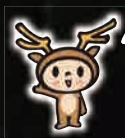


あをがき

Take Free
2024 1月号
Vol.576



商品
探訪

産直さつまいも あまゆう
さつまいも シルクスイート

職 員 が
届 ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープ七条の巻

お魚屋さんのぶり大根

「ぶり大根」は石川県や富山県、鹿児島県の郷土料理と言われていて、ぶりは富山湾や鹿児島県でよく獲れる魚です。ではなぜぶり大根の組み合わせなのでしょう?これらの地方では冬が旬の脂ののったぶりで味が染み込みやすい大根がよくとれるため、ぶりのアラが柔らかくなるまで一緒に煮込んで作るぶり大根が作られたと言われていいます。ぶり大根のたれを使うと簡単に本格的な味をたのしめます。

材 料 (2~3人分)

ぶり約400g・大根250g(約1/3本)・水200ml・ぶり大根のたれ1袋

作り方

- ① 大根の皮をむき厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ② 鍋にぶり大根のたれ1袋、水200ml、①を入れ火にかけ、煮立ったらぶりを入れる。
- ③ ②が再び煮立ったらアルミホイル等で落し蓋をし、弱火で約20分煮て、粗熱が取れたら出来上がり。



レシピ紹介者 左から中本薫、中川美佐子、川上洋、中岡隆行

今月のおすすめ商品!

高知直送 龍馬ぶり(養殖)

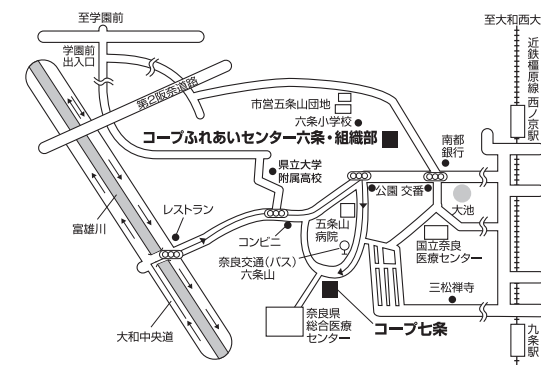
土佐の黒潮の影響を大きく受ける宿毛湾の端で養殖している龍馬ぶり。運動量も豊富で食べ残しをしないよう過剰に餌を与えず、時には潜って魚の状態を確認しながら育てられています。ぶりの旬は11月から2月。この時期は特に脂ののっていて、煮ても焼いても刺身でも最高の食材です。



— ちょこっと お店から アピール —



昨年10月27日にオープンしたコープ直営ベーカリー「しちじょうのぱんやさん」は大好評です。お近くにお越しの際は、ぜひコープ七条へお越しください。職員一同でこれからもより良いお店をめざしていきます。
店長 藤原正男



コープ七条 〒630-8054 奈良市七条西町2丁目1100
営業時間: 9時~21時 駐車台数110台 ☎0742-45-7882
・近鉄西ノ京駅より奈良県総合医療センター行きバスで六条山バス停下車徒歩100m

★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フレジズ 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。

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL(0742) 34-5158 FAX(0742) 34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ
●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。
●表紙 PHOTO/西村 仁晃

特 集

- 配達・店舗のおトク情報
- 年末に買い求めたお花たちのケアについて

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。



大根と魚の煮物

魚のうま味と辛めの味が大根に
しみ込んで・・・ご飯がすすみます

材料 4人分

・魚4切れ(サバ、太刀魚、カレイなど)
写真はサバ

・大根(上部分が良い)400g

・糸唐辛子(飾り用、なくてもよい)

調味料・・・お好みの味噌大さじ2、粉唐
辛子(韓国産・中粗)大さじ2、濃口醤油
大さじ4、水300cc、にんにく(刻み)5g、
生姜(刻み)4g、胡椒適量

※一味唐辛子の場合は辛いので、少々

作り方

- ① 大根は皮をむいて厚さ1cmの半月
に切る(大根が細い場合は輪切り)。
- ② 魚の皮面に切り目を入れる。
- ③ 調味料をボールに入れて合わせる。
- ④ 鍋に①を敷き②をのせて③をかけ
る。火にかけて沸騰したら、中火に
して、スプーンなどで、時々煮汁を
魚にまわしかけ、じっくり煮込む
(約15分)。

大根キムチ(カクトウギ)

簡単にできる、昔ながらのレシピ
大根の甘味と食感を楽しむ冬の味

材料 4人分

・大根600g・塩18g(大根600gに対
して3%の量)・生姜(刻み)大さじ1

・にんにく(刻み)大さじ1・粉唐辛子
(韓国産・中粗でも可)大さじ2～3

※一味唐辛子の場合は辛いので、少々

作り方

- ① 大根の皮をむき、約2cm角に切る。
- ② ボールに①を入れ、塩・生姜・にんにく・粉唐辛子をもみ込むように混ぜ込む。保存容器に入れ、室温で半日置いてから、冷蔵庫で保存。
※2、3日後からが食べ頃です。
※アミの塩辛を大さじ2入れると発酵が持続して長期間食べられます。



野菜豆知識

12月～2月が旬の大根には、ビタミンC・葉酸・カリウム・食物繊維、大根葉には、加えてβカロテンやビタミンE、カルシウム、鉄分など栄養が豊富。生で食せば消化酵素が胃腸を助けてくれます。保存は葉元と身の部分を切り分け、切り口にキッチンペーパーを当て、ビニール袋に入れ冷蔵庫で保存。使いやすいサイズに切って、生のまま冷凍保存もできます。

料理・レシピ 制作

韓国伝統料理研究家(宮廷料理・郷土料理・家庭料理)

な すんじゃ

助手 イム チェミョン

京都でキッチンスタジオ
「韓国料理ラボ ねんね」を主宰
<http://nasoonja.com>



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

組合員のみなさま、日ごろのご利用とご協力に感謝いたします

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、それまでの行動規制が大きく緩和されましたが、エネルギー価格・物価高騰などにより、私たちのくらしはより一層厳しくなっています。昨年は、「昨年の秋の「重大なシステムトラブル」によって損なわれた組合員のみなさまからの信頼回復とご利用の回復に取り組みつつ、困難な状況にあってもならコープを支えてくださったことへの感謝とみなさまの生活応援として「組合員感謝企画」を展開することができました。この間のご利用、そしてさまざまな活動へのご協力に対して、あらためて感謝申し上げます。本当にありがとうございます。そしてこれからもよりしくお願いいたします。

ならコープは今年、創立50周年を迎えます。これまで、「平和とよりよい生活のために」をスローガンに、「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の精神をもって、組合員の「出資・利用・運営」

取引先、地域の方々や様々な団体のみなさまとの連携や協力のもと、50年間にわたり事業と活動を通じて組合員みなさまのくらしに貢献し続けることができました。50周年を迎えるにあたり、創立期からの理念を役員だけでなく、組合員のみなさまとともに継承していけるよう、ともに学習をすすめて、知って知らせる活動を広げていきたいと思ひます。そして、50周年をみなさまとお祝いする式典等は、今年しつかり準備して、来年の開催を計画します。

2022年度～2024年度の第13次中期計画(たすけあい・ささえあい・わかちあい・みんなが笑顔でくらすために)は2023年度をリスタートの年度とし、計画の具体化に向け取り組みをすすめることといたしました。組合員のくらしを真ん中に、創立以来大切にしてきた食の安心・安全の確保、環境をまもり平和を保ち続けていくことを推し進めるとともに、社会的使



命としてSDGsの推進に積極的に取り組んでいるところとす。その具体化として、コープたちがわのリニューアルと竜田川センターの開設、農業事業による地域づくり貢献などが実現し、着実に成果を生み出しつつあります。

長期化しているロシアとウクライナの戦争、イスラエルとパレスチナ自治区との間での軍事衝突など、平和への不安が大変大きくなっています。また、類を見ないような大規模自然災害が世界各地で起こっています。こうした中、「平和とよりよいくらし」に向けた取り組みが協同の力ですすむことを願ひ、新年のご挨拶といたします。

本年もよりしくお願い申し上げます。

2024年1月

理事長 吉田 由香



専務執行役員の井原聡さん(向かって左)とさつまいも部会長・理事の高橋秀明さん



産直さつまいも あまゆう さつまいもシルクスweet

栗よりうまい十三里

中南米原産のさつまいもは、琉球王国を経てやがて薩摩国に伝わります。江戸期には蘭学者の青木昆陽が飢饉の際の救荒作物として栽培を奨励して、全国に広めたと言われています。京の町では早々と焼き芋店が登場し、味が少し栗(九里)に及ばないので「八里半」と名付けたそうですが、これが江戸に伝わると洒落好きな江戸っ子が「これは栗(九里)よりうまい」と十三里に改名し、これに



収穫を待つさつまいもの圃場

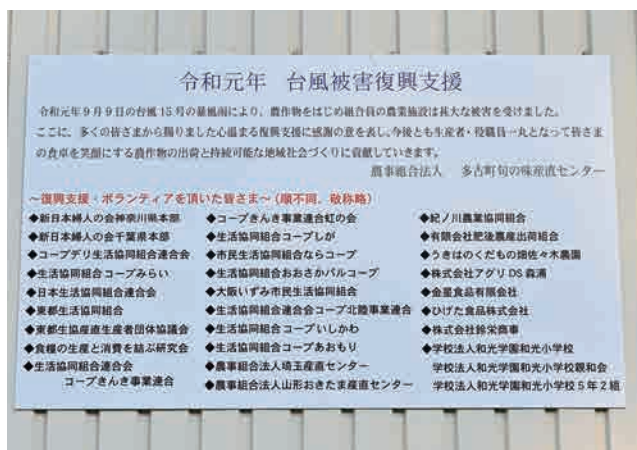
総じてほくほく系なのです。さつまいものでんぷん質は、収穫後時間を経ることで酵素による糖化がすすみます。ですから、品種ごとに糖化する時間を見極めることが重要です。産直センターの「あまゆう」は、品種は「べにはるか」で、これを室温13℃から15℃の倉庫で60日以上をかけてゆっくりと糖化を促すと、しっとりした甘みの強い食味に進化します。この状態のものを「あまゆう」と名付け商標登録しているのです。ちなみにシルクスweetは糖化が早いので貯蔵期間は30日以上となっています。スーパーで買ったさつまいもに「この前のはすぐ甘かったのに、今回はそれほどでもない」という経験があると思いますが、これは入荷したさつまいもの貯蔵時間の長い短いがあるためです。消費者にはわからないので、どうしても当たりはずれが出てしましますが、産直センターの「あまゆう」「シルクスweet」にその心配はありません。

さつまいもにやさしい貯蔵法

10月下旬、畑ではベトナムやカンボジアの実習生が乗り込んだ収穫機による掘り取りが始まっています。ハウスの中で種芋から芽を出した「いもつる」を苗として切り取り、それをマルチングした畝に1本ずつ手植えし、約半年すると立派なさつまいも

ちなみに10月13日が「さつまいもの日」になったとか。栗はさておき、今回は産直さつまいも「あまゆう」をご紹介します。

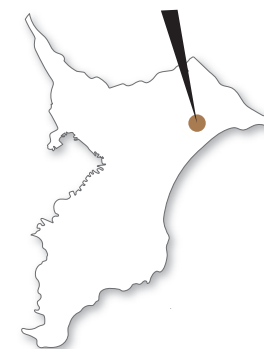
関東平野は大昔の噴火による火山灰でできた「関東ローム層」に覆われています。成田空港にほど近い千葉



2019年の台風被害支援に対する感謝の看板。ならコープの名もあります



【所在】
多古町旬の味産直センター
千葉県香取郡多古町



県の多古町はきめが細かく排水性の良いサラサラの土によるさつまいもの栽培が盛んです。多古町旬の味産直センター(以下、産直センター)ではさつまいもをはじめ、にんじんやじゃがいもなどおよそ50種類の野菜が栽培されており、その多くが関東を中心に北海道から岡山までの生協に出荷されています。

もっとも美味しい状態で

ここに品種と貯蔵期間の異なる4種類の蒸したさつまいもがあります。さてさてお味は…。「さつまいも」の味は品種と貯蔵期間によって大きく異なります。以前はほくほく系が人気でしたが、現在は圧倒的にしっとり系です」と専務執行役員の井原さん。ほくほく系の代表は「高系14号」と「ベニアズマ」です。そしてしっとり系の代表は「べにはるか」と「シルクスweet」。実はこれら、収穫直後は

います。当然大きなコストを伴いますが、こうした細やかな管理も産直センターの特色です。

さて、美味しいさつまいも、家でちよつと長く置きすぎてしなびたり傷めてしまうことがあります。「産直あまゆう」「シルクスweet」は一番おいしい状態なので、できるだけ早く食べましょう。保存する場合は、いもが呼吸できるように袋から取り出して新聞紙で包み、比較的暖かく温度変化の少ない室内に置きましょう。さあ、「おいもさん」の美味しい季節。プロの料理人が、失敗しない簡単おいしい調理法を皆さんにお教えます。



大きな貯蔵庫の中でゆっくり糖化がすすみます



収穫機による掘り取り



出荷を待つあまゆう

写真 西村仁見



配達・店舗のおトク情報

ならコープでは配達(無店舗)や店舗、あったか便等で多くのサービスや割引があるのをご存知ですか? 便利におトクに利用して、ならコープでのお買物をお楽しみください。



各種割引・サービスの内容

●無店舗

	こまどり便	なかよし配達	すくすく割引	すくすく割引 (自動注文3点登録)	福祉割引	共同購入(班)	受取ハウス
週の利用金額(税込)	個配利用料金	個配利用料金	個配利用料金	個配利用料金	個配利用料金	利用料金	利用料金
1円~7,999円	180円(税込198円)	130円(税込143円)	80円(税込 88円)	無 料	80円(税込 88円)	無 料	無 料
8,000円~14,999円	130円(税込143円)						
15,000円以上	80円(税込 88円)						
商品配達がない場合	80円(税込 88円)	80円(税込 88円)					

*尚、各種割引には適用条件がございますので、お問い合わせください

●店 舗

サービス・割引	期 間	特 典
ならっぴカードチャージデー	毎月1日~4日	10,000円ごとのチャージで100円分のカードマネープレゼント
ならっぴカード	常時	お買上げ200円(本体価格)ごとにスマイルポイントさらに1ポイント進呈
コープの日	毎月第1土曜日・翌日曜日	お買上げ200円(本体価格)ごとにスマイルポイント5倍
ならコープショッピングカードデー	毎月第1・第3金曜日	ならコープショッピングカードでお支払いいただくと、本体価格から5%引します。
はなまるハッピー5倍デー	毎月第2・第4金曜日	お買上げ200円(本体価格)ごとにスマイルポイント5倍
すくすくパステー	毎月第2・第4土曜日	すくすくパスに登録の方に限り、お買上げ200円(本体価格)ごとにスマイルポイント5倍
すくすくパス	お子さま3歳までの誕生日	パステープレゼント進呈
	毎月2回(好きな時)	お買上げ本体価格から5%引き
	毎月2回(好きな時)	コープあったか便お買上商品の配達を利用手数料無料
いこいこシニアデー	毎月15日・25日	いこいこシニア会員に限り、お買上げ200円(本体価格)ごとにスマイルポイント5倍
月なかの市	毎月第3火曜日からの3日間	生鮮品や加工食品がお買得。(前日の月曜日にLINE配信)
お米の日	月なかの市の水曜日	お米のお買上げ金額200円(本体価格)ごとにスマイルポイント10倍
ぴゅあウォーター	常時	不純物を限りなく除去した水を専用容器で毎日4リットルまで無料

*尚、各種サービス・割引には適用条件・期間がございますのでお問い合わせください

●あったか便

あったか便配達	一 般	いこいこシニア・福祉割引
お買い物代行・お買上げ商品の配達・ならコープお買い物サイト	300円(税込330円)	200円(税込220円)

※1,000円以上からご利用できます。ご利用金額による減免はございません。

●夕食宅配

配達料金	無 料
------	-----

※月~金の間で4日または5日間、12:00~18:00までの間にお届けします。(祝日も希望があればお届けします)

※毎週火曜日注文締め切り【一部商品(お弁当・おかず・おかず小)は受付日翌日からお届け可能となりました。】



簡単!おいしい!

さつまいものおやつ

料理・レシピ制作
韓国伝統料理研究家
な すんじゃ

さつまいもの自然な甘味を生かした、
ふたつの異なる食感のおやつをご紹介します。

どちらもご家庭で簡単に、手作りならではの
できたてを楽しんでいただけます。

Sweet
potato

天日干しで、さらに
糖度・うま味がアップ!
揚げてカリ&ふわ新食感に!

フライパンで時短! ホクホク!

焼き芋風ソテー



【材 料】

●さつまいも 適量 ●オリーブ油 適量 ●はちみつ 適量
●黒ごま 適量

【作り方】

- 1 さつまいもを1.5cm厚さの輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて、中火で軽く両面を焼く。
- 3 両面に軽く焼き目がついたら、フタをして蒸す。
- 4 竹串などを刺して中まで火が通っていれば火を止め、好みの量のはちみつをかけ、黒ごまをふる。

※さつまいもの甘さやお好みに合わせて、バターをからめたり、シナモンをふったり、チーズをふりかけたりと、自由にお楽しみください。



さつまいも素揚げ



【材 料】

●さつまいも 適量 ●揚げ油 適量 ●グラニュー糖 適量

【下準備】

さつまいもを皮付きのまま1cm角、長さは8~10cmに切る。ざるなどの上に広げて、晴れて風のある日にベランダや軒先、室内の場合は日当たりの良い窓辺で、時々裏返して3日間ほど干す。冬は乾燥しているので干すのに最適です。



3日間干し、表面が白く乾燥した半干しのさつまいも

【作り方】

- 1 半干したさつまいもを水で軽く洗い、水気を拭き取る。
 - 2 180℃の揚げ油で素揚げする。
 - 3 好みの量のグラニュー糖をふりかける。
- ※さつまいもの表面が乾いているので、生のままよりも油の吸い込みが少なくカリッと揚がりヘルシーです。ぜひ、お試しください。



商品プレゼント

今回は「産直 さつまいも あまゆう(約600g)」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1月号プレゼント係」までお送りください。(1月31日(水)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



11月号プレゼント、「まぜこみあさりごはん(3合用)」にご応募ありがとうございました。応募総数141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1月末までにお届けします。

協同福祉会による

「介護が必要…
その時の備えは？」⑩

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済みます。“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

あすならハイツ恋の産デサービス 介護主任 山村祥太

Q. デイサービスって何？

A. 通所介護（デイサービス）とは、要介護状態となった場合においても利用者が可能な限り住み慣れた自宅で持っている能力に応じ、自立した生活を続けられるよう生活機能の維持又は向上を目指し、利用者の社会的孤立感の解消や心身の機能の維持を図る目的で提供されるサービスのことです。正式名称は通所介護ですが通称である「デイサービス」の方が聞き馴染みがありますね。

どんなことをするの？

通所介護（デイサービス）は、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練を日帰りで行います。基本的には、施設の職員が自宅から施設までの送迎を行います。利用者が楽しく通えるように、あすならリハビリ体操やゲームリハビリを始めとした10の基本ケア「夢中になれる事をする」を実践するプログラムを用意しています。デイサービスは外出したり、人と触れ合ったりできるため、閉じこもりや孤立を防ぐことにつながります。

あすならのデイサービスの自慢！

現在奈良県内で9カ所デイサービスを運営していますが、そのすべての事業所にヒノキ風呂が設置されています。あすなら仕様のお風呂は病院や施設等に導入されている「機械浴」ではなく、自宅のお風呂のような「家庭浴」となっています。「機械に入れられる」のではなく「自分で入る」ことがリハビリになり、住み慣れた自宅で暮らし続けられる事につながります。一人で入浴することが難しくなっても経験豊富なスタッフがお手伝いすることで安心して入浴することが可能です。私たちは皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられる事を願って活動しています。

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

カットほうれん草の中に
石のような物が入っていました。

確認したところ、異物は約6.1mm×3.3mm、約3.3mm×2.5mmの大きさ、白っぽい黄土色で表面には細かな穴が見られ、ざらついた様子でした。これらの特徴から異物は軽石と判断いたしました。

当商品は、収穫したほうれん草を加工して急速凍結しています。使用しているほうれん草は契約農場で栽培しており、近隣の樹木からの葉や枝などが飛来して付着したり、土壌に由来する異物が混入したりすることがあるため、工場では機械や作業者による選別を繰り返し行い、異物の除去に努めています。しかしこのたびは、ほうれん草の収穫時に巻き込まれて混入した軽石を、取り除くことができずに商品化した可能性が考えられます。

今回の事例を元に選別工程では、ほうれん草を広げながら確認するとともに、作業量を調整するようにします。また、ほうれん草の農場にも、農地やほうれん草の管理を徹底するよう要請しました。

ちりめんじゃこの中に「木片」のような
物が入っていました。

異物である3.8cm×5mmの木片と開封品（風袋込75g）をお預かりしました。取引先

に確認したところ、ちりめんと一緒に漁獲した木片と一緒に乾燥させ、そのまま商品と一緒に封入したものと推定しました。本来であれば風力選別、色彩選別、目視検品で除去され、小分け商品化の時点でも除去されるべきものですが、除去しきれず製品化したものと考えられます。

今回の事例を元に、風力選別及び色彩選別のメンテナンス及び計量・検品時の目視確認の徹底と従業員への異物混入に対する再確認を要請しました。

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。

11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	朝日共販（株）（水産）、木徳神糧（米）、クサツバイオニアファーム（米）の点検を実施しました。
組合員活動での見学	1社の見学	3エリア（北中南）57人、（株）リバース・（株）味の大地路・異製粉（株）・五條コープの農場見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼

2023年度
産直交流会を開催します

“ならコープの産直”は、産地直結の商品を通じて組合員と生産者が共に食生活の安心・安全と、豊かなくらしの実現を求めて取り組んでいます。産直生産者がどのように生産をして、商品を私たちに届けているのでしょうか。生産物のこだわりなどを知る学習と、試食も交えて交流する産直交流会を開催します。ぜひご参加ください。

「食べて、聞いて、広めよう産直」

日時 2月14日(水)10時30分～13時

会場 奈良ロイヤルホテル（奈良市法華寺町254-1）
内容 産直生産者からの報告（マルイ食品（株）を予定）
参加費 1,000円
定員 30人（先着順）

申込・問合せ 二次元コードまたは
商品部 ☎0744-33-8081
（月～金・9時～17時）

申込期間 1月15日(月)～1月26日(金)
主催 ならコープ商品部内・商品政策事務局

あすなら塾！公開講座
「桜ライン311と東日本大震災」

認定特定非営利活動法人桜ライン311は、東日本大震災で大きな被害があった岩手県陸前高田市内約170kmに渡る津波の到達ラインに、桜を植樹して後世の人々に津波の恐れがあるときには桜並木より上に避難するよう伝承していく活動をしています。ならコープは自然災害によって人命が失われる悲しみを二度と繰り返さない未来を目指して2014年から「桜ライン311」の活動を支援しています。

日時 1月24日(水)10時～12時 定員 60人

場所 ならコープ本部 会議室（奈良市恋の産一丁目2-2）
※駐車場がないため公共交通機関をご利用ください

テーマ 桜ライン311の活動と防災・減災の課題について
講師 認定特定非営利活動法人 桜ライン311

代表 岡本 翔馬 氏

申込・問合せ 組織部0742-45-7884
（月～金・9時～17時）
または二次元コードから▶



おもちゃ病院が毎月始まりました

11月から「奈良健やか交流塾おもちゃ病院」が3店舗で始まりしました。日本おもちゃ病院協会認定ドクターが、壊れてしまった大切なおもちゃを診断・修理します。予約不要で修理は基本無料（部品・材料代をいただく場合あり）です。また不要になったおもちゃをお持ちいただければ、部品を他のおもちゃの修理に使わせていただきます。ぜひご利用ください。

店名	日程	時間帯
コープおしくま	毎月 第1土曜日	10時～14時
コープたつたがわ	毎月 第4月曜日	9時半～14時
コープなんごう	毎月 第4木曜日	9時半～13時

詳細は
こちら▼

山の辺センターの起工式を行いました

11月6日(月)天理市櫛本で山の辺センターの起工式を行いました。山の辺センターは西奈良支所の物量緩和を図り、緊急時でも食のインフラとして組合員へ届けられるように、事業所の空白地であった天理市に設置します。また、環境推進のモデル事業所として環境への負担抑制を実践するため、電気使用量が多い倉庫型大型冷蔵庫は置かず、従来の事業所よりも電力使用量を抑えた事業所を建設します。集会所も備えた地域の方が集える拠点は2024年秋、完成予定です。

お詫びと訂正

12月号に掲載しましたコープいこま かの木文庫の「たんぽぽクラブ」の開催日は、正しくは第3木曜日の10時からです。お詫びして訂正します。



難病がある高齢犬を飼っています。足がすっかり立てなくなったワンちゃんのトリミングなどはどうしているのか、体験談などお聞きしたいです。(60代)



出張訪問の問い合わせを

檀原市 F・K(30代)

ワンちゃんのトリミングを個人でしていたり、チェーン店ではないお店などに出張訪問していただけないか相談してみるのはいかがですか？事情などを話して値段も事前に決めておくなど。自宅にお庭がある場合はお庭でもらう、お風呂場を使用する、室内でビニールプールなどを使用するなど。ワンちゃんにとって最善の方法が見つかりますように！

獣医さんに相談しては

大和高田市 K・H(40代)

100円均一のお店などで布の端4点にフックがついている猫用(?)のケア用品があります。4点を引っ掛けてハンモックのように吊るし、ハンモックの上に猫を乗せると手足がだらんとして、猫の習性上逃げないので爪切りがしやすい...というものです。ワンちゃんにも使えるので一度試してみたいかがでしょうか？また、予防接種

自分で動画を参考に

生駒市 T・M(60代)

高齢で臆病で億劫で、体も動かなくなる。犬も人間も年を取る、と実感します。わが家では犬が引きこもりなので、爪切りとバリカンを購入してコミュニケーションを楽しみながら、素人仕事ながらも動画などを参考に自分でしています。

トリミング併設の動物病院は？

生駒市 S・Y(50代)

生駒市には同所にトリミングルームを併設している動物病院があります。お住いの近くにあれば安心して預けられます。一度検索されてみてはいかがでしょうか？

送迎付きのトリミング店に

桜井市 K・T(40代)

うちのワンちゃんも高齢なので私が忙しいので、送迎ありのトリミングをしてくれるお店にお願いしています。うちは小型犬(プードル)なので、そんなに苦労はしていませんが、大型犬であればなおさらです。信頼できるお店が見つかりますように。

ワンちゃんの負担にならないように考えたいですね

広陵町 K・U(50代)

30年近く前ですが実家で犬を飼っていました。雑種だったのと時代的にもトリミングに行くことはなかったのですが、高齢になり病院に連れて行くのに苦労しました。最終的には犬の負担になり病院に連れていくことを諦めました。ワンちゃんの負担にならないようにどうすればいいのかを考えてあげることが良いのではないのでしょうか。トリミングの回答でないですが参考になれば幸いです。

皆さまの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。



3月号のおたすけVoice!!

プランターで手軽に作れる野菜は何が良いでしょうか？(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 1月31日(水)

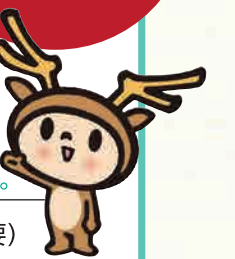
※字数は200～300字程度をお願いします。

※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 ならコープ広報室「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。

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。



この声はプレゼント応募やクイズの解答に寄せられたご意見より掲載しています。

CO・OP白あえベース、助かっています

桜井市 M・C(60代)

CO・OP白あえベースはとても助かっています。近所の方は干し柿を刻んで少し入れるのだそうです。野菜を足すだけでなく11月号の商品探訪に載っていたように、今度は片栗粉を加えて「がんもどき風」にも挑戦したいです。

「リモネン」の力、試します

大淀町 K・C(70代)

あをがき11月号のオレンジングパワーの記事を読みました。リモネンの力つてすごいですね。オレンジングパワーを吹かけて拭き取るだけでめっちゃきれいになるんですね。注文して使ってみたいです。

楽しみ！9人の同窓会

河合町 M・I(70代)

4年ぶりに小学校の女子だけの同窓会を12月に開催。分校だったので9人のみ。前回も懐かしい顔に会えば一気になりがちが小学生に戻り、賑やかな楽しいひと時に。解散する時にはみんな喉がカラカラになりました。今回も元気に9人と過ごせる事が何より嬉しいです。

さば缶料理、早速試します

奈良市 F・J(80代)

数年前からさば缶が便利で良いと聞き、また友達からも言われていたのですが、使用方法がわからず困っていました。あをがき11月号でいろいろな料理方法が解説されていて助かります。早速試してみます。

障害者マークがなくても...

香芝市 S・Y(60代)

私の友人は、運転はできるけど股関節が悪く、杖が無いと歩けません。公共施設に出かけた際、一般の駐車場は遠くの方しか空いておらず障害者スペースに停めて戻ると、車にいついばい傷がつけられていたそうです。受付の人に聞くと、障害者マークがついていない車には、傷をつけられることがあるそうです。私も障害者スペースに停めた車

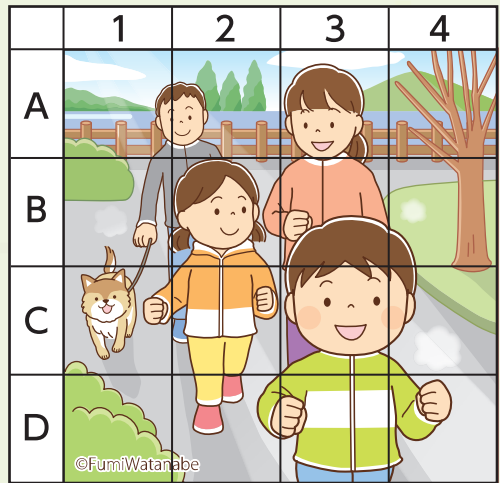
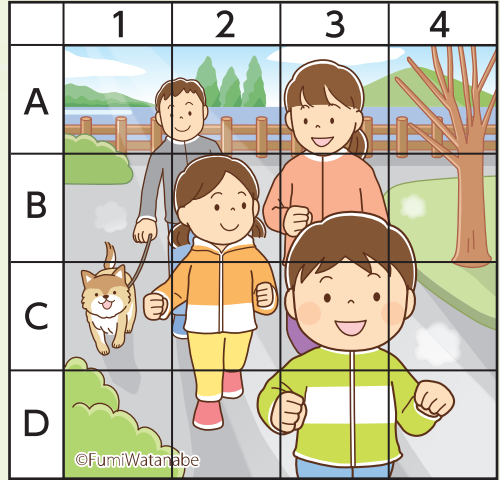
いろんなサービスを使って買い物を

奈良市 K・K(70代)

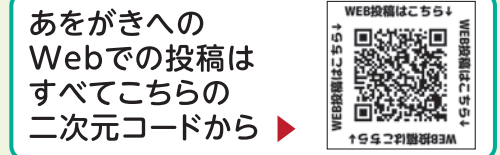
久しぶりに買い物支援バスに乗ってコープおしくまで「あをがき」をもらいました。生協を利用し始めたのは40年前。当時は班で1枚の注文書を出し、お金を集金して袋に入れて渡し、配達日にはケース買いのたまごをみんなで分けて、あとはお決まりの話に花を咲かせて楽しかった事を覚えています。現在は店舗に行く、コールセンターへ電話注文する、週1回の移動販売を利用するなど、いろいろ工夫しながらなんとか暮らしています。

まちがいさがしクイズ ルック

抽選で20人の方に、ならコープ商品券(2,000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!



11月号のクイズの答えは「A-2・B-2・C-2・C-4」です。図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

11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523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。
1月31日(水)の消印まで有効です。

年末に買い求めた

お花たちのケアについて



クリスマスやお正月用に買い求めた、シクラメン、ポインセチア、シンビジウム、シャコバサボテンなど色とりどりのお花たち。今も元気に咲いていますか？ 買ってきたときは、これでもかと咲き誇っていた鉢花も、長くリビングに置いておくとだんだん弱ってくるということがあります。今回は、せっかく買ったお花に入りの花たちをできるだけ長く楽しむための手入れのコツを、元馬見丘陵公園館長の清水恒治さんにお聞きしました。

エアコンの風向きに気を付けて

園芸雑誌やインターネットで検索すると、鉢の置き場所や日当た

り、水やりの諸注意が載っていますが、まず、室内で育てるすべての植物に共通して注意すべきなのが、エアコンの風の当たらない場所に置くということです。エアコン暖房は、空気を直接温めるので水蒸気が発生せず、ガスファンヒーターや石油ストーブよりも室内の湿度が低下します。乾燥するエアコンの風が植物に当たると、植物の水分をどんどん奪うので株が弱ってしまいます。これは観葉植物であるパキラやモンステラ、ゴムの木などにも当てはまります。まずは、室内で最もエアコンの温風の影響が少ない場所に移動してあげましょう。そのうえで、適度な明るさが確保できれば言うことなしです。



清水恒治さん
自宅でもたくさんの草花を育てる。何年もかけて大きく育てたホクシアがお気に入り



ポインセチア



シクラメン

シャコバサボテン

できるだけ温度変化が少ない場所で

室内用の植物でも、ある程度の低温に耐えることができますが、急な温度差は大きなストレスになりダメージを与えます。昼間や団らんの時間帯には20℃以上もある室温が深夜には5℃くらいにも下がってしまうと、その温度差は15℃〜20℃にもなります。よく、「レースカーテン越しの窓際に置く」と言われますが、雨戸がない出窓などではさらに温度が下がってしまいやすから、できるだけ温度差の少ないところに置きましょう。一日の温度変化が少ない玄関の下駄箱（靴箱）の上などは、適度な明るさが確保できていればよいでしょう。また、気にしすぎて、その都度置き場所を変えろということもストレスを与えることになります。特にシャコバサボテンは環境変化に弱くストレスを与えてしまうと、花を咲かすことなく蕾を落としてしまいますから、できるだけ同じ場所で育てるようにしましょう。

水やりと肥料

冬場の水やりの基本は、「土が乾いたら、鉢底から水が流れ出るまでしっかりと与える」ということです。育てている植物の種類によって幾分異なります。シクラメンなどはもと「底面給水鉢」で売られていることが多いので、水が少なくなったら補充するとよいでしょう。シャコバサボテンやランなどは、土（水苔）が乾いてから3日〜4日後に水やりしてください。水をやり過ぎると低温障害や病気の発生が増えるからです。

買ってきた鉢花にはたいいていの場合化成肥料が与えられています。鉢土の上を見てください。白い粒上のもので多いと思いますが、これが崩れているようならすでに効果がありません。市販の粒状化成肥料を補ってください。「底面給水鉢」の場合、肥料は固形でなく専用の液肥を与えましょう。

冬越しはできる？

こうして手間暇をかけても、相手は生きているのでなかなかうまく



花が落ちたシクラメンの花茎は、種を付けないようにひねりながら引き抜く

あるのなら、その蕾の周りの葉を鉢外に広げるように「葉ぐみ」しましょう。そうすると、茎がまっすぐ伸びてきれいに咲きます。ポインセチアは中米原産で本来は2mにもなる低木です。他の植物よりも生育温度が高く、すぐに葉を落としてしまいます。なかなか難物ですが、温度変化に特に注意しましょう。

前述の2種は、翌年も同じように咲かせるのは難しいでしょう。シャコバサボテンやシンビジウム、デンドロビウムは、上手に育てれば翌シーズンにも花に出会うことができます。頑張ってみてください。



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 ひよこパーティーwith
“キッズルーム”た～たん

要申込 無料 先着順

保育グループた～たんスタッフと一緒に絵かきや手づくり
おもちゃで遊びませんか?エプロンシアター、パネルシアター
のお話もあります。参加者にはプレゼントがあります。

日 時 2月2日(金)10時30分～11時40分
場 所 コープなんごう 集会室
定 員 未就学児の親子10組(先着順)
申 込 二次元コードから
締 切 1月28日(日)
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

② 憲法を学ぶ
～憲法9条で戦争を止められるか～

要申込 無料 先着順

ウクライナ戦争やイスラエル・ガザ戦争の悲惨な報道に心が
痛みます。日本でも沖縄・南西諸島に長射程ミサイルや弾薬
庫などの軍事配備の拡大が進められていて、他人事ではあり
ません。日本が戦争をする国にならないために私たちは何を
すればいいのか憲法の視点で考えます。

日 時 2月10日(土)13時30分～15時30分
場 所 ならコープ本部 1階会議室
講 師 西見さん



近畿弁護士会連合会憲法問題連絡協議会座長
定 員 60人(先着順)※保育あり(月齢8カ月以上～未就学児)
締 切 2月2日(金)※保育希望の方は1月24日(水)まで
申 込 二次元コードまたは組織部 ☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時)、FAX0742-55-0504
主 催 憲法学習会実行委員会
(奈良県生活協同組合連合会、ならコープ、奈良県
医療福祉生協、ならコープ労働組合、平和の会)

③ 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 1月27日(土)10時～13時
相談会 1人30分以内
定 員 6人(先着順)
申 込 1月8日(月)～1月26日(金)12時までに
人事総務部☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

④ 離乳食講座
CO・OPきらきらステップ試食学習交流会

要申込 無料 先着順

初めての離乳食どうしよう、もっと簡単に安心できる離乳食を探し
ているんだけど…そのような声にこたえて「CO・OPきらきらステップ」
の商品試食学習会を開催します!保育がありますので安心してご
参加ください(保育は“キッズルーム”た～たんが担います)。

日 時 2月22日(木)10時～12時
場 所 コープみみなし 2階研修室
定 員 12人(先着順)
申 込 二次元コードから 締 切 2月2日(金)
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)
主 催 福祉・子育て政策協議会

⑤ 講演会
「どうなる、日本の電力事情」

要申込 無料 先着順

日本は「2050年脱炭素」を目標としていますが、世界の潮流から
取り残されているといえます。エネルギー安全保障が問題となり、
低いエネルギー自給率も課題となっています。今後、私たちの生
活はどのような影響を受けるのか、私たちは何をしたらよいのか?
再エネ問題の第一人者であり、分りやすいと好評の安田陽さんに
ご講演いただき、希望ある未来を考える機会にしたいと思います。

日 時 1月27日(土)14時～16時30分(開場13時30分)
場 所 奈良県コンベンションセンター 会議室101・102
(近鉄新大宮駅から徒歩10分)
講 師 安田陽さん 京都大学大学院経済学研究科
再生可能エネルギー経済学講座 特任教授
定 員 90人
申込・問合せ メールotentosan02@yahoo.co.jpまたは
☎090-3846-2766(宮田)
主 催 特定非営利活動法人サークルおてんとさん

⑥ 地産地消をすすめる会
じゃがいも定植・収穫体験募集

要申込 先着順

今年度も地産地消の取り組みとしてJAならけんとともに、町思会
の協力のもと開催します。じゃがいもの定植から収穫までの体験を
して、農業の楽しさを味わってみませんか?参加はおひとりでもグ
ループでもご家族でも可能です。お申込みをお待ちしております。

日 時 定植 2月25日(日)10時～12時30分
(雨天の場合3月3日(日)に順延)
収穫 6月2日(日)10時～12時
(雨天の場合6月9日(日)に順延)



場 所 奈良市高樋町1295(弘仁寺駐車場集合)
定 員 10家族30人(先着順)
参加費 200円(定植の日を集めます)
持ち物 長靴・長ズボン・帽子・手巾・小さなスコップ・飲み物
申込・問合せ 二次元コードまたは商品部
☎0744-33-8081(月～金・9時～17時)
※申込みの際、参加人数をお知らせください。
申込期間 1月15日(月)～1月26日(金)
主 催 ならコープ商品部内・地産地消をすすめる会事務局

⑦ 2024年度 史跡めぐりグループ
メンバー募集

要申込 抽選

お弁当持参の企画です(全6回)。ウォークは5kmから8km

企 画	(火)コース	(水)コース	(木)コース	(金)コース
榎原の杜をめぐる ～畝傍山口神社から久米寺へ～	4月2日	4月10日	4月4日	3月29日
長岡宮跡をめぐる ～大極殿・内裏跡から乙訓寺へ～	4月23日	5月1日	4月25日	4月19日
ヤマト王権の古墳をめぐる ～茶臼山古墳からメスリ山古墳～	5月21日	5月15日	5月23日	5月31日
榛原の古墳群をめぐる ～西峠古墳から墨坂神社へ～	9月24日	9月18日	9月26日	10月4日
激戦の地・瀬田唐橋 ～瀬田唐橋から石山寺へ～	10月15日	10月23日	10月17日	11月1日
ならまちをめぐる ～開化天皇陵から元興寺へ～	11月5日	11月13日	11月7日	11月22日

講 師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江

年会費 3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)

定 員 火・水・木・金 各コースとも80人(抽選)

※各コースは6回共通。回ごとのコース変更(日・曜日)はできません。

申 込 往復はがきに ①希望コース(第2希望まで記入可)
②住所(郵便番号も) ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥組合員番号を明記のうえ下記まで。

※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑥を必ず記入してください。
〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 ならコープ組織部「史跡めぐり」係
締 切 1月31 日(水)必着。抽選後、返信はがきで当落を通知します。

⑧ コープたすけあいの会
(有償たすけあい活動)の活動会員募集

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や、子
育て支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。
ご協力ください(年齢不問)。資料をお送りしますので、少しで
もご興味のある方は下記のお問合せ先までご連絡ください。
またご利用をお考えの方は、まずはお電話でご相談ください。

問合せ 組織部内コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

⑨ 中村哲DVD版「荒野に希望の灯をともし」
上映会と、元現地ワーカー中山博基さん
のお話&写真展

「信頼関係があること、これが武器よりも一番大切なこと」「武
器より命の水」故中村哲氏の言葉です。ウクライナ、ガザの戦
争、日本では軍事拡大、反撃能力の保有など世界が平和とは
逆行していく中で、本当に平和をもたらすものは何か?紛争
地アフガンで命を守るために用水路の建設を始めた故中村
哲医師の現地活動35年の軌跡を観ましょう。

日 時 1月20日(土)14時～16時20分(開場13時30分)
場 所 平群町総合文化センターくまがしホール
参加費 運営協力費200円(障がい者・高校生以下無料)
※会場でペシャワール会へのカンパを募ります

定 員 150人 申 込 不要

問合せ ☎080-1453-9021(大蔵)
☎0742-41-4325(堀江)17時以降

主 催 ならコープ平和の会

⑩ 2024年度 ならコープ歩く会
メンバー募集

要申込 抽選

10km前後のハイキングコース(中級程度)を平日に歩く会です。

回	日 程	コ ー ス	距離
1	3月8日(金)	淀水路の河津桜から木津川流れ橋をたずねる 京阪淀駅～淀城跡～淀水路～木津川サイクリングロード～ 木津川流れ橋～近鉄久津川駅	約10km
2	4月5日(金)	野崎観音から河内飯盛山へ JR野崎駅～野崎観音～大東市野外活動センター～ 飯盛山城跡～飯盛山～四條畷神社～JR四條畷駅	約10km
3	5月10日(金)	荒牧バラ園から昆陽池公園をたずねて JR中山寺駅～荒牧バラ公園～天神川～ 昆陽池公園～JR北伊丹駅	約10km
4	6月7日(金)	長居公園植物園から住吉大社へ 近鉄針中野駅～長居公園植物園～住吉大社～ 住吉公園～万代池公園～JR天王寺駅	約10km
5	9月13日(金)	室生龍穴神社から秘境・深谷龍鎮溪谷へ 近鉄室生口大野駅＝バス＝龍穴神社バス停～西光寺～ 深谷龍鎮溪谷～龍鎮の滝～室生ダム～近鉄室生口大野駅	約11km
6	10月11日(金)	近江八幡の街並みから八幡山へ JR近江八幡駅～新町通り～池田町洋風住宅街 (ヴォーリス建築街)～日牟禮八幡宮～八幡山～ 八幡堀～JR近江八幡駅	約10km
7	11月8日(金)	矢田丘陵・矢田寺・松尾寺コース 近鉄南生駒駅～矢田山遊びの森～矢田寺～ 松尾寺～近鉄平群駅	約13km
8	12月6日(金)	みなと神戸の絶景を楽しむ 北野異人館からビナスブリッジコース 阪神岩屋駅～JR瀧駅～王子公園～新神戸駅～北野異人館街～ ビナスブリッジ～大倉山公園～高速神戸駅	約10km

集合・解散時間 9時30分頃～現地15時頃

参加対象 コースを完歩できる健康な人 定 員 80人

会 費 年間2,000円(通信費、保険料含む)

申 込 往復はがきに ①住所(郵便番号も) ②氏名 ③年齢
④電話番号 ⑤組合員番号を明記のうえ下記まで。
※1枚のはがきで2人まで申込可。

2人の①～⑤を必ず記入してください。

〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11

ならコープ組織部「ならコープ歩く会」係

締 切 1月31日(水)必着
抽選後、返信はがきで当落を通知します。

※当選者には集合場所・時間などを記入した詳しい予
定表をお送りします。

⑪ 視覚障がい者ガイド講習会

要申込 無料

視覚障がいのある方を見かけた時、どんなサポートができる
かな?と思った経験はありませんか?“いざ”という時に慌てず
落ちついて手を貸すために、おしゃべりしながら学びましょう。
たくさんのご参加をお待ちしています。

日 時 2月13日(火)13時～15時
場 所 コープ七条 集会室
内 容 映像と「視覚障がい者の生活を守る会」の島田陽子
さんのお話で、ガイド方法やポイントを知る。アイマ
スクをしてガイドの体験実習。

締 切 2月12日(月)

申込・問合せ 視覚障がい者ガイドサークルあんどもあ
☎090-4307-7144(安藤)