



くみかつニュース

5
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

ハム・ウインナーの試食学習会 飾り切りも体験しました

奈良東コープ委員会

2月12日(木)ならコープ本部会議室で、「CO・OPポークウインナーブラウンマイスター」「シャウエッセン」などでおなじみの、日本ハム(株)による「飾り切り体験と試食学習会」を開催しました。

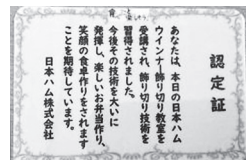
はじめに、たんぱく質の話やハム・ウインナーについて、クイズ形式で説明がありました。1日に必要なたんぱく質摂取の推奨量は、10代以降はほぼ同じで、だいたい55gから60g。高齢になってもしっかりと摂取することが大



切です。そして、動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく毎食20gを目安に取ることが望ましいとのこと。プラス1品(卵・納豆・ハム・ウインナーなど)を意識することで、摂取目標に近づけるそうです。

動物や花などの飾り切りを、実演を見てから各自で挑戦。丁寧な指導で楽しく体験できました。最後に、飾り切り技術習得の「認定証」をいただきました。その後、メンバーがおすすめる日本ハムの商品を試食しました。

参加者からは、「孫のお弁当に頑張って作ります」「ウインナーでいろんな動物を作れて楽しかった」「たんぱく質の大切さがわかった」などの声がありました。



中 エリア

柿の葉ずしの柿の葉巻きとくずもち作りを体験

斑鳩・安堵コープ委員会

2月6日(金)コープたつたがわ集会所で、(株)奈良コープ産業による「柿の葉ずしの柿の葉巻き体験」と、(株)井上天極堂による「くずもち作り体験」を開催しました。

奈良コープ産業はならコープの子会社で、柿の葉ずしや冷凍の寿司・サンドイッチの製造、ならコープ店舗の総菜コーナー(みよし野)を担っています。会社概要や柿の葉ずしの由来などを聞いた後、柿の葉ずしの葉巻きを体験しました。次に、ギフトでおなじみの井上天極



堂には吉野葛のことを説明いただき、くずもち作りを体験しました。また、冷凍寿司の上手な解凍の仕方などを聞き、試食も楽しみました。

参加者からは、「柿の葉ずしの体験、楽しめました。ほんのり温かいくずもちが新鮮で美味しかった」「葛は、なんとなく体にいいというイメージはありましたが、説明を聞いて納得しました」「柿の葉ずしもくずもちも大好きなので、自分で作って試食もできてうれしかった」などの声がありました。



南 エリア

冷凍・冷蔵麺、冷凍食品の試食学習会

高田東コープ委員会

2月18日(水)コープなんごう集会所で、冷凍・冷蔵麺、冷凍食品でおなじみの(株)ニッキーフーズによる試食学習会を開催しました。

ニッキーフーズは1965年(株)大阪ワントン本舗として設立され、1989年に(株)ニッキーフーズに社名を変更し、2008年に日清食品(株)の子会社となりました。生協向け商品を主に取り扱い、全国の生協に出荷しているそうです。



商品の説明や新商品のアピールに加えて、参加者にスパゲティの買いやすい価格に関するリサーチもされていました。

数種類の冷凍食品と3月から無店舗(共同購入など)で案内の新商品「生協限定 だし香るきのことベーコンの和風スパゲティ」の試食もしました。

参加者からは、「スパゲティの麺がもちもちしていてこしがあって美味しかった」「取り扱っている商品の多さに驚きました」「安くておいしい！企業努力が感じられました。これからも、安心・安全な商品を提供してほしい」などの声がありました。



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

フードドライブ開催日	全店舗	5月15日(金)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
お店でふぁん☆ふぁん (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 大人の体操～からだを動かそう～

主催 西の京コープ委員会



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

日時 6月1日(月) 10:00～12:00

場所 コープ七条 集会室 ※駐車は出口側の道路沿いに。

定員(抽選) 10人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

参加費 100円 持ち物 汗拭きタオル・上靴・筆記用具・飲み物

2 コープの冷凍食品試食学習会

主催 香芝西コープ委員会



商品部職員によるコープの冷凍食品の試食学習会です。冷凍ドーナ
ツなど、おすすめ商品を学習しましょう！

日時 6月4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、乗り合わせで。

定員(抽選) 18人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

参加費 200円 持ち物 筆記用具・飲み物



3 レギュラーコーヒーの美味しい淹れ方を学びましょう

主催 葛城コープ委員会



小川珈琲(株)によるコーヒーの淹れ方体験。こだわりの詰まったコー
ヒーを自分で淹れて飲み比べ、違いを楽しみましょう。

日時 6月10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。

定員(抽選) 25人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

参加費 100円 持ち物 筆記用具・飲み物



4 冷凍パンの美味しい食べ方を学習しましょう

主催 王寺コープ委員会



(株)タカキベーカリーから、冷凍パンの美味しい焼き方を学習します。
皆でパンに合うディップを作って試食しましょう。

日時 6月11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、乗り合わせで。

定員(抽選) 15人 大人のみ参加・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 柿の葉ずしの葉巻き体験とくずもち作り

主催 生駒北コープ委員会



(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を楽しみましょう。

日時 6月18日(木) 10:00～12:00

場所 コープいこま 3階調理室 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定員(抽選) 10人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで 参加費 650円(材料代含む)

持ち物 箸・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。

6 バスで行く！治道トマトの産地(大和郡山市)見学と山の辺センター(天理市)の見学

はがき

主催 生駒東コープ委員会

治道トマトの圃場(ハウス)を見学してケチャップを作ります。ケ
チャップはホットドッグにかけて、トマトスープなどと一緒に試食し
ます。その後、山の辺センターの見学と商品試食学習会をします。

日時 6月18日(木) 8:45～15:30ごろ

集合 8:45 コープいこま 店舗前

※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定員(抽選) 9人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで

参加費 無料 別途、ケチャップ材料代・試食代400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
※動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。

7 バスで行く！「産直 デラウェア」の産地見学と収穫体験

はがき

主催 斑鳩・安堵コープ委員会

「産直 デラウェア」でおなじみの(有)なかむら農園(羽曳野市) 見学と
収穫体験です。その後、道の駅ふたかみパーク当麻に立ち寄りますの
で、昼食など自由にお楽しみください。

日時 6月19日(金) 9:00～14:30ごろ

集合 9:00 コープたつたがわ 駐車場

※駐車は店舗から離れたところから。

定員(抽選) 20人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで

参加費 無料 別途、収穫体験代1,200円・昼食代は各自負担

持ち物 筆記用具・飲み物 ※雨天時はレインコート・長ぐつ
※農園は急傾斜のため、スニーカー等でご参加ください。

8 バスで行く！治道トマトの産地(大和郡山市)見学とケチャップ作り

はがき

主催 奈良西コープ委員会

美味しい治道トマトの圃場(ハウス)を見学して、ケチャップを作り
試食します。その後、農産物直売所(大和郡山市)に立ち寄ります。

日時 6月23日(火) 9:20～14:30ごろ

集合 9:20 近鉄大和西大寺駅 南口ロータリー

定員(抽選) 12人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで

参加費 無料 別途、ケチャップ材料代300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
※動きやすく、汚れてもよい服装でご参加ください。

9 バスで行く！こんにゃく工場の見学とこんにゃく作り体験

はがき

主催 天理南コープ委員会

若草食品(株)(広陵町)で製造工程を見学して、こんにゃく作りを体験
します。その後、道の駅レスティ唐古・鍵に立ち寄りしますので、昼食
など各自でお楽しみください。

日時 6月23日(火) 8:50～14:00ごろ

集合 ①8:50 JR柳本駅 ロータリー

②9:05 天理駅 ロータリー

③9:30 和自治会館(天理市合場町31-2)③に集合で車の方
は、9:10までに晃山駐車場(天理市西井戸堂町473-1)に。

定員(抽選) 16人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで(集合場所①か②か③を記入)

参加費 無料 別途、昼食代は各自負担

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



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：5/11(月)～15(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：5/17(日)23:59まで
https://form.run/@kumikatsu-2605
※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：5/15(金)消印有効
往復はがき中面には右記の項目をもれ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	①企画名・主催者名
□□□□□□	②氏名(参加者本人)
[返信]	③年齢
●代表者の	④TEL(携帯電話をお持ちの方はその番号も)
住所と氏名	⑤組合員番号
	⑥代表者以外の方の氏名・年齢・TEL・集合場所

* 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 ☎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 ☎0747-52-8801

北エリア委員会

おすすめのコープ商品のご紹介

北エリア委員会は、「たべる、たいせつ(食育)」をテーマに、主に食育に関する活動をしています。今回は、メンバーおすすめのコープ商品をご紹介します。

☆ ホムトンバナナ ☆

栽培中も収穫後も農薬や除草剤不使用のバナナです。もっちりとして甘みと酸味がちょうどいい。バナナに貼ってある生産者検索番号を公式サイトで生産者検索画面で入力すると、生産者や収穫日などの情報がわかり、安心して利用することができます。



☆ CO・OP玄米フレーク ☆

国産玄米で作ったサクサクのフレークに9種類のビタミンと鉄が配

合されています。ほんのりとした甘みと玄米の香ばしさが生きたフレークです。ヨーグルトに加えても美味しくいただけます。



☆ 産直 治道トマト ☆

毎年、治道トマトの季節になるとそわそわしてしまうくらい美味しいトマトです。樹上で真っ赤に熟してから収穫するので、甘くて旨味たっぷりです。ならコープが全量取引(つくったトマトを全て引き受ける)しているからこそ実現できるこだわりのトマトです。



他にもおすすめのコープ商品はまだまだたくさんあります。組合員の皆さんに紹介しながら、逆にさまざまな商品のことを教えてもらうこともあります。商品を中心に知って知らせる活動を、これからも楽しく続けていきたいと思えます。

中エリア委員会

2025年度 第2回活動交流会を開催

1月29日(木)コープたつたがわで、コープ委員を対象に第2回活動交流会を開催しました。

2025年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマに沿って、「保存食」の学習と、災害時でも水や火を使わず調理できる料理(右記)を調理して試食しました。他に、切り干し大根をCO・OP酢の物ベース・みかん缶・CO・OP緑茶・CO・OPただの炭酸水・CO・OPミックスキャロットの5種類で戻したものを食べ比べて、何で戻したかを考えていただきました。酢の物ベースとミックスキャロットは簡単でしたが、他の3種類は難しかったようです。



～～ さば缶のマヨ和え ～～

〈材料〉CO・OPさばみそ煮1缶・CO・OP北海道のむき枝豆80g・白いりごま敵量・A【さばみそ煮の汁大さじ1・マヨネーズ大さじ2・ごま油小さじ1/2(ラー油にすると違う風味に)】



〈作り方〉むき枝豆を解凍し、さばの身を好みの大きさにほぐして、Aを加えて混ぜる。皿に盛り付け、白いりごまを振りかける。



～～ 5色豆ぜんざい ～～

〈材料〉ゆであずき(430g)1缶・水190ml・CO・OPミックスビーンズ1缶・きな粉適量



〈作り方〉ゆであずきと水をしっかり混ぜて、ミックスビーンズを加えて混ぜる。器に盛り付け、きな粉を振りかける。

南エリア委員会

コープ委員会の活動支援をしています

南エリア委員会は、南エリア内で「たべる、たいせつ(食育)」の活動やさまざまな組合員活動を支援しています。コープ委員会(地域で商品学習会や産地・施設・工場見学を通じて「学んで、広げる」活動をおこないます)の活動支援もしており、3月にはメンバー募集企画「子どもがよろこぶお昼ごはんづくり」を開催しました。新聞紙でこま作りや、ミニハンバーガー作りなど、親子で楽しめる企画を通して活動を体験していただきました。お子さんたちが楽しそうに遊んでいる間、保護者には普段参加している子育てサークルのことを聞いたり、コープ委員会の説明などをしながらおしゃべりを楽しみました。

同じ地域で生活している組合員さんたちと交流できる機会として、ぜひ募集企画に遊びに来てください♪次回は右記です。



檀原北・檀原南コープ委員会メンバー募集企画



「子どもがよろこぶお昼ごはんづくり」

現在、檀原北コープ委員会(八木中学校区)と檀原南コープ委員会(檀原、大成中学校区)で活動するメンバーを募集しています。活動を体験してみませんか?今回は親子で料理を楽しみます。

日時 5月12日(火)10:30～12:30

場所 コープみみなし2階研修室

定員(抽選) 10組 保育あり(8ヵ月～未就学児)

申込 5月8日(金)まで 二次元コードから→

参加費 100円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・飲み物
スリッパ(お子さんは必須)



事業所・事業所長紹介

第1西奈良支所 坂本支所長

第2西奈良支所 仲村支所長

コープいこま 藤原店長

コープ学園前 中川店長

コープおしくま 山崎店長

コープふれあいセンター六条 組織広報部 奥田部長

コープ七条 峯岡店長

竜田川センター 椎木責任者

コープたつたがわ 本田店長

田原本物流センター

田原本支所 北川支所長

コープ真美ヶ丘 金銅店長

コープなんごう 山上店長

高田支所 宮脇支所長

たかだ未来づくり ステーション

五條事業所 「コープの農場」

ならコープ本部

山の辺センター 和田責任者

コープいまご 山下店長

コープみみなし 上川店長

桜井支所 藤瀬支所長

吉野事業所 (株)ハートフルコープよしの

ならコープ下市ステーション・
ならコープ下市コミュニティスタンド
上田責任者

生駒市、奈良市、山添村、大和郡山市、天理市、香芝市、大和高田市、葛城市、橿原市、宇陀市、御杖村、御所市、高取町、明日香村、大淀町、吉野町、東吉野村、下市町、五條市、黒滝村、川上村、天川村、上北山村、下北山村、十津川村、野迫川村、曾爾村、御杖村

組合員活動状況
(2025年4月～2026年3月)

産地見学 (参加人数) 23企画 (366人)	講習会・学習会等 (参加人数) 118企画 (2,100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。

[Q naracoop_official](https://www.instagram.com/naracoop_official)

クイズにチャレンジ!

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: 5月31日(日)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-quiz2605>

※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。

3月号クイズ
答え **春一番** (応募数 451人)

ヒント: そろそろ対策が必要です

例: 筑点例
↓ ↓ ↓
□ □ □
↓ ↓ ↓
蘭路側

※個人情報、適切に管理し、企画等のお知らせに利用します。

