



くみかつニュース

北・中・南それぞれのエリアの情報をお届けします！

組合員活動の紹介コーナー

北 エリア

大人のリフレッシュ体操 ～暑い夏に向けて～

6月2日(月)コープ七条集会所で「大人のリフレッシュ体操」を開催しました。体を動かして、心身ともにリラックスしていただきたいと思います。企画しました。

講師から、体幹を鍛える体操や、家でもできるストレッチを学びました。より筋力アップを期待するためには、筋トレで使う筋肉を意識しながら動かすこと。そして、スト



西の京コープ委員会

レッチはゆっくりと筋肉や関節を伸ばすことが大切だと学びました。また、大きな声を出すことも大事で、楽しみながら笑顔で取り組みましようとのことです。

体操の後は、ならコープ職員からコープ商品の紹介があり、試食をしながら交流しました。

参加者からは、「楽しく体を動かせて、リフレッシュできた」「家でもやってみようと思う」などの声がありました。



中 エリア

「産直 デラウェア」の産地見学と収穫体験

6月12日(木)「産直 デラウェア」を生産している羽曳野市の(有)なかむら農園を訪ねました。

まず、デラウェアの栽培について説明を受けました。種なしぶどうにするために一房ずつホルモン剤入りの容器に浸けていることや、ハウス内の温度管理、出荷前にLEDライトを照射して虫を除去す



天理北コープ委員会

るなど、出荷まで細かく丁寧な作業をされていることがわかりました。また、シャインマスカットの商品化にも取り組んでいるそうです。その後、農園に案内され、収穫体験と試食を楽しみました。

参加者からは、「これからも美味しいぶどうを作り続けてほしい」「斜面の農園での作業は大変そう」「シャインマスカット期待しています」などの声がありました。



南 エリア

ならコープ下市ステーション4周年祭で “豆腐の食べ比べ”をしました

4月27日(日)下市ステーション(吉野郡下市町)の開設4周年祭が開催されました。

南エリア委員会は、大淀町の(株)山食の豆腐の美味しさを知っていただきたいと思います。食べ比べコーナーを設け、「生協の絹とうふ」と「半熟こくてとろける」を、来場された皆さんに味わっていただきました。



南エリア委員会

試食された方からは、「冷奴なら半熟豆腐、お味噌汁には絹豆腐がいいかも」「半熟豆腐が食べやすく美味しい」「絹豆腐の方が“ザ豆腐”という感じでお酒に合うかも」など、それぞれの豆腐の美味しさを感じていただけました。

下市ステーションは、下市町、黒滝村、天川村の共同購入やこまどり便の配達と夕食宅配の配達拠点、受取ハウス、また、アンテナショップとして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の11時～12時に来ています。お近くにお越しの際は、カフェスペースもありますので、ぜひ、お気軽に立ち寄ってみてくださいね。



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

※コープおしくまの回収は、店舗改装のため、9月・10月・11月はお休みします。
※コープたつたがわの回収は6月で終了しました。

フードドライブ開催日	全店舗	8月15日(金)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

※コープおしくまのおもちゃ病院は、店舗改装のため、8月・9月・10月・11月はお休みします。



1 田原本物流センター見学＆
SDGsについての学習会

主催 香芝東コープ委員会

田原本町のならコープ物流センターを見学した後、SDGsについて一緒に学習しましょう。

日 時 9月6日(土)10:00～12:00

場 所 田原本物流センター ドライ棟環境学習室

※場所の詳細は当選連絡時にお知らせします。

※駐車場はありますができるだけ公共交通機関で。

定 員(抽選) 7人 子どもの同伴可(小学生以上)・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

5 コープクオリティシリーズの試食学習会
美味しさの秘密を聞きましょう

主催 檀原西コープ委員会

ならコープ職員による、コープクオリティ商品の学習会です。他社の同等商品との食べ比べや、人気商品の「中華丼の具」や「黒豚の焼売」の試食もあります。

日 時 9月17日(水)10:00～11:30

場 所 白檀地区公民館(檀原市白檀町2-32-11)

※駐車可能ですが乗り合わせで。

参加費 100円

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

持ち物 筆記用具・飲み物

2 パンの試食学習会
小麦粉のことやこだわりを聞きましょう

主催 西の京コープ委員会

「CO・OPブラウンサーブロール」でおなじみ、異製粉(株)の試食学習会です。パンのことをもっと知りましょう！

日 時 9月8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。

参加費 100円

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

持ち物 筆記用具・飲み物

3 夕食宅配の試食学習会と
「からだが喜ぶコープ商品」のおすすめと試食

主催 桜井東コープ委員会

夕食宅配について学習し、昼食にお弁当を試食します。おすすめの「からだが喜ぶコープ商品」も紹介します。

日 時 9月9日(火)11:00～13:00

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。

参加費 450円(弁当代含む)

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

持ち物 筆記用具・飲み物



お弁当コース



おかずコース

4 オリーブオイルの試食学習会と
ユニセフの活動を学びましょう

主催 生駒北コープ委員会

(株)J-オイルミルズから、食用油の基礎知識を学び、オリーブオイルを試食します。その後、ボランティアグループ「ならコープ with ユニセフの会」から、ユニセフの活動について実演を交えて学びます。

日 時 9月16日(火)10:00～12:00

場 所 コープいこまひろば「いこっぴ」(1階)

※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

参加費 100円

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

持ち物 筆記用具・飲み物

8 バスで行く！トイレットペーパー製造工場の見学
古紙がトイレットペーパーになるまで

主催 檀原西コープ委員会

(株)リバース(泉南市)でトイレットペーパーの製造工程の見学をして、こだわりや特長を学びましょう。見学後、近隣の大型商業施設に立ち寄りますので昼食など各自でお楽しみください。

日 時 10月1日(水)8:15～16:40ごろ

集 合 8:15 白檀地区公民館(檀原市白檀町2-32-11)

※駐車可能ですが乗り合わせで。

参加費 無料 別途、昼食は各自負担

定 員(抽選) 10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



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：8/11(月・祝)～22(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：8/24(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2508>
※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：8/22(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
⑦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	問合せ ☎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

組合員活動状況

(2025年4月～6月)

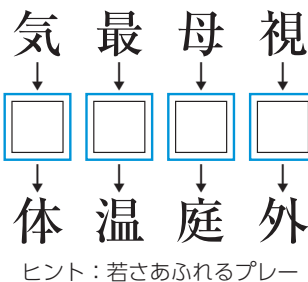
産地見学
(参加人数)
8企画
(123人)

講習会・学習会等
(参加人数)
23企画
(563人)

お知らせ

コープおしくま改装に伴い、組合員集会所(ゆー・あい)は原則8月1日(金)～11月30日(日)まで使用できません。

クイズにチャレンジ!



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(日)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-quiz2508>

※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 紫陽花 (応募数 276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。

コープたつたがわで第12回中エリアサークルまつりを開催します

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・手作り品の販売等で盛り上げていただきます。お申し込みは不要。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♪



昨年度のサークルまつりの様子

日時 9月27日(土) 13:00～15:00

場所 コープたつたがわ 1階休憩スペース

2025年度“ならコープサークル”登録大募集！ 申込締め切り 8月31日(日)

ならコープには、いろいろな人の想いをカタチにした活動がたくさんあります。その中の一つが“ならコープサークル”です。

登録制(期間1年)で、登録にはメンバー5人以上(内、組合員3人以上)などの条件があります。認定されると、年額3,000円の活動支援金が振り込まれ、店舗の集会所を無料で利用(ルール有り)できます。また、エリア支援制度(登録サークル別にお知らせ)もあります。

*2025年度の登録申し込みは、8月末まで。ホームページ掲載・店舗設置のチラシをご覧ください。右記、二次元コードからも申し込み可能です。



問合せ 組織広報部 ☎0742-45-7884(9:00～17:00)

ならコープ創立50周年プラス1 1974-2024 History

奈良市民生協設立へ踏み出した66人の一歩

「確かこの日は、雨がふっていました。わたしは友だちを誘って、何げなく出かけたんです。でもいろんな話を聞き、自分たちが力を合わせて生協をつくれば、今の狂乱物価をくい止め、有害物質もなくせることができるんだと知り、これは頑張らなければと勇気づけられるおもいでした。気がついたら、呼びかけ人のひとりとして『生協ができるのよ、入らない?』と走り回っていた感じです」。1974年4月21日に開かれた「奈良市民生協設立準備会結成のつどい」参加者はこう振り返りました。生協活動が、いのちとくらしを守ることを基本に、私たち消費者の側に立っていることを、参加者の多くが実感したのです。「奈良の地に生協を」と願う人、「セイキョウって何?」と思いながら参加した人…県下各地から66人の主婦が集まり、この日、設立準備会が結成されました。2024年、ならコープはこの歴史的な一日から50年を迎えました。



奈良市三笠公民館にて



組合員が納得して生まれたならコープ商品第1号

1974年、「物価の値上がりから生活を守り、有害商品、不良商品から健康を守るために、消費者が団結して協力し合い、奈良に生協をつくりましょう」という呼びかけに多くの主婦が賛同しました。組合員の願いをかなえる生協独自の商品開発が、ならコープ設立前の6月、商品開発委員25人で始まりました。ならコープ商品第1号「コープしょうゆ」は、県内にある醤油製造会社の見学や目隠し味見テストの結果、最も安心しておいしいとなった斑鳩町のニシキ醤油(株)と共同開発することになりました。合成保存料・合成甘味料などを添加しない本醸造の醤油づくりが始まり、8月には供給を開始。しかし、薄口醤油にカビが発生するとの苦情が出て、職員は、メーカー担当者と組合員に、保存料無添加の意味やカビの除去について説明に回りました。開発委員たちは、原材料、添加物、製造過程、栄養面などを学習し、メーカーとの話し合いを重ね、10月、待望の「CO-OP」マークのついた醤油の案内が始まりました。



醤油の味見テストの様子



1974年10月 共同購入に登場



5月22日(木)コープいこまで、5月26日(月)コープ七条で、コープ委員を対象に第1回活動交流会を開催しました。

今年度の北エリアの「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「安心・安全♪推しコープ」です。交流会では、コープ委員の皆さんにコープ商品の良さをもっと知っていただきたいと思い、エリア委員おすすめの商品を試食してもらいました。



コープ七条で開催の様子

メニューは、サラダとパンとコーヒーです。サラダは、ストックしてお

くと便利な冷凍野菜「CO・OP北海道カットアスパラ」「CO・OP北海道の野菜ミックス」「CO・OPいろいろ使えるむき枝豆」「CO・OP十勝のブロッコリー」に、「CO・OP国産若鶏のサラダチキン」「CO・OP生ハムロース」と水で戻した糸寒天を合わせて、「CO・OP深煎り胡麻ドレッシング」をかけたもの。パンは、コープ七条のベーカリー部門「しじょうのぱんやさん」の「ベーコンポテトドッグ」と「明太ポテトドッ



グ」の2種類です。飲み物は、「あをがき」4月号に掲載されていたように、基本の分量で美味しく淹れたインスタントコーヒーを味わっていただきました。

参加者からは「具だくさんのサラダに、パンもコーヒーも美味しく試食できました」の声が多くありました。コープ商品についての質問などもあり、有意義な交流会となりました。

コープ商品は、信頼される商品であり続けるために、5つの約束*を果たし、想いをかたちにしています。これからもコープ商品の推し活をすすめていきたいと思います。



*コープ商品5つの約束

- 安全と安心を大切に、よりよい品質を追求する
- おいしさと使いやすさを追求する
- 持続可能な社会やくらしに貢献する
- 利用しやすい価格を実現する
- わかりやすい表示と情報を提供し続ける

コープいまごから、フリーズドライのスープ「CO・OP酸辣湯」を紹介します！

5月に開催された中エリア総代会議で、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」に合うスープを、中エリアの各事業所から1品ずつ提案してもらい、総代の皆さんに投票していただいたところ、最も多かったのがこの商品でした。



暑い夏にぴったり、2種類のお酢を使った酸味豊かな辛みのある中華料理のスープです。6種類の具材が入って具沢山ですが、1食あたりのカロリーは37kcalと控えめ。夏バテ気味でもサラっただけです。夏場のキッチンには暑くて調理も大変ですよ！そんな時にもおすすめです。フリーズドライなので買い置きにも便利。お弁当のお供にもいいですね。きつとご満足いただけるお味です！



ぜひ、「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」と一緒に召し上がってみてください！

◆中エリア委員会 2025年度第1回活動交流会を開催しました

6月5日(木)コープいまごで、コープ委員を対象に第1回活動交流会を開催しました。

中エリアで開発した「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」を、もっと知ってもらいたい！より広めていきたい！という思いで、コープ委員の皆さんと一緒に実際に調理して試食しました。

はじめに、基本のレシピで調理・試食した後に、2つのグループに分かれて、かさ増しにはどんな具材がいいかを話し合い、それぞれが「きゅうり・人参・ミニトマト・パプリカ」と「エリンギ・長ねぎ・なす・パプリカ」を加えて作り、試食しました。



参加者からは、「玉ねぎの切り方で食感や味わいが変わって面白かった」「食べ比べができたので、入れる食材によっての味の変化が楽しめた」などの声があり、新たな発見や情報が共有でき、交流を深めることができました。



試食の間に、コープいまご副店長から店舗のお知らせや、エリア委員から中エリアの活動予定をお伝えしました。

くみかつニュース6月号で、今年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「バランスUPで健康UP!!」、商品は「からだが喜ぶコープ商品」と紹介しました。バランスのとれた食事と思った時、「野菜を多くとる」とか「脂や砂糖・塩は控えめに」といったことが思い浮かびますよね。それは、メディアや教育の場などで健康に関するコンテンツが数多く取り入れられているので、私たちの意識に広く食育が根付いてきているからだと感じます。今回は、もう一歩踏み込んで、年齢やライフスタイルに合ったバランスのいい食事のお話です。

** 人によって変わる！必要な栄養素の量 **

一般的に栄養バランスのとれているメニューであっても、成長期の子ども、妊婦、高齢者など、それぞれ必要とする栄養素の量は異なります。成長期であればカルシウムや鉄分を意識して摂取することが成長の助けになりますし、妊娠中には葉酸、鉄分、食物繊維なども大切です。また高齢者は不足しがちなエネルギーやたんぱく質を補うことも大事にしたいです。このように自分や家族の体に何が必要かを考えることも大切なことだと言えますね。また、一人暮らしや共働き、保

育や介護、仕事の内容やスポーツをしているかなど、ライフスタイルや基礎疾患の有無によって食事のバランスを考えることも大切です。「平日は忙しいのでお店のお惣菜を取り入れている」「夕食宅配を利用している」「青汁などで栄養を補う」など、生活に合わせて、食事を準備する負担を減らしたり、便利な手段を使うことも健康な暮らしのためのバランスのいい食事といえます。コープ商品には、『CO・OP酢の物ベース』のように簡単に調理の助けになる商品や、『CO・OPグリーンスムージー』のように手軽に野菜がとれる商品がたくさんありますので、食生活に取り入れてあなたの健康をUPさせちゃいましょう♪



おすすめレシピ ～カンタン☆わかめの白和え～

〈材料〉豆腐150g、乾燥わかめ ひとつかみ、めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ1/2

〈作り方〉ポリ袋に材料をすべて入れて、揉んで混ぜます。1時間ほど冷蔵庫に入れて味をなじませて完成。

乾燥わかめがお豆腐の水分を吸ってくれるので水切りは不要です！においもなく食べやすいので、海藻をたくさんとりたい時におすすめです！

