



くみかつニュース

9
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

大人の体操 ～からだを動かそう～ コープ商品の試食も楽しめました

西の京コープ委員会

6月1日(月)コープ七条集会室で、講師を迎えて「大人の体操」講習会を開催。夏に向けての体力づくりや体幹を鍛える体操、家でもできるストレッチなどを、地域の皆さんと一緒に学びたいと思い企画しました。

高齢者にとって転倒は、骨折や大けがにつながりやすく、場合によっては介護が必要な状態になったり、軽度でも回復に時



間がかかってしまうことがあります。そこで、転倒防止のための体操として、スクワット・かかと落とし・片足バランス(左右1分ずつ)などを教えていただき実践しました。他にも、普段よく歩く道を早歩きすることや、うっすらと汗をかくことも大事とのこと。

体操の後は、職員によるコープ商品の紹介を聞きながら、「CO・OP和歌山県産南高梅のうめゼリー」などの試食を楽しみました。

参加者からは、「体を動かす良い機会になりました」「見たり聞いたりしたことのある体操でしたが、実際にやってみて、『こんなにしんどい、キツイ、体によさそう』と思いました。少しずつでも生活に取り入れたいと思う」などの声がありました。



中 エリア

こんにゃく工場(広陵町)を見学しました 手作り体験も楽しめました

天理南コープ委員会

6月23日(火)、「CO・OP生いも板こんにゃく」「CO・OPねじり糸こんにゃく」などでおなじみの(株)若草食品の工場を見学しました。

若草食品は、1945年に上杉商店として創業、1984年に若草食品として創立しました。ならコープとは、1977年に取引を開始しました。1989年発売の「ねじり糸こんにゃく」は、組合員の声から開発された商品だそうです。



工場見学の後、こんにゃくの手作り体験と試食をしました。生芋の

みで作ったものと、こんにゃく粉を混ぜて作ったものを食べ比べると、生芋のみで作ったものの方が、弾力があることがわかりました。



他に、こんにゃくの下ごしらえや保存方法なども聞きました。また、夏場のおすすめの食べ方は糸こんにゃくの酢の物だそうです。アルカリ性食品のこんにゃくは酸性のお酢と合わせるとまろやかになるとのこと。

参加者からは、「こんにゃくは安価なのに、製造には手間暇がかかることがよくわかった」との声が多く聞かれました。



南 エリア

きのこの学習会 エリンギのもぎ取り体験もしました

宇陀コープ委員会

5月21日(木)宇陀市榛原総合センターで、「生協のきのこ5品セット」などでおなじみ、「きのこ」の研究開発・生産・販売まで携わるホクト(株)の商品学習会を開催しました。

「きのこ」は植物ではなく菌類です。漢字の「菌」は「きのこ」とも読みます。製造方法や種類・栄養・菌活などについて詳しく教えていただきました。調理するときは、洗わずに軽く拭き取る程度でよい。また、水から煮ることで旨味と栄養を最大限に引き出せるので、鍋料理や味噌汁、スープなどの料理がおすすめと



のことです。煮ても焼いても美味しい「きのこ」は、栄養たっぷりで、どんな料理にも合う食材です。

説明の後、参加者がそれぞれエリンギのもぎ取り体験をしました。なかなかできない体験を皆さん楽しまれていました。



試食には、コープ委員会メンバーが準備した「きのこ入り炊き込みご飯」と「きのこ入りみそ汁」をお出ししました。



参加者からは、「エリンギのもぎ取り体験が楽しかった」「きのこについて、さまざまなことを学べてよかった」「学習・体験・試食ができて、満足度UPです」「知っていたことの確認ができました」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	9月15日(火) 10：00～12：00
	無	店	舗	9月14日(月) 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		



2～10は「組合員のつどい」です！2026年組合員のつどいのテーマは『～朝ごはん つくる楽しさ、たべる幸せ～』

1 手作り講習会
エコバッグにパッチワークをしましょう

主催 桜井東コープ委員会

A4サイズのエコバッグに、好きな布を選んでパッチワークをします。楽しく作業した後は、コープ商品の試食もあります。

日 時 10月1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) 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 500円(材料代含む)

持ち物 縫い針・まち針・糸切ばさみ・筆記用具・飲み物

日 時 10月13日(火)10:00～12:00
場 所 コープいまご 2階集会室 ※駐車は道路側から。
定 員(抽選) 14人 子ども同伴可・保育あり
申 込 電話、Webで3人まで
参加費 100円 持ち物 スリッパ・筆記用具・飲み物6 組合員のつどい
パンの試食学習会

主催 奈良東コープ委員会

「石窯レーズン&くるみロール」などでおなじみの(株)タカキベーカーの学習会です。パンに合うディップのレシピも紹介します。

日 時 10月16日(金)10:00～12:30

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) 16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 手拭きタオル・筆記用具・飲み物

7 組合員のつどい
パンの試食学習会

主催 生駒西コープ委員会

「CO・OPブラウンサブロール」や「生協の食パン」でおなじみの異製粉(株)の学習会です。試食も楽しみましょう。

日 時 10月21日(水)10:00～12:00

場 所 コープいこま 3階集会室 ※駐車は屋上駐車場東側から。

定 員(抽選) 25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 筆記用具・飲み物

8 組合員のつどい
水産加工商品の試食学習会

主催 斑鳩・安堵コープ委員会

「氷温甘塩さば切身」など氷温製法でおなじみの(株)ダイマツによる商品学習と試食をおこないます。

日 時 10月21日(水)10:00～12:00

場 所 コープたつたがわ 2階集会室 ※駐車は店舗から離れたところに。

定 員(抽選) 15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 筆記用具・飲み物

9 組合員のつどい
国産材料の「こめ油」の学習会

主催 橿原西コープ委員会

「国産こめ油」でおなじみの築野食品工業(株)の学習会です。

日 時 10月22日(木)10:00～12:00

場 所 白檀地区公民館(橿原市白檀町2-32-11)

※駐車可能ですが、乗り合わせで。

定 員(抽選) 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 筆記用具・飲み物

2 組合員のつどい
コープ商品で作る朝食提案と試食

主催 西の京コープ委員会

コープ商品を使って、時短で簡単に作れる“朝ごはん”の提案やアイディアを学びましょう。試食もあります。

日 時 10月5日(月)10:00～12:00

場 所 コープ七条 集会室 ※駐車は出口側の道路沿いに。

定 員(抽選) 12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

3 組合員のつどい
納豆のおいしい食べ方学習会

主催 奈良西コープ委員会

「CO・OP北海道の小粒納豆」「CO・OP北海道産大豆ひきわり納豆」などでおなじみの(株)豆紀による試食学習会です。

日 時 10月5日(月)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。

定 員(抽選) 5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 タオル・筆記用具・飲み物

4 組合員のつどい
乳製品の試食学習会とアイスクリーム作り

主催 高田コープ委員会

「CO・OPのむヨーグルト」など乳製品でおなじみの大山乳業農業協同組合の学習会です。アイスクリーム作りも楽しめます。

日 時 10月9日(金)10:00～12:30

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に。

定 員(抽選) 13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

5 組合員のつどい
南海トラフ巨大地震と「かぞく防災」学習会

主催 天理北コープ委員会

迫りくる「南海トラフ巨大地震」への備えを考えてみませんか？災害時を考えて「CO・OPヌードル」を水で作って試食します。



10 組合員のつどい 豚まん・水餃子の試食学習会

TEL
web

主催 宇陀コープ委員会

「CO・OP具たっぷり豚まん」などでおなじみの(株)メイショクから、おいしさとバランスのとれた食卓作りを学びましょう。

日時 10月22日(木) 10:00~12:00

場所 東山公民館(山辺郡山添村桐山63) ※駐車可能ですが乗り合わせで。

定員(抽選) 20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



11 バスで行く！ レトルト食品の工場(三重県松阪市)見学

はがき

主催 桜井東コープ委員会

「CO・OPビーフカレー」などでおなじみのヤマモリ(株)の工場を見学します。昼食は大型商業施設で各自お楽しみいただきます。

日時 11月11日(水) 8:10~16:45ごろ

集合 8:10 桜井駅 北口ロータリー

定員(抽選) 12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、昼食代は各自負担

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：9/7(月)~11(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：9/13(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2609>
※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：9/11(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] ●代表者の 住所と氏名	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 ☎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~7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)
30企画
(525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。

Q naracoop_official



クイズに チャレンジ！

外 親 布 名
↓ ↓ ↓ ↓
方 孫 結 面
ヒント：秋の収穫物への感謝を表しているとか

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：9月30日(水)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-quiz2609>

※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。



7月号クイズ

答え 海水浴 (応募数 337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。

募集中 あすなら友の会・中エリア共催 福祉学習会



～親の終活と向き合ったとき、それは自分事だった～

「介護は愛情より、根性より、知識！」と明言する川口啓子さんがご自身の体験を踏まえて、あなたにエールを送ります。自分事として、介護について一緒に考えませんか？

日時 10月5日(月) 10:30~12:30

場所 やまと郡山城ホール B1レセプションホール
(近鉄郡山駅から徒歩7分・有料駐車場あり)

講師 大阪健康福祉短期大学 川口啓子 名誉教授

定員(先着順) 50人

※保育あり(9月18日(金)までに電話で要申込)

参加費 無料

持ち物 筆記用具・飲み物

申込・問合せ あすなら苑内 あすなら友の会事務局

☎0743-57-1165(月~金・9:00~17:00)

FAX 0743-57-1170

右記二次元コードからも申込可→



“忍辱山自然観察会”を開催しました

主催 忍辱山地内中山間組織／共催 北エリア

7月19日(日)コープおしくまで、忍辱山(奈良市忍辱山町)棚田の生き物の観察会を開催。東海大学教養学部人間環境学科の北野忠先生と和歌山県立自然博物館学芸員の神田雅治先生に、棚田に生息する生き物をお持ちいただき、観察しました。

子どもたちからは「見たことない生き物！」「見たことのあるイモリが絶滅のおそれがあるなんて」などの声。保護者からは「勉強になった」「忍辱山に行ってみよう」などの声が聞かれました。

今回観察した主な生き物は、シュレーゲルアオガエル、ニホンアマガエルなどのカエル類／アカハライモリ／ドジョウなどの小魚類／シオカラトンボ、オニヤンマなどのヤゴ。

これらの生き物は、清らかな水と豊かな植生があることで生息できます。中でもイモリ類やヤゴは環境変化に敏感で、生態系の“健康度”の指標ともいわれています。「今後も棚田の保全活動を通じて、貴重な生き物を守っていききたい」と講師の方は話されました。



5月12日(火) コープおしくまで、5月22日(金) コープいこまで、コープ委員を対象に第1回活動交流会を開催しました。

活動交流会の前に、「2026年度コープ委員会スタート研修」を実施。2025年度の活動の振り返りや情報交換などをおこないました。

活動交流会では、2026年度北エリアの「たべる、たいせつ(食育)」のテーマ「おいしい・ワクワク・ドキドキ、もっと知ろう!! コープの商品」に沿って、下記のおすすめのコープ商品を試食しました。

❖❖❖ おすすめコープ商品 ❖❖❖

❖「CO・OP国産大豆の豆腐で作った白あえベース」に、「CO・OP宮崎県産切干大根」を水戻しせずに混ぜて、「CO・OP北海道のむき枝豆」



5月12日コープおしくまで



5月22日コープいこまで

「CO・OP九州のカットほうれん草」を加えたもの

❖「CO・OP産直奈良ひのひかり」に、「CO・OP真っ赤なトマトのスープ」と「CO・OPミックスベジタブル」を加えた炊き込みご飯



❖CO・OP国産まいたけとたまごのスープ

❖ホームトンバナナ

❖CO・OPフィッシュソーセージ



コープ商品を使った簡単レシピで、日々の生活や災害時、また、組合員活動でのヒントになればと提案しました。これからも、学んだことを「知って知らせる」場作りをして、広めていきたいと考えています。

《参加者の声》

- 普段かかわることのない、他のコープ委員会の皆さんと交流できて、新たな気持ちになりました。今回の経験を参加できなかったメンバーと共有して、今後の活動に活かしていきたいと思います。
- 「CO・OPフィッシュソーセージ」はじめて食べました。エシカル商品で、さらに美味しいのでこれから利用しようと思います。

《防災かまどベンチ編》

皆さんは、「防災かまどベンチ」をご存じでしょうか。公園や店舗の一角、道の駅などにも設置されています。普段は気軽に腰かけられるベンチとして使われていますが、いざ災害が起こった際には炊き出し用の「かまど」に変身します。被災者や避難者が自力で炊事をおこなうことを支援し、健康状態を整える助けになる地域の皆さんの心強い設備です。寒い時期には、体を温めることができ、温かいものを口にすることで、ほっとする気持ちを届ける役割も果たします。

ならコープには、コープなんごうに2基、コープたつたがわに2基、ならコープ本部に2基の「防災かまどベンチ」が設置されています。お買い物のついでや本部に行かれた際には、どこにあるのかちょっと探してみてください。「こんなところにあったんだ」と。実際に目にすることで、災害時のイメージも湧きやすく



コープたつたがわの「防災かまどベンチ」



ならコープ本部の「防災かまどベンチ」

なります。設備があることを知ることは安心にもつながります。

中エリアでは、2014年3月にコープたつたがわで、「東日本大震災から3年」の企画として、前年に設置した「防災かまどベンチ」を使ったイベントをおこないました。指定避難場所であるコープたつたがわでは、地域の皆さんと、ならコープが協力してかまどベンチを製作し、設置しました。イベントでは、福島県南相馬市で被災し、奈良県に避難されていた高橋周介さん(当時の奈良県被災者の会代表)による、「大震災の体験談や避難生活の現状」のお話。実際に防災かまどベンチを使って、耐熱性食品用ポリ袋でご飯を炊いたり、芋煮や焼きマッシュマロを作りました。



2014年3月のイベントの様子

災害はいつ起こるかわかりません。設備があっても「使い方がわからない」「かまどを使うための道具がどこにあるのかわからない」となると、せっかくの備えが活かせません。いざという時に安全に使えるように、日頃から知っておくことが大切です。私たち中エリア委員も「防災かまどベンチ」を使った企画を考えています。その際には、ぜひお気軽に参加して、体験していただけると嬉しいです。

6月25日(木) コープみみなし研修室で、コープ委員を対象に第1回活動交流会を開催。はじめに、2026年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマ「からだを元気に!! ~健康づくりと元気サポート~」に沿って、納豆製品を製造している(株)豆紀による学習会を開催しました。

「CO・OP北海道の小粒納豆」を中心に、説明いただきました。異なる種類の大豆が混合することを防ぐために、工場内は日々徹底した清掃と品質管理がおこなわれているとのこと。安全・安心な商品づくりに取り組まれていることがわかりました。

納豆に含まれるナットウキナーゼや食物繊維、たんぱく質、ビタミンKなどの働きについて学びました。ひきわり納豆は大豆を砕いているため納豆菌が作用する面積が広くなり、ビタミンKの量が増えると言われています。他にも、冷凍保存の方法、パッケージのフィルム



をきれいに取るコツなどを教えていただきました。また、添付のたれは生協組合員の声をもとに開発されたそうです。

試食に、アレンジメニューの「納豆チップス」と「ハムチーズ納豆バゲット」をいただきました。



学習会の後は、「CO・OPボンデードーナツ」「CO・OP紅茶のオールドファッション」「CO・OPマルチビタミン マスカットミックス」を試食しながら交流しました。



*** アレンジレシピ ***

《ハムチーズ納豆バゲット》

《材料》バゲット1本、ハム適量、納豆1パック、とろけるチーズ適量、きざみのり適量

《作り方》

- ①バゲットを1~1.5cmの厚さに切る。ハムを半分に切る。
- ②①にハム→納豆→チーズの順に乗せ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。※具材を乗せすぎると食べづらくなります。
- ④焼き上がったらきざみのりを振りかけて出来上がり!

