

# まほろば元気通信

2022  
Vol.14  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1140 2022.6.20

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

## 2022年参议院議員選挙特設サイト開設のお知らせ

Go  
Vote

2022年7月10日に参议院議員選挙があります。それに伴い、コープ自然派奈良HPに「2022年参议院議員選挙前特設サイト」を作りました。奈良県の参院選立候補予定者への公開質問の回答や、選挙に関するいろいろな情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。(この取り組みは、特定の政党を支持するものではなく、選挙への関心を持っていただいたり、投票率UPのためのものです。)



こんにちは！  
憲法連絡会です

憲法や平和や民主主義って、大切だけど難しいイメージ!そこでコープ自然派奈良・京都・おおさか・兵庫・しこくの5生協が集まって、憲法連絡会という情報交換の場をつくりました。メンバーは現在8名。そこで話し合ったトピックスを2か月に1度お伝えします♪

### Vol.5 今回のテーマは ロシアのウクライナ侵攻に思うこと

2022年2月24日、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が開始されました。気になること、心配なことなど、答えのないままに話し合ってみました。

テレビの報道は争いを増長するような論調が多く、煽られているように感じてしんどい...

原発再稼働、核共有など、この機に乗じて国内で不穏な発言が続いていて不安...

ウクライナに世界中から武器が送られているのを見るのがつらい。他に解決法はないのかな...

日本には憲法9条があるからこそ、こういうときに戦争にNOと言えるのだと改めて思った。

軍隊があろうかNATOがあろうか侵攻されたら手が出せない...軍備増強の意味ってなんだろう...

100%ロシアが悪い?ウクライナを支援することは正しいことなの?分からない...

本当に武力を持たずに大切な人を守る?でもちょっとくらい持っていても持ってないのと同じかも...

普段から戦わないで済む外交力を重ね、武力によらない危機の乗り越え方をやり続けることが必要なんだと思った。

分かっているのは、戦争の被害が起きているということだけ...とにかく戦争をやめてほしい。

戦争が起きれば武器が売れる...この戦争で儲かる国(企業?)ってどこなんだろう?

心の根本にある恐怖を取り除くことが、戦争をなくす根源的な方法なのかも。プーチンにも愛を送れないかな...

最低限、自分のお金が戦争の手助けにならないようにしたい。難民の受け入れももっとできたらいいと思うけど...

参考:憲法第9条\_日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

組合員活動から生まれました。

15号  
まで

年間予約受付中!

生産者を支える年間予約にぜひご協力ください



## 奈良県「大和ひみこ米」

お届け予定期間 2022年11月~2023年10月

「大和ひみこ米」は1年を通じて生産者と組合員が交流しています!



生産者 南檜垣営農組合

品種 ヒノヒカリ

精米・品目: 精米・品目無洗米5kg

お届け回数: 毎月4回目

注文番号:998291

参考価格: 2,280(税込み2,462円)

参考価格は2021年度のお米の価格です。2022年度の価格は未定です。



## 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

「まなびフェスタ2022」  
6月26日(日)10:00~15:00  
@奈良県コンベンションセンター  
キッチンカースタッフから直接自然派のご案内を開けるチャンスです!ご加入を検討されているお友だちにぜひご紹介してくださいね!

### 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!!



## New

### 自力整体を体験してみませんか?

体を動かしやすい季節がやってきました。今年も好評の自力整体体験を企画しました。自力整体ってどんなことをするの?ナビゲーターの声に導かれながら、体を伸ばしたり揺すったり、自分の体重を利用して指圧したり、体がほぐれたら、輪っかタオルを使って、背骨や骨盤を正しい位置に整えます。無理せず心地よくが基本です。生涯現役!健康で幸せな日々を過ごすために...毎日頑張っている大切な自分の体、ふ〜と脱力、ゆるめてほぐして、一日の疲れを取ってリセットしましょう。輪っかタオルを用意できない方は、当日貸し出し用も用意しています。お気軽に参加してくださいね。

■日時: 6月30日(木) 10:00~11:30

■会場: 大和郡山市平和地区公民館 多目的ホール(大和郡山市若槻町4-4)

■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: 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名程度

■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: 郡山地区くらぶスマイル ■イベントID: 16223065

■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)

★自力整体用輪っかタオル1000円の販売あり

★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。(より効果を出すため)

■申込め切: 6/29(水) 15:00

※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。



メールで申込み

### WEB 参院選直前企画!おしえて中島岳志さん

7月10日は参院選。でも...いまだどんな政党があるの?だれに投票したらいいの?なんかよく分からないから、もう投票行かなくてもいいか...そんなわたしたちに、おしえて中島岳志さん!「政治とは、簡単には分かり合えない多様な他者とともに、なんとか社会を続けていく方法の模索」「政治は選挙だけではない」という中島さんに、政治の基本や選挙との向き合い方をおききしてみよう。※当日参加が難しい方は、後日期間限定で録画視聴できますので、お申し込み時に「録画視聴希望」とご記入ください。学習会後にメールにてご連絡させていただきます。

■日時: 7月2日(土) 19:00~20:30

■会場: オンライン開催(zoom)

■講師: 中島岳志さん(東京工業大学リベラルアーツ研究教育院教授)

■参加費: (組合員)大人500円 (一般)大人750円 ※子ども=中学生以下

■定員: 100名 ■イベントID: 16223050 ■主催: コープ自然派憲法連絡会

■申し込み開始日: 6/13(月)午前0:00より先着順。※メールでお申し込みください。 ※定員に達し次第、受付終了

■申込め切: 6/27(月) ※め切後、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。



メールで申込み

### ◇自然派の野菜セット

<14号> 注文番号311 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、水菜、新じゃがいも(男爵)、きゅうり、いんげん、ぶなしめじ。



### ◇谷農園の野菜セット

<14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、小松菜・いんげんまめ・きくな・大根・キャベツ・葉つき人参等



**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るとはためです。ご協力をお願いします。  
【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**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。**

## 大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

田んぼには、どんな生き物がいるのかな?田んぼは、お米を作り、環境を守るだけでなく、いろいろな生き物のすみかとなって、さまざま命を育てています。みんなで田んぼの中や畔にいる生き物たちを探して、水の温度、土の手ざわり、生命の営みを感じてみよう!

■日時: **7月9日(土) 10:00~12:00**

■会場: **南檜垣営農組合(天理市内)** ※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: 大人200円 子ども100円 (一般共) ※子ども=中学生以下  
■定員: 親子20組60名程度 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■申込み開始日: 6/13(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: 7/1(金) ※定員に達し次第、受付終了  
■服装: 汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴  
■持ち物: 虫とり網(目の細かい網)、昆虫ケース(あれば)、レジャーシート、タオル、着替え、水筒、※暑さ・日焼け対策は各自で  
■イベントID: **16223068** ■主催: 理事会(ふうど)



メールで申込み

## コープ自然派奈良創立20周年記念式典

来る11月1日はコープ自然派奈良の20回目のお誕生日です!こんな記念の年は組合員のみならずと一緒に祝いしたい♪ということで7月10日(日)に創立記念式典を行います。  
当日は農家レストラン「粟」の三浦雅之さんから奈良の食と農の可能性についてのお話や、歴代理事長によるコープ自然派奈良設立当時の裏話などを伺います。お祝いに駆けつけてくれる生産者さんの販売もあって盛りだくさん!ぜひみんなで楽しいひとときを過ごしましょう。



■日時: **7月10日(日) 13:00~15:30 (12:30受付開始)**

■会場: **奈良県文化会館 小ホール**(奈良市登大路町6-2)

■講師: **プロジェクト粟代表 三浦雅之さん**

★15:30から生産者さんの  
販売会あり

■参加費: 無料 ■定員: 100名 ■託児: あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴: 可。  
■主催: 理事会 ■イベントID: **16223024** ■申込みメ切: 6/30(木) ※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。



メールで申込み

## New

### 急募! 田んぼの草取り応援隊

今年の「大和ひみこ米」の体験イベント用の田んぼは、完全無農薬でチャレンジすることになりました。そこで! 田植え後の草取り(手押しの除草機を使います)と、苗を食害する厄介者、ジャンボタニシ取りを手伝ってくださる方を募集します。無農薬のお米作りに関心のある方、田んぼに入って泥にまみれてがっつり作業したい方、ぜひお力を貸してください!

※参加可能な日を申し込み時にお伝えください。一日でも可。

※まだ不安定な苗の間を作業しますので、稲を守るために10歳以下のお子さんの同伴は不可とさせていただきます。

■日時: ① **7月11日(月) 10:00~12:00(予備日7/14(木))**

② **7月25日(月) 10:00~12:00(予備日7/28(木))**

■会場: **南檜垣営農組合の田んぼ(天理市)** ※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: 大人50円 子ども50円(子ども:10歳以上)(一般共) ※子ども=中学生以下  
■定員: 10名 ■託児: なし。1才未満の同伴: 不可 ■申込み開始日: 6/27(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: 7/3(日) ※定員に達し次第、受付終了 ■イベントID: **16223098**  
■持ち物: 長靴(裸足で田んぼに入るのではなくても可)、軍手、帽子、タオル、お茶、鎌 ■主催: 理事会(ふうど)



メールで申込み

## New

### 発達障がいのお子さんをもつご家族へ~パステルヒーリング~

日頃、発達障がいのお子さんを育てているご家族の方に、パステルを使って感情解放アートを描いていただきます。個別にお話しをして潜在意識を見つめていきます。お一人20分間。他の方のお待ちの時間はお茶とお菓子を食べながらみんなで話の時間も設けて頂きます。

■日時: **7月13日(水) 10:00~12:00**

■会場: **コープ自然派奈良会議室**

■講師: **藤田 芙久子さん(パステルアロマセラピスト)**

■参加費: 大人500円 (一般共) ※子ども=中学生以下  
■定員: 3名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 不可 ■申込み開始日: 6/27(月) 12:00より先着順 ■主催: すくすく  
※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 7/6(水) ※定員に達し次第、受付終了 ■イベントID: **16223088**



メールで申込み

## New

### 地球にやさしい生活を みつろうラップづくり

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: **7月21日(木) 10:00~12:00**

■会場: **橿原市中央公民館 2階料理調理室**

■講師: **佐々木彩さん(SAZAI主宰)**

■参加費: 組合員大人500円 子ども200円、一般大人750円 子ども400円 ※子ども=中学生以下  
■定員: 20名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■申込み開始日: 6/27(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: 7/14(木) ※定員に達し次第、受付終了  
■持ち物: お気に入りの綿100%の布地(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)  
■主催: 中南和地区くらぶ準備会 ■イベントID: **16223097**



メールで申込み

### SDGsってなあに?~みんなで学ぼうSDGs

「SDGs」を知っていますか?最近では新聞やテレビでも目や耳にすることが増えました。SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略で、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことです。地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。今回は夏休み企画として、クイズや現役高校生によるスライド解説などを交えながら、親子で楽しく学んで考える、SDGs学習会を開催します。お一人様も歓迎、自然派のおやつもありますよ♪お気軽にご参加ください。

■日時: **7月23日(土) 10:00~12:00**

■会場: **橿原文化会館 第一会議室** (橿原市北八木町3丁目65-5)

■参加費: 大人200円 子ども100円 (一般共) ※子ども=中学生以下 ■定員: 20名  
■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。  
■主催: 理事会(ふうど) ■イベントID: **16223076** ■持ち物: お茶、筆記用具、マスク  
■申込みメ切: 7/15(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。



メールで申込み

## New

### アレルギーヘルスケア学習会

美味しいご飯やおやつを食べて喜ぶ子どもの笑顔が見たい。でも、アレルギーがあると食べ物は限られてしまっ、マンネリになってしまう...と、アレルギーっ子の親たちの悩みのたねはつきません。今回は、奈良にあるアレルギー対応の商品を扱うアレルギーヘルスケアさんにお越し頂きどのような思いで事業をされているのか、また、商品開発の話などアレルギーっ子をもつ母親目線の経営について、お話をききます。プチ試食をしながら、楽しい時間を過ごしませんか? ※プチ試食品につきましては、大人の分を取り分けて頂きます。 ※お子様が一人分食べる場合は、参加は大人と同様の料金を頂きます。

■日時: **7月27日(水) 10:30~12:30**

■会場: **コープ自然派奈良会議室** (奈良市今市町40-1)

■講師: **アレルギーヘルスケアさん**

■参加費: 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  
■定員: 12名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: カラフル ■イベントID: **16223066**  
■申込みメ切: 7/20(水) ※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。



メールで申込み