

2024  
12

# 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）

## 2024年度 エリアテーマ「寄り添うことから始めよう」

**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。

### パパッと一品！ （株）CWSによる「らくらくお料理パック」学習会 橿原東コープ委員会

9月17日(火)、コープみみなし研修室で、ならコープのグループ会社CWSが製造する「らくらくお料理パック」のことを学びました。



「らくらくお料理パック」は、栄養のバランスを考えて作られています。材料がカットされていて、調味料も入っているので、調理時間はだいたい15分ほど



で一つの料理が完成します。料理が苦手な人でも簡単に調理ができる便利な商品です。

説明の後、「ズッキーニとひき肉のオイスター炒め」と「チンゲン菜の豚肉中華炒め」を参加者全員で調理して試食しました。



#### 〈参加者の声〉

- 調理が簡単で美味しい料理は最高でした。少し味がしっかりしていたので、家で作る時は野菜を加えて作ってみます。
- 忙しい人には、とても便利な商品だと思います。
- わかりやすく説明いただき、デメリットも聞けたのがよかった。

### 🍵 南エリアの子育てサークルを紹介します 🍵

#### ～親も子も一緒に楽しい！を大切に～

ならコープサークル 友遊（ゆうゆう）

友遊（ゆうゆう）は、コープみみなしを拠点に約20人のメンバーで活動しています。未就学児、小学生を中心に公園遊び・遠足・お花見会・川遊び・プール・ハロウィン・クリスマス会等、季節に合った楽しいイベントを開催しています。保護者には「子育て」の迷いや悩み、他愛もない会話を気兼ねなくできるコミュニケーションの場となっています。皆さん長いお付き合いでサークル発足時に0歳だった子ども中学生になり、時折、顔を出してくれます。親も子も一緒に楽しい！を大切に笑顔あふれる活動をしています。



#### ～さまざまな場所で『絵の本ひろば』を開催～

ならコープサークル おはなしの会どりいむ

おはなしの会どりいむは、橿原市の鴨公小学校を拠点に、5人のメンバーで20年以上活動しています。幼稚園や小学校、地域の子どもの集まりで『絵の本ひろば』を開催。300冊以上の本を表紙が見えるように陳列しています。子ども達に選ぶ楽しさも味わってほしいと思い、気力と体力を振り絞って頑張っています。紙芝居や読み合い等の読書だけではなく、写真集等、普段子ども達が手にすることのないような本も、絵を読みとってほしいと思っています。



**南 エリアの活動  
インフォメーション**  
受付:12月9日(月)~12月13日(金)  
Webのみ12月15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6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

**1 ミートボールでおなじみ  
石井食品(株)の学習会** 

主催 桜井西コープ委員会  
「からだに優しく、心が喜ぶ食をお届けする」に、  
こだわっている石井食品の調理試食学習会です。  
日時 1月14日(火) 10:30~12:30  
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) 6人 大人のみ参加・保育なし  
申込 電話・Webで3人まで  
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・  
飲み物・スリッパ  
※申込時にアレルギー有無をお知らせください。

日時 1月16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 持ち物 筆記用具・飲み物  
定員(抽選) 15人・大人のみ参加・保育なし  
申込 電話・Webで3人まで

**2 (株)スミフルプロセスネットワーク  
バナナの学習会** 

主催 檀原南コープ委員会  
「フレンドリーバナナ」の追熟加工や、他のバ  
ナナとの違いなどを楽しく学習しましょう。

**3 リラックスヨガ  
初めてでも大丈夫です!**  

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  
て動きます。  
日時 1月16日(木) 10:00~11:00  
場所 コープなんごう 集会室  
※駐車は東側駐車場(テナント棟裏)に。  
参加費 200円  
定員(抽選) 8人・大人のみ参加・保育あり  
申込 電話・Webで3人まで  
持ち物 ヨガマット(バスタオル等でも可) 筆記  
用具・飲み物 ※動きやすい服装で。

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。

申込ルールとお願い

 申込:12/9(月)~13(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。

- キャンセルは申込先に連絡ください。  
キャンセル料発生の場合あり。
- 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。
- 個人情報、適切に管理し、企画等  
のお知らせに利用します。
- 飲み物は各自の判断でご持参くだ  
さい。

 申込:12/15(日)23:59まで  
[https://form.run/@kumikatsu-  
minami2412](https://form.run/@kumikatsu-minami2412)

\*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

※アドレスは  
毎号変わります。



問合せ:組織部  
☎0742-45-7884  
(月~金9:00~17:00)

**所在地・行き方**  
コープみみなし ☎0744-24-1200  
檀原市新箕町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  
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 今回:12月7日(土) 次回:2025年2月1日(土)
フードライブ開催日	
全 店 舗	12月15日(日)10:00~12:00
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:12月26日(木)
お店でふあん☆ふあん(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 今回:12月19日(木)



## あすなら友の会・南エリア共催 福祉学習会

あなたの介護はだれがする？～自分らしく暮らすために知っておきたい「生協10の基本ケア」～

元気なうちから、身体の動きや普段の暮らしを意識して、介護のことを学んでおくことは立派な介護予防。「生協10の基本ケア」には、自分らしく元気に暮らし続けるヒントがたくさんあります。これからの毎日の過ごし方が変わるお話です。

### 内容・講師

◇「あなたの介護はだれがする？ 知っておきたい『生協10の基本ケア』」

大阪健康福祉短期大学 川口啓子 名誉教授

◇「私のライフデザインノートについて」

あすならホーム畝傍 橋本和也 施設長

◇夕食宅配について 南エリア委員会

日時 1月23日(木) 10:30～12:30

場所 コープみみなし 2階研修室

※大和八木駅から送迎バスを運行します。

集合場所：南側ロータリー ローソン前

①9:30発 ②10:00発

\*学習会後、コープみみなしで買い物もできます。

定員 50人(先着順) 参加費 無料

申込・問合せ あすなら苑内 あすなら友の会事務局

☎0743-57-1165 (月～金9:00～

17:00) FAX 0743-57-1170

右記二次元コードからも申込可



## ✦ 東吉野村で「組合員のつどい」を開催しました！ ✦

11月1日(金)、現在活動休止中の吉野コープ委員会の活動エリアである東吉野村で、組合員のつどいとコラボ企画「コープ商品の試食学習会」を開催しました。今年のつどいのテーマ「防災・減災」について学んだ後、商品部職員からコープ商品のことを聞きながら、試食しました。組合員どうし、組合員と職員が楽しく交流して、とてもにぎやかな時間となりました。



参加者からは「いろんなことを知れて良かった」「東吉野でまた企画を開催してほしい」などの声がありました。

今後も、さまざまな地域で学習の機会を増やしていきたいと思います。(南エリア運営協議会)



## “防災クロスロードゲーム”の取り組み

たかだ未来づくりの会

たかだ未来づくりの会では、いつ起こるかわからない災害について関心を持ってもらうために、“防災クロスロードゲーム”を活用しています。

防災クロスロードゲームとは、震災の教訓を生かすために開発されたカードゲームです。カードに書かれた災害対応の事例を自らの問題として捉えて、「Yes」か「No」で自分の考えを示し、さまざまな意見や価値観を参加者どうしで共有し交流します。災害対応を自らの問題として考えると同時に、他者のさまざまな意見を知ること、災害について考え、備えるきっかけを得ることを目的としています。



9月8日(日)コープなんごうとコープみみなしで、来店組合員に災害対応の事例を掲げ、インタビューしてその回答を掲示しました。参加者から



は「こんな意見もあるのか」「同じ意見もあるね」などの声がありました。

同じく9月に、高田支所・桜井支所・ならコープ

下市ステーションの配達エリアの組合員に災害対応の事例を記載したチラシ配布して、ご自身の意見を回答いただきました。

10月2日(水)ならコープ下市ステーションで、組合員のつどい開催に合わせて、インタビューを実施しました。

全体で224人の参加があり、災害について考えるきっかけをつくることができました。「防災・減災」を意識して、もしもの時の備えについて、ぜひ家族で話し合ってください。



それでは、例題です。皆さんはどう考えますか？

質問：地震で自宅は半壊状態、家族そろって避難所へ。日頃の備えが幸いし、非常用持出袋には水も食料も3日分ある。一方避難所には水も食料も持たない家族が多数。その場で非常用持出袋をあける？

さあ、一緒に「Yes」か「No」で考えてみましょう！

## 南エリア フラッシュ

「ならを食べよう」

おすすめ商品

吉野園の五條のトンネル椎茸

五條市と和歌山県新宮を結ぶ鉄道として戦前に着工されながら、未完成で終わった「五新鉄道（五新線）」の五條市西吉野町にあるトンネルを利用して椎茸が栽培されています。

温度や湿度が安定したトンネル内は、椎茸の栽培に適した環境のため、傘の部分は直径約5cm厚み約3cmと、大きく肉厚でプリプリ食感の濃厚な味わいの椎茸になるのです。

椎茸には、カルシウムの吸収を助ける成分や、血液がサラサラになる成分も含まれているといわれています。そして、旨味成分の塊です。いろいろな料理に使ってみましょう。椎茸は洗うと風味や香りが飛んでしまうので洗わずに使ってください。気になる方は乾いた布巾で拭いてから使ってくださいね。



## おすすめ商品レシピ

～ 椎茸とエビのチーズ焼き ～

〈材 料〉2人分

椎茸4枚、エビ4～5尾、マヨネーズ適量、酒少々、粉チーズ適量、パセリ少々、ポン酢

〈作り方〉

- ①椎茸の軸をはずし、軸の柔らかいところを細かくきざむ。
- ②エビの殻をむいて背わたをとり、酒をふりかけて2～3分おく。キッチンペーパーで水気をふき取り細かくきざむ。
- ③①と②をマヨネーズであえて椎茸の傘の内側にのせる。
- ④③に粉チーズを振りかけて250度のオーブントースターで10分焼く。
- ⑤焼きあがった椎茸にみじん切りのパセリをのせて出来上がり。ポン酢をつけてどうぞ。



## うちの イチオシ

桜井支所 暮らし担当チーフ <sup>よねかわ みづき</sup> 米川 瑞希さんの巻

やさしい笑顔で新しい組合員さんを迎えています



米川さんは、今年度下期から、暮らし担当チーフに着任しました。暮らし担当は、地域のみなさんの困りごとなどにお応えします。今はまだ書類関係の処理などを覚えている段階ですが、いつも優しい

笑顔で新しい組合員さんを迎えています。これまでの担当業務から内容や役割は変わりましたが、地域の組合員さんに生協の良さを伝え、知っていただくことに変わりはありません。

地域のイベントにも積極的に参加しますので見かけたら声をかけていただけたらと思います。

(支所長 丸山尚也)

## 南エリア運営協議会だより

2024年11月14日(木)開催

- 2024年度の南エリアサークル支援について確認しました。
- 「組合員のつどい」の進捗状況と開催の様子を共有しました。
- 秋の地域別総代会議での総代からの意見を報告しました。
- ならコープ50周年記念 南エリア開発商品「干し芋」の加工を依頼している(社福)青葉仁会「ソルテラス」見学会の感想を述べ合いました。

## エリア組合員活動状況 (2024年4月～10月)

産地見学  
(参加人数)

6企画  
(94人)

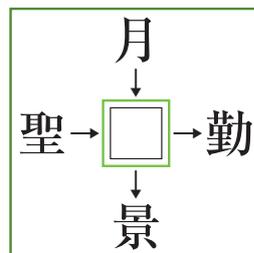
講習会・学習会等  
(参加人数)

18企画  
(261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：12月16日(月)消印有効



☆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-202412>

※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。

11  
月号

答え 晩

当選者  
応募  
(146人)

K・E (吉野町)  
M・K (橿原市)  
N・M (御所市)