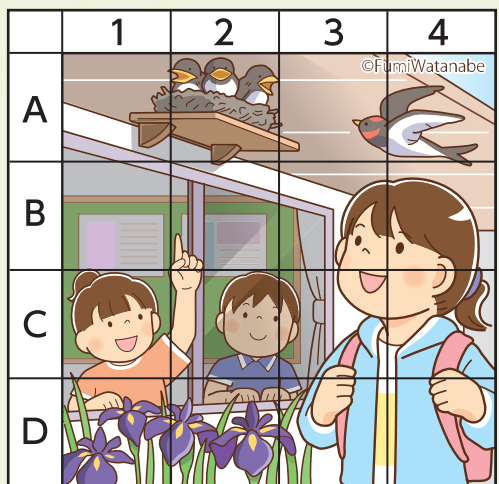
大和高田市 K・S (60代)

3月号の「視覚障がいのある方々」ともに「は特に勉強になりました。差別は無く、どう声をかけて良いのかわからないからです。視覚障がいのある方からの声は本当にありがたい言葉でした。気後れせずに声をかけてみる自信になりました。これからも当事者の声を取り上げてほしいと思いました。

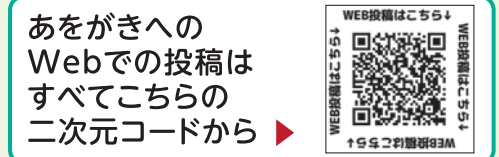
まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で20人の方に、
ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。
LOOK! は、イラストをじっくりみることが肝心です。
解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!



3月号のクイズの答えは

「A-1・A-4・B-3・D-2」です。

図解での解答は上記二次元コードから。

Aランクでしたので、20人の方に2,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。

3月号クイズの当選者につきましては、商品券の発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、商品券は
今月末までにお届けします。応募総数624通。

まちがいさがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号の
クイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号、良かった
記事を記入の上、「あをがき」への意見や感想を添えて
下記までお送りください。

〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」

※宛先の住所は記入不要です。

5月31日(水)の消印まで有効です。



洋風の墓石 竿石(さおいし)には「〇〇家の墓」でなく、家族の想いを刻んでいるものも多い



山田川霊園(京都府木津川市)全景

改葬許可申請書
自治体ごとに様式が異なるので注意

墓地の管理者に要相談

いよいよお墓の「お性根抜き」です。現在のお墓に宿っている魂を宗教者に抜いてもらう儀式です。普段からお世話になっている宗教者や、地元のお寺様などにたのむとよいでしょう。

お墓じまいのこと

お墓が遠い、または高齢によってお参りや管理ができない等の理由で、「お墓じまい」を考えている人が増えているそうです。「あをがき」の「おたすけvoice」や「みんなの声」によく寄せられます。具体的にどのように手続きしたらよいのか、ならコープ提携取引先・泉屋株式会社霊園部山田川霊園マネージャーの山田和司さんにお聞きしました。



山田和司マネージャー



永代供養塔 山田川霊園では、永代供養を申し込むと供養塔に合祀します

「お墓じまい」は改葬

「お墓じまい」というと、「お墓をしまつてしまふこと」のように聞こえますが、正しくは「改葬」といい「現在の墓所からご遺骨を取り出して、別の墓所に納骨すること」を言います。勝手にお墓から遺骨を取り出して別の場所に移したり廃棄したりすることは法律で禁止されています。単に墓石を撤去、墓所を更地にして使用権を管理者に返すことはありません。

新しいお墓を決めておく

改葬なので、まずは新しい墓所を決定しておく必要があります。管理がしやすい近くの墓

お布施は1万円から3万円程度が多いようです。

そして墓石の撤去です。撤去工事については墓地ごとに決まることがありますから、どの石材店に依頼するかを必ず管理者に相談してください。工事車両が近くまで入ることができるお墓でしたら、工費は90cm×90cmで20万円くらいでしょうか。不慣れた立地ならもっと高いかもしれません。必ず見積もりをとってください。お墓の立っていた土地は私有財産ではないので、更地にしたからといって家屋の土地のように他人に売却することはできません。あくまで永代利用するための権利だったと考えてください。

少子社会を見据えて

少子社会の中で、子が親の墓を守ることが困難になってきています。そうした中、新しいタイプのお墓が誕生しています。一定の年数が経てば供養塔に移されて永代供養を受けることができる霊園、両家の

所に移す方もおられますが、最近引き合いの多いのが「永代供養墓」です。極端に言えば、お墓参りしなくても供養し続けられるお墓です。お寺や信頼できる霊園にご相談ください。泉屋の場合(大阪府高槻市・松原市)は、1霊室55,000円からで、さまざまな霊室が用意されています。

自治体の許可が必要

つぎに、行政手続きです。まずは、墓所のある自治体(市町村)の「改葬許可申請書」をもらってきて、必要事項を記入します。①「改葬許可申請書」は埋葬されている方一人につき1通

お墓をひとつにした両家墓、ペットもいっしょに入ることができるお墓、嫁いだ娘様もいっしょに入れるように〇〇家という文字を刻まないお墓など。山田川霊園を拝見すると、竿石の〇〇家のところに「愛」「絆」「偲」「和」「団欒」「想」の文字が。中にはピンクのお花を彫ったものもあります。そして墓石の多くは洋風です。今後、建墓を検討される方は、将来の管理の在り方も考えておくといでしょう。「はなまるプレス」で泉屋株式会社によるセミナー(無料)を定期的にご案内しており、終活、ご葬儀、改葬などのご相談にも応じますのでぜひお申し込みください。

終活に必須
泉屋オリジナルエンディングノート





イベント・企画でのマスク着用について

3月13日(月)から新型コロナウイルス感染拡大防止対策のマスク着用を、屋内外を問わず個人の判断に委ねる政府方針が適用されたことにより、ならコープは【組合員活動の運営ガイドライン】を一部変更しました。イベント・企画におけるマスクの着用は政府方針に準じ、マスク以外の基本的な感染対策(三密を避ける)は継続します。

【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶

① ならコープ共栄会商品展示
試食学習会を開催します

要申込 無料 先着順

商品の良さを実感し、メーカーや生産者の方々との交流を深めましょう。混雑を避けるため、各組400人(申込先着順)の人数制限を設けています。必ず事前にお申し込みください。

日 時 5月27日(土) 2部制

第1部(開始10時～終了12時)

A組 会場には10時～10時30分の間にお入りください。

B組 会場には10時30分～11時の間にお入りください。

第2部(開始13時～終了15時)

C組 会場には13時～13時30分の間にお入りください。

D組 会場には13時30分～14時の間にお入りください。

定 員 各組400人(申込人数が各組先着順400人に達した時点で受付終了)

会 場 奈良ロイヤルホテル2階 奈良市法華寺町254-1

交 通 ホテル駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関、または近鉄新大宮駅及びJR奈良駅から運行される無料送迎バスをご利用ください。

申込期間 5月7日(日)10時～5月19日(金)17時

申込方法 二次元コードまたはURLからお申し込みください。
※スマートフォン及びパソコンでの申し込みが困難な場合はお問い合わせください。

URL: <https://form.run/@kouhouweb-1677024376>

問合せ ☎0744-33-8081(ならコープ商品部内・共栄会事務局)



② 傾聴学習会

～暮らしの中で活かす傾聴～

要申込 無料 先着順

傾聴とは相手の気持ちに寄り添うコミュニケーションの方法です。身近な人のたすけになるかも? 知ってほしい傾聴の学習会です。

日 時 5月22日(月)13時30分～15時30分(受付13時から)

会 場 ならコープ本部1階会議室(奈良市恋の窪1丁目2番2号)

講 師 吹田傾聴「ほえみ」代表 長谷川美津代

定 員 40人(先着順)

申込・問合せ 組織部内コープたすけあいの会へ電話

☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

または二次元コードから

申込受付期間 5月12日(金)まで

共 催 コープたすけあいの会・ならコープ

③ 環境測定モニター募集!
～わたしたちのまちの
環境を調べてみよう～

要申込 無料 先着順

「この川きれいな?」「この雨、酸性雨?」私たちの住んでいる地域の雨・河川・大気の状態を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なパックテストです。今年で32回目。初めての方も、継続して測定されている方もふるってご参加ください。

測定内容

●酸性雨 6月15日(木)以降の雨

●河 川 6月15日(木)～18日(日)の都合の良い日

●大 気 6月15日(木)～16日(金)まで小型カプセルを吊る

定 員 300人(先着)

締 切 6月8日(木) キットがなくなり次第終了します。

*実施要項と測定キットは、6月12日(月)

ごろ郵便でお届けします。

申込方法 WEB: 右記二次元コードから

電話: コールセンター 0120-577-039(通話料無料)

携帯電話・奈良県外・IP電話は0743-68-3100

(月～金・8時30分～20時 土・8時30分～17時30分)



④ 平和ハイキング

玉造、真田山旧陸軍墓地と周辺の戦跡巡り

要申込 先着順

整然と並んだ5000基以上の墓碑。真田山旧陸軍墓地は明治以降、西南戦争や日清、日露、太平洋戦争までの戦死者の墓地です。一つひとつの墓碑にそれぞれのストーリーがあります。「兵士の碑」や「大阪戦争モノ語り一街かどの『戦跡』をたずねて」などの著者森田敏彦さんのガイドで墓地とその周辺を巡ります。

日 時 6月10日(土)10時～12時30分

集 合 10時JR環状線玉造駅北口改札 解散鶴橋駅

定 員 15人(先着順)

参加費 平和の会会員300円 非会員600円(資料・冊子代含む)

申 込 名前と人数、電話番号をお知らせください。

080-1453-9021(大敷)できるだけショートメールでお願いします。0742-41-4325(堀江)17時以降

主 催 ならコープ平和の会

毎月15日は店舗フードドライブの日
5月のフードドライブは5月15日(月)

5月のフードドライブはならコープ店舗(ディアーズコープ たつたがわ除く)で10時～12時に開催。フードドライブで寄せられた食品は(特非)フードバンク奈良にお渡しします。

お預かりできる食品…①常温で保存できるもの②未開封のもの(箱の破れ等がないもの)③賞味期限が1ヵ月以上あるもの④食品表示のあるもの

お預かりできる文房具…子どもの学習向きの新品、未使用のものに限ります。

問合せ 組織部☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑤ 再エネ協同基金による学習会

乗ればわかるEV試乗会と講演会

要申込

環境によいとわかってはいても、いざEVに乗り換えるとなると、性能のこと、充電のこといろいろ不安があるのではないのでしょうか。「EVで日本一周急速充電の旅」を達成したEV smartブログの編集長寄本好則さんの講演とEV試乗でそんな不安を吹き飛ばしましょう。

日 時 5月21日(日)10時～14時

会 場 ならコープ本部駐車場(奈良市恋の窪一丁目2番2号)

内 容 ① 講演会「はじめよう、EVのある暮らし」

10時～11時(本部会議室)

② 国内メーカーのEV試乗と展示 11時～14時

日産SAKURA、日産LEAF、三菱ekクロス他

定 員 ①50人(先着順) ②12人(抽選)

申 込 二次元コードまたは電話で(一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)

申込締切 5月17日(水)

【eco市民カレッジ】
陽楽の森散歩&薪割体験

要申込 先着順

王寺町にある「陽楽の森」を谷林業(株)の谷茂則さんと散歩し、ツリーハウスやユンボで作った道などを見学して一緒に森の未来について考えます。ふもとの薪ストーブ店「KUBERU」では薪割体験もできます!

日 時 5月25日(木)10時～12時

(JR畠田駅9時30分集合)

場 所 陽楽の森(奈良県北葛城郡王寺町畠田2丁目)

参加費 500円(再エネふれんずは半額)

定 員 20人(先着順)

申 込 電話で(一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528(月～金・9時

～18時)または上記二次元コードから

*再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。年会費1,000円



再エネふれんずの
詳細はコチラ▶



⑥ 住まいの相談会

要申込 無料

毎日の生活で「住まい」に関するお悩みはありませんか?「安心安全で快適なお住まい」にリフォームしませんか?地域密着のならコープ提携住宅会社が「住まいづくり」のお手伝いをしています。まずは専門家といっしょに考えていきましょう。無料で相談できる「住まいの相談会(個別)」です。

日 時 5月20日(土)13時～17時

場 所 コープいまご・コープ真美ヶ丘・コープおしくまの店舗集会室等

*1組1時間程の予約制、申し込みは2日前まで。

申込・問合せ 住宅サービス(ならコープ組合員さんの住宅相談窓口です)

0120-233-039(9時～17時・日祝休み)

携帯電話からは☎0742-62-0408

⑦ コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

くらしの悩みを弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入の組合員であれば無料です。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。電話による相談会です。

日 時 5月27日(土)10時～13時

相談会 1人30分以内

定 員 6人(先着受付順)

申 込 5月1日(月)～5月26日(金)12時までに総務企画部へ

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

ディアーズコープたつたがわ改装に伴う
休業期間と対応について

ディアーズコープたつたがわは5月11日(木)から改装工事のため、約2ヵ月間休業いたします。地域の組合員のくらしにより一層役立つことをめざし、新たに無店舗事業の配送センターを併設し、7月中旬、新事業所として開設します。そのため、休業期間が長くなり、ご利用のみなさまにご不便をおかけしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。7月から店名を「コープたつたがわ」に変更します。

*営業最終日の5月10日(水)は18時閉店

●休業期間中(5月11日(木)～7月中旬改装オープン前日)の対応

【コープあったか便】①期間中の月曜日～金曜日、移動店舗がディアーズコープたつたがわ駐車場内で下記時間に営業します。

曜日	月	火	水	木	金
時間	12:30 ～13:30	13:00 ～14:10	13:30 ～14:10	12:30 ～14:00	12:00 ～13:00

※お支払いは現金のみとなります。交通事情により時間が前後する場合があります。

②お買上げ商品配達・買物代行は、ディアーズコープたつたがわ配達エリアは、ディアーズコープいこまから配達します。

☎0743-73-8815

【受取ハウス】 店舗北側入口付近に設置したプレハブで営業します。

【テナントの対応】 南都銀行ATM・ノムラクリーニング・コインランドリーは通常営業します。ドラッグセガミは改装中休業します。

【組合員集会室】 7月末まで使用できません。

●問合せ ならコープコールセンター 0120-577-039(月～金 8時30分～20時、土8時30分～17時30分) 携帯電話・県外・IP電話からは0743-68-3100(通話料は組合員様ご負担)

枝豆のパリパリチーズ

枝豆の甘みとチーズの塩気がよく合う簡単おつまみ♪
黒こしょうをたっぷりかけると大人の味に。ビールによく合います。
ケチャップをつけて食べたらお子さまのおやつにもぴったりです!

材 料 4枚分

CO・OPいろいろ使えるむき枝豆または生の枝豆(正味量)100g・
スライスチーズ4枚・好みで粗挽き黒こしょう小さじ1

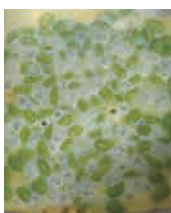
作り方

- ① 生の枝豆はさやから出して薄皮を取る(気にならなければ薄皮はそのままでも大丈夫です)。CO・OPいろいろ使えるむき枝豆は冷凍のままOK。
- ② フライパンにスライスチーズを並べての枝豆を乗せ、弱火で加熱する。
- ③ 片面に焼き色がついたら取り出し、8等分に切り分けて好みで粗挽き黒こしょうをかけて完成。

※コツ…切り分けるタイミングは、少し冷めてチーズが固くなった頃がよいです。



冷凍むき枝豆のせる



チーズが溶けてフツフツする



今月のおすすめ商品!

コープ いろいろ使えるむき枝豆

そのままでも美味しいですが、少し手を加えるだけで笑顔になる一品ができちゃいます。枝豆のさやをむいてあるので簡単に使えてごみ(さや)も出ません。料理やお弁当の彩りになり食卓が華やかになります。お家の冷凍庫に常備しませんか?

日配部門 古木真由美



レシピ紹介者 日配部門 中脇 彩



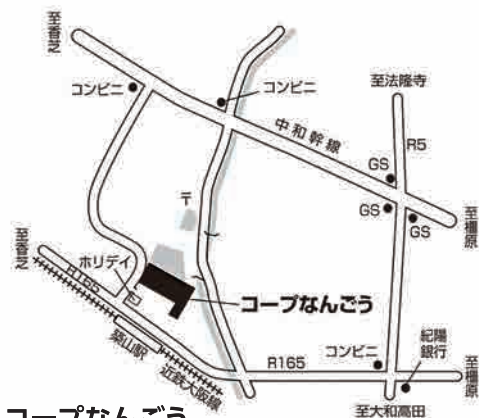
左から古木真由美、近藤幾代、中脇彩、武澤悠梨

— ちょこっと お店から アピール —



組合員さんから冷凍食品の種類を増やしてほしいと要望をいただいたので、約30種類の商品を増やし、新しく入荷した商品だとわかるように黄色のお知らせポップを付けました。共同購入で人気の商品も増えました。他店にはない冷凍食品コーナーをめざし、また組合員さんの食卓が楽しく美味しくなるよう頑張っています。

日配部門 古木真由美



コープなんごう

〒635-0076 大和高田市大谷758-81 営業時間:9時~21時
駐車台数162台 ☎0745-25-1120 近鉄大阪線 築山駅すぐ

★コールセンター 0120-577-039 (通話料無料)

携帯電話・県外・IP電話は 0743-68-3100 (通話料は組合員ご負担)

- 商品に関するお問い合わせ、夕食宅配へのお問い合わせ及び注文(月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)
- 共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※スマートフォン・タブレットで右の二次元コードを読み取り、アクセスしてください)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 登録募集中!



★コープベル(意見・要望など)0120-445-151
(月~土 10:00~17:00)

★聴覚障がいの方、ご質問などは
FAX(0742-34-8060)またはホームページの
問い合わせにてお送りください。

あをがき

誌名は古事記に詠まれた

「やまとは 国のまほろば たたなづく
青垣 山ごもれる 大和し うるはし」
のうたに由来しています。奈良盆地を取り囲む青垣(あをがき)の山々のように、みんなで手を取り合って
いこう、との思いを表しています。