

# あをがき



## ワタシも大好きだもー!



### 京都の牛乳

### 特集

- 生きものたちの生態系を守る
- いろんなコミュニティづくりを応援 ならコープサークル

### 職員の届ける

### おすすめ商品で とっておきレシピ

### コープ学園前の巻

今回ご紹介するレシピは、今の季節にしか食べられない治道トマトを使用しています。甘くて美味しい治道トマト1個でクロワッサンサンド、チーズ焼き、サラダを作りました。彩りよく並べて簡単「おうちカフェ」にしてみませんか？ SNS映え間違いなし(笑)

#### クロワッサンサンド

材 料(1人分)

クロワッサン1個・クリームチーズ適量・治道トマト5mm程度の輪切り1枚・フリルレタス2枚・ハム2枚・サーモン(生食用)3切

作り方

- 1 クロワッサンの側面に切り込みを入れる。オープントースターで少し焼いてもOK。
- 2 フリルレタスは適当な大きさにちぎる。トマトの輪切りは半分、ハムとサーモンは適当な大きさに切る。
- 3 ①にレタス→トマト→ハム→サーモン→クリームチーズの順に挟む。

#### トマトのチーズ焼き

材 料(1人分)

治道トマト1/2個・シュレッドチーズ適量・オリーブオイル少量・乾燥パザル少々・塩、こしょう少々

作り方

- 1 トマトを1cm角に切る。
- 2 ココットに①を入れ塩、こしょうを振る。その上にシュレッドチーズとオリーブオイルをかける。
- 3 ②をオープントースターでチーズが溶けるまで焼いて、最後に乾燥パザルをかける。

#### トマトとアボカドのサラダ

材 料(1人分)

治道トマト1/2個・アボカド1/2個・かいわれ大根適量・お好みのドレッシング適量

作り方

- 1 トマトとアボカドを1cm角に切り、器に見栄えよく盛り付ける。
- 2 ①にかいわれ大根をあしらひ、お好みのドレッシングをかける。



レシピ紹介者 上林寛美

#### 今月のおすすめ商品!

#### 治道トマト

ならコープ産直の治道トマトは「もっと美味しいトマトが食べたい」という声に応じて誕生した、ならコープの代表的な商品です。実が赤くなってから収穫しているのでとても甘く、多くの方から支持され続けています。4月の終わりから7月頃までの約3か月間だけの供給ですので、ぜひこの機会にご賞味ください。紹介者 農産チーフ 渡部裕也



#### — ちよこっと お店から アピール —

コープ学園前では毎月第3水曜日に「暮らしの相談会」を実施しています。社会福祉協議会、地域包括支援センター、民生委員



の方々を交えての相談会です。誰もが気軽に立ち寄っていただける、地域に寄り添える場所がコープ学園前です。  
わたりみやこ 紹介者 渡部

#### コープ学園前

〒631-0013 奈良市中山町西1丁目716-3  
営業時間: 9時~20時  
駐車台数85台  
☎0742-51-2900  
近鉄学園前駅から徒歩で  
登美ヶ丘一丁目バス停下車すぐ



★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。

●発行/市民生活協同組合ならコープ 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 ●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画編

●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。

## 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。



## 京都の牛乳



京都農業協同組合 (JA京都) 畜産酪農センター



【所在】京都農業協同組合 (JA京都) 畜産酪農センター  
京都府南丹市八木町

「开心的。谷ティリーファームへ」。満面の笑顔で出迎えてくださったのは、株式会社谷牧場の谷学さんです。南丹市八木町で酪農を営む谷さんは150頭の経産牛(乳牛)を飼育しています。一般には牛を固定してつなぎとめる、つなぎ牛舎が多い中、ここは牛が自由に歩き回ることのできる、フリーストール牛舎です。牛舎の周囲には壁がなく風通しがよいので、暑さに弱い牛にとっては抜群の環境です。それでも気温20℃を超えるこの日は天井の扇風



ユーモアたっぷりの谷さん

機が回っており、人間にとっては涼し過ぎるくらいです。

2棟の牛舎のうち新しい棟はロボット牛舎と呼ばれ、人ではなくロボットが搾乳作業をおこなっています。乳が張ってきた牛は、搾ってもらうために自らロボットの前にやって



谷牧場のフリーストール牛舎



完全に自動制御された搾乳機

きます。カメラが乳頭位置を検知すると、ロボットアームがミルクを装着して搾乳がはじまります。搾乳が終わると牛はその場をはなれ、ミルクは自動で洗浄され次の牛を待ちます。また、自動ではありませんが、一度に16頭の搾乳が可能



### ししとうと豚肉の串焼き

串焼きで、ごちそう感がアップ! ごはんやお酒にも合う旨辛味

**材料 2人分**  
 ・ししとう18個・豚肉(生姜焼きの厚み)150g・サラダ油適量・串適量  
**合わせ調味料**…濃口醤油大さじ1、砂糖小さじ1、酒大さじ1、にんにく小さじ1(みじん切り)、こしょう少々、粉唐辛子(一味)お好みで

- 作り方**
- 1 ししとうの長さに合わせて豚肉を切る(幅は2cm)。
  - 2 合わせ調味料をつくっておく。
  - 3 ししとうと豚肉を交互に串刺し(串の両端がししとうになるように)にする。
  - 4 フライパンにサラダ油を適量熱し、③を両面焼き、最後に②をかけて火を止め、余熱で煮からめる。

### きくらげのナムル

きくらげのコリコリ食感とやさしい味つけが好ましい、美肌レシピ!

※きくらげは、昔から韓国薬膳の素材に用いられた女性にうれしい鉄分など栄養豊富な食材です。

**材料 2人分**  
 ・水で戻したきくらげ200g(生のものでもOK)・ごま油大さじ1・いりごま大さじ2  
**合わせ調味料**…薄口醤油大さじ1と1/2、酒大さじ1、昆布のだし汁100cc、にんにく(みじん切り)少々

- 作り方**
- 1 きくらげは細めの短冊切りにして、油なしでフライパンでさっと炒める。
  - 2 ボウルに**合わせ調味料**と①を入れて和え、約10分おく。
  - 3 ②にごま油といりごまを加え混ぜる。



### 野菜豆知識

緑黄色野菜のししとうは、βカロテン・ビタミンC・B6・カリウムなど栄養豊富。油で炒めれば、脂溶性のβカロテンの吸収率がアップし、生で食せばビタミンCを多く摂取できます。暑い季節には積極的に食べたいですね。保存はキッチンペーパーに包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫で。冷凍保存も可能です。

### 初夏の爽やかオイキムチ

簡単・すぐできる! きゅうりのキムチ

**材料**  
 ・きゅうり300g・新玉ねぎ120g・塩6g  
**合わせ調味料**…粉唐辛子(中粗)・甘口・韓国産)、にんにく・しょうが各大さじ1(みじん切り)、酢大さじ1

- 作り方**
- 1 きゅうりを4cmの乱切りにして、塩をふり20分置いて、ざるにあげる。
  - 2 新玉ねぎは皮をむき、2~3mmのくし切りにする。
  - 3 ボウルに①②を入れて、**合わせ調味料**を入れて和える。※新玉ねぎがなければ、普通の玉ねぎを少量入れる。

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>





雪印メグミルク京都工場池上製造所



向かって左から、JA京都畜産酪農課長 田中圭一朗さん  
畜産酪農センター長 小寺教人さん

以上となっています。小寺センター長によると、この数値はこれを下回ってはけないというもので、実際は瞬間的には乳脂肪分が4%、無脂乳固形分が9%近いこともあるそうです。このように「京都の牛乳」「生協牛乳」の歴史は、乳質改善の歴史と言っても過言ではありません。



京都の牛乳(写真 JA京都提供)

ん。また、よく「鶏卵は物価の優等生」と言われますが、「京都の牛乳」も負けていません。50年前の開発時の「生協牛乳」の価格は1000mlで215円。現在の「京都の牛乳」は1000mlで228円です。  
最近、どこの元知事が牛の世話をかなりかかると考えているような発言をしていましたが、牛と暮らしそれを生業とする酪農は大変な労力を要する仕事です。地域の酪農、日本の酪農を支えるためにも大内山酪農の「生協牛乳」とJA京都の「京都の牛乳」を飲み続けていきたいと思っています。



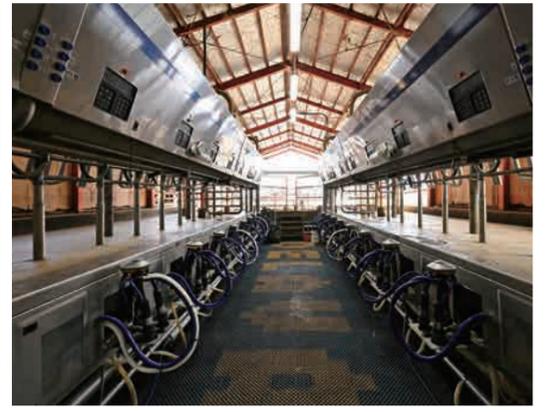
稲発酵粗飼料



醤油の搾りかす



大量の粗飼料



ミルクングパーラーは自動ではないが、一度に16頭の搾乳が可能



ペットショップでさざの餌としても売られているチモンシー



グラスの固い茎は繊維質がたっぷりなので、細かくしてしっかり食べさせる

ミルクングパーラーも備わっており、このように作業を省力化することで、谷牧場では概ね8時間労働を実現しています。長時間労働の代表のように言われる畜産農家において、持続可能な酪農、明るく楽しい酪農をめざしているとのこと。頼もしいですね。  
飼料の配合もオリジナルです。各酪農家は乳量のアップ、乳成分のアップ、牛の健康増進など、それぞれの強化点を決めてそれに合致する飼料を独自に配合します。谷牧場では、乳酸菌によって腸の働きをよくするため稲発酵粗飼料や醤油、ビールの搾りかすを、チモンシー(グラス)などの粗飼料といっしょに混ぜ込んで、繊維質が豊富な固い茎もしっかり食べられるように細かくして与えています。広々とした牛舎の中、リラックスした様子で寝そべりながら反芻している姿をみると癒されます。

**京都の牛乳は産直？**  
「京都の牛乳」の系譜をたどると、ならコープ産直商品第1号の「生協牛乳」に行きつきます。1974年に生協牛乳を共に作り育ててきた綾部酪農農業協同組合は、その後生協の事業規模が大きくなるにつれて乳量が不足してくることに



のんびりご機嫌な様子の子牛たち



谷牧場で前日生まれた子牛

また工場の老朽化もあいつつJA京都と合併。そして、現在は「京都の牛乳」に生まれ変わってみなさんのご家庭に届けられています。「産直」ではありませんが、全国でならコープと京都生協だけが取り扱っています。JA京都は丹後地域から山城地域までの京都府内37軒の酪農家の生乳を雪印メグミルク京都工場池上製造所で製品化しています。谷牧場はその中で比較的大規模な牧場です。高速道路の整備によって農家から工場には2時間以内に生乳が届き、そして工場から奈良までも約2時間半ほどなので、これはもう「地産地消」と言ってもよいでしょう。

### 乳質向上のために

生協牛乳が誕生した1974年はまだバターやチーズの原料となる乳脂肪分などを除いた加工乳(調整乳)や還元乳が主流。そんな中、何も抜かない何も加えない成分無調整牛乳を綾部酪農協と開発。これが当時大いに受け入れられ、「生協牛乳」が飲みたいからと新たに生協に加入する人が急増したのです。  
生協牛乳開発当時は乳脂肪3.2%以上、無脂乳固形分8.1%以上でしたが、現在では「生協牛乳(大内山酪農)」の乳脂肪分が3.4%以上、「京都の牛乳」は3.5%以上、無脂乳固形分は「生協牛乳」が8.4%以上、「京都の牛乳」が8.3%

※無脂乳固形分：生乳中の乳脂肪分以外の固形分。たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラルなど。

写真 西村仁見 文 広報室

**ジャム&レモン**  
**かんたん夏向きドリンク**

マーメレード プルーベリー ストロベリー

牛乳180ccにレモン果汁大さじ1杯とお好きなジャムをティースプーンで2杯入れてよくかき混ぜるだけ。のむヨーグルトのようなとろみにさわやかなレモンの香り、ジャムのほどよい甘さがやみつきになりそう。

## 商品プレゼント

今回は「大きな果肉のチェリージャム」を10名様にプレゼントします。はがき、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6月号プレゼント係」までお送りください。(6月30日(日)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



4月号プレゼント、「ドルチェミルクリッチ(4切れ入り)」にご応募ありがとうございました。応募総数347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6月末までにお届けします。

# 生きものたちの生態系を守る

生物多様性のこと

池の水をぜんぶ抜くとそこにはアカミミガメとウシガエルとブラックバスが…、生き物に罪はないが、生態系を乱すやっかい者なのでせめて美味しく食べよう…。生態系を保全するため外来種や交雑種を捕獲、啓発するテレビ番組をよく見ます。在来種保護、農水産業保護、危険外来生物駆除のための飼育規制や隔離は本来の自然環境に戻し維持する大切な取り組みの一つです。

地球上の約3,000万種とも言われる生き物は直接的、間接的に支えあって生きています。この生態系の多様性、種の多様性、遺伝子の多様性を守る事が今世界中で求められています。「生物の多様性に関する国際条約」は日本を含めて190カ国以上が批准しており、およそ2年に1回締約国会議(COP)が開催されています。2010年には名古屋市でCOP10が開催されましたね。COPで議論されているのは、主に「生物多様性の保全」その構成要素の持続的な利用」「遺

佐藤孝則先生は、爬虫類・両生類を専門に研究しておられます。特にサンショウウオの生態に詳しく、現在は生息域が極めて限られている奈良県内のヤマトサンショウウオの個体数調査、生息環境保全に力を注がれています。「生物の多様性に関する国際条約」における生物多様性は、日本では人間を除外した自然を客観的にとらえて経済システムによって失われた自然を、人間の手によって再生しようという考え方です。すなわち、野生生物をどのように管理・制御するかという手法「個体数管理」で、減ったから保護し増えたら間引くというものです。



むき出しの地面 かつてくるぶしまで埋まるほど落ち葉が積もっていたが、今は地面がむきだしに。こうなるとジムグリやシロマダラ、ヒバカリなど希少なヘビは生息できなくなる

しかし、先生は、残念ながら侵入してしまった外来種が生態系の一部に定着してしまった場合は、自然淘汰を前提に原則容認すると言います。しかし外来種や交雑種の侵入と生息域の拡大の防御は必須です。「以前からオオサンショウウオがチュウゴクオオサンショウウオと交雑しているという報道があります。京都の鴨川水系では90%以上が交雑種ですから、もはや国指定特別天然記念物の在来種を発見することは困難でしょう。オオサンショウウオ自体が進化的、生物分類学的にも重要な位置にあるため環境省も文化庁も今のところ静観していますが、今夏、環境省は交雑種を特定外来生物に指定する

伝資源の利用から生ずる利益の公正な配分」の3点ですが、日本では「生物多様性の保全」II「外来生物の排除や希少在来種保護」がクローズアップされがちです。



奈良市郊外の里山 先生が調査している奈良市郊外の里山には、かつて本州に在来するヘビ8種類のうち7種類も生息していた。

よく「カビ」や「ゴキブリ」は絶滅しても構わないという極論を耳にしますが、カビという名のカビはありません。人間はこれまで多くの生物から有用な情報や物質を手に入れてきています。医学の歴史上最も重要な発見の一つと言われる「ペニシリン」は偶



シカが食んだ樹木 枯れなくても成長は見込めない

方針を出しました。「西洋には、人間と自然は対立する概念として、自然を管理するという考え方がありますが、日本には

## さがしています！

みなさまのお住いの近くや県内にお出かけした際、過去でも最近でも構いませんので写真のようなサンショウウオ(10〜15cm)を見たことがあるという方は、ならコープ広報室にご一報ください。それらの情報は、そのまま「まほろば両生類研究所」に報告し、情報を共有いたします。覚えておられる方はできるだけ正確な日時、場所、種名などを教えてください。写真がある場合はご提示いただくと、種を判別する際の重要な手がかりになります。もちろん、情報が曖昧であっても構いません。情報を提供いただいた場合、こちらから出向いてさらに詳しくお聞きする場合があります。クイズやプレゼント応募はがきやwebまたは、お便りといっしょに郵送でお送りください。



ヤマトサンショウウオ



ヒダサンショウウオ



ハコネサンショウウオ(幼生)



マホロバサンショウウオ



〒630-8503  
ならコープ広報室  
「あをがき係」

然アオカビから発見されました。もしアオカビが絶滅していたら、今の私たちはいないかもしれませんね。たかがカビくらい、たかがイシガメくらい、たかがイリオモテヤマネコくらい、たかがクマガイソウくらい、たかが、たかが、たかが…。失う生物が増えるのとバランスゲームのようにつかどこかで生態系の均衡が破られて、これからの発見や発明の芽を失うことになってしまいます。絶滅した生き物は二度と戻らないのですから。そして、新しい発見や発明は地球の宝として、特定の国家や企業のみ利益とならないように監視することも必要なのです。



荒涼とした山中 増えすぎたシカが山を踏み荒らし山野草や樹木を食べてしまうので、山の中は荒涼としている

鎮守の森や蛇、狐、鹿を神格化したり、鶴、狐、狸、猿、牛などは人になつたり逆に人が彼らに変身したりと、そもそも人と自然が対等という考え方がありません。人も自然の一翼を担っているわけで、この共存・共栄が生物多様性のあるべき姿だと思っています。人も自然の一部という気持ちをもって、みなさんのお住いの地域に目を凝らすと、木々や草花、植物、動物、鳥、魚類、昆虫など多様な生き物の息吹を感じることでしょう。その環境を大切にしたいと思います。

写真・文 広報室

元天理大学おやさと研究所教授  
奈良県環境県民フォーラム代表委員  
NPO法人環境市民ネットワーク  
天理理事長

佐藤孝則先生



協同福祉会による  
「生協10の基本ケア®」  
第2章 床に足をつけて座る

いつか来るその時のために  
正しい知識を身につけましょう。



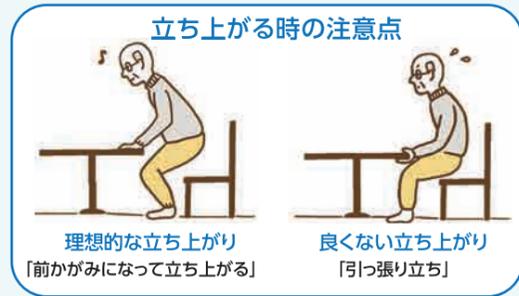
生協10の基本ケア®



「床に足をつけて座る」と聞くとあたりまえのことだと思われる方が多いのではないのでしょうか。足の裏にしっかり体重が乗ることで、脳が目覚めます。正しい姿勢で座ると自分でご飯を食べたり、トイレで踏ん張ったり、立ち上がるための準備姿勢につながります。

- ①換気をする
- ②床に足をつけて座る
- ③トイレに座る
- ④あたたかい食事をする
- ⑤家庭浴に入る
- ⑥座って会話をする
- ⑦町内にお出かけをする
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする
- ⑩ターミナルケアをする

テーブルなどを引っ張り、腕の力に頼って立ち上がろうとする「引っ張り立ち」は非常に危険です。歳を重ねると、膝や腰の痛みや背骨が曲がることによって体の重心が後ろにずれる人が多くなります。引っ張り立ちは、腕の力で体を支えるため、バランスを崩しやすく転倒の危険性が高くなります。重心が後ろにあると尻もちをついて骨折につながりやすくなります。テーブルなどに手をつけて、前方に重心が来るようにして立ち上がることをお勧めしています。



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



ミックスナッツ全体に白い粉がついている

ナッツや袋内に白色や薄茶色をした粉状の付着物があり、一部擦れているようなナッツを確認しました。過去の事例からナッツ同士が擦れて発生した粉末と考えられ、これらは良品の範囲内と判断いたしました。念のため、同日製造保管品を確認したところ、削れたナッツの粉末が少量付着していました。ナッツ類は製造工程中や輸送中にナッツ同士が擦れあうことで実が割れたり、皮が剥がれてしまったりすることがあります。製造時は、ナッツを単品ずつ個々に計量・充てんすることで混合工程をなくし、ナッツ同士が擦れあわないように配慮していますが、その後の工程での摩擦は避けられず、包装機(個包装する機械)の一部に削れたナッツの粉末が堆積してしまうことがあります。ナッツの粉末が発生しやすい箇所については、定期的に確認し除去をしていますが、工場出荷後の輸送時においてもナッツ同士が擦れあうため、粉末の発生を完全に防ぐことができず苦慮しているのが実情です。



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。

4月度 ならコープの産地・工場点検実績表		
点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	—	4月度は点検を実施していません。
組合員活動での見学	—	4月度は見学を実施していません。

7月1日から、配達でお届けする折りたたみコンテナと内掛け袋が変わります

7月1日(月)から物流センター新ドライ棟でセットした常温商品をお届けします。常温商品を入れる折りたたみコンテナおよび常温商品のセット方法が変わります。以下の点にご注意ください。なお冷凍・冷蔵および農産商品のセット方法は今まで通りです。

- 折りたたみコンテナに貼られている組合員名が記載されたラベルシールは、**はがさないで**ください。書き換え可能なラベルシールですので、次回以降も書き換えて使用します。
- 折りたたみコンテナに入れている常温商品の内掛け袋(商品を入れた袋)がなくなります。商品を受け取る際は買い物かごやマイバッグ等お持ちください。



旧コンテナ(青)  
内掛け袋に商品が入った状態

新コンテナ(緑)に  
商品が入った状態

ラベルシールは  
はがさないで  
ください

山添村と「連携と協力に関する包括協定」を締結しました

「持続可能な共生の村づくり」をすすめるために山添未来構想の協議を重ね、3月26日山添村役場で「連携と協力に関する包括協定」を締結しました。山添村とならコープが連携し、地域活性化や住民サービスの向上などに取り組みます。同村には2024年4月1日から、ならコープ職員1名を派遣して連携を強めています。



生駒市と「包括連携に関する協定」を締結しました

生駒市とはこれまで地域の見守り活動や災害時の物資供給、子育て支援など、連携と協力を重ねてきましたが、より一層深めるために4月23日生駒市役所で「包括連携に関する協定」を締結しました。今後さらに、産業の発展促進や広報の協力などさまざまな分野で連携し、地域課題の解決に向けて取り組んでいきます。



アースデー2024inならを開催しました

1990年から毎年開催しているアースデー。今年は「あなたの力で地球を守ろう」をテーマに、「親子で社会見学!リサイクルのゆくえんバス見学会」「デコ活チャレンジ宣言」「アルミ付き紙パックリサイクルキックオフ」などに取り組みました。また各店舗周辺の清掃活動やライトダウンを実施しました。4月21日には、奈良市はぐくみセンターで開催された「アースデー奈良」では、ならコープのブースを出展し、ならコープの取り組みやデコ活について発信しました。



親子で社会見学! リサイクルのゆくえん

2024年度環境保全活動助成団体が決まりました

ならコープは1982年からマイバッグ運動に取り組み、2005年度からはレジ袋代金の一部を環境資金として活用しています。2024年度環境保全活動助成団体を2月から3月まで募集し、地域に根差した環境保全で、地球温暖化防止を目的に暮らしの見直しをすすめる活動であることを重点に審査した結果、下記23団体に総額81万円を助成することが決まりました。各団体の活動及び団体のホームページは、ならコープで案内しています。



馬見シェアリングネイチャーの会	NPO法人サークルおてんとさん
アースデー奈良2024実行委員会	健やか交流塾おもちゃ病院
山守の会プラス彩雲ひろば	笑郷まほろばの会
東洋蝙蝠研究所	奈良県勤労者山岳連盟
町思会	もったいないNARA
NPO法人グリーンスポーツ奈良	川西町・サークルお花畑
若草ネイチャー倶楽部	NPO法人 環境市民ネットワーク天理
奈良・人と自然の会	NPO法人 奈良ストップ温暖化の会
NPO法人エコパートナー21	春日山原始林を未来へつなぐ会
緑友会	里山の山野草を守る会
どんづるぼうの森	いこま棚田クラブ
馬見自然塾	

ならコープの今 (2024年4月末現在)

- 組合員数 27万8,852人(前年比99.8%)
- 出資金113億700万円(前年比98.6%)

4月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億794万円	99.6	106
無店舗事業	22億9,984万円	99.8	109
店舗事業	9億809万円	99.2	100
夕食宅配	5,282万円	97.8	111



怒りをコントロールする方法が知りたいです。疲れがたまり余裕がなくなるとイライラして、必要以上に子どもを怒ったり、夫婦喧嘩をしたりします。安心して笑顔で過ごせる家庭にしたいです。(40代)

完璧な家事はやめる

平群町 T・M(40代)

私も年齢のせい(?)か、疲れていたりやる気が出なくて家の中が散らかったり...それを見てまた落ち込んだり、出来ない自分にもイライラしたりする時があります。私は理想である完璧な家事はやめました。家族には最低限やって欲しいことだけを伝えていきます。気になることも「ま、いっか!」と言って少しづつ慣れていきました。家事や仕事、買い物など、自分なりの時間配分を見つけて、気持ちにゆとりをもてるようになるといいですね。

スマホで日記に見返す

香芝市 F・T(30代)

私もイライラします。子どもたちの世話、出張で家になかない夫、仕事関係...でも夜にふと考えます。自分が可愛いと思える子どもがいて、無事に帰ってくる夫がいて、仕事もできています。恵まれているのだなと。そしてその気持ちをスマホで日記にして、イライラしたら怒る前に見返すことにしています。どうしても注意したいときは、何に困っている

カラオケですっきり!

奈良市 K・Y(60代)

私も子ども達が小さい頃、思うようにいかないときなどよく怒鳴っていたと思います。なんだかわからないけど、大きな声を出したくなる衝動にかられるみたいです。なのでカラオケに行かれています。どうですか?おもいっきり大きな声で歌って発散したらスッキリしますよ!

イライラを数値化してみる

奈良市 S・M(70代)

疲れるとつい感情的になってしまふのはムリなことだと思います。でも意識をちょっとその場から離す、6秒待つと効果的とか。今のイライラは10段階のどれくらいか、なんて数値化したりしてみると、なんだかバカらしくなりませんか。

かどうしてほしいかを簡潔に。大切な時間を少しでも気持ちよく過ごしたいという一心です(笑)

落ち着いてから思いを伝える

大和郡山市 M・H(50代)

イライラする気持ちよくわかります。私はイライラした時は部屋にこもったり散歩したり一人になって心をしずめます。そして心に余裕ができれば夫や子どもが良い所を思い出します。落ち着いてきた頃に、ここはこうして欲しい...など言い方がきつくならないように自分の思いを伝えるようにしています。

イライラの原因を考える

奈良市 N・A(30代)

出産以降、夫への不満やイライラが募り夫婦喧嘩もしばしばありました。夫に対して抑えられない怒りの気持ちに自分でもうんざりし、イライラの原因が夫への不満なら、なぜ不満なのか考えました。すると「自分はこんなに頑張っている、我慢しているのに、夫は自由にできて良いな」と思う気持ちが根底にありま



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。

ゆとりを持ってティーブレイク

宇陀市 U・Y(70代)

あをがき4月号の神戸紅茶の話、よかったです。紅茶大好きなんです。が蒸らし時間が待ちきれずに、ついコーヒーマスターに行ってしまう。心にゆとりを持ってティーブレイクしたいと思います。



した。そこで自分を慰めるべく、褒美を用意したり、そもそもある程度以上頑張ったりしないことにしました。家族を大切にするために、自分のことも大切にすることも大事だと思っています。

一人で歩く、よく寝る

奈良市 T・S(60代)

40代の頃の私も同じでした。頭を手でもみほぐす、人に話す、歌う、紙に書く、掃除をする、草を引くなど他にも試しましたが、一番効果があったのは一人で歩きに行くことです。体を動かしたり、反対に黙々と作業したりすることで落ち着きます。また寝不足はイライラするので10分でもいいから寝ること。自分の好きなこと、合うものをみつけてください。

大笑いや涙してスッキリ

奈良市 S・Y(50代)

気分転換ができる自分の大好きなテレビを見て、大笑いや感動して涙するとスッキリします。今50半ばになって、同じ気持ちだったなあと。笑い話になるときが必ずきます。フアイト。

大好きなドルチエケーキシリーズ

香芝市 N・R(30代)

あをがき4月号に載っていたドルチエケーキシリーズは、子どもも私も大好きでよく購入しています。最近の値上げで節約生活なので買う頻度は低くなってしまいましたが、特別な日に購入して自分と子どものご褒美デザートとして美味しく頂いています。仕上げには人の手が加わっていることを今月初めて知りました。工程も写真つきで見ることができて大変興味深い内容でした。

グループで誕生日会

天理市 S・H(80代)

私たちのグループでは5年前から誕生日のお祝いをしています。2月

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。

いつも豆腐のメニューに困るので、おいしい豆腐料理を教えてください(40代)

▲「おたすけVoice!!」にみなさまからのアドバイス、応援メッセージをお待ちしています! ※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日 6月30日(日)

8月号のおたすけVoice!!

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合があります。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。

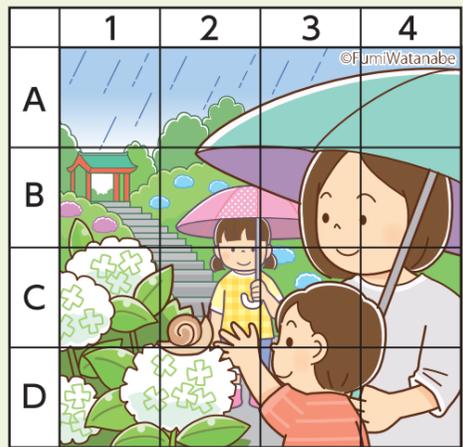
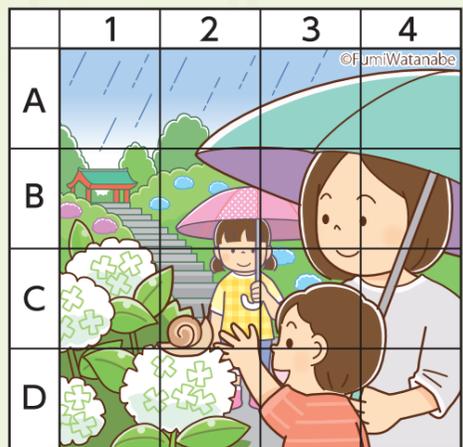
まちがいがしクイズ ルック

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・かすれ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



4月号のクイズの答えは

「A-2・C-2・C-4・D-1」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人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

4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605通。

まちがいがし「LOOK!」の答えは、はがき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。

6月30日(日)の消印まで有効です。

四国八十八ヶ所のお遍路へ

河合町 Y・K(60代)

3月末で退職し、4月から自由な時間ができました。早速主人と車で、四国八十八ヶ所のお遍路に6泊7日で出かけました。桜満開の四国旅行ではいろいろな出会いもあり、とても良かったです。

## エイサー

### 一曲おぼえると、一曲忘れる？ ちゅらら〜・パープルズ

三宅町

ここは三宅町のおかけ会館。サークルちゅらら〜の皆さんが、大小の太鼓を抱えて軽やかなステップで舞い踊っています。エイサーは沖縄の伝統芸能の一つで、旧盆の夜に地域内を踊りながら練り歩く、盆踊りのようなものです。もともとは念仏歌でしたが、現在はポップスを取り入れて、独創的な衣装と創作太鼓によって、沖縄以外の地域でも老若男女を問わず楽しむ人が増えています。

今日は“ちゅらら〜”と“パープルズ”との合同練習です。明日は榎原市の催しで踊りを披露することになっているからです。ちゅらら〜は、20年ほど前に沖縄で見たエイサーに惚れ込

んだメンバーが立ち上げたサークルで、最古参は70歳超えです。しっかりと講習を受けたメンバーが参加しています。三宅町の文化祭でちゅらら〜の踊りを観た有志がつくったチームがパープルズで、同じ先生に教を請いながら練習しています。

しかしハードな踊りです。健康づくりにもよさそうですね。「いやあ、かえって駄目でしょう？膝ががくがくです(笑い)」と、最年長の先生。町の催しやコープの催し、介護施設の慰問や障がい者との懇親など披露する機会はたくさんあります。「楽しいので新しい曲にどんどんチャレンジしていますが、その分古い踊りは忘れちゃうんですよ。あはは」。ひよつとすると、読者のみなさんがお住いの町でも演じられるかもしれませんよ。お楽しみに!



## ボードゲーム

### みんなでゲーム、ストレス発散 TEAM! ボードゲームを楽しむ会

コープ  
なんごう



みんなが持ち寄ったボードゲーム

みなさんはボードゲームってご存じですか？スマホゲームやテレビゲームと違い、実際にゲーム盤やカード、ダイスなどを使って楽しむゲームのことです。すごろくやオセロゲームも広義のボードゲームと言えます。ボードゲームを楽しむ会のメンバーは10人。この中の二人はもともと保育士ともちで、二人ともこのボードゲームが大好きでした。でも、二人だけだと扱えるゲームに限られるし、何よりもマンネリ化してしまいます。



そこで思いついたのが、コープサークルへの登録です。集会室が無料で借りられるので、人数が増えてもみんなで楽しむことができます。今では10人にもなりました。ダイスを転がして目が合うとそれを自分のものにできる「STRIKE」は完全に“運ゲー”なのですが、なぜか毎度勝ってしまう達人がいます。

カードに印刷された5色の色通りにコップを並べかえる「スピードカップ」は一瞬の判断と並べ替えるスピードが必要です。「Froschis」という海外の数字合わせゲームは数字がわかる幼児にもできるので親子であそべます。今流行の「ito」は、ずばり相手の“意図”を推理するゲームです。現在の人気ゲームは「ねことねずみの大レース」です。

しかし、この日皆さんが持ち寄ったゲームはひと財産になるのではと思われるすごい数です。日本より海外で人気が高く“コレクター”も存在するのだとか。そんな貴重なゲームが皆さんのストレスの発散になり、あわせて心地よい時間を提供してくれます。ボードゲーム、すごいですね。



いろんなコミュニティづくり  
を応援



# ならコープサークル

向こう3軒両隣で班を組んでいたころと違い、近頃はどちらかというと個人的なつながりを大事にするようになってきています。何人かの友人が集まって、近況や楽しいこと、悩みごとなどを話しながら趣味に興じるひとは嬉しくもあり、生活の中でほっと一息つける場でもあります。コープでは、そんなみなさんのコミュニティづくりを応援しています。

それでは、どんなサークルがあるのでしょうか。たくさん登録サークルから、三つの集まりを紹介します。

5人以上(うち、ならコープの組合員が3人以上必要)でサークルを登録(期間1年)すると、店舗などの集会室を無料(ルール有り)で使用でき、活動支援金として3,000円が支給されます。毎年7月~8月にサークル登録のお知らせ兼登録申込書を配布(店舗にも配置)します。新しくサークルをつくってもよし、すでに活動している既存のサークルでもよし、ぜひお申し込みください。



## 体操

### 全員百歳までがんばる 古布の会

コープ  
いこま

もともとは着物などのリフォームを楽しむために、もうかなり以前にできたサークルです。コープいこまの集会室に毎週集まって、みんなで作品づくりをしていましたが、だんだんとミシンなど機材を運ぶことが困難になり、一方で「健康づくり」への関心がどんどん高くなってきました。メンバー10人中8人が80歳代です。

そこで、現在ではメンバーのKさんが講師になって、毎週2時間、体操を楽しんでおられます。Kさんは最年長ですが、もと高校体育の先生だけあって背筋がピンと伸びて、その動きもキレッキレです。まずはオリジナルの体操を15分、その後全国の自治体が入力している「いきいき百歳体操」を約30分。ここまで休みなしです。

次は場所を変えて足踏みです。「♪さわやかに恋をして さわやかに傷ついて さわやかに泣こう♪」CDから聞こえてきたのは水前寺清子さんの「ありがとう」。

おお、40年振りに聞きましたぞ。「あなたもぜひいっしょに」「えっ?」1曲まるまる足踏みをして、前の場所に戻ってさらに体操。計60分休みなしなので、かなりハードです。

お店の集会室を毎週無料で使わせてもらって、活動支援金ももらえて、コープさんには感謝感謝です。全員が百歳になるまで続けたいと。皆さんを見ていると十分続くと思いますよ。





### 1 コープの農場でホワイトコーン収穫体験!!

要申込 無料 抽選

五條市にあるコープの農場で糖度が高いホワイトコーン(とうもろこし)を収穫しませんか?家族と、友達と、お一人でもご参加ください。

日時 7月13日(土)9時~11時  
場所 コープの農場(五條市東阿田285番地)  
定員 10人 ※当落のご連絡をします。



持ち物 飲み物・タオル・軍手・帽子・農作業できる服装(長そで、長ズボン、長靴等)

申込 6月10日(月)~6月23日(日)までに二次元コードまたは組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

### 2 ならコープLPAの会新メンバー募集

要申込 無料

ならコープLPA(ライフプランアドバイザー)の会メンバーは、日本コープ共済生活協同組合連合会のLPA講座を修了し、ライフプランニングをお手伝いする組合員活動です。ファイナンシャルプランナーの知識を持って、みなさんのお役に立てるような学習会、講演会等を行っています。活動内容や必要な資格の説明会を下記日程で行います。募集は若干名です。



日時 ①7月18日(木)13時~14時  
コープふれあいセンター六条 集会室1  
②7月24日(水)10時30分~11時30分  
コープみみなし 2階研修室

申込 6月10日(月)~7月22日(月)までに二次元コードから  
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

### 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?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 6月29日(土)10時~13時  
定員 6人(1人30分以内)

申込 6月10日(月)~6月28日(金)12時までに人事総務部☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

### 4 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(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お問合せください。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)

### 5 田んぼで見られる生きもの探しと野外料理

要申込 先着順

地球温暖化や環境破壊により、多くの生きものが地上から姿を消しています。見たことがない虫が居なくなっても気にならない?いやいや、生物多様性は大切です。まずは無農薬の田んぼに、その虫を見に行ってみませんか?先生の面白い解説有り。野外料理の昼食付き。



日時 7月20日(土)11時~14時30分  
集合 室生口大野駅改札10時35分

場所 うだ夢創の里(宇陀市室生大野2130-1)  
参加費 1,500円、未就学児500円、3歳未満無料

定員 10人  
申込 6月10日(月)~7月5日(金)まで 二次元コードまたは(一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月~金9時~6時)

### 6 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着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 6月11日(火)13時~15時  
場所 奈良市ボランティアセンター(奈良市法蓮町1702-1)  
内容 映像と「視覚障がい者を守る会」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。

申込 6月10日(月)までに視覚障がいガイドサークル あんどもあ☎090-5654-4445(河中)

### 7 祝園弾薬庫学習会「えっ!祝園に国内最大級の弾薬庫が?」

要申込

奈良市に隣接する京都府相楽郡精華町にある陸上自衛隊祝園分屯地に弾薬庫8棟が増設されようとしています。精華町光台在住の信田宜司さんに、祝園に弾薬庫ができた経緯や、航空写真などを使って現状説明をしていただきます。終了後、希望者には「陸軍祝園弾薬庫引き込み線」跡や現地周辺を案内します(約1時間)。

日時 7月1日(月)10時~12時  
場所 コープ学園前 2階会議室 参加費 100円(資料代)  
定員 20人  
申込 ☎080-1453-9021(大藪) ※ショートメールで名前と人数を書いてください。☎0742-41-4325(堀江) ※17時以降

主催 平和の会

### 6月15日(土)は店舗フードドライブの日

ならコープ全店舗で10時~12時に開催します。

- 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カ月以上あるもの、食品表示のあるもの
- 文房具...子どもの学習向きのもの、新品・未使用のもの

### 8 ひよこパーティー with すくすくカフェ

要申込 無料 先着順

みなさまの声に応じて、「ひよこパーティー」と「すくすくカフェ」のコラボが実現しました!“キッズルーム”た〜たんが開催するひよこパーティーを親子で楽しんだ後、おしゃべりしながらカフェでホッと一息つきませんか。未就学児のみなさんには、お絵かきや手づくりおもちゃあそび、エプロンシアター、パネルシアターのお話会もあります。親子でご参加ください。



日時 7月5日(金)10時~12時  
会場 コープなんごう 集会室

定員 未就学児の親子12組(先着順)  
申込 6月10日(月)~6月28日(金)までに二次元コードから  
問合せ 組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

### 9 その備えで大丈夫?地震は「ひとごと」だと思いませんか?

要申込 無料

東日本大震災から13年、熊本地震から8年経ちました。今年も能登半島地震、台湾地震、愛媛・高知でも地震が起こっています。もしもの時に備えて「今 私たちに出来ることは何か」を学びましょう。当日は握力・足指力測定と健康体操もあります。動きやすい服装でお越しください。

日時 6月21日(金)10時~12時  
場所 コープふれあいセンター六条 集会室1  
講師 こくみん共済COOP  
定員 15人  
申込 奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170(月、火、木、金・10時~15時)

### 6月は環境月間 webからカタログが見られるのをご存知ですか?

組合員の「紙がもったいない」「見ないチラシ・カタログはいらない」という声に応じてスタートしたカタログ全停止は、サービス開始から約2年がたちました。紙カタログを停止することにより環境への貢献が可能となります。

- ①一人あたり年間約20kgの紙を削減
- ②CO<sub>2</sub>排出量の削減

webではいつでも都合の良いタイミングで、スマートフォンやパソコンから注文が可能です。



ご注文はeフレンズから→

毎月配布している「あをがき」と「エリアニュース」もホームページからご覧いただけます。

※カタログ全停止を選択された方は「あをがき」と「エリアニュース」も配布されません。



ならコープライブラリー→

### すくすくくらぶを使ったことがありますか?

すくすくくらぶは、ならコープの子育て応援サイトです。すくすくくらぶ公式LINEは子育て関連の情報を、よりタイムリーに手元にお届けします。ぜひ、お友だち登録をお願いします!

「すくすくくらぶ」はこんなに便利♪

#### ●タイムリーな情報をお届け!

「すくすくくらぶ」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しています。先日開催した「きらきらキッズ」のモニターも大好評でした。また、LINEで子育て関連の情報を登録者にお届けします。ならコープで開催する子育て関連の情報だけでなく、奈良県の子育て関連情報もお届けします。



#### ●すくすくくらぶの公式LINEを登録して、もっと便利に!

LINEのメニューからeフレンズやならコープマイページ、便利なレシピサイト「ぱくぱく献立くん」にアクセスすることができます。また、「すくすくくらぶ」には奈良県救急安心センター相談ダイヤルや、子ども救急電話相談などを掲載した奈良県の子育て関連情報ポータルを設置しており、緊急時に使用できるようにすくすくくらぶ公式LINEのメニューからもアクセスできるようにしています。

すくすくくらぶはこちら

