



くみかつニュース

9
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

コープ商品とアイスクリームの試食学習会 パフェ作りも体験しました

奈良東コープ委員会

6月12日(木)ならコープ本部会議室で、商品部職員によるコープ商品、ハーゲンダッツジャパン(株)によるアイスクリームの学習会を開催しました。

コープ商品の学習会では、「CO・OPクオリティ 五三焼カステラ」や「CO・OPひとくちフロランタン無選別」などの商品説明を受けました。

アイスクリームの学習会では、商品へのこだわりやアイスクリーム



の栄養などを学びました。アイスは、アイスクリーム(乳脂肪分8%以上)、アイスマルク(牛乳と同等の乳成分)、ラクトアイス(乳成分控えめ)、氷菓(乳成分3%未満)の4つに分類されるそうです。



学習の後はアイスクリームを作り、コープ商品を合わせてパフェにして、試食しながらアイスクリーム工場の映像を見ました。

参加者からは、「ハーゲンダッツは素材にこだわり、シンプルな材料と聞き、安心して食べられる」などの声がありました。

中 エリア

ならコープの環境対策とリサイクルの取り組みを学びました

平群コープ委員会

6月25日(水)コープたつたがわ集会所で、環境エネルギー推進室職員から、ならコープが長年取り組んできた環境対策とリサイクル活動について学びました。

ならコープの環境理念と始まり：共同購入等の商品案内カタログの名称「COMET (コメット)」には、「COOP is Mild for Earth Tomorrow (コープは地球の明日に優しい)」という理念が込められている。なら



コープ創立前に起こったオイルショックの経験から、資源の有効活用が重要視された。

マイバッグ運動：「買い物袋持参運動(マイバッグ運動)」を経て、1982年、全国に先駆けてレジ袋の有料化を開始。レジ袋代は環境保全活動の資金源となっている。

リサイクル活動の歴史と現状：1988年「もったいない」を合言葉に全国でリサイクル運動が始まり、ならコープでは1990年に牛乳パックの回収が開始された。現在では店舗にリサイクルボックスを設置し、無店舗でも回収している。

他に、「地球温暖化と持続可能性」「環境測定活動」「食品ロス削減の取り組み」「今後の展望」の説明も受けました。

南 エリア

オーラルケアについて学びました “歯とお口の健康生活・やっぱり歯が命！”

高田東コープ委員会

6月25日(水)コープなんごう集会所で、「薬用歯みがきデンタアパター」でおなじみの(株)サンギから、むし歯や歯槽膿漏のメカニズムと予防、商品説明を受けました。そして、歯ブラシの上手な使い方など、クイズも交えて楽しく学びました。

サンギは、NASAが無重力の環境下で宇宙飛行士の歯や骨を守るために研究を進めていた“ハイドロキシアパタイト”に着目して、研究開



発。1980年、世界初のハイドロキシアパタイト配合歯みがき剤「アパデント」が誕生しました。そして、1993年「歯垢の吸着除去」「歯面の微小欠損の充填」「表層下脱灰部の再石灰化」の作用が、むし歯予防効果のある薬用成分として旧厚生省に認められました。

むし歯は“むし歯菌”によって、歯の表面のエナメル質が溶かされることで起こります。しかし、正しく対処すればエナメル質は再生するそうです。あらためて、歯みがきの大切さを感じました。



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	店舗改装のため、9月・10月・11月はお休みします。
	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

※コープたつたがわの回収は6月で終了しました。

フードドライブ開催日	全店舗	9月15日(月・祝) 10:00～12:00
	店舗改装のため、コープおしくまは除きます。	
おもちゃ病院 開院日	コープおしくま	店舗改装のため、9月・10月・11月はお休みします。
	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



1 スキンケア&寝具のダニ対策の学習会

主催 大宮コープ委員会



心身の健康と社会発展に貢献されているサンスター(株)の学習会です。コープ化粧品「ささらぎ」と寝具のダニ対策商品「ピュアイムズ」などについて詳しく教えていただきます。

日 時 9月22日(月)10:00～12:00

場 所 ならコープ本部 会議室 ※駐車場がないため公共交通機関で。

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

**2 コープクオリティ商品(お菓子)の試食学習会**

主催 生駒東コープ委員会



みなさんコープクオリティをご存知ですか？商品のこだわりや開発秘話について、ならコープ職員から話を聞き、試食しましょう。

日 時 9月25日(木)10:00～12:00

場 所 コープいこま 3階集会室 ※駐車場は店舗屋上駐車場東側から。

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 餃子とチャーハンの試食学習会

主催 奈良西コープ委員会



(株)イトアンドフーズによる試食学習会です。大阪王将の餃子とチャーハンの美味しくなる調理法を学び試食しましょう。

日 時 9月26日(金)10:00～12:00

場 所 コープ学園前 2階集会室 ※店舗駐車場は2時間まで無料です。

参加費 200円

定 員(抽選) 5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

4 リラックスヨガの講習会

未経験の方も大歓迎！

主催 高田コープ委員会



講師を招き、体調や心の状態を確認しながら呼吸に合わせて体を動かします。未経験の方でも安心してご参加いただけます。

日 時 10月2日(木)10:00～11:00

場 所 コープなんごう 集会室

※駐車場は東側駐車場(テナント棟裏)に、できるだけ乗り合わせで。

参加費 200円

定 員(抽選) 8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 ヨガマットまたはバスタオル・ブランケット(ひざ掛け)・筆記用具・飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

5 組合員のつどいと

コープの「産直」「国産素材」の人気商品で健康UP！

主催 樫原東コープ委員会



コープで人気の「産直」「国産素材」などの商品を使った健康的な食事を、ならコープ職員が提案します。試食もあります。

日 時 10月7日(火)10:00～12:00

場 所 コープみみなし 2階研修室 ※駐車場は北側駐車場(公園側)に。

参加費 100円

定 員(抽選) 8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

6 組合員のつどいとレトルト食品の学習会

主催 王寺コープ委員会



「CO・OPビーフカレー」など、レトルト食品でおなじみのヤマモリ(株)の試食学習会です。

日 時 10月9日(木)10:00～12:00

場 所 コープたつたがわ 2階和室

※駐車場は店舗から離れたところから、できるだけ乗り合わせで。

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

参加費 100円

持ち物 筆記用具・飲み物

**7 バスで行く！こんにゃくの工場見学**

こんにゃく作りも楽しめます 主催 広陵コープ委員会



「CO・OP生いもこんにゃく」でおなじみ(株)若草食品の工場見学です。製造工程の見学と、こんにゃくの手作り体験をします。

日 時 10月9日(木)9:50～12:30ごろ

集 合 9:50 コープなんごう 駐車場

※駐車場は東側駐車場(テナント棟裏)に、乗り合わせで。

参加費 無料

定 員(抽選) 10人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで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

8 組合員のつどいと

コープ商品試食学習会 主催 斑鳩・安堵コープ委員会



「地産地消」「産直」にちなんだコープの商品のことを、試食しながらならコープ職員から学びましょう。

日 時 10月15日(水)10:00～12:00

場 所 コープたつたがわ 2階集会室

※駐車場は店舗から離れたところから、できるだけ乗り合わせで。

定 員(抽選) 25人 大人のみの参加・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

9 バスで行く！

美味しいコーヒーの淹れ方学習会



主催 高田東コープ委員会

小川珈琲(株)の本店(京都市)で、コーヒーのこだわりや美味しい淹れ方を教えてもらいます。学習の後は、併設のレストランでランチをいただきます。帰りに道の駅「しらとりの郷・羽曳野」に寄ります。

日 時 10月22日(水)8:00～17:00ごろ

集 合 8:00 たかだ未来づくりステーション ※駐車場可能

参加費 無料 別途、昼食代1,600円(釣銭のないように)

定 員(抽選) 14人 大人のみの参加・保育なし

申 込 往復はがきで3人まで

持ち物 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：9/8(月)～12(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：9/14(日)23:59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2509>
※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：9/12(金)消印有効
往復はがき中面には右記の項目をもし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(当日連絡の
取れる携帯電話の
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
コープおしくま ☎0742-41-0777
コープ朱雀 ☎0742-71-2904
コープ七条 ☎0742-45-7882
コープ学園前 ☎0742-51-2900

コープいこま ☎0743-73-8833
コープふれあいセンター六条 ☎0742-45-7884
コープいまご ☎0743-57-0666
コープたつたがわ ☎0745-45-8181
コープ真美ヶ丘 ☎0745-77-8200

コープみみなし ☎0744-24-1200
コープなんごう ☎0745-25-1120
たかだ未来づくり
ステーション ☎0742-45-7884
ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652
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～7月)

産地見学
(参加人数)
10企画
(170)

講習会・学習会等
(参加人数)
31企画
(683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！

結 有 押
↓ ↓ ↓
□ □ □
↓ ↓ ↓
糖 休 束
ヒント：句ですね！

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：9月30日(火)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-quiz2509>

※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。



7月号クイズ

答え 半夏生 (応募数 300人)

※個人情報、適切に管理し、企画等のお知らせに利用します。

「2025年組合員のつどい」がはじまります！

テーマ『つながろう、産地と食卓～ええとこ再発見～』

10月・11月に「2025年組合員のつどい」を開催します。組合員のつどいは、組合員と職員が、商品や組合員のくらしをテーマに学び交流する場として、毎年開催しています。今年のテーマは『つながろう、産地と食卓～ええとこ再発見～』です。商品のことを学ぶとともにその背景にある産地や生産者に着目し、ならコープの産直(産地直結)や地産地消の取り組み、CO・OP産地指定などを学び、交流します。

組合員のつどいの詳細や参加方法は、くみかつニュース、あをがき、各店舗の掲示板をご覧ください。みなさんのご参加をお待ちしております。

「2025年度下期北エリアフェス」を開催します！

2025年度下期の北エリアフェスを開催します。北エリアの各店舗と、昨年開所した山の辺センターの1周年祭に合わせて開催を予定しております。来場される皆さんに楽しんでいただけるよう、さまざまなイベントを準備しております。

下記の日程・場所で開催予定です。皆さんのご参加を心よりお待ちしております！

〈開催日・場所〉 全会場、時間は10:00～13:00

9月27日(土)・28日(日) コープ七条

10月11日(土)・12日(日) コープ朱雀

10月18日(土) 山の辺センター(周年祭に合わせて開催)

10月25日(土)・26日(日) コープ学園前

11月8日(土)・9日(日) コープいこま

11月15日(土) コープ朱雀(西奈良支所主催)

1月24日(土)・25日(日) コープおしくま

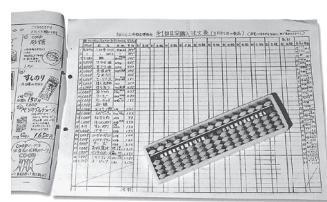
※詳細は、各店舗サービスコーナーにお問い合わせください。山の辺センターでの開催は、該当地域に配布するチラシをご覧ください。

ならコープ創立50周年プラス1 1974-2024 History

1974年6月12日・13日、待望の共同購入がスタート

「朝から首をなごうして待っているのに、待てども待てども来ないのよ。ようやくトラックが到着した頃にはみんな外で待ってて拍手で迎えたんです」。ならコープ創立直前の1974年6月12日・13日、組合員の声に押されて創立総会を待たずに共同購入がスタートしました。前年のオイルショックを経験した主婦たちが「生協ができるのよ、入らない?」と設立賛同者の署名集めと10人1組の班づくりに奔走して、105班946世帯がこの日を迎えました。初回案内商品は、CO・OP商品23点と一般メーカー品4点の27点。注文方法は、1枚の手書きの案内書を班で回覧し、当番が集計して提出。利用代金も班で集金して職員に渡していました。そして、配達には2週間に一度です。

その後、1班当たりの人数は3人へと緩和し、現在では、こまどり便(個人宅配)が主流となり、気軽に利用できる受取ハウス(指定の場所に決められた曜日・時間内に商品を取りに行く)というシステムもできました。呼び名も「無店舗事業」に変わっています。利用者は毎週約9万世帯、1回あたりの案内商品は4,000品目以上になりました。50年経っても変わらぬ組合員の願い「安心・安全な商品を」を乗せて、コープのトラックは県内全域を走っています。



6月7日(土) MYPレンタルスタジオ&キッチン(奈良市)で食育推進団体「奈良市食育ネット」の総会が開催され、北エリアの理事2人、職員1人、エリア委員2人の5人が参加しました。

「奈良市食育ネット」は、奈良市における食育の推進のため家庭や地域、学校、事業所等の連携・協働を促進することで市民が「食」を通じて健全な心と体を培い、健康で豊かな生活が送れるまちづくりに資することを目的に活動しています。

「奈良市食育ネット」には、保健衛生や農林畜産業関係、大学・学生サークル、飲食店・協同組合、NPO・ボランティア、企業・食品関連事業者、学校・行政など、食に関わる30以上の団体が登録しています。北エリアも活動の趣旨に賛同し、登録しています。今回の総会では、参加された10団体の皆さんと交流して、さまざまな角度からの貴重なお話を伺うことができ、大変勉強になりました。

北エリアでは毎年、食育の取り組みを「たべる、たいせつ(食育)」としてテーマを決めて、組合員に向けて活動しています。

昨年は、10月19日(土)にコープ七条で「食育フェスタ」(写真)を開催し、多くの「奈良市食育ネット」の団体に出展いただき、食育について組合員の皆さんにお知らせする機会となりました。

今年は、10月4日(土)にイズミヤショッピングセンター学園前で「食育フェスタ」が開催される予定です。北エリアも出展を予定しており、より多くの方に「食」の大切さを伝えていければと考えています。

皆様のご参加をお待ちしております。



今回、エリア委員が紹介する保存食は、ふんわりやさしい食感もパリパリした歯ごたえも楽しめる「切干大根」です。皆さんもよくご存じのことと思いますが、切干大根は収穫した大根を細切りにして、広げて、天日干しして乾燥させることで、長期間保存することを可能にした日本の伝統的な保存食品のひとつです。江戸時代に大々的に生産されるようになり、庶民の保存食として普及したそうです。そういえば私も子どものころ、祖母が軒先に紐を渡して薄切りした大根を干す手伝いをした覚えがあります。もちろん、この商品は衛生面と安定して製造できるように機械で乾燥させています。今回は、そんな切干大根を使ったカルシウムたっぷりの酢の物を紹介します。



保存食レシピ ～カルシウムたっぷりの酢の物～

〈材料(2人分)〉切干大根20g、ピーマン20g、小松菜60g、乾燥桜えび6g
A：米酢30g(大さじ2)、砂糖9g(大さじ1)、塩1g(小さじ1/6)



〈作り方〉

- ①切干大根・小松菜は3cm、ピーマンは3cmの長さの薄切りにする。
- ②切干大根は水でさっと洗い、鍋にお湯を沸かし5分程茹でて柔らかくする。途中、小松菜・ピーマンも加えて茹でて、水気を絞り冷ましておく。
- ③桜えびをフライパンで1分ほど炒る。
- ④ボウルにAの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④のボウルに②と③を加えて和えて、器に盛り付ける。



*桜えびは炒ると香ばしくなります。

*ピーマンの代わりに赤パプリカを使うと彩りがぐんとよくなります。レシピでは、手に入りやすいピーマンを使用しました。

6月23日(月) コープみみなし研修室で、コープ委員を対象に第1回活動交流会を開催しました。

今年の南エリアの「たべる、たいせつ(食育)」のテーマに沿って、ならコープ食育サポーター*による「食育講座」を開催しました。

まず、グループごとに朝昼晩の食事メニューを考えました。自分の一日分の栄養が、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」からバランスよくとれているかを確認し、食事バランスガイドやカードを使って考えました。ゲーム感覚で自分の栄養バランスがわかり、他のコープ委員との交流もできてよかったと好評でした。また、「大和野菜カルタ」で大和野菜の種類や名前を知ることができました。魚カードゲームも盛り上がりしました。



南エリア委員会は、五大栄養素「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「ミネラル」「ビタミン」に、コープ商品と産直商品をあてはめた表(写真)を作成して展示。普段、自分がどのようなものをよく食べて、またはあまり食べていないのかを確認し、不足している栄養素は何かなど、少しでもわかる



ようにしました。バランスのとれた食生活は、からだの健康だけでなく心の健康にもつながります。栄養素を意識することで、元気に歳を重ねるための栄養バランスのとれた食事や、年齢に合った栄養摂取量などを見直すきっかけになったかと思います。

4月に開催した「アースデー 2025 in なら」で、南エリアが販売した、コープ商品で作ったホットドッグを試食しました。「パンを焼いているので香ばしくて美味しかった」「野菜も取れていい」「コーヒのペーパーフィルターで包んでいるのがグッドアイデア」などの感想をいただきました。

*食について学び、学んだことを地域に広げる活動をしているボランティアグループ。

つくってみよう! 吉野・熊野地方の郷土料理「めはり寿司」

〈材料(2～3人分)〉高菜の漬物(刻んでいないもの)5枚、かつお節小袋1パック、醤油適量、ご飯2合

〈作り方〉

- ①高菜は水気をふき取り、葉と芯に切り分ける。葉は手のひらぐらいの大きさに切り分ける。
- ②芯を細かく切って水気を絞る。
- ③ボウルにご飯を入れ、②・かつお節・醤油を加えて混ぜる。
- ④③を俵型のおにぎりにして、葉で巻いて出来上がり。



*高菜の漬物を見つけたらぜひ作ってみてくださいね。

