

2023
2

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。

組合員のつどいと
コープ商品の学習会

橿原東コープ委員会

11月21日(月) 橿原市にあるレンタルスペース Timefreeで、ならコープ職員を講師に、組合員のつどいとコープ商品の学習会を開きました。

コープ商品の学習会では、「コープクオリティシリーズ」を中心に説明を聞きました。お菓子の中で1



番人気は「風味豊かな発酵バターショートブレッド」。試食すると、バターの風味が良く美味しく感じました。2番は「アーモンドリーフ」で、美味しさはケーキ屋さんレベル(?)なのに手軽な価格なのがうれしい。試食した中で特に参加者から好評だったのは「カカオを味わう濃厚チョコレートケーキ」でした。チョコレートの風味がよく、しっとりしていて甘すぎないところが大人向



けだと思いました。

また、乳幼児向けの食事「CO・

OPきらきらステップシリーズ」は、高齢者にも人気があることを聞きました。支持される理由は、減塩に作られている商品だからとのことです。

組合員のつどいでは、映像と資料を使ってわかりやすく「エシカル消費」のことを説明されました。購入することで、寄付につながる商品があることや、産直商品を選ぶことも「エシカル消費」につながることを知りました。

組合員のつどいと
(株)ニッキーフーズの学習会

宇陀コープ委員会

12月1日(木) 宇陀市榛原総合センターで、組合員のつどいと、「上海焼きそば」や「味噌煮込みうどん」など冷凍の麺類でおなじみのニッキーフーズの方を講師に学習会を開きました。



組合員のつどいでは、組合員理事から「エシカル消費」のことを学びました。参加者の中には、普段から「エシカル消費」につながる商品を選んで購入しておられる方もいて、SDGsやエシカル



消費が皆さんにとって身近になってきていると感じました。

ニッキーフーズの学習会では、会社概要や冷凍麺の美味しさの秘密や美味しく調理する方法などを聞きました。「味噌煮込みうどん」と「味噌ラーメン」の試食もあり、簡単に調理できて美味しいことがわかりました。参加者からは、「企業努力をされて、安心して美味しい商品を作られていることがわかりました」「ニッキーフーズの商品は好きで購入していますが、購入したことのない商品を試食できてよかった」などの声がありました。



発行

ならコープ南エリア運営協議会

〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号 TEL 0742-45-7884 FAX 0742-55-0504

編集

ならコープ広報部

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL 0742-34-5158 FAX 0742-34-8060

南 エリアの活動 インフォメーション

受付: 2月6日(月)～2月10日(金)
Webのみ 2月12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
2月27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 (株)奈良コープ産業による 柿の葉ずしの柿の葉巻き体験



主催 南エリア

「柿の葉ずし」「冷凍寿司」「冷凍あつあつ丼シリーズ」などでおなじみの奈良コープ産業による、柿の葉ずしの柿の葉を巻く体験をしましょう。他に、冷凍寿司などの商品学習もします。

日時 2月20日(月) 10:30～12:00

場所 御所市産業振興センター 大研修室
(御所市元町1-1)

参加費 540円(材料費)

定員(抽選) 15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・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・マスク・飲み物

※当日作った柿の葉ずしは持ち帰り、翌日試食。

※車で来場可能です。



柿の葉ずし 六彩



ソースカツ丼



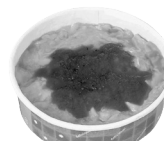
あなご棒寿司



とんかつサンド



にぎわいちらし寿司



のっけオムライス

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: 2/6(月)～10(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: 2/12(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-minami2302>

※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、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。

所在地・
行き方

コープみなし ☎0744-24-1200
橿原市新賀町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: 2月23日(木・祝)



桜ライン311 桜の植樹会に参加しました



12月3日(土)、認定特定非営利活動法人桜ライン311が主催する「桜ライン311植樹会」に、活動推進委員、組合員理事2人、職員2人の計5人がならコープ代表として参加し、桜の苗木購入及び運営資金のための寄付金を贈呈しました。



2011年3月11日、東日本大震災が発生し、東北各地を津波が襲い、岩手県陸前高田市でも大きな被害がありました。陸前高田市内の津波到達地点をラインにすると約170kmになります。「桜ライン311」の植樹活動は、その津波最大到達ラインに桜を10mおきに植樹し、そのラインにそった桜並木をつくることで「津波が来る前に、桜より上に逃げよう」を後世の人々に伝承していく活動です。津波は1年後か100年後か、いつ来るかわかりません。だから、その桜並木には、自分と自分の大切な人を守れるようにという願いが込められているのです。



ならコープは2014年からこの活動に参加していて、8回目となる今回は、5人で2本の八重桜の苗木を植樹しました。植樹後、ボランティアの方にGoogleMapの位置情報でお気に入り登録すると、自分の植樹した桜の場所がわかると教えていただいたので、参加者で「成長した桜を見に来たいね」と話しました。



「桜ライン311」の植樹目標は17,000本。まだまだたくさん植樹しなくてはなりません。がれきの撤去が進んでいて津波の到達地点がぼやけはじめてしていると聞きました。一日も早く桜並木が出来上がるようにひとりでも多くの人たちに、この「桜ライン311植樹会」に参加してもらいたいと思います。東日本大震災だけでなく、津波の怖さを忘れないために「桜ライン311」の活動を支援し続

けること、そして、次の世代に伝えていくことが大事です。

高田松原津波復興祈念公園で献花と祈りを捧げた時は、風が肌を突き刺すような冷たさでしたが、澄み渡った青空に波もなく穏やかな海でした。東日本大震災から11年経ちましたが、祈念公園には、震災遺構5ヵ所と東日本大震災津波伝承館以外は、辺り一面何もなくて、どの遺構にも津波の到達点が記されていて、それだけで津波の大きさがわかり、怖さを感じました。東日本大震災津波伝承館に記してあった「自分の命は自分で守る(てんでんこ)からはじめること。あなたの行動が未来をつくる。知恵と技術で備え、自ら行動することが重要です」の言葉が心に残っています。

「奇跡の一本松」は高田松原にあった約7万本の松林の中で東日本大震災の津波に耐えて奇跡的に残り、復興への象徴となりました。その後、樹齢173年、高さ27.5mの大きな松は枯死し、現在は復興のシンボルのモニュメントとして震災前と同じ場所に立っています。陸前高田ユースホテルが海側にあったので、かろうじて倒れずに残ったのだらうということです。はじめて近くで見ましたが、その松の前に立つと想像以上の高さで、びっくりしました。



かいがんさん ふもんじ
海岸山 普門寺では、ご住職から震災当時のことやご自身の体験をまじえたお話を聞かせていただき、あらためて、命の大切さや人とのつながり、生きることの大切さなどを考える機会となりました。

お寺の山門からは、海が真正面に見えます。その日、どんな風景に見えていたかを想像もできませんが、避難するときの瞬間の判断で生死が分か



れたと聞きました。自然災害の怖さや津波の恐ろしさを知り、日頃から住んでいる地域のこ

を防災マップなどで確認しておくことや家族や友人と防災について考えておくことが必要だということを確認しました。(組合員理事)



南エリア フラッシュ

「ご飯」をよく噛んで ゆっくり食べよう

ご飯をよく噛むことは、食事をゆっくり食べることにつながり満腹感がアップするので間食が減ります。また、頬や顎など顔全体の筋肉を動かすため、表情筋のエクササイズになるそうです。

そして、よく噛むと唾液がたくさん出るので、口腔内から消化がはじまり、胃腸への負担が軽減



され、消化が促進されます。身体に必要な栄養が吸収されやすくなるとも言われています。

ご飯をよく噛んでいると甘く感じる場合があります。お米の主成分であるでんぷんは、炊くと消化の良いでんぷんに変化します。このでんぷんが唾液に含まれる消化酵素アミラーゼと結びつくと麦芽糖という甘い糖に分解されます。これが甘く感じる理由です。

おいしいご飯をより深く味わうためにもよく噛んで食べましょう。
(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“ライスコロッケ”～

〈材 料〉 ご飯 3 杯分

玉ねぎ 1/4 個、ウインナー 3 本、
ピザ用チーズ適量、ケチャップ大
さじ 2、塩こしょう少々、サラダ油適量、卵 1
個、薄力粉大さじ 2、パン粉 1 カップ

〈作り方〉

- ①玉ねぎをみじん切り、ウインナーを小さく切る。
- ②フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎとウイ



ンナーを炒める。

- ③②にご飯（冷たかったら温める）を加えて混ぜ合わせ、ケチャップ・塩こしょうで味を付ける。

- ④食品用ラップに③の 1/3 をのせて、真ん中にピザ用チーズを入れて、はみ出さないようにしっかり丸める。

- ⑤④に薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて、サラダ油できつね色になるまで揚げる。

うちの イチオシ

桜井支所 小型車両担当 池田仁美さんの巻

組合員とお会いするのを楽しみに配達しています



小型車両は、道路が狭くて従来のトラック（1.5t 車）では入れないエリアを中心に配達する車両です。

担当の池田さんは、「毎週組合員とお会いするのを楽しみにしています。組合員と

の『おしゃべり（会話）』を大切にし、“近所のおばちゃん”のような感覚で配達しています。今後も組合員に寄り添い“気さくなおばちゃん”をめざし楽しく商品をお届けします！」と話されています。
(グループリーダー 松岡知也)

お知らせ

昨年10月に発生しましたシステムトラブルに関連した「重大なシステムトラブルに伴う個人情報についてのお知らせ」を、組合員の皆さまに郵送しております。お手元に届きましたら、内容のご確認をお願いいたします。なお、お知らせが届かない場合は、配達担当者または店舗サービスコーナー、コールセンターにお問い合わせいただけますようお願いいたします。

南エリア運営協議会だより

2023年1月12日（木）開催

- ・2022年度南エリア方針のまとめ（案）について協議しました。
- ・3月開催予定の「たべる、たいせつ（食育）」企画の日程・内容を確認しました。
- ・エリア委員、運営協議会メンバーの募集を呼びかけました。

エリア組合員活動状況 (2022年4月～12月)

産地見学
(参加人数)

1企画
(10人)

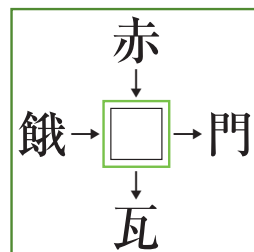
講習会・学習会等
(参加人数)

42企画
(904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：2月13日(月)



☆正解者の中から 3 人
にのみコープ商品券
(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-202302>

※アドレスは毎号変わります。



1
月
号

答え 釜

当選者
応募
(95人)

K・K (橿原市)
K・T (五條市)
M・T (東吉野村)