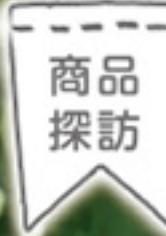


あをがき



県内産直
地元のきゅうり・朝採りきゅうり
当麻のなすび(特別栽培)

特集

- 高齢家族の運転免許証返納を考える
- みんなが安心して暮らすことができる社会になってほしい
(コープたすけいの会・音訳ボランティア・男女共同参画研究会いこ~る)



2023 9月号
Vol.572

職員が届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープみみなしの巻

たらのから揚げ カレー風味の野菜あんかけ

淡白なたらのから揚げの上に、スパイスの効いたカレー味のあんをかけました。野菜もたっぷり入っていておいしいです。

材 料 (2人分)

たら2切れ・にんじん30g・ピーマン1個・玉ねぎ1/4個・えのきたけ1/4袋・塩こしょう、片栗粉適量・水200ml・カレールウ2/3片・サラダ油適量

下準備 たらは骨を取って食べやすい大きさに切り、塩こしょうをして片栗粉をつける。にんじん、ピーマンはせん切り、玉ねぎは薄切り、えのきたけは石づきを切り落とし半分の長さに切る。カレールウは細かく刻む。

作り方

- フライパンに多めのサラダ油を入れて、たらを揚げ焼きにする。両面こんがりと色がついたら取り出してください。
- フライパンにサラダ油を適量入れ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、えのきたけの順に加え、しんなりするまで炒める。
- ②の野菜がしんなりしたら、水を入れてカレールウを入れる。とろみがついたら、①の上にかけて出来あがり。



レシピ紹介者
水産担当 勝 弘美



今月のおすすめ商品!

たら切身

たらは、雪のように白い身であることから、魚へんに雪で「鶴」と書きます。寒い地域に生息しており、日本では北海道産が多く冬が旬です。味は淡白なので、ムニエルや鍋など濃い味で食べられることが多く、多種多様な用途で料理される代表的な白身魚のひとつです。食べたことのない方はぜひお試しくださいませ。



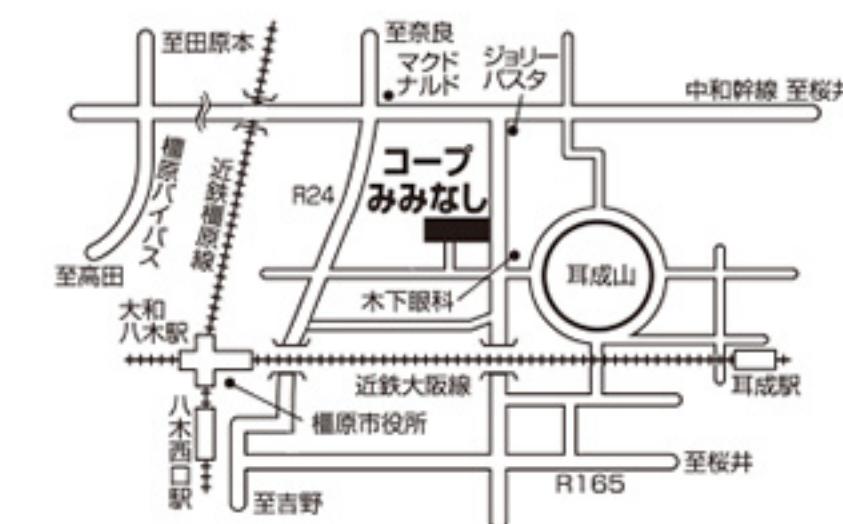
水産担当 勝 弘美

— ちょこっと アピール —



コープみみなしでは、毎月最終月曜日に“いきいき健康づくりデー”として、みみなし診療所、あすならホーム訪問と連携して各種測定(骨密度、体脂肪、握力)、介護相談を実施しています。今年も『健康』について活動してまいります。

店長 上川 雅央



コープみみなし

〒634-0006 横原市新賀町478 営業時間:9時~21時
駐車台数120台 ☎0744-24-1200 近鉄大和八木駅から徒歩約10分

★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覗ください(※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フレジス 登録募集中!



★コープペル(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。

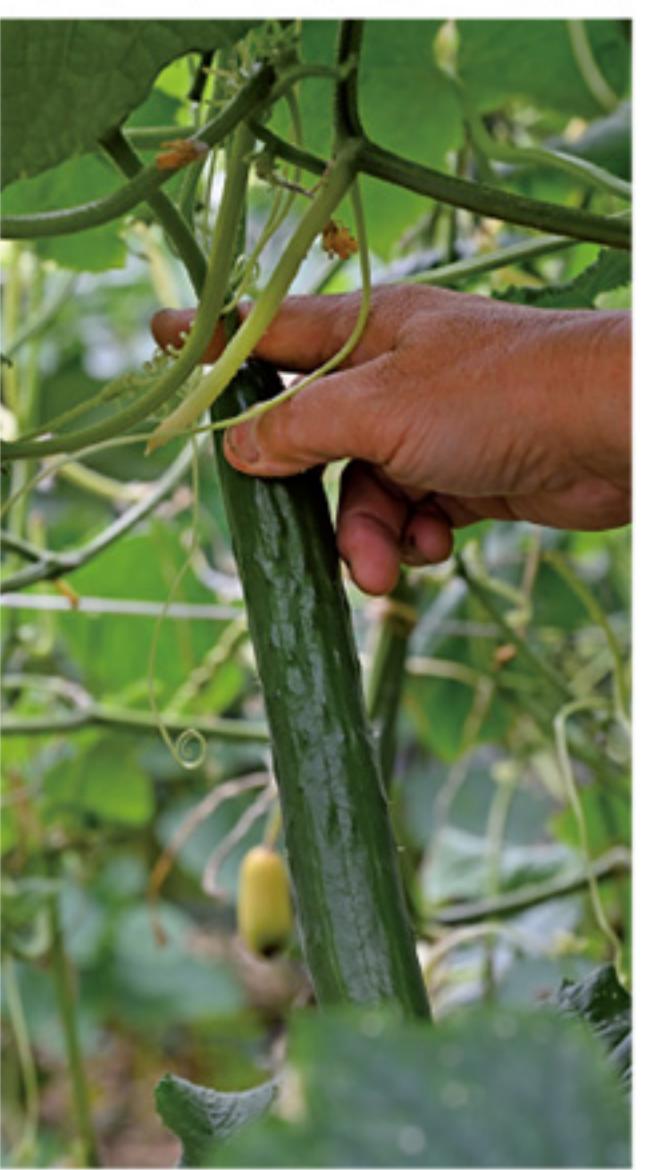


きゅうりハウスの様子。マルチングしている葉は有機質肥料にもなります

産直地元のきゅうり・朝採りきゅうり

野菜（果物）の鮮度と味の関係は不思議なもので、収穫後しばらく置いておくことで糖度や旨味が増すもの、収穫するとたちまち劣化が始まるもの、その劣化も早いものと遅いものなどまちまちです。さつまいも、かぼちゃ、キウイ、アボカドなどは収穫後に追熟しないとおいしくなりません。メロンやバナナも家で追熟させるとおいしくなります。一方、スイカやパイナップルは収穫後に糖度が増すことはなく、買った時が食べごろということになります。

県内産直とて取引がスタートしたのが1983年なので、実に40年です。当時はきゅうり



フレミングの法則?によるきゅうりの収穫



県内産直 地元のきゅうり・朝採りきゅうり 当麻のなすび(特別栽培)



[所在]
産直 朝採りきゅうり
大和郡山市馬司町

[所在]
産直 当麻のなすび(特別栽培)
葛城市竹内

といえども、表面に白い粉をふいたよ
うなブルームきゅうりが当たり前で
いた。しかし、このブルーム(果粉)
め、きゅうりなどは、収穫するとただ
ちに劣化がはじまります。ですから、
美味しく食べるには、いかに鮮度の
よい品を手に入れることができる
かに尽きたというわけです。大和郡
山市の昭和産直出荷グループがつく
る産直きゅうりは、朝収穫されたも
のが、無店舗事業は翌日、店舗ではそ
の日のうちに組合員の手元に届く鮮
度の良いきゅうりです。コープいま
ごにほど近い昭和地区で3件の農家
で生産されています。代表の植田昌
克さんのハウスを見せていただきま
した。

たけのこ、とうもろこし、そらま
め、きゅうりなどは、収穫するとただ
ちに劣化がはじまります。ですから、
美味しく食べるには、いかに鮮度の
よい品を手に入れることができる
かに尽きたというわけです。大和郡
山市の昭和産直出荷グループがつく
る産直きゅうりは、朝収穫されたも
のが、無店舗事業は翌日、店舗ではそ
の日のうちに組合員の手元に届く鮮
度の良いきゅうりです。コープいま
ごにほど近い昭和地区で3件の農家
で生産されています。代表の植田昌
克さんのハウスを見せていただきま
した。

料理・レシピ・制作
チャイニーズレストラン
青 藍
大阪府大阪市中央区中寺1-2-23 1F
06-6777-5647

野菜豆知識

色鮮やかで肉厚、甘味のあるパプリカは、ピーマンや唐辛子と同じ仲間。ビタミンCやカロテンも豊富。油との相性が良いので、炒めものがおすすめですが、生でも食べられます。サラダで食す場合は、ドレッシングに油分があるといいですね。つやがあり、重みのある物を選び、保存する時はビニール袋に入れて、冷蔵庫に入れてください。

今月の野菜
パプリカ

大阪府大阪市中央区中寺1-2-23 1F
06-6777-5647



彩りパプリカの肉詰め 黒酢あんかけ

コクのある甘酢あんで、ご飯がすすむ!

材料 4人分

・赤・黄パプリカ各1個・青ピーマン1~2個・鶏むねミンチ200g・卵2個・絹豆腐250g(水切りして仕上がり150g目安)・残り野菜50g(きのこなど癖のないもの)

肉だね調味料…濃口醤油5g、白こしょう少々、しょうがみじん切り5g、小麦粉20g

黒酢あん調味料…黒酢24g、酢40g、濃口醤油40g、砂糖80g、塩ひとつまみ、水80g

水溶き片栗粉…片栗粉15g、水15g

下準備(パプリカ)

パプリカを2cmの輪切りにして、内側に小麦粉(分量外)をふる。上部はふたにするので電子レンジ(600W)で2分加熱。下部と青ピーマンはさいの目に切り電子レンジ(600W)で1分加熱。

作り方

① 鶏むねミンチに肉だね調味料を入れ粘りが出るまでよく練る。その後、卵、絹豆腐、小麦粉、残り野菜を入れて混ぜる。

② クッキングシートを敷いた皿の上で、パプリカの輪切りに肉だねを詰め、全体にラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱。

③ フライパンに少量の油(分量外)を熱して②を中火で両面に焼き目をつけて皿に盛る。

④ 黒酢あん調味料を小鍋に入れて加熱。沸騰したら、弱火にして水溶き片栗粉でとろみをつけて、③にかける。パプリカの上部を飾る。



とうもろこしのクリーム春巻き 牛乳の天ぷらみたい! 子どものおやつに

材料 8本分

・とうもろこし1本・バター5g・アンチョビ10g(みじん切り)なければ塩2gで代用・牛乳120g

・生クリーム60g・砂糖2g・白こしょう少々・春巻きの皮8枚・のり用小麦粉10g・水10g
水溶き片栗粉…片栗粉11g、水11g

作り方

① とうもろこしは皮付きのままラップを巻いて電子レンジ(600W)で5分加熱。粗熱が取れたらとうもろこしの粒を軸から包丁でこそぎ取る(粒の量は、100g~150g)。

② 鍋にバターを入れ、弱火でとうもろこし、アンチョビを軽く炒め、生クリーム、牛乳、砂糖、白こしょうを加えて味を整える。中火にして水溶き片栗粉を一気に泡立て器でダマにならないようにかき混ぜとろみをつける。あんにツヤが出てきたら火からおろし、平たいパットにながし冷凍庫で冷やし固める。

③ ②を冷凍庫から取り出し、1つ約40gに分ける(8等分)。春巻きの皮で棒状に巻き、のりで閉じ、180°Cの油で色づくまで揚げて、皿に盛る。



なすびの花 たまに仇花もあります



大きくなつたつやつやなすび 葉っぱは虫の大好物



やっかい者のコハクオナジマイマイ

て農薬の使用を減らすことに「」だわっています。当時は、畑の周囲にハーブ類を植えて虫害を減らそうとしたそですが、ハーブを好む虫もあり、あまり効果がなかったとのことです。

アブラムシ、ハダニ、ジユウヤホシテントウはなすの天敵として有名ですが、最近阿古さんを悩ませているのがカタツムリの食害です。「ほら、こいつです」。爪の先ほどの大ささで殻の中心が薄黄色のきれいなカタツムリですが、これはコハクオナジマイマイという「国内外来種」です。日本の固有種ですが、もともと中国・九州地方に生息しており、奈良県にはいませんでした。温暖化によるものが、3年ほど前から増えだし、ものすごい勢いで葉を食い荒らします。なすびは連作を嫌うため、収穫が終わると翌年から2年間は水田にします。水を入れることで土中に入るヨトウムシやネキリムシはいなくなりますが、カタツムリは水に強いのか減る気配がないそうです。使用可能な有効農薬はない、目下のところお手上げ状態です。

さて、当麻のなすびの大きな特長は、その大きさです。1個125gもあり、一般的にかなり大きなサイズです。なすびは大きくなるとつや、みずみずしさがなくなり、種が大きくなるので、そななる直前で収穫します。特別栽培で、かつ、このサイズのなすびは、市場でも価値がありそうですね。現在

で農薬の使用を減らすことに「」だわっています。当時は、畑の周囲にハーブ類を植えて虫害を減らそうとしたそですが、ハーブを好む虫もあり、あまり効果がなかったとのことです。

ア布拉ムシ、ハダニ、ジユウヤホシテントウはなすの天敵として有名ですが、最近阿古さんを悩ませているのがカタツムリの食害です。「ほら、こいつです」。爪の先ほどの大ささで殻の中心が薄黄色のきれいなカタツムリですが、これはコハクオナジマイマイという「国内外来種」です。日本の固有種ですが、もともと中国・九州地方に生息しており、奈良県にはいませんでした。温暖化によるものが、3年ほど前から増えだし、ものすごい勢いで葉を食い荒らします。なすびは連作を嫌うため、収穫が終わると翌年から2年間は水田にします。水を入れることで土中に入るヨトウムシやネキリムシはいなくなりますが、カタツムリは水に強いのか減る気配がないそうです。使用可能な有効農薬はない、目下のところお手上げ状態です。

さて、当麻のなすびの大きな特長は、その大きさです。1個125gもあり、一般的にかなり大きなサイズです。なすびは大きくなるとつや、みずみずしさがなくなり、種が大きくなるので、そななる直前で収穫します。特別栽培で、かつ、このサイズのなすびは、市

写真 西村仁見

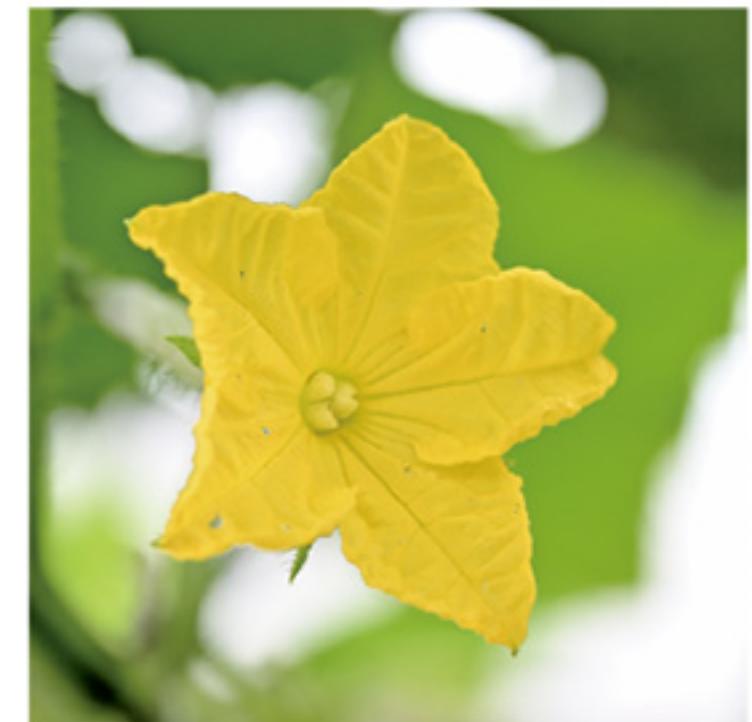


トルバムビガーの鋭いトゲ

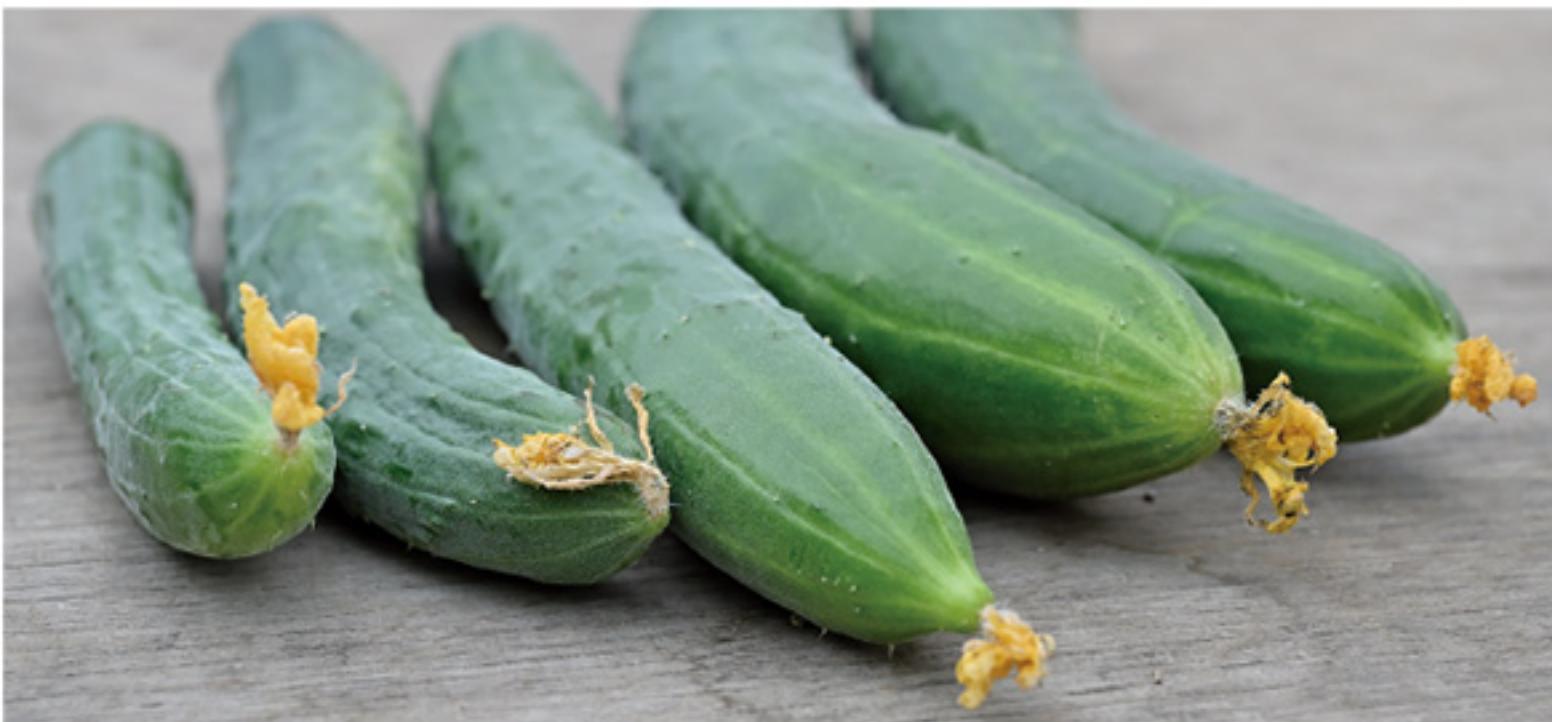


商品プレゼント

今回は「CO・OP濃厚シーザーサラダドレッシング(300ml)」を10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・電話番号・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9月号プレゼント係」までお送りください。(9月30日(土)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



きゅうりの実は雌花にだけつけます



花付きのきゅうりは新鮮さの証明



きゅうり愛を熱く語る生産者 ブルーム(果粉)のついたきゅうりの植田昌克さん

ること(長時間運ばれるときゅうりじうしてそれで落ちてしまう)です。きゅうりは食卓の万能野菜です。季節の移ろいに合わせて、さまざまな料理にご活用ください。

産直当麻のなすび(特別栽培)

「私たち今はブルームきゅうりにこだわっています。皮がしっかりしていて甘みが強いからです」と。元肥も追肥も有機質肥料にこだわり、土地の保湿、保溫、散水時の泥はねを防止するためのマルチングにはビニールではなく藁を使っています。藁のマルチは役割を終えると地面にすきこまれてふくよかな土にかえります。

収穫は毎朝3時から。「フレミングの法則」ながら、親指から中指までの3本を使って、次々と刈り取ります。産直地元のきゅうり(無店舗事業)・朝採りきゅうり(店舗)には鮮度の良さを示す三つの特徴があります。一つ目は「ブルームがしっかりと残っていること(さわるとブルームが落ちてしまふ)」、「二つ目は「きゅうりの花がついていること(さわったり時間がたつと落ちてしまう)」「いっぽんが残っていること(さわってお手上げ状態)」、「いっぽんが残っていること(長時間運ばれるときゅうりじうしてそれで落ちてしまう)」です。きゅうりは食卓の万能野菜です。季節の移ろいに合わせて、さまざまな料理にご活用ください。



向かって左が中井秀靖さん、右が阿古勉さん



なすびの圃場から畝傍山と耳成山をのぞむ

高齢家族の

考える

免許証転



返納を

皆さんご存じのように、高齢ドライバーによる交通事故は年々増加傾向にあります。日本の総人口は減少に転じています

が、65歳以上の高齢者は増加しているので、交通事故の総件数に占める高齢者由来の事故が増える割合は当然増加することになります。そのため、警察庁や各自治体は高齢者の運転免許証自主返納を呼び掛けています。

しかし、免許証返納は容易ではありません。どこにでも手軽に行くことができる自動車に乗れないということは、行動範囲が狭くなり、また趣味や娯楽も制限されることになります。今回は、高齢の父親に免許証の自主返納を促し、その事例がNHKでも紹介された組合員のAさんに話を伺いました。

乗る」とすぐ不安が募りました」とAさん。免許証返納を口にすると「まだまた若い者には負けん、運転歴は長い」などと言い、どんどん機嫌が悪くなります。しかし、乗っている車をよくよく見ると、フロントやリアの角部分にこそり傷がついています。同乗した時に、もし以下のような運転をしていると感じたら、免許証返納をご検討ください。

こんなことがあれば検討を
2017年12月に放映された「あさイチ」のテーマは「娘の父、どうすれば運転やめてもらえるの」。Aさんの父親は、このとき85歳です。奈良市内にある自宅は、バス停やスーパーマーケットにほど近い比較的便利な場所にあります。しかし、生來の車好きで、免許証返納は頭になかったと言います。「年も年なので、もし他人を巻きでもしたらと思うと心配でした。実際に助手席

無理強いしないで

「車に乗らないで!」と感情的に言つても聞き入れてもらえませんが、車の傷を見つけたときや同乗したときに運転の不安を的確に指摘すると、冷静に聞いてもらえます」と。また、次の車検を受けるのかといった、具体的な話をする」とでも冷静に話を聞いてもらえたそうです。Aさんの場合、お孫さんが「おじいさんが運転をやめるのならその車が欲しい」と言ったことも返納のきっかけになったそうです。



車のすり傷

免許証返納は人生にかかわる

一般に多くの男性は、住居のある地域に知人や友人が少なく、また、免許証を返納すると釣りやゴルフといった趣味に興じることも減り、結果家に閉じこもりがちになります。運動量が減り健康面でも不安が生じてきます。そのため、何年後に免許証を返納するので、それまでの間に「車のない生活」の設計とそのための準備をしておく、という積極的な返納計画を立てることが大切です。地域の活動やスポーツのチーム、各種ボランティアへの参加、新たな趣味を見つけるというのもよいでしょう。

買い物や通院が不便になるというところでは、自治体がさまざまなサービスを実施していますので、ホームページで確認するか直接お問い合わせください。また、ならコープもお買い物のお手伝いをしていますので、ぜひご活用ください。

範囲は狭まり外出が減り、そして家に閉じこもりがちになりました。「生き甲斐がなくなつた」というのでしようか?何もかも面倒なようだんだんと沈み込むようになった」と言います。50年、60年と運転し続けてきた人が車を手放すということは、まったくそれまでと違う世界で経験したことのない生活をするに等しいこ

となのかもしません。なので、そうならないように計画的に免許証返納を考えておくべきとAさんは言います。

ならコープがお買い物をお手伝い

①こまどり便・共同購入
毎週決まった曜日・時間にご注文商品をお届けします。

②eフレンズ
インターネットで商品を注文でき、こまどり便でお届けします。

③コープあつたか便お買い物サイト
インターネットで注文いただいた商品をお店からお届けします。

④タ食宅配

週単位のご契約で月曜日から金曜日まで、「おかず」「お弁当」をお届けします。

※②③については、ご家族でパスワードを共有すると、高齢のご家族のかわりに注文したり、ご本人の注文内容の確認や注文を取り消したりすることができます。



詳しくは、
ならコープコールセンター
におたずねください。

0120-577-039
(月~金 8時30分~20時
土 8時30分~17時30分)

携帯、県外、IP電話からは
0743-68-3100
(通話料は組合員様ご負担)



協同福祉会による
「介護が必要…
その時の備えは？」⑥

Q. グループホームとは？

A. グループホーム（認知症対応型共同生活介護）は、要支援2・要介護1～5の認定を受けた方で、医師により認知症の診断を受けている方で、基本的に事業所のある市町村に住所がある方が入居できる施設です。家庭的な雰囲気の中、少人数で生活するため人間関係が築きやすく、個室に使い慣れた家具を持参することで自宅に近い環境で生活を送ることができます。また、近所付き合いの継続や、自宅に近いため家族も面会に立ち寄りやすいというメリットもあります。グループホームでは、できる限り自分達で生活が送れるように支援をするため、日常生活の家事を一緒に行います。認知症になると何もできなくなるという訳ではありません。サポートがあればできることはたくさんあります。本人が何をしたいのかを日常生活の中で把握して、力を発揮できるよう職員がサポートをします。認知症と聞くとマイナスな部分

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対応できます。“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

あすならホーム柳本
グループホーム 介護主任 田尻直子

に目がいきがちではないでしょうか。しかし、認知症のことを周りの人間が理解をし、受け止め、支えていくことで、その人はその人らしく生きていくことができます。グループホームは認知症と診断をされた方達の共同生活の場です。みんなで助け合いながら共に生活を送ることができるので「施設に入居した」というより、「シェアハウスに引越した」というイメージに近いのではないでしょうか。それぞれにしたいこと、想いがあるのは認知症の診断を受ける前と何も変わらないのです。その想いをくみ取り、スタッフと共に形にしていくことのできるサービスです。日々の生活の中で、目標・やりがいをもち、「最期までその人らしく生活が送れる」それがグループホームです。

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



じゃがいもを食べようと切ったところ、中が黒くなっていた。



お申し出をお確認したところ、カット面中央部分が黒く変色しておりました。この商品は生産地で収穫選別後、ならコープ農産加工センターに納品され、点検、袋詰めをしてお届けしています。



じゃがいもの中心部分が黒く変色するのは、「黒色心腐病（こくしょくしんぐされびょう）」だと推測します。黒色心腐病は、じゃがいもが窒息状態になることで発生する生理障害で、貯蔵中に通気性が悪く高温状態にさらされ、発生したと思われます。出荷時や農産加工センターで点検しているが、内部の変色は発見が難しい状況です。このような症状が見られた場合はお申し出ください。

大根を切ると中が青くなっている。
なぜでしょうか。



大根のカット品を確認したところ、カットの断面が若干青みがかったように感じられました。取引先に確認したところ、生育時の温度変化が大きく、養分や水分の吸収の影響による生育障害で、青あざ症が起きたものと推測します。なお、青あざ症の大根は食されても害はありませんが、食感はあまりよくありません。今回の事例を取引先に報告し、点検を強化するようお願いいたしますが、大根の中心部に発生した青あざ症は外見から判別できないため、すべての除去は困難なのが現状です。このような症状が見られた場合はお申し出ください。



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。

7月度 ならコープの产地・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	1社の取引先	(株)味の大和路(タモ)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	1社の見学	1コープ委員会、18人が(株)リバースの見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼



公示 2023年度総代選挙の実施について

2023年8月28日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 吉田 由香
市民生活協同組合ならコープ定款及び総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2023年度総代選挙をおこないます。

記

- 総代の定数は510人とします。選挙区ならびに選挙区分別総代定数は別表のとおり定めます。なお、2023年6月末日現在の組合員数にもとづき、組合員数549人に1人の総代定数となります。
- 選挙権及び被選挙権を有するのは、2023年8月末日現在の組合員名簿に登録されている方となります。
- 総代立候補の受付は、9月4日(月)から9月15日(金)までとします(9月10日(日)を除く)。立候補は所定の用紙にて総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条組織部内)まで提出してください。
- 立候補者数が定数を超えた場合は、投票日を10月5日(木)とします。投票は選挙区毎に別に定める場所においておこないます。ただし、立候補者数が定数と同数またはこれに満たない場合は、総代選挙規約にもとづき無投票当選とします。
- 2023年選出の総代の任期は、2023年10月から2024年9月になります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	56	大和郡山市	31	葛城市	14
※奈良市2	88	天理市	17	大和高田市	25
生駒市	50	磯城郡	16	御所市・五條市	16
		北葛城郡	38	橿原市・高市郡	50
		生駒郡	34	桜井市	18
		香芝市	28	吉野郡	14
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	15
北エリア計	194	中エリア計	164	南エリア計	152
※奈良市1 奈良東・大宮、ならやま、北大和高原					
※奈良市2 西大寺、西の京、奈良北、奈良西					
●総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条組織部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。					
●第52回通常総代会は2024年6月12日(水)午前10時から奈良ロイヤルホテルで開催予定です。					
* 本来であれば、橿原文化会館で開催する年度になりますが、3年連続で南部エリアでの開催になると、奈良県文化会館は、改修工事のため休館となっており、リニューアルオープンは2026年度中を予定されていることから、第52回の通常総代会は、北部エリアの奈良ロイヤルホテルでの開催を予定しています。 以上					

竜田川センタースタート



コープたつたがわ
に併設する「竜田川セ
ンター」が10月2日
(月)から稼働します。
竜田川センターは無
店舗事業と平日毎日
お弁当をお届けする夕食宅配事業の発着拠点とな
ります。

これまで三郷・斑鳩・平群地域は、田原本支所からお届けしていましたが、竜田川センターを拠点とすることで移動距離が半分以下となり、効率良く配達できることでCO₂排出量の削減や、迅速な対応が可能となります。

夕食宅配事業においては、三郷町で配達不可
エリアとなっていた信貴山の麓エリアを配達でき
るようになり、これにより生駒郡全域へのお届け
が可能となります。

「いつもくらしのそばにならコープ」を合言葉
に、一人ひとりのく
らしに応じたサー
ビスを提供します。



ならコープの今

(2023年7月末現在)

- 組合員数 28万607人(前年比99.8%)
- 出資金117億2,359万円(前年比99.6%)

7月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億8,086万円	99.4	97.4
無店舗事業	22億9,027万円	99.2	97.9
店舗事業	9億3,883万円	100.1	96.6
夕食宅配	5,059万円	95.5	94.3

お詫びと訂正

あをがき7月号5ページの理事紹介で、岡晋代理事
のお名前が誤っていました。お詫びして訂正をします。



40代の息子夫婦は共働きで子育ての仕方が自分たち(70代)が育てた時の子育ての仕方とあまりにも違うので戸惑い困惑しているところです。(70代)

笑顔で見守ることから

戸惑う気持ち、よくわかります。私は孫ができる3つのことを決めました。
①笑顔で接する②若い夫婦を見守る③助けを求めてくるまで手をさしのべない。出来ているかと言えばあやしいですが。

お母さんいつもありがとう

香芝市 M・H (50代)
葛城市 S・E (40代)
まさに私が40代の夫婦共働きで、義母は70代です。よく「子どものために」と仕事を否定するようなことを言いました。それでも義母が土曜日に子どもをみてくれるおかげで仕事に行けました。義母にしっかりと感謝の言葉は伝えていません。この場を借りて、お母さんいつもありがとうございます。子育てについて、違うこともあります。餡・蕎麦・漬物。私が与えたことの無い食物を子どもに…。蕎麦アレルギーが出なくてホッとしました。保健師さんから教わった「赤ちゃんにはミルクか母乳だけで白湯はいらない。天花粉

(ベビー・パウダーなど)は毛穴をふさぐから使わないなど、今の子育ての方法があることを知って頂けたら幸いです。

こうしてみてもいいんじゃない

桜井市 Y・H (30代)
私も息子さん夫婦と同じような子育て世代ですが、やり方や考え方は違つても、親の子育て術はいつかきっと役に立つ日がきます。押し付けよりも、どうしたら良いか困っているときに「こうしてみてもいいんじゃない」と、さりげなくアドバイスをいただけると受け入れやすいです。

それとなく聞いてみる

大和高田市 K・H (40代)
私の両親はあまり口に出さないように気を付けています。「何かあっても責任を取るのは親だから」と言つていて、ぐつと耐えている時もあるかもしれません。どんな子育てを目指しているのか度ゆつくり話せると、子育ての違いにも納得できることがあるかもしれません。まずはお嫁さんにどんなことが手伝えるか、それとなく聞いてみてください。

お互い気持ちよく

樺原市 M・Y (40代)
平群町 M・M (50代)
子育てはその時代と家族によって、本当に違つていると思います。息子さんご夫婦は共働きということで、帰宅されたり限られた時間で子どものこと、家のことをされているのですから、独特のルールがお有りかと。子育てを手伝うとなるとやり方が違うので、そのルールに

か、それとなく聞いてみてください。



記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。

皆さまのお便りを募集しています



日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。お便りは老若男女問いません。
朝食に食パンを食べていますが、ジャム・チーズトースト・卵トーストばかりでワンパターンになってしまいます。簡単で美味しいレシピや工夫はありますか?(40代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 9月30日(土)

※字数は200~300字程度でお願いします。
※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。
お便り採用分には薄謝進呈! 住所・氏名・年齢・組合員番号・良かった記事を記入して
△630-8503 ならコープ広報部「あをがき係」(宛先の住所は記入不要)
※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。

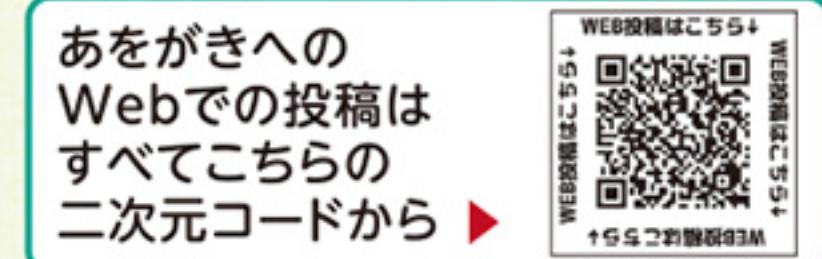


まちがいさがしクイズ ルック
LOOK!
今月の難易度
Bランク

抽選で20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か所」です。よく見て探してね!



7月号のクイズの答えは

「A-2・A-4・C-2・D-4」です。

図解での解答は上記二次元コードから。
Bランクでしたので、20の方に1,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。

7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433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。

9月30日(土)の消印まで有効です。

インフォメーション



感染症防止対策について

イベント・企画においては基本的な感染対策(手洗い・手指消毒・換気など)を継続します。

【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶



① コープの農場初イベント! 家族でさつまいも掘り体験!

要申込 無料 先着順

「伝統継承」「農福連携」奈良県農業と地域を元気に、ならコープ農業に挑戦!ご家族揃って楽しい思い出作りに是非ご参加ください!

日 時 10月1日(日)10時~12時
場 所 コープの農場 五條市東阿田町282-1(五條北インターを下り168号南へ三在交差点を左折しそのまま直進)
駐車場 五條市大阿太郵便局 定 員 10家族(先着順)
持 物 水筒、タオル、軍手、長靴、小さいスコップ
申 込 コールセンターまで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
申込締切 9月15日(金)

② その契約だいじょうぶ? なら消費者ねっとさんに聞いてみよう!

要申込 無料 先着順

「初回〇〇円!実は定期購入だった」「このメールは本物?偽物?」「無料ゲームのはずが高額請求」「今話題のステマってなに?」など、さまざまな消費者トラブル事例を寸劇と消費生活アドバイザーさんのお話で楽しく学びます。知ることで消費者トラブルを未然に防ぎましょう。

日 時 9月23日(土・祝)10時~12時
定 員 20人(先着順)
場 所 コープみみなし 2階研修室
講 師 山口知佳さん(なら消費者ねっと理事)
奈良県安心安全センター「あんあん」
申 込 https://form.run/@mizennihusegu-20230923
または二次元コード(9月21日(木)まで)
主 催 ならコープくらしの安心・安全政策協議会
問合せ 組合部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

③ 「組合員のつどい」 コーヒーとサステナブル 滞れ方学習会

要申込 無料 先着順

丹精込めて育てられた有機珈琲の良質な味と香りを最大限に引き出すために、京都の珈琲職人が独自の焙煎とブレンド技術で創り上げられた「有機コーヒー」を味わいながら、小川珈琲(株)のフェアトレードやサステナブルな取り組みについて学習します。

日 時 10月4日(水)14時~16時 講 師 小川珈琲(株)
場 所 コープ真美ヶ丘 イートインコーナー 定 員 10人(先着順)
申 込 右記二次元コードもしくはコールセンターまで
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



④ コープたすけあいの会主催 「お掃除の基本を学ぼう」学習会

要申込 無料 先着順

家庭にある掃除道具を使ったお掃除のコツを学びましょう。

日 時 10月4日(水)10時~12時
講 師 福田ともこ 氏(ダスキン山城)
定 員 25人(先着順)
場 所 ならコープ本部 会議室
申込締切 9月22日(金)
申 込 二次元コードまたは、組織部内たすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)まで



⑤ 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」のお手伝いをします。まずは無料の「住まいの相談会(個別)」で専門家と一緒に考えていきましょう。

日 時 9月16日(土)13時~17時
場 所 コープいまご・コープ真美ヶ丘・コープいこまの各店舗集会室等
※1組1時間程の予約制、お申込みは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)
携帯からは☎0742-62-0408



⑥ 福祉学習会 あなたの介護はだれがする? ~自分らしく暮らすために知っておきたい 「生協10の基本ケア」~

要申込 無料 先着順

人生100年時代。なるべく自宅や住み慣れた地域で安心して暮らすには何が必要でしょうか。「生協10の基本ケア」には、自分らしく元気に暮らし続けるためのヒントがあります。どちらにもわかりやすいお話です。

日 時 10月12日(木)10時~12時
場 所 葛城市歴史博物館 あかねホール
講 師 川口啓子 氏
大阪健康福祉短期大学附属福祉実践研究センター長
社会福祉法人 協同福祉会理事
定 員 60人(先着順)
申 込 (社福)協同福祉会あすなら苑内あすなら友の会
事務局☎0743-57-1165または二次元コード
共 催 あすなら友の会・ならコープ南エリア
*参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。

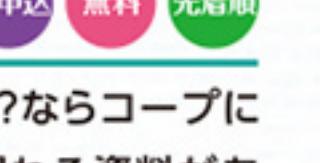


⑦ コープくらしの法律相談会

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 9月30日(土)10時~13時
相談会 1人30分以内 定 員 6人(先着順)
申 込 9月1日(金)~9月29日(金)12時までに人事総務部へ
☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)



⑧ 10月開講 第4期生募集!! ならコープ 自分みがき講座 C'est la vie! 人生ってすばらしい!

要申込

ならコープで新しいこと始めませんか?大人気の講座です。

期 間 10月~3月(全6回講座) 場 所 コープたつたがわ
時 間 10時~12時30分(施設見学は別途)
参加費 1,500円(全6回分、資料、実習、体験費込) 参加初日に納入してください。※欠席された場合の返金はいたしません
定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申 込 https://form.run/@jibunmigaki4
または右記二次元コード

申込締切 9月18日(月・祝)

問合せ 組合部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

⑨ 棚田で菜の花を育てよう! 2023年度「ならっぴクラブ~チーム西畠~」 参加者募集!

要申込 無料 先着順

生駒市西畠町の棚田で菜の花を育てながら、里山ならではの体験を予定しています。10月から翌年6月まで月に1度、四季を通じて菜の花のお世話と自然体験を楽しみませんか。ご家族、お友達同士、おひとりでのご登録も大歓迎です。参加費は無料です。



日 時 第1回は10月1日(日)9時30分~14時30分
年間スケジュール 11/5、12/3、3/3、4/14、5/12、6/2、6/9 すべて日曜日(予定)

午前…菜の花の手入れ(種まき、草引き、施肥作業、刈り取り、脱穀など)



午後…さつま芋掘り、しいたけの菌打ち
体験、田植え体験、里山あそびなど
※日程、体験内容は変更する場合があります

場 所 生駒市西畠町自治会館
定 員 20家族(先着順)

持 物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
協 力 西畠町自治会、いこま棚田クラブ

申 込 https://form.run/@kankyo-narappi23
または二次元コード

申込締切 9月26日(火)※詳細は郵送で案内します

問合せ コールセンターまで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

10/13(金)	開講式 講 座	オリエンテーション 鳥取県産牛乳はなぜおいしい! 「白い滴が食卓に並ぶまでの物語」	大山乳業農業 協同組合
11/17(金)	施設見学	一緒に考えてみませんか? 「おうちのコンセントの向こう側」	つくばね発電所 (東吉野村)
12/8(金)	講 座	あなたの選択が 未来をちょっと変えていく 「エシカル消費を始めましょう」	コープきんき 事業連合
1/19(金)	講 実 習	夕食の悩み解消♥ こんなにらくしていいの? 「作ってみよう!らくらくお料理パック」	(株) CWS
2/9(金)	講 実 習	焼き立てパンを食卓に届けたい 「おいしいパンを囲んで幸せな ひととき」	(株) タカキベーカリー
3/8(金)	講 座 閉講式	春はもうすぐウキウキ気分! 「バラの香りに包まれて正しい スキンケア」	(株) ナリス化粧品

※メーカーの都合により変更の場合もあります。

省エネ・創エネ学習講座…(一財)再エネ協同基金

要申込 先着順

①マイクロバスで行く 曾爾村の自然満喫体験



自然豊かな曾爾村で先人の知恵に触れてみませんか?希少樹木の榧(かや)の実を拾って煎って食べたり、栗の木を使った草木染めを体験します。小さなマルシェで地元のお野菜や漆の工芸品、榧の実オイル等、お買い物も♪

日 時 10月21日(土)10時~14時30分
集 合 近鉄室生口大野駅 10時集合(室生口大野駅から約10分徒歩で移動)



解 散 近鉄室生口大野駅 14時過ぎ(希望者はそのまま大野寺へ)

会 場 特定非営利活動法人うだ夢創の里(雨天決行:一部プログラム変更有り)

講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会、特定非営利活動法人うだ夢創の里

参加費 1,500円(再エネふれんずは750円) 大野寺拝観料は別途400円要

定 員 30人(先着順) ※キャンセルは開催日の2日前迄にお願いします。

①・②の申込は(一財)再エネ協同基金☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)

または二次元コードから▶

※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)

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)

