

2024
3

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。

寄せ植え講習会 和風か洋風を選び楽しみました

五條コープ委員会

12月2日(土) 寄せ植え講習会を開催しました。
地元五條市にある五條園芸のハウスで、毎年開催
している好評企画です。

“和風”は、ハボタン・ナデシコ・シロタエギク・
チェッカーベリーなどから、“洋風”は、ミニバラ・
アリッサム・ヘーベ・ユリオプスデージーなどから、
8種類の花をご自分で選び植えます。花は、コープ委員会と五條園芸が相談しながら決めています。



みなさん、お花選びが楽しくもあり悩みでもあるようです。迷われている方には、色合わせや配置などアドバイスします。

前年に参加された方から、「アドバイスしていただいたように、春に一回り大きな鉢に植え替えたなら、こんなにたくさんの花が咲きました」と嬉しそうに写真を見せてくださり、こちらもすごく嬉しくなりました。このように毎年参加される方も多い講習会なので、コープ委員会としても喜んでいただける寄せ植えにしたいと、気合いが入ります。

参加者からは、「暖かいハウスの中で、楽しく植えることができました。花の色がたくさんあり過ぎて迷いました」「とても素敵な寄せ植えができました。花選びも楽しかった」などの声がありました。



「コープたすけあいの会」をご存じでしょうか？ ～困ったときはお互いさま～

コープたすけあいの会

コープたすけあいの会は、1989年から、「困ったときは、お互いさま」の思いで、組合員同士が協力し合い、信頼関係を築きながら活動が続けています。

ご高齢やご病気、お怪我など、日常生活でお困りの方、産前産後や子育て中の方への家事支援が中心です。資格はいりません。「少しのお手伝いで、安心して過ごせる」そんな活動が、コープたすけあいの会です。

利用会員からは、「ならコープの活動だから、安心してお願いできる」と、うれしいお声もいただいています。活動を通して、人生の先輩と後輩



が出会い、学びがあり、有意義な時間になっています。

利用会員と活動会員が、お互い気兼ねすることがないよう、活動は有償でおこなっています。

利用会員のニーズにこたえるためには、活動会員を増やすことが必要です。少しの時間で、喜ばれる活動です。活動に参加できる方はご連絡ください。お待ちしております。

ご利用を希望される方は、事務局までお問い合わせ、ご相談ください。

問合せ：組織部内 コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183（月～金9：00～17：00）

活動の様子と詳細は、ならコープホームページ（右記二次元コード）からご覧いただけます。



※ 2023年度 南エリアおすすめ商品 「CO・OP十勝豚丼のたれ」 レシピPart 2 ※

今年度、南エリアでは「CO・OP十勝豚丼のたれ」をおすすめ商品として、良さを知り、学び、伝え、ひろげる活動をしています。

「CO・OP十勝豚丼のたれ」は、北海道十勝地方の名物料理「豚丼」を家庭で手軽に食べていただけるように、北海道のたれメーカー(株)ソラチが製造しています。しょう油と砂糖ベースの味付けで、水は一切使用していません。

さまざまな料理にアレンジできる人気商品で、南エリアでは、地域で活動する組合員や職員が「アイデアレシピ」を考えました。その中から、エリアニュース12月号に掲載したレシピが大好評で多くのお声をいただきました。今回は、Part 2として、高田支所の職員が考えたレシピを紹介します。意外なアレンジレシピをぜひ、お試しくださいな♪



～なんちゃって五平餅～

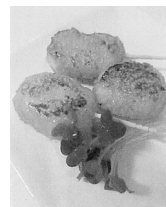
手軽に美味しくつくれますよ♪

〈材 料〉

CO・OP産直奈良ひのひかり 1 合、CO・OP豚丼のたれ、味噌50g、くるみ・白ごま（あればすり鉢ですりつぶす）適量

〈作り方〉

- ①ご飯を炊いて、つぶす。（食品保存用の袋等を使うと便利）
- ②①を一口大の小判型にする。
- ③フライパンを温め、②を両面焼く。（こびりつきやすい場合は、サラダ油を少しひく）
- ④豚丼のたれをボウル等に入れて、味噌とくるみ・白ごまを加えて混ぜ、③をくぐらせる。
- ⑤再度フライパンで両面に焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。



● ならコープの“夕食宅配”をご存知ですか？ ●

ならコープの夕食宅配は、「買い物に行きたくても行けない」「食事を作るのが面倒になってきた」「仕事が忙しくて夕食を作る時間がない」「ケガをして料理ができない」「体調が悪くて夕食が作れない」など、食事作りにお困りの組合員さんや高齢者の方に役立っています。また、配達時に見守り活動をおこなっており、離れて生活しているご両親の食事が心配なご家族の方からもご支持いただいています。



バランスのよいお弁当が、好みに合わせて6種類のコースから選べます。1週間（月～金）に4日間または5日間を選び、毎日18時までにご自宅に、手渡しを基本にお届けします。管理栄養士が監修した栄養バランスを考えた献立で、旬のお野菜、魚、お肉を丁寧に調理し手作りの味にこだわっています。

桜井支所が地域・期間限定で、“夕食宅配の在宅試食”を開催しました。これまで、試食会を地

域で開催していましたが、「行きたいけど足が悪くて行けない」「行ってみたいけど知らない方と一緒にちょっと…」といった声がありました。そこで、1軒1軒個別に夕食宅配の「おかずコース」をお届けして、自宅で試食していただきました。

今後も機会をみながら、宅配が可能な地域のみなさまに夕食宅配を知っていただく取り組みを続けてまいります。

～ 試食された組合員さんの声を聞きました⑧ ～

- ・夕食宅配は、一人暮らしには便利だと思った。
- ・試食してみてから利用を考えたいので、このような企画はありがたい。
- ・メニューにもよるが見た目もよく美味しかった。
- ・塩分が控えめな割にはしっかり味付けがしてあり美味しかった。
- ・野菜が多くて満足した。
- ・家族が入院等した時には便利。
- ・出産で里帰りする時など、家に居るご主人の夕食に助かる。

※夕食宅配の詳細は、右記二次元コードからご覧いただけます。



認定特定非営利活動法人「桜ライン311」は、東日本大震災で発生した津波の最大到達地点に桜を植樹し、津波の記憶を伝え残すために活動している団体です。17,000本の桜の植樹をめざしています。

ならコープはこの活動に賛同し、組合員や職員が冬の植樹活動に参加してきました。昨年、初めて夏のお手入れ活動に参加しました。

昨年8月に、2泊3日で岩手県陸前高田市に、職員、組合員理事、活動推進委員の計4人が参加しました。

桜ライン311の事務所を訪問し、代表の岡本翔馬さんに支援金の目録を贈呈後、広田町岩倉地区600メートルに植えられた60本をお手入れしました。



鹿避けの電気柵をくぐって土手に入ります。斜面の歩きにくい場所での作業です。桜は、同じ時期に植えても成長に

くらしの安心・安全活動推進委員 小比賀博美
差があり、鹿に食べられて折れた木もありました。暑さで汗だくになりましたが、風が通ることもあり、現地の方は「今日はマシな日」とおっしゃっていました。

その後、車で20分移動し高田町本丸公園の近くにある高台の神社で、当時の写真を見ながら話を聞きました。海が見えない市街地まで津波が来たこと、この石段の下まで家や瓦礫が押し寄せたことに驚きました。同じ場所で当時の写真を見たことで、津波の凄まじさを実感しました。

東日本大震災では4割の人がすぐに避難しなかったそうです。これは、「危険に巻き込まれたくない」「自分だけは大丈夫」と思いたい心理が働くためです。（「正常化の偏見」「正常化バイアス」と言います）

私たちが住む奈良に海はありませんが、外出や旅行先で被災することもあり得ます。災害を自分ごととして考え、もしもの時はすぐに避難し、周りに避難を呼びかける人（率先避難者）になりましょう。



🍷 かけあしの会「宮古マルシェ」開催！ 🍷

（株）かけあしの会は、東日本大震災当時、いわて生協のお店の店長をされていた菅原さんが、岩手県宮古市で被災者の自立と生活再建に向けて設立されました。

2017年から毎年、年2回ならコープに招いて、東北復興支援企画「宮古マルシェ」を開催しています。店頭で被災地生産商品の宣伝販売を通じ、継続した被災地とつながる活動として「買い支える取り組み」を続けています。みなさん、ぜひ、お立ち寄りください！



《開催予定と場所》

3月8日(金) コープいこま
3月9日(土) コープみみなし
3月10日(日) コープなんごう

❀ 「のまはら」の農産物販売も！ ❀

「のまはら」は、東日本大震災で奈良県に避難した被災者の互助会として発足しました。震災支援に取り組んできましたが、避難者の生活再建がすすみ、現在は地域支援活動をされています。

代表の高橋周介さんは、福島県から移住され、現在は奈良県民として奈良市都祁で農業に従事しています。同時に、高齢化により放棄された耕作地や遊休農地の再建、過疎化によって増え続ける空き家の活用をすすめています。



各所で農産物の販売もおこなっています。

3月9日(土)には、コープみみなしでも「のまはら」の店頭販売をしますので、ぜひお立ち寄りください。

2023年度南エリア委員会は、経験の浅いメンバーが多い中、力を合わせて活動しました。

- ◆たべる、たいせつ（食育）活動で、「産直商品」をエリアニュースなどでお知らせしました。
- ◆コープ委員対象の活動交流会を3回開催して、商品を学習しました。内容は「大内山酪農農業協同組合の生協牛乳」「当麻野菜グループの当麻のなすび」「コープの農場」の学習会でした。
- ◆あすなら友の会と共催した福祉学習会では、1食分の野菜が摂れるインスタント麺のCO・OP商品を紹介しました。
- ◆ならコープつながり市では、子どもが楽しめるコーナーなどを出店。参加者に「CO・OPミックスキャロットスティックゼリー」を紹介しました。
- ◆組合員のつどいでは、ならコープ下市ステーションで「ならコープのサステナブルな取り組み」を説明。コープなんごう・コープみみなしで「CO・OP十勝豚丼のたれ」で味付けした「肉巻きおにぎり」を提供しました。

（南エリア委員会）

産直レシピ

～産直商品で作ったけんちん汁～

〈材 料〉南国元気鶏モモ肉200g、CO・OP味パック1袋、肥後の人参1/2本、肥後の産直里芋5個、大根1/4本、油揚げ1枚、木綿豆腐1丁、こんにゃく1枚、ごま油適量、水適量、みりん適量、醤油適量



〈作り方〉

- ①豆腐・野菜・こんにゃく・油揚げは好みの大きさに、鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋にごま油を温め、豆腐を炒める。野菜・こんにゃく・油揚げ・水を加えて、味パックを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③味パックを取り出し、一口大に切った鶏肉を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、みりんとお醤油で味をととのえて出来上がり。

うちの
イチオシ

コープなんごう 水産部門 吉川 愛さんの巻
こつこつと技術を磨いています



マスクは撮影のため
に外しました

吉川さんは、コープなんごうの開店当初から水産部門で働いています。「来店いただいた組合員さんに少しでも良い商品を提供したい」という思いで、日々こつこつと技術を磨いています。自宅でも夕食の材料で練習されると聞き、頭が下がります。

昨年秋に、数人しか取得していないならコープの資格“水産技術検定1級”に合格されました。本人は、「まだまだ足りない所が多く、これからも研修に参加します」と謙虚に話されます。吉川さんが切った刺身が売り場に並んでいることを誇らしく思います。ぜひ、なんごうの水産コーナーをチェックしてください。（店長 花田昌幸）

南エリア運営協議会だより

2024年2月8日(木)開催

- ・2023年度振り返り、2024年度南エリア方針の再確認と次年度のテーマを決めました。
- ・「アースデー2024 in なら」南エリアの取り組みを確認しました。
- ・活動休止中のコープ委員会立ち上げに向けて、企画提案を確認しました。
- ・総代会関連委員候補の推薦を確認しました。

エリア概況 2024年1月度

- ▶供給高 エリア合計7億5,255万円
(予算比99.9%・前年比91.7%)
- 無店舗事業（支所計） 5億4,216万円
(予算比99.9%)
- 店舗事業（店舗計） 2億1,038万円
(予算比100.1%)

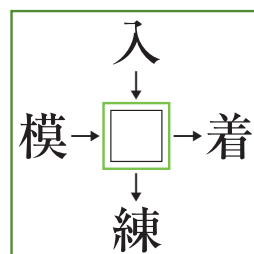
エリア組合員活動状況 (2023年4月～2024年1月)

産地見学 (参加人数)	5企画 (66人)	講習会・学習会等 (参加人数)	35企画 (499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：3月15日(金)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-202403>

※アドレスは毎号変わ
ります。



2
月
号

答え 午

当選者
応募
(160人)

○・J (橿原市)
○・M (御所市)
K・H (宇陀市)