組合員活動情報誌　No.20

ならコープ

2026年

くみかつニュース 11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　夏休み“子どもお習字教室” 毎年恒例の企画です

奈良東コープ委員会

７月25日（土）ならコープ本部会議室で、夏休み“子どもお習字教室”を開催しました。この企画は好評で毎年開催しています。

はじめに、書く時の姿勢や筆の持ち方・使い方の説明がありました。筆の使い方は、「筆先は一方向に向けてブラシで髪の毛をとかすように動かす」「一筆目を半紙にのせるときに集中してゆっくり書くと、力強くかっこいい文字になる」とのこと。

講師から指導を受け、まず太筆の練習をしてから本番、次に細筆の練習をして自分の名前を書きました。

低学年のお子さんには、講師が目の前で書きながら説明していました。その後、それぞれの席で丁寧に指導を受けて、書き上げました。

保護者からは、「一人ひとり丁寧に指導してほめてくださるので、子どもたちも喜んでいる様子で良かった」「子どもが集中している姿を見ることができてよかった」「家ではなかなか習字はできないので、このような機会はありがたい」などの声がありました。





中エリア　レトルトカレーと飲用酢の学習会 いろんな味を楽しみました

天理北コープ委員会

７月28日（火）コープいまご集会室で、「CO・OPビーフカレー」などのレトルトパウチ食品・飲用酢・つゆ・たれなどでおなじみのヤマモリ㈱による試食学習会を開催しました。

ヤマモリは、明治22年創業。味噌・しょうゆの醸造から始まり、今では、さまざまな商品を製造する総合食品メーカーとなりました。三重県の松阪工場は、レトルトパウチ食品をはじめ、調理食品の生産に対応していて、レトルトパウチ食品の生産においては日本最大級の工場とのこと。

試食には、７種類のカレーと５種類のお酢を水・炭酸水・ストレートティー・牛乳・豆乳で割ったものをいただきました。中でも「CO・OPももも＆りんご酢」をストレートティーで割ったものが人気でした。









参加者からは、「動画を見て、安心・安全に気を配り製造されていることが確認でき、安心しました」「釜めしの素はよく利用しますが、直接お話を聞いて、より親しみを感じました」などの声がありました。

南エリア　夏休み親子バス企画！ コープ・ラボ　たべる＊たいせつミュージアム見学

高田東コープ委員会

８月26日（水）大阪府和泉市にある、食と食の安全のことを学べる、大阪いずみ市民生協の施設「コープ・ラボ　たべる＊たいせつミュージアム」に行きました。



はじめに、ワークショップで「でんぷんをとりだそう」の体験学習です。実験では、じゃがいもをすりおろして、汁を絞り、でんぷんが沈殿する様子を確認しました。他に、ヨウ素液を使って①工作用のり②コピー用紙③かまぼこ（ピンク）④かまぼこ（白）のどれにでんぷんが入っているかを確かめました。でんぷんが入っているものは青紫色に変化します。④のかまぼこ（白）以外の全てにでんぷんが入っていました。でんぷんの特性を活かして、食品以外にも利用されていることを知りました。

ワークショップの後は、館内や展示物の見学、スタンプラリーなどを楽しみました。

お子さんからは、「楽しかった。いろいろ学べてうれしかった」「じゃがいもをすりおろしたら、かたくりこみたいになっておもしろかった」などの声。大人の皆さんは、童心に返り実験を楽しみ、商品検査の様子を見て、コープ商品が安心・安全なことを確認されていました。





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	11月15日（日） 10：00～12：00
	無店舗	11月18日（水） 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
お店でふぁん☆ふぁん（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

発行　ならコープ　北・中・南エリア 運営協議会　〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号　TEL 0742-45-7884　FAX 0742-55-0504
編集　ならコープ　組織広報部　〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号　TEL 0742-34-5158　FAX 0742-34-8060



information

受 付：11月９日(月)～11月13日(金)
Webのみ11月15日(日)まで

エリア委員会・コープ委員会及びエリアが主催する“商品学習会、産地・工場見学、くらしの学習会や講習会”に参加してみませんか？

次回発行は11月30日(月)です。

1～6は「2026年組合員のつどい」です！テーマは『～朝ごはん つくる楽しさ、たべる幸せ～』

1 組合員のつどい “もずく”とコープ商品の試食学習会

TEL web 保育

主催　桜井東コープ委員会

「CO・OP恩納村産味付糸もずく」や各種味付けもずくでおなじみの㈱井ゲタ竹内による学習会と、コープ商品で作る“時短朝ごはん”を試食します。

日　時　11月25日(水)10：00～12：00
場　所　桜井支所 ２階会議室(桜井市安倍木材団地１-13-１)
※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　スリッパ・箸・スプーン・筆記用具・飲み物



2 組合員のつどい 冷凍パンの美味しい食べ方を学びましょう

TEL web

主催　御所コープ委員会

「石窯レーズン＆くるみロール」や冷凍の「カスクートミニ」などでおなじみの㈱タカキベーカリーによる学習会です。冷凍パンの美味しい食べ方や、朝食に合うメニューを試食しながら学びましょう。

日　時　11月25日(水)10：00～12：00
場　所　御所市中央公民館(御所市元町382-１)　※駐車可能です。
定　員(抽選)　10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・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

3 組合員のつどい みその学習と丸めない“みそ玉”作り

TEL web

主催　生駒東コープ委員会

みそ商品でおなじみのマルコメ㈱による学習会と、朝食時にも手軽にみそ汁が飲めるように、丸めずに作る“みそ玉”を学びましょう。

日　時　11月26日(木)10：00～12：30
場　所　コープいこま　３階調理室　※駐車は屋上駐車場東側から。
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　410円(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

4 組合員のつどい 納豆の美味しい食べ方学習会

TEL web 保育

主催　郡山西コープ委員会

「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㈱豆紀による学習会です。納豆の知識や美味しい食べ方を学びます。食べる幸せを一緒に感じましょう！

日　時　11月26日(木)10：00～12：00
場　所　コープいまご ２階調理室　※駐車は道路側から、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



5 組合員のつどい ドレッシングの学習と食べ比べ

TEL web 保育

主催　葛城コープ委員会

「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」などでおなじみのフンドーキン醤油㈱によるドレッシングの試食学習会です。好みのドレッシングを見つけましょう。

日　時　11月26日(木)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)　17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



6 組合員のつどい パンの試食学習会

TEL web 子どもOK 保育

主催　吉野コープ委員会

「石窯レーズン＆くるみロール」や冷凍の「カスクートミニ」などでおなじみの㈱タカキベーカリーによる学習会です。美味しい食べ方を楽しく学んで朝食に！早起きが楽しみになります♪

日　時　11月27日(金)10：30～13：00
場　所　東吉野村まちづくりNPO　あいの家(東吉野村木津153)
※駐車可能ですが、乗り合わせで。
定　員(抽選)　15人　子どもの参加は小学校高学年以上・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

7 みその仕込み体験と学習会 食べ比べも楽しめます

TEL web 保育

主催　広陵コープ委員会

みそ商品でおなじみのマルコメ㈱による学習会です。食べ比べなどをしながら、みそのことを学び、仕込み体験も楽しみます。

日　時　12月２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　2,600円(みそ手づくりキット代含む)
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・持ち帰り用袋

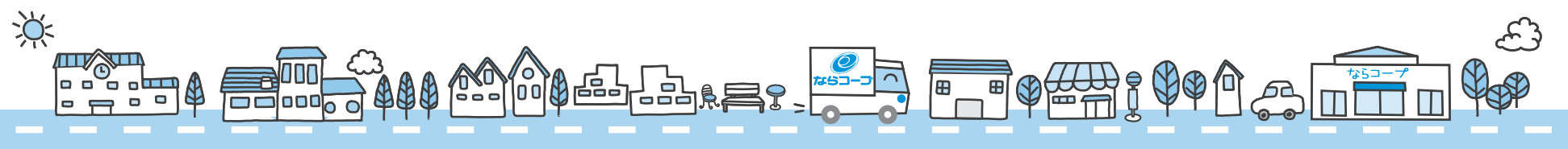
8 牛乳の学習会 アイスクリーム作りも体験します

TEL web 保育

主催　橿原西コープ委員会

「CO・OPのむヨーグルト」「鳥取大山おいしい牛乳」などでおなじみの大山乳業農業協同組合の学習会です。アイスクリームも作ります。

日　時　12月３日(木)10：00～12：00
場　所　白橿地区公民館(橿原市白橿町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　エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物



9 毎年恒例の“寄せ植え講習会” 自分好みのお花を選べます

TEL web 子どもOK

主催　五條コープ委員会

色とりどりのお花の中から、好みのものを選んで自分だけの寄せ植えを作りましょう。寒い季節でもハウスの中なので快適ですよ。土曜日開催なので、ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

日　時　12月５日(土)10：00～12：00
場　所　五條園芸(五條市黒駒町670)
※駐車可能です。
定　員(抽選)　30人　子ども同伴可・保育なし
申　込　電話、Webで３人まで
参加費　2,000円(材料代含む)
持ち物　ゴム手袋・スコップ・マスク・筆記用具・飲み物



10 楽しく学べる講座 「笑って突っ込むあるあるジェンダー」

TEL web

主催　奈良西コープ委員会

ならコープボランティアグループ「男女共同参画研究会いこ～る」による学習会です。暮らしの中のちょっとした話題から、ジェンダー*のことを一緒に考えてみましょう。お菓子の試食もあります。

*生物学上の性別ではなく、社会的・文化的につくられる性の違いのこと。

日　時　12月11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)　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

11 手作り講習会 “クリスマスリース”

TEL web 保育

主催　生駒北コープ委員会

クリスマス気分を先取り！世界に一つだけのクリスマスリース作りを楽しみませんか？土曜日開催なので、平日は企画に参加できないという方も、ぜひ、ご参加ください。お菓子の試食もあります。

日　時　12月12日(土)10：00～12：30
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)　７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　3,000円(材料代含む)
持ち物　ワイヤーが切れるはさみ・エプロン・筆記用具・飲み物



12 バスで行く！ トイレットペーパーの工場見学

はがき 子どもOK

主催　高田コープ委員会

「CO･OPやわらかワンタッチコアノン」でおなじみの㈱リバース(泉南市)で、古紙がトイレットペーパーになるまでを見学します。見学後は、近隣の大型商業施設で、昼食などを各自でお楽しみいただきます。

日　時　12月15日(火)８：45～16：00ごろ
集　合　８：45　コープなんごう　駐車場
※駐車は店舗から離れたところに。乗り合わせでお願いします。
定　員(抽選)　33人　子どもの参加は小学生以上・保育なし
申　込　往復はがきで４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
※工場内階段あり。防災上濡れている場所があるので、サンダル・ヒール等は不可です。動きやすい服装でご参加ください。

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：11/ 9(月)～13(金)
組織広報部☎**0742-45-7884**(9：00～17：00)
組合員番号をお聞きします。

web 申込：11/15(日)23：59まで
https://form.run/@kumikatsu-2611
※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:11/13(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］ ●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します。
- 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	ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652
コープ七条 ☎0742-45-7882	コープたつたがわ ☎0745-45-8181	ならコープ下市コミュニティスタンド ☎0747-52-8801
コープ学園前 ☎0742-51-2900	コープ真美ヶ丘 ☎0745-77-8200	

組合員活動状況

(2026年４月～９月)

産地見学(参加人数)	講習会・学習会等(参加人数)
10企画(185人)	43企画(733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。
こちらから▼
naracoop_official

クイズにチャレンジ！

曜 縮 平 迎
↓ ↓ ↓ ↓
□ □ □ □
↓ ↓ ↓ ↓
光 型 服 雨

ヒント：ホッとする一日です

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：11月30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-quiz2611
※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。

９月号クイズ
答え　月見団子　(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。

北エリア委員会　平和企画～世界がもし100人の村だったら～

８月５日(水)コープ朱雀会議室で、ボランティアグループ「ならコープ平和の会“ちっちゃい平和チーム”」主催の「平和企画～世界がもし100人の村だったら～」に参加しました。

はじめに、憲法カードを使っての学習です。平和に関する憲法をゲーム感覚で子どもも大人も楽しく学ぶことができました。

次に、世界を「100人の村」に見立てて、人種、国籍、貧富、宗教など多様性と格差について、ワークショップ形式で分かりやすく説明を受けました。そして、「世界がもし100人の村だったら」の詩を一人ずつ読み合わせすることで、世界の人々の暮らしや、世界がまだまだ平等ではないことを改めて認識することができました。

平和のことを学ぶことで、私たちが当たり前のように過ごしている生活が、世界では当たり前ではないのだと強く感じました。



親子で参加された保護者の方からは、「子どもが憲法や平和のことを学ぶことができてよかった」との声がありました。

コープ朱雀では、８月４日(火)～17日(月)まで、ならコープ平和の会主催の「戦時下のウクライナの子どもたちの絵画展」が開かれていました。2022年２月に始まったロシアによるウクライナに対する軍事侵攻は、今も続いています。絵画には、ウクライナの子どもたちのとてもつらい気持ちや恐怖・苦しみが描かれていました。日々、空爆の恐怖に怯えながら生活しているのだと思うと、胸が締め付けられるほど心が痛みました。



♣ 平和を願って千羽鶴を作りました ♣

ならコープは毎年、「ヒロシマの旅」*の際に、広島市の平和記念公園にある「原爆の子の像」に千羽鶴を捧げています。





北エリアでは、組合員や役職員が平和への願いを込めて折った鶴を千羽鶴にしました。ご協力いただいた皆さんありがとうございました。

＊ならコープでは、組合員に参加を呼び掛けて、毎年8月6日の広島平和記念式典に合わせて、被爆地ヒロシマを訪れています。

中エリア委員会　いくつ知ってる？コープの○○「商品」編「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」

中エリアが開発した「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」は、ならコープタ食宅配を製造している㈱味の大和路(大和郡山市)と協力して生まれました。好みの食材をかさ増ししてアレンジできる便利な商品です。



コープいまごで掲示した、エリア委員渾身作の商品アピール特大POP「プロジェクトNレシピ無限大」をご覧になった組合員さんからは、かさ増し食材のアイデアが寄せられています。また、皆さんのお声から、食べる楽しさや奈良の魅力をあらためて感じます。



奈良には、毎日の食卓をちょっと楽しくしてくれる食材がたくさんあります。レシピの楽しみ方は無限大！野菜やきのこなど、好みの食材と合わせて、ぜひ、ご家庭ならではの味を見つけてくださいね。

❖ 提案いただいた、かさ増し食材とアレンジメニュー ❖

《CO･OP三輪素麺(手延べ)》

ご存知奈良の特産品。コシが強く、伸びにくいのが特徴で、炒めてもおいしく味わえます。







《CO･OP生いも板こんにゃく》

㈱若草食品(広陵町)の弾力があり歯ごたえが良いこんにゃくです。塩もみして、しっかり下茹でると、味が染み込みやすくなります。厚揚げを加えるのもありです。



《産直奈良ひのひかり》

ふっくらとしたおいしさが魅力のお米です。ご飯の上に仕上げた「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」をのせて、ドリア風のアレンジもおすすめです。



南エリア委員会　ならコープ下市ステーション5周年祭“みどりカフェ”で環境の取り組み

６月21日(日)に開催されたならコープ下市ステーション(吉野郡下市町)の開設５周年祭は、好天に恵まれ大勢の方が来場されました。

今年はバンドの生演奏、バザー、餅つき、スイーツ・唐揚げ・調理パンの販売、ならコープタ食宅配の試食等、たくさんのブースの出店で賑わいました。



南エリア委員会は“みどりカフェ”コーナーを設け、環境の取り組みとして、「FSC®認証」*の「CO･OP毎日マルチビタミン マスカットミックス」の試飲をおすすめしながら、FSC®のことを説明しました。大人は知らない方が多かったのですが、小学生は授業で勉強しているようで、知っているお子さんが多くいました。逆に、小学生からいろいろと教えてもらい、環境を守ることは世界的な問題として、授業で学ぶのは当たり前の時代なのだと感じました。

「自然を守ること」「むやみにごみを出さないこと」「無駄を減らすこと」「資源を大切に使うこと・守ること」など、一人ひとりが小さいことを心がけて生活することの大切さや、未来のことを考えさせられる一日でした。これからも、一人でも多くの方に、環境を守ることの大切さを伝えていきたいと思います。



当日はたくさんの地域の皆さんとお話しさせていただき、さまざまな声を聞くことができました。

＊森の恵みを未来に残すために、適切に管理された認証林や責任を持って調達された原材料で作られた製品に、認証ラベルをつけて消費者に届ける仕組み。

～平和を願い～千羽鶴を「ヒロシマ」「ナガサキ」に！

６月下旬から７月末まで、コープみみなし・コープなんごう・ならコープ下市ステーションに「折り鶴作製コーナー」を設けて、折り鶴のご協力をお願いしました。組合員の皆さんの平和への願いがこもった折り鶴が集まり、その折り鶴を千羽鶴にして、広島と長崎に届けることができました。皆さまご協力ありがとうございました。

