

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1080 2021.4.19

注文専用
ダイヤル

フリーダイヤル **0120-408-154**

携帯電話(無料通話プランなし) 0570-050-154

携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-666-3321

受付時間▶ 月10:00～21:00 火～金8:00～21:00 土8:00～10:10

組合員
サービス
センター

フリーダイヤル **0120-408-300**

携帯電話(無料通話プランなし) 0570-063-008

携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-603-0080

受付時間▶ 月～金 8:30～20:00

2021
vol.5
NARA

事務局NEWS

今週ぜひチェックしてほしい
お知らせをお届けします。

＼出店します／

【アースデイ奈良】

4/24(土)10:00～16:00@奈良公園登大路園地

【美まつり】

4/24(土)10:00～16:00@奈良県コンベンションセンター

ぜひお友達にもお知らせくださいわ

お友だち紹介キャンペーン



お友だち紹介

オンラインでお友だちと一緒に話を聞いたり、直接お伺いさせていただいて話を聞いたり、サンプルをお渡しいただく方法があります。直接お渡しできない方は、←こちらよりお申込みお待ちしております！

私のおすすめ商品

『自然派Styleマヨネーズ』

味は主張しすぎず、サラダやウィンナーにぴったりですよ！

1666コース 長谷川陽気



♪プチパーティ♪

まだ組合員さんではないお友達と一緒にコープ自然派の商品をご試食になり、食生活について想いを深めていただくイベントです。リアルでもオンラインでも開催いただけます。お申し込みお待ちしております！



プチパページ

コープ共済

コープ共済へのご加入を検討されている方に、ぜひ知っていただきたい情報です。

WEBからご加入の手続きを行っていただくと、書面でのお申込みより発行日が早まり、保障開始日が約一ヶ月程度短縮され、大変便利です。また、ケガの保証は、加入手続きの翌日から開始されますので、旅行やイベントの前日加入でも安心です。

詳しい説明をご希望される方は、訪問や

お電話でのご説明も随時受け付けています。

現在ご加入中の方も保障の見直しなど、

どんなことでもお気軽にご相談くださいね。



配送スタッフ紹介

皆様、いつもありがとうございます。入社から半年が過ぎ、配送業にも慣れてきて、心にも余裕がでてきました。家族3人で商品を利用するようになり、食卓も大きく変わってきました。食材セットは妻も便利で美味しいと絶賛しています。皆様のおすすめの食材セットはありますか？私は青椒肉絲が好きです。



早瀬 慎二
(1674コース担当)

これなら会議 その後

■開催日:2月15日(月) ■場所:コープ自然派奈良 ■主催:理事会

報告

ふんど Food&風土

食はいのちの源であることを学び、生産者と組合員がともに支えあって、食の安全と食文化を守り地域農業の発展を目指します。

- ・生産者との交流と相互の学びを深め、国産オーガニックの生産を増やします
- ・親子で参加できる農業体験を広げます
- ・アニマルウェルフェア推進の取り組みを強化します
- ・持続可能な生産方法に取り組む生産者を増やし、その商品を選べる組合員を増やします
- ・種子法、種苗法について学び、行動します
- ・より良い学校給食を目指すため、地域への働きかけやチーム活動を活発化させます

キーワード:食、国産オーガニック、おいしさ、安全、食料自給率、地産地消、学校給食、農業体験、産地交流、生産者育成、有機農業、食育、食文化、アニマルウェルフェア、種子法・種苗法

つながる Love&Peace

ともにつながり、たすけあい、誰もがお互いを大切にしようことで、平和で安心して暮らせる地域社会を目指します。

- ・ビジョン推進会議を見直し、組合員の自立した活動を目指します
- ・フレンドショップを増やすなどのつながる拠点づくりを進めます
- ・ジェンダーやSOGIなどの課題について学びを深め、多様性のある社会を目指します
- ※SOGI(ソジ)=あらゆる性的指向/性自認を含む概念
- ・防災について知識を深め、地域とつながります
- ・憲法や民主主義を守るために身近なことから取り組みを進めます

キーワード:いのち、やさしさ、共生、地域、ジェンダー、LGBT、フェアトレード、文化、芸術、教育、憲法、民主主義、高齢者、子育て、障がい者、生活支援、防災、地区くらぶ

みらい Life&Earth

持続可能な地球環境を取り戻し、人と自然が調和する循環型の社会を目指します。

- ・アレルギー、香害、5G、化学物質など人体への影響が大きい問題について現状を把握し学習会などを進めます
- ・5R(リデュース、リユース、リサイクル、リフューズ、リペア)や脱プラスチックについて、暮らしの中で取り組める呼びかけを行います
- ・気候危機や再生可能エネルギーの学習を進め、節電、脱炭素、脱原発を目指します
- ・ゼロウェイスト、CO2排出量、使用電力の原発比率など環境の数値目標を持ちます

キーワード:環境、人体への影響、土、地球、化学物質、香害、5G、アレルギー、農業、脱プラスチック、リサイクル、再生可能エネルギー、脱原発、気候危機、森林保全

広げる Challenge

事業拡大や、思いを同じくする団体との協働を通して、地域の課題解決に取り組み、持続可能な社会を目指します。

- ・フレンドショップの登録数を増やして、コープ自然派を知る人を増やします
- ・他団体とのオーガニック事業を進め、学校給食への有機農産物導入を目指します
- ・オーガニック農くらぶを立ち上げ、農園とパン工房の運営を目指します
- ・組合員満足度向上やブロック運営の推進で脱退率を下げ、組織率3%を目指します
- ・家事や育児のたすけあいなど地域の課題を解決するワークスを立ち上げます

キーワード:組合員を増やす&やめない、組織率UP、供給力UP、活動ルームなど新センターへの希望

届ける Network

組合員の思いを大切に、自発的で開かれた組織づくりと情報公開で信頼の輪を広げます。

- ・徹底した情報公開に取り組みます
- ・IT導入や外部研修の開催でスタッフの学習環境と配送品質の向上を実現します
- ・事業のペーパーレスを進め効率化を図ります
- ・職場体験など、子どもが生協に関わる機会を作ります
- ・笑顔とありがとうの声を増やします

キーワード:組合員の帰属意識、学び、子ども食堂、スタッフの見える化、提案の見える化、労働環境、助けあえる組織づくり、配送品質向上、IT化、外部研修

伝える Communication

コープ自然派の良さが伝わる情報発信を積極的に行うとともにユニバーサルデザインを実現します。

- ・ホームページのコンテンツを充実し、欲しい情報にアクセスできる環境を作ります
- ・ブロック運営を推進し、地域で情報を伝えるしくみを作ります
- ・多様なニーズに応え、誰もが注文しやすいカタログや注文アプリの開発を進めます

キーワード:情報公開、ユニバーサルデザイン、注文のしやすさ、カタログ・HPの見やすさ、通信の充実、注文アプリ、点字・音声、ハラル



報告

農民連さんとのコラボ企画！旬の野菜で腸活♪
免疫力アップを目指す、
健康野菜の美味しい食べ方♪

いつも「自然派の野菜セット」でお世話になっている奈良県農民連の杉村さんと生産者の奥さんをお迎えして免疫力アップのための話を伺いました。

私たちの免疫力を司る免疫細胞はその60～70%が腸内に集まっているため、腸内環境を整えることが大切で、それには生きた善玉菌のプロバイオティクス(味噌、漬物、甘酒、ヨーグルトなど)とともにその栄養素となるプレバイオティクス食品(オリゴ糖や食物繊維のイヌリンを含む)を取る。ことが腸内環境をより効果的に整えることのできる秘訣となるそうです。そのイヌリンを多く含むのがヤーコンや菊芋。赤ワインより多くのポリフェノールやフラクトオリゴ糖を多く含むヤーコンは、火を通して食感がシャキシャキとしているので中華炒めや生でスライスしてサラダとしても美味しくいただくことができます。

血糖値の上昇を穏やかにする効果のある菊芋は薄くスライスして油で揚げてチップスに、またはごぼうと同じようにきんぴらにしてもいいそうです。

本来野菜には旬の季節があり、その時期に一番多く栄養素を含みますが、季節外れのものには味も落ち、栄養素も少なくなるそうです(鮮度が落ちても栄養素は減るそうです)。また、冬野菜には身体を温め、夏野菜には身体を冷やす効果もあり、季節に沿って野菜を頂くことは自然と身体のためになっているそうです。

今回はオンラインでの開催で調理はデモンストラレーションのみとなりましたが、簡単にできるものばかりなのでぜひうちでも試してみてくださいね。次回はみんなと一緒に試食できるように、免疫力を上げて寒い冬をしっかりと乗り切りましょう！(報告者 奥章子)



■開催日:12月1日(火)
■場 所:オンライン
■主 催:ふんど委員会

◇自然派の野菜セット

<5号> 注文番号298 1,080円(税込)

ぜんぶ奈良県産！奈良県農民連から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、#小松菜 #ほうれん草 #ケールの花芽 #レタス #白ねぎ #しいたけ ケールは栄養価が高いことで知られています。

※(J)JAS有機、(省)省農薬、(無)無農薬



◇谷農園の野菜セット

<5号> 注文番号021135

1,080円(税込)

長年根強いファンをもつ、すべて無農薬の野菜セットです。直近のお届けは、大阪城な・ほうれん草2束・アレッタ・葉付きたまねぎ・小松菜2束

イベント情報

ホームページから簡単に
お申込みができます。



●イベントのお申込み方法

＜24時間受付＞ mail：**eventnara@shizenha.co.jp**

★件名には必ず「コープ自然派イベント申込」と記入の上、送信ください。
★3営業日を過ぎても連絡がない場合はサービスセンターへお問合せ下さい。

＜月～金8:30～20:00＞

フリーダイヤル：0120-408-300

携帯電話(無料通話プランなし)・IPフォン 0570-063-008

携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォン 088-603-0080

- 【お願い①】準備の都合上、イベント申込・託児の**キャンセル**は、前日までに**必ずご連絡**ください。
【お願い②】お昼を越えるイベントでお子様に昼食をお持ちの際は「おにぎり」のみとして下さい。
アレルギーのお子さんが、他のお子さんの昼食を欲しがるとのためです。ご協力お願いします。
【お願い③】参加費はおつりのいらぬようにご準備ください。特に高額紙幣はご遠慮ください。
【お願い④】企画の場を通して政治・宗教・ネットワークビジネスなどへの勧誘活動はお控えください。

▼お申込み時お伝えください。

- ①イベントID
②参加者氏名
③組合員コード
④参加人数
⑤連絡先
⑥託児（名前・年齢・性別）

イベントの受付は**メ切日の17:00**までです

託児の**メ切**は**イベントメ切の1週間前**です

New

グッドネイバースさんに行ってみよう！

生駒駅近くにあるコープ自然派のフレンドショップ、グッドネイバース。コープ自然派の食材を使ったランチやレンタルスペースをやっていて、手作り雑貨やコープ自然派の調味料なども買えるんです。今回はここでカタログを見ながらお気に入りの商品や使い方など、みんなでワイワイお話ししようかと思います！
お店は靴を脱いでフローリング&座布団で、おもちゃや絵本、授乳ケープもありお子さま連れにもやさしくくつろげるスペースです。イベント後も15時まで使用できますので、ゆっくりされたい方はお弁当などを持参されてもいいですよ（当日のランチ営業はありません）。子育て中の息抜きや、単にお店が気になってたという人も大歓迎！自然派愛にあふれたお店のスタッフも参加予定です。

グッドネイバースのHP



■日 時：**5月11日(火) 10:30～12:30**

■会 場：**グッドネイバース(フレンドショップ)**

■参加費：(組合員) 大人300円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
(一 般) 大人300円 子ども50円

■イベントID：**16212275** ■定 員：15名 ■申込みメ切：5/7(金) ※応募者多数の場合抽選。
■託児：なし。1才未満の同伴可 ■主催：北西和地区くらぶ準備会

※駐車場はありませんので、
お車の方は近くのコインパー
キングなどをご利用ください。



メールで申込み

New

大人の遠足 奈良の平城宮跡を歩こう② 朱雀門～第一次大極殿

昨年の秋開催した「奈良の平城宮跡を歩こう」企画の2回目です。
今回は朱雀門から第一次大極殿まで往復します。第一次大極殿からは東は若草山、西には生駒山を望む絶景が楽しめます。ウォーキングの後は、みはらし館会議室でお茶を飲みながら当日のウォークを振り返っておしゃべりタイムを過ごしましょう。今回は9時30分につどい館集合になります。雨天の場合は平城宮跡歴史公園内の見学を予定しています。当日は、マスクの着用と体調を考慮した上でご参加をお願いします。

■日 時：**5月12日(水) 9:45～12:00 (9:30集合)**

■会 場：**平城宮跡歴史公園 つどい館9:30集合**

■参加費：(組合員) 大人200円 (一 般) 大人300円
■イベントID：**16212274** ■定 員：10名 ■申し込み開始日：4/26(月)0:00より先着順。
■申込みメ切：5/5(水) ※定員に達し次第、受付終了
■持ち物：水筒、帽子、日傘(晴雨兼用)、タオル、歩数計やウォーキングアプリ(あれば)
服装 … マスク着用、歩きやすい服装
■託児：なし。**子どもの同伴不可** ■主催：北東和地区くらぶ準備会

平城宮跡歴史公園
のHP



アクセス/園内map



メールで申込み

New

WEB ～野菜も人も畑で育つ～ 佐久穂共同出荷グループ萩原さんの野菜の魅力

美味タス、サラダミニ大根、有機小松菜、サラダ小かぶ、サラダ春菊、サラダスナップエンドウなどコープ自然派の中でも大好評の信州高原野菜を出荷している佐久穂共同出荷グループ「のらくら農場」の萩原紀行さんが書籍「野菜も人も畑で育つ」を出版されました。土壌分析や独自の栽培技術だけでなく、書籍のタイトル通り農場のメンバー個々の個性や能力を活かすチーム作りなど美味しく、栄養価の高い野菜が作られる舞台裏を公開していただきます。もちろん野菜の特性を活かした美味しい野菜料理法なども教えて下さいますので、奮ってご参加下さい。

■日 時：**5月13日(木) 10:00～12:00**

■会 場：**オンライン開催 (zoomウェビナー)**

■講 師：**萩原紀行さん(のらくら農場)**

■参加費：無料(一般共) ■イベントID：**16212281** ■定 員：オンライン450名(先着順)
■主催：コープ有機 ■申し込み開始日：4/26(月)0:00より先着順。 ※メールでお申し込みください。
■申込みメ切：5/6(木) ※定員に達し次第、受付終了

※メ切後、当日の参加方法についてメールでお知らせします。開催前日正午までにメールが届かない場合はお問合せください。



メールで申込み



New

アメリカンフラワー講座 ～つるばらの壁飾り～

アメリカンフラワーは、ワイヤーで花や葉を作り、液体樹脂に浸して作る造花です。樹脂の膜によって、クリスタルのようなきれいな仕上がりになり、お部屋を華やかな雰囲気してくれます。
今回は、講師の先生に教わりながら、初心者でも作りやすい「つるばらの壁飾り」を製作します。手作りものが好きな方、コロナ疲れを癒したい方、お気軽にお越しください。コープ自然派のスイーツも用意してお待ちしています♪



■日 時：**5月19日(水) 10:00～13:00**

■会 場：**田原本青垣生涯学習センター2階調理室**

■講 師：**「デコ・アメリカンフラワー」城井秀子さん**

■参加費：(組合員) 大人 1000 円 子ども 50 円 ※子ども=中学生以下
(一 般) 大人 1200 円 子ども 50 円

■定 員：15名 ■託児：あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴：可

■申込みメ切：5/11(火) ※応募者多数の場合抽選。 ■イベントID：**16212272** ■主催：へそっこ倶楽部

■持ち物：ワイヤーが切れるはさみ(またはラジオペンチ)、エプロン、持ち帰り用の紙袋、同伴の方はお子様の上靴(スリッパ)、マスク



メールで申込み

New

WEB 達人に聞こう、ハチミツのあま～い秘密

「藤井養蜂場」として、世界各国のオーガニックハチミツを提供してくれる有限会社ビジービーズさんに、ハチミツの種類やその個性の違い、美味しい食べ方などを教えていただきます。参加者の皆さんの使い方もシェアしませんか？
後半には、道路わきに生えるナタネが遺伝子組み換え交雑していないか、検査してみます。ハチミツには欠かせないミツバチの存在を脅かす問題についても一緒に考えましょう。

■日 時：**5月26日(水) 10:00～12:00**

■会 場：**オンライン開催**

■講 師：**有限会社ビジービーズ 藤井徹三さん**

■参加費：無料(一般共) ■イベントID：**16212271** ■定 員：20名 ■主催：GMO委員会

■申し込み開始日：4/26(月)0:00より先着順。 ※メールでお申し込みください。 ■申込みメ切：5/24(月) ※定員に達し次第、受付終了

※メ切後、当日の参加方法についてメールでお知らせします。開催前日正午までにメールが届かない場合はお問合せください。



メールで申込み

New

WEB 自然派シネマなら5月上映会 『ハーヴェイ・ミルク』

ゲイと公言して全米初の公職(サンフランシスコ市市政執行委員)につき、48歳で生涯を終えたハーヴェイ・ミルクのドキュメンタリー。
第57回アカデミー賞で長編ドキュメンタリー賞を受賞した作品です。
「ジェンダー問題」や「平等・不平等」ってどういうこと？私たちが目指す多様性のある社会にするためには何が必要だろう？みんなで考えたいと思います。

■日 時：**5月28日(金) 10:00～12:00頃(上映時間87分)**

■会 場：**オンライン開催(ZOOM)**



↑予告編は
コチラから

■参加費：(組合員) 大人300円 こども無料 (一 般) 大人500円 こども無料 ※子ども=中学生以下

■イベントID：**16212273** ■定 員：20名 ※メールでお申し込みください。

■主催：理事会シネモプロジェクトチーム

■申込みメ切：5/18(火) ※応募者多数の場合抽選。

※締め切り後、参加できない人にだけ連絡します。連絡がない場合は参加できます。
有料の上映会です。一般参加の方は振込が完了してから参加承認となります。ご注意ください。



メールで申込み

奈良の
コープ
SNS
自然派

Twitter



LINE@



Facebook



Instagram



商品企画希望フォーム

コープ自然派で扱ってほしい
商品の希望をお聞きます。個
別返信はできません。商品部
にて検討させていただきます。

