



# くみかつニュース

6  
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

#### CO・OP化粧品の学習会 スキンケアとメイクレッスンも体験しました

生駒東コープ委員会

3月2日(月) コープいこま集会室で、CO・OP化粧品「フリーリア」を製造している(株)ナリス化粧品の学習会を開催しました。

「フリーリア」は1999年に誕生しました。原料のバラは、宮城県登米市にあるナリスガーデンで育てられて、手摘みします。その後、埼玉県の抽出工場バラのエキスとなり、三木市の工場に運ばれて「フリーリア」として製品になります。



ナリス化粧品は「余分なものを取り除き、必要なものを与える」を美

容理論とし、「ふきとり化粧水」に力を入れています。洗顔後に化粧水「フェイスクリア」でふきとることで、その後に使う化粧水の浸透が良くなるそうです。

「フェイスクリア」を試した後のスキンケア・メイクレッスンはとても盛り上がり、皆さんきれいになって、満足げに帰られました。

参加者からは「メイク落としからスキンケア・メイクまでとても楽しく学習できました」「他の商品もぜひ使ってみたい」「肌の悩みやお手入れの仕方など勉強になりました」などの声がありました。



### 中 エリア

#### 豚まん・水餃子の学習会 調理と試食も楽しみました

王寺コープ委員会

2月19日(木) コープたつたがわ集会室で、(株)メイショクの「CO・OP具たっぷり豚まん」「CO・OPお肉がおいしい水餃子」の試食学習会を開催しました。

メイショクは、1969年創業以来「安心安全でお客様にご満足いただける商品の供給」を社会的使命としているそうです。商品説明では「CO・OP具たっぷり豚まん」を美味しく調理するコツを聞きました。豚まんを凍ったままお皿にのせてラッ



プをふんわりとかけて、電子レンジで加熱した後、ラップを取らずに1分ほど蒸らすと、しっとりやわらかく仕上がるそうです。

その後、参加者全員で「CO・OPお肉がおいしい水餃子」に野菜を加えて調理しました。ツルツルもちもちの水餃子が入った野菜たっぷりのスープが出来上がり、豚まんと一緒に美味しくいただきました。

参加者からは、「豚まんは、レンジで調理すると固くなると思っていました」「水餃子の美味しさに感動しました」などの声がありました。



### 南 エリア

#### ロングライフパンの学習会 美味しいアレンジレシピも教わりました

御所コープ委員会

2月25日(水) 御所市中央公民館で、「毎日クロワッサン」「CO・OPモーニングクロワッサン」などのロングライフパンでおなじみの(株)コモの学習会を開催しました。

製造工程の動画を見て、商品説明を聞き、コモのパンがなぜロングライフなのか、なぜ美味しいかを知りました。その後、アレンジレシピ2品を参加者全員で調理しました。



1品は「毎日クロワッサン」に切り込みを入れて、サラダ菜・ハム・チーズを挟んだもの。もう1品は、「クロワッサンスティックショコラ」を半分に切ってから切り込みを入れて、スライスしたバナナを挟んだものです。「CO・OP粒入りコーンスープ」「CO・OPミックスキャロット」と一緒に美味しくいただきました。

参加者からは、「気になっていたコモのパンのロングライフの理由や製造工程を見て納得しました」「日持ちするので、災害時に役立つと思いました」「いろいろな食べ方があり、新発見です」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	6月15日(月) 10:00～12:00
	無店舗	6月18日(木) 配達時に回収
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** フリーズドライ商品の試食学習会  
便利さと美味しさを知ろう！



主催 榎原東コープ委員会

「CO・OPたまごスープ」「CO・OP沖縄県産もずくスープ」などを製造している東洋水産グループによる試食学習会です。フリーズドライ商品の美味しさを実感しませんか。

日時 6月23日(火)10:30～12:15

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。

定員(抽選) 12人 大人のみ参加・保育あり

申込 電話、Webで3人まで

参加費 100円 持ち物 筆記用具・飲み物

**2** 奈良の郷土料理「柿の葉ずしの葉巻き体験」  
くずもち作りも体験します



主催 広陵コープ委員会

(株)奈良コープ産業による柿の葉ずしの葉巻き体験と、(株)井上天極堂によるくずもち作り体験をしてみませんか？

日時 6月24日(水)10:00～12:00

場所 コープなんごう 集会室

※駐車は店舗から離れたところから、乗り合わせで。

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 640円(材料費含む)

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  
※作った柿の葉ずしは持ち帰り、翌日に試食します。

**3** ならっぴキッチンカーによる試食と大人のリトミック  
初心者でも弾ける簡単ピアノ演奏も♪



主催 葛城コープ委員会

人気のコープ商品の試食と、楽器に触れて簡単な童謡にチャレンジ！脳トレリトミックで、楽しく過ごしましょう♪

日時 6月25日(木)10:00～11:30

場所 たかだ未来づくりステーション ※駐車可能

定員(抽選) 5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・飲み物

**4** コープクオリティ商品の試食学習会



主催 高田東コープ委員会

コープクオリティをご存じですか？こだわりの詰まった商品の開発秘話など、商品部職員による説明と試食を楽しみます。

日時 6月29日(月)10:00～12:00

場所 コープなんごう 集会室

※駐車は店舗から離れたところから、乗り合わせで。

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 200円 持ち物 筆記用具・飲み物

**5** 老化とロコモ予防教室  
健康に過ごすために



主催 五條コープ委員会

理学療法士からストレッチを学びます。老化の進み具合を簡単に測定します。運動後30分～1時間以内のたんぱく質の摂取が理想とされているので、たんぱく質を含んでいる飲むヨーグルトを用意します！

日時 6月30日(火)10:00～12:00

場所 牧野公民館(五條市中之町1764-1) ※駐車可能

定員(抽選) 15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 室内シューズ・大きめのバスタオル・ヨガマット(バスタオルでも可)・筆記用具・飲み物

**6** 誰でもできる！楽しいリフレッシュ体操



主催 生駒北コープ委員会

昨年大好評だった講師による体操企画。楽しく体を動かしてみませんか。メンバーおすすめのコープ商品の試食もあります。

日時 7月7日(火)10:00～12:00

場所 コープいこま 3階集会室 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定員(抽選) 14人 大人のみ参加・保育あり

申込 電話、Webで3人まで 参加費 100円

持ち物 運動靴・汗拭きタオル・筆記用具・飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

**7** コープの人気の商品試食学習会



主催 奈良東コープ委員会

商品部職員イチオシの人気のコープ商品を試食しながら楽しく学習しましょう。

日時 7月9日(木)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。

定員(抽選) 12人 大人のみ参加・保育あり

申込 電話、Webで3人まで

参加費 100円

持ち物 筆記用具・飲み物

**8** コープ商品を使った数種の“たれ作り”を学ぼう



主催 香芝西コープ委員会

キッズ食育トレーナーの資格を持つ講師に、コープ商品を使った「トマトだれ」「みそだれ」「ねぎ塩だれ」の作り方と、その「たれ」を使った暑い時期にぴったりのレシピを紹介してもらいます。

日時 7月9日(木)10:00～12:00

場所 コープなんごう 集会室

※駐車は店舗から離れたところから、乗り合わせで。

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 300円

持ち物 筆記用具・飲み物

**9** 大豆を使った商品の調理試食学習会



主催 奈良西コープ委員会

低カロリー＆高たんぱくの大豆商品を使ったレシピを、「CO・OP 枝豆がんも」などでおなじみの(株)フジサニーフーズから学びます。大豆のチカラでおいしく続けられる健康習慣を始めてみませんか？

日時 7月10日(金)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。

定員(抽選) 5人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで 参加費 200円

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  
※申込時にアレルギーの有無をお伝えください。



企画への申込

TEL 申込：6/8(月)~12(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：6/14(日)23:59まで  
<https://form.run/@kumikatsu-2606>  
 ※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。

\*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 ☎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 ☎0747-52-8801

組員活動状況 (2026年4月)

産地見学 (参加人数) 0企画 (0人)	講習会・学習会等 (参加人数) 1企画 (14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。  
[naracoop\\_official](https://www.instagram.com/naracoop_official)

クイズにチャレンジ!

春 天 塩  
 ↓ ↓ ↓  
 □ □ □  
 ↓ ↓ ↓  
 音 天 酒  
 ヒント：この時期ありがたい瞬間です

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：6月30日(火)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-quiz2606>  
 ※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。

4月号クイズ  
 答え 桜前線 (応募数 324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。

「北エリアフェス2026」コープ学園前の開催にご参加ください!

春と秋に北エリアの店舗で開催している北エリアフェスは、毎回大好評です。2026年春の開催は4月から実施していましたが、くみかつニュースでは紙面の都合上お知らせできておりませんでした。最終回のみとなりますがお知らせいたします。

来場される皆さんに楽しんでいただけるよう、さまざまなイベントを準備しております。皆さんのご参加を心よりお待ちしております!

〈開催日・場所〉 時間は10:00~12:00  
 6月20日(土)・21日(日) コープ学園前  
 \*20日(土)は西奈良支所・山の辺センターとの合同開催です。

〈開催内容(一部)〉  
 ☆スマイルポイント5倍  
 組合員証(ならっぴカード)をご持参ください  
 ☆袋いっぱいセール(詰め放題)各先着100人/日  
 ・ベビースターラーメン 378円  
 ・野菜 322円  
 ☆21日(日)のみスピードくじ抽選会  
 先着300回(1人最大3回まで)  
 ・事前ピンクシート：6月18日(木)~20日(土)の合計税込み5,000円ごとに1回  
 ・当日レシート：6月21日(日)の合計税込み2,000円以上で1回  
 ・無店舗(共同購入等)の6月以降のご利用明細書または配布の参加券：いずれか持参で1回  
 ☆くみかつカフェ  
 お茶とお菓子を囲んで、くみかつ(組合員活動)をご紹介します。  
 ☆店内 大試食会  
 ※開催内容は変更する場合があります。  
 ※詳細は、店舗サービスコーナーにお問い合わせください。

アースデー 2026inなら

「リサイクルの啓発活動」 中エリア

今年のアースデーのテーマは「知ることからはじまる、地球のために私ができること」。中エリア委員会は、4月21日(火)コープいまごのリサイクルコーナーで、リサイクルの重要性を伝える啓発活動をおこないました。

組合員の皆さんに向けて、リサイクルの大切さを伝える掲示物や資源回収のルール・環境への影響についてまとめたパネルを設置しました。

今回の活動を通して、課題も見えてきました。それは「回収ボックスの中に、リサイクルできない状態のものが混ざってしまっている」という現状です。例えば、リサイクル可能な資源の中にごみが紛れ込んでいたり、卵パックにバーコードシールが貼られたままだったり、せっかくお持ちいただいたものが、そのままでは「資源」として再利用できないものが少なくありません。それらは現状、産業廃棄物として有償で処分せざるを得ません。リサイクルの輪(資源循環)を完結させるためには、回収後の「その先」を考えて出すことが大切です。卵パックはシールをきれいにはがす(はがれない場合は切り取る)、汚れは洗い流してから乾燥させておくなど、ちょっとしたひと手間が、地球を守るための大きな一歩になります。

私たちはこれからも、皆さんが迷わず資源をリサイクルに出せるよう、具体的な出し方などの発信をより一層強化していきたいと考えています。

持続可能な社会をめざして、これからもお買い物ついでにできる小さなエコ活動に取り組んでいきましょう。(中エリア委員)

アースデー 2026inなら

「ならっぴクリーンチャレンジ」 南エリア

今年のアースデーのテーマは「知ることからはじまる、地球のために私ができること」。身近な場所から地球のことを考えるきっかけになればと、南エリアでは4月に、組合員・エリア委員・理事・職員の参加で、エリア内の事業所近辺で「ならっぴクリーンチャレンジ」を実施しました。

3人ずつのチームに分かれて、それぞれが担当の場所で30分間ごみ拾いにチャレンジ! 始めると夢中になって30分があっという間に感じられました。

参加者からは「草の中にごみが隠れていた」「今まで気にしてなかったけど、ポイ捨てされやすい場所なのかも」などの声が聞こえてきました。道端に落ちているプラスチックも海洋プラスチック問題につながるので、この取り組みで身近な場所の環境が少し良くなったかな、と思います。(南エリア理事)

ならコープ下市ステーション 5周年祭を開催します

下市ステーションは、下市町、黒滝村、天川村の共同購入・こまどり便・夕食宅配の配達拠点、受取ハウスもあり、商品も販売しています。コープあったか便移動店舗も毎週水曜日に来ています。

カフェスペースもあります。

周年祭では、職員で結成したバンドの演奏など楽しいイベントを準備しております。

ぜひ、この機会に下市ステーションにお越しいただき、楽しい時間をお過ごしください。

日時 6月21日(日)11:00~14:00  
 場所 ならコープ下市ステーション (吉野郡下市町下市100)



## 北エリア委員会

2026年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「おいしい・ワクワク・ドキドキ、もっと知ろう!! コープの商品」

北エリア委員会は奈良市と生駒市を拠点に、コープ委員を対象にした交流会の開催や活動支援、「たべる、たいせつ(食育)」活動に取り組んでいます。

2026年度、北エリアの「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは、「おいしい・ワクワク・ドキドキ、もっと知ろう!! コープの商品」です。コープの商品を食べて満足するだけでなく、食べて「おいしい」と笑顔になり、次はどんな味かな?と「ワクワク」や「ドキドキ」を感じながら食事時間が楽しくなるようにとテーマを考えました。

コープ商品は、店舗にも無店舗(共同購入など)の商品案内にもたくさんあります。ならコープは、組合員に「食の安心・安全」を届けるために独自の厳しい「商品取り扱い基準」に基づいて検査や点検をおこなっています。また、コープ商品は組合員の声を大切にしながら作られています。

今年度はメンバー4人で、コープの商品や産直(産地直結)について学び、組合員に向けて「知って、知らせる」活動を楽しくやっていきたいと思ひます。

## 中エリア委員会

2026年度の中エリアの活動のテーマは「いくつ知ってる? コープの〇〇～地域の魅力大発見!～」

地域の魅力や、取り組みを知っていただくことが、ならコープのファンになってもらうための大切な入口だと考えました。コープのお店や取引先、商品やさまざまな取り組みについて「よく知っているつもり」でも、まだまだ新しい発見が隠れているかもしれません。そこで、中エリア委員会は今年度「いくつ知ってる? コープの〇〇～地域の魅力大発見!～」をテーマに、活動していきます。

商品や取り組みについて、学習会や施設・工場見学等に参加してみると、意外な工夫や背景に気づくことがあります。まずは私たち自身が「知る楽しさ」を味わい、そのワクワクを組合員の皆さんにも広めていけたらと思っています。

今年度の中エリア委員会は、活動2年目が1人、1年目が2人の計3人です。活動経験は多くありませんが、大人も子どもも、老いも若きも、皆が楽しめる企画をしたい!と思っています。年齢も30代から60代と幅広く、



## 南エリア委員会

2026年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「からだを元気に!!～健康づくりと元気サポート～」

南エリア委員会は、南エリアの重点課題に取り組み、暮らしに役立つ情報を組合員に発信し、知識と意識の向上をめざします。また、さまざまな組合員活動の支援やつながりの場づくりのために、学習会などを開催します。他にも研修会への参加や、店舗でコープ商品の魅力やならコープの取り組みを組合員に知って知らせる活動を行います。

2026年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「からだを元気に!!～健康づくりと元気サポート～」として、2025年度に引き続き健康的な食生活の啓発を目的に活動していきます。

「からだを元気に!!～健康づくりと元気サポート～」のパネルを作成しました。3つの区分に分けて、左側に日々の健康的なからだづくりをサポートする食品、右側にイキキとした元気な毎日をサポートする食品、中央には両方をサポートできる食品を記載しました。



からだの健康を保つためには、よい睡眠・よい食事バランス・よい

## ～北エリア委員おすすめコープの商品～

### ☆ みつせ鶏のふわふわだんご白湯スープ(春雨、野菜付) ☆

忙しい時これさえあればとても満足します。みつせ鶏がふわふわで白湯スープも安定した美味しさです。何よりも野菜が冷凍でたっぷり入っているので鍋ひとつあればすぐに作れて食べられます。



### ☆ やわらかコアノンロール シングル ☆

やわらかコアノンロール細穴シングルがお気に入りです。再生紙100%だけどやわらかい!紙芯を省き130m巻、たっぷり使えてリサイクルにも貢献できるトイレトーパーはおすすりめです。



### ☆ CO・OP フィッシュソーセージ ☆

たらのすり身を使った自然な色合いのフィッシュソーセージです。たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれているので、おやつとしてそのままでも、料理の具材としても使いやすい商品です。常温保存が可能なのでストック食材としても便利。また、MSC認証(海のエコラベル)の付いたエシカル商品です。



世代によって見える景色や感じ方が違うことが、私たちの強みになっていくと思ひます。

今年度も皆さんと一緒に、身近な魅力を再発見しながら“未来につながるファン”を育てていけたら嬉しいです。温かく見守っていただき、一緒に楽しい一年を作っていければと思ひています。

## 「くみかつ(組合員活動)」をはじめませんか?メンバー大募集!

ならコープは、商品を利用するだけでなく、学びあい、教えあうことを大切にしています。一緒に活動してみませんか?

❖コープ委員会: お住いの地域で商品の学習会や試食会、産地や施設・工場見学などを企画します。

❖エリア委員会: コープ委員対象の活動交流会や学習会などを企画。情報を組合員に発信します。

\*上記の活動には、活動費と交通費(実費)が支給されます。詳しくは組織広報部まで。活動に興味のある方、ぜひ、ご連絡ください。

問合せ 組織広報部

☎0742-45-7884(月～金9:00～17:00)

腸内環境を保つことが大切だと言われています。パネルには、発酵食品や食物繊維の多いもの、ビタミンの多い野菜や果物、からだを温めるとされる食品を記載しました。また、アクティブに活動するためには、しっかりと栄養と休養を取り、リフレッシュすることも大切です。パネルには、栄養価が高いもの、日々の栄養補給によいとされる食品、リフレッシュタイムにおすすめの食品を記載しました。

私たちは、コープ商品や産直商品のおいしさやこだわりをあらためて学習し、広めたいと考えています。南エリアの皆さんと一緒に「からだを元気に」する活動をしていきますので、店舗で活動の際は、ぜひ、ご参加ください。

## ～コープ商品のおすすめの食べ方をご紹介します～

「CO・OP北海道の小粒納豆」1パックに「CO・OPエクストラバージンオリーブオイル」小さじ1～大さじ1を加えることで、たんぱく質・ビタミンK2・ポリフェノール・オレイン酸などの栄養素を効率よく摂取できます。日々の健康的な食生活のサポートに!ひと手間で元気なからだづくりにうれしい、商品の組み合わせを取り入れちゃいましょう♪

