

LALA COOP
INFORMATION PAPER

2025

3
1号

ララコップのインフォメーションペーパー



ララスマイル



写真撮影: A.G.P studio



Contents

環境測定報告 空気の汚れをチェックしました!・・・P2

案内 ララコップのお弁当宅配・・・P3

案内 原爆パネル・平和の紙芝居貸出し・・・P5

案内 ララ元気ねっとはじまるよ・・・表紙裏

ララコップではリサイクル活動をおこなっています



古カタログ
(新聞含む)



牛乳パック



卵パック



食品トレイ
(共同購入・個別)



集品袋 +
カタログ包み紙



江迎繭玉まつり

江迎に春の訪れをお知らせする繭玉まつり。3月初旬～4月初旬にかけて、可愛らしい繭玉で彩られた柳や竹が江迎商店街に並ぶ、春の恒例行事です。期間中には手作り体験できるスポットもあり、「幸せを招く」縁起物として地元の人々に江戸時代から大切に受け継がれています。

<https://www.lala.coop> ララコップ 検索

次号ララスマイル3月2号は3月24日からの配布となります。



環境測定 報告

二酸化窒素
NO₂測定

おもいきり深呼吸？！ 空気の汚れをチェックしました！

～考えよう！ 私たちのまちの環境～



今年も大気測定を実施しました。環境問題はまさしく、私たち自身が直面している問題であることが実感できると思います。そして、その実感をくらしの見直しや地域の人たちとの具体的な行動に結びつけて行きましょう！

二酸化窒素(NO₂)とはどのようなもの？

おさらいしてみましょう

どのようなもの？

ちっそ
窒素と酸素が結びついたもので窒素酸化物(NO_x)のひとつです。この窒素酸化物の中でも二酸化窒素は大気汚染の原因の主なものとされています。

発生原因は？

高温度でものが燃焼する時に、空気中にある窒素と燃やされるものにある窒素、燃料にある窒素が酸化され、空気中に放出されて発生します。主な発生源は自動車の排気ガスによるものですが、ストーブやタバコなどによっても発生します。

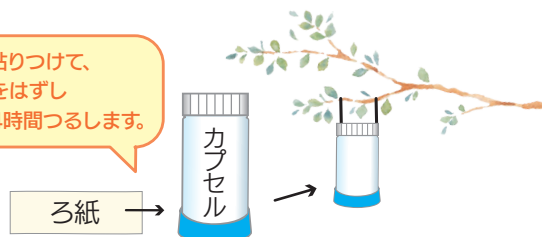
どのような影響が？

ぜんそくなど主に呼吸器に影響を及ぼすと言われています。

どのようにして濃度をはかるのでしょうか？

- ①測定を終えたカプセルに「ザルツマン試薬」を5ml入れ、NO₂と反応させて赤紫に発色させます。※この色が濃いほどNO₂の濃度が高くなっています。
- ②NO₂濃度をエコチェッカーという器械を用いて「吸光光度法」という測定方式により調べます。

専用シートに貼りつけて、
カプセルの底をはずし
測定場所に24時間つるします。



測定するときの雨の影響は？

カプセルの構造は底の部分からNO₂が入り、ろ紙に吸着されるようになっています。よって、よほどの大雨でない限り大きな影響はないと思われます。

測定期間

2024年12月2日(月)～12月8日(日)

今回の測定ポイント

・継続定点測定 **75ポイント** (ララコープ支所・店舗 19ポイント)

・その他一般公募、エリア委員の任意点測定 **19ポイント**

合計94ポイントで測定

測定地点におけるベスト・ワーストの上位

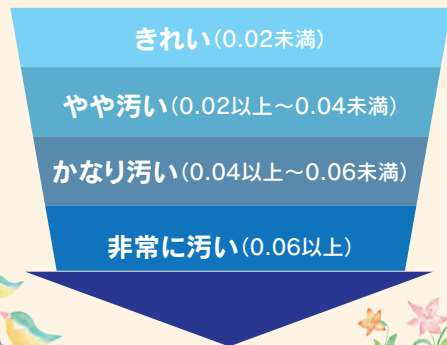
●表1 きれい(0.02未満)

測定地点	市町村
長崎北部支所前幹線道路	長与町
佐世保北部支所前幹線道路	佐世保市
佐々町役場前	佐々町
平戸大橋東口	平戸市
陣の内交差点	佐世保市

●表2 やや汚い～非常に汚い

測定地点	市町村
長崎市道桜木町白木町線沿線	長崎市
柳田町国道499号沿線	長崎市
長崎市みなとメディカル前	長崎市

ララコープが定めた測定の目安 (PPM)



毎年決まった期間に大気測定をするこの調査も32年目となりました。今回は継続定点75カ所の内、昨年と比較して二酸化窒素が減少した場所は40カ所、上昇した場所は24カ所、変化なしが6カ所となりました。(紛失1カ所、測定不備5カ所)

ララコープが定めた測定の目安(ppm)では、「きれい」と判断される定点が多い中、上記の2024年度ワースト3の定点では「非常に汚い」「かなり汚い」「やや汚い」となりました。

測定日の気象条件(降水による大気中の汚染物質の浄化、さらに強風の影響を強く受けた)により、大気中の二酸化窒素が広範囲に拡散し測定数内に影響を及ぼすことがあります。今回、2024年度ベスト上位では、測定数値が0.000ppmとなった

箇所が5カ所ありました。気象条件による影響があったのかもしれませんが、ベスト5として報告します。

同じ季節でも毎年同じ気候になるわけではないように、二酸化窒素の濃度も日々、さまざまな条件によって変化します。風向や風速、日照、測定場所の立地条件など要因は様々です。

最近は環境に配慮した車が多いですが、二酸化窒素の主な発生源は車の排気ガスと言われています。自動車の使用を控えることや公共機関を利用するなど、まずは家庭からできる取り組みを実践していきましょう。



ララコープの お弁当宅配

夕食
として
お届け
しています。

新エリア 諫早市高来町・小長井町 お届け開始しました!!

お知り合いの方がいらっしゃる方
ご紹介ください。

見守り活動を兼ねて お届けしています。

配達スタッフが基本手渡しでお渡しします(不在時には保冷箱にてお届けをします)。高齢者の方には見守り活動も兼ねてサポートいたします。

前回のお弁当がそのまま残っていた場合等はお声かけをします。お返事がなければセンターへ報告し、緊急連絡先等へご連絡します。

ご飯もいっしょに! お弁当 コース

ごはん +
おかず4~5品



1日1食
あたり
(週平均)

塩分
2.7g

500
kcal基準

※写真はイメージです。

おかずだけ食べたい! おかず コース

おかず6品



1日1食
あたり
(週平均)

塩分
3.3g

400
kcal基準

※写真はイメージです。

いろんなお惣菜を 少しずつ 彩食八菜 コース

おかず8品



1日1食
あたり
(週平均)

塩分
4.2g

500
kcal基準

※写真はイメージです。

少して満足! ミニおかず コース

おかず4品



1日1食
あたり
(週平均)

塩分
2.5g

250
kcal基準

※写真はイメージです。

糖尿病、
腎臓病が
気になる方

コープの 介護食・健康管理食

お体に合わせた、
おいしい食事を
5日分まとめてお届け。



●写真は献立と盛り付けの一例です。

- おいしさそのまま 冷蔵 でお届け。 ※クロネコヤマト・クール宅急便(冷蔵)で毎週日曜日にお届けします。
- 介護食は やわらか普通食 きざみ食 ムース食 の3コース。健康管理食は、糖尿病や腎臓病、人工透析中の方におすすめの4コースをご用意しています。

※糖尿病や腎臓病の方は、ご利用される前に主治医にご相談ください。

随時お申込み受付中!

生活協同組合 ララコープ。 〒851-2121 長崎県西彼杵郡 長与町岡郷 1474 番地

0120-279-560

お電話受付時間
月~金曜日
9:00~18:00

無店舗からののお知らせ

配達にてご購入いただいた商品は、
「お届け明細書兼請求書」と「お届け商品」を
必ずご確認ください。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

無店舗事業部

0120-581-370



配達員が商品を渡す



注文品を確認する

店舗からのお知らせ

今年度は、新しく『ララ新戸町・ララ花高・ララひうみ・ララ日野・ララあたご』の
店長が変わりました。
組合員の皆さま、今後ともララのお店をよろしくお願い致します!!



ララ新戸町
内海
店長



こんにちは!2月1日よりララ新戸町の店長になりました、
内海 真一と申します。
ララ花高で店長を3年間務めてきましたが、今回の異動で久しぶりの長崎
市内での勤務になります。
ララ新戸町近郊にお住いの組合員さんの暮らしのお役立ちが出来るよう、
頑張ります!!よろしくお願いいたします。

生協歴は長いのですが、初めて店長をいたします「たけうち」です。
ララのお店でお買い物すると楽しい♪と思っていただける様なお店作りを
と思っております。
ご要望・ご指摘等ございましたら、お気軽にお声をお掛けください。
どうぞ、よろしくお願い致します。

ララ花高
武内
店長



ララひうみ
松尾
店長



2月1日よりララひうみの新店長になりました松尾 君裕(きみひろ)です。
4人の子のパパです。
まだ店長らしいことは何もできていませんが、ひうみ店のスタッフはお店を盛り
上げる為に色々な事にチャレンジしているのを見て刺激を受けています。
これから多くの組合員さんにご来店いただけるよう、私も一緒にお店を盛り上
げていけたらと思っております。

2月1日よりララあたごの店長になりました、土屋 大介です。
歴代の店長やスタッフの皆さまが築き上げてきた信頼を更
に前進させられるよう頑張ります。

ララあたご
土屋
店長



ララ日野
門田
店長



地域に愛されるお店「ララ日野」組合員の皆さまに喜んでいただけ
るよう、接客・商品・企画を練りに練っております。でも一番大事に思
うのは、お店全体の清潔感。
食品同様、鮮度感あるお店「ララ日野」を目指します。
今は冷蔵ケースを磨き上げておりますが・・・施設全部を磨き上げる
には時間がかかりそうです。

LINEお友だち登録の方限定! 4月からの楽しみ抽選は毎月5日

クーポン商品が当たる!!

「当たり」が出たら、11日までに **お友達登録** されている店舗サービスカウンターにて商品交換日
当日のお買上金額500円(税込)以上のレシートと当選したクーポン画面をご提示いただき当選商
品とお引替えください。 ※25日のLINE抽選は、3月25日で終了させていただきます。

お友だち登録
お願いします



ララなめし



ララながよ



ララ新戸町



ララ矢上



ララあたご



ララ富の原



ララ日野



ララ花高



ララひうみ

※各店舗によって
異なりますので
ご注意ください

平和関連協議会からのお知らせ

16 平和と公正を
すべての人に



ララコープでは平和で豊かな未来を子どもたちに残すため、被爆の継承と平和の大切さを広める活動を進めています。

ヒロシマ・ナガサキ 新「原爆と人間」パネル貸出しのご案内

無料

「原爆と人間」のパネルをより多くの人に見ていただくため、貸出しを行っています。

- 第一部
あの日あのととき(16枚)
- 第二部
核兵器の広がり(7枚)
- 第三部
ふたたび被爆者を
つくるな(7枚)



「平和の紙芝居」貸出しのご案内

長年、ララコープと共に平和活動をされている三田村静子さん手づくりの「平和の紙芝居」を組合員や他団体など多くの方に貸出しを行い、被爆の実相を継承し核兵器のない世界を目指した活動を進めています。



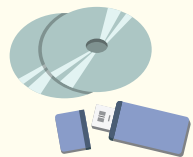
▲三田村静子さん

作 品 名		
1	じいちゃんその足どげんしたと	(全17枚)
2	爆心地の奇跡 ～防空壕に救われて～	(全18枚)
3	ふりそでの少女	(全15枚)
4	松尾あつゆき 原爆句抄	(全15枚)
5	「平和」を刻んだ少女	(全17枚)
6	哀しみと沈黙に生きて	(全17枚)
7	原爆学級 ～城山小学校の戦いの記録～	(全18枚)
8	あの子らの碑	(全12枚)
9	被爆校舎は見た!物言わぬ語り部(城山小学校)	(全18枚)
10	原爆と共に生きて ～放射線の悪魔と闘った～	(全14枚)
11	髪留めがくれた命	(全16枚)
12	原爆と平和	(全11枚)
13	「黒焦げの少年」聴け!声なき平和の叫びを	(全18枚)
14	お母さんを焼いた運動場 新作	(全9枚)
15	8.9原子爆弾 未来への警鐘 新作	(全18枚)

サイズ:横42cm×縦30cm 朗読時間:15～25分程度

- ご希望があれば「平和の紙芝居」の朗読用音声CD、画像データUSBメモリ、DVD **新作**(新作のみ)および紙芝居用舞台を貸し出します。
- お受け取りは、ララコープ本部・店舗・支所・エリア事務所までお越しください。尚、ララコープの事業所がない地域や県外の方には、宅配便で発送します。その際にかかる費用は申込者負担となりますのでご了承ください。

無料



「爆心地の奇跡」～防空壕に救われて～



お申込み
お問合せ

生活協同組合ララコープ 組合員活動部

☎0120-063-087



店舗
からの
お知らせ

ララの

春の行楽弁当

ご予約承り中!!

■お受取期間

3月1日(土)～4月30日(水)

★お受け取り希望日の**4日前**までにサービス
カウンターまたはお電話にて
お申し付けください。

お電話はコチラから



+20
ポイント
進呈

1 春の行楽弁当

1パック 本体 **556円** (税込 **600円**)
【容器サイズ】約16×22cm ②小 乳 卵 えび



+50円

お得!!

お弁当
1個につき、
コープ緑茶
500ml



+20
ポイント
進呈

2 春の宴弁当

1パック 本体 **908円** (税込 **980円**)
【容器サイズ】約21×21cm ②小 乳 卵 えび



+30
ポイント
進呈

3 春の彩り御膳

1パック 本体 **1,112円** (税込 **1,200円**)
【容器サイズ】約19×28cm ②小 乳 卵 えび

※一部内容が変更になる場合がございます、予めご了承ください。



フリートーク

行きも帰りも楽しく♪

お買物送迎車で毎週1回ララあたごに買物に行って
ます。5～6人で楽しんで情報集めています。皆さん本
当に助かっています。
今後ともよろしくお願いします。

西山地区 J・Nさん

一緒に乗り合わせる方のコミュニケーションも楽しみに
されている方多いです😊

使いやすいティーパック♪

私のおすすめは「味パック・合わせだし」です。
国産素材なのが良かったです。毎日のみそ汁、
スープ、カレーの時など必ず使います。
水に味パックを入れておくだけで簡単に
出汁が取れるのでとても重宝しています。

琴海地区 H・Iさん



国産のいわし、あじ、昆布、椎茸、国内製造のかつおぶし、
さばぶしの6つの旨みの合わせだしです。

1.5斤を・・・

私はコープの食パンブロックが好きです。味もよく、サイ
ズを切り分けてその日の気分でサンドイッチや厚切り
トーストにします。

花園地区 T・Hさん



もちりしているのが、家族それぞれ
のお好みの厚さでもおいしいです♪

味よし!コスパよし!

「味つけいなりあげ」は国産大豆 100%
の安心の材料と、味つけがとても良いで
す。行事食にも普通の食事にも手軽に使
え、値段もリーズナブルです。すし飯、混ぜ
ご飯を入れておいしくいただけます。
みつ葉や炒り卵、でんぶなどでトッピング
するとより豪華で映えるごちそうになりま
す。

深江・布津地区 やまとなでしこさん



1枚を半分にカットしてあるから、ごはんを詰めやすくなります😊

お便りお待ちしております♪

組合員の皆さまの“声”をお聞かせください!

3月1号に掲載された方には「ララお買物券(400円分)」をプレゼント致します。



渡辺さんの ファミリーレシピ



春休みには家族でケーキを焼くのも楽しいですね！



りんごとレーズンのケーキ



(4人分・時間60分・全量2,366Kcal、一人前584Kcal)
・15cm×12cmの型

材 料

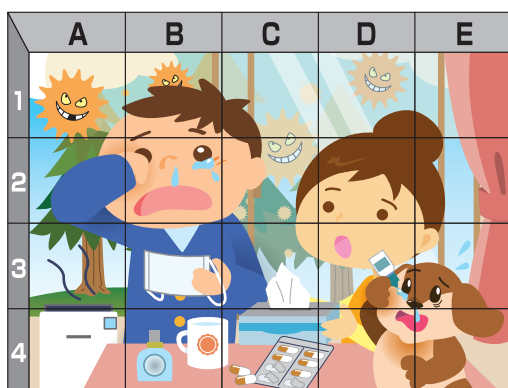
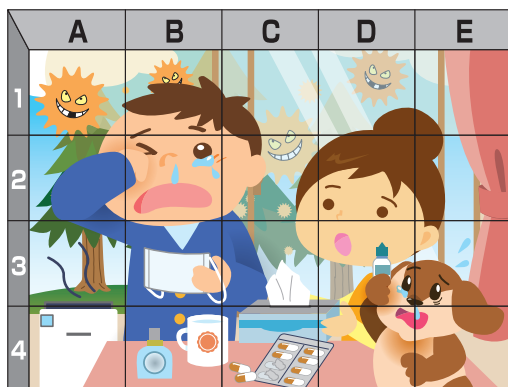
りんご	1/2個	co-op 小麦粉	200g
レーズン	80g	co-op コープ牛乳	大さじ2
卵	2個	ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	100g	塩	少々
サラダ油	大さじ5	シナモン	小さじ1/3

作 り 方

- ①りんごは皮ごと8個に切って5mm幅のイチウ切りにする。
- ②レーズンは熱湯でふやかし、水気をしっかりとっておく。
- ③ボウルに卵と砂糖を加えて混ぜ合わせ、Aを加えてさらによく混ぜてサラダ油を少しずつ加えて混ぜる。①②を加えてざっくり混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷いて③を流し入れ、170度のオーブンで45分焼く。



上の絵と下の絵には違いが5カ所あります。
それを例のように答えてください。(例) A-3



正解者の中から抽選で10名様にララお買物券(1,000円分)を差し上げます。当選は発送をもって代えさせていただきます。

2月1号のお便り総数200通

※ご記入いただきました個人情報は、ララスマイルに必要な範囲で利用し、プライバシーの侵害とならないよう適切な業務運用と保管管理をおこないます。

応募方法

下記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、**配達**の担当者か、**店舗のサービスカウンター**にお渡しください。

ハガキ宛先 長崎県西彼杵郡長与町岡郷1474番地 ララコープ 広報広聴部行
ホームページ https://www.lala.coop/oubo/oubo_lalaquiz.html



お便りお待ちしております！

☆応募締切☆
3/28(金)必着

お便り ☐ おすすめ商品 ☐ フリートーク

大切な お知らせ

4月1号より「お便り・クイズ回答」応募方法などの変更について。

これまでは「お便り・クイズの回答」を応募用紙に記入をお願いしておりましたが、紙面の都合上、4月1号より二次元コードおよびハガキのみの応募になります。組合員の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが引き続き、お便り・クイズの応募をお寄せ下さい。
また、4月よりララお買物券が終了となり、QUOカード(500円)をプレゼント致します。

クイズの答え

2月1号
A - 1
A - 3
C - 2
D - 3
E - 2

ご意見をお聞かせください

ご注意 お名前、組合員番号のご記入をお忘れなく！

●今回のララスマイルで良かったコーナーは？

●今後、ララスマイルで取り上げてほしい内容を教えてください。

お名前・ペンネーム
(お名前は必ずご記入ください。)

組合員番号

30

生協記入欄

事業所名

担当印

広報広聴部行 ●提出日

年 月 日

お便りお待ちしております

コープ商品のオススメや、くらしに役立つアイデアや情報など、お便りをお寄せください。掲載された皆さまには、QUOカード(500円分)を差し上げます。
※QUOカードのお届けは、掲載された週の翌月初旬頃に配達で郵送いたします。

広報物への掲載

可 ・ 不可





2025年度

3/1 受付スタート

ララ元気ねっと ララ元気ねっと特別企画

地域のみなさんを元気にし、くらしに役立つ活動を
ララコープは応援しています



LENA(リナ)

平和のアートを展示



希悠太鼓

障がいを持つ子どもたちと活動



わくわくポッケ

絵本の読み聞かせ

共通の 条件

- ・誰でも参加できる活動
- ・代表者は組合員、2名以上で構成されたグループ
- ・営利目的ではないこと

共通の 注意点

- ・申請書は各店舗、支所、エリア事務所、組合員活動部で用意しています。配達担当者にも依頼できます。
- ・受付は「郵送到着順」です。
- ・申請受付後、エリア委員会による面談および審査があります。
- ・上限数に達した場合は早期受付終了します。

ララ元気ねっと

●定期的な活動が対象です。

申請書 配布開始日	2月17日(月)から
申請受付期間	3月1日(土)～12月20日(土)
活動補助金	活動期間に基づき 1か月2,000円支給
活動期間	4月1日(火)～ 翌年3月31日(火)
上限数	185団体

ララ元気ねっと特別企画

- 1団体につき年1回の企画が対象です。
- 企画を開催する月によって、申請受付期間が異なります。

	上 期	下 期
企画を 開催する月	4月～9月	10月～翌年3月
申請書 配布開始日	2月17日(月)から	7月21日(月)から
申請受付期間	3月1日(土)～ 7月31日(木)	8月1日(金)～ 翌年1月15日(木)
特別補助金	企画内容に基づき 上限30,000円まで支給	
企画上限数	52企画	

お問合せ▶ 組合員活動部

☎ 0120-063-087 9:00～18:00 土・日休み

