

2023

1

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。

2022年度 第3回南エリア活動交流会を開催しました

～ラフターヨガで身体はスッキリ！気持ちは明るく♪

11月21日(月) コープみみなし研修室で、コープ委員会メンバー対象に第3回活動交流会を開催しました。

生駒市スポーツ推進委員の矢田千鶴子さんを講師に迎え、「ラフターヨガ」の講習会をしました。



「ラフターヨガ」とは、「笑いヨガ」とも呼ばれ、ヨガの呼吸法と笑いと体操を組み合わせたエクササイズのことです。笑うことによって、自然に酸素を多く体の中に取り入れることができ、心身ともにすっきりとし、元気になることを目的としています。「心に起ることは身体にも起る」と言われています。笑いで幸せをつくるのが「ラフターヨガ」です。

初めのうちは緊張気味だった参加者の皆さんでしたが、矢田さんの元気で面白いトークによって、だんだんと緊張がほぐれていきました。そして、姿勢や身体の動かし方、日常生活の中で少しでも筋肉を動かすことの大切さなど「なるほど！」と思う情報を聞きながら身体を大きく動かしました。



感染対策をしながら笑い、動き、歌うことができ、皆さんとても楽しまれました。

参加者からは、「初めての体験でしたが、楽しかった」「笑うことは大切だとあらためて思いました」「スキマ時間を使って、少しでも運動していきたいと思った」「日ごろから運動不足なので、とても心地よく身体を動かすことができ、楽しくストレス発散にもなりました」「講師がステキな方で、つられて笑顔になりました。しあわせがやってくるようなポジティブな気持ちをいただきました」などの感想がありました。

講習会の後は交流。コープ委員会メンバーからの「今年度の交流会は毎回楽しく参加できました」の



言葉に企画する側として嬉しく感じました。皆さんと、やりたいこと、学びたいことが共有できる交流会となりました。 (南エリア委員)

**南 エリアの活動
インフォメーション**
受 付: 1月16日(月)～1月20日(金)
Webのみ 1月22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
1月30日(月)
です。

マークの見方  ハガキ …申込方法  …保育有り  …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 サンスター(株)学習会 
オーラルケアで歯を大切に
主催 榎原南コープ委員会

「薬用ハミガキ透白麗」や「薬用ハミガキソル
テージⅡ」などでおなじみのサンスターの学習会
です。オーラルケアの基礎知識を楽しく学び、お
口の健康のことを考えましょう。

日 時 2月2日(木) 10:00～
11:30

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



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15台まで可能。



2 小川珈琲(株)学習会 
美味しいコーヒーを淹れましょう
主催 宇陀コープ委員会

小川珈琲のこだわりがすべて詰まったコーヒー
の学習会です。コーヒーの美味しい淹れ方の実演
と飲み比べもあります。寒い冬、温かいコーヒー
でほっとしましょう。

日 時 2月2日(木) 13:00～15:00

場 所 宇陀市榛原総合センター
(宇陀市榛原萩原2610-1)



3 (株)川喜のお魚の学習会 
冷凍魚を美味しく食べましょう
主催 榎原西コープ委員会

鯖や鮭などの水産加工品でおなじみの川喜の学
習会です。取り扱い魚種の調達から製品化までの
説明と、冷凍魚を美味しく食べるための解凍方法
や調理方法を学習します。

日 時 2月17日(金) 10:00～11:30

場 所 白檀地区公民館
(榎原市白檀町2-32-11)

参加費 100円

定 員 (抽選) 8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

※アレルギーの有無をお知らせください。

※駐車場所には限りがあるので乗り合わせで。



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: 2月4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: 1月26日(木)

下市ステーションにキッチンカーがやって来る！

皆さん、ならコープの“ならっぴキッチンカー”をご存じですか？ならコープのマスコット“ならっぴ”のcockさん姿が描かれた可愛いキッチンカーです。



1月26日（木）にならコープ下市ステーションにお目見えします。地域で組合員活動をしている吉野コープ委員会と一緒に、試食商品の鰻丼を50食準備してお待ちしています。なくなり次第終了なので急いでくださいね～♪

また、下市町で活動されている「広橋元気隊」の皆さんが餅つきをして、販売されます。寒い中ですが、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時 1月26日（木）11：30～13：00
場所 ならコープ下市ステーション
（吉野郡下市町下市100）
近鉄下市口駅より徒歩約20分



コープみみなしで「使用済み天ぷら油」を回収しています ～回収ボランティアも募集しています～

コープみみなし店頭で、2ヵ月に一度偶数月の第1土曜日にご家庭で揚げ物料理などに使った後の「油」を回収しています。

ご持参いただいた使用済み天ぷら油は、ご自身で専用容器に移していただきます。12月3日（土）の実施日には、17人から46リットルを回収しました。この油は、ならコープの店舗から出る使用済み食用油と合わせて、京都府にある燃料化施設でバイオディーゼル燃料に精製され、軽油代



替燃料として利用されます。

回収活動をしているのは、ならコープサークルに活動を登録している組合員ボランティアの「天ちゃん」です。回収のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。一緒に活動しませんか？10時から13時の都合のいい時間に30分でもご協力いただける方、お気軽にご連絡ください。

問合せ コープみみなしサービスコーナー
*次回は2月4日（土）10時～13時です。



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：1/16（月）～20（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。

web 申込：1/22（日）23：59まで
<https://form.run/@kumikatsu-minami2301>

※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週間以内にハガキを
発送します。連絡のない場合
は手数料ですが、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、ならコープで適切に管理し、ならコープの企画等にのみ利用します。

南エリア フラッシュ

「ライスレジン®」をご存じですか？

近年、トウモロコシやサトウキビなどを用いたバイオマス資源を原料としたバイオマスプラスチックが注目されています。今回は、6月号のこのコーナーでも触れた「お米」を原料とした「ライスレジン®」についてお伝えします。

「ライスレジン®」は日本初のお米のバイオマスプラスチックで、お米を最大で70%まで混ぜるこ

とが可能です。特長は①100%国産である。②品質が高い。③安定して供給できる。

ライスレジン®を使うことで、二酸化炭素排出の削減や米の廃棄が減り、食品ロスの削減と再生ができます。今求められているSDGsにつながりますね。

皆さんも目にしたことがあるかもしれませんが、ストローやスプーン、フォークの他に積み木などがあります。お米っていろいろな物に生まれ変わっているんですね。
(南エリア委員会)

南エリア み・ん・なのレシピ ※お米の魅力※

～残りご飯で“お好み焼き”～

〈材 料〉 ご飯 1 杯分

豚バラ肉 2 枚、サラダ油適量、お好み焼きソース・マヨネーズ・青のり・からし等

A：ちくわ（みじん切り）1 本分、長芋（すりおろし）2 cm分、卵 1 個、天かす大さじ 2、紅しょうが（みじん切り）小さじ 1、だしの素小さじ 1

〈作り方〉

①ボウルに残りご飯とAを入れて混ぜる。

②フライパンにサラダ油を温め、豚バラ肉を広げて、その上に①をのせて焼く。裏面も焼く。

③お皿に盛り付け、お好み焼きソース、お好みでマヨネーズ・青のり・からし等をかけて出来上がり。



うちの イチオシ

ならコープ下市ステーション 事務・レジ担当 野田代始子さんの巻 “お気に入りのコープ商品” をご紹介します



下市ステーションで活躍中の野田さんのお気に入りのコープ商品をご紹介します。

「CO・OPやわらか

豚角煮トンポーロー」はご家族に大人気！どんぶり鉢にご飯をよそい、豚角煮と温野菜とキムチをのせて「豚角煮丼」の完成。手軽でとてもおいしいのでおすすめ。ご主人のお酒のあてにもなって、大活躍の一品とのこと。みなさんもどうぞお試しください。
(責任者 上田広志)

昨年のシステムトラブルでは、多大なるご迷惑とご不便、ご心配をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。また、組合員活動への影響がありましたこと重ねてお詫び申し上げます。

南エリア運営協議会だより

2022年12月8日(木)に開催を予定していましたが、システムトラブルが発生したため、書面での開催に変更しました。2022年役員候補推薦委員の候補者の確認をおこないました

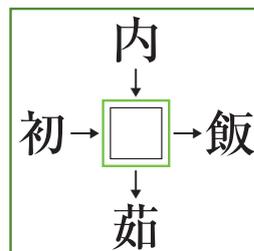
エリア組合員活動状況 (2022年4月～11月)

産地見学 (参加人数) 1 企画 (10人)

講習会・学習会等 (参加人数) 36 企画 (841人)

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：1月17日(火)



☆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-202301>
※アドレスは毎号変わります。



☆正解者の中から3人にならコープ商品券(1,000円分)進呈。

12
月号

答え 師

当選者
応募
(118人)

K・Y (葛城市)
S・M (明日香村)
T・T (橿原市)