

# まほろば元気通信

2021  
Vol.34  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1109 2021.11.8

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▶ ①10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~10:10

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▶ ①~④ 8:30~20:00

## お知らせ ドライ商品がガゼット袋に入って届きます

10月最終週からドライ商品がガゼット袋に入って届くようになりました。これは、衛生面に対する要望にお応えするとともに、以下の2点で環境負荷を減らす目的があります。  
・ガゼット袋に入れて管理することで、折り畳みコンテナや発泡スチロールの白箱を減らすことができる(トータルとしてプラスチック使用量の削減)  
・箱を減らすことでトラックに積める荷物を増やし、輸送によるCO2排出量を減らすことができる

本来は、同時に、ガゼット袋の回収・リサイクルをはじめる予定で進めていましたが、準備が遅れており、年明け頃からのスタートとなる予定です。  
脱プラスチックに向け取り組んでいる中でのガゼット袋追加には複雑な思いがありますが、トータルとしてプラスチック削減、環境負荷低減に向けての一環として、ご理解いただけますと幸いです。

## 子ども笑顔基金プロジェクト 報告①

### 今年度の支援先が決まりました

私たちの生活にコロナ禍は大きな影響を与え、格差貧困が広がっています。この状況を受け、組合員同士の助け合いの力で子どもの未来を守る取組につなげていこうと、2021年春、「子ども笑顔基金プロジェクト」がはじまりました。

コープ自然派奈良では、このポイントの寄付先を決定するため、春から学習を重ねてきました。その結果、今年度は下記の方法で寄付をさせていただくことに決定しました。

1. 寄付先：フードバンク奈良  
奈良子ども食堂ネットワーク  
若者応援プロジェクト奈良
2. 寄付額：  
半年ごとに2万ポイント(2万円分)×3団体=6万ポイント(6万円分)  
※2021年10月と2022年4月にお渡し予定

さらに、コープ自然派奈良としてつながりの場づくりも必要ではとの議論も出ています。引き続き有意義な活動や支援を模索していきます。

このプロジェクトは、組合員から「獲得したコープ自然派のポイントを寄付」していただき、そのポイントを対象となる方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うことができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をおねがいします。

寄付ポイント数(奈良)138,444 (10/15現在)  
※コープ自然派全体では1,353,336ポイント/奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に使用します。

### 寄付の方法

- ◆すべてのポイントを寄付：注文番号 **999717**
- ◆100ポイント単位で寄付：注文番号 **999724**  
(例)注文数量「5」→500ポイントを寄付となります
- ◆現金チャージで寄付：注文番号 **999816**  
(例)注文数量「2」→200ポイントを寄付となります

※すべてのポイントを寄付「999717」、現金チャージで寄付「999816」は自動注文登録をすることで定期的に寄付していただくことが可能です。

## ◇自然派の野菜セット

<34号> 注文番号317 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、ほうれん草、ルッコラ、モロッコインゲン、新生姜、ぎんなん、菌床しいたけ。



## ◇谷農園の野菜セット

<34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ナス・菊菜・ピーマン・レタス・スティックセニョール・つるむらさき等

## 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。 ※配達時には  
★配達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。  
★配達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。

## ＼キッチンカー出店情報／

『ママの夢サミット』  
11月18日(木)10時~13時@奈良県コンベンションセンター  
朝焼きパンや季節のジャムなどを販売します。  
<https://mamanoyume.net/>

## 「コープ自然派だいすきキャンペーン」

ご利用開始から3ヶ月以内の組合員さんに、「もっともっと自然派のことを好きになってもらうために、知って欲しいことをお伝えしたい!!」という想いから食に恋する『自然派カフェ』のお誘いをしています。お楽しみに!

## お友だち紹介キャンペーン

お友だちにコープ自然派を紹介すると、紹介した組合員さんと紹介されたお友だちに、10フレンド差上げます。ご紹介特典の条件:フレンド獲得には、新しくご加入頂いたお友だちが、ご加入後2か月以内に、1万円(商品代金)のご利用が必要です。お友だち紹介をお待ちしております。



### ・組合員活動コラム・

#### チーム きらきら

こどもも大人も、心や身体、環境を大切にできるきっかけ作り、それをみんなで共有することを目指しているチームです。全員子育て真っ最中。できるだけ自然なものを選択することを意識した生活をしたいと思っています。気になることがあれば話し合い、周りの方も巻き込んで共有していきたいと思っていますので、機会があればイベントに参加していただきたいです。

『これまで開催したイベント』

- みつろうラップ作り
- 「性のお話会」第2段オンライン開催
- 自然派食材でわいわいのしく無添加ホットドッグ・ランチ☆
- 助産師山下百子さんによる『家族で聴く「性のお話会」』

### ・組合員活動コラム・

#### 地域医療を考える奈良の会

私たちのチームは、国民皆保険が形だけのものになる日が来るという堤未果著『沈みゆく大国アメリカ』を読むことで、医療に危機感を覚えて始まったチームです。昨年までは講演会が主な活動でしたが、昨年から堤未果著『日本が売られる』の中に書かれていた「種子法廃止」が、米・麦・大豆のタネが全部外国資本に渡され、私たちの食べ物が欧米諸国で癌、自閉症を引き起こすと言われている「遺伝子組み換え食品」に変えられると知り署名活動をしました。裏面には中・高校生にも関心を持ってもらえるよう説明マンガを添えました。その結果他団体とも協力し合い3,000筆以上の署名を集めることができました。残念ながら県の大きな動きには繋がっていませんが、引き続き活動していきます。現在は『株式会社アメリカの日本解体計画』を勉強中で日本の将来について考えています。

### ・組合員活動コラム・

#### 東ティモール応援チーム

東ティモール応援チームはなかなか顔が見えない海外の生産者さん(コーヒー農家さん)とつながってみよう、東ティモールという国を知ってもらおうという目標を持って活動してきました。自然派で東ティモールコーヒーをお楽しみ頂いている方も多いかと思います。既に10年。理事の皆さんと東ティモールにも行きました。イベントとしてはコーヒーをいろんな角度で皆さんと勉強したり、東ティモールのアーティスト、エゴ・レモスさんのコンサート、東ティモールのお料理会や留学生のお話、研究者のお話、東ティモールの映画を見る会、先日は東ティモールにお住まいの方にオンラインでお話頂きました。と紹介文で突然なのですが、この10年間東ティモールについてやり尽くした感がメンバー間にもあり、このたびチームは解散し卒業させていただくことになりました。ただ今後とも東ティモールについて折を見て発信していきますのでどうか日本とは時差がない遠くて近い国、東ティモールをこれからもよろしく願っています。

## お問い合わせの前に

組合員サービスセンターへのお電話が集中しつながりにくくなっております。お問い合わせをいただく前にホームページの「よくあるご質問」をご確認ください。



よくあるご質問はこちら

## 私のおすすめ商品

『有機レタス』  
新鮮で、とても瑞々しく、サラダとして食べるのがおすすめです。ぜひ食べ比べてみてください! (営業事務 藪方萌)

## 配送スタッフ紹介

入社して2年余り、いつも「ありがとう」「ご苦勞様」の一言に支えられています。休日の草野球が生きがいですが、そろそろオフシーズンなので、新しい趣味を開拓中です。なにかオススメがあればぜひ教えてください。



1672コース 岡部凌太

## 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。

「書類をポストに入れたところ、4日後に振り込まれていてビックリしました。知人にも「こんなに早く手続き済んだ」と自慢しました。何より治療費をカバーできてありがたかったです。」



**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。 ▼お申込み時お伝えください。  
 【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。 ①イベントID  
 アレルギーのお子さんが、他のお子さんの昼食を欲しがらるためです。ご協力お願いします。 ②参加者氏名  
 【お願い③】 参加費はおつりのいらないようにご準備ください。特に高額紙幣はご遠慮ください。 ③組合員コード  
 【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。 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**

**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。**

## 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?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
  - 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)

※講座①②の  
まどめはこちら→



■日時: ③11月17日(水) 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
- 申込みメ切: 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

## 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の!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くださいませ!

■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想いを持ち、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 ■申込みメ切: 11/15(月) ※定員に達し次第、受付終了 ■主催: ゆったりさん
- ※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

## WEB 自然派シネマなら11月上映会 『スマホの真実—紛争鉱物と環境破壊とのつながり』

私たちの暮らしになくてはならないものになりつつある「スマートフォン」や「小型電子機器」。それらをつくるためには20種類以上の鉱物が必要とされています。中には希少金属、通称「レアメタル」と呼ばれる金属も多く含まれています。そうした貴重な鉱物を採掘している現場は一体どんなところで、私たちの暮らしをつくっているモノの背景にはどんな採掘行為があるのでしょうか?日々意識しないスマートフォンの内側に隠された調達の真実を知り、その鉱物の採掘過程で生じている環境破壊や人権侵害に私たちはどう向き合うのかを一緒に考えたいと思います。

■日時: 11月23日(火・祝) 10:00～11:30頃(上映時間35分)

■会場: オンライン開催(ZOOM)

- 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: 16212641 ■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: 11/12(金) ※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

↑予告編は  
こちらから



【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. ①202117-254021(256382)【デニム系/バッグにもなるスリング対策バッグイン:1個】
- ②202117-254038(256383)【チャール系/バッグにもなるスリング対策バッグイン:1個】
- ③202117-254120(248246)【グレートベルトクッション:1個】 企画して欲しい。

A. ご要望としてメーカーにお伝えします。

Q. 食材セットは一回で材料を使い切ることが出来、仕事の後に調理する元気があまりない時にもおいしい食事を作ることが出来感謝です。もしも可能だったらのお願いなのですが、食材セットで「お肉なし」が選択出来たらいいなあと思うことがあります。豚肉や牛肉はあまり食べないので、カタログを見ながらお肉がついていなければ注文したいなあと思うことがあります。(現状もたくさん選択肢をご準備いただいているのに図々しい希望で申し訳ないです)

A. 現在の仕組み上、同じメニューのなかでお肉有・無しを選べるようにするのは難しいのが現状でございますが、左記ご意見について、今後のメニューや企画作りの参考とさせていただきます。

Q. (255421)【AZUMINO チャールミネラルウォーター:1000ml×6本】の段ボールの箱が持ちにくいし開けにくい。とても頑丈な段ボールで高齢者には開けにくく、カッターを使うのも怖い。エコに出すので小さくカッターで切るのも力がある。もっと高齢者の事も考えて下さい。

A. ご意見として承り、生産者と共有致します。

Q. (257019)【CA/3通り使えるらくらく足枕:ピンク】ですが、とても具合が良い商品なのでもっと購入したいと思う。キャロトのカタログに載った時でないと思えないようなのでまた企画してもらえるように担当の方へお伝え下さい。

A. ご要望としてメーカーにお伝えします。

Q. セロハンテープを切るカッター台は取り扱っていませんか?あるととても便利なので購入したいが、買いに行くのも重いので持ち帰りない。是非企画して下さい。

A. 現在取り扱いがございません。ご要望に沿えず申し訳ありません。

Q. (252721)【自然派Style五目ずしの素(2合用):200g】一番たくさん入っている人参が固すぎます。もう少し柔らかい方が好みます。

A. 申し訳ありません。メーカーとも共有し検討いたします。

Q. ワンタッチアリス65mダブルのミシン目の間隔をもう少し短くしてほしい。

A. ご要望としてメーカーにお伝えします。

Q. (35169)【ボガカエストウォーマー:1枚】の丈がチラシに書かれていない。最近、このように商品の長さ等が書かれていない事が多い。直接手にして選べないのでカタログにしっかり記載してほしい。

A. ご要望としてメーカーにお伝えします。

## New

### お持ち帰りのピザ作り

久々にリアルで調理を楽しみませんか? クリスマスやお正月に向けて、お家で出来る手作りのピザはいかがでしょうか?生地をこねて、好きなトッピングをのせて、焼きたてあつあつを頬張れば、盛り上がること間違いなしです。当日は、各自作ったピザは、そのまま持ち帰りお家で焼いても、または焼いて持ち帰り温め直しても、どちらでも自由ですよ～ よつばシュレッドチーズ、鎌倉ハムウィンナー、奈良の産直野菜等たっぷり用意して、皆様の参加をお待ちしています。

■日時: 12月3日(金) 10:30～13:30

■会場: 大和郡山市中央公民館(三の丸会館)調理室 ■講師: 船内智子さん

- 参加費: (組合員)大人500円 こども50円 (一般)大人700円 こども50円 ■イベントID: 16212688
- 申込みメ切: 11/26(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、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。
- 定員: 12名 ■託児: なし。子どもの同伴: 可。
- 持ち物: エプロン、三角巾またはバンダナ、ふきん(調理用具をふく為)、持ち帰り容器 ■主催: 郡山地区くらぶ スマイル



メールで申込み

## New

### ペイフワードリンダさんの葉っぱタワシ編み会

オーガニック手紡ぎ糸で、葉っぱのタワシと一緒に編むワークショップです。今は、世界中でマイクロプラスチックが問題になっているのをご存知ですか?現在スーパーなどで販売されている食器洗いスポンジのほとんどはプラスチックで作られています。毎日何気なく使っているスポンジも、海のプラスチック汚染(マイクロプラスチック問題)と深く関わっているんですよ。だから、オーガニックの手紡ぎ糸でタワシを編んで使ってみませんか?一緒に編み物を楽しみましょう(^o^)

■日時: 12月8日(水) 10:00～12:00

■会場: はぐくみセンター ■講師: 渡辺リンダさん

- 参加費: (組合員)大人500円 (一般)大人600円 ※参加対象を15歳以上とします。 ■イベントID: 16212689
- 申し込み開始日: 11/15(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 12/1(水) ※定員に達し次第、受付終了
- 主催: カラフル～暮らしにエシカルな彩りを～ ■定員: 7名 ■託児: なし。1才未満同伴: 可。
- 持ち物: かぎ針3～5号くらい(100均にも売っています) ※ない方は、用意可能なので申し込み時にご連絡ください。(別途110円かかります。)

参加者には葉っぱの編み  
タワシをプレゼントさせて  
いただきます♪



メールで申込み