

2021

1

エリアニュース



南エリア対象地域

大和高田市・橿原市・桜井市・五條市・御所市・葛城市・
宇陀市・宇陀郡・高市郡・吉野郡・奈良市（都祁地区）・
山辺郡山添村・天理市（山田町・福住町・鈴原）

2020年度 エリアテーマ「学ぼう 伝えよう ひろげよう」

くみかつひろば エリア委員会・コープ委員会など南エリアの組合員活動を紹介します。

CO・OPライトツナフレーク（パウチ）を 使って、メニューを考え試食学習しました

葛城コープ委員会

コロナ禍で集まって学習会ができない中、何かできることをと考え、コープ委員会メンバーが、家庭でよく利用する商品「CO・OPライトツナフレーク」を使い、各自が自宅でメニューを考え、試作・試食をしました。コロナ禍で子どもの食事を用意することが増えたので、「手軽に作れて、美味しく栄養のあるもの」をテーマにしました。

使ってみてのおすすめポイントは、「パウチは缶より開けやすい」「ほぐれやすい」「容器は水ですすぐだけできれいになるので、片づけがらく」など。意見として「パウチは缶より量が少ない」という声がありました。



メンバーからは、「ツナは子どもも大好きな食材なので、油切りされていて気軽に使え、とても便利でした。一品でも栄養が摂れるよう野菜と組み合わせ、レパートリーを増やすことができました」の感想がありました。メンバーが作ったメニューを2つ紹介しますので、ぜひ作ってみてくださいね。

※シャキシャキおいしい無限きゅうり※

＜材料＞きゅうり2本、ライトツナフレーク1袋
A：めんつゆ（2倍濃縮）大さじ3、ごま油大さじ1、白いりごま小さじ1、おろしにんにく小さじ1



＜作り方＞①きゅうりはへたを切り落とし、縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。②ボウルにライトツナフレークとAを入れ混ぜ合わせる。③②に①を加え和えたら、器に盛り付ける。

※すりおろしにんじんのマカロニサラダ※

＜材料＞マカロニまたはペンネ120g、にんじん1本、ライトツナフレーク1袋、塩・こしょう少々、お好みのハーブ適量



A：マヨネーズ大さじ4、ごま油大さじ1、パセリのみじん切り大さじ1

＜作り方＞①マカロニまたはペンネをゆで、ざるにあげる。②にんじんは皮をむいてすりおろす。③ボウルでAを混ぜ合わせ、ライトツナフレークと②を加え、塩・こしょう加えて混ぜる。④③に①を加え、和えたら器に盛り付け、お好みのハーブを添える。



CO・OP商品60周年！

このコーナーでは60年の間に生まれた、こだわりのCO・OP商品や商品にまつわるお話を紹介していきます。

CO・OPマークはついていなくても、私たちには大切にしたい商品があります。それは、「ならコープ産直商品」です。組合員のみなさんにはファンも多い「^{はるみち}治道トマト」など現在117品目あります。ご存知の方も多いと思いますが、ならコープの「産直」とは「産地直送」ではなく「産地直結」。ならコープと、奈良県内をはじめとする全国各地の生産者とが産直提携を結び、双方が信頼と納得で結ばれた商品です。よりおいしく、より安く（利用しやすい価格に）、より安心なものをとの生産者の想いで作られた商品をしっかり利用し応援したいと思います。右のマークが目印です。ぜひ、ご利用ください。



南 エリアの活動 インフォメーション

受 付: 1月18日(月)～1月22日(金)
Webのみ 1月24日(日)まで

エリア委員会・コープ委員会及び、
エリアが主催する“商品学習会、
産地・工場見学、くらしの学習会や
講習会”に参加してみませんか？

次回発行は
2月1日(月)
です。

マークの見方  ハガキ …申込方法  …保育有り  …子どもの参加OK

※企画当日は自宅で体温を測り、37.5度以上の熱がある場合や、咳・咽頭痛などの症状があるなど体調のすぐれない方はご参加いただけません。欠席される場合は、必ず組織部にご連絡をお願いします。

1 CO・OP商品60周年全国 1 位 『CO・OPたまごスープ』で おなじみ東洋水産(株)学習会

TEL
web

主催 榎原西コープ委員会

『CO・OPたまごスープ』などのフリーズドライスープやノンフライ麺の製法と、おいしい食べ方を学びましょう。

日 時 2月19日(金) 10:00～12:00

場 所 白檀地区公民館(榎原市白檀町2-32-11)

参加費 100円

定 員 (抽選) 9人 大人のみの参加

申 込 電話、Webで3人まで

持 物 筆記用具・マスク

※車で来場可能ですが乗り合わせをお願いします。



● コープ委員会メンバー大募集 !! ●

コープ委員会は、商品の学習会や試食会など企画し、知って知らせる活動をお住まいの地域でします。幅広い年代の方が活動中です。一緒に活動してみませんか。御所市・奈良市都祁・山辺郡山添村・天理市(山田町・福住町・鈴原)にお住まいのみなさんからのご連絡をお待ちしています。

活動日: 月1回の定例会、企画の準備や実施日(メンバーで決めます)

活動場所: お近くのコープ店舗や支所の集会室、地域の公民館など

※交通費・活動費支給、保育つき(生後8ヵ月以上の未就学児対象)

興味のある方は、組織部 ☎0742-45-7884 (月～金 9:00～17:00) までご連絡願います。

企画への申込 申込方法は企画ごとに違います。各企画でご確認ください。

TEL 申込: 1/18(月)～22(金)
組織部 ☎0742-45-7884
(9:00～17:00) 氏名・電話番号・
組合員番号をお聞きます。

web 申込: 1/24(日) 23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-minami2101>

※アドレスは
毎号変わります。



● TEL・web 申込の当落の結果は、
締切後1週間以内にハガキを
発送します。連絡のない場合
はお手数ですが、組織部まで
お問合せください。

*聴覚障がいの方は、申込・質問
等にはFAXをご利用ください。
送信先: 組織部
FAX 0742-55-0504

問合せ: 組織部
☎0742-45-7884
(月～金 9:00～17:00)

申込ルールとお願い

- キャンセルの場合は必ず申込先にご連絡ください。また、キャンセル料が発生する場合があります。
- 参加は申込者に限ります。
- 応募者数や天候、取引先の都合により、企画が成立しない場合あり。
- 企画内容の変更や天候などの都合で主催者から連絡が入る場合があります。
- 参加者は、主催者及び見学先からの注意事項を必ずお守りください。
- 個人情報、ならコープで適切に管理し、ならコープの企画等のお知らせに利用します。

所在地・行き方

▶ コープみみなし ☎0744-24-1200
榎原市新賀町478 近鉄大和八木駅から徒歩約10分

▶ コープなんごう ☎0745-25-1120
大和高田市大谷758-81 近鉄築山駅北側すぐ

▶ たかだ未来づくりステーション
大和高田市曾大根174 近鉄新庄駅から徒歩約10分・JR大和新庄駅から徒歩約10分・近鉄大和高田駅から忍海行バス曾大根バス停下車すぐ

使用済み天ぷら油回収拠点

コープみみなし
偶数月の第1土曜日 10:00～13:00
次回: 2021年2月6日(土)

スタンドで常時回収
井岡商店(山添村名阪国道山添インターSS)

二次元コード
から直接店舗
ファンクラブに
登録できます。



<コープみみなしからのお知らせ>

◆ 改装に伴う休業期間と対応について ◆

コープみみなしは、1996年10月、現在地（橿原市新賀町）に移転開店以来24年間、組合員の生活とともに歩んでまいりました。この間、組合員のライフスタイルも変わり、店舗もそれに合わせて変わることが目的に、2月に改装工事をおこない、2月27日（土）改装オープン（予定）します。休業期間中はご不便をおかけしますが、改装後のお店にご期待ください。（店長 杉本遼太）



【改装コンセプト】

- 子育て世代や若い世代に支持されるお店をめざした品揃え、子どもひろばのようなお子さんが本を読んだり、遊べるひろばを設置。
- いつもの食卓に“楽しく”“健康的に”を提案できるお店として、毎日の献立に迷わない買い場。
- 店内の空気がいつもきれいな状態になるよう大容量熱交換形換気システムの導入、環境に配慮した冷蔵冷凍機器・空調機器を導入。

●改装休業期間：2月3日（水）～26日（金）

休業期間中の対応について

- ①お買い物バスをコープみみなしからコープなんごうへ運行。月曜日・木曜日 1日3便（予定）
（行）コープみみなし発 9:00・10:00・13:00
（帰）コープなんごう発 10:30・11:30・14:30
- ②コープあったか便は、コープなんごうから対応します。※但し、お買い物サイトは改装休業中は使用できませんので、コープなんごうへ電話にて注文をお願いします（☎0745-25-1120）
- ③コープあったか便移動店舗での販売
日程：2月7日（日）・14日（日）・21日（日）
時間：10:00～12:00
停車場所：コープみみなし北駐車場受取ハウス前
- ④営業施設：受取ハウス・ココカラファインなど別棟テナント
休業施設：ノムラクリーニング・南都銀行ATM
- ⑤研修室：1月15日（金）～3月15日（月）まで原則使用できません。

*問合せ：コープみみなし ☎0744-24-1200
月～日（9:00～18:00）

※ ならコープサークル活動紹介 ※ ※ 万葉文化館の中南和作品展を見学 ※ コープサークル福助&お多福の会（ぶくぶく）

たかだ未来づくりステーションで毎週火曜日、障がいのある子どもたちと楽しく時間を過ごしている「ぶくぶく」です。今年度は、安全にできる範囲内の活動で、恒例のアルバムづくりや障害者作品展に出す作品づくりをしてきました。集まった作業が難しいので、家庭での作業を持ち寄ることが多くなりましたが、相談を重ねながら前向きに過ごしています。

久しぶりのお出かけで、昨年の11月10日（火）、作品を出展した「第48回奈良県障害者作品展・中南和展」を見に、明日香村の万葉文化館に行きました。いつもながら障がい者のみなさんのすばらしい作品に圧倒され、いろいろなアイデア



や根気のいる作業に感心しきり。私たちもまた頑張らないと！と思われました。

明日香村の紅葉もとてもきれいで、写真を撮たくさん撮りました。マスクをつけて、手指消毒や換気に気をつけながらの外出。以前のようにみんなでワイワイと気軽に出かけられる日が来るといいなあ、と思いました。（影山晴美）

✂ フードドライブを開催します ✂

- ①1月18日（月）コープみみなし
 - ②2月15日（月）コープなんごう
 - ③3月12日（金）コープみみなし
- *時間はいずれも10:00～12:00
<お預かりできる品>
- 食品…賞味期限が1ヵ月以上残っているもの／常温保存ができるもの／未開封のもの／食品表示があるもの
 - 学用品…新品未使用のもの
- *問い合わせ 組織部 ☎0742-45-7884（月～金 9:00～17:00）

南エリア フラッシュ

第2回エリア活動交流会 を開催しました

11月20日（金）今年度2回目のコープ委員会メンバー対象の活動交流会を開催。前半は、奈良県医療福祉生活協同組合の学習をしました。医療福祉生協は診療所を経営しており、組合員は医療や健診のことが学べ、さまざまな健康づくり・つながりづくりをすすめている生協だと教えていただきました。「みみなし診療所」はコープみみなしの前にあり、診察だけでなく、みんなが元気でいられるようにと、健康講座や健康チェックがおこなわれていることを知りました。後半は、コープ委員会で活動するにあたり、コロナ禍で不安に思っていること



や、これからの活動予定など、お話を聞かせていただきながら交流しました。（南エリア委員）

南エリア み・ん・なのレシピ

※進化しつづけるコープ商品※

～ オクラのごま豆乳スープでお鍋（2人分）～

<材 料>

水160cc、豆乳160cc、CO・OPオクラのごま豆乳スープ2食、白菜・うす揚げ・豆腐・豚肉・椎茸など好みの具材、中華麺1袋、すりごま大さじ1、七味、柚子こしょう

<作り方>

- ①鍋に水と豆乳を入れ煮立ったら、スープを加える。
- ②①のスープが溶けたら、好みの具材を加える。
- ③各自の器にすりごまを入れて、お好みで七味や柚子こしょうを加えて食べる。
- ④鍋のメに、中華麺を入れる。



うちの イチオシ

高田支所 山本地域担当の巻

継続は力なり！今年度急成長の地域担当

山本篤弥さんは入協2年目、商品をお届けする地域担当で、グループで一番の頑張り屋です。組合員さんとの約束事や支所での連絡事項は、どんなことでも必ずメモを取ります。商品のことはもちろん、共済についても組合員さんに合った提案を自分で工夫して



おすすめしています。当たり前のことですが、このように毎日継続して行動することで力をつけています。組合員さんからも「山本篤弥さんが担当でよかった」と、フルネームで嬉しい声をいただいています。これからも期待しています！

（エリアマネジャー 宮脇尚子）

南エリア運営協議会だより

2020年12月10日開催

- ・「2020年度組合員のつどい」の振り返りとまとめをおこないました。
- ・2月から改装が始まるコープみみなしの休業期間と対応について説明しました。
- ・今春開業予定の下市事業所の現状報告と施設名を話し合いました。

エリア概況 2020年11月度

- ▶供給高 エリア合計 8億2,064万円
(予算比110.3%・前年比110.4%)
- 無店舗事業（支所計） 7億2,576万円
(予算比111.7%)
- 店舗事業（店舗計） 9,488万円
(予算比101.3%)

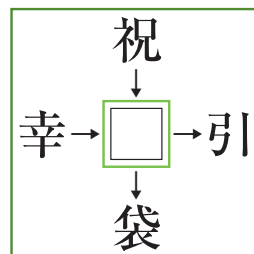
エリア組合員活動状況

(2020年4月～11月累計)

産地見学 (参加人数)	0企画 (0人)	講習会・学習会等 (参加人数)	18企画 (199人)
----------------	-------------	--------------------	----------------

漢字二字熟語で 1字 あてクイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字を組み合わせると二字熟語ができます。□に入る漢字は？
締切：1月25日(月)



☆応募は、ハガキ…答え・エリアニュース感想・住所・氏名・TEL・組合員番号を記入して、〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号 ならコープ組織部 南エリア事務局クイズ係
Web…アクセスは二次元コードまたは <https://form.run/@areanews-202101>
※アドレスは毎号変わります。



☆正解者の中から3人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。

●個人情報は適切に管理し、ならコープの企画等のお知らせに利用します。

12月号

答え 歳・年

当選者
応募 (87人)
川口 晴美 (東吉野村)
杉本富美子 (桜井市)
津田 澄代 (宇陀市)