

あをがき

Take Free
2024 3 月号
Vol.578



商品
探訪

金芽米の米粉丸パン

特集

- お味噌のはなし
- ああ悩ましい いまどきのお小遣い

職員が 届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープなんごうの巻

かんたん さんま蒲焼

11月の周年祭では「CO・OP十勝豚丼のたれ」を使って、各部門がアレンジレシピを展示・紹介しました。畜産部門のそぼろ丼、ドライ部門の焼うどん、チェッカー部門の豚肉を使ったガッツリめしと、お肉を使うレシピが並び中「豚丼のたれをお魚に使うの？」と驚かれた水産部門考案の「お肉だけじゃない！さんまの蒲焼」をご紹介します。

材 料 (2人分)

CO・OPパワパクさんま開きまたは生さんま(開いたもの)2枚、小麦粉適量、サラダ油適量、CO・OP十勝豚丼のたれ適量

作り方

- ① キッチンペーパーでさんまの水気をとり、両面に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひいて①を両面焼く。(約3～4分)
- ③ ②にCO・OP十勝豚丼のたれを加えて中火で煮詰め(約1分)、弱火にして全体にたれを絡めたら出来上がり。



レシピ紹介者 水産部門
安川未来(左)
萬谷高志(右)



今月のおすすめ商品！

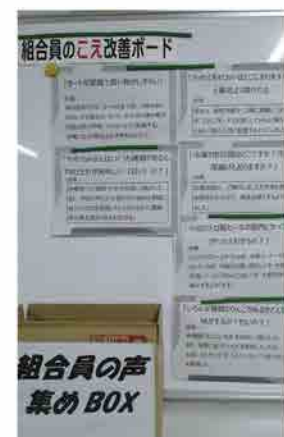


CO・OP十勝豚丼のたれ

南エリア重点商品としてCO・OP十勝豚丼のたれを使ってさまざまなアレンジレシピを考案。レシピは全部で14種類。レシピBOOKもできました！年末の餅の試食では豚丼のたれをつけて食べてもらおうと、餅より豚丼のたれの問い合わせが…。甘辛いたれでご飯によく合います！

紹介者 副店長 東俊介

— ちょこっと お店から アピール —



昨年11月に7周年を迎え、よりよい店にするために組合員や職員の「こえ」を聞き、改善を行っています。例えば「たまごの売場がわからない」との「こえ」から、遠くからでも見えるようにたまごのオブジェを売場の上に吊り下げました。そのほかにも、お気づきの点がありましたら職員にどんどん「こえ」をお伝えください。

副店長 東俊介



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。

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。

●発行/市民生活協同組合ならコープ 〒630-8503 奈良市恋の塚一丁目2番2号 ●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 ●表紙 PHOTO/西村 仁見 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。



サイタマ工場(無洗米工場)には全国から玄米が運ばれてくる



いくつも並ぶ巨大な玄米タンク



向かって左から特任営業部清水敏行課長、谷口剛己(まさき)執行役員、企画広報部戸張泰佑係長

試食提供がはじまり
欧米では動物性原料を一切使用していない食品(ビーガン)やグルテン(小麦粉をこねる際に生成される成分)を除いたグルテンフリー食品を求める人が急増しています。一昨年の東京オリンピックの際に、多くの訪日外国人を受け入れるホテルからの要望によって誕生したのが小麦粉

を使わない「金芽米の米粉丸パン」です。埼玉県坂戸市にある国内最大級の無洗米工場・東洋ライスサイタマ工場の一角で米粉丸パンが製造されています。
「もともとホテル向けだったので、まだ手作りに近い段階です」と谷口

執行役員。2022年の「ならこい共栄会商品展示試食学習会」で会場試食品として来場組合員に提供されたこのパンがことのほか好評で、組合員の声に押された商品仕入担当からの熱烈な取り扱い要望によって案内がスタートしたとのこと。現在は関西と関東の三つの生協のみが取り扱っています。



金芽米の米粉丸パン



毎月COMET2でご案内店舗(一部店舗は除く)



東洋ライス株式会社(サイタマ工場)



【所在】埼玉県坂戸市



セロリ

セロリのあんかけ汁麺

風味豊かなセロリと濃厚なあんが麺にからむ、食感も楽しい汁麺

材料 2人分
・セロリ120g(マッチ棒位の細切り)・玉ねぎ40g・しめじ30g・小松菜30g・鶏胸ミンチ100g・醤油60cc・にんにく・生姜(各少々・みじん切り)・麺(お好みのもの)2人分
スープ…和風だし顆粒8g・鶏がらスープの素5g・塩4g・オイスターソース10g・水360cc
あん…水400cc・鶏がらスープの素6g・ごま油少々・水溶き片栗粉(片栗粉20g・水20cc)

作り方
① 野菜は、全て細切りにする。
② スープの材料を鍋に入れ、沸かしておく。
③ フライパンを熱し、少量の油(分量外)で鶏胸ミンチをパラパラにほぐし炒めたら、にんにく・生姜を加え香りが出るまで炒め、さらに野菜を全部加え、全体に炒めたら鍋肌から醤油を入れ香りを出す。
④ ③にあん(材料の水・鶏ガラスープの素・ごま油)を加え、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
⑤ お好みの麺を茹でる。
⑥ 器にスープと茹で上がった麺を入れ、④を盛りつける。

野菜豆知識

強い香りとシャキシャキした食感のセロリ。旬は、冬春(12月~4月)と夏秋(7月~10月)なので、ほぼ年中入手可能。カリウム・ビタミンB₁・B₂・C・E、βカロテン、食物繊維と栄養豊富で葉は茎の2倍の栄養価。茎が肉厚では葉が元気で全体に緑の濃いものを選び、冷蔵庫では茎と葉は別々にペーパータオルで包み保存袋に入れて保存。冷凍の場合は、刻んでから保存袋に入れるのがおすすめです。

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

海老と野菜の柚子胡椒炒め

柚子胡椒でいつもと違う風味の炒めものに! 海老と野菜の味が引き立ちます

材料 2人分
・海老(ブラックタイガー)100g・しめじ20g・アスパラ20g・パプリカ(赤・黄)各10g・長ネギ20g
合わせ調味料…(水20cc・鶏ガラスープの素2g・柚子胡椒4g・砂糖3g)をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
下準備…海老の殻をむき、背わたを取り水で洗う。水気を切り、塩胡椒少々・片栗粉小さじ1を混ぜる。さらに溶き卵5gを入れてよく混ぜて、油少々を加えなじませておく。(調味料:分量外)

作り方
① 長ネギは斜め切りに。それ以外の野菜は一口大に切り、長ネギ以外を電子レンジ(600W・40秒)で加熱する。



② フライパンに油(分量外)を入れて加熱、海老を揚げる。8割位火を通しザルに上げる。
③ 海老を揚げた同じフライパンの油を少し残して、長ネギを炒める。香りが出てきたら、①・②を入れ、**合わせ調味料**を加えて炒めからませ仕上げる。

「ここで谷口さんから美味しい食べ方を。」何もつけない、またはジャムやマーガリンも良いのですが、米粉丸パンは原料が米粉なので、海苔佃煮や金山寺みそなどもよく合いますよ。試してみてください」と。この発想はなく、なるほどご飯に合うものなら何でもいけるかもしれない。昨年11月号の「おたすけvoice」では、みなさんから寄せられたパンの簡単・美味しい食べ方を掲載しましたが、この組み合わせはありませんでした。米粉丸パンのなせる業なのでしょ



うか。皆さんの「good idea」があればぜひ教えてください。



米粉は真っ白でさらさら。ダマになりにくい

腹持ちの良い、もっちり食感

この米粉丸パン、もちっとした歯ごたえで少し甘味があります。「パン」にしてはやや小ぶりですが、腹持ちがよいのも特色です。小腹がすいた子どもたちにもちょうどよいのではないのでしょうか。

グルテンフリーとは、もともとグルテンに体の免疫が過剰に反応するセリアック病患者のための除去食品なのですが、セルビアのテニス界の大スターによる「グルテンフリー」の食生活で格段にパフォーマンスが向上した」とする書籍が世に出るや、グルテンフリー食品が健康に良いととらえられ、瞬く間に世間に広まりました。実際には科学的根拠に乏しく気にすることはないのでありますが…。

とはいえ、小麦アレルギーがあつてパンを食べることができないという人には待望の商品だと言えそうですし、とにかく普通に食べて美味しいのです。冷凍パンなので一定期間ストックでき、いつでも食べることができるのも嬉しいところですよ。

金芽米とロウカット玄米

さて、その製法ですが、原料は金芽米をベースに金芽ロウカット玄米を30%配合していることに大きな特色があります。まずは、「金芽米」。これは、独自技術で米のヌカ層に含まれる旨味・栄養が多い亜糊粉層と胚芽

の栄養部分である「金芽」を残すデリケートな精米方法で生まれます。栄養価の高い胚芽の一部も残っています。

また「金芽ロウカット玄米」は、玄米を覆っているロウ（蠟）層を均等に除いた玄米です。ロウは稲が発芽するまで自身を乾燥から守るためのものです。消化ができず、食感を悪くします。この白米に比べて食物繊維、ビタミンB₁とEなどが豊富なロウカット玄米が30%も入っているのです。それぞれお米として店舗・無店舗事業（金芽米は登録米で取り扱っていますので、これを読んで興味を持たれた方は、ぜひ、お試しください。

国産のこれらの米粉をサイタマ工場に持ち込み、ここでミキシング、充填（型入れ）、発酵、焼成します。焼き上がりは一見焼きプリンのようです。粗熱をとった後、急速冷凍して保管されます。



ミキシング

和テイストでも美味

ご家庭では、袋ごと、必ず冷凍室で保存してください。召し上がる際は、乾燥しないようにラップをかけ



粗熱をとって冷凍



発酵が終わるとふくらとした生地



生地を型に入れる。生クリームみたいにめめらか

米粉丸パン 和の饗宴

練梅、ちょっとおにぎりっぽくていいじゃない梅干しの酸味の後にほのかにパンの甘味が感じられるわ

「あをがき」スタッフ
ためしてみました。

しっとり系の
かつおふりかけって、
これは完成された味ね
こぼれるので、
しっかりサンドして
食べてね

海苔佃煮は王道だけあって、米粉丸パンに塗っても違和感ないわあすこ〜しわさを効かせてもgoodね

なめ苺って
想像できなかったけど
めっちゃ美味しい
うわっ、調理パンみたいで
これが一番かも

写真 広報室

商品プレゼント

今回は「金芽米の米粉丸パン(60g×4個)」を7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3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日(日)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



1月号プレゼント、「産直 さつまいも あまゆう(約600g)」にご応募ありがとうございました。応募総数333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3月末までにお届けします。



伊勢赤だしと京都白みそは、同じおみそでも色が全然違う



全国各地のおみそが揃っている



各地のおみそに見入るコープの
パイヤー



中央の米みその熟成がすすむと隣の濃い茶色になり、
旨味が強くなる



北海道、東北のおみそ



すべて100g単位で購入することができる

蔵乃屋は伊勢自動車道の勢和多気インターチェンジすぐの商業施設「VISION」の中にあります。和食の体験型店舗、スイーツ、マルシェなど約70店舗が出店する大型商業施設です。西名阪郡山インターから車で2時間弱ですから、一度訪ねてみて

さて、ここ蔵乃屋では麴の割合が25割ほどの、甘めの米みそが一番人気なのだそう。原料の種類や麴の割合は商品名や商品表示に記載していることがあるので、スーパーなどで購入の際には参考にしてみてください。マルコメ(株)の商品だと「タニタ食堂の減塩みそ(20割糀)」や「生みそ糀美人(二十四割糀)」が相当するとのこと。蔵乃屋でのお客さんとのコミュニケーションがこれらの商品づくりに大いに役立っています。どちらも、コープのお店に常時置いてあります。ちなみに奈良県でも米みそが最もポピュラーなのだそう。

グツ煮るとみそのよい風味がとんでしまうからです。しかし、八丁みそなどの豆みそは煮込むほどにコクと旨味が出ます。たしかに先ほどの「名古屋めし」は理にかなっているといえるでしょう。他にも牡蠣の土手鍋やもつ煮込みなどにもよさそうです。「煮込む・炒める」料理の際は、豆みそをお試しください。

おみそは大別すると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」「調合みそ」の4種類になります。米と大豆と塩で作るのが米みそで米の甘味が感じられるおみそです。国内出荷量のおよそ8割が米みそです。麦と大豆と塩で作る



向かって左から、マルコメ(株)角谷英樹さん、蔵乃屋VISION
店長 小出友和さん、マルコメ(株)副課長 石井宏明さん

鈴鹿の山々が白い帽子をかぶった1月中旬、この冬一番の寒さとなったこの日、平日にもかかわらず「蔵乃屋」にはたくさんのお客さんがおみそを求めて来られています。ここでは、全国30種類以上のおみそを、説明を受けながら100g単位で購入することが出来ます。みなさん一様におっしゃるのが「おみそは種類が多くて、自分に合うものがわからない」。今月は、マルコメ株式会社のグループ「蔵乃屋」小出友和店長におみそのはなしをお聞きしました。

のが麦みそで米みそより甘いのが特徴です。九州でよく使われています。大豆と塩で作ると「豆みそ」になります。甘味が少なくキリッとすっきりした味わいで、主に東海地域で使われています。「みそ煮込みうどん」「みそカツ」「どて焼き」「みそおでん」などの「名古屋めし」には主に豆みそが使われます。そして、これら種類の違うみそを合わせたのが「調合みそ」です。

おみその味を決めるのは原材料だけではありません。大豆に対して麴の割合が高いと甘く仕上がりに、割合が低いとすっきりした甘みになります。麦みそは麴をたっぷり使うので甘く仕上がります。豆みそは大豆を発酵させてつくりますが大豆にはでんぷんが少ないため甘くならず旨味が強く出ます。関西ではおなじみの白みそは米みそですが、熟成期間が約1週間と短くどちらかというと塩分低めの薄味に仕上がっています。みそ汁などよりも魚のみそ漬け、白あえ、めたなど素材の持ち味を引き立てる使い方がよいでしょう。ちなみに同じ米みそを3〜4カ月間熟成させると赤みそになります。熟成期間が長いことにより色が濃くなり、旨味が増します。

一般にみそ汁は煮立ててはいけな
い、と言われていますが、これはグツ

はいかがでしょう。

※文中の「20割糀」「二十四割糀」は商品名です。



蔵乃屋外観



お洒落な店内

蔵乃屋 VISON店 三重県多気郡多気町ヴィン672番 1 蔵前20 営業時間11時〜17時(平日)・10時〜17時(土・日・祝)



協同福祉会による

「介護が必要… その時の備えは？」⑫

Q. 養護老人ホームとは？

A. 養護老人ホームとは、経済的理由や環境上の理由により、自宅で暮らすことが難しい65歳以上の高齢者が入居して生活する施設です。介護施設ではなく、入居者が将来的に自立した生活を送れるように、サポートをおこなう施設です。介護保険サービスの一つである、施設と利用者が直接契約して入所する特別養護老人ホーム（特養）とは異なり、市区町村の委託による入所となるので、お住まいの市区町村の審査が必要となります。所属する職員は介護職員ではなく支援員といい、入所された方が自立した生活を送れるように支援しています。入所後、支援員による支援だけでは自立した生活が送れなくなった場合、介護保険サービスを利用しながら生活し、場合によっては最期を看取るケースもあります。また保護的機能もあり、虐待や低栄養などの理由で緊急

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

養護老人ホームかんざん園 主任 四方 健嗣

保護が必要になった方は入所ではなく、生活管理指導短期宿泊（ショートステイ）として受け入れもおこなっています。
こだわり
大和郡山市の養護老人ホームかんざん園では、他で対応を断られたケース（相談）であってもご本人から入所の希望があれば、困難な事例であっても断らず、どうすればその方の生活を支えられるかを話し合い対応しています。地域のセーフティネットとしての役割を果たすことを意識しています。

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



まる餅を出したら、黒くなっていた。



お餅にカビが発生していることを確認しました。個包装袋を確認したところ、約2mmの衝撃を受けたような傷が見つかり、外袋にも同様の形状の傷を発見しました。個包装袋が通気すると、そこから外気中の微生物が入り込み、カビの発生につながることがあります。工場では密封検査機で傷や密封不良がないかチェックし、外袋に詰めています。このたびはいずれかの段階で強い衝撃を受け傷がついた結果、外気とともに微生物が入り込みカビが発生した可能性が考えられます。しかし、いつどのようにして衝撃を受けたものかなど、詳しい状況の特定には至りませんでした。今後も商品の製造時には丁寧な取り扱いを徹底し、品質管理に努めます。



ツナフレークをサラダに盛り付ける際に、黒い虫のような物が出てきました。

異物を確認したところ、全体的に黒っぽく、マグロの血栓（血流が凝固したもの）に類似していました。一部を使用して燃焼試験（燃え方やにおいから性質を判定する検査）を行ったところ、タンパク質の燃えるにおいが感じられました。これらから異物はマグロの血栓と判明しました。マグロは漁獲時やその後の処理を行う過程で血栓ができることがあります。また、商品の製造時には複数の段階で選別を実施して、血栓を含む除去対象の部位を取り除いています。しかし、マグロに由来する異物は機械で検出することができないものも多く、このたびは発見・除去することができませんでした。選別作業の担当者に異物の除去を徹底するようあらためて伝えました。



共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の方へ「あったかポイント」の使用期限が迫っています！

2024年3月に失効する「あったかポイント」は、3月4回のご注文【3/18(月)～3/22(金)】の注文締切りまでにご使用ください。

あったかポイントの交換方法 下記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

	100ポイント単位	1,000ポイント単位	保有ポイントすべて
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替（増資）		007609	
ご利用金額との相殺	089999 ※		007706
スマイルポイントへの移行	007498		

※ eフレンズでは「089999」を入力するとエラーになります。【注文受付一覧】画面からご利用ください。

eフレンズ eフレンズからは【ポイント使用】メニューもしくは【注文受付一覧】画面内ポイント使用欄からご使用ください。

■お問合せ **ならコープコールセンター** ※音声ガイダンスに従ってご利用ください。

☎0120-577-039 (通話料無料) 携帯電話・奈良県外・IP電話から **☎0743-68-3100** (通話料は組合員ご負担)

■受付時間 ●商品に関するお問い合わせ、夕食宅配に関するお問い合わせ・注文 月～金 8時30分～20時 土 8時30分～17時30分 ●共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文 月～金 8時30分～21時 土 8時30分～18時

請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細欄	
前回までの保有ポイント数	673.8P
(訂正などによるポイント数増減)	P
今回使用ポイント数	P
今回獲得ポイント数	1.9P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	1.9P
(ボーナスポイント数)	P
利用金額比率 1.0倍 利用人数比率	1.0倍
現在の保有ポイント数	675.7P
24年 3月25日で失効するポイント	427.6P

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。



夕食宅配のご利用代金引落日が変わります

4月から夕食宅配のご請求締日とご利用代金引落日を以下のように変更いたします。

●請求日と引落日

	2024年3月まで
請求日	月末
引落日	翌月19日
再引落日	なし



	2024年4月から
15日	
翌月5日	
翌月19日	

※再引落日は、5日に引落ができなかった場合のみ、19日に再度引落をします。
※5日及び19日が休日の場合は、翌営業日に引落をします。



これに伴い、今後のご請求スケジュールは以下の通りです。

●今後の請求スケジュール

	3月ご利用分	4月ご利用分	5月ご利用分
請求期間	3/1(金)～3/31(日)	4/1(月)～5/15(水)	5/16(木)～6/15(土)
引落日	4/19(金)	6/5(水)	7/5(金)
再引落日	なし	6/19(水)	7/19(金)

【ご注意】

- ①4月ご利用分の請求は、4/1(月)～5/15(水)の1.5ヵ月分のご利用代金を6/5(水)に引落します。以降は1ヵ月分毎のご請求になります。
- ②5/7(火)および5/20(月)の引落はありません。

※引落日前日までに登録口座へご入金をお願いします。再引落ができなかった場合は、コンビニ収納用紙(当月請求額と次月引き落とし額・遅延手数料200円含む)が発行されます。なお、再引落ができなかった場合、商品のご利用はできません。

夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスに従ってプッシュボタン②を押してください。

☎0120-577-039 (通話料無料) 携帯電話・IP電話からは **☎0743-68-3100** (携帯電話・IP電話からの場合、通話料はお客様負担となります。)

受付時間:月～土／8時30分～20時まで(土曜日は17時30分まで)

ならコープではコールセンターでお受けするお電話について、組合員様からのご意見を正確に聞き取るため、通話内容を録音させていただきます。ご意見はサービス向上のためにのみ利用いたします。あらかじめご了承ください。

ならコープの今 (2024年1月末現在)

- 組合員数 28万2,157人(前年比100%)
- 出資金121億1,781万円(前年比99.7%)

	1月	実績	予算比%	前年比%
総供給高		26億8,430万円	99.5	93.7
無店舗事業		18億1,099万円	102.3	89.8
店舗事業		8億2,663万円	93.6	103.1
夕食宅配		4,562万円	101.4	100.6

令和6年能登半島地震の発生に際して、 ならコープでも奈良県や日本生協連などと連携して 現地支援を開始しました

- 奈良県との包括連携協定に基づき、飲料水30トンをストック七尾市に届けました。奈良市の要請を受けて、飲料水1.2トンを奈良市消防局に届けました。
- 緊急消防援助隊からの要請でカップ麺やレトルト食品、缶詰等の食料品と飲料水を準備しました。また、緊急消防援助隊の第4次隊の派遣に合わせて、隊員の食料品、飲料水約1,100食を準備しました。
- 「令和6年能登半島地震災害支援募金」に取り組んでいます。1月30日時点で2,300万円を超える善意が寄せられています。
- コープいしかわの配達支援に職員3名(2月18日時点)を派遣しました。

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)

サラダ菜など、葉物が便利

奈良市 H・M(60代)

ネギはもちろん、サラダ菜などの葉物が便利です。一枚一枚ちぎって使うと、料理の色合いのアクセントになります。ハーブ類もいいですが、使い慣れてない方にはこちらの方が断然オススメです。

ミニトマト・大葉・ネギ

橿原市 Y・K(50代)

私はよく使うもの、いざというときにあったらいいなという野菜をプランターで育てています。育てやすいのはミニトマト、大葉、ネギです。まずは好きな野菜を植えて、実のなる楽しさ嬉しさを味わってみてはいかがでしょうか。

暑さ対策を兼ねたゴーヤ

橿原市 O・F(50代)

教員をしています。学校で暑さ対策とともに野菜をと、ゴーヤをプランターで育てました。深めのプランターにすると根が張りやすく大きく育ちますよ。生徒たちは実を数えては大喜び



からミニトマト、ナス、キュウリなどが手軽で良いと思います。ただし肥料は忘れなく十分に！

イチゴ・ネギ・バジルが現実的

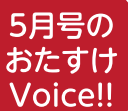
奈良市 A・H(60代)

わが家では昨年スイカをプランターで作りました。漬物樽のような大きなプランターと野菜専用の土を買い、肥料をしっかりとやって育て、実がつくと2個だけ残して他は摘花しました。そうして実ったスイカは小玉よりも少し大きめで、味は今一つ。けれど、たしかに収穫出来て満足しました。ただ、かかった費用と手間を考えると、スーパーで美味しいのを買った方が…とも。ナスやキュウリ、イチジク、レモンなども作れるらしいですが、手軽にはできないと思います。費用、手間、枯れるリスクを思うと、イチゴやネギ、バジルなどの方が現実的では？



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。



5月号のおたすけVoice!!

納豆が苦手なので、いろんな納豆料理を教えてください。(80代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 3月31日(日)

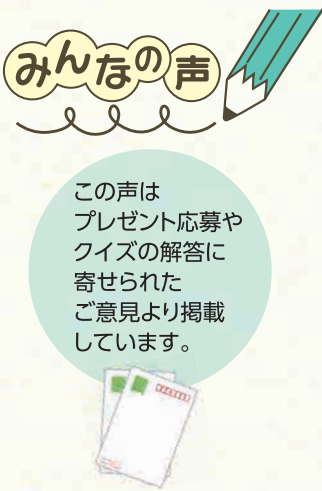
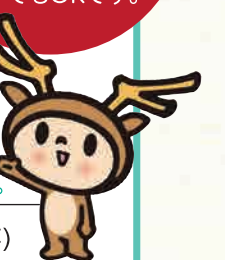
※字数は200～300字程度をお願いします。

※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。



さつま芋の食感を楽しみたい

香芝市 S・A(30代)

1月号商品探訪のさつま芋の記事で、じっくり糖化の時間を管理することで、ほくほくとしつとりを調整できるというのがおもしろかったです。品種で食感は決まっています。あまゆとシルクスイートを買って、しつとりしたさつま芋を堪能したくなりました。

鉢植えのケアに再挑戦！

五條市 K・H(20代)

あをがき1月号の「年末に買い求めたお花たちのケアについて」という記事を読み、数年前のクリスマスにポインセチアとシクラメンを購入したことを思い出しました。残念ながらあと少しで1年というところでしおれてしまいました。いつか何年にも渡って咲かせてあげたいとずっと心残りだったので、記事のアドバイスを参考に、また挑戦してみようと思います！

歩く会や史跡めぐりを目指し

高取町 K・H(60代)

あをがきのインフォメーションで2024年度の「歩く会」や「史跡めぐり」の募集を見て、行ってみようかなと思います。でも退職後、運動もせ

健康とシンプルライフ

宇陀市 U・Y(70代)

70歳代主婦。身辺整理がうまくできない。身辺整理をし始めて感じたこと。昭和時代は何であんなに物が欲し

70代からの挑戦

橿原市 O・A(70代)

ず自宅で過ごす日々で体力も落ちていきます。まずは近所の散歩から始めようかなと思います。

さば缶料理のおかげで
苦手な青魚が食べられました

橿原市 D・T(60代)

青背の魚が苦手な主人。どうにか食べて欲しいと思っていました。さば缶の料理を見て挑戦！主人の反応にドキドキ。「ん？これ美味しい、これなら食べるよ」あくよかった！これで健康に役買えそうです。

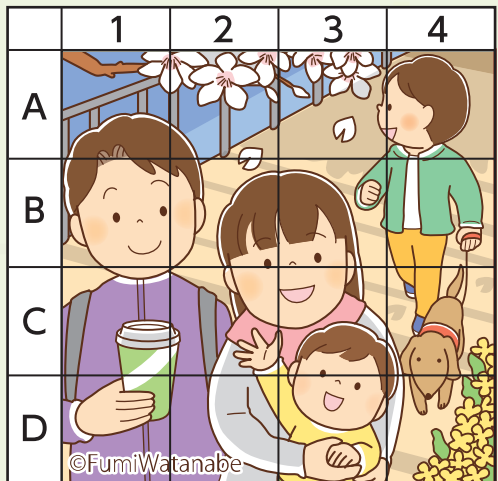
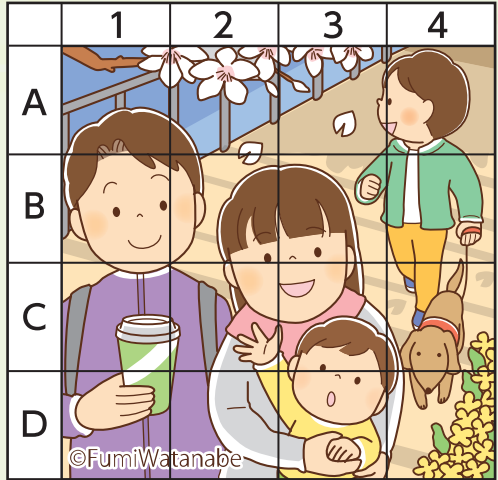


まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の
難易度
Cランク



抽選で10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!

あをがきへの
Webでの投稿は
すべてこちらの
二次元コードから ▶



1月号のクイズの答えは

「B-1・C-3・D-1・D-4」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。

1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759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。

3月31日(日)の消印まで有効です。

ああ悩ましい

いまだきのお小遣い

「小学4年生の息子がいます。そろそろお小遣い制度をと思っています。
金額やあげ方(定額制・お手伝いに応じて)など、どの方法が良いか悩んでいます」

これは、40代のお母さんから寄せられた「あをがき」への投稿です。これまでも子どものお小遣いやお年玉の管理について、たくさんさんの相談が寄せられています。そこで、コープ保険サービスのファイナンシャル・プランナー、小学生と幼児の2児の母である福田祐子さんに、いまだきのお小遣い事情を伺いました。

そもそもお小遣いは必要？

「それぞれの家庭の事情や生活スタイルが異なるので、これがベストだというものはありません。お金にまつわる生活環境が刻々と変化する中で、各ご家庭に見合ったお小遣い制度を考えないといけません」と福田さん。たとえば、小学1年から6年まで、お小遣いを与えないという家庭が3割ほどあるというデータがあります。これは、必要な時に臨時的に渡したり、その都度一緒に買い物することなのではないでしょうか「必要なもの」

増えています。「買い物履歴が確認できるので安心」との声がある一方、お金の価値に鈍感になるのでは、と心配する意見もあります。

海外では何かのボランティアや親切な行動をしたときの報酬として渡すという場合が多く、その中で子ども達はお金の価値を学ぶようです。日本でも、お手伝いをしてお小遣いを渡している家庭があると思います。いずれにしても、お小遣いを手にしてそれを使う、または貯めることでお金の価値に理解が及ぶことが大切です。小遣い帳に出納金額、その理由、日付、残高を記すのは、お金の見通しを立てる訓練として有効です。消費税にも理解が及ぶでしょう。

金額についてはこれといって基準はありません。インターネット等では「学年×1000円」というのをよく見ますが根拠はありません。物価高の折、この金額が妥当かどうか考える必要があります。中1で1,000円、高1で3,000円、高2で5,000円が多いようです。一方で学年が上がってもお小遣いを渡していない家庭が2割以上もあるようです。

お年玉の管理は誰が

お小遣いだけでは買えないようなゲーム機などは、お年玉がたよりになります。しかし、祖父母や親類から何万円もお年玉をもらってそれを小学生が管理するのは現実的ではありません。おそらく預貯金が一般的だと思います。お子さんの通帳を誕生

が文具なのか、お菓子や小物、漫画雑誌まで含むのかによってお小遣いの必要性は変わります。

書籍や文具などの場合、子どもがお小遣い(現金)で買うより親が電子マネー・ネット通販で買う方が安いポイントが付く、というのもお小遣いを与えない理由なのかも知れません。

小学生でもバスや電車で塾や習い事に通うということがあります。交通系ICカードを持たせている方もいらっしゃると思いますが、これは乗車券としてだけでなく、飲食などの買い物にも使えます。塾帰りに小腹のすいた子どもたちがIC

後すぐにつくって、そこに将来のために出産祝い金などを入金している方も多いのではないのでしょうか。お子さんが管理して「増える楽しみ」を実感できる経験をさせてもよいですし、成人するまで子どもに金額を教えたくないという方もいらっしゃるかもしれません。

お年玉や誕生日のお祝い専用の通帳を作っても、最近は銀行の支店がほとんど統合され窓口で子どもが自分で預ける達成感が得られることが経験しづらくなっています。また、利息も以前のように付かず、手数料までかかる場合があるので「増える楽しみ」どころかその仕組みを理解するのも大変です。通帳の見方や仕組みを親子一緒に学び、理解できると買い物行動が計画的になってくるのではないのでしょうか。

写真・文 広報室



写真は本文と関係ありません

カードでジュースやパンを買う場合、それはお小遣いからなのか必要経費なのかということでもお小遣いの範囲は異なります。

子どものお小遣いほしいの声に

中学年にもなるとお小遣いがほしいと訴えかけられるかもしれません。家庭ごとにお小遣いと経費の範囲を検討して、お小遣いの金額を決めましょう。ICカードや子どものスマホの電子マネーにチャージしてお小遣いを渡すという家庭が

コープ保険サービス

ならコープグループ会社の(株)奈良コープ産業の保険代理店です。

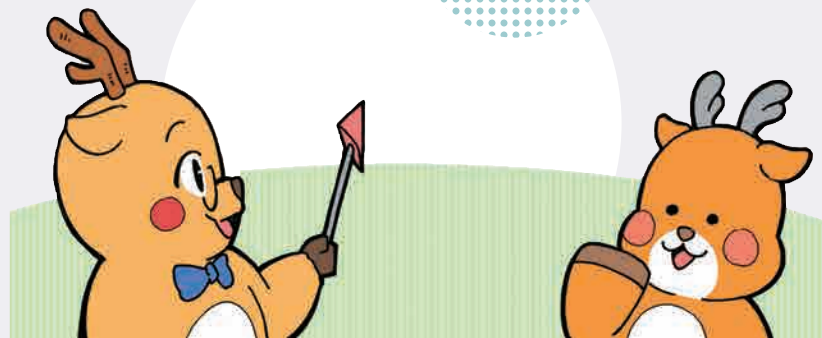
「無料のライフプラン相談」を実施中です。家計収支の詳しい予報をシミュレーションいたします。教育資金の計画や日々の家計の見える化など、お気軽にご相談ください。

ファイナンシャルプランナーによる
無料相談実施中!
お客様の未来をシミュレーション
生活設計をお手伝い!

web面談も対応!

ライフプランシミュレーション「みらい予報図」を使い、来年の家計収支状況や10年後、20年後の資産を天気予報で表し「晴れ」「曇り」「雨」の「雨予報」になれば改善ポイントをアドバイスさせていただきます。

例えば今の貯蓄額で教育資金の積立ができていないかを今後の生活費などにどのくらい貯蓄が必要になるかなど未来の家計を託って事前に家計の準備を整えることができます。



コープ保険サービスマスコットならみー

よっしーの



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 ならコープLPAカフェ開催

要申込 無料 先着順

金融商品を題材にお話します。カフェ形式でお茶とお菓子を準備してお待ちしています。

日時 3月18日(月)

①10時～10時45分 ②11時～11時45分

会場 コープなんごう 集会室

対象 ネット銀行や投資が初心者の方

定員 各5人(先着順)

締切 3月14日(木)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主催 ならコープLPAの会

② 認知症サポーター養成講座

要申込 無料 先着順

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で認知症が疑われる家族・知人に対してできる範囲で手助けをする人のことです。認知症サポーターになって認知症が疑われる方と接する際の適切な対応を学び、認知症の理解を深めましょう。

日時 4月23日(火) 13時30分～15時30分

会場 コープいまご 集会室

内容 ・「認知症サポーター養成講座」

講師 大和郡山市第三地域包括支援センター

所長 大森尚美

・協同福祉会よりお知らせ

・ならコープよりお知らせ

定員 20人(先着順)

申込 二次元コードから

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

締切 4月5日(金)

主催 福祉・子育て政策協議会



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 3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 3月1日(金)～3月29日(金)12時までに人事総務部

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

④ のまはら「地域農援プログラム」～自分のたべるお米と野菜を作ってみよう～

要申込 無料 先着順

高齢化や不採算により田畑を維持することが難しい地域を応援しながら、自分達が食べるお米、野菜を楽しんで作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米、野菜は子ども食堂支援団体に一部寄付します。ぜひ、一緒に農作物を作りましょう。詳しくはWebサイトをご覧ください。



開始日 4月7日(日)または4月11日(木)の都合の良い日。

以降の参加は調整して参加日を決めます。少雨決行。

集合 9時50分までに現地集合(駅からの送迎は要相談)

場所 奈良市都祁吐山町1679

定員 制限なし。1日の参加は5人程度(調整あり)

参加資格 高校生以上、EメールまたはLINEが送受信できること

作業内容 土づくりから収穫、出荷まで農業活動全般(米づくり、季節の野菜栽培)

特典 昼食有。25歳までの学生は交通費補助。今期3回以上の参加で1参加につき米3kg(提供は2回目参加から計算)、または採れた野菜を適宜提供。

申込 Eメール mail@nomahara.net

またはLINE公式アカウントを登録

問合せ ☎070-8571-3447高橋

webサイト <https://nomahara.net/>

または『のまはら』で検索



*「のまはら」は、東日本大震災で奈良に避難した被災者の互助会「奈良県被災者の会」から始まり、震災支援を継続しながら災害支援、奈良の地域支援に活動を広げています。

⑤ 毎月15日は、ならコープ全店舗でフードドライブを開催しています

ならコープでは「食品ロス削減」と「子ども食堂や困窮世帯への支援」として、ご家庭で食べきれない食品を捨てずに活用するフードドライブに取り組んでいます。フードドライブで寄せられた食品は、フードバンク団体「もったいないNARA(任意団体)」にお渡しし、必要とする個人・団体へ届けられます。また、文房具は学習支援を行う団体にお届けします。

※家庭で栽培されたお米は事前にお問い合わせください。

日時 3月15日(金)10時～12時

会場 ならコープ全店舗

食品 常温で保存できるもの、未開封のもの(箱の破れ等がないもの)、賞味期限が1ヵ月以上あるもの、食品表示のあるもの

文房具 子どもの学習向きのもので、新品・未使用のもの

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～17時)



⑥ 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問合せ先までご連絡ください。また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)

すくすくくらぶ
LINE 公式アカウント

あったかポイント
もしくは
スマイル
ポイントを



お友達登録で
300ポイント
プレゼント!!



LINE
登録は
こちらから



＼おトクでハッピー／

子どもが突然のけがや
病気になったとき

すくすくくらぶ限定特典

「すくすくくらぶ」LINE@のお友だち限定のモニターキャンペーンやプレゼントキャンペーンを定期的実施!

登録して安心

奈良県救急安心センターの相談ダイヤルや奈良県の休日・夜間&救急診療所の一覧をご覧ください!

⑧ アースデー2024inならを開催します!

毎年4月22日は「地球環境について考える日」として、世界中で環境集会や行動がおこなわれています。ならコープは1990年から「アースデー」に取り組んでいます。今年のテーマは「あなたの力で地球を守ろう」です。誰でもご参加いただける企画を準備中です。詳細はあをがき4月号または、ならコープホームページでお知らせします。ぜひご参加ください。



⑨ アースデー2024 inなら「あなたの力で地球を守ろう」親子で社会見学! リサイクルしたものはどうなるの?

要申込 抽選

アースデーは地球環境について考え行動する日です。リサイクルコーナーで集められた資源がどのようにリサイクルされるのか、お店とリサイクルセンターを見学してワークショップをおこないます。春休みに親子で行くバス見学会です。

日時 4月3日(水)10時～15時(昼食あり)

集合 ①近鉄大和八木駅南口10時

②コープみみなし10時15分(申込時に選択してください)

行程 近鉄大和八木駅→コープみみなし→リサイクルセンター(物流センター)

→コープみみなし(昼食)→近鉄大和八木駅

参加費 1人400円(お弁当とお茶付き)

対象 小学生以上の子どもとその保護者(申込時に参加人数を入力してください)

定員 20人 申込締切 3月26日(火)

申込方法 二次元コードから 主催 環境エネルギー推進室

