

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1105 2021.10.11

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.30
NARA

・組合員活動コラム・

CIVIC

～より良い市民になるために～

「CIVIC～より良い市民になるために」は、わたしたち市民が知ること動くことでより良い社会を作り、持続していけることがあります。そんなことを共に学ぶ場を作りたいと考えています。

難しい、わかりにくい、と敬遠されやすい社会問題や政治のこと、身近なのに知られていない暮らしのことを扱ったイベントを中心におこなってきました。わたしたち市民が知ること動くことでより良い社会を作り、持続していけることがあります。そんなことを共に学ぶ場を作りたいと考えています。

【今までやったイベント】

『えっ!私の貯金ってこんなことに使われてたの?銀行を選ぶもう一つの基準』

『「使用済みビンをごみの日に出さなくても良い方法」―再利用ビンの仕組みを知ろう!』

『大人のための、はじめての選挙』

・組合員活動コラム・

ぽこあぽこお料理しましょう!

「ぽこあぽこお料理しましょう!」は、障がいのある方の自立と余暇の充実をめざして、始まった料理講習会です。この活動が共生社会への小さな一歩であれればいいです。

障がいのある方の自立と余暇の充実をめざして、始まった料理講習会も10年を超えました。昨年からのコロナ禍で調理自習も休止状態ですが、兼ねてからの夢であるレシピ本製作に今年は専念しています。かわいいイラストの分かりやすい手順のレシピがたくさんあって、このレシピを多くの方に是非見て頂きたいという思いがありました。

チーム名の「ぽこあぽこ」は、イタリア語の音楽表記の「すこしづつ」、「ゆっくり」という意味です。文字どおり、これからも、「ぽこあぽこ」で、お互いの気持ちを大切に、のびのびと料理作りを楽しむとともに、この活動が共生社会への小さな一歩であれればいいです。

WEB 再生可能エネルギーの太陽光パネルについて聞いてみよう!

2022年、コープ自然派奈良は新しい配送センターができます。未来に持続可能な社会を残すため、気候危機を回避するため、コープ自然派奈良としても、これからどうやって温室効果ガスやCO2を減らしていくか、考えていかなければなりません。

気候ネットワークの豊田陽介さんに、太陽光パネルのメリット・デメリットや再生可能エネルギーのお話を伺い、組合員の皆さんと一緒に、新センターの太陽光パネル設置について考えたいと思います。当日、参加が難しい方は、後日期間限定で動画配信をさせていただきますので、お申込時にその旨をご記入ください。学習会後、メールにてご連絡させていただきます。

■日時: **10月27日(水) 10:00~12:00** ■会場: **オンライン開催(ZOOM)**

■講師: **気候ネットワーク 上席研究員 豊田陽介さん**

■参加費: 無料(一般共) ■イベントID: **16212589** ■定員: 50名
■託児: なし。子どもの同伴: 可。 ■持ち物: 筆記用具、飲み物 ■主催: 理事会(みらい)
■申し込み開始日: 10/4(月) 12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※メールでお申し込みください。
■申込み截止: 10/18(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

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。

●「非対面配送」を行っています。 ※配送時には

★配送担当者は組合員さんとなるべくお会いしないようにします。

★室内へ入っての商品の受け渡し作業は行いません。

★到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせいたします。

★配送担当者は予防のため、マスクを着用とアルコールによる消毒を行います。

★ご在宅の場合、あらかじめ「かご」等の入れ物をご準備いただけましたら、保冷箱から出してお届けすることも可能ですので、空箱を翌週まで保管するのがご負担の場合はお知らせください。到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせしますので、すぐに商品をお取り込みください。



少しでもスムーズに配送できるように・・・

インターホンで「玄関に置いておいてください」と言ってもらえると助かります!

配送事業の継続を守るために
いまでは、インターホン越しの対応に
ご協力おねがいします。

＼出店情報／

『登美ヶ丘わいわいフェスタ』

10月24日(日)10時~15時@中登美ヶ丘近隣公園

無添加パンや季節のジャム、有機ジュースを販売します。

ご家族やお友だちと一緒に来てください♡

「コープ自然派だいすきキャンペーン」

Instagramにコープ自然派のお米やもち米を使ったおやつを撮影(おやつの内容、食べている様子など)して、2つのハッシュタグ「#ごはんdeおやつ2021」「#コープ自然派」を添えて投稿して、商品ゲットしてください♪



お友だち紹介キャンペーン

お友だちに無料サンプルはお渡しいただけましたか?この機会に是非お友だちにコープ自然派を紹介してください!私のおすすめは「ソルをよぶお米&万能つゆセット」です。(注文番号994743)
おいしいお米をお友だちにお渡しお願いします!!



私のおすすめ商品

『丸和の餅きんちゃく』

もちがたっぷり入っていて、食べ応えもあって、とってもおいしいです♡ かんぴょうまで国産・無漂白で、安心して食べられます。これからの季節、おでんには欠かせないです☆ (拡大スタッフ 吉中美幸)

配送スタッフ紹介

7月で自然派の一員となって一年が経ちました。今年で26歳になり月日が経つのが早く感じるようになりました。この一年コロナの年だったと思いますが、在宅で過ごす楽しさを見出すことができました。組合員の皆様はどのように過ごされていますか?また教えてください!!



70コース
青木洋貴

CO・OP共済

CO・OP共済ご加入の組合員さんからの「ありがとう」の声を紹介します。
「今回ケガでの請求でしたが、大きなことなく済んでホッとしたと同時に、コープ共済から共済金が出たので先生から「大丈夫」とお墨付きをもらえるまで通院できました●すっかり我が家のお供です。」



連合商品委員会から



【連合商品委員会】

コープ自然派各地の生協から担当理事と組合員さんの窓口職員が毎月集まり、組合員さんから頂いた商品についての要望やご意見を持ち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q. 以前購入した【フライパンでさんま竜田揚げ:200g】(CD:220262)を最近見かけません。好き嫌いの多い孫が「こんなにおいしいもの食べられて幸せ」というくらい大好きです。もう少し頻繁に案内してほしいです。

A. ご要望いただきありがとうございます。昨季の漁獲不漁により規格変更する予定ですが、導入を検討したいと思います。

Q. 嘉兵(カヘイ)本舗(奈良県吉野郡大淀町中増1561、@0746-32-2147)の番茶は、無農薬で天日干ししているので、カフェインで妊婦さんにも最適。200g700円~800円。我が家で愛飲しているが、店舗が少し遠いので、自然派で取り上げてもらえると嬉しい。

A. ご要望として承ります。

Q. よく注文していた202103-7900(33013)【大分無農薬栽培米・玄米2kg:2kg】が無いです。2kgはなくて、5kgになっています。また、是非2kgの企画を復活させてほしい。

A. ご要望として承ります。

Q. パンで小麦が入っているのは病気で食べられないので米粉を買って作ったりしています。(小麦の)パンの種類はどんどん増えますが、米粉のパンもぜひ作ってください。

A. ご要望として承ります。オンライン限定ですが、月に1度オンラインでプレミアム米粉パンというものの取り扱いもございますので、併せてご検討ください。

Q. 202106-509(221669)【自然派Style煮豆・黒豆:110g】を購入した。私にはとても甘い。パッケージには「上品な甘さ」とあるが甘すぎと思います。黒豆のほのかな甘さを感じられない。甘さ・辛さは個人差があると思いますが、こういった意見もあると生産者さんへ伝えて欲しいです。

A. 申し訳ありません。メーカーとこの旨を共有して改善に向けて取り組みたいと思います。

◇自然派の野菜セット

<30号> 注文番号310 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産!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、ほうれん草、小松菜、新生姜、生なめこ、おとしめじ、青ねぎ。



◇谷農園の野菜セット

<30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、ミニトマトorなす・菊菜・ピーマン・にら・人参葉・メークイン・スティックセニョール

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りますためです。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）

イベントの受付は〆切日の17:00までです

託児の〆切はイベント〆切の1週間前です



イベント参加時は必ずマスクの着用をお願いします。未着用の方は参加をお断りする場合があります。

New

自力整体を体験してみませんか？

昨年好評の自力整体の体験を今年もいかがですか？肩こり、腰痛、便秘、冷え性、生理痛…カラダの不調は自分で治せる！それが「自力整体」です。美しいプロポーション作りにも効果あり。自力整体を体験し、生涯現役、健康で美しいカラダを手に入れましょう！

■日時：10月29日(金)10:00～11:30

■会場：大和郡山市平和地区公民館 多目的ホール

■講師：佐竹 正子さん(マーサ自力整体教室主宰 矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーター)

■参加費：(組合員)大人300円 子ども 50円 (一般)大人400円 子ども 50円 ※子どもは保険代のみ(中学生以下)

■定員：10名 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID：16212618

■主催：郡山地区くらぶスマイル ■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(無ければ大きめのバスタオル)、水分補給のお水かお茶。

輪っかタオル(手ぬぐい2-3枚を輪っかになるように縫ったもので、出来上がり寸法は86～90cm程度)

用意できない方には、1万円円で当日ご用意しますので、申し込み時に予約下さい。

★ソーシャルディスタンスをとり、マスク着用をお願いします。

★当日はできるだけ朝食をとらずに水分のみでお越しください。(より効果を出す為)

■申込みメチ：10/22(金)

※応募者多数の場合抽選。メチ後、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。



メールで申込み

年末年始のお楽しみ☆おせち・クリスマスケーキ試食会

毎年組合員の意見を取り入れ改良し続け、今年のおせちはとうとう添加物ゼロ!紙のお重を使用しプラスチック削減にも取り組み、サイズも少しボリュームアップして安心・安全だけじゃなく、味にもこだわったおせち。ぜひ試食してみませんか?新作登場のクリスマスケーキもありますよ。【試食メニュー(予定):二段重・三段重・まっしろショートケーキ(弁天堂)・生キャラメルチーズケーキ(seed)】※新型コロナの状況で中止になる場合があります。 ※当日は、マスクの着用と体調に配慮した上でのご参加をお願いします。

■日時：11月2日(火)10:00～12:30

■会場：コープ自然派奈良 会議室

■参加費：(組合員)大人800円 子ども100円 (一般)大人1000円 子ども100円 ※子ども=中学生

■イベントID：16212626 ■定員：10名 ■託児：なし。子どもの同伴：可 ■持ち物：筆記用具、飲み物

■主催：理事会(商品) ■申し込み開始日：10/11(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より

■申込みメチ：11/1(月)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

～第13回 大和ひみこ米収穫祭～田んぼで運動会

毎年恒例、大人気の「田んぼで運動会」今年も開催です!稲株残る凸凹田んぼで大人も子どもも夢中になって、笑顔いっぱい!元気いっぱい!トラクターと綱引き、一輪車競争に買い物競争など楽しい種目がいろいろ♪大和ひみこ米を作って下さる南檜垣営農組合の皆さんと、組合員との顔の見えるつながりを感じながら、楽しく一日過ごしましょう～♪

※今年は食事の提供はありません。また、コロナウィルスの状況により、内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。

■日時：11月3日(水)10:00～12:00頃

■会場：南檜垣営農組合の田んぼ ※集合場所はお申し込み頂いた方にお知らせします

■参加費：(組合員)大人400円 子ども 200円 (一般共) ※子ども=中学生以下

■定員：親子25組 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID：16212627 ■主催：理事会(ふうど)

■持ち物：お茶、帽子、レジャーシート、マスク ※動きやすい服装、汚れてもいい靴

■申込みメチ：10/24(日)※応募者多数の場合抽選。メチ後、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。



メールで申込み

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～平城宮跡資料館

昨年の秋開催した「奈良の平城宮跡を歩こう」の2回目です。今回は朱雀門から第一次大極殿、平城宮跡資料館を回ります。平城宮跡資料館で展示を見学し、奈良時代の人々の暮らしを体感しましょう。帰りは宮跡内の西側を歩きますが、秋には萩(おぎ)越しに朱雀門の景色が見られます。運が良ければアオサギ(鳥類)の姿も観察できますよ。前回参加された方はスタンプラリーを忘れずにお持ち下さい。景品がもらえます。解散は出発地点と同じ、つどい館前になります。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。荒天の場合、前日夕方までに中止のご連絡いたします。当日は、マスクの着用と体調に配慮した上でご参加をお願いします。

平城宮跡歴史公園
のHP



アクセス/園内map

■日時：11月10日(水)10:00～12:30(9:45集合)

■会場：平城宮跡歴史公園 つどい館(朱雀門横) 9:45集合

■参加費：(組合員) 大人200円 (一般) 大人300円

■イベントID：16212597 ■定員：10名 ■申込みメチ：11/3(水)※定員に達し次第、受付終了

■申し込み開始日：10/11(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より

■持ち物：水筒、帽子、タオル、歩数計やウォーキングアプリ、スタンプラリー(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



メールで申込み

プロから学ぶ!オーガニック家庭菜園講座①②③

コロナ禍や環境問題をきっかけに、畑や庭先で野菜作りをしたいと考える人が増えているようです。せっかく作るなら安心安全な有機無農薬で作りたい、でもどうやって土作りをしたらいいの?肥料は何を使ったらいいい?と、わからないことがいろいろ。今回はそんな、有機栽培の畑に興味のある一般の方向けに、プロの農家をお招きして家庭菜園連続講座を開催します。これを機に、こだわりの野菜づくりにチャレンジしてみませんか? ※講座はすべて会議室での座学となります。連続講座ですが、単発での受講も可能です。

～各回のテーマ～

①有機栽培で家庭菜園を楽しむために ※講座①は9/22に終了しました。内容のまとめはこちら→

②植物の気持ちになってみよう(植物生理を知る)

③良い土ってどんな土?(土づくりについて)

■日時：②10月20日(水)、③11月17日(水) いずれも14:00～16:30

■会場：奈良県文化会館 第一会議室

■講師：ひらかた独歩ふぁーむ代表 大島哲平さん

■参加費：(組合員)大人300円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■定員：20名 ■託児：あり(500円/1人)。子どもの同伴不可。1才未満の同伴：可。 ■持ち物：筆記用具・マスク

■イベントID：①16212537 ②16212538 ③16212539

■申込みメチ：②10/15(金) ③11/12(金) ※応募者多数の場合抽選。 ■主催：理事会(ふうど)



メールで申込み

New

WEB《腸と免疫》腸内環境から考える免疫力UP!!

講師は、薬剤師として小児科のクリニックに勤務する中で便秘やアレルギー・アトピーの子供たちが多い現状を目の当たりにされ、健康を守るための教育活動を行っておられる 藤原愛美さん。体のなかで最も重要な臓器のひとつ『腸』にスポットをあて、腸内環境と免疫力に関して、ゆったりさんならでは!カジュアルにお話ししていただきます。腸内環境を整えて免疫力アップに繋がるヒントを教えていただきます!

■日時：11月22日(月)10:00～12:00

■会場：オンライン開催(zoom) ■講師：藤原愛美さん

【講師プロフィール】 薬剤師として病院や薬局で働きつつも自然や天然の力を借りた日常的な予防医療にもかかわりたいという思いを持ち、自然食品や天然ハーブのサプリメントを扱うオーガニックショップで働く経験を持つ健康と医療の両面のバランスを大切に健康アドバイスを行っている。

■参加費：無料(一般共) ■イベントID：16212620 ■申し込み開始日：10/18(月)0:00より 先着順 ※メールでお申し込みください。

■定員：40名 ■申込みメチ：11/15(月)※定員に達し次第、受付終了 ■主催：ゆったりさん

※メチ後、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

会場&WEB ビオトープ米ってなあに? 農薬排除で未来を作る新しいお米の話

最近カタログで見かける「ビオトープ米」。新しいお米のようだけど、今までは何が違うのでしょうか?どうやら「ネオニコチノイド」という農薬が大きく関係しているようです。添加物と同じくらい怖そうだけどよくわからない農薬について、前コープ自然派奈良理事長の辰巳さんからわかりやすくお話をうかがいます。「お米はスーパーで買っているわ」という方、必見です!会場での参加の方にはビオトープ米を使ったおにぎり弁当を、ZOOM参加の方にはビオトープ米の試供品をご用意します。(おにぎり弁当は持ち帰り可) 新型コロナの状況で内容を変更する場合があります。当日会場参加では、マスクの着用と体調に配慮した上でのご参加をお願いします。

■日時：11月30日(火)10:30～12:30

■会場：生駒市コミュニティセンター せせらぎ 調理室、オンライン(zoom)

■講師：辰巳 千嘉子さん(コープ自然派事業連合 副理事長)

■参加費：(組合員)大人200円 子ども無料 (一般)大人300円 子ども無料 ※子ども=中学生以下

■イベントID：16212625 ■定員：12名 ■託児：なし。子どもの同伴：可。 ■持ち物：筆記用具、飲み物

■主催：北西和地区くらぶ準備会 ■申し込み開始日：10/11(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より

※オンライン参加の方はメールでお申し込みください。 ■申込みメチ：11/23(火)※定員に達し次第、受付終了

※オンライン参加の方は、メチ後、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