

2022
11

エリアニュース



南エリア対象地域 | 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・奈良市（都祁地区）・
山辺郡山添村・天理市（山田町・福住町・鈴原）

2022年度 エリアテーマ「みんなで つながり ひろげよう」

くみかつひろば エリア委員会・コープ委員会など南エリアの組合員活動を紹介します。

（株）ダイマツの学習会 氷温製法のことがわかりました

吉野コープ委員会

9月1日（木）大淀町中央公民館で、「氷温造りシルバーみりん漬」や「氷温甘塩さば切身」などでおなじみのダイマツの方を講師に、氷温製法のことを学びました。

講師の方から会社概要や商品説明、氷温製法のこと、特に甘塩さばのことを詳しく聞きました。冷凍の魚をおいしく食べるには、冷蔵庫でじっくり解凍するか急ぎの場合は流水で解凍するのがよいとのことでした。



〈参加者の声〉

- ・ダイマツさんの商品はよく利用しています。説明を聞いておいしさを納得しました。
- ・甘塩さばをよく購入していますが、塩焼きにしかしていませんでした。煮付けや、カレー粉をまぶすなど、アレンジしてみようと思います。
- ・氷温造りのことがよく理解できました。時間をかけておいしいものを作っていることがわかりました。
- ・甘塩さばは塩分が1%～1.2%ほどに作られていると聞き、塩分の取り過ぎが気になっていたものでありがたいです。

（株）コモの学習会 ロングライフの秘密を聞きました

高田コープ委員会

9月15日（木）コープなんごう集会室で、ロングライフパンでおなじみのコモの方を講師に学習会を開きました。



映像での工場見学を含めて、会社概要

やコモのパンの特長を説明していただきました。イタリアの天然酵母「パネトーネ種」を使うことで、保存料を使わずに長期保存が可能なことがわかりました。

「毎日クロワッサン」「黒糖クロワッサン」などのクロワッサンシリーズのほかに、人気商品詰合せ「菓子パンセレクトセット」や人気デニッシュの詰め合わせ「デニッシュセット」などが共同購入・こまどり便・受取ハウスでは案内があります。ぜひ、購入してみたいですね。



〈参加者の声〉

- ・コロナ禍で食品の学習会に参加しづらかったですが、久々の学習会に楽しく参加できました。ますますコープ商品に親しみが持てました。
- ・映像での工場見学はわかりやすくよかった。
- ・クロワッサン類はそのまま食べていましたが、野菜やサラダなどをサンドするなどアレンジしてみようと思います。



南 エリアの活動 インフォメーション

受付:11月7日(月)~11月11日(金)
Webのみ11月13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
12月5日(月)
です。

マークの見方 TEL web ハガキ …申込方法 保育 …保育有り 子どもOK …子どもの参加OK

※企画当日は自宅で体温を測り、37.5度以上の熱がある場合や、咳・咽頭痛などの症状がある
など体調のすぐれない方はご参加いただけません。欠席される場合は、必ず組織部にご連絡
をお願いします。新型コロナウイルスの対応について、ならコープHPをご確認ください。→



1 組合員のつどいと サンスター(株)の学習会



主催 高田コープ委員会

組合員のつどいの後、サンスターの学習会で歯
周病・虫歯のこと、歯磨き粉や歯ブラシの選び方
などを学びましょう。

日時 11月21日(月) 10:00~12:00

場所 コープなんごう 集会室

参加費 100円

定員(抽選) 9人 子ども同伴可

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車は道路側から、乗り合わせで。

2 組合員のつどいと コープ商品の学習会



主催 榎原東コープ委員会

ならコープ職員から、美味しさにこだわった
「コープクオリティシリーズ」など、人気のコー
プ商品のことを学習しましょう。

日時 11月21日(月) 10:00~11:30

場所 レンタルスペース Time free

(榎原市菖蒲町4丁目33-9)

参加費 100円

定員(抽選) 6人 大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車は会場から徒歩5分の野口駐車場

(明日香村川原165 500円/1日)

3 組合員のつどいと 大内山酪農農業協同組合学習会



主催 葛城コープ委員会

組合員のつどいと、ならコープ産直「生協牛乳」
の学習会です。バター作りも体験できますよ。

日時 11月22日(火)

10:00~12:00

場所 たかだ未来づくりステーション

参加費 100円

定員(抽選) 10人 大人のみの参加

申込 電話、Webで

3人まで

持ち物 エプロン・手拭きタオ

ル・筆記用具・飲み物

※車で来場可能です。



4 組合員のつどいと 医療福祉生協による健康のお話



主催 桜井東コープ委員会

奈良県医療福祉生協の方に健康のために役立つ
さまざまな情報を教えていただきます。

日時 11月22日(火) 13:00~15:00

場所 コープみみなし 2階研修室

参加費 100円

定員(抽選) 10人 大人のみの参加

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

※駐車は北側駐車場(公園側)に。

所在地・
行き方

コープみみなし ☎0744-24-1200

榎原市新賀町478 近鉄大和八木駅から徒歩約10分

コープなんごう ☎0745-25-1120

大和高田市大谷758-81 近鉄築山駅北側すぐ

たかだ未来づくりステーション ☎0742-45-7884(組織部)

大和高田市曾大根174 近鉄新庄駅から徒歩約10分・JR大和新庄駅か

ら徒歩約10分・近鉄大和高田駅から忍海行バス曾大根バス停下車すぐ

ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652

吉野郡下市町下市100 近鉄下市口駅から徒歩約20分

使用済み天ぷら油回収拠点

コープみみなし 偶数月の第1土曜日 10:00~13:00
次回:12月3日(土)

スタンドで常時回収 井岡商店(山添村名阪国道山添インターSS)

おもちゃ病院開催日

コープなんごう 毎月第4木曜日 9:30~13:00

今回:11月24日(木) 次回12月22日(木)

**5 組合員のつどいと
ゴールドバック(株)の学習会** 

主催 高田東コープ委員会

国産にんじんを使用している「ミックスキャロット」の学習会です。

日 時 11月30日(水) 10:00～12:00
場 所 たかだ未来づくりステーション
参加費 100円
定 員(抽選) 10人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

6 リラックスヨガ講習会 

未経験の方も大歓迎！

主催 高田コープ委員会

体調や心の状態を確認しながら、呼吸に合わせてヨガの動きをしていきます。

日 時 12月1日(木) 10:00～11:00
場 所 コープなんごう 集会室
参加費 200円
定 員(抽選) 10人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 当選ハガキに記載

**7 組合員のつどいと
(株)ニッキーフーズの学習会** 

主催 宇陀コープ委員会

冷凍の麺類などでおなじみのニッキーフーズの学習会です。

日 時 12月1日(木) 10:00～12:00
場 所 宇陀市榛原総合センター(宇陀市
榛原萩原2610-1) ※駐車可 

参加費 100円
定 員(抽選) 10人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 筆記用具・マスク・飲み物

8 お正月向けの寄せ植え講習会  

和風か洋風か選べます♪

主催 五條コープ委員会

園芸ハウスの中で素敵な寄せ植えを楽しめます。

日 時 12月3日(土) 10:00～11:00
場 所 五條園芸(五條市黒駒町670) ※駐車可
参加費 2,000円(花材・鉢代含む)
定 員(抽選) 30人 子ども同伴可
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 当選ハガキに記載
※申込時に希望作品①和風か②洋風かをお伝えください。複数申込可。当日、鉢(直径23cmぐらい)を持参の場合は、鉢代200円引き。

**9 異製粉(株)フローベル事業部の
パンの学習会** 

主催 桜井西コープ委員会

CO・OPブラウンサーブロールをおいしく焼く方法を学びましょう。

日 時 12月13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丁目13-1)
参加費 100円
定 員(抽選) 6人 大人のみの参加
申 込 電話、Webで3人まで
持ち物 当選ハガキに記載
※駐車可能ですが、乗り合わせで。

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。

 申込:11/7(月)～11(金)
組織部 ☎0742-45-7884
(9:00～17:00)氏名・電話番号・
組合員番号をお聞きます。

 申込:11/13(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-minami2211>

※アドレスは
毎号変わります。



●   申込の当落の結果は、
締切後1週間以内にハガキを
発送します。連絡のない場合
はお手数ですが、組織部まで
お問合せください。

*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:組織部
FAX 0742-55-0504

問合せ:組織部
☎0742-45-7884
(月～金9:00～17:00)

申込ルールとお願い

- キャンセルの場合は必ず申込先にご連絡ください。また、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あり。
- 企画内容の変更や天候などの都合で主催者から連絡が入る場合があります。
- 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。
- 個人情報は、ならコープで適切に管理し、ならコープの企画等のお知らせに利用します。

南エリア フラッシュ

玄米を好みの精米で楽しみましょう

みなさんは、お米を玄米で頂戴することはありませんか？精米するのが面倒なこともありますよ、この状態がいいですよ。

お米が日本人の主食になった理由のひとつは長期間保存ができるからとのこと。もみの状態で低温保管すれば10年間は保存できるそうです。

精米後においしく食べることができる期間の目安は1ヵ月くらいです。精米するときには、栄養価の高い胚芽が残るように「分づき米」にしてもいいですね。例えば、3分づき（ぬかが約30%除去され胚芽が残っている）、5分づき（ぬかの約半分が除去され、胚芽がほぼ残っている）、7分づき（ぬかの約70%が除去され、胚芽の一部が残っている）などお好みで。もちろん、「白米」もいいですね。（南エリア委員会）

南エリア み・ん・なのレシピ ※お米の魅力※

～残りご飯を美味しく あんかけ炒飯～

〈材 料〉ご飯1杯分

玉ねぎ・人参・ピーマン（残り野菜でOK）、ベーコン、卵1個、塩こしょう（好みの調味料）適量、サラダ油適量、CO・OPたまごスープ1個、水溶き片栗粉少々、水150cc

〈作り方〉

- ①ボウルに溶き卵を作る。野菜とベーコンをみじん切りにする。ご飯をレンジで温める。
- ②フライパンに油を温め、溶き卵を炒めて皿に

取り出し、ベーコン、野菜を炒める。

- ③②にご飯を加え、卵を戻して炒める。味付けを薄めに仕上げお皿に盛り付ける。

- ④鍋に水150ccを沸騰させ、たまごスープを加えて混ぜたら水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつけ、あんかけを作る。

- ⑤④を③の上にかけて出来上がり。

*好みでごま油かラー油をかけても♪



うちの イチオシ



コープみみなし 水産部門担当 おおくに 大國航輝さんの巻

組合員のみなさんのお役に立てるように修行中です

ご紹介するのは4月に入協した大國さんです。旬の魚種、さばき方、カットの仕方、食べ方などをただ今修行中！組合員のみなさんのお役に立つことがで

きるようになるまで時間がかかりますが、よろしくお願いいたします。

“はなまる運動（知って、知らせて満点！）”で大國さんが作った「コトPOP」が水産コーナーにあります。ぜひご覧ください。（店長 上川雅央）



南エリア運営協議会だより

2022年10月13日（木）開催

- ・南エリア方針の上期ふりかえりと下期方針を確認しました。
- ・2022年度サークル支援について協議しました。
- ・南エリアの『たべる、たいせつ（食育）』の取り組みについて協議しました。

エリア組合員活動状況 (2022年4月～9月)

産地見学
(参加人数)

0企画
(0人)

講習会・学習会等
(参加人数)

24企画
(679人)

この間の重大なシステムトラブルに関するお詫び

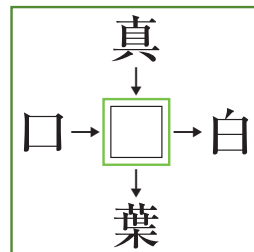
組合員の皆さまには、今回のシステムトラブルで多大なご迷惑、ご心配をおかけし深くお詫び申し上げます。最新の状況につきましては、ホームページおよび担当者がご訪問の際にお知らせいたします。ご不便おかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

市民生活協同組合ならコープ

漢字二字熟語で 1字 あてクイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字を組み合わせると二字熟語ができます。□に入る漢字は？

締切：11月14日（月）



☆正解者の中から3人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。

☆応募は、ハガキ…答え・エリアニュース感想・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 ならコープ組織部 南エリア事務局クイズ係
Web…アクセスは二次元コードまたは <https://form.run/@areanews-202211>

※アドレスは毎号変わります。



10
月号

答え 祭

当選者
応募
(98人)

K・T (下市町)
H・A (五條市)
M・Y (橿原市)