



北エリア対象地域 | 奈良市・生駒市

2023年度 エリアテーマ「今こそ『協同』～つながる力を信じ、私たちの生協を守りましょう～」

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

初心者向け！「^{しおこうじ}塩麴」手作り体験 簡単に作れることがわかりました

西大寺コープ委員会

6月27日(火)コープおしくま組合員集会所で、初心者向けに「塩麴」作りの学習会を開催しました。

はじめに、麴（こうじ）の説明をしてから「塩麴」作りを



しました。「塩麴」は、

麴・塩・水のみで作ることができ

る万能調味料です。麴菌が生み出す酵素の働きにより、食材の甘味や旨味が増し、油っぽさを減らしてくれます。また、食材を柔らかくする働きもあるので、消化吸収を助けてくれます。

作り方は、米麴・塩・水を混ぜ合わせて、一日に一度かき混ぜるだけ。ジッパー付き保存袋等に入れて1週間ほど常温で保管すると出来上がります。冷凍保存も可能です。塩の代わりに、肉や魚の下味、漬物、炒め物などに使えます。

試食は、塩麴を使った「にんじんご飯」「豚肉と野菜の炒めもの」「豆腐と豆苗のスープ」でした。

〈参加者の声〉

- 試食したことで、味付けなど参考になった。
- 塩麴のいろいろな使い方を教えていただいたので、これからレパートリーを増やしていこうと思う。
- 美味しさにびっくりしました。
- 出来上がりが楽しみです。
- 使ったことがなかったが、話を聞いて大変興味がわきました。
- いろんな食材で試してみます。料理が楽しくなりそう。



コープのコスメ学習会

メイク落としからマッサージ・メイクまで学びました

ならやまコープ委員会

6月29日(木)コープ朱雀会議室で、(株)クラブコスメチックスの方を講師に、コープ化粧品の学習会を開催しました。紫外線が気になる季節に、コープ化粧品の良さを学び、使うことで少しでも肌をきれいに保てたらと思い、学習会を企画しました。

はじめに、コープ化粧品の歴史とこだわりなどを説明いただきました。1977年に誕生したコープ化粧品（基礎シリーズ）は組合員の声をもとに何度もリニューアルされてきました。コープ商品ならではの工夫の一つで、製造年月日が容器の底に印字されています。また、使用順がひと目でわかるように大きく数字で表示されています。蓋が開けやすい形になっているのも組合員の声から改良されました。

次に、参加者がモデルとなり、メイク落としからマッサージまでの方法を丁寧に教えていただきました。その後、基礎化粧品で肌を整えてからファンデーションの色選び、全体のメイクが完成しました。

参加者からは、「モデルをさせていただきました。マッサージや基礎化粧品をちゃんと使うことで、ファンデーションののりが違った」「マッサージの仕方や基礎化粧品の使い方がとても勉強になった」「コープ化粧品の良さがわかったので、使いたいと思った」などの声がありました。



**北 エリアの活動
インフォメーション**
受 付: 9月11日(月)~9月15日(金)
Webのみ 9月17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
10月2日(月)
です。

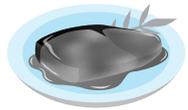
マークの見方  ハガキ …申込方法  …保育有り  …子どもの参加OK

※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。〔組合員活動の運営ガイドライン〕はこちら →



1 大人のリフレッシュ体操 
体を動かしてスッキリ!
主催 西の京コープ委員会
簡単なストレッチや体幹トレーニングと椅子を使った体操を、講師の方に教えていただきます。夏の疲れを取りましょう。
日 時 10月2日(月) 10:00~12:00
場 所 コープ七条 集会室
※駐車は出口側の道路沿いへ。
参加費 100円
定 員 (抽選) 10人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 汗拭きタオル・ヨガマット (バスタオルでも可)・飲み物

3 組合員のつどいと 
本格的! 魚の煮付け講習会
主催 生駒北コープ委員会
水産部門のチーフを講師に、旬の魚の煮付けを作るコツを学びます。魚の種類は当日のお楽しみです。
日 時 10月13日(金) 10:00~12:00
場 所 コープいこまひろば “いこっぴ” (1階)
※駐車は店舗屋上駐車場奥 (東側) から。
参加費 200円
定 員 (抽選) 8人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 はし・筆記用具・マスク・飲み物



2 組合員のつどいと 
ヤマモリ(株)の学習会
主催 奈良西コープ委員会
「CO・OP麻婆豆腐の素」などでおなじみのヤマモリの方を講師に、手軽で本格的に楽しめる商品について学習します。
日 時 10月11日(水) 10:00~12:00
場 所 コープ学園前 2階集会室
※店舗駐車場は2時間まで無料です。
参加費 100円
定 員 (抽選) 5人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 筆記用具・飲み物

4 組合員のつどいと 
らくらくお料理パックの学習会
主催 西大寺コープ委員会
ならコープ職員を講師に、簡単・便利な食材セット「らくらくお料理パック」を使って手軽に調理を体験しましょう!
日 時 10月17日(火) 10:00~12:00
場 所 コープおしくま 組合員集会所
※駐車は組合員集会所側から。
参加費 300円
定 員 (抽選) 12人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 エプロン・三角巾・箸・飲み物・マスク

所在地・行き方
コープおしくま 奈良市押熊町1115 近鉄大和西大寺駅から
☎0742-41-0777 押熊行きバス「押熊」下車徒歩約5分
コープ朱雀 奈良市朱雀6-9-5 近鉄高の原駅から徒歩約15分、
☎0742-71-2904 JR奈良行き・左京循環バス「朱雀第一住宅」下車すぐ
コープ七条 奈良市七条西町2丁目1100 近鉄西ノ京駅から奈良
☎0742-45-7882 県総合医療センター行きバス「六条山」下車すぐ
コープ学園前 奈良市中山町西1-716-3 近鉄学園前駅から
☎0742-51-2900 バス「登美ヶ丘一丁目」下車すぐ
コープいこま 生駒市俵口町758-1 近鉄生駒駅から生駒台循環外
☎0743-73-8833 回り北田原行きバス「俵口阪奈中央病院」下車すぐ

コープふれあいセンター六条 奈良市六条2-17-6-11 近鉄西ノ京駅
☎0742-45-7884 から徒歩約15分
ならコープ本部 奈良市恋の窪1-2-2 恋の窪一丁目バス停す
☎0742-34-8731 ぐ・近鉄新大宮駅・JR奈良駅から徒歩約20分

使用済み天ぷら油回収拠点	
コープおしくま	毎月第1土曜日10:00~12:00
コープ朱雀	毎月10日10:00~12:00
コープ七条	偶数月15日10:00~12:00
フードライブ開催日	
全 店 舗	9月15日(金)10:00~12:00

5 組合員のつどいと 迎春商品と“あったか靴下” の学習会



主催 奈良東コープ委員会

ならコープ職員おすすめの迎春商品の試食と、
これからの季節にうれしい“あったか靴下”に手
で触れてあたたかさを実感しましょう。

日時 10月20日(金) 10:00～12:00

場所 ならコープ本部 1階会議室
※駐車場がないため公共交通機関で。

参加費 300円

定員(抽選) 15人 大人のみ
の参加・保育有り

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・飲み物



6 組合員のつどいとCO・OP化粧品 フリーリアシリーズ学習会



主催 北エリア委員会

(株)ナリス化粧品の方から、国産バラを使った化
粧品「CO・OPフリーリアシリーズ」のことを学
びます。優しいバラの香りに癒やされませんか？
マスクを外す機会が増えた今、スキンケアはもち
ろん、メイクのコツも教えていただきます。

日時 10月3日(火) 10:00～12:00

場所 コープおしくま 組合員集会所
※駐車は組合員集会所側から

参加費 100円

定員(抽選) 20人 大人のみ参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・飲み物



～「2023年組合員のつどい」が、始まります～



「組合員のつどい」は、組合員ならどなたでも
参加でき、組合員と職員が学び、交流する場とし
て毎年開催してきました。

今年はテーマを『商品でつながろう！みんなの
コープ』とし、「商品」を中心に10月から11月
にさまざまな企画を開催します。

今年のテーマには、「ならコープ」が組合員の
みなさんのご利用により支えられているというこ
とをあらためて確認し、立場の違う人たち、組合
員同士、組合員と職員が商品でつながり、一緒に
学び、広げるという「つどい方針」のもと、2008
年7月度理事会で確認された「目的」を果たし、
生協の良さを伝え、未来につなげていくという思
いが込められています。

今年は新型コロナウイルス感染症の5類への移
行に伴い、会場への参加型(リアルでのつどい)
企画を中心に開催します。7月からスタートした
エリア事業運営の特色を生かした、北エリア5店
舗・西奈良支所のつどい、各政策協議会・北エ
リア委員会・コープ委員
会主催のつどいにぜひ、
みなさんのご参加をお待
ちしております。



昨年の組合員のつどいの様子

組合員のつどいの詳細

や参加方法は、北エリアニュース今月号・10月号、
あをがき10月号、店舗掲示板、ならコープホー
ムページなどでお知らせします。

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: 9/11(月)～15(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: 9/17(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsukita2309>

※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があります。
- 企画内容の変更などで主催者から連絡が入る場合があります。
- 保育は8ヵ月～未就学児が対象。申込時に子どもの名前・年齢・性別・アレルギー有無をお聞きます。
- 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。

