組合員活動情報誌　No.3

ならコープ 50th ありがとう50年

2025年

くみかつニュース 6月号

北・中・南それぞれのエリアの情報をお届けします！

組合員活動の紹介コーナー

北エリア　㈱ニッキーフーズの試食学習会 さまざまな商品を味わいました

ならやまコープ委員会

２月５日(水)コープ朱雀会議室で、冷凍食品でおなじみの㈱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、さまざまな種類の冷凍食品を取り扱っており、商品開発や流通のことを聞きました。国内の工場に加えて、海外にも協力工場があり、銘店監修の商品も取り扱っています。見た目だけではなく、一味違う商品をめざして日々努力されているそうです。

商品説明と調理のコツを聞きながら、「神戸三田屋ローストビーフ」「山芋焼」「生協専用 レンジで簡単‼むかしのコロッケ」「ふっくらおあげの関西風きつねうどん」「生協限定 カルボナーラスパゲティ」を試食しました。

参加者からは、「企業努力が伝わりました」「パスタは利用していたが、他にもたくさんの商品があると知りました」などの声がありました。

＊ならやまコープ委員会は、メンバー不足のため現在活動休止中です。

中エリア　ヤマモリ㈱の試食学習会 レトルトカレーの食べ比べをしました

香芝西コープ委員会

１月30日(木)コープなんごう集会室で、「CO･OPビーフカレーシリーズ」など、レトルト食品を製造しているヤマモリ㈱による試食学習会を開催しました。

レトルト食品の歴史を聞き、映像を交えての製造工程の説明で安心・安全な取り組みをされていることがわかりました。コープで取り扱っている商品の紹介もあり、飲用酢の飲み方や美味しいアレンジの仕方も教えていただき試飲しました。３種類のカレーとハッシュドビーフ・中華丼を試食に美味しくいただきました。

参加者からは、「普段何気なく利用していた食品や調味料がヤマモリの商品だったと知りました」「説明を聞き試してみたい商品が見つかりました」などの声がありました。

南エリア　㈱奈良コープ産業の学習会 柿の葉ずしの葉巻き体験と試食をしました

橿原西コープ委員会

２月19日(水)橿原市の白橿地区公民館で、柿の葉ずしや冷凍寿司・サンドイッチなどの他、ならコープ店舗の総菜コーナーを担っている㈱奈良コープ産業による学習会を開催しました。

会社概要や柿の葉ずしの由来を聞いた後、柿の葉ずしの柿の葉を巻く体験をしました。冷凍寿司や冷凍サンドイッチの解凍方法も教えていただき、試食もしました。

奈良県の名産品である柿の葉ずしの始まりを知り、先人の知恵と工夫が今日まで受け継がれて伝統食となっているのだとわかりました。そして、誇れる奈良の名産品を作ろうという奈良コープ産業の思いや企業努力を知り、また、全国の生協でも取り扱われていることをうれしく思いました。

参加者からは、「冷凍のお寿司やサンドイッチの美味しさに驚きました」「柿の葉を巻く体験が楽しかった」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
	コープたつたがわ	毎月20日 10：00～11：30
	コープみみなし	偶数月の第1土曜日 10：00～13：00

※コープたつたがわの回収は６月で終了します。

フードドライブ開催日	全店舗	6月15日(日)10：00～12：00
おもちゃ病院開催日	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

発行 ならコープ 北・中・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 組織広報部　〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL 0742-34-5158 FAX 0742-34-8060

information

受 付：6月9日(月)～6月13日(金)
Webのみ6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
6月30日(月)です。

1 大山乳業農業協同組合の学習会 “アイスクリーム作り体験”

TEL web 子どもOK

主催　橿原東コープ委員会

CO･OPのむヨーグルトや白バラシリーズでおなじみの大山乳業による学習会です。試食やアイスクリーム作りを体験します。

日　時　6月24日(火)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)。
参加費　100円
定　員(抽選)　8人　子ども同伴可(1歳以上、3歳以上は1人100円)・保育なし
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・マスク・筆記用具・飲み物

2 環境・リサイクルについて考えてみよう コープ商品の紹介と試食もあります

TEL web 子どもOK

主催　平群コープ委員会

環境エネルギー推進室職員から、ならコープの環境の取り組みを学び、理解を深め、環境のためにできることからはじめてみましょう。

日　時　6月25日(水)10：00～11：30
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に、できるだけ乗り合わせで。
参加費　100円　**定　員(抽選)**　15人　子ども同伴可・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで　**持ち物**　筆記用具・飲み物

3 “薬用歯みがきデンタアパトー”でおなじみ ㈱サンギの学習会

TEL web

主催　高田東コープ委員会

むし歯や歯槽膿漏のメカニズムを教えてもらい、予防や歯ブラシの上手な使い方などを学びましょう。

日　時　6月25日(水)10：00～12：00
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、乗り合わせで。
参加費　100円　**定　員(抽選)**　10人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで　**持ち物**　筆記用具・飲み物

4 ㈱奈良コープ産業による 柿の葉ずしの学習と葉巻き体験

TEL web

主催　五條コープ委員会

奈良の郷土料理「柿の葉ずし」について学び、葉巻き体験をしてみませんか？くずもち作りと試食もあります。

日　時　6月25日(水)10：30～12：30
場　所　牧野公民館(五條市中之町1764-1)　※駐車可能です。
参加費　640円(柿の葉ずしの材料費含む)
定　員(抽選)　6人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　エプロン・三角巾・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、翌日試食します。

5 ㈱ニッキーフーズの試食学習会

TEL web

主催　橿原西コープ委員会

冷凍パスタや冷凍うどんでおなじみの㈱ニッキーフーズによる試食学習会です。調理のコツなどを教えていただきます。

日　時　6月25日(水)10：00～11：30
場　所　白橿地区公民館(橿原市白橿町2-32-11)
※駐車可能ですが、できるだけ乗り合わせで。
参加費　100円　**定　員(抽選)**　10人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

6 大山乳業農業協同組合の学習会 “バター作り体験”

TEL web

主催　広陵コープ委員会

大山乳業の方から、商品のこだわりや特長を聞き、新鮮な牛乳を使用したバター作りをみんなで体験しましょう。

日　時　6月26日(木)10：00～12：00
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、乗り合わせで。
参加費　100円　**定　員(抽選)**　10人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

7 今が旬の「産直デラウェア」について学習しましょう

TEL web

主催　王寺コープ委員会

産直デラウェアの生産者㈲なかむら農園から、栽培方法や農法などを学習します。試食・試飲をして、これからの商品選びの参考に！

日　時　6月26(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、できるだけ乗り合わせで。
参加費　100円
定　員(抽選)　12人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで　**持ち物**　筆記用具・飲み物

8 中エリア開発商品「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」の調理・試食学習会

TEL web

主催　中エリア委員会

中エリアで商品開発したミールキットを調理して試食しましょう。他の食材でかさ増ししたレシピにも挑戦してみよう‼

日　時　6月27日(金)10：00～12：00
場　所　コープいまご　2階調理室
※駐車は道路側から、乗り合わせで。
参加費　100円
定　員(抽選)　16人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

9 ㈱イートアンドフーズの学習会

TEL web

主催　宇陀コープ委員会

冷凍餃子や冷凍チャーハンなど、こだわりいっぱいの商品の試食学習会を楽しみませんか？

日　時　6月27日(金)10：00～12：00
場　所　宇陀市榛原総合センター調理室(宇陀市榛原萩原2610-1)
※駐車は15台まで可能です。
参加費　100円　**定　員(抽選)**　20人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

10 親子リトミック♪ キッチンカーもやってくるよ！

TEL web 子どもOK

主催　葛城コープ委員会

音楽に合わせて体を動かして遊びましょう。キッチンカーによる、お子さん向け商品の試食学習会もあります。

日　時　7月2日(水)10：00～11：30
場　所　たかだ未来づくりステーション　※駐車可能です。
参加費　親子1組100円(お子さんが複数の場合は1人につき100円追加)
定　員(抽選)　親子5組　子どもの参加は1歳から3歳ぐらい・保育なし
申　込　電話、Webで1組まで　**持ち物**　筆記用具・飲み物

11 コープ商品を使った時短料理を紹介します‼

TEL web

主催　香芝西コープ委員会

食育トレーナーを講師に、コープ商品を使った夏にぴったりな時短料理を教えてもらいましょう。試食もあります。

日　時　7月3日(木)10：00～12：00
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、乗り合わせで。
参加費　300円
定　員(抽選)　10人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　筆記用具・飲み物

12 「健康」をテーマに朝食について考えよう！

TEL web　保育

主催　西大寺コープ委員会

朝食に時間をかけられない‼けど、コープ商品で健康的な朝食を作れるかも⁉商品部職員から商品のことを学び、朝食について考えましょう。

日　時　7月4日(金)10：00～11：30
場　所　コープおしくま　組合員集会所
※駐車は組合員集会所側から。
参加費　100円
定　員(抽選)　10人　大人のみの参加・保育あり
申　込　電話、Webで3人まで
持ち物　筆記用具・飲み物

13 コープ商品試食学習会

TEL web

主催　西の京コープ委員会

商品部職員によるコープ商品の学習会です。おすすめ商品の試食もあります。お気に入りの商品を見つけましょう。

日　時　7月14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。
参加費　100円
定　員(抽選)　12人　大人のみの参加・保育なし
申　込　電話、Webで3人まで　　**持ち物**　筆記用具・飲み物

14 バスで行く！ コープ・ラボ たべる＊たいせつミュージアム

はがき　子どもOK

主催　奈良西コープ委員会

夏休みに食の安全・食育を親子で学びませんか？味覚テストなど楽しい内容が盛りだくさんです。見学後、大型商業施設に立ち寄りますので、各自で昼食などをお楽しみください。

日　時　7月29日(火)8：50～17：00ごろ
集　合　8：50　近鉄大和西大寺駅　南口ロータリー
参加費　無料　別途、昼食代は各自負担
定　員(抽選)　32人　子どもの参加は7歳以上・保育なし
申　込　往復はがきで5人まで
持ち物　筆記用具・飲み物

15 バスで行く！ コープ・ラボ たべる＊たいせつミュージアム

はがき　子どもOK

主催　中エリア委員会

「たべることの大切さ」や食の安全についての体験ができます。見学後、道の駅いずみ山愛の里に立ち寄りますので、各自で昼食などをお楽しみください。大人も子どもも楽しみましょう！

日　時　8月1日(金)8：50～16：00ごろ
集　合　①8：50　コープたつたがわ　駐車場
②9：20　JR大和小泉駅　東口ロータリー
③9：30　コープいまご　駐車場
参加費　無料　別途、昼食代は各自負担
定　員(抽選)　20人　子どもの参加は小学生以上・保育なし
申　込　往復はがきで3人まで　　**持ち物**　マスク・筆記用具・飲み物
※はがきに希望の集合場所①か②か③をご記入ください。

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：6/9(月)～13(金)
組織広報部☎**0742-45-7884**(9:00～17:00)
組合員番号をお聞きします。

web 申込：6/15(日)23:59まで
https://form.run/@kumikatsu-2506
※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：6/13(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	
□□□□□□□ [返信] ●代表者の住所と氏名	①企画番号・主催者名 ②氏名(参加者本人) ③年齢 ④TEL(携帯電話をお持ちの方はその番号も) ⑤組合員番号 ⑥代表者以外の方の氏名・年齢・TEL ⑦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します。
- 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、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。

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	たかだ未来づくりステーション 問合せ ☎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	ならコープ下市コミュニティスタンド ☎0747-52-8801

組合員活動状況

(2025年4月)

産地見学(参加人数)	講習会・学習会等(参加人数)
1企画(21人)	2企画(123人)

ならコープ50周年特設サイトがオープン！

50周年記念事業の情報を順次公開します。　こちらから→

クイズにチャレンジ！

生→□　赤→□　太→□
□→火　□→色　□→気

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：6月30日(月)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-quiz2506
※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。

4月号クイズ
答え　新年度　(応募数383人)

北エリア委員会　エリア委員おすすめ商品のご紹介

「CO･OP 植物性ゼリーの素　コープアガー」　　中島エリア委員長

寒天が主原料ですが、出来上がりがゼラチンのようになめらかでぷるんとした弾力がたまらないゼリーが作れます。

使い方は簡単！コープアガーと砂糖を粉の状態のままよく混ぜて、分量の水を入れた鍋に入れます。火にかけて１～２分煮溶かしたら火を止めて、好みのジュースなどと混ぜて、器に流し込み固めるだけ。

我が家では、牛乳やフルーツ缶(汁ごと)を加えるのが大人気です。常温で固まるのでその日のおやつに困った時など､ささっと作れるお助けアイテムになっています。

作り方レシピも同封されていて、200g入りのものと便利な分包タイプ８g×６袋入りがあります。

「CO･OP 国産17素材のブレンド茶」　　小山エリア委員

ティーパックタイプで扱いやすく、水出し・煮出しの両用なのでとても便利です。私はもっぱら煮出して飲んでいます。温かいのもおいしいので、この冬は冷めたら電子レンジで温めて飲んでいました。これからの暑い季節は冷蔵庫に常備することになります。

体によさそうな17種類の国産素材を使用しています。苦味や渋味が少なく、クセのないあっさりとした味なので、ゴクゴクといくらでも飲むことができます。家族みんな大好きです。ノンカフェインなのもうれしいですね。

「CO･OP 米と米麹の甘酒」　　早水エリア委員

米と米麹、食塩で作られた甘酒です。アルコール０％なのでいつでも安心して飲めます。

温めても冷やしても美味しいし、また、砂糖代わりに煮物や卵焼き、お菓子作り(パウンドケーキやクッキー)など、さまざまな料理にも使えて、コクと旨味が加わり美味しく仕上がります。しょう油、酢、ごま油を加えて混ぜると簡単ドレッシングも作れます。

発酵食品なので、肉料理の下味に使うと酵素の働きでお肉が柔らかくなります。ぜひ一度お試しください。

中エリア委員会　2025年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは“イチオシコープ商品～保存食 これええやん〇〇！～”

中エリアでは今年度の「たべる、たいせつ(食育)」活動で、イチオシコープ商品として「保存食」にスポットを当てて取り組みます。先人の知恵によって生まれ開発されてきた保存食。さまざまな保存食の上手な利用方法などを見つけて、皆さんにお知らせし、広める活動をしていきます。

副菜や栄養価アップできるものから、手軽に使えるレトルト食品やフリーズドライ食品など。ローリングストックや時短料理に便利な保存食を、中エリアの【たべる、たいせつキャラクター“なるほど！なっとく隊♪”】と一緒にお伝えしていきます。

たべる、たいせつキャラクター“なるほど！なっとく隊♪”

❀ エリア委員からひとこと ❀

～ 楽しくのんびり活動していきます ～　　柴田エリア委員長

今年度の中エリア委員会は、２人でのスタートとなりましたが、自分たちのペースで楽しくのんびりと活動していければと思っています。「たべる、たいせつ(食育)」のテーマに沿って、イチオシコープ商品の保存食をおすすめしていきます。

～ 一緒に楽しく学んでいきましょう ～　　赤松エリア委員

エリア委員一年生の赤松です。よろしくお願いします。

皆さんは保存食にどのようなイメージがありますか？保存食が生まれた経緯や種類など、「知っていること」「活かせること」を増やしていきませんか？私たちと一緒に楽しみながら学んでいきましょう。

〈企画のお知らせ〉

- ６月27日(金)中エリア開発商品「玉ねぎを加えて作る若鶏カシューナッツ炒め」の調理・試食学習会
- ８月１日(金)「コープ・ラボ たべる＊たいせつミュージアム」の見学

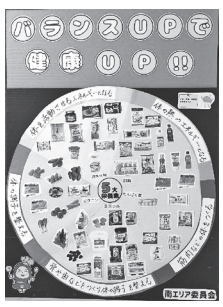
＊詳細は、２,３ページに。皆さんのご参加をお待ちしております。

南エリア委員会　2025年度の「たべる、たいせつ(食育)」のテーマは「バランスUPで健康UP!!」 商品は「からだが喜ぶコープ商品」

今年度、南エリア委員会は、新たにメンバーが２人加わり６人で活動をスタートしました。

南エリア委員会は、エリアの方針を具体化する役割を持ち、コープ委員対象の活動交流会や学習会などの開催、くらしに役立つ情報を組合員に発信する活動をしています。また、商品学習会や産地・工場・施設の見学、店舗を盛り上げる活動などもしています。

活動のひとつに､毎年テーマを決めて取り組む「たべる､たいせつ(食育)」があります。エリア委員の、食生活を見直したい、より良い食習慣を身につけたい！という思いから、2025年度のテーマを「バランスUPで健康UP ‼」、商品は「からだが喜ぶコープ商品」としました。



栄養バランスのよい食事を取るためには、食品に含まれる栄養素をバランスよく摂取することが大切なので、５大栄養素に着目しました。５大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンのことです。

南エリア委員会では、５大栄養素の表(右写真)を作成し、コープ商品と産直商品をそれぞれの栄養素の欄に配置しました。慣れ親しんだコープの商品を分類することによって、普段の生活で自分がどの栄養素のものを好んで食べているのか、または、あまり食べていない食品から不足している栄養素は何なのか、など、食生活のパターンがより分かりやすく見て取れるのではないでしょうか。

５つの栄養素にはそれぞれ、エネルギーのもとになる、からだを作る、からだの調子を整えるといった働きがありますので、季節や年齢、ライフスタイルにあわせてバランスのよい食事を心がけることが大切です。栄養素を意識することで、元気に歳を重ねるための食事や、年齢に合った栄養摂取量を考えるきっかけになるかと思います。皆さんもこれを機に、普段の食事を見直してみてはいかがでしょうか。

2025年度は、南エリアの皆さんと一緒に“健康UP”していけるように取り組んでいきたいと思います。南エリア委員会の今後の活動にご期待ください。皆さんのご参加を楽しみにお待ちしています。

おすすめのコープ商品を紹介します。「CO･OP北海道の小粒納豆」はたんぱく質、「CO･OP三陸産カットわかめ」はミネラルが取れます。どちらも、筋肉、歯や骨などのために大切な栄養素です。メニューにちょい足しして手軽に補給しちゃいましょう。