



くみかつニュース

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

大阪王将の餃子とチャーハンの学習会 上手な調理の仕方を学びました

生駒東コープ委員会

7月24日(木) コープいこま調理室で、大阪王将の餃子やチャーハンなどさまざまな冷凍食品を扱う㈱イトアンドフーズによる学習会を開催しました。



資料を見ながら、会社概要、大阪王将の餃子のこだわりを聞きました。生協限定の餃子にはワンランク上の材料を使用しているそうです。チャーハンも、外側が硬くて内側を軟らかめに炊いたごはんを、大きな鉄鍋を使いお店で作ると同じように炒めているとのことでした。

また、映像での工場見学で、餃子が製造される様子を見せていただきました。

調理実習では、「大阪王将 羽根つき餃子」をフライパンに並べて、油も水も使わずふたもせず、簡単・きれいに美味しそうな餃子が焼けました。

参加者からは「フライパンのふたをせずに焼ける餃子があることを初めて知りました」「調理・試食では、どのテーブルも和気あいあいとお子さんも楽しそうにしているのがよかった」「少しのコツでおいしく作れることがわかった」などの声がありました。



中

エリア

豆腐の学習会 湯葉・豆腐作りも体験しました

郡山西コープ委員会

8月28日(木) コープいまご調理室で、「ならコープ 国産かたあ〜い絹」などでおなじみの、㈱椿き家による豆腐の学習会を開催しました。



はじめに、会社概要や商品説明、豆腐の原材料や製造工程について説明を受けました。また、豆腐の一般的な知識として、木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いも聞きました。木綿豆腐は、たんぱく質、脂質、カルシウム、食物繊維、鉄分などの栄養が

豊富で、絹ごし豆腐は、カリウムやビタミンB群が木綿豆腐よりも多く含まれているとのことでした。豆腐の製造に必要な凝固剤についても学びました。椿き家では、にがり(塩化マグネシウム)を使用しており、大豆の甘味が感じられる豆腐に仕上がるそうです。

学習のあと、湯葉作り・電子レンジでの豆腐作りを体験しました。参加者からは、「作りたての湯葉や豆腐はとても美味しかった。家でも作ってみたいと思う」などの声がありました。



南

エリア

夏休み企画 親子料理教室 4つの料理を作りました

葛城コープ委員会



7月30日(水) コープなんごう集会室で、夏休み企画として“親子料理教室”を開催しました。

ならコープの料理講師に、「魚介類のパエリア」「かきたまスープ」「フルーツ白玉」「アイスキャンディ(バナナ)」の4つの料理を教わりながら作りました。

「パエリア」は、ホットプレートで簡単に作れました。「フルーツ白玉」のだんごは、白玉粉に水の代わりに豆腐を加えて作ります。ヘルシーで、よりやわらかく、ふんわりモチモチの美味し

いだんごができました。「アイスキャンディ」は、バナナと牛乳をミキサーにかけて冷凍庫で冷やし固めるだけです。

講師のわかりやすく丁寧な説明で、簡単で美味しい料理が出来上がりました。参加されたお子さんからは「またいろいろ作りたい」「楽しすぎてぶっぴりでした」、保護者からは「夏休みに親子で参加できてよかった」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	店舗改装のため、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	11月15日(土) 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、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



①～⑦は「組合員のつどい」です！『つながろう、産地と食卓～ええとこ再発見～』

1 納豆の美味しい食べ方学習会 TEL web 子どものくらし

主催 天理北コープ委員会

「CO・OP北海道の小粒納豆」などでおなじみの(株)豆紀による学習会です。「納豆」の栄養や美味しい食べ方などを楽しく学びましょう。

日 時 11月25日(火) 9:30～11:30

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。

定 員(抽選) 10人 子ども同伴可・保育なし

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

6 牛乳の学習とバター作り体験 TEL web

主催 高田東コープ委員会

大山乳業農業協同組合から牛乳に関する基礎知識を学び、バター作りを体験しましょう。

日 時 11月26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。

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 参加費 100円

持ち物 筆記用具・飲み物

2 パンの試食学習会 TEL web

主催 桜井西コープ委員会

「CO・OPブラウンサブロール」でおなじみ、異製粉(株)の試食学習会です。小麦粉やパンのことを学習しましょう。

日 時 11月25日(火) 10:30～12:30

場 所 桜井支所 2階会議室(桜井市安倍木材団地1-13-1)
※駐車可能ですが、乗り合わせで。

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 参加費 100円

持ち物 マスク・筆記用具・飲み物・スリッパ

7 産直「当麻のなすび」の学習会 TEL web

主催 生駒東コープ委員会

ならコープ産直商品「当麻のなすび」について、生産者の当麻野菜グループから、栽培方法のこだわりや商品について聞きましょう。

日 時 11月28日(金) 10:00～12:00

場 所 コープいこま 3階集会室 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

定 員(抽選) 15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

3 ロングライフパンの学習会 TEL web

主催 大宮コープ委員会

ロングライフ(長期保存可能)のパン「毎日クロワッサン」などでおなじみの(株)コモの学習会です。

日 時 11月26日(水) 10:00～11:50

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

8 いつまでも健康な“自分づくり”を始めませんか TEL web

主催 生駒北コープ委員会

インストラクター(日本フィットネス協会)歴37年の講師を招き、椅子に座ってできる体操で楽しく体を動かしてみませんか。

日 時 12月2日(火) 10:00～12:00

場 所 コープいこま 3階集会室 ※駐車は店舗屋上駐車場東側から。

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 参加費 100円

持ち物 運動靴・汗拭きタオル・筆記用具・飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。

4 つながろう、産地と食卓～ええとこ再発見～ TEL web

主催 斑鳩・安堵コープ委員会

コープ商品や生産者のことを、この機会に学んでみませんか？

日 時 11月26日(水) 10:00～11:15

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。

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 参加費 無料

持ち物 筆記用具・飲み物

9 毎年恒例の“寄せ植え講習会” TEL web

主催 五條コープ委員会

広いハウスの中で、自分好みの花を選んで作る寄せ植えです。どんな組み合わせになるかお楽しみに♪

日 時 12月6日(土) 10:00～11:00

場 所 五條園芸(五條市黒駒町670) ※駐車可能です。

参加費 2,000円(材料費含む)

定 員(抽選) 30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 ゴム手袋・スコップ・マスク・筆記用具・飲み物

5 豆腐作り体験と試食学習会 TEL web

主催 樫原西コープ委員会

「CO・OPべんりな木綿豆腐」などでおなじみの、さとの雪食品(株)の学習会です。豆腐作りも体験します。

日 時 11月26日(水) 10:00～12:00

場 所 白樫地区公民館(樫原市白樫町2-32-11)
※駐車可能ですが乗り合わせで。

定 員(抽選) 15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 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・筆記用具・飲み物

10 ミートボールの試食学習会 TEL web

主催 奈良西コープ委員会

ミートボールやバーガーパーティでおなじみの、石井食品(株)による調理試食学習会です。簡単なアレンジレシピなどの紹介もあります。

日 時 12月17日(水) 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。

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 参加費 200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
※申込時にアレルギーの有無をお伝えください。



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：11/10(月)～14(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：11/16(日)23：59まで
<https://form.run/@kumikatsu-2511>
※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。

*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、主催者及び見学前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	たかだ未来づくりステーション ☎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～9月)

産地見学
(参加人数)
14企画
(218人)

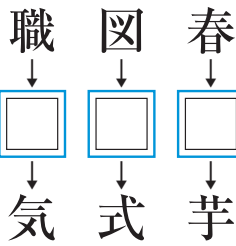
講習会・学習会等
(参加人数)
48企画
(1,044人)

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！



ヒント：枚方市が有名ですね

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：11月30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-quiz2511>

※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。



9月号クイズ

答え 無花果 (応募数 417人)

※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。

あすなら友の会・中エリア共催 福祉学習会

介護はホントに突然私にやってくる！

～受けた介護を受けるには～

介護はいつ始まるかわかりません。他人事ではなく自分事として、介護について考えませんか？

内容・講師

- ・「元気なうちからできること」 あすなら苑 石塚 由美子 苑長
- ・「介護保険制度には頼れない？ 介護の現状とこれから」

社会福祉法人 協同福祉会 村城 正 相談役

日時 12月12日(金) 10：00～12：00

場所 コープいまご 2階集会室

駐車場には限りがありますので、無料送迎バスを運行します。

9：35発 近鉄ファミリー公園前駅 前

9：50発 JR大和小泉駅東口ロータリー

定員(先着順) 30人 参加費 無料 持ち物 筆記用具・飲み物

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



「川上村産はやとうりの浅漬」を共同開発しました

ならコープと一般社団法人かわかみらいふ*が、「川上村産はやとうりの浅漬」を共同開発しました。製造は、「ならコープ 白菜キムチ」などでおなじみの堺共同漬物(株)がおこなっています。使用している「隼人瓜(はやとうり)」は、平坦な土地が少なく一般的な野菜や果物の営農栽培が難しい川上村のご家庭で栽培されたものです。



「川上村産はやとうりの浅漬」は、無店舗は11月2回に案内、店舗は同時期にコープみみなし・コープなんごうで扱う予定です。

*川上村で暮らすすべての方が生きがいづくりや役割づくりを意識し、誰も取り残さない暮らしや仕組みを実現するために設立された団体です。

コープおしくま いよいよ改装オープン！

コープおしくまは、11月21日(金)に改装オープンいたします。休業中は大変ご不便をお掛けいたしました。

今回の改装では、外観・内装のリフレッシュはもちろん、地域の皆様の「豊かな食卓」のために、品揃えや店内のレイアウトを大きく見直しました。そして、より快適に買い物を楽しんでいただけるように、さまざまな工夫をしております。毎日の食事、行事や家族の誕生日・記念日など、普段にも特別な日にも、ぜひ、ご利用いただきたいと思います。

職員一同、組合員の皆様のご来店を心よりお待ちしております。

コープおしくま 店長 山崎



ならコープ創立50周年プラス1 1974-2024 History

1982年、第2回国連軍縮特別総会(SSDⅡ)に組合員と職員を派遣

1978年、国連において初めて軍縮問題だけを議題とする特別総会(SSDⅠ)が149ヵ国の参加で開催。軍縮の原則を宣言、核軍備撤廃を最優先させることを決議しました。しかしその後、米・ソを中心とする核軍拡競争に拍車がかかり、人類絶滅戦争への危機が刻一刻と高まりました。

1982年、奈良市民生協(現ならコープ)は、第2回国連軍縮特別総会(SSDⅡ)のロビー活動に、代表を送ることを決定。実行委員会がで、県内各地で「にんげんをかえせ」の上映会やパネル展の実施、核兵器の使用禁止を訴える署名を呼びかけました。

そして6月、組合員理事と職員の代表2名に、26,916筆の署名と「二度と戦場へわが子を送らない」という願いを託し、生協代表団の一員として国連本部のあるニューヨークに送り出しました。これがきっかけとなり、「市民平和行進」がはじまりました。



SSDⅡの会場のニューヨーク市街で平和行進



今回、「ヒロシマの旅」*の参加を希望したのは、小学校の修学旅行で行くはずだった広島に、コロナ禍で行けなかった次女を連れて行きたかったからです。母と長女も含め4人で申し込みました。残念ながら、長女は体調を崩してしまい、3人での参加となりました。

8月5日、原爆養護ホーム「舟入むつみ園」を訪問し、入所している被爆者から話を聞きました。思い出したくない辛い経験を、後世に残さねばという使命感で、一生懸命、リアルにお話しくださいました。

その後、平和記念公園に行き、まず、広島平和記念資料館を見学しました。かつて私が修学旅行で訪れたとき、石段に座っていた人の影だけが残っている写真に強い衝撃を受け、ずっと心に残っていました。今回もその写真を見ると、胸が締め付けられるようでした。資料館には、外国の方もたくさん来られていました。次に、「原爆の子の像」に向かい、組合員の皆さんからお預かりした千羽鶴を、母と娘が代表者として捧げました。



8月6日、平和記念式典(広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式)の会場を訪れました。参加者は5万5千人で、過去最多だったそうです。会場全体が平和を祈る特別な時間だと感じました。式典後は、「8.6被爆者証言のつどい」に参加しました。

戦争の悲惨さや平和への祈りを現地で体験できたことは、私たち3人にとってあらためて「戦争とは、平和とは」を考える機会となりました。そして、この日を境に、自由に活動ができ、美味しいものを食べて、気持ちのいい布団で眠ることができる毎日が、どれだけ平和で尊いものかと、感謝しながら日々送っています。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

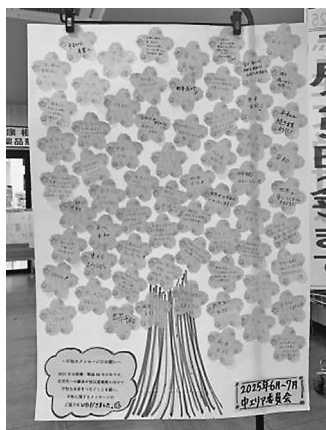
*ならコープでは、組合員に参加を呼びかけて、毎年8月6日の広島平和記念式典に合わせて、被爆地ヒロシマを訪れています。



今年、2025年は被爆・戦後80年の年です。原子爆弾が投下され、一瞬で多くの命が奪われてから長い月日が過ぎました。

現在、日本の総人口の約9割が戦後生まれです。そのため、被爆者や戦争体験者が減少し、当時の話を直接聞くことが難しくなっています。私たち戦後生まれの世代には、戦争の恐ろしさや悲惨さはとても想像できませんが、忘れてはならない想いと願いは次世代へ継承していかなければと思います。

6月に開催された第53回通常総代会の総代会アピールは、「私たちの平和宣言」です。その中に、「次世代の子どもたち、共に生きるすべての人々に平和な未来を届けたい、それが私たちの願いです」「核兵器廃絶をあきらめてはならない。戦争を起こさせてはならない。被爆者・戦争



体験者の想いを受け継ぎ、バトンを次世代に継承していきます」とあります。そして、「今まさに、生協の理念『平和とよりよい生活のために』をアピールする時です」と。最後に、「平和の大切さを共有し広げていくことこそが私たちにできることです。これからの平和な世界をつくり上げる一人として行動し、希望あふれる明るい未来を私たちの手で築いていきましょう」と締めくくっています。

今も世界のあちこちで戦争が続いています。私たちにも何かできないかと考え、平和な未来を願い、6月から7月にコープたつたがわ・コープいまご・コープ真美ヶ丘で、来店組合員に「平和のメッセージ」の記入を呼びかけました。皆さんの思いのこもったメッセージは、模造紙にまとめて貼り、3店舗で順次掲示しました。



8月11日(月・祝)コープなんごう集会室で、「平和企画」を開催しました。被爆・戦後80年の年に、ならコープの理念「よりよい生活は平和であってこそ実現する」に沿って取り組みました。ゲームやワークショップで世界の問題点や現状を体感。子ども10名、大人25名が参加し、平和を考える機会になったのではと思います。

講師は、ボランティアグループ「ならコープ平和の会“ちっちゃい平和チーム”」の皆さんです。

まず、平和についての話のあと、8月に実施した「ヒロシマの旅」に南エリアからの折り鶴を託したことや、参加者からの報告を聞きました。報告を受けて「もっと詳しく知りたい」や「他の店舗でも報告してほしい」などの声がありました。

続いて、憲法カードの学習です。ゲーム感覚で、平和に関する憲法を



学べたことで、お子さんからは「もっと憲法のことを知りたい」などの声が上がリ、憲法に興味が沸いた様子でした。

次に、世界を「100人の村」に見立てて、多様性と格差の現状を説明いただきました。ワークショップ形式にすることで、より深く体感的に理解できました。そして、「世界がもし100人の村だったら」の詩を1人ずつ読み合わせして、世界の人々の暮らしを再確認しました。どうしたら平等に暮らせるのか、どのような行動をしたらいいのかを子どもたちと一緒に考えるきっかけになりました。保護者からは、「子どもと世界の暮らしの縮図が学べてよかった」「貧富の差や言語の違いなどが視覚的に感じられた」「世界はまだまだ平等ではないと感じた」などの声がありました。

最後に、参加者が「平和を願うメッセージ」を記入し掲示しました。学習前よりも平和について知識が増え、興味や関心が高まり、当たり前でない日常に感謝する様子がうかがわれました。参加者からは、「楽しい学習会をありがとう。来年もぜひ」という声も多く、今後もこのような体感型の学習会を企画したいと思います。

