

中エリア対象地域 | 大和郡山市・天理市・香芝市・生駒郡・
北葛城郡・磯城郡

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

2021年度の“サークルまつり”を開催 ディアーズコープたつたがわとコープいまごで活動紹介を展示しました

ならコープには、組合員のやってみたいことや、仲間と一緒に活動していることを応援するしくみとして「ならコープサークル」があります。

中エリアでは、サークルのみなさんが集まり、交流の場となるサークルまつりを毎年開催してきましたが、コロナ禍のため2年連続で開催できていません。そこで、今年度は、ディアーズコープたつたがわで2月5日(土)から15日(火)まで、コープいまごで15日(火)から28日(月)まで、それぞれの「くみかつひろば(展示スペース)」に各サークルの活動を展示して、「展示版サークルまつり」としました。

中エリアには110のならコープサークル・ボランティアグループが登録されています。その中から、一部のサークルに活動紹介を作成していただきました。



ディアーズコープたつたがわの展示のようす

展示版サークルまつりの開催は初めての試みでしたが、感想BOXには「いいことなので続けてほしいと思います」などの声をいただきました。

❖ 参加グループと活動内容 ❖

ノルディックウォーキングいかるがの里

ノルディックウォーキング愛好者の集まりで地域の名所を巡っています。

サークルべるちゃんボランティア

ベルマークを集めて震災被災地東北の学校を応援しています。

エコたつた

ディアーズコープたつたがわで月に一度、使用済み天ぷら油を回収しています。

桜(鎮魂)の会

震災で犠牲になった方を偲んで「桜あかりの集い」を毎年開催しています。

※その他の中エリアの活動は、インターネットで「くみかつひろば・中エリア」で検索または、右記二次元コードから、ご覧いただけます。(中エリア委員会)



《納豆》

納豆が一般的に食べられるようになったのは江戸時代からなんだって！そして大きく分けると2種類あって、ネバネバ糸を引く「糸

引き納豆」と乾燥させて糸を引かない「塩辛納豆」。「糸引き納豆」はさらに3つに分けられていて、「丸大豆納豆」「挽き割り納豆」「五斗納豆」があるよ。「CO・OP北海道の小粒納豆」は甘みのある小粒のスズマル大豆が原料だよ！納豆が苦手な人やお子さんは、食べやすい「CO・OP北海道産大豆ひきわり納豆」から始めてみるのもいいかも。大豆の産地や種類、粒の大きさと味の違いがあるので、自分好みの納豆を見つけて楽しんでみてね。



(中エリア委員)



アースデー 2022 in なら

テーマ「美しい地球を守るために一人ひとりが出来ること」



アースデーは地球環境について考え行動する日。地球温暖化や環境問題に関心を持ち、楽しみながら行動できる取り組みを、新型コロナウイルスの感染の対策をしておこないます。詳細はならコープホームページでご確認いただけます。



①環境川柳「美しい地球を守るために一人ひとりが出来ること」

応募期間：4月1日（金）～15日（金）

投稿方法：店舗サービスコーナー専用の箱に用紙を投稿してください。ならコープホームページからも投稿できます。優秀作品10名に、ならコープ商品券1,000円分を進呈します。

②おもちゃドクターがやってくる！

「奈良 健やか交流塾 おもちゃ病院」に出張していただき、おもちゃを修理する活動を通じて「修理して使う」「大事に使うこと」を学びます。

日程：4月23日（土）10：00～12：00

（時間内の出入りは自由です）

開催場所：コープなんごう 店内「組合員ひろば」

※修理の受付は個別対応となります。

③あなたのエコを教えてください！

Instagram投稿キャンペーン

普段から取り組んでいるエコな行動を写真に撮って投稿してください。投稿者の中から、抽選で20名にCO・OP商品詰め合わせをプレゼント！

投稿期間：4月1日（金）～24日（日）

*投稿は右記二次元コードから



④リサイクルの展示

店舗のリサイクルの取り組みと食品の包材のことを下記店舗でお知らせします。

展示期間：4月16日（土）～4月24日（日）

開催場所：Dコープいこま、コープ朱雀、コープ七条、Dコープたつたがわ、コープなんごう、コープみみなし

⑤「エコチャレンジ宣言」

共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用のみなさん、環境に配慮した取り組み（5項目）にチャレンジしていただき、OCR注文書のアンケート欄にご回答ください（4月4回注文書提出週）。参加者全員にあったかポイント5Pプレゼント！

※eフレンズご利用の方も専用のサイトから参加できます。詳しくは、COMET 4月4回企画で配布するもぎたて情報便をご確認ください。

問合せ 環境エネルギー推進部内

アースデー in なら実行委員会事務局

☎0742-33-6443（月～金9：00～17：00）

お知らせ

ならコープ with ローソン真美ヶ丘店は、ローソンとの契約を6月2日で解約し、コープ真美ヶ丘として再出発することになりました（再オープンが7月予定）。これに伴い、2016年11月からコープ真美ヶ丘の移転店舗に位置付けていたコープなんごう（大和高田市）は、あらためて南エリアの店舗として運営します。今後、コープなんごうに関することは南エリア運営協議会で協議します。組合員のみなさまのご利用および活動につきましての変更はありません。

所在地・行き方

コープ いまご
☎0743-57-0666

ディアーズコープたつたがわ
(Dコープたつたがわ)
☎0745-45-8181

コープ なんごう
☎0745-25-1120

コープ 七条
☎0742-45-7882

大和郡山市今国府町366-5 近鉄筒井
駅から徒歩約15分、JR大和小泉駅から
徒歩約18分

生駒郡平群町椿井734-1 近鉄竜田川
駅から徒歩約10分

大和高田市大谷758-81 近鉄築山駅
北側すぐ

奈良市七条西町2丁目1100 近鉄西
ノ京駅から奈良県総合医療センター行
きバス「六条山」下車すぐ

ならコープ with ローソン真美ヶ丘店 香芝市真美ヶ丘1丁目14-5
☎0745-77-8200 近鉄五位堂駅から徒歩約10分

使用済み天ぷら油回収拠点

コープいまご 偶数月の第1土曜日10:00～12:00
次回：6月4日（土）
Dコープたつたがわ 毎月20日10:00～11:30
今回：4月20日（水）

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。



ラブコープ2021 ～声からの新発見～

オンラインでお気に入りのコープ商品について楽しく交流しました

2月22日（火）に「ラブコープ2021 ～声からの新発見～」と題し、ディアーズコープたつたがわで、オンラインで組合員とコープ商品の交流をしました。中エリア委員・中エリア担当理事・店長は店内「くみかつひろば」の特設スタジオから、参加組合員は自宅から発信し、お気に入りのコープ商品やおいしい食べ方などを交流し「新発見」を楽しみました。

参加者からは、「みなさんのおすすめ商品のレ



in ディアーズコープたつたがわ
シピなどを聞いて、こんな使い方もあるんだなあ
と参考になりました」「『新発見！Q』この合言葉
がでたら、ちょっと笑顔になりますね！」「他の
方の好きな商品や利用方
法を聞くと、なるほど～
といつも参考にしている
ので、また楽しみにして
います」「知らなかった商品や、アレンジレシピ
などを知ることができて楽しいイベントだと思い
ました」などの感想がありました。

今後も、コープ商品を通じて組合員のみなさん
とつながれることを楽しみにしています。



エリアニュース読者からの「大豆ミートのレシピを教えてほしい」という声に
応えて「CO・OP大豆で作ったパラパラミンチ」を使ったレシピを紹介します！



大豆ミートでタコライス♪

材料：2人分

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ご飯……………400g CO・OP大豆で作ったパラパラミンチ…100g 玉ねぎ……………1/2個 レタス……………60g トマト……………1個 アボカド……………1個 | <ul style="list-style-type: none"> CO・OPイタリア産カットトマト…1パック コンソメ(キューブ)……………1個 砂糖……………小さじ1 塩……………小さじ1/2 黒こしょう……………小さじ1/2 サラダ油……………大さじ2 |
|--|--|

作り方：

- ①玉ねぎはみじん切り。
- ②アボカドは皮をむいて種を取り1cm角に切る。トマトも1cm角に切る。
- ③レタスは長さ5cmくらいの幅5mmくらいに切る。
- ④フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、①をしんなりするまで炒めてから、パラパラミンチ（凍ったまま）を入れて炒めながらしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤カットトマトとAを加え、全体にしっかりと味をなじませる。
- ⑥皿にご飯をよそい、②③⑤をのせたら出来上がり！

- *『CO・OP大豆で作ったパラパラミンチ』は湯戻し不要なので超らくちん！
*『CO・OPイタリア産カットトマト』は小さめのカットなのでタコライスにぴったり♪
分量もこのレシピでは使い切ることができて便利です。ぜひ使ってね！



次回案内は
4月4回
5月4回です

チーズを
トッピングしても
おいしいよ！



とってもやさしい味で、
お子様にもピッタリ！
ピリッとさせたいときは
黒こしょうで調節してね。



大豆ミートで簡単！卵とじ丼

材料：2人分

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> CO・OP大豆で作ったパラパラミンチ…50g 水……………100ml | <ul style="list-style-type: none"> ご飯……………400g 卵……………2個 | <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ（2倍濃縮）…50ml |
|---|---|---|

作り方：

- ①パラパラミンチ（凍ったまま）、水、めんつゆを小さめのフライパンまたは鍋に入れ、弱めの中火で5分煮る。
- ②火力を強めて、溶き卵を回し入れ、ふたをする。
- ③卵が固まったら火を止めて、ご飯にのせて出来上がり！

簡単にできるから、お昼ご飯や、
忙しい日の晩ご飯にぴったり！
大豆ミートを凍ったまま
使えるのがいいね♪



中エリア フラッシュ

「大豆 de へんしん」応援
ありがとう♡
これからも「食の安全」を
見守っていてね



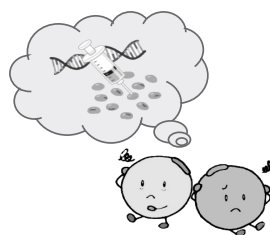
2021年度の中エリアの
「たべる、たいせつ（食育）」
の取り組みは、ぼく達「大



豆」が主人公だったよ。いろんな食品に姿を変えて、常にみなさんの近くにあることをこの中エリアニュースの「大豆 de へんしん」のコラムや学習会などで伝えたよ。ぼく達は、みんなを健康に「へんしん」させたくて、多くのコープ商品を紹介したけど、楽しんでもらえたかな？たくさんのお便り、応援メッセージをもらってとても嬉しかった～♡励みになったよ。ありがとう。

だけど、ぼく達「大豆」の自給率は、だいたい4～5%なんだったよ。ならコープでは可能な限り国産大豆の商品化を進めているけど、外国からの輸入にも助けてもらっているんだね。

そんな中「遺伝子組換え」の食品が日本に供給されてから、もう20年以上が経過したよ。当初は遺伝子进行操作することから、安全性に対する将来への不安などのマイナスイメージがあったけど、安全性の審査がしっかりされているんだって。商品に表示されている「遺伝子組換えでない」という表示方法も変更になるらしいよ。また、新たに、「ゲノム編集」という技術も開発され、最近市場流通が始まったとの報道もあったよね。



食の安全はまず、正しく知ることから！ならコープでは学習会や広報紙、ホームページ（下記二次元コード）などで情報を知ること



ができるよ。一緒に学んでほしいな。そして「食の安全」をこれからも一緒に見守っていつてね。
(中エリア委員会)



うちの イチオシ

田原本支所 地域担当 うえじま 上嶋康裕さんの巻

組合員のみなさんに商品とともに笑顔と幸せをお届けします

今回ご紹介する田原本支所のイチオシは、商品をお届けする地域担当の上嶋さんです。



イチオシのポイントは「いつもニコニコ笑顔」で配達しているところです。配達先の組合員さん

にも人気があります。

新婚ホヤホヤでプライベートも充実している様子。新婚パワーも加わり、さらに笑顔で商品とともに幸せも届けています。次はあなたのお宅に幸せが届くかもしれませんよ！出会いや馴れ初めなどは、上嶋さんに直接聞いてくださいね。

(グループリーダー 長谷川拓哉)

中エリア運営協議会だより

2022年3月10日（木）開催

- 2022年度中エリア方針確認とテーマを決めました。
- 2021年度中エリア運営協議会の振り返りをしました。

エリア概況 2022年2月度

- ▶供給高 エリア合計 9億4,772万円
(予算比104.2%・前年比97.6%)
- 無店舗事業（支所計） 6億8,845万円
(予算比106.1%)
- 店舗事業（店舗計） 2億5,926万円
(予算比99.7%)

エリア組合員活動状況

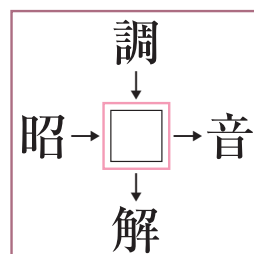
(2021年4月～2022年2月累計)

産地見学 (参加人数)	0企画 (0人)	講習会・学習会等 (参加人数)	32企画 (592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：4月18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 中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-202204>
※アドレスは毎号変わります。



3月号

答え 選

当選者
応募
(133人)

I・T (大和郡山市)
U・A (平群町)
M・K (香芝市)