

2021

Vol.45

NARA

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1119 2022.1.24

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

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. 【あん入り白丸もち:10個】【あん入りたかきび丸もち:10個】【あん入りよもぎ丸もち:10個】ですが、3種類食べたい場合、3点注文したら量が30個になり家族が少ないのに困ります。少しづつ3種類入ったセットの販売をして下さい。

A. ご意見ありがとうございます。生産者と共有し検討を回って参ります。

Q. 【大根1本:1本】は、いつも葉がついてない状態で届きますが、葉はとても栄養があるので、半分でもいいので、葉がついている状態で届けて欲しい。

A. ご要望として承ります。現状では配送中に葉がしおれる可能性が高いためカットしています。

Q. 無塩の食パンが予約制で買えるお店があります。コープ自然派も「高血圧予防のために」と無塩のパンを売り出したらどうですか？

A. ご要望として承ります。

Q. カットしていない白菜が欲しいので企画してほしい。有機ミニ白菜は割高なので普通の白菜で企画してほしい。

A. ご要望として承ります。

Q. 魚のレシピをポストイのカatalogにもっと掲載してほしい。

A. ご意見ありがとうございます。偏りがない提案を心掛けていきます。

Q. ポスティの特集ページに掲載した商品は、いつも通りカテゴリー別ページにも掲載して欲しい。カテゴリー別に注文したり、加入説明時にどのカテゴリーのページに掲載されているかお伝えするので、両方に掲載してほしい。

A. 特集はサイクルにとらわれず、幅広い提案を行っているため、通常ページにも掲載することが難しいです。申し訳ありません。

Q. Catalogが見にくい。字をもう少し大きくしてほしいのと、注文番号を価格より大きくし見やすい色にしてほしい。

A. リニューアル時の課題とさせていただきます。

Q. 卵・牛乳・食パンなどの定番商品は、注文番号1から10などとし、Catalogの特定のページにまとめて掲載してほしい。Catalogを見るのが大変で今後注文を継続できるか心配です。

A. ご意見ありがとうございます。現状、注文番号は前のページから順に並ぶように登録しています。定番商品はまいど注文や自動注文登録が便利です。ぜひご利用ください。

Q. 【自然派Styleオーガニックエキストラバージンオリーブオイル:250g】ですが、液ダレしてラベルまで汚れます。改善して下さい。

A. 申し訳ありません。メーカーとも共有させていただきます。

Q. 今年【玄米鏡もち 大:750g】の企画がありませんでした。「中:450g」では小さいので来年は「大」を復活させてください。

A. ご要望としてメーカーに伝えます。

Q. 鶏のささみや肉の切り落としなど固まって冷凍されているので使いにくいです。バラ凍結ではなくもある程度は横にならべて冷凍袋に入れて欲しいなと思いました。

A. ご要望としてメーカーに伝えます。

Q. 「海の精うましお」がとても美味しいです。もう少し掲載頻度を増やしてほしい。

A. ありがとうございます。受注数や他の商品と調整しながら検討させていただきます。

みどりさんの子育て講座 全6回 <単発受講可能>

滝口みどりさんの、長年の教師時代の経験と学び、自身の4人の子育て経験から、子育て・子どもの関わり方について成長段階に合わせた育児講座を開催します。全部で6回コースですが、興味のある回のみ参加も大丈夫です。目から鱗の内容ばかりです!話の最後は質問タイム。悩んでいること。不安なこと。みんなで一緒に悩みましょう!

■日 時:③2月8日(火)、④2月22日(火)、⑤3月1日(火)、⑥3月15日(火)

いずれも10:00~12:00

※単発受講の場合は何回目に参加かお伝えください。

■会 場:天理教名東詰所 2F215・216号室 (奈良県天理市田井庄町574) ※会場が変更になりました。

■講 師:滝口みどりさん(堺市の支援学校の教師を早期退職。奈良の御所にフリースペースモモを開設)

■参加費:1講座(組合員)大人1500円 (一般)大人2000円 ■定 員:15名 ■主 催:ニコニコくらぶ

■託 児:託児の受付は終了しました。 ■持ち物:筆記用具、飲み物、メモなどされる方は**バインダー**等。 ■イベントID: 16212735

■申し込み開始日:1/12(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:各回10日前まで ※定員に達し次第、受付終了

◇自然派の野菜セット

<45号> 注文番号345 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産!奈良県農産物から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、水菜、春菊、チンゲン菜、白菜、大根、人参。

◇谷農園の野菜セット

<45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、水菜・ほうれん草2束・人参・小松菜・なばな・キャベツ

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。

＼キッチンカー出店情報／

インスタグラムで随時更新しています!いいね♡をお願いします♪

お友だち紹介キャンペーン

「お友だちお試しサンプル」ご注文、受付中!!お友だちにコープ自然派の良さを伝えやすいよう、人気アイテムセットを無料でお届けします。2022/1/31申し込み分まで限定2000セットとなっておりますのでお早めに!! ①ミルクパン&ジャムセット 注文番号 991193 ②ウインナー&シュレッドチーズセット 注文番号 991209 ご注文お待ちしております!!

私のおすすめ商品

『自然派Style焼肉のたれ』

果物の香り、そして、おしょうゆの香りがお肉のおいしさをひきたててくれます。おにぎりにぬり、焼きおにぎりにするのも美味しいです。(拡大事務 乾友紀)

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か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

配送スタッフ紹介

組合員の皆様は年始はどうお過ごしになられましたか?僕はマラソン大会に向けて走り込んでいるのですが、奥さんも運動したいと言い出して、走るのは嫌との事で一緒にウォーキングすることになりました。続けてくれるとよいのですが…(笑)

中村 孝央 (1664コース)

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。「加入のきっかけは毎週来て下さる配達の方が自分の体験を元におすすめしてくださったからです。説明に来てくださった方もとても感じがよくて、保障の内容含め大変感謝です。」

耳寄り情報

コープ自然派のこだわりとシステムを動画でご紹介しています。QRコードよりチェックしてください♪

New

はならあとCINEMA「チャルカ〜未来を紡ぐ糸車〜」上映会&島田監督のトークショー

「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」とコープ自然派奈良のコラボ企画です。写真家で『福島 六ヶ所 未来への伝言』の監督を務めた島田恵監督が、放射性廃棄物問題をテーマに撮り上げたドキュメンタリー映画を上映します。幌延深地層研究センターがある北海道の幌延町の隣町で酪農を営む久世さん一家への取材を軸に、岐阜県の東濃地域、フィンランド、フランスへ赴き、原子力発電所から出る核のゴミ問題をテーマにしています。新しいエネルギーや生き方についても提示されています。今回は特別に東京在住の島田恵監督に来ていただきトークショーも開催します。会場は元パチンコ屋をリノベーションした天理市のゲストハウスです。詳しくは「「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」ホームページをご覧ください。https://hanarart.jp/2021/

■日 時: 2月11日(金・祝) 13:30~16:30頃(上映時間90分)

■会 場:モリノゲストハウス 天理市川原城町73-6

■講 師:島田恵さん

■参加費:組合員 大人(1000)円 子ども 無料(一般共) ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16212833

■主催:理事会(みらい) ■定 員:20名 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。

■申込みメ切:2/4(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。

はならあとサステナブル講座① 安心素材で手作り生活 ~ミニ味噌作り~

「奈良・町家の芸術祭 はならあと2021」では、「環境」「食」「自然」などをテーマに、持続可能な社会に向けてさまざまな講座を開催します。コープ自然派奈良では、「はならあと」とのコラボ企画として、5つの講座を行うことになりました。1回目は、奈良の野菜セットでおなじみ、奈良県農民連の中島さんを講師に、ゆで大豆をつぶして、麴と塩を混ぜるだけでできる、超簡単なミニ味噌作りをします。作った味噌はおうちでゆっくり発酵させて、手作りの良さを味わってくださいね。わいわい作りながら、奈良の野菜のお話などもうかがいましょう~。※持ち帰るお味噌は一人350~400g位になります。

■日 時: 2月13日(日) 13:00~15:00

■会 場:はならあと 天理三島本通り商店街会場

■講 師:奈良県農民連 中島裕子さん

■参加費:組合員・一般共 はならあとチケット 大人800円

■イベントID: 16212811

■定 員:10名

■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。 ■持ち物:味噌を持ち帰る袋、マスク

■主催:理事会(ふうど)

■申し込み開始日:1/24(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了

■申込みメ切:2/4(金)

ピラティスでインナーマッスルを鍛えて姿勢と身体機能の改善を目指そう♪

ピラティスとヨガの違いってご存知ですか?ピラティスはヨーロッパで主にリハビリなどの身体機能を向上させる目的で考案され、ヨガはインドで修行のための瞑想を目的に始まったものです。また、ピラティスは胸式呼吸、ヨガは腹式呼吸という違いもあります。イベント当日、前半は筋膜リリースで筋肉をマッサージし、後半にピラティスを教えて頂きます。寒さで肩が丸まってしまう方、運動不足の方、ぜひ一緒にピラティスを学んで体を元気に健康にしましょう♪

2月14日と28日の2回連続開催です。内容は同じになりますので、1回のみ参加でもいいですし、2回参加でしっかりピラティスを体験してみるのもおすすめです。ピラティスマットは先生がご用意くださいます。

■日 時: 2月14日(月) 10:00~12:00

■会 場:はぐくみセンター 奈良市三条本町13-1 (JR奈良駅西口から南へ約200m)

■講 師:仲林 幸子さん

■参加費:(組合員)大人500円 (一般)大人700円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16212810

■定 員:大人6名

■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:不可。 ■申し込み開始日:1/17(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より

※定員に達し次第、受付終了 ■持ち物:動きやすい服装、飲み物、必要な方はタオル

■主催:きらきら ■申込みメ切:2/7(月)

自然派防災カフェ vol.3 ♪工作で防災カフェ♪

最近は、ネットや書籍でも、防災用の工作の情報は手に入りやすくなっています。けれども、実際に作ってみた人はあまり多くないのでは？一緒に作りながら、そして防災食にもなる保存食を試食しながら、楽しく有意義な情報交換の場を設けたいと思います。今回の工作では、家の中や避難所に有りそうな材料を使い、トイレやポンチョ等を作ってみましょう。

■日 時：2月16日(水) 10:00～12:00

■会 場：コープ自然派奈良 会議室 〒630-8444 奈良県奈良市今市町40-1

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

■イベントID：16212841 ■定 員：6名 ■託児：あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴：可。

■申し込み開始日：1/31(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了

■持ち物：カッターナイフ、はさみ、新聞紙(有れば)、みかん箱より少し小さめの大きさの段ボール(段ボールトイレを持ち帰りたい方は2個)、マイカップ

■主催：自然派防災カフェチーム ■申込みメ切：2/11(金)



メールで申込み

カタログ見ながらおしゃべり会 ～醤油の食べ比べもあるよ～

「毎週、同じものしか注文しないわー」「どれが美味しいのか分からない…」

「カタログもいっぱいあるし、じっくり見て注文する時間もないわ」「味見が出来ないから美味しくなかったら嫌やし…」などなど、お

悩み事はありませんか？でもでも!美味しいものいっぱいあるですよ!おススメしたい物もたくさんあります!

なので、カタログ見ながらおしゃべり会を開催します。今回は「量が多くてお試しできない」というご意見をいただいた、醤油の食べ比べをメインに行います。みんなでワイワイ、お気に入りの商品についておしゃべりしましょう。

■日 時：2月16日(水) 10:00～12:00

■会 場：(新)橿原市中央公民館料理室 橿原市小房町9-23

■参加費：(組合員)大人300円 子ども100円 (一般)大人450円 子ども200円 ※子ども=中学生以下

■イベントID：16212787 ■定 員：15名 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。

■申し込み開始日：1/17(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了

■持ち物：筆記用具、ふきん、マスク ■主催：中南和地区くらぶ準備会 ■申込みメ切：2/8(火)



メールで申込み

はならあとサステナブル講座② 種も捨てずに再利用 ♪種ブローチづくり

「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」とコープ自然派奈良のコラボ企画2回目は、かぼちゃやゴーヤ、メロンなど、野菜と果物の種で作る「種ブローチ」作りを行います。様々な色や形の種を自由に組み合わせ、オリジナルのブローチを作ったあとは、種と食にまつわるお話を少しうかがいます。今、学校給食をオーガニックにしよう!という動きが各地で盛り上がっています。そんな話も聞きながら、みんなでいろいろ考えましょう。

■日 時：2月18日(金) 10:30～12:30

■会 場：はならあと 天理三島本通り商店街会場

■講 師：奈良の学校給食を考える会代表 上市佳織さん

■参加費：組合員・一般共 はならあとチケット 大人800円 ■イベントID：16212812 ■定 員：10名

■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。 ■持ち物：ブローチを持ち帰る小さい袋、マスク、(あれば)ピンセット ■主催：理事会(ふうど)

■申し込み開始日：1/24(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了 ■申込みメ切：2/11(金)



メールで申込み

はならあとサステナブル講座③ 電力の自給自足～創エネ畜エネのある暮らし～

「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」とコープ自然派奈良のコラボ企画3回目は小型の太陽光パネルとりチウムイオンバッテリーを活用し、一定度の出力のある家電製品を自家発電により稼働させる生活を実践している大津いつおさんをお招きして災害にも強い創エネ畜エネのある暮らしについてお話していただきます。ここ1年くらいで太陽光発電の技術革新と価格破壊が起こり、昔よりも導入が手軽になっているそうです。太陽光発電に興味のある方は必見です。

■日 時：2月21日(月) 10:30～12:30

■会 場：はならあと2021 天理エリア サステナブル講座会場 (天理本通商店街)

■講 師：大津いつおさん

■参加費：組合員・一般共 はならあとチケット 大人800円 ※子ども=中学生以下無料 ■イベントID：16212813

■定 員：15名 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。 ■持ち物：筆記用具 ■主催：理事会(みらい)

■申し込み開始日：1/24(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了 ■申込みメ切：2/15(火)



メールで申込み

WEB ネオニコフリー連続オンライン学習会 <第1回>

「ネオニコ系農薬 子どもたちへの影響は?」ネオニコ系殺虫剤が市場に導入されて20年あまり。ミツバチやトンボがいなくなっただけでなく、人体への被害も明らかになり、ネオニコは胎盤もすり抜けてしまうことがわかりました。子どもたちを守るために私たちに何ができるのか、ネオニコチノイド研究の第一人者 平久美子さんに教えていただきましょう。

■日 時：2月23日(火・祝) 14:00～16:00

■会 場：オンライン開催 (zoom) ■講 師：平久美子さん(東京女子医科大学医師)

■参加費：無料 ■イベントID：16212798 ■定 員：各300名(先着順)

■申込みメ切：2/14(月) ※メールでお申し込みください。※メ切後、オンラインの参加方法についてメールでお知らせします。

■主 催：生協ネットワーク21連携開催/コープ自然派産直委員会



メールで申込み

はならあとサステナブル講座④ 地球にやさしい生活を ～みつろうラップづくり～

「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」とコープ自然派奈良のコラボ企画4回目は、みつろうラップづくりを行います。

これまでラップといえば一度使ったら捨てるのが当たり前でしたが、環境にやさしいみつろうラップというものがあるのをご存知ですか?みつろうラップは繰り返し使うことができるうえに、ミツバチが作り出す天然ロウを材料としているので、役目を終えたら土にかえり、たい肥にもなります。日々の生活で持続可能なみつろうラップを使って、環境汚染や地球温暖化に影響を与えない自然にやさしい行動を始めませんか? (1歳未満のお子さん、妊婦さんはボツリヌス菌の影響が懸念されますので、参加はお控えください)

■日 時：2月23日(火・祝) 10:30～12:30

■会 場：はならあと 天理三島本通り商店街会場

■講 師：佐々木 彩さん (SAZAI主宰)

■参加費：組合員・一般共 はならあとチケット 大人800円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID：16212814

■主催：理事会(みらい) ■定 員：10名(親子での参加も可) ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。

■持ち物：お気に入りの布地(綿100%、ガーゼ生地は使えません)があれば、ご持参ください(15cm×15cm程度の大きさのものを2～3枚)

■申し込み開始日：1/24(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了 ■申込みメ切：2/21(月)



メールで申込み

はならあとサステナブル講座⑤

できることを考えよう シャプラニール活動お話&「ノクシカタ」刺しゅう体験会

「奈良・町家の芸術祭はならあと2021」とコープ自然派奈良のコラボ企画最後は、シャプラニールの活動お話&「ノクシカタ」刺しゅう体験会です。国際協力NGOシャプラニールは南アジアで児童労働の削減、災害に強い地域づくり、フェアトレードなどの活動を進めていて、コープ自然派奈良では、毎年春に「ステナイ生活キャンペーン」を行っています。そんなシャプラニールの活動のお話をお聞きし、バングラデシュの伝統刺しゅう「ノクシカタ」を体験しながら私たちに何ができるのか、一緒に考える機会になればと思います。

■日 時：2月27日(日) 13:00～15:00

■会 場：はならあと 天理三島本通り商店街会場

■講 師：シャプラニール 高階悠輔さん

■参加費：組合員・一般共 はならあとチケット 大人800円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID：16212815

■主催：理事会(つながる) ■定 員：10名 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。 ■持ち物：筆記用具、刺繍針、マスク

■申し込み開始日：1/24(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了 ■申込みメ切：2/21(月)



メールで申込み

WEB 自然派シネマなら2月上映会 『simplife』

simplifeは、「身の丈の暮らし」をテーマにしたロードムービー。様々な理由からタイニーハウスを選択した人たちの暮らしはとても個性的。モノを手放したことで、たくさんの自由を手に入れることに成功しています。そんな人たちの言葉や暮らしの景色から、自分らしく生きるためのヒントが見つけれられるかもしれません。上映後、皆さんと感想をシェアしたいと思います。

■日 時：2月28日(月) 10:00～11:40 頃(上映時間78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：16212826 ■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

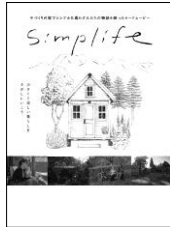
■申込みメ切：2/18(金) ※応募者多数の場合抽選。

※締め切り後、参加できない人にだけ連絡します。連絡のない場合はご参加いただけます。

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



New

映画「タネは誰のもの」上映会&交流会

登録品種の自家採種を禁止する「改正種苗法」が賛否両論渦巻く中で成立し、1年が経過しました。この映画は、元農林水産大臣の山田正彦さんが全国の農業の現場取材し、自家採種を行う農家、種苗を育成する農家、研究者など、それぞれの立場の声を聞いたドキュメンタリーです。私たちの食の根幹となる「タネ」のこと、映画を通して考えてみませんか?上映後は、種子・種苗法問題やゲノム編集問題に詳しい松尾さんを囲んで交流しましょう。自然派のスイーツを用意してお待ちしています。(上映時間65分)

■日 時：3月2日(水) 10:00～12:00

■会 場：コープ自然派奈良事務所 2階 会議室

■講 師：コープ自然派事業連合副理事長 松尾由美さん

■参加費：(組合員)大人300円 こども50円 (一 般)大人400円 こども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID：16212853 ■定 員：15名 ■持ち物：筆記用具・マスク ■主催：理事会(ふうど)

■申し込み開始日：1/31(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より ※定員に達し次第、受付終了 ■申込みメ切：2/25(金)



メールで申込み