



今週は2部配布しています

2021
vol.47
NARA

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1121-1 2022.2.7

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 ②~⑥8:00~21:00 ⑦8:00~10:10

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 ①~⑥8:30~20:00

お知らせ

2/16開催を予定していました「自然派防災カフェ vol.3」の工作で防災カフェが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い開催が延期となりました。延期日の詳細は決まり次第、通信にてお知らせします。

第 8 回
理事会報告

■開催日:1月7日(金) 10:00~14:15

■場 所:コープ自然派奈良 会議室

□議決事項

①1/30藤原ひろのぶ氏トークライブ、3/6谷口たかひさ氏お話し会の通信掲載を承認しました。②「学びのフリースペース小草」の通信で紹介することが承認された。③第20回通常総代会開催の日時と場所が承認された。

□討議・報告事項

①新センターの進捗状況および活動室託児室の国産材使用について ②総代募集進捗および総代研修について ③設立20周年記念式典について ④2022年度事業計画案と活動課題の整理について ⑤次年度役員体制について ⑥ワークス設立準備会取り組みについて ⑦子ども笑顔基金プロジェクトの寄付状況について ⑧事業報告、総務報告

□事業実績

・拡大実績(12月度) 加入141名 脱退96名 (累計)加入1,950名 脱退1,009名

・組合員数(12月末) 15,942世帯(前年比109.6%)

・供給高実績(12月度) 223,523千円(前年比106.4%) (累計) 1,628,594千円(前年比106.0%)

・経常剰余金(11月度) 2,631千円(前年比241.2%) (累計) 15,179千円(前年比61.4%)

ビ ジ ョ ン
推進会議報告

■開催日:1月13日(木) 10:00~12:00

■場 所:オンライン

■参加者:チーム・地区くらぶ14団体中3団体、理事9名中8名、オブザーバー1名、事務局2名

□主な議案

①SNSガイドライン改訂について ②年度末組合員活動発表会について ③活動の共有や相談 ④事務連絡・相談事項など

□トピックス

◆ビジョンメンバー(活動をする組合員)が使いやすいように話し合いを続けてきた「SNSガイドライン」について賛成多数で承認しました。SNSを活用したい方が、安全に、誤解なく、情報発信できるよう使っていければと思います。

◆年度末組合員活動発表会について、どのような形で行うか話し合いました。決まったことは、

・1年間活動してきた報告を組合員に向けてきちんとできるよう、公開のかたちで開催する

・できるだけ誰でも参加しやすいよう、会場とオンラインの併用で開催する

・できるだけ誰でも参加しやすいよう、日程は平日午前、祝日午前、土曜日午前、子どもの春休み期間にあたる平日午前を検討する。現在の候補日は3/10(木)、3/21(月祝)、3/24(木)、3/26(土)いずれも10:00~12:00です。決まったらお知らせしますね。

◆新センターに設置予定のソーラーパネルについて、電磁波などについて不安の声が寄せられました。また学習会を開催して理解を深めていきたいです。また、薪ストーブを設置できないかという案もいただきました。かなり大量の薪を使用することになるため薪の確保をどうするか、毎日のことになるので手間に耐えられるかなど検討課題はたくさんありますが、市役所に設置している自治体もあるそうなので情報収集をしてみたいと思います。

◇自然派の野菜セット

<47号> 注文番号321 1,080円(税込)

ぜんがんが奈良県産! 奈良県農産民連から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、チンゲンサイ、土しょうが、白菜、白ねぎ、菊芋、生なめこ。



◇谷農園の野菜セット

<47号> 注文番号021135

1,080円(税込)

長年根深いファンをもつ、すべて無農薬の野菜セットです。直近のお届けは、ほうれん草2束・人参・小松菜・なばな・かぶら・赤い大根・スティックセニョール

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っています。
★ご在宅の場合、あらかじめ「かご」等の入れ物を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、空箱を返送まで保管するのが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

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フレンド差し上げます。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、1万円以上(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。

配送スタッフ紹介

コロナ禍もあり最近休日は子供2人と家で遊んでいます。下の子が1月で2歳になり日々成長を感じています。コロナ禍が終わるまで家時間を楽しみたいと思います。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。



長谷川陽(1666コース)

CO・OP共済

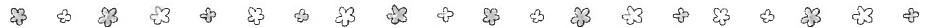
コープ共済のご案内スタッフ募集中!

「丁寧な研修があるので、未経験の方でもじっくり覚えていただけます。あなたもコープ自然派で働いてみませんか?」



耳寄り情報

只今オーガニック羽毛布団のキャンペーン中です。毎日寒い日が続いています。普段のお身体の健康は心地良いしっかりとした睡眠から! ぜひご検討ください!! 詳細はこちらのQRコードから➡



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ープ企画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

■講師:大津いつおさん

■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)

■参加費:組合員・一般共 是ならあとチケット 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 ■申込みメチ:2/15(火)



メールで申込み

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、興味のある回のみの方も参加大丈夫です。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:④2月22日(火)、⑤3月1日(火)、⑥3月15日(火) いずれも10:00~12:00

■会場:天理教名東詰所 2F215・216号室(奈良県天理市田井庄町574) ※単発受講の場合は何回目に参加かお伝えください。

■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(2)(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:各回10日前まで ※定員に達し次第、受付終了



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)

■申込みメチ:2/14(月) ※メールで申し込みください。※メチ後、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

＼コープ自然派奈良／ 新センターへの道⑧

さらに竣工が遅れそうです

開発許可の手続きがなかなか進まず、さらに竣工が遅れそうです。
現時点での竣工予定は2022年9月です。

ソーラーパネルを設置します

理事会では、以下の経緯を経てソーラーパネル設置を決定しました。

- 4月 大阪ガス(現状電力契約をしている会社)学習会(対象:理事)
- 5月 総代議案書説明会にて意見聴取(対象:総代)
- サークルおてんとさん(市民共同発電NPO)学習会(対象:理事)
- 10月 総代交流会にて意見聴取(対象:総代)
- 気候ネットワーク豊田陽介さん学習会(対象:組合員全員)
- 11月 脱炭素ミーティング(対象:理事)
- 12月 理事会にて太陽光パネル設置を決定

中長期的な脱炭素目標達成のためにはソーラーパネル設置が必要と判断しました。今後も学習を継続し、できるだけ環境破壊や人権侵害に及ぼさないよう、パネルメーカーや電力会社などの選定を慎重に行います。

移転には4億円近いお金がかかる計算になっています。
できるだけ銀行からの借入を少なくできるよう、
増資にご協力をお願いいたします。

増資の方法

◆毎月500円ずつ増資する：注文番号 **019002**
※ストップする場合は、注文数0(ゼロ)で注文

◆1回だけ増資する
1口 1,000円：注文番号 **019040**
1口 5,000円：注文番号 **019026**
1口 10,000円：注文番号 **019033**

◆ポイントを増資に使う：注文番号**999014**
※1口100ポイント(100円に換算)

※増資(出資金)は寄付ではありません。
生協を脱退される場合には全額返金されます。

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は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とをご存知ですか？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：お気に入りの布巾着(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 ■申込みメチ：2/21(月)



メールで申込み

はならあとCINEMA「PEOPLE POWER (ピープル・パワー)」上映会&座談会

「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。人間にとって最大の危機とされる気候変動。この問題のために今何ができるのでしょうか？「一人ひとりの力は小さくとも、それらが集まることで大きな変化を起こすことができる。」と信じ、思いを行動に移した人びとの積み重ねは、確実に世界を変え始めています。そんな彼らに焦点を当て、それぞれの立ち位置より解決に向けて動く姿から、私たち一人ひとりができることのヒントを探ります。上映後は、映画の感想や私たちができる一歩を皆さんでディスカッションしましょう。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。

■日 時：2月25日(金) 13:30～15:30(上映時間25分)

■会 場：モリノゲストハウス 〒632-0016 奈良県天理市川原城町73-6

■参加費：(組合員 大人1,000円 子ども 無料(一般共) ※子ども＝中学生以下 ■イベントID：16212861
■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。
■申込みメチ：2/18(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

WEB 衆院選どうだった？あとのまつり♪わっしょい♪

10月の衆院選、投票行きました？投票率は55.93%でした。選挙に行った人も行かなかった人も、投票した人が当選した人も落選した人も、みんな衆院選をふりかえる「あとのまつり」を開催します。「どんな選択もオッケ」をルールに、ぶっちゃけトークができる場を用意しますので、飲みながら、食べながら、わいわい話しましょう。祭りのような雰囲気でお政(まつり)について話し、夏の参院選に向けて盛り上がりたてたいと思っています。

■日 時：2月26日(土) 14:00～16:00 ■会 場：オンライン開催 (zoom)

■参加費：無料 ■イベントID：16212862 ■定 員：各30名(先着順) ■主 催：憲法連絡会
■申し込み開始日：2/7(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：お祭り気分を盛り上げる食べ物、飲み物 ■申込みメチ：2/17(木) ※メールでお申し込みください。



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、バン格拉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 ■申込みメチ：2/21(月)



メールで申込み

WEB 自然派シネマなら2月上映会『simplify』

simplify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)



■参加費：(組合員)大人300円 子ども無料 (一般)大人500円 子ども無料 ※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：理事会シネマプロジェクトチーム
■申込みメチ：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



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っている方、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てもおすすです。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28日(月) 10:00～12:00 ※2/14(1回目)は定員超えのためメ切りしました

■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8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：さらさら ■申込みメチ：2/21(月)



メールで申込み

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を取材し、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 子ども50円 (一般)大人400円 子ども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(ふとう)
■託 児：託児あり(500円/1人)。子ども・1歳未満の同伴：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 ■申込みメチ：2/25(金)



メールで申込み



まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1121-2 2022.2.7

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 ②~⑥8:00~21:00 ③8:00~10:10

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 ①~⑥8:30~20:00

今週は2部配布しています

2021
vol.47
NARA



子ども笑顔基金プロジェクト

報告④



フードバンク奈良に商品をお渡し

12月10日(金)、第3回目の寄付として、フードバンク奈良に「化学物質無添加豚汁」を合計2万円分お渡ししました。

フードバンク奈良の支援先のうち、若者応援プロジェクト奈良でのフードパントリーにご活用いただきました。

若者応援プロジェクト奈良では、2021年6月からこれまで10回のフードパントリーを実施し、学生を支援しています。

6月 奈良女子大学・奈良教育大学・奈良県立大学

7月 奈良女子大学・奈良教育大学・奈良県立大学

10月 奈良女子大学、天理大学

12月 佐保短期大学、奈良女子大学、

奈良県立大学、奈良教育大学、

天理大学

1月 奈良大学



この中で、コープ自然派の豚汁も一緒に配っていただいています。ご寄付いただいたみなさま、ありがとうございました。

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願いいたします。

寄付ポイント数(奈良) 171,835 (12/15現在)

※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。

報告 “ナンミン”って何だ? 国連UNHCR協会の芳島さんに聞いてみよう!

今回は、参加者の状況を鑑みて急遽オンライン開催となりました。

講師の芳島昭一さんは国連UNHCR協会職員として広報啓発事業、難民高等教育プログラムを担当、学校や民間企業で難民問題に関する講演を行っています。UNHCRは1950年設立のジュネーブに本部を置く世界13ヶ国で難民のために活動している国連の組織で、ノーベル平和賞を二度受賞しています。

芳島さんは25年間JICA(国際協力機構)で事業支援を担当し、8年間インドネシアの支援に携わって来ました。2015年に、ある事件をきっかけに難民問題に関心を持つようになり現在に至ります。

難民とは普通の生活を平和に送っていたのに、紛争や迫害により故郷を追われた人々です。そのような人々は世界中で8240万人(2020.12月)にのぼり、その内の4割を子供が占めます。難民の数が多い国は順にシリア、ベネゼラ、アフガニスタン、南スーダン、ミャンマーで難民の68%がこの5ヶ国に集中しています。

UNHCRの活動は、第8代国連難民高等弁務官を務めた緒方貞子さんが有名ですが、在任中、難民キャンプを作り86万人を収容、水や物資の支援、公衆衛生の環境、病気予防などの支援を行いました。現在では130ヶ国8650万人に緊急支援、保護、シエルター、教育、保健衛生、医療。子供と女性、自立などの支援を行っています。

では、難民になった人たちのために私たちが出来る事は何でしょうか。

一つは難民について知る、調べる、周りに伝える、広める事です。もう一つは募金をして支える事です。

そして、何故、難民を支援するのかという事です。

①人として救いを求めている人々に手を差し伸べるのは当然。

②グローバル社会の一員としての義務である。

という事です。戦後、日本も外国からの支援を受けて復興しました。また、東日本大震災においてはUNHCRが現地でも支援を行いました。参加者は組合員以外の方も交って、熱心に芳島さんの話に聞き入っていました。皆、難民問題の現状に驚き、「何かしたい」との声が上りました。【報告者：帯田 衣里子】

■開催日:2021年10月14日
■場 所:オンライン(ZOOM)
■主 催:ビジョンつながる



報告

自然派防災カフェvol.1 みんなで語ろう～はじめての1歩～

自然派防災カフェ1回目は防災で気になることを話しました。ローリングストックはどんな物を用意しているか、防災バックはどこに置くのがいいか、防災を意識した家遊び、避難の場所、方法、防災意識を下げないためにはどうするか等みんなで話しました。いろんな意見交換ができて有意義な時間が過ごせました。最後に今、靴に入っているグズを紹介し合いました。ライト、笛、モバイルバッテリー、ウェットティッシュ、トイレ、家族写真、防災カード、ようかん、ラスク等参考にしたものがたくさんありました。いつ起こるかかわからないからの備えをみんなで共有できました。【報告者：橋本】

■開催日:2021年6月9日
■場 所:コープ自然派会議室
■主 催:自然派防災カフェチーム



報告

自力整体を体験してみませんか?

■開催日:2021年10月29日
■場 所:大和郡山市平和地区公民館 多目的
■主 催:郡山地区くらぶ スマイル

昨年大好評だった佐竹まきこ先生による自力整体体験を開催しました。自力整体とは、自身で体を揺すったり、体重を利用して捻圧したり、筋肉の凝りをほぐし、背骨や骨盤を正しい位置に戻すことによって不調を取り除く、自分でできる治療法です。体を脱力させ副交感神経を優位にします。継続して行うと自然治癒力が高まり、痛みを根本から取り除くことが可能となるそうです。参加者は先生の声に導かれながら、無理な動きはせずに、自分のペースでゆっくりと体全体を解して緩めていきます。輪っかタオルを使って体の各部分を整えていく方法も教えていただきました。ひとつひとつの動きについて、どうしてこの動きをするのか、どこに効くのか、などの丁寧な説明がありました。イタ気持ちいい動きで、体はボカボカ、リラックス…最後に、始める前と後でどれだけ身体に変化があったかのチェック!身体の歪みが治っていたり、ウェストがサイズダウンしていました。佐竹まきこ先生(矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーター)より「自然治癒力を強化し、体のサインを早く感知できれば病気を予防することができます。痛みのない しなやかな筋肉や関節、正しい位置に整った骨格で『生涯現役!』元気で幸せな毎日を送りましょう。」参加者の皆さんには、コーヒープリングと林檎をお持ち帰りいただきました。【報告者：阪口美絵】



報告

《腸と免疫》腸内環境から考える免疫力UP!!

■開催日:2021年11月22日
■場 所:オンライン(ZOOM)
■主 催:ゆったりさん

健康の要になる、免疫と深くかかわる腸についてのお話を、藤原愛美先生からしていただきました。参加者は30名近くにもなり、みなさんの関心の高さを感じました。腸は一番最初に食べたものを自分で取り入れる場所なので、体のなかで重要であるそうです。なんと、幸せホルモンも腸でできているそう!うつ病とも関わりがあるそうです。ウイルスなどと戦ってくれる免疫細胞は腸に7割あるようです。そして、やはり食べ物は直接的に関与するようでプロバイオティクスの乳酸菌は発酵食品、プレバイオティクスは食物繊維、ふたつとも大切なようです。腸内細菌は、母から子へと出産時に受け継いでいくものらしいので、自分のためはもちろん、これから産まれる我が子(孫?)のためにも整えたいものですね…。

たくさんお話を聞きましたが、参加者のみなさんの印象は、先生のお人柄ではないでしょうか? ニコニコ楽しそうにお話する姿と、何事も無理せずハッピーに、という講座内容はなんとも説得力がありました! 【報告者：山口晶世】



New

第16回 GMOフリーゾーン 全国交流集会inひろしま 食の安全と豊かな海と山を守りたい! ~from 平和の街ひろしま~ ~作りなさん! 食べなさん! 遺伝子組み換え食品、ゲノム編集食品~

「GMOフリーゾーン」とは、遺伝子組み換え作物を栽培しない地域のことです。「遺伝子組み換え作物を栽培しない」というGMOフリーゾーン運動は、1999年にイタリアで始まって以来ヨーロッパ全土、世界に広まりました。日本では2005年に滋賀で始まり、以後、毎年開催地を移しながら「GMOフリーゾーン全国交流集会」を開催しています。全国の仲間とつながり、共に運動をすすめています。今回のテーマは『食の安全と豊かな海と山を守りたい! ~from 平和の街ひろしま~』です。「食べることは生命と健康につながる大切なことだからこそ、「何を食べるか?」「何を選ぶか?」ということが大切です。一緒に学び、「GMOフリーゾーン運動」をすすめましょう!!

■日 時 :3月4日(金) 13:00~16:45

■会 場 :オンライン(ZOOMウェビナー)

■参加費:無料

■申込みメチ:2/21(月)

■主催:第16回GMOフリーゾーン全国交流集会 in ひろしま実行委員会

■お申し込み:右のQRコードからお申込みできます。メールで申し込みされる方は下のアドレスまでお願いします。申し込みメールアドレス: gmo16hiroshima@gmail.com 件名:全国交流集会申し込み 本文:①お名前②ふりがな③ご住所④電話番号⑤所属団体名 申し込みされたアドレスに返信します。 2月28日(月)までに当日のZOOMID等をメールで送信します。



New

やさか共同農場さんに教わる手作り味噌

お味噌を仕込むのにいい季節になりました。カタログでなじみ、やさか共同農場さんを講師に、みんなで手作り味噌を仕込んでみませんか？今回はやさかさんの有機栽培大豆、有機米麹、塩がセットになった材料を使うので、難しい行程はありません。手作りのオーガニック味噌で、日々の食卓が豊かになりますよ。麹は以下の3種類からお好みのものを選んで申し込み時にお伝えください。 (できあがりの味噌約2キロ分) 材料費+参加費を当日お支払いください。
玄米麹セット 2,030円、白米麹セット 1,944円、麦麹セット 1,922円 (セットには麹、煮大豆、塩がついています)
※味噌の容器(タル)が必要な方は、申込時にお知らせください。ふた付き容器230円で販売します。



メールで申込み

■日時: **3月5日(土) 10:00~12:00**

■会場: **田原本青垣生涯学習センター 2階調理室**

■講師: **有限会社やさか協同農場 橋本基さん**

■参加費: (組合員) 大人200円 子ども50円 (一般) 大人250円 子ども100円 ※子ども=中学生以下
■定員: 20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: 2/14(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: エプロン、バスタナ、ふせん2枚、筆記用具、味噌を入れる容器(ある方)、大きいボウル(ある方)
■申込みメチ: 2/25(金) ■イベントID: **16212863** ■主催: 理事会(ふうど)



近鉄田原本駅・西田原本駅下車 徒歩20分

New

お醤油の食べ比べ&カタログ見ながらおしゃべりしましょ!<奈良>

自然派のカタログに載っているお醤油ってたくさんありますよね!あなたの好みの味に出会うために、お試しでいろんな醤油の食べ比べをしませんか?また、自然派のカタログを見ながら、みなさんのおすすめ商品もシェアしましょう。
新しい商品や組合員との出会いがあるかも!お近くの方、ぜひご参加ください。
*新型コロナウイルスの感染状況により、内容などに変更があることがあります、予めご了承ください。

■日時: **3月7日(月) 10:00~11:45**

■会場: **maru room (マルルーム)**

■参加費: (組合員) 大人300円 子ども100円 ■定員: 10名
(一般) 大人450円 子ども200円 ※子ども=中学生以下
■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■持ち物: 筆記用具、お茶などの飲み物
■申込みメチ: 3/3(木) ※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。
■イベントID: **16212869** ■主催: 北東と地区くらぶ準備会



〒630-8114
奈良市芝辻町2丁目6-14
近鉄新大宮駅より徒歩5分、
J R奈良駅より徒歩15分



メールで申込み

New

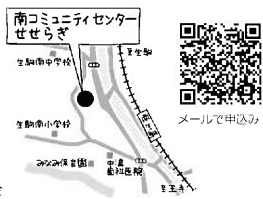
お醤油の食べ比べ&カタログ見ながらおしゃべりしましょ!<生駒>

自然派のカタログに載っているお醤油ってたくさんあるけど、どれがいいのかわからないわ、という方、ぜひご参加ください! チャレンジで1本は買っていくお醤油を食べ比べします。また、自然派のカタログを見ながら普段買っているものでおすすめのものを選んで紹介しあって、新しいお気に入りの商品を増やしてみませんか?ついつい同じものばかり買ってしまうという方必見です!
スタッフお勧めの美味しいスイーツも準備してみなさんの参加をお待ちしてます~
*新型コロナウイルスの感染状況により、内容などに変更があることがあります、予めご了承ください。

■日時: **3月8日(火) 10:00~11:45**

■会場: **生駒市南コミュニティセンターせせらぎ 和室**

■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
■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、お茶などの飲み物
■申込みメチ: 3/4(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。 ■イベントID: **16212857** ■主催: 北西と地区くらぶ準備会



メールで申込み

New

春のお茶会をしよう

自然派のお菓子を食べながら楽しくおしゃべりしましょう。自然派商品のおすすめ、調味料の使い方やアレンジ方法、家事の工夫やお悩みごとなど、シェアしてみませんか。おすすめのお茶とお菓子をご用意しています。

■日時: **3月8日(火) 10:00~12:00**

■会場: **コープ自然派奈良事務所 2階 会議室**

■参加費: 大人300円 子ども無料 (一般共) ※子ども=中学生以下
■イベントID: **16212874** ■定員: 6名 ■持ち物: マスク、お持ち帰り用の袋など ■主催: ゆったりさん
■託児: あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴: 可。
■申込みメチ: 3/1(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

New

会場&WEB 組合員活動2021年度報告会

組合員活動とは、生協で目指す社会を実現するために組合員が自主的に行う活動です。「まほろば元気通信」に掲載されているイベントは、ほぼすべてが組合員活動として行われているものです。2021年度は私たち組合員の学びや交流の場づくりのために、どんな人がどんな活動をしてきたのか、一挙公開の報告会を開催します。2022年度の活動方針もばーんと発表しますの、「組合員活動ってなに?」という方も、「なにかやってみたいけど...」という方も、ぜひお気軽にご参加ください♪おやつつきです♪
*新型コロナウイルスの感染状況により、内容などに変更があることがあります、予めご了承ください。

■日時: **3月10日(木) 10:00~12:00**

■会場: **生駒市南コミュニティセンターせせらぎ
セミナー室302・303 & オンライン開催**

■参加費: 無料 ■定員: 会場30名、オンライン50名
■託児: あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴: 可。
■申込みメチ: 2/25(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。
※WEB参加の方はメールでお申し込みください。
■イベントID: **16212877** ■主催: ビジョン推進会議



メールで申込み

New

これからの時代の生きる力!と幸福力! 非認知能力を育む子育てお話し会

「非認知能力」と言う言葉を聞いたことはありますか?
今までは数値化できるテストの点数をとること、偏差値を上げること、よい学歴、が幸せになるレールと言われてきました、しかし、これからの時代に必要なのは、「非認知能力+学力」
特に0歳から10歳までは、この非認知能力を育むことが人生の幸せと成功に大きく影響するといわれています。
「非認知能力の育て方」の著書であるボーク重子認定BYBSコーチである岡崎しのぶ先生が、「非認知能力」をわかりやすくお伝えし、非認知能力育児を家庭で取り入れるちょっとした方法も子育て中のママにお届けしてくれますよ。

■日時: **3月11日(金) 11:00~12:30**

■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: **非認知能力育児コーチ 岡崎しのぶさん**

■参加費: 大人500円 (一般共)
■イベントID: **16212876**
■定員: 大人10名
■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。
■申し込み開始日: 2/14(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 ■主催: きらきら ■申込みメチ: 3/4(金)



メールで申込み

New

WEB 香害は公害~見直そう毎日の暮らし方

【あなたが使ってるその製品の香り、ほんとに大丈夫?】数年前から香りブームと言われますが、日用品に使われる香料はほとんどが合成香料。香りは化学物質の粒。その影響は頭痛や吐き気、目やのどの痛みを引き起こすだけでなく、発がん性や生殖毒性を指摘されるものも。世界的にも好妊娠からの化学物質暴露が子どもにどう影響するか、調査がされている時代に、無知無神経に香料をばらまく生活をしていませんか?大学での研究でハウスダストからマイクロプラスチック化香料が、深海堆積物からも合成香料が検出されています。化学物質過敏症患者も増え続けています。まさに、香害は公害。
かつての公害問題との大きな違いは、有害物質の含まれる製品を作っているメーカーだけでなく、「私はニオイがわからないし、自分の身体はなんともないから気にしない」と感覚が鈍っている消費者により香料や化学物質汚染が広がり、環境に蓄積しているということ...食べ物だけオーガニックにしても、環境を汚す日用品を使っていたら意味がありません。
香害のいまを知り、暮らし方を見直してみませんか?誰かにとつての凶器はあなたにとつても諸刃の剣ですよ!

■日時: **3月26日(土) 10:30~12:00**

■会場: **オンライン開催 (zoom)**

■講師: **平賀典子さん (日本消費者連盟・洗剤部会、香害をなくす連絡会)**

■参加費: 大人500円 (一般共) ■イベントID: **16212788** ■定員: 50名
■持ち物: 筆記用具、必要に応じてヘッドフォンなどご用意ください。 ■主催: 自然派ナリア
■申込みメチ: 3/18(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。
※メールでお申し込みください。



メールで申込み