



くみかつニュース

4
月号

北・中・南それぞれのエリアの情報をお届けします！

(北エリア: 奈良市・生駒市 中エリア: 大和郡山市・天理市・香芝市・生駒郡・北葛城郡・磯城郡 南エリア: 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・山辺郡)

組合員活動の紹介コーナー

北 エリア

牛乳の学習会 アイスクリーム作りも体験しました

西大寺コープ委員会

1月30日(金)コープおしくま組合員集会所で、大山乳業農業協同組合(大山乳業)による学習会を開催しました。



大山乳業は、「CO・OP鳥取大山プレーンヨーグルト」や「大山山麓牛乳」、白バラシリーズなどの乳製品を製造販売している鳥取県の酪農専門の農協です。学習会では、工場に運ばれた生乳が牛乳になるまでの動画を交えて、大山乳業のこだわり

を聞きました。その後、アイスクリーム作り体験と、「白バラ牛乳」「白バラ牛乳パスチャライズ」「大山山麓牛乳」を飲み比べました。牛乳の味は、殺菌温度と時間によって違いが出るのがわかりました。



参加者からは、「飲み比べで味の違いがわかったので、購入するときの参考になる」「美味しい牛乳ができる理由がわかった」などの声がありました。



中 エリア

美味しいコーヒーの淹れ方を学んできました

香芝西コープ委員会

2月13日(金)、CO・OPレギュラーコーヒーなどでおなじみの小川珈琲(株)本店(京都市)に行き、美味しいコーヒーの淹れ方を学びました。



はじめに、コーヒーを安定して消費者に届けるための小川珈琲の企業努力やこだわりを聞きました。

次に、実演を交えて、8つのポイント【①ドリッパーにペーパーフィルターの折り目を互い違いに折ってセットして、コーヒーサーバーに

乗せる②ペーパーリンス(ペーパーフィルターにお湯を通す)をする③レギュラーコーヒーを8g(1人分)の計量スプーンで人数分入れる④③のコーヒーを平らにする⑤お湯の温度は85℃～90℃⑥少量のお湯を注ぎ30秒蒸らす⑦中心にお湯を注ぐ⑧人数分の目盛まで抽出できたらドリッパーをはずす】を学びました。参加者は、3種類のコーヒーを淹れて、味の違いを楽しみました。



参加者からは、「一杯のコーヒーの中に、たくさんの“こだわり”が詰め込まれているのがわかりました」などの声がありました。

南 エリア

商品学習会 コープ商品を使った朝食メニュー提案

桜井西コープ委員会

1月27日(火)桜井支所会議室で、商品部職員による商品学習会を開催しました。



「コープ商品を使った朝食メニュー提案」の商品説明に加えて、栄養に関する話もしていただきました。体が正常に機能するため、健康を保つために必要不可欠な栄養素“必須栄養素”は、大きく分けると「タンパク質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」です。それらを摂取するためには、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

そして、野菜は1日に350gを目安に摂取することが望ましいそうです。

朝食メニュー提案では、手軽に栄養が摂取できる商品「CO・OP北海道の小粒納豆」「CO・OP野菜の美味しいスープ」などの説明を聞きながら、試食しました。



参加者からは、「朝食の大切さを再認識しました」「試食して味がわかると利用しやすい」「朝食を作るときのヒントがわかり、今後の参考にしたい」「CO・OPおいしさ長持ち絹豆腐が何もおもってもおいしかった」などの声がありました。



店舗で実施している取り組み

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(8月のみ22日)10:00～12:00
	コープいまご	偶数月の第1土曜日 10:00～12:00
	コープみみなし	偶数月の第1土曜日 10:00～13:00

フードドライブ開催日	全店舗	4月15日(水)10:00～12:00
おもちゃ病院 開院日	コープおしくま	毎月第1土曜日 10:00～14:00
	コープたつたがわ	毎月第4月曜日 10:00～14:00
	コープなんごう	毎月第4木曜日 9:30～13:00
お店でふあん☆ふあん (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



1 冷凍パンの美味しい食べ方を学習しましょう
簡単なアレンジも♪



主催 榎原西コープ委員会

「石窯レーズン&くるみロール」などでおなじみの(株)タカキベーカリーの学習会。試食をしながら、美味しさのヒミツを学びましょう。

日時 4月22日(水) 10:00～11:30
場所 白檀地区公民館(榎原市白檀町2-32-11)
※駐車可能ですが乗り合わせをお願いします。



定員(抽選) 10人 大人のみ参加・保育なし
申込 電話、Webで3人まで
参加費 100円
持ち物 エプロン・タオル・マスク・筆記用具・飲み物



2 「無塩せき」のハム、ソーセージって何？
ウインナー作りも体験します



主催 五條コープ委員会

無塩せきのハムやソーセージを製造しているタケダハム(株)の学習会です。手作りウインナーに挑戦して、試食も楽しみましょう。

日時 5月21日(木) 10:00～12:30
場所 牧野公民館(五條市中之町1764-1) ※駐車可能です。

定員(抽選) 10人 大人のみ参加・保育なし
申込 電話、Webで3人まで
参加費 400円(ウインナーの材料代含む)
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

3 安心・おいしい！きのこの試食学習会
きのこのもぎ取りを体験します



主催 宇陀コープ委員会

「菌活」でも話題！健康的な食生活に取り入れたい「きのこ」のことを、ホクト(株)の方から学びます。きのこのもぎ取り体験もあります。

日時 5月21日(木) 10:00～12:00
場所 宇陀市榛原総合センター(宇陀市榛原萩原2610-1)
※駐車可能です。

定員(抽選) 16人 大人のみ参加・保育なし
申込 電話、Webで3人まで
参加費 100円
持ち物 筆記用具



4 バスで行く！古紙がトイレットペーパーになるまで はがき

主催 大宮コープ委員会

「CO・OPやわらかワンタッチコアノン」でおなじみの(株)リバース(泉南市)で製造工程の見学と、こだわりなど学習。見学後、大型商業施設に立ち寄りしますので、昼食など各自でお楽しみください。

日時 5月27日(水) 8:30～16:00ごろ
集合 8:30 ならコープ本部
※参加者用の駐車スペースはないため公共交通機関で。



定員(抽選) 14人 大人のみ参加・保育なし
申込 往復はがきで3人まで
参加費 無料 別途、昼食代は各自で **持ち物** 筆記用具・飲み物

5 バスで行く！生協牛乳の工場見学とバター作り はがき

主催 西大和コープ委員会

大内山酪農農業協同組合(三重県大紀町)の見学とバター作りを体験します。昼食は現地でお弁当をいただきます。

日時 6月3日(水) 7:45～17:15ごろ(往復路トイレ休憩あり)
集合 コープなんごう 駐車場 ※駐車は店舗から離れたところに。

定員(抽選) 15人 大人のみ参加・保育なし
申込 往復はがきで3人まで
参加費 無料 別途、弁当代 1,080円(釣銭のないように)
持ち物 筆記用具・飲み物

「アースデー 2026 in なら」開催のお知らせ

アースデーは「地球環境について考える日」として、毎年4月22日に、世界中で環境集会や行動がおこなわれています。

ならコープは創立以来「よりよい生活は平和とよりよい環境の中でこそ実現する」と考えています。1990年から「アースデー」を「環境問題について考え、行動する日」として、毎年テーマを決めて環境活動に取り組んでいます。

今年は、「知ることからはじまる、地球のために私ができること」をテーマに、ならコープの各店舗・支所で環境活動に取り組みます。期間は4月1日(水)～4月30日(木)。イベントなどの詳細は、あをがき4月号もしくは、ならコープホームページ(右記二次元コードから)でお知らせします。



取り組みに参加して、地球のこと・環境のことを考えてみましょう。
(アースデー実行委員会)

くみかつニュース掲載の企画への申込・参加のルール 保存版

申し込みの際に迷われないように、そして、組合員の皆さんが気持ちよく企画にご参加いただけるように、下記のルールをご確認ください。

- 申込期間は、くみかつニュース発行の翌週からです。
- 申込者(代表者)は、ならコープの組合員もしくは、同居のご家族に限ります。お連れ様は組合員でなくても申し込みめます。
- お住まいの地域に限らず、どの企画にも申し込みめます。
- 企画ごとに定員・参加費・保育の有無などが異なります。
- 「子どもの参加可」と記載の企画は、お子さん本人の参加が可能です。企画によって学年や年齢の制限などがあります。
- 「子ども同伴可」と記載の企画は、お子さんと一緒に参加が可能です。参加の際はお子さんから目を離さず、試食や調理、道具を使う場合など、保護者の責任をお願いします。
- 保育は8カ月～未就学児が対象です。申込時にお子さんの名前・年齢・性別・アレルギーの有無をお伝えください。当日はお子さんの飲み物(水筒)をご持参ください。
- 申込方法は、学習会・講習会は電話またはWEBで。バス企画は往復はがきです。応募多数の場合は抽選となります。
- 当選落選の結果は、申込締め切り後、1週間以内に申込者(代表者)の登録住所宛にはがきを発送します。複数の企画に申込の場合、企画ごとにはがきを発送します。
- 参加は当選された方に限ります。当日、当選はがきをご持参ください。
- やむを得ずキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。企画によってはキャンセル料が発生する場合があります。
- 参加者は、主催者および見学先からの注意事項を必ずお守りください。
- 応募人数・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。
- 企画開催中は携帯電話の電源を切るかマナーモードに設定の上、使用の際は会場外をお願いします。
- バス企画は全行程への参加が条件です。保険の都合上、途中からの参加や途中での離団はできません。



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：4/6(月)～10(金)
組織広報部 ☎0742-45-7884 (9:00～17:00)
組合員番号をお聞きます。

web 申込：4/12(日)23:59まで
https://form.run/@kumikatsu-2604
※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週間以内にはがきを発送します。連絡のない場合はお手数ですが、組織広報部までお問い合わせください。

はがき 申込：4/10(金)消印有効
往復はがき中面には右記の項目をもれなくご記入ください。締切後1週間以内に返信します。

宛先〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号
ならコープ組織広報部 企画係

郵便往復はがき □□□□□□ [返信]	①企画名・主催者名 ②氏名(参加者本人) ③年齢 ④TEL(携帯電話をお持ちの方はその番号も) ⑤組合員番号 ⑥代表者以外の方の氏名・年齢・TEL・集合場所
●代表者の住所と氏名	

*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：組織広報部 FAX 0742-55-0504

申込ルールとお願い

- キャンセルは申込先に連絡してください。企画によって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。
- 飲み物は各自の判断でご持参ください。

店舗等の電話番号

ならコープ本部 ☎0742-34-8731	コープいこま ☎0743-73-8833	コープみみなし ☎0744-24-1200
コープおしくま ☎0742-41-0777	コープふれあいセンター六条 ☎0742-45-7884	コープなんごう ☎0745-25-1120
コープ朱雀 ☎0742-71-2904	コープいまご ☎0743-57-0666	たかだ未来づくり ステーション ☎0742-45-7884
コープ七条 ☎0742-45-7882	コープたつたがわ ☎0745-45-8181	ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652
コープ学園前 ☎0742-51-2900	コープ真美ヶ丘 ☎0745-77-8200	ならコープ下市 コミュニティスタンド ☎0747-52-8801

組員活動状況
(2025年4月～2026年2月)

産地見学 (参加人数) 23企画 (364人)	講習会・学習会等 (参加人数) 114企画 (2,017人)
----------------------------------	---

ならコープ公式Instagram

おすすめのコープ商品やレシピの紹介など配信中！ぜひご覧ください。

こちらから▼
Instagram icon
#naracoop_official

クイズにチャレンジ!

備 夜 曲
↓ ↓ ↓
□ □ □
↓ ↓ ↓
世 色 香

ヒント：おおむね南から北へ

解き方：□に上下の漢字一字と結びつく二字熟語をあてはめてください。
□の漢字を並べ替えてできた熟語が答えです。答え：□ □ □

〈応募方法〉締切：4月30日(木)消印有効・Webは23:59まで
はがき…答え・くみかつニュース感想・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
ならコープ組織広報部 クイズ係
Web…アクセスは二次元コードまたは
https://form.run/@kumikatsu-quiz2604
※アドレスは毎号変わります。

☆正解者の中から10人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。当選者の発表は、商品券の発送をもって代えさせていただきます。

2月号クイズ
答え 確定申告 (応募数 540人)

※個人情報、適切に管理し、企画等のお知らせに利用します。



産直商品を使った“炊き込みご飯”と“スープ”をご紹介します♪

南エリア委員会



2月に開催された「産直交流会」で、北・中・南エリア委員会が、2025年度の「たべる、たいせつ(食育)」の取り組みを発表しました。南エリア委員会は、産直・地産地消・産地指定・国産素材を意識した料理(炊き込みご飯とスープ)を紹介しました。

炊き込みご飯は、フリーズドライスープの「CO・OP真っ赤なトマトのスープ」と「CO・OP国産まいたけとたまごスープ」を使った2種類。どちらも炊飯器に、お米と水・フリーズドライスープ、さつまいもを加えて炊きだけです。「CO・OP真っ赤なトマトのスープ」の炊き込みご飯は、きれいな赤い色に炊きあがり、オムライスにも使えそうです。トマトとさつまいもの相性が意外によく、さつまいもの甘みを引き立てます。



スープは「具たくさん産直スープ」と名付けました。「CO・OP金ごまのこくと鶏だしの豆乳鍋つゆ」に、コープの農場のさつまいもと白菜、にんじん(千葉県産)・隼人瓜(川上村産)・(株)若草食品のミニ板こんにゃく・CO・OP国産ささがきごぼう・(株)山食の木綿豆腐、産直 有明名水豚の8種類の具材を入れました。「鍋つゆ」に、切った具材を加えて煮込むだけで作れます。あっさりとした味でさつまいもは甘くてホックリ、ごぼうは香りと食感、にんじんは彩りを添えます。豆腐とこんにゃくはボリュームUPと食感のアクセントに、豚肉はコクと旨味を出し、白菜と隼人瓜は旨味を吸って美味しくなります。

南エリア委員会は、2025年組合員のつどい「つながろう産地と食卓～ええとこ再発見～」をテーマに学んだ、産直・地産地消・産地指定・国産素材を意識し、生産者と組合員相互の願いを実現するために、これからも、より良い商品づくりに参加していこうと思います。

～ 炊き込みご飯(4人分) ～

〈材料〉「CO・OP真っ赤なトマトのスープ」または「CO・OP国産まいたけとたまごスープ」4袋・さつまいも1本・米3合(3合分の水)

〈作り方〉

- ①お米を研ぎ炊飯器に入れて、水を加えて30分ほど浸水させる。
- ②①にフリーズドライのスープを入れてよく溶かす。
- ③さつまいもは皮をむかずに2cm角に切り、水にくぐらせてアクを取り、水気を切っておく。
- ④②の上にさつまいもをのせる。具材は混ぜない。
- ⑤炊飯器のスイッチオン。炊き上がった後よく混ぜて出来上がり。



～ 具たくさん産直スープ(4人分) ～

〈材料〉CO・OP金ごまのこくと鶏だしの豆乳鍋つゆ1袋・さつまいも1/2本・白菜1/8カット・にんじん1/2本・隼人瓜1個・ミニ板こんにゃく1袋・CO・OP国産ささがきごぼう50g・木綿豆腐1/2丁・有明名水豚こまぎれ150g・サラダ油大さじ1(豚肉から油が出るのでなくてもよい)

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむかずに2cm角に切り、水にくぐらせてアクを取り、水気を切っておく。
- ②白菜は葉の部分はざく切りに、白い部分は細切りにする。にんじんはいちょう切り、隼人瓜は2cm角に切る。豚肉は大きいものは食べやすい大きさに、木綿豆腐はさいの目、ミニ板こんにゃくは小さめに手でちぎる。
- ③鍋にサラダ油(なくてもよい)を温めて、豚肉をサッと炒めて火が通ったら鍋つゆを入れて、木綿豆腐以外の具材を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ④木綿豆腐を入れてひと煮立ちしたら出来上がり。



※好みで七味唐辛子やしょうがを加えてもOK。 ※具材や量はお好みで。



北エリア委員会

2026年度も楽しく活動していきます

北エリア委員会は、北エリア(奈良市・生駒市)で活動しています。商品政策検討会議やあをがき企画会議、時には産地や工場を訪れて商品開発や点検活動に参加し、コープ商品や産直(産地直結)について学び、組合員に向けて「知って知らせる」活動をしています。

◆◆◆ 2025年度の活動報告 ◆◆◆

☞「たべる、たいせつ(食育)」活動は、「安心・安全♪押しコープ」をテーマに取り組みました。

☞コープ委員対象の活動交流会は3回開催。第1回は5月、コープ商品の良さをお知らせしたいと思い、コープの冷凍野菜を使用したサラダやコープ七条「しちじょうのぱんやさん」のパンを試食しました。第2回は9月、コープの農場や下市コミュニティスタンド、下市ステーションを訪れて、地域に根差したならコープの取り組みを学びました。第3回は1月、築野食品工業(株)による学習会で、調理・



試食を通して「国産こめ油」のことを学びました。このように、コープ委員とのつながりを大切にし、コープ委員会の今後の活動の参考にさせていただけたらと思い企画しました。

☞10月、奈良市の食育フェスタへの参加。あすなら友の会との共催で開催した福祉学習会で、(福)協同福祉会 あすならホーム西の京で介護保険制度の学習及び施設を見学しました。

☞2月、産直交流会に参加。生産者と交流することで、生産者の苦労やこだわり、熱い思いを聞くことができました。

これからもコープ商品について学び、良さを伝えながら、生活の中に取り入れていただけるように、2026年度も楽しく活動していきたいと考えています。



中エリア委員会

少人数で頑張って活動しています

中エリア委員会は、コープいまご、コープたつたがわ、コープ真美ヶ丘を含む中エリアの各地域で活動しています。

◆◆◆ 2025年度の活動報告 ◆◆◆

☞「たべる、たいせつ(食育)」は、「イチオシコープ商品 ~保存食 これえ~やん〇〇!~」をテーマに、「保存食」にスポットを当てて活動しました。

☞コープ委員対象に活動交流会を2回開催。第1回は6月、中エリア開発ミールキット「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」の調理・試食学習会。第2回は1月、商品部職員による商品学習と「保存食」を使った料理の調理・試食。



☞組合員向け企画を3回開催。6月に、「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」の調理・試食学習会。8月にバス企画で、商品

検査センター「コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム」の見学・体験学習。10月に、組合員のつどいで、生協牛乳でおなじみの大内山酪農農業協同組合の学習会を開催。

☞9月、「中エリアサークルまつり」を開催。ならコープのサークル・ボランティアグループに登録している皆さんに、活動紹介や作品の展示・体験、日頃の練習の成果を披露していただきました。



☞12月、あすなら友の会と共催で、福祉学習会を開催。



2026年度は、『地元』にスポットを当てて、学び、知り、楽しい活動につなげていけたらいいなと考えています。メンバーは少人数ですが、皆さんとお会いできることを楽しみに活動していきます。募集企画では、皆さんからのご応募をお待ちしております。

南エリア委員会

2026年度もコープ商品の魅力を発信します

南エリア委員会は、コープみみなし、コープなんごうを含む、南エリアの各地域で活動しています。

◆◆◆ 2025年度の活動報告 ◆◆◆

☞「たべる、たいせつ(食育)」活動は、「バランスUPで健康UP!!」をテーマに、商品は「からだが喜ぶコープ商品」。バランスのよい食事の指標になればと、五大栄養素にコープ商品と産直商品をあてはめた表を作成し、さまざまな場面で活用しました。

☞4月、「アースデー 2025 in なら“あつまれ!アースデー”」で、地産地消をテーマに生協のロールパン、CO・OP国産ポークあらびきウインナー、ハートフルコープよしののフリルレタスで作ったホットドッグを販売しました。



☞コープ委員対象の活動交流会を3回開催。第1回は6月、「食育サポーターによる食育講座」。第2回は9月、「吉野共生プロジェクト・吉野銘木の端材の板に絵付け体験」。第3回は3月、「食育サポーターによる減塩学習会」と「コープ委員振り返り研修」。

☞環境企画で、コープみみなし・コープなんごうで、組合員にごみ処理や水(水質改善)についてのアンケートを実施。

☞平和企画では、「世界がもし100人の村だったら」と題し、ゲームや

ワークショップを通して世界の問題点や現状を体感。参加者からの「平和を願うメッセージ」を店舗に掲示。組合員の平和への願いが込められた千羽鶴をヒロシマとナガサキに届けました。



☞防災企画では、コープみみなしで、災害時用の保存食としても便利な(株)コモのロングライフパンを来店組合員に試食していただきアンケートを実施。



☞川上村で組合員のつどいを開催。ならコープの取り組みの紹介と、「ヒートショック学習会」「夕食宅配の試食会」を実施。

☞下市ステーション4周年祭で試食を提供。地元大淀町の(株)食の2種類の豆腐を食べ比べていただきました。

☞産地園場見学で、5月に大和郡山市の治道トマトのハウス、10月に和歌山県紀の川農協(柿とみかん)、11月に和歌山県有田市滝本農園(みかん)を訪問。



2026年度は、夏休みの子ども向けの平和企画やコープの農場の見学を予定しています。皆さんと笑顔で交流できることを大切に、もっともっと元気になれるコープ商品の魅力発信につとめます! イベントや学習会でお会いできることを楽しみにしています。

