

# 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）

## 2023年度 エリアテーマ「学・結・笑」

まなぶ      むすぶ      わらう

**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。

### 組合員のつどいと築野食品工業(株)の学習会 「こめ油」の良さを知りました

橿原南コープ委員会

10月12日(木) コープみみなし研修室で、組合員のつどいと、国産原料100%の「こめ油」でおなじみの築野食品工業の学習会を開催しました。

まず、こめ油の製造方法やこめ油の特長を聞き、こめ油とサラダ油のにおいを比べました。こめ油で揚げたおかきの試食もさせていただきました。



こめ油の原料は、お米ではなく“米ぬか”と“米胚芽”です。そして、こめ原油は1合の玄米から約2gしか取れない貴重なものです。

こめ油には、ビタミンEなど天然の栄養成分がたっぷり入っています。また、コレステロールは0mgで、酸化しにくく、揚げ物は風味よくカラッと揚がり独特なにおいがないので油酔いしにくい油です。



築野食品は、米ぬかを研究していて、インキや化粧品、サプリメントなども製造販売しています。

参加者からは、「こめ油は気になっていたが高価なので購入していませんでしたが、学習会で良さを知ったので使ってみたい」「料理にオリーブオイルを使うことが多かったが、これからはこめ油を使います」などの声がありました。



### 組合員のつどいと商品試食学習会・あすならホームの見学

橿原東コープ委員会

11月13日(月) あすならホーム畝傍で、組合員のつどいと商品試食学習会を開催しました。

はじめに、組合員のつどいで、ならコープ職員と理事から「ならコープのサステナブルな取り組み」を聞きました。



次に、試食学習会では、「CO・OP炊き込みパエリアの素」を使ったシーフードパエリアや「CO・OPきらきらステップ ミニうどん」と「CO・OPたまごスープ」を使って片栗粉でとろみをつけた“あんかけ風うどん”などを試食しながら、商品説明を聞きました。



試食学習会の後、希望者はあすならホーム畝傍の説明を聞き、施設の見学をしました。

#### 〈参加者の声〉

- コープ商品のことを詳しく説明いただき、さらにコープ商品が好きになりました。
- 試食した料理は、どれも簡単で美味しいので、家でも試してみます。
- サステナブルの説明、わかりやすかった。
- あすならホーム畝傍はとてもきれいで、サービス内容も素晴らしい施設だと思いました。



**南 エリアの活動  
インフォメーション**  
受 付: 1月15日(月)～1月19日(金)  
Webのみ 1月21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5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 東洋水産(株)の学習会**   
**メニュー提案もありますよ**  
主催 榎原南コープ委員会  
「マルちゃん」ブランドの即席麺や「CO・Oたまごスープ」などフリーズドライ製品でおなじみの東洋水産の学習会です。なじみのある食品を試食しながら楽しく学びましょう！  
日 時 2月8日(木) 10:00～12:00  
場 所 コープみみなし 2階研修室  
※駐車は北側駐車場(公園側)に。  
参加費 100円  
定 員 (抽選) 10人 大人のみの参加・保育なし  
申 込 電話・Webで3人まで  
持ち物 筆記用具・飲み物



**3 リラックスヨガの講習会**    
**未経験の方も大歓迎！**  
主催 高田コープ委員会  
体調や心の状態を確認しながら、呼吸に合わせて体を動かし、リラックスしましょう。  
日 時 2月29日(木) 10:00～11:00  
場 所 コープなんごう 集会室  
※駐車は道路側から、できるだけ乗り合わせで。  
参加費 100円 大人のみの参加・保育あり  
定 員 (抽選) 10人  
申 込 電話・Webで3人まで  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル・ブランケット(ひざ掛け)・筆記用具・飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください。

**2 コープのバナナの試食学習会**   
**美味しさの秘密を聞きましょう**  
主催 榎原西コープ委員会  
おなじみの「フレンドリーバナナ」を熟成加工している(株)スミフルプロセスネットワークの方に、生育環境や、他のバナナとの違いを学び試食を楽しみましょう。  
日 時 2月21日(水) 10:00～11:30  
場 所 白檀地区公民館(榎原市白檀町2-32-11)  
※駐車可能ですが、できるだけ乗り合わせで。  
参加費 100円 大人のみの参加・保育なし  
定 員 (抽選) 10人  
申 込 電話・Webで3人まで  
持ち物 筆記用具・飲み物



遊びにおいて ～子育てひろば あっぷっぷ～  
コロナ禍でお休みしていたコープみみなしの子育てひろば「あっぷっぷ」が、12月に再開しました。コープみみなしの2階研修室で開催していますので、気軽に遊びに来てくださいね。予約は、いりません。ランチタイムは、みんなでワイワイ言いながら食べるのも楽しいですよ♪(๑ˊᵕˋ๑)♪  
未就園児でしたら、赤ちゃんもOKです。見守りスタッフが、さまざまな手作りおもちゃなどを用意して、みんなが遊びに来てくれるのを楽しみにお待ちしております。  
新しいお友達ができるかも…ご家族も一緒にみんなゆっくりと楽しい時間を過ごしましょう。  
開催日 毎月第3木曜日(祝日を除く)  
時 間 10:30～14:00(時間内出入り自由)



**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 ☎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 次回: 2月3日(土)
おもちゃ病院開催日	
コープなんごう	毎月第4木曜日 9:30～13:00 次回: 1月25日(木)
お店でふあん☆ふあん(みみっこ広場であそぼう!)	
コープみみなし	毎月第3木曜日 10:00～12:00 次回: 1月18日(木)

## あすなら友の会・南エリア共催の福祉学習会を開催しました

あなたの介護は誰がする？～あなたらしく暮らすために知っておきたい「生協10の基本ケア」～

10月12日(木)葛城市歴史博物館・あかねホールで、大阪健康福祉短期大学附属福祉実践研究センター長・(社福)協同福祉会理事の川口啓子さんを講師に、福祉学習会を開催しました。

来場者は、川口先生の分かりやすく親しみやすい話に耳を傾けていました。

人生100年時代と言われていますが、「いずれは施設に入って介護を受ける」「いよいよとなったら介護保険を使う」「家族に迷惑はかけられない」など、これらは介護に対する残念な理解例として紹介された言葉です。

高齢者の割合は高くなってきているのに、福祉の学校・施設・職員は減少。そのため福祉サービスの受けるのが難しくなり、人手不足でサービスの質の低下が深刻になります。



川口先生の「介護は愛情より根性より、知識」という言葉が心に響きました。誰かをあてにするのではなく「生協10の基本ケア」をはじめ、介護のことを学ぶことが自身の介護予防、重度化予防、負担軽減につながります。

「認知症などの症状を軽度な状態で維持し、自宅で地域の人と仲良くして、食事を楽しみ、温かいお風呂に入る。こういった幸せを望むことは当然の権利で、それに備えるための知識を今から学ぶことができるのだ」と川口先生は仰います。

社会から孤立する人が出ないように、私たち組合員はこれからも、さまざまな組合員活動や買い物でつながっていききたいですね。(南エリア委員)



## 2023年組合員のつどい～商品でつなごう！みんなのコープ～へのご参加ありがとうございました

組合員と職員の学びと交流の場として毎年開催している「組合員のつどい」。今年度も多くの組合員にご参加いただき貴重な時間を過ごしました。吉野地域2会場で開催された組合員のつどいを紹介します。

### 【しもいちこども食堂あいあい】

9月30日(土)ならコープ下市ステーションで、「しもいちこども食堂あいあい」の開催日に合わせて、南エリア委員会が主体となり開催しました。南エリア委員が作製したオリジナルのボードを活用し、「ならコープのサステナブルな取り組み」を説明。「自分たちが今できることはなにか」を考えていただきながら、笑顔で交流しました。



### 【川上村 井光公民館】

10月17日(火)川上村での組合員のつどいには、井光地区にお住まいの方10人が参加。「ならコープのサステナブルな取り組み」の説明に、しっかり耳を傾けてくださり、未来のために身近にできることのひとつ「エシカル消費」のことも理解していただきました。後半の交流会は楽しいおしゃべりで盛り上がりました。



**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。

**申込ルールとお願い**

**TEL** 申込: 1/15(月)～19(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。

● **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。

- 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、主催者及び見学前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。

**web** 申込: 1/21(日)23:59まで  
<https://form.run/@kumikatsu-minami2401>

\*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

※アドレスは  
毎号変わります。



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

## 南エリア フラッシュ

2024年も健康に“くみかつ”  
しましょ♪～胃腸にやさしい  
キャベツのお話～

新年が始まりました。南エリア委員は、今年も組合員のみなさんの健康と楽しい組合員活動ができることを願って、張り切ってまいります！

さて、今回のテーマは健康をささえている胃腸を労るキャベツのお話です。

キャベツには善玉菌を助けて便通をよくする食物繊維、免疫を高めるビタミンC、骨を作る助けになるビタミンK、高血圧・むくみを予防するカリウム、胃腸の粘膜にやさしいビタミンUなどが含まれています。キャベツを食べて年末年始の忙しさで弱りがちな体をケアしましょう。

熱に弱いビタミンCや、水に流れ出しやすいカリウムを摂りたい時は、水にさらさず生で食べるのがオススメ。加熱すれば芯まで柔らかくなり、かさが減るので沢山食べられて食物繊維たっぷり満腹感も得られます。(南エリア委員会)

## 産直レシピ

～ 簡単ロールキャベツ風 ～

### 〈材 料〉

キャベツ 1/8 カット(130g)程度、鶏むねひき肉130g、塩2つまみ、すりおろし生姜チューブ1cm分、好みのパスタソース(写真はカルボナーラ)130g(1/2袋)程度

### 〈作り方〉

- ①キャベツの芯を取り、縦横に4分割して、形を崩さないようにグラタン皿に敷き詰める。
  - ②ボウルに鶏むねひき肉を入れて塩と生姜を加えて混ぜる。
  - ③①のキャベツの葉と葉の間にスプーン等で②を詰める。
  - ④③にパスタソースをかけてふんわりラップして電子レンジ700Wで4分半加熱して完成。
- \*レンジ調理は、食材の栄養も逃がしにくいのでぜひ試してみてくださいね。



## うちの イチオシ

高田支所 地域担当 おおばなつき 大葉捺希さん・ひのじゅんな 樋野 淳奈さんの巻  
組合員さんの言葉がモチベーションアップに！



左：大葉さん 右：樋野さん

今回は、昨年4月に入協して、高田支所に配属された2人の職員を紹介します。2人は、組合員さんから「ありがとう！」「孫の歳と変わらないね！頑張ってる」と言われることがモチベーションアップに繋がっています。

新人研修では、五條市にある「コープの農場」での体験学習に参加しました。農業従事者の苦労や後継者問題を学び、この事業を継続することの大切さを高田支所職員に全体朝礼で発信してくれました。白菜の引き売りなどを通じて多くの組合員にも広めていきます。(支所長 北川真由美)



## 南エリア運営協議会だより

2023年12月14日(木)開催

- ・「2023年組合員のつどい」の開催状況を共有し、振り返りをしました。
- ・活動休止中のコープ委員会立ち上げに向けて、意見とアイデアを出し合いました。
- ・「ならコープ つながり市(12月2日開催)」の報告をしました。

## エリア概況 2023年11月度

- ▶ 供給高 エリア合計9億5,463万円  
(予算比101.8%・前年比221.4%)
- 無店舗事業(支所計) 7億2,142万円  
(予算比102.0%)
- 店舗事業(店舗計) 2億3,321万円  
(予算比100.9%)

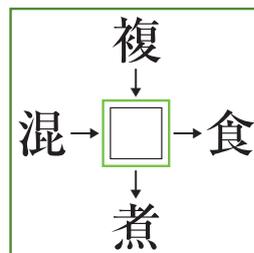
## エリア組合員活動状況 (2023年4月～11月)

産地見学 (参加人数)	4企画 (54人)	講習会・学習会等 (参加人数)	32企画 (450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22日(月)消印有効



☆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-202401>

※アドレスは毎号変わります。



12月号

答え 至

当選者  
応募 (143人)  
K・I (御所市)  
S・T (橿原市)  
N・M (葛城市)