



くみかつニュース 1月号

北・中・南それぞれのエリアの情報を届けします！

(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
エリア組合員のつどいと
コーパ商品の試食学習会を開催しました

西の京コーパ委員会

11月10日(月)コーパ七条集会室で、組合員のつどいと、コーパ商品の試食学習会を開催しました。



組合員のつどいでは、組合員理事と職員から、ならコーパの「産直」や「地産地消」の取り組みを学びました。

コーパ商品の試食学習会では、商品部職員から、「産地指定」「国産素材」の商品について詳しく説明を受けました。その後、「産直 元気

鶏若鶏モモ肉切身」を「べんりで酢」で炒めたものや「CO・OP北海道の栗かぼちゃ」「CO・OP九州のカットほうれん草」「CO・OP野菜の美味しいスープ」「CO・OP山菜たっぷり釜めしの素」を使った釜めし「CO・OP おいしさ長持ち絹豆腐」「CO・OP十勝産小豆を使ったごろっと豆の豆大福」「ホムトンバナナ」を試食しながら交流しました。



コーパの「産地指定」や「国産素材」の商品について理解し、他にも、ならコーパでの人気商品やコーパ商品のこだわりを知りました。

中
エリア組合員のつどいと
“醤油”的ことを学びました

広陵コーパ委員会

11月12日(水)コーパなんごう集会室で、組合員のつどいと、「CO・OP特選こいくちしょうゆ」などでおなじみの大醤(株)による、醤油の学習会を開催しました。



醤油の学習会では、映像を交えて製造工程や会社の説明を聞きました。大醤は、1800年創業の河又醤油を前身とする大阪唯一の醤油醸造メーカーです。1905年、醤油麹菌「河又菌」の純粋培養を開始し、今もその麹菌を使って製造しているそうです。

醤油の原料の大豆や小麦、もろみのサンプルを見せていただきました。原料によって出来上がりの味に違いが出るそうで、脱脂加工大豆はキレのある味に、丸大豆はまろやかな味になるそうです。醤油は、空気・光・熱の影響で風味が劣化するので、開封後は冷蔵庫で保存し、賞味期限内に使いきれるサイズでの購入がおすすめとのことです。



組合員のつどいでは、ならコーパ職員から、ならコーパの「産直」「地産地消」の取り組みなどを学びました。



組合員のつどいの様子

南
エリア～川上村で広がるあたたかいつながり～
組合員のつどいと夕食宅配の試食会を開催しました

南エリア委員会

11月10日(月)川上村東川公民館で、「組合員のつどい」「ヒートショックの学習会」「夕食宅配の試食会」を開催しました。



はじめに組合員のつどいで、ならコーパ職員から、ならコーパの「産直」や「地産地消」の取り組みを学びました。

続いて、(一社)かわかみらいふの職員が、川上村救急向上委員会*の一員として、ヒートショックの説明と注意喚起をしました。

南エリア委員会からは、活動紹介とならコーパの夕食宅配の説明と試食。最後に、コーパクオリティのお菓子などを紹介して、試食しな

がら交流を深めました。

参加者からは、「買い物は家族や配達を頼りにしている」「個配では冷凍品や日持ちするものを購入している」「配達の時の声かけがうれしい」などの声があり、ならコーパやかわかみらいふが、日々の暮らしを支える大切な存在であることをあらためて実感しました。他に、「知り合いに久しぶりに会えて楽しかった」「ヒートショックに気をつけます」「試食がおいしかった」などの声が寄せられました。



夕食宅配の魅力をお伝えしたことで、利用拡大や地域の暮らしの支えにつながるきっかけとなればと思います。

*川上村役場・社会福祉協議会・かわかみらいふが協力して、村民の安心・安全を守る活動をする組織。

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	コーパおしくま	1月10日(土) 10:00~14:00
	コーパ朱雀	毎月10日 10:00~12:00
	コーパ七条	偶数月15日(8月のみ22日)10:00~12:00
	コーパいまご	偶数月の第1土曜日 10:00~12:00
	コーパみみなし	偶数月の第1土曜日 10:00~13:00

*コーパたつたがわの回収は2025年6月で終了しました。

フードドライブ開催日	全 店 舗	1月15日(木)10:00~12:00
おもちゃ病院 開院日	コーパおしくま コーパたつたがわ コーパなんごう	1月10日(土) 10:00~14:00 毎月第4月曜日 10:00~14:00 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!)	コーパみみなし	毎月第3木曜日 10:00~12:00

発行

ならコーパ
北・中・南エリア 運営協議会 TEL 0742-45-7884 FAX 0742-55-0504

編集

ならコーパ 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
組織広報部 TEL 0742-34-5158 FAX 0742-34-8060

1 大人の体操～寒い時こそ体を動かそう～主催 西の京コープ委員会 TEL web

体幹を鍛える体操や家でもできるストレッチを学びます。体操の後は、コープ商品の紹介と試食があります。

日 時 1月26日(月)10:00～12:00

場 所 コープ七条 集会室①② ※駐車は出口側の道路沿いに。

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 汗拭きタオル・ヨガマット(バスタオルでも可)・筆記用具・飲み物

2 コープあったか便「ならコープお買物サイト」**「買物代行」を使ってみよう！**TEL web

主催 郡山西コープ委員会

スマートフォン・パソコン・電話で店舗(おおむね5km圏内)に注文した商品が、最短で当日届くコープあったか便。コープ商品を試食しながら、職員から利用方法を学習します。

日 時 1月26日(月)10:00～12:00

場 所 コープ七条 集会室③ ※駐車は出口側の道路沿いに。

参加費 100円

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

持ち物 スマートフォン(お持ちの方)・筆記用具・飲み物

3 コープ商品を使った朝食提案主催 桜井西コープ委員会 TEL web

商品部職員による商品学習会です。コープ商品を使った、栄養バランスのいい朝食の提案もします。

日 時 1月27日(火)10:30～12:00

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。

参加費 100円

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

持ち物 スリッパ・マスク・筆記用具・飲み物

4 手作り豆腐体験と試食学習会主催 檜原東コープ委員会 TEL web 保育

安全で安心な豆腐作りにこだわっている、さとの雪食品(株)の学習会です。にがりを使った豆腐作りと食べ比べもあります。

日 時 2月3日(火)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。

参加費 100円

定 員(抽選) 8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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

5 美味しいコーヒーの淹れ方を学びましょう主催 大宮コープ委員会 TEL web

小川珈琲(株)による美味しいコーヒーの淹れ方講習会です。こだわりの詰まったコーヒーの飲み比べもします。

日 時 2月4日(水)12:00～14:00

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 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 陶器製のコーヒーカップ・筆記用具・飲み物

6 柿の葉ずしの葉巻き体験とくずもち作り講習会主催 斑鳩・安堵コープ委員会 TEL web

(株)奈良コープ産業による柿の葉ずしの葉巻き体験と、(株)井上天極堂によるくずもち作り体験です。一緒に作って試食しましょう。

日 時 2月6日(金)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から、できるだけ乗り合わせで。

参加費 640円(材料代含む)

定 員(抽選) 15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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物
※作った柿の葉ずしは持ち帰り、翌日に試食します。**7 ウィンナーの飾り切りと商品試食学習会**主催 奈良東コープ委員会 TEL web 保育

日本ハム(株)による試食学習会です。お弁当やちょっと特別な日のお料理に華を添える、ウィンナーの飾り切りに挑戦してみませんか？

日 時 2月12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 100円

定 員(抽選) 12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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

8 奈良県の美味しいものを知ろう！パンの試食学習会主催 檜原南コープ委員会 TEL web

「CO・OPブラウンサーブロール」「生協の食パン」などでおなじみの、翼製粉(株)フローベル事業部のパンの魅力を学習しましょう！

日 時 2月12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。

参加費 100円

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 四・手拭きタオル・筆記用具・飲み物

9 フリーズドライ商品の試食学習会主催 高田コープ委員会 TEL web

「CO・OPたまごスープ」「CO・OP沖縄県産もずくスープ」などで人気の東洋水産(株)の学習会です。スープ付きミニランチを楽しみましょう。

日 時 2月17日(火)11:00～12:30

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から、乗り合わせで。

参加費 300円

定 員(抽選) 13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

10 冷凍麺・冷凍食品の試食学習会主催 高田東コープ委員会 TEL web

冷凍麺・冷凍食品などでおなじみ(株)ニッキーフーズの試食学習会。製造工程やこだわり、実演を交えての調理のコツなどを学びましょう。

日 時 2月18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から、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 手拭きタオル・筆記用具・飲み物



11

「デコパージュ」で簡単におしゃれなバッグに♪

主催 郡山西コープ委員会

TEL
web

ジユートバッグ^{*1}をデコパージュ^{*2}で、素敵に飾り付けてみませんか？ナチュラルな雰囲気に仕上がります。お茶菓子付き♪

* 1 黄麻(麻の一種)で作られた、環境にも配慮されたバッグ。

* 2 絵柄の描かれた紙を専用の液で貼り付けてデコレーションする技法。

日 時 2月19日(木)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、乗り合わせで。

参加費 500円(材料代含む)



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

持ち物 はさみ・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：1/12(月・祝)～16(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：1/18(日)23:59まで

<https://form.run/@kumikatsu-2601>



※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。

* 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

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 ☎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

00000000000000000000000000000000

組合員活動状況

(2025年4月～11月)

産地見学
(参加人数)
20企画
(311人)

講習会・学習会等
(参加人数)
88企画
(1,572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。



クイズにチャレンジ！

最 青 再
居 月 見

ヒント：飲みすぎ注意ですね

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：1月31日(土)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-quiz2601>

※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。



11月号クイズ

答え 菊人形 (応募数 349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。



コープおしくま リニューアルオープンしました！

～～～組合員とご家族の豊かな食卓を応援します～～～



コープおしくまは、約2カ月半の改修工事を終えて、2025年11月21日(金)にリニューアルオープンしました。

今回の改修のテーマは「組合員とご家族の豊かな食卓を応援する」です。そして、「ありがとうの声や笑顔あふれるお店に／毎日のくらしによりそい『おいしい！うれしい！』が見つかるお店に／商品とひとりひとりに正直に、そして誠実に向き合うお店に」をコンセプトにしています。

デリカ(総菜)コーナーを大幅に拡大し、弁当や総菜の品揃えが豊富になり、職員がプライドをかけて開発した新商品も多数あります。ま



た、インストアベーカリー「おしくまのぱんやさん」を新設し、毎日焼きたてのパンを提供しています。ぜひ、ご利用ください。

快適にお買い物していただくために、店内の照明を明るくし、トイレの設置場所を店外から店内に。駐車場も整備し、駐車枠を増やしました。

リニューアルしたコープおしくまを、どうぞよろしくお願ひいたします。職員一同、組合員の皆様のご来店を心よりお待ちしております。

※営業時間 9:30～21:00(開店時間を変更しております)

コープおしくま 店長 山崎



12

寒い季節にピッタリ！豚まん・水餃子を学ぼう！

主催 王寺コープ委員会

TEL
web

「CO・OP具たっぷり豚まん」でおなじみの(株)メイショクの試食学習会です。調理実習と試食をしながら、商品の新たな秘密を楽しく学ぶことができる2時間です。

日 時 2月19日(木)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から、できるだけ乗り合わせで。



定 員(抽選) 7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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

※申し込み時にアレルギーの有無をお伝えください。

北エリア 委員会

2025年度 第2回活動交流会を開催しました

10月27日(月)コープ委員を対象に、第2回北エリア活動交流会を開催し、「コープの農場」でさつまいもの収穫を体験しました。

「コープの農場」は、五條市阿太地区の耕作放棄地を有効活用して、地産地消の推進、地域雇用など、地域づくりに貢献することをめざして農作物の栽培・出荷をおこなっています。現在、玉ねぎ・ホワイトコーン・メロン・さつまいも・白菜・いちごなどを栽培しています。

農場の職員から農場の取り組みの説明を受けてから、5月に2,000株を植え付けたさつまいもの一部を収穫しました。収穫方法は、まず、さつまいものまわりを手(出荷用はミニユンボを使用)で掘ります。次に、二人一組になり、一人がさつまいもを傷付けないように気を配りながらスコップ



で掘り起こし、もう一人がさつまいもの株を引っ張ります。掘り起こされたさつまいもは見たこともないような大きさで、皆さん驚かれていました。収穫したさつまいもは1ヵ月ほどねかせた後、ならコープの店舗などで販売することです。大きなものは干いもに加工します。



参加者からは「温暖化で農作物の栽培の大変さを知った」「子どものころ以来のさつまいも掘りで楽しかった」「さつまいもの大きさにビックリしたけどいい体験ができたよかったです」「コープの農場の取り組みを組合員の皆さんに知らせたい」などの声がありました。

当日は好天に恵まれ楽しくさつまいもの収穫体験ができました。店舗でコープの農場の商品を見つけたら、ぜひ、ご利用ください。



中エリア 委員会

「中エリアサークルまつり」を開催しました

9月27日(土)コープたつたがわ休憩スペースで、「中エリアサークルまつり」を開催。ならコープのサークル・ボランティアグループに登録している皆さんに、日ごろの練習の成果を披露したり、展示・体験ブースで活動をお知らせしました。

「香芝尺八『竹遊会』」は、深みのある尺八の音色を披露。「エイサーチーム『ちゅらら~』」と「沖縄エイサー パープルズ」による迫力ある演武と参加者向けのエイサー体験。健康づくりのための活動をしている「グッヘルマミ」による健康クイズ。特別枠として、中エリア理事と中エリア本部による、東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」の合唱がありました。展示ブースでは「花もめん」のパッチワーク作品や、「コンフィチュール」のハロウィンやクリスマスをモチーフにしたクロス



香芝尺八『竹遊会』



エイサーチーム『ちゅらら~』と
沖縄エイサー パープルズ



グッヘルマミ



中エリア理事と中エリア本部



花もめん

ステッチ刺繍作品がありました。他に、阪神淡路大震災の記憶を風化させず、防災意識を高めることを目的に活動している「桜(鎮魂)の会」の活動紹介。「グッヘルマミ」のブースでは、骨密度測定や握力測定などの体験ができました。

現在、サークルまつりを開催しているのは中エリアのみです。サークルまつりは、活動発表の場、活動紹介の場、活動をお知らせできる場、より充実した時間を過ごせる場です。エリアを超えた交流の場として、いつか全エリア合同でのサークルまつりをにぎやかに開催できたらと思いました。



コンフィチュール



参加者からは、「しっとりしていて食べやすい」「長期保存のパンとは思えない味」や、「前に試食しておいしかったから今回も来ました」など、2回目ならではの声も。黒糖クロワッサンは独特的の風味が好まれ、「ほかの種類も食べてみたい」という声もあり、商品への関心も高まっています。また、ローリングストックに関する、「非常食のイメージが変わった」「普段の食品で取り組めるのがいい」といった声に、防災をより身近に感じてもらうきっかけになったと実感しました。

エリア委員からは、「試食形式は立ち寄ってもらいやすい」「アンケートにも協力しやすく、今回多くの声を集められた」と好評でした。一方で、ローリングストックという言葉や考え方まだ十分浸透していないことも再確認できたため、次回は掲示物や説明を増やすなど、伝え方を工夫していきたいという意見もありました。

企画を通して、“おいしく食べながら備える”という新しい防災の形をより多くの組合員にお伝えできました。今後も、楽しみながら学べる防災企画を継続し、地域の安心につながる活動をしていきます。

*普段の食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の近いものから消費し、買足していく備蓄の方法。

南エリア 委員会

防災企画
ローリングストックにぴったり！クロワッサン試食会

9月7日(日)コープみみなし店内で、防災を感じてもらう取り組みとして、災害時用の保存食としても便利な、(株)コモのロングライフケンブパンを来店組合員に試食していただき、アンケートを取りました。昨年度も好評の企画で2回目の実施となりました。

「毎日クロワッサン」と「黒糖クロワッサン」を試食して、「おいしい」「ふつう」「口に合わない」のどれかに投票。また、ローリングストック*に「取り入れたい」「取り入れたくない」どちらかに投票いただきました。投票にはペットボトルとキャップを使用し、楽しく取り組んでいただけた工夫をしました。結果、味の感想は「おいしい」に、ローリングストックには「取り入れたい」に約8割の方が投票していました。

コモの、酵母と乳酸菌が共存する複合酵母「パネットーネ種」を使った製法は、微生物の育成を抑えることができ、保存料を使わずに、種類によって35～90日の常温保存を可能にしています。さらに、個包装なので、衛生的で持ち歩きやすく、備蓄中も安心。非常時だけでなく、普段の朝食やおやつにも取り入れやすいので自然と“備える習慣”につながり、ローリングストックに最適です。

