



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）

2021年度 エリアテーマ「安心と笑顔をつなげよう」

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。

チョコレートを使った“簡単手作りおやつ”を考えました♡

桜井東コープ委員会

昨年から続く新型コロナウイルスの感染拡大で、コープ委員会の活動がなかなか思うようにできません。そんなコロナ禍でも可能な活動として、「共同購入・こまどり便・受取ハウスの商品案内掲載商品で考える！」を企画。

「チョコレートを使った簡単手作りおやつの材

料選びとレシピ提案」をテーマに、コープ委員会メンバーで話し合いました。

メンバーおすすめの“簡単手作りおやつ”のレシピを2つ紹介します。使うチョコレートの量は少量ですが、満足感が得られるおやつです。みなさん、ぜひ、お試しください♪

☆☆ ヘルシートライフル ☆☆

～材 料～

CO・OP長崎カステラ、CO・OPフルーツみつ豆、お好みのフルーツ、CO・OPほんのり甘い生協ヨーグルト、板チョコ

～作り方～

- ①ガラスの器に一口大に切ったカステラとフルーツみつ豆のフルーツのみを入れ、お好みのフルーツも加えて、カステラに缶詰のシロップをかける。
- ②①にヨーグルトと溶かしたチョコレートをかけて、豆をちらす。

※生クリームを使うよりカロリーオフですよ♪



☆☆ りんごのキャラナリゼ ☆☆

～材 料～

りんご1個、バター 20g、砂糖大さじ2～5、板チョコ

～作り方～

- ①りんごを12等分のくし形に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし①を並べる。砂糖を振りかけ、りんごが半透明になるまで上下を返しながら焼く。
- ③焼き色がついたらお皿に盛り付け、熱いうちにチョコレートをのせる。



※アイスクリームをのせてもグッド！

※お弁当のデザートにも♪





コープみみなしで環境イベントを開催しました



6月は環境月間でした。南エリア委員会では、コープみみなしで、6月7日(月)～6月13日(日)まで、環境に関するアンケートを実施しました。

アンケート項目は、「食品ロス削減編(陳列棚の並んでいる商品はどこから取りますか?)」「CO₂削減編(リビングのエアコンはいつ頃購入したものでしょうか?)」「プラスチック容器削減編(発泡トレイはどう処理していますか?)」の3つでした。

食品ロス削減編では、①手前から取る②真ん中から取る③後ろから取る、の三択の結果、一番多かったのは③の「後ろから取る」でした。みなさんはいかがでしょう。店舗では、消費期限・賞味期限の切れた商品は廃棄処分となります。使うタ



イミングによって、後ろから取りたくなる場合もありますが、食品ロスのことを考えると、すぐに使う物なら「手前」から取った方がいいですね。環境のことを考えて、まずは小さなことから楽しく始めてみませんか。

コープみみなしの職員の声掛けで、約1,300人の組合員さんがアンケートに答えてくださいました。少しでも環境のことを考えていただける機会になったのではないのでしょうか。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

(南エリア委員会)



アンケート結果



「アースデー in 高田支所」を実施しました



4月19日(月)、「アースデー in 高田支所」と題し、支所周辺のごみ拾いを実施しました。自由参加としたにも関わらず、職員28人中24人と、想像以上の参加でした。今回は掃除が目的ではなく、“アースデーとは何なのか”、その目的を知ってもらう機会として実施しました。

組合員さんから、「この前、みんなで掃除してたね、あんなこともしてるんや



ね!素晴らしいね」と配達時に声をかけていただいたようで、担当職員が非常に喜んで報告してくれました。今回は、担当者自身が環境について考えるよい機会となりましたが、次回は、組合員のみなさんにもこのような機会がつかれないか考えていきます。

(支所長 北川真由美)



- ▶ **コープみみなし** ☎0744-24-1200
檀原市新賀町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** ☎0742-45-7884(組織部)
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
- ▶ **ならコープ下市ステーション** ☎0747-68-9652
吉野郡下市町下市100 近鉄下市口駅から徒歩約20分

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
今回: 8月7日(土) 次回: 10月2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。



「コープあったか便移動店舗」を見かけたら、ぜひご利用ください

保存版

月曜日から土曜日まで、ちいちゃんスーパーマーケットがみなさんの喜ぶ顔を楽しみに、コープ商品をトラックいっぱい積んで走っています。利用者の「移動店舗の来る時間がわかるといいな〜」の声に、南エリア全コースの停留所と時刻表をご案内します。なお、停留所・時刻表は変更になる場合があります。最新版は、ホームページからご覧いただけます。最新版はこちら→



月曜日	1	葛城市	イトーピア 11班西側階段下	10:00~10:25
	2	葛城市	イトーピア集会所前	10:30~10:55
	3	葛城市	イトーピアともディサービス駐車場	11:00~11:25
	4	葛城市	太田 今倉	11:30~11:55
	5	葛城市	太田 天八	12:00~12:25
	6	葛城市	兵家南側住宅地入口	14:30~14:55
	7	葛城市	兵家公民館前	15:00~15:25
	8	葛城市	兵家散髪屋エキダさん駐車場	15:30~15:55
	9	葛城市	JAならけん当麻北支所駐車場	16:10~16:35
火曜日	1	檀原市	あすならホーム畝傍	10:00~10:25
	2	葛城市	林堂 観音寺団地入口	11:00~11:25
	3	葛城市	林堂 本郷公民館東側	11:30~11:55
	4	葛城市	葛木 コミュニティーセンター前	13:30~13:55
	5	葛城市	林堂 東分館前	14:00~14:25
	6	葛城市	大屋 浄水場前	14:30~14:50
	7	葛城市	染野第一駐車場	15:05~15:25
	8	葛城市	新在家公民館前	15:30~15:50
	9	葛城市	平岡西広場	16:20~16:50
水曜日	1	下市町	ならコープ下市ステーション	11:00~12:00
	2	下市町	下市町役場	12:20~12:50
	3	下市町	下市消防署裏	13:00~13:25
	4	下市町	下市観光文化センター	14:35~15:00
	5	下市町	下市温泉	15:10~15:35
金曜日	1	葛城市	當麻相撲館前	10:00~10:55
	2	葛城市	竹内 綿弓塚駐車場	11:00~11:25
	3	葛城市	竹内 スポーツセンターテニスコート横	11:30~11:55
	4	葛城市	葛城市役所當麻庁舎	12:00~12:25
	5	葛城市	太田 常楽寺東側	14:30~14:55
	6	葛城市	太田 如意公園	15:00~15:25
	7	葛城市	寺口ふれあい集会所前	15:30~15:55
	8	葛城市	寺口 置恩寺東側	16:00~16:25
土曜日	1	大和高田市	たかだ未来づくりステーション	10:00~12:00
	2	大和高田市	あすならホーム高田	13:10~13:40
	3	檀原市	あすならホーム畝傍	14:00~14:30
	4	桜井市	あすならホーム桜井	15:00~15:30

月曜日	1	桜井市	朝倉中央公園南側	10:00~10:25
	2	桜井市	朝倉台5号公園入口	10:30~10:50
	3	桜井市	朝倉台東3丁目東側	10:55~11:15
	4	桜井市	朝倉台6号公園東側	11:20~11:40
	5	桜井市	朝倉台西7丁目160番地付近	11:45~12:05
	6	桜井市	朝倉台西2丁目1000番地北側	14:00~14:25
	7	桜井市	朝倉台西2丁目1000番地西側	14:30~14:55
	8	桜井市	朝倉台3号公園東側入口	15:00~15:25
	9	桜井市	朝倉台東2丁目538番地付近	15:30~15:50
	10	桜井市	朝倉台東6丁目3番地付近	15:50~16:10
	11	桜井市	朝倉台西6丁目1093番地付近	16:10~16:30
火曜日	1	宇陀市	天満台塩谷公園東側	10:00~10:20
	2	宇陀市	天満台公園北側付近	10:25~10:40
	3	宇陀市	天満台西ノ辺公園北側	10:45~11:05
	4	宇陀市	天満台赤人公園北側	11:10~11:30
	5	宇陀市	天満台人麻呂公園西側	11:35~11:55
	6	宇陀市	あかね台2丁目2番地付近	14:30~14:50
	7	宇陀市	あかね台きのみ公園上	14:55~15:15
	8	宇陀市	あかね台きのみ公園下	15:20~15:40
	9	宇陀市	あかね台2丁目15番地付近	15:45~16:05
	10	宇陀市	雨師 お地藏さん前	16:20~16:40
水曜日	1	檀原市	菟浦町第1自治会館南側	10:00~10:25
	2	檀原市	菟浦町第3自治会館前	10:30~10:55
	3	檀原市	菟浦町3丁目18番地付近	11:00~11:25
	4	檀原市	菟浦町4丁目25番地付近	11:30~11:55
	5	檀原市	菟浦町2丁目22番地三角公園付近	14:00~14:25
	6	檀原市	菟浦町3丁目10番地付近	14:30~14:55
	7	檀原市	菟浦町4丁目20番地公園前	15:00~15:25
	8	檀原市	菟浦町4丁目37番地付近	15:30~15:55
	9	明日香村	岡 橋本住宅入口	16:20~16:40
木曜日	1	東吉野村	東吉野村役場前	11:30~13:20
	2	東吉野村	東吉野南都銀行横	13:25~14:20
	3	東吉野村	東吉野下小栗栖264番地付近	14:30~14:50
	4	東吉野村	中黒公民館前	15:20~15:50
	5	東吉野村	小川 ミヨゴ自動車	16:00~16:20
金曜日	1	御所市	富田自治会 倉庫横	10:30~10:55
	2	御所市	今住 広場	11:15~11:40
	3	御所市	柳原自治会館	11:55~12:15
	4	御所市	小林 フットサル場駐車場	14:00~14:25
	5	御所市	増 特養せせらぎ園前	14:35~14:55
	6	御所市	名柄公民館	15:00~15:25
	7	御所市	幸町 自治消防団車庫前	15:35~15:55
土曜日	1	宇陀市	天満台人麻呂公園西側	10:00~10:25
	2	宇陀市	天満台中ノ辺公園東側	10:30~10:50
	3	宇陀市	天満台キャッシュコーナー横	10:55~11:15
	4	宇陀市	天満南ノ辺公園南側	11:20~11:40
	5	宇陀市	天満台東3丁目4番地東側	11:45~12:05
	6	宇陀市	天満台赤人公園北側	14:00~14:20
	7	宇陀市	天満台西ノ辺公園北側	14:25~14:50
	8	宇陀市	天満台公園北側付近	14:55~15:15
	9	宇陀市	天満台塩谷公園東側	15:20~15:40
	10	宇陀市	ひのき坂1丁目8番地付近	15:45~16:05
	11	宇陀市	ひのき坂1丁目1番地付近	16:10~16:30



ならコープ下市ステーション

南エリア フラッシュ

<缶詰のミニ知識> 缶詰って一体なに？

缶詰って一体どのように作られているのでしょうか？一般に水分の多い食品を金属缶に詰めて密封し、腐敗・変敗を防ぐために加熱・殺菌します。金属の高い密封性を生かして、食品を酸素、水分、微生物などから遮断し、密封後に加熱殺菌などをして、高い保存性を実現するのです。

ドライパック缶といって、あらかじめ水戻しした素材や、軽くボイルした素材を、液体を加えず缶に詰め、加熱殺菌時に缶内の蒸気により、程よく蒸し上がるようにしたものもあります。

缶詰は、中の微生物を高熱で殺菌するので殺菌剤や保存料は使用されていません。基本的に調理済みなもので、開けてすぐ、または湯煎等による簡易な加熱のみで、



そのまま食べることができます。缶詰は、長期保存できるので「いざというときの備え」として常備しておきたいですね。（南エリア委員会）

南エリア み・ん・なのレシピ

※缶づめのミステリー※

～中華風コンスープ～

<材 料>CO・OPスイートコーン 1缶、玉ねぎ1/2個、卵1個、水500cc、ごま油適量、水溶き片栗粉大さじ2、A：CO・OP顆粒ガラスープ大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、塩こしょう（お好みで加える）

<作り方>

- ①鍋にごま油を入れて熱し、スイートコーン、玉ねぎを炒める。
- ②①に水とAを加えて煮る。
- ③煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④卵を溶き③に回し入れて、卵がふんわりしたら出来上がり。



うちの イチオシ

ならコープ下市ステーション 事務・受取ハウス・販売担当 竹内朋子さんの巻 ステキな看板でお出迎え！アイスクリームもありますよ！

下市ステーションでは、約200種類の商品を販売しています。ご利用いただいているみなさんにご要望を聞きながら、少しずつですが、商品を入れ替えています。また、近所の子どもたちがお菓子を買いに来るので駄菓子を増やしています。6月30日（水）からは、



竹内さん

アイスクリームも用意しました。

お近くにお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。竹内さんが作ってくれたステキな看板とPOPでお待ちしています。

（責任者 上田広志）



南エリア運営協議会だより

2021年7月8日（木）開催

- ・「2021年度組合員のつどい」基本方針の説明および、南エリアの組合員のつどいの取り組み方について協議しました。
- ・休止中のコープ委員会の立ち上げに向けての進捗状況の報告。今後の取り組みについて協議しました。
- ・店舗・支所の事業所報告・エリア委員会の報告をしました。

エリア概況 2021年6月度

- ▶供給高 エリア合計 8億5,974万円
（予算比103.7%・前年比97.7%）
- 無店舗事業（支所計） 7億6,262万円
（予算比104.6%）😊
- 店舗事業（店舗計） 9,712万円
（予算比97.1%）😞

エリア組合員活動状況

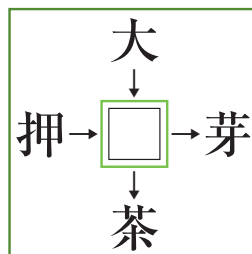
（2021年4月～6月）

産地見学 (参加人数)	0企画 (0人)	講習会・学習会等 (参加人数)	2企画 (1,553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：8月16日（月）



☆正解者の中から3人にならコープ商品券（1,000円分）進呈。

☆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-202108> ※アドレスは毎号変わります。

●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。



7月号

答え 輪

当選者
応募
(113人)

石井 知子（橿原市）
桑原喜美子（五條市）
堀山多鶴子（桜井市）