

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1118 2022.1.17

2021  
Vol.44  
NARA

**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 ①~④8:30~20:00

## 募集

### 20周年記念誌の表紙を募集します!

2022年はコープ自然派奈良設立20周年です。それを記念して、奈良の生産者さんの紹介や、これまでのコープ自然派奈良のあゆみなどをまとめた記念誌を作成予定です。作成にあたり、組合員の皆さんから表紙のデザインを募集します。コープ自然派奈良のイメージあふれる素敵なデザイン、お待ちしております! 採用者にはコープ自然派の商品プレゼント♪

#### 募集詳細

- 用紙サイズ … A4版タテ
- 書式 … 手書き、デジタルどちらでも可  
※データの場合は高解像度JPG、イラストレーター、フォトショップ、PNG形式のいずれか
- 画材 … 自由
- 作品の扱い … 返却はできません。著作権はコープ自然派奈良へ帰属します
- 選考 … 理事会で選考します(最終デザインについて多少の変更を行う場合があります)
- 謝礼 … 採用された方には10フレンド(3000円相当)+奈良の生産者商品詰合せセットをプレゼント  
応募してくださった方にももれなく参加賞をプレゼント♪
- 応募締切 … 2月23日(水)必着
- 応募方法 … 手書きの場合は、折らないように封筒に入れ、表に「記念誌表紙」とお名前を明記し、配送スタッフにお渡しください。デジタルデータの場合は、下記メールアドレスにお送りください。
- お問い合わせメール … kouhou\_nara@shizenha.co.jp

#### 組合員活動コラム へそっこ倶楽部

♪メンバー募集中♪ 各チーム・地区くらぶでは一緒にイベント企画などの活動をするメンバーを募集しています。興味のある方は組合員サービスセンターまでお電話ください。折り返し連絡いたします。

私たちへそっこ倶楽部は、田原本桜井を中心に、調理や手作りを主とした交流をメインに活動しています。昨年はコロナ禍もありずっと活動が出来ずにいましたが、5月に田原本にてアメリカンフラワー制作のイベントを行えました。フラワー制作は思ったより難しいものでしたが、それでも楽しく和気あいあいと交流、制作を楽しめ、最終的にはとても綺麗で華やかなデコフラワーが完成しました。久しぶりにリアルなイベントを行えて嬉しく思いました。次年度も、まだコロナ禍の不安はありますが、感染症対策には万全の注意を払いつつ、こうしたリアルな、直接交流を楽しめるイベントが出来れば良いと思います。

#### 組合員活動コラム スマイル

家庭教育学級の有志が集まり、スマイルというグループで様々な活動をしています。例えば、コープ自然派の食材を使った料理作りをしたり、全体の先生をお招きし、自力全体の教室を開催したりして、年に数回の集まりを楽しんでいます。日頃の生活において、主婦達の意見交換が出来る良い機会でもあります。この活動を通して、コープ自然派の魅力を沢山の人間に知っていただけたらと思います。

## 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。



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たりにくくなっておりまして。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」をよくあるご質問はこちら

### キッチンカー出店情報

☆毎週月曜日 11時頃から14時頃まで  
フレンドショップの「みのりの里しらにわ」に出店しています!  
☆毎週金曜日 10時頃から12時頃まで  
フレンドショップの「旬の里まみが丘」に出店しています!  
☆1月23日(日)9:00-16:00 @天理市コフン『コフンマルシェ』  
お友だちと一緒に遊びに来てください♪食に詳しいスタッフに色々聞いてくださいね!

### 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国産オーガニックパン用小麦粉』  
お家でパンを作られる方にオススメです!よつ葉バターと合わせてぜひお使い下さい。オーガニックでこのお値段は他所ではありませんよ。(拡大スタッフ 武田佳津美)



## New 組合員からのお知らせ

### いま、一番出会ってほしい。話題の2人のトークライブ

井上まゆみさんの「生まれてから死ぬまでに大切な7つのこと」生まれるそして死ぬ、その真ん中の生きが輝きだすお話。藤原ひろのぶさんの「世界と僕たちの繋がりのお話」ほんの少しの優しさと勇気で未来はもっと輝き出す。

- 日時: 1月30日(日) 10:00~16:00 二部制(休憩12:30~13:00)
- 場所: 三郷町立図書館 視聴覚室(1F) 近鉄信貴山下駅 徒歩すぐ
- 講師: 井上まゆみさん(自然調和医療師) 10:00~12:30  
藤原ひろのぶさん(社会活動家) 13:00~16:00

■参加費: 両部参加4,000円(各部2,500円)  
■お申込み方法: 右記のQRコードを読み取り、「お申込みフォーム(Googleフォームが開きます)」に必要事項をご記入ください。 → → →  
■お問い合わせ: ohanashikai.nara@gmail.com ※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。



## New

### 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」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 ■申込みめ切: 2/4(金)



メールで申込み

## ◇自然派の野菜セット <44号> 注文番号315 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、小松菜、にんじん、菊芋、おおしめじ、水菜、ルッコラ。



## ◇谷農園の野菜セット <44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、スティックセニョール・ほうれん草2束・人参・小松菜・なばな・キャベツ

## 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回のみでの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(東京女子医科大学医師)

- 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)



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んですよ!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

## New

### 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、みんなて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(ふとう)
- 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

## New

### 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リ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

## New

### 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でご存知ですか?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

## New

### 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出来るのか、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

## New

### 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個性性的。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

