



くみかつニュース

8
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

トイレットペーパーの工場を見学しました

大宮コープ委員会

5月27日(水)、「CO・OPやわらかワ
ンタッチコアノン」や「CO・OPトイ
レットロール」など、トイレットペー
パーを製造している(株)リバースの工場
(泉南市)を見学しました。



企業理念や環境への配慮、社会貢献、製造について説明を受けてか
ら、工場に向かいました。リバースは、100%古紙を原料にトイレッ
トペーパーを作っています。工場で最初に目にしたのは、たくさんの

古紙が積まれた倉庫です。牛乳パッ
クなどの飲料パックが多く、生協牛
乳のパックもありました。機密文書
は別のスペースに運び込まれ、情報
漏洩を防ぐために段ボールを未開封
のまま溶解処理します。また、製造
時に出る廃棄物も再利用する「ゼロエミッション」を実践しています。



参加者からは、「トイレットペーパーの製造工程を初めて見て感激し
ました」「古紙を使い、廃棄物も出さない製造に、あらためて環境に配
慮した商品だとわかりました」「すごい量の紙埃が舞う工場での作業は
大変そう。感謝を忘れず使います」などの声がありました。

中

エリア

コープの冷凍食品の学習会 アレンジレシピも教えてもらいました

香芝西コープ委員会

6月4日(木)コープなんごう集会室
で、コープの冷凍食品の試食学習会を
開催しました。



メンバーからの「無店舗(共同購入な
ど)の商品案内カタログには多くの冷
凍食品が掲載されているけど、利用したことのないものがたくさんあ
る」との声から、商品の詳細や食べ方・アレンジレシピなどの学習会
を企画しました。

数種類の商品の原材料や産地、こだわり、製造
方法などが説明され、アレンジレシピの紹介もあ
りました。その後、試食をしながら、参加者から
の質問に答えいただきました。試食では、冷凍
のドーナツ「CO・OPポンデドーナツ」「CO・OP紅
茶のオールドファッション」を初めて口にする方
が多かったようです。



参加者からは、「包材の原材料の見方など、勉強になった」「ドーナツ
が自然解凍で食べることができて、美味しかった」「ミールキットは
使ったことがなかったが、好みの食材を加えて作れることを知ったの
で、利用しようと思う」などの声がありました。

南

エリア

ハム・ウインナーの学習会 手作り体験もしました

五條コープ委員会

5月21日(木)牧野公民館(五條市)で、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)
による学習会を開催しました。



まずは、講師に教えてもらいな
がらウインナー作りを体験。①ひ
き肉に水・塩・香辛料を加えて粘
りが出るまで混ぜる。②①を羊腸
に詰めて、ひねってウインナーの
長さにする。③②を70℃～80℃



のお湯で25分間ゆでる。④はさみで1本ずつ切り離して出来上がり。
ウインナー作りはほとんどの方が初めて
でしたが、和気あいあいと体験されてい
ました。出来上がったウインナーは、パ
ンにはさんで試食しました。



ウインナーをゆでている間に、会社概要や、ハム・ウインナーの製
造工程の映像を見ながら説明を受けました。商品の安心・安全への徹
底した姿勢がよくわかりました。

参加者からは、「ウインナー作り、とても楽しかった」「“無塩せき”に
興味があったので勉強になりました」「工場見学にもぜひ行ってみたい」
などの声がありました。

*製造工程で亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用しないこと。

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	8月15日(土) 10：00～12：00
	無店舗	8月は実施いたしません。
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 冷凍餃子の焼き方と試食学習会

主催 西大寺コープ委員会



「大阪王将 羽根つき餃子」などでおなじみの(株)イトアンドフーズ
による試食学習会です。冷凍餃子と冷凍チャーハンのこだわりや美味
しく仕上がる調理法を楽しく学びましょう。

日 時 9月2日(水) 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。

定 員(抽選) 10人 大人のみの参加・保育あり

申 込 電話、Webで3人まで

参加費 100円 持ち物 箸・筆記用具・飲み物

2 ドレッシングの食べ比べ学習会

主催 香芝西コープ委員会



「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」などのドレッシングや各
種調味料でおなじみ、フンドーキン醤油(株)によるドレッシングの試食
学習会です。アレンジレシピも教えていただきます。

日 時 9月3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。

定 員(抽選) 14人 大人のみの参加・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

3 ペーパービーズアクセサリから平和を考える

主催 奈良西コープ委員会



NPO法人「関西NGO協議会」*によるSDGs学習会です。アフリカ
の内戦の現状について、アクセサリ作りを通して一緒に考えましょ
う。*社会的課題の解決に取り組む非営利の市民団体間の協力関係を促進し、健
全な発展への寄与と世界平和に貢献することを目的に活動する団体。

日 時 9月7日(月) 10:00～11:30

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。

定 員(抽選) 7人 大人のみの参加・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 乳製品の試食学習会とアイスクリーム作り

主催 大宮コープ委員会



「生産者の顔の見える製品作り」にこだわっている大山乳業農業協同
組合による学習会です。アイスクリーム作りも体験します。

日 時 9月9日(水) 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) 11人 大人のみの参加・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・三角巾・マスク・筆記用具・飲み物

5 リラックスヨガの講習会

主催 高田コープ委員会



体調や心の状態を確認しながら、呼吸に合わせて動いていきます。
はじめての方でも安心してご参加いただけます。

日 時 9月10日(木) 10:30～11:30

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。

定 員(抽選) 8人 大人のみの参加・保育なし

申 込 電話、Webで3人まで 参加費 200円

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。**6 防災商品・ローリングストック商品を学ぼう**

主催 南エリア委員会



災害に備えて普段使いの商品から準備を始めましょう♪ローリング
ストックに役立つ商品・防災商品のことを学びます。

日 時 9月17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。

定 員(抽選) 15人 子ども同伴可・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

7 国産生芋のこんにゃく作り体験と試食学習会

主催 樫原東コープ委員会



「CO・OP生いもこんにゃく」でおなじみの(株)若草食品による試食学
習会です。昔ながらのこんにゃく作りも体験します。

日 時 9月18日(金) 10:00～11:45

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) 9人 大人のみの参加・保育あり

申 込 電話、Webで3人まで 参加費 100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

**8 バスで行く！
生協牛乳の産地工場(三重県大紀町)見学とバター作り**

はがき

主催 樫原西コープ委員会

大内山酪農農業協同組合の見学とバター作り体験。昼食は現地でお
弁当です。帰りに「大内山ミルク村」でお買い物を楽しめます。

日 時 9月25日(金) 7:45～17:00ごろ(往復路トイレ休憩あり)

集 合 7:45 白檀地区公民館(樫原市白檀町2-32-11)

※駐車可能ですが、乗り合わせで。

定 員(抽選) 15人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで3人まで 持ち物 筆記用具・飲み物

参加費 無料 別途、弁当代1,080円(釣銭のないように)

**9 バスで行く！
CO・OP化粧品の工場(三木市)見学**

はがき

主催 生駒東コープ委員会

「フリーリアシリーズ」でおなじみ(株)ナリス化粧品の工場で製造工
程の見学と製品のことを学びます。人気のランチも楽しめます。

日 時 9月28日(月) 8:15～16:00ごろ

集 合 8:15 コープいこま 店舗前 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定 員(抽選) 24人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで4人まで 持ち物 筆記用具・飲み物

参加費 無料 別途、昼食代1,375円(釣銭のないように)

**10 バスで行く！パン工場(桜井市)の見学&
“組合員のつどい in 山の辺センター(天理市樺本町)”**

はがき

主催 生駒北コープ委員会

「生協の食パン」などでおなじみの異製粉(株)の工場、製造工程を見
学・試食の後、そうめん専門店で昼食を各自でお楽しみいただきます。
その後、山の辺センターで、施設見学と組合員のつどいをします。

日 時 9月29日(火) 8:15～16:00ごろ

集 合 8:15 コープいこま 店舗前 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定 員(抽選) 4人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで2人まで

参加費 無料 別途、昼食代は各自負担 持ち物 筆記用具・飲み物



11 バスで行く！ パンの工場(桜井市)見学

はがき

主催 西大和コープ委員会

「CO・OPブラウンサーブロール」などでおなじみの異製粉(株)の工場見学と試食学習会。直売所でのお買い物もできます。その後、農産物直売所に立ち寄りますので、昼食やお買い物をお楽しみください。

日時 10月7日(水) 9:10~15:00ごろ

集合 9:10 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) 5人 大人のみの参加・保育なし

申込 往復はがきで2人まで

参加費 無料 別途、昼食代は各自負担

持ち物 筆記用具・飲み物

12 バスで行く！ CO・OP化粧品の工場(三木市)見学

はがき

主催 香芝東コープ委員会

国産バラを使用した「フリーリアシリーズ」でおなじみの(株)ナリス化粧品の工場見学です。実際に製造工程を見て、一緒にキレイを学び、人気のランチをいただきます。

日時 10月9日(金) 7:45~16:00ごろ

集合 7:45 コープ真美ヶ丘 駐車場

※なるべく公共交通機関でお越しください。

定員(抽選) 14人 大人のみの参加・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1,375円(釣銭のないように)

持ち物 筆記用具・飲み物

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：8/10(月)~21(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：8/23(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2608>
※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：8/21(金)消印有効
往復はがき中面には右記の項目をも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企画番号・主催名 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
---------------------------	---

*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
コープおしくま ☎0742-41-0777
コープ朱雀 ☎0742-71-2904
コープ七条 ☎0742-45-7882
コープ学園前 ☎0742-51-2900

コープいこま ☎0743-73-8833
コープふれあいセンター六条 ☎0742-45-7884
コープいまご ☎0743-57-0666
コープたつたがわ ☎0745-45-8181
コープ真美ヶ丘 ☎0745-77-8200

コープみみなし ☎0744-24-1200
コープなんごう ☎0745-25-1120
たかだ未来づくりステーション 問合せ ☎0742-45-7884
ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652
ならコープ下市コミュニティスタンド ☎0747-52-8801

組合員活動状況

(2026年4月~6月)

産地見学
(参加人数)
5企画
(90人)

講習会・学習会等
(参加人数)
17企画
(321人)

ならコープ公式インスタグラム

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。

Q naracoop_official



クイズに チャレンジ！

出 参 記
↓ ↓ ↓
海 順 念
ヒント：夏に多く見られます

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：8月31日(月)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-quiz2608>
※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。



6月号クイズ

答え 梅雨晴 (応募数 291人)

※個人情報は、適切に管理し、企画等のお知らせに利用します。

「2026年組合員のつどい」がはじまります

テーマ『食育(たべる、たいせつ)』

～朝ごはん つくる楽しさ、たべる幸せ～

10月・11月に「2026年組合員のつどい」を開催します。組合員のつどいは、組合員と職員が、商品や組合員のくらしをテーマに学び交流する場として、毎年開催しています。

今年のテーマは『食育(たべる、たいせつ)～朝ごはん つくる楽しさ、たべる幸せ～』です。「朝食」をとることには、さまざまなメリットがあると言われています。その「朝食」にスポットを当て、商品のことを学び交流します。



昨年の組合員のつどいの様子(川上村)

組合員のつどいの詳細や参加方法は、「くみかつニュース」「あをがき」、各店舗の掲示板をご覧ください。みなさんのご参加をお待ちしております。

コープたつたがわで中エリアサークルまつりを開催します

※※※ たのしむ つながる 笑顔になる ※※※

主催：中エリア委員会

今年度も「中エリアサークルまつり」を開催します！中エリアのならコープサークル、ボランティアグループの皆さんに、日頃の活動紹介の場として、演奏や展示による発表や手作り品の販売等で盛り上げていただきます。



昨年度のサークルまつりの様子

観覧の申し込みは不要。時間内の出入りは自由ですので、お買い物ついでにちょっとのぞいてみませんか。皆さんのご来場をお待ちしています♪

日時 9月26日(土) 13:00~15:00

場所 コープたつたがわ 1階休憩スペース



毎年春と秋に開催している「北エリアフェス」。この春は4月から6月に5店舗で開催しました。

4月18日・19日のコープいこまからスタートし、店舗ごとに店内試食会、野菜の詰め放題、スピードくじ抽選会の他、ならコープサークルによる活動発表など特色あるイベントがおこなわれました。

北エリア委員による“くみかつカフェ”のコーナーでは、お買い物中の組合員さんに足を止めていただき、お茶とお菓子を楽しんでいただきながら、「あをがき」や「くみかつニュース」をお見せして、組合員活動を紹介。読んだことがないと言われる方もあり、あらためて組合員活動や、学習会・見学会のことをお伝えしました。



コープいこま「くみかつカフェ」の様子

参加者のおひとりが「くみかつカフェに立ち寄ってよかった。毎日のように来店しているけど知らないことばかり、活動のことなど知る

ことができてほんとうによかった」と話されたことが印象的でした。

～～～ 参加者からいただいた声 ～～～

- コープ商品をお店にもっと増やしてほしい。コープ商品の良さを知らない方も多い。POPでのお知らせが重要。
- くみかつは知らなかった。小1と小4の子どもが居り、親子で参加できる農業体験企画に参加したい。
- くみかつは知らなかった。バター作りをやってみたい。
- 今日はお店に来て良かった。なぜなら、くみかつカフェでおしゃべりできたので♪
- くみかつは知らなかった。コープ委員会の活動に関心がある。
- 地域委員、ブロック委員、総代をやったことがある。昔に比べて組合員の意識が低下している。組合員であるプライドを持ってほしい。
- 昔、コープおしくまがオープンしたころ、店舗で活動をしていた。魚のさばき方や野菜料理の講習会に参加したい。
- 転勤で奈良に引っ越してきた。以前住んでいたところでコープの活動をしていた。コープ七条に近いが七条のくみかつカフェには用事で参加できない。生協でのつながりを求めて車で30分かけて、くみかつカフェに参加するために、コープおしくままで来ました。

《治道トマト編》

5月19日(火)、治道トマトの圃場を見学しました。

治道トマトの生産者は現在8名です。今回訪ねた生産者の乾さんの圃場では、ミニトマトも栽培していました。品種や肥料、育て方を研究するための「共同ハウス」も見学しました。今年は取引先の種苗会社が変わった影響で、苗の生育が例年より早く、生産者は「早く定植したいが、冬場の葉物野菜の収穫も続けたい」という悩ましい判断を迫られたそうです。生産者の皆さんが日々、作物と向き合いながら最適なタイミングを探っている様子が伝わってきました。



トマトの苗は、1月末から3月末までの間に5回に分けて定植し、長期間収穫できるよう時期をずらして育てています。乾さんの「トマトの顔を見て水やりや枝の誘引、収穫のタイミングを決める」という言葉に、トマトへの深い愛情を感じました。同じ

品種なら大玉のほうがより美味しく、木で赤くする期間が長いほど栄養を吸収できるとのことですが、市場では小ぶりのものが好まれるため、なかなか大玉は店頭には並ばないそうです。

収穫はA品、B品(花トマト)、C品に分けられます。組合員からは、青い実をぬか漬けにしたいという声もあるとのこと。

収穫後すぐは酸味が際立ち、少し置くと甘みが増すなど、時間による味の変化も楽しめるそうです。



また、トマトのパックや箱に入っているアンケートカードは、生産者ごとに色が異なり、誰のトマトか一目でわかります。戻ってくるアンケートや感想は、生産者にとって大きな励みになるとのことで、組合員とのつながりを大切にされている姿が印象的でした。

乾さんの選果場では、娘さんがB品の選果・箱詰めを担当しており、親子ならではの掛け合いに心が温まりました。治道トマトの2026年の作付面積は生産者全体で215アール。ハウス内は非常に暑く、熱中症に気を配りながら作業されているとのこと。この日も、とても暑い一日で日頃のご苦労が伺えました。



治道トマトは、大和郡山市で栽培されます。出荷時期は5月～7月で、樹上で熟した甘みとコクが自慢のトマトです。桃太郎系の品種です。時期が限定されていますが、店舗や無店舗(共同購入など)の商品案内カタログで見かけたと思います。5月に、その治道トマトの圃場と選果場を見学してきました。

生産者は8名で、今年は8万本の苗を5回に分けて定植されたそうです。ハウスの中のトマトは太陽光をいっぱい浴びて真っ赤に育っていました。試食すると味が濃く甘くてとても美味しかったです。



過熟や形が少しいびつなものなどは、「なら治道のトマトじゅーす」になるそうです。

治道トマトで作ったトマトケチャップやラトウイユも試食させていただきました。治道トマトの美味しさをさらに実感しました。旬の野菜は、栄養価も高く美味しいので皆さんもぜひご賞味くださいね！



《治道トマトのお味噌汁》4人分

そのまま食べてもちろん美味しい「治道トマト」、火を通して美味しくいただけますよ！来年の販売をお楽しみに。

〈材料〉CO・OP味パック合わせだし1袋、水600ml、味噌大さじ2～3(好みで)、治道トマト2個(大きさにより調整してください)、CO・OP九州のカットほうれん草適量、卵2個



〈作り方〉

- ①鍋に水と味パックを入れて火にかけ、3～5分沸騰させたら味パックを取り出す。
- ②トマトを食べやすい大きさに切り、①に入れて沸騰したらカットほうれん草を加える。
- ③②に味噌を加え沸騰したら、溶き卵を回し入れて出来上がり。



*好みの具材を加えてアレンジしてみてくださいね♪

