



くみかつニュース

12
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

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た

生駒北コープ委員会

9月16日(火) コープいこまで、(株)J-オイルミルズによるオリーブオイルの学習会と、ならコープ with ユニセフの会によるユニセフ活動の学習会を開催しました。

オリーブオイルの学習会では、資料を見ながら、オリーブオイルの種類や産地・製造方法などを学習しました。その後、5種類のオリーブオイルをそのままパンにつけての試食で、香りや色・味の違いを感じました。料



理によって使い分けるとよさそうです。メニュー紹介では「レモンのオリーブオイルシュガー漬け」と「ガスパチョ（スペイン料理の冷製スープ）」を試食しました。「レモンのオリーブオイルシュガー漬け」が好評でした。

ユニセフ活動の学習会では、世界には、衛生面・栄養面・教育面などで貧困状態の子どもがたくさんいる現状を聞きました。そして、ユニセフの詳しい活動内容や募金がどのように使われるかを聞き、少額の募金でも支援できることを知りました。



中 エリア

組合員のつどいと レトルト食品・飲用酢の学習会

王寺コープ委員会

10月9日(木) コープたつたがわで、ならコープの「産直」「地産地消」の取り組みや、CO・OP産地指定などを学ぶ組合員のつどいと、「CO・OPビーフカレー」などでおなじみのヤマモリ(株)による学習会を開催しました。

ヤマモリの学習会では、レトルトの「CO・OPビーフカレー」や「CO・OPブルーベリー&玄米黒



酢」などの飲用酢のことを教えていただきました。カレーのパッケージには、湯煎したお鍋から箸で取り出しやすいように穴が開けてあることをはじめて知りました。試食では、カレーの甘口・中辛・辛口の食べ比べや、飲用酢を牛乳や炭酸、紅茶で割って飲みました。参加者から「ヤマモリの商品と知らずに使っているものが多かった」「飲用酢のいろんな飲み方がわかってよかった」「美味しいし、保存できるのでストックしておこう」などの声がありました。



南 エリア

組合員のつどいと コープの人気商品で健康UP！

橿原東コープ委員会

10月7日(火) コープみみなしで、「組合員のつどいとコープの人気商品で健康UP！」を開催しました。

組合員のつどいでは、ならコープの「産直」や「地産地消」の取り組みを学び、県内の食料自給率などについても理解できました。

コープの人気商品の試食学習会



では、商品のことを詳しく学び、コープ委員がアレンジを加えたメニューを含む7品を試食しました。中でも「CO・OP 種ぬきデーツ」は、初めて口にする方が多かったようです。

参加者からは、「食事の大切さをあらためて感じました。今まで以上に三度の食事を大事にしていきたい」「知らなかった商品の栄養のことや調理の仕方などがわかりました」などの声。主催者側のコープ委員からは、「“組合員のつどい”として、ならコープのさまざまな取り組みへの声が、参加者からもっと聞ける場になればよかったのでは」との声がありました。



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

※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	12月15日(月) 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



1 冬休み子ども企画 “書き初め”のための習字教室



主催 奈良東コープ委員会

毎年好評の企画です。お正月の書き初め(半紙サイズは縦68cm×横17cm)を少し早めに体験しましょう。参加は手ぶらでOKです！

日 時 12月25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。

参加費 500円(半紙・墨液代など含む)

定 員(抽選) 8人 小・中学生対象

申 込 電話、Webで3人まで

※参加者氏名(漢字とふりがな)と学年をお伝えください。

持ち物 飲み物

※送迎・受付は保護者でお願いします。保護者の見学は可能です。

2 コープの冷凍食品試食学習会



主催 香芝東コープ委員会

ならコープ職員による、コープ商品の“おすすめ冷凍食品”の試食学習会です。新しいお気に入りを見つけてみませんか？

日 時 1月10日(土) 10:00～12:00

場 所 コープ真美ヶ丘 2階集会室 ※駐車場は駐車場奥から、乗り合わせで。

参加費 100円

定 員(抽選) 9人 子ども同伴可・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 即席麺とフリーズドライ商品の試食学習会



主催 香芝西コープ委員会

「マルちゃん」シリーズや、「CO・OPたまごスープ」などでおなじみの東洋水産㈱による、試食学習会です。

日 時 1月15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、できるだけ乗り合わせで。

参加費 200円

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 持ち物 筆記用具・飲み物

4 アイスcream作りと商品学習会



主催 西大寺コープ委員会

「CO・OPのむヨーグルト」や「白バラコーヒー」などでおなじみの大山乳業農業協同組合による学習会です。「乳」について学び、試食とアイスcream作りを楽しみます。

日 時 1月30日(金) 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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

5 バスで行く！美味しいコーヒーの淹れ方学習会

はがき

主催 香芝西コープ委員会

小川珈琲㈱本店(京都市)で美味しいコーヒーの淹れ方を学び、併設のレストランでランチ。帰りに京銘菓のおみやげ処に寄ります。

日 時 2月13日(金) 8:15～17:00ごろ

集 合 8:15 近鉄二上駅 北側ロータリー

参加費 無料 別途、昼食代1,600円(釣銭のないように)

定 員(抽選) 12人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで2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:12/8(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:12/14(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2512>
※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:12/12(金)消印有効
往復はがき中面には右記の項目をもし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・主催者名 ②氏名(参加者本人) ③年齢 ④TEL(当日連絡の 取れる携帯電話の 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
●代表者の 住所と氏名	

*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 ☎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～10月)

産地見学
(参加人数)
18企画
(269人)

講習会・学習会等
(参加人数)
65企画
(1,261人)

ならコープ50周年特設サイトが オープン！

50周年記念事業の情報を順次
公開します。こちらから→



クイズに チャレンジ！

佐 定 書
↓ ↓ ↓
□ □ □
↓ ↓ ↓
春 代 態
ヒント：年々減少の傾向に

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：12月31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-quiz2512>

※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。



10月号クイズ

答え 神無月 (応募数 384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・南エリア共催 福祉学習会
元気なうちから知っておくと役に立つ
～～ お話と体操&店内試食 ～～

内 容・講 師

◇『生協10の基本ケア』

～元気なうちから知っておきたい 暮らしのヒント～

(福)協同福祉会 あすならホーム畝傍 中山大輔施設長

◇「介護を予防するためのリハビリ体操」

あすならホーム畝傍 理学療法士

◇南エリアからのお知らせ

◇コープみみなし店内試食会 学習会終了後～14:00まで

「口から元気に健口(けんこう)フェスタ」

～お口の健康は全身の健康につながります

しっかり食べて健康な毎日をすごしましょう～

日 時 1月23日(金) 10:30～12:30(店内試食は14:00まで)

場 所 コープみみなし 2階研修室 (橿原市新賀町478)

近鉄大和八木駅より徒歩10分。駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関または下記送迎バスをご利用ください。

*大和八木駅南口ロータリー⇄コープみみなしバス時刻

(往)大和八木駅発①9:30②10:00

(復)コープみみなし発①13:30②14:00③14:30

参加費 無料

持ち物 筆記用具・飲み物

定 員 50人(先着順)

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→



南エリア 「2025年度たべる、たいせつ(食育)」
バランスUPで健康UP!!「からだが喜ぶコープ商品」
うなぎを食べて健康アップ! ーうなぎの美味しい調理方法ー

「CO・OP大隅産うなぎ蒲焼き」は、「うなぎ大好き」にさせてくれます。うなぎの餌はアジ、イワシ、スケトウダラの油、でんぱんなどの練り餌で、きちんと管理されたものを与えています。また、地下水を使ってしっかりと泥臭さを抜いています。



そのうなぎをより美味しくする調理方法を紹介します。調理方法は袋の裏に記載されていますが、商品部の職員さんが実際に調理してくださる様子を見て、試食をすることでうなぎの美味しさに感激しました。

◆調理方法を紹介◆

1. 冷凍うなぎを袋に入れたまま自然解凍
 2. フライパンに「CO・OPくっつかないホイル」を敷き、うなぎの皮側を下にしてのせ、周りに大さじ1杯の水を入れてふたをして、中火で約5分蒸し焼き、裏返しはしないで身が温まったら出来上がり!
- * 付属のたれはうなぎにすでにかかっているのだからかけなくてもいいですが、お好みでさらにたれをかけてどうぞ!
- * 丼にしたい時は、ご飯にたれを先にかけておき、その上にうなぎをのせましょう。



(南エリア委員会)

コープおしくま開店時間変更のお知らせ

コープおしくまは、11月21日(金)に改装オープンいたしました。それに伴い、開店時間を9時30分に変更しております。



あすなら友の会・北エリア共催
「福祉学習会」を開催しました



10月6日(月)あすならホーム西の京で、「本当のことが知りたい!! 介護保険制度のしくみ～いざという時のために～」をテーマに、福祉学習会を開催しました。

(福)協同福祉会 村城正相談役による「介護保険制度のお話」と、あすならホーム西の京の施設見学、大國航施設長から協同福祉会の介護「生協10の基本ケア」のことを聞きました。参加者は47名と大盛況でした。



単に長生きするだけでなく、いかに充実した満足な人生を送れるかが大切です。そして、健康寿命を延ばし平均寿命との差を少なくするには、「体力の維持(運動)」「バランスの取れた食事」「十分な睡眠」「ストレスの管理」「社会的つながり」「予防医療」など、普段の生活でのありようが大切だとわかりました。

また、突然の要介護状態に慌てないために、管轄の地域包括センターを確認しておくことや、また、自宅近くの協同福祉会の事業所で開催している「あすならサロン(ランチ企画など)」に参加して、協同福祉会との関わりを持っていてほしいと話されました。



学習会の後、北エリアから、そのままさまざまな料理にアレンジできて、たんぱく質も豊富に含まれ、さらに長期保存が可能な「CO・OP大豆ドライパック」の案内と、ならコープの夕食宅配のことをお知らせしました。

これからも北エリアでは、協同福祉会と連携して、地域のみなさんにさまざまな取り組みをお知らせしてまいります。(北エリア委員会)

ならコープ創立50周年プラス1 1974-2024 History

1999年9月特別養護老人ホーム「あすなら苑」が事業を開始

1999年9月1日、大和郡山市の南部に社会福祉法人協同福祉会・特別養護老人ホーム「あすなら苑」が開設されました。介護保険制度もまだない1995年、来たる超高齢化社会に生協がどのように取り組むのかをまとめた「福祉政策」に基づき、重介護を必要とする人々を支える基盤の強化に、専門的に取り組む独立した機能を持つ社会福祉法人の設立と、拠点となる施設をつくることを決めました。翌年の通常総代会で、「募金によって特養ホームをつくること」が確認され、募金活動が大きく動き始めました。班長会や学習会で、「私たちの手でつくること」への理解と賛同を得るために繰り返し学習しながら、一方で、活動組合員と役職員は総力を挙げて荷受け場、店舗で募金を呼びかけました。1999年2月、組合員中心の一般募金は目標の2億2,000万円を超え、役職員、取引先からの募金と



完成した特別養護老人ホーム あすなら苑



あすなら苑の事業がスタート

合わせると3億6,250万円に達しました。今では、地域福祉の拠点として奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市・橿原市・桜井市・大和高田市に20の施設を展開しています。



10月4日(土)イズミヤショッピングセンター学園前で開催された、食育推進団体「奈良市食育ネット」主催「奈良市食育フェスタ」に参加しました。

「奈良市食育ネット」は、奈良市における食育推進のため家庭や地域、学校、事業所等の連携、協働を促進することで市民が「食」を通じて健全な心と体を培い、健康で豊かな生活が送れるまちづくりに資することを目的に活動している団体です。北エリアもこの活動の趣旨に賛同し、参加団体として登録しています。

今年度のフェスタは、“食べて学んで、奈良の未来を育てよう！”をテーマに開催されました。

北エリアは、“お箸を上手にを使って豆づかみにチャレンジ！”と題し、大豆づかみゲームのブースを出展しました。小さなお子さんから年配の方まで100人以上の参加がありました。10秒間という短い時間に



何粒つかめるか、皆さん真剣な面持ちで挑戦されていました。「箸の持ち方これで合ってる？」や「僕のほうがたくさん取れた！」とお子さんの声。保護者からは「この豆は朝食べた納豆と同じだよ」など、ゲームに挑戦しながら食育につながる会話が弾む楽しいイベントとなりました。

他にも、味噌作り教室や健康チェック、フードドライブ、骨密度測定会など、さまざまなブースが。帝塚山大学のヘルスチーム菜良は、「管理栄養士学生と一緒に、楽しく体を動かしながら食について学ぼう！」。奈良県栄養士会は、栄養チェックや健康・栄養相談を実施していました。他にもスタンプラリーなどもありました。

他団体との交流の場としても貴重な機会となりました。



8月1日(金)、和泉市にある商品検査センター「コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム」で、小学生以上を対象に見学と体験学習をしました。行きのバスでは、「たべる、たいせつ(食育)」の取り組みの紹介や、今年度のテーマの「保存食」に関連したクイズなどで楽しく過ごしました。

まず、ワークショップゾーンで、栄養素やビタミンの働きを学びました。ビタミンは体の調子を整える大切な栄養素で、特にビタミンCは風邪の予防や肌の健康を保つのに役立つとのこと。体験学習で、レモン・赤パプリカ・大根のビタミンCの含有量を比べる実験をしました。それぞれのしぼり汁を、薄めたうがい薬にスポイトで落とし、何滴で透明になるかを調べます。それは、ビタミンCがヨウ素(うがい薬の成分)と反応して無色に変化する性質を利用したものです。レモンが一番多いとっていました



たが、赤パプリカという結果に、皆さん驚かれていました。パプリカにはビタミンAやEも豊富に含まれていて、色によって含有量が違うそうです。

次に、食の安全ゾーンで、説明を受けながら「微生物検査」「PCR検査」「特定原材料検査」「食品添加物検査」「残留農薬動物用医薬品検査」や、品質が保たれているかの検査の様子を見ました。

最後に食育ゾーンで、消化のしくみがわかる大きな人体模型の中を移動しながら体験するなど、食べることやいのちの大切さを遊びながら楽しく学びました。

参加者からは、「親子で楽しく学べた」「なかなか行けない場所に行けてよかった」や、お子さんからは「おもしろかった」「じっけんがたのしかった。またいきたい」などの声がありました。

安全な食品が食卓に届くには、このような厳しい検査や確認が行われていることを知り、「食の安全」は多くの人の努力によって守られているのだと実感しました。



9月29日(月) コープみみなし研修室で、コープ委員を対象に第2回活動交流会を開催しました。

はじめに、ならコープが取り組んでいる吉野共生プロジェクトについて、エリア担当理事から説明を受けました。ならコープでは「ならの元気は吉野から」を合言葉に、地元の企業や団体と連携して取り組み、吉野地域への関心を高めています。

次に、ならコープとも取引のある、吉野で銘木の生産卸などを行っている(株)カネジュウ代表の勢渡正丈さんから、吉野の林業の現状を聞きました。吉野杉の大きさを感じられる動画や、伐採の様子の写真を見せていただきました。樹齢250年ほどの木の切り株は想像以上の大きさでした。まっすぐ綺麗な吉野杉に育てるには手入れがとても大事だそうです。そして、傷をつけずに伐採するためには倒すときの角度も非常に重要とのこと。しかし、こ



の難しい伐採ができる職人が、吉野には現在2人しかいないそうです。どんなに技術が進歩しても、人の技が勝る職人の仕事があることを学び知ることができました。

後半は、吉野銘木の端材の板に絵付け体験をしました。講師は奥様の勢渡公子さんと、コープサービスが提供する「命名板」や、吉野銘木に書やイラストで看板や表札などを製作する、東虹の名前で活動されている方です。鉛筆で下書きして、アクリル絵の具で色付けします。見本のお地蔵さんを描く方もいれば、思い思いの絵を描く方などさまざま、木材に触れて楽しい体験ができました！

参加者からは、「林業を守るのが急務だと感じた」や「とても楽しい絵付け体験でした！」、「こういう交流会もいいな」などの声がありました。

ならコープの中でも広範囲の南エリア。その特徴を活かした組合員活動を今後もすすめていきたいと思います！

