# まろば元気通信が表

co-op shizenha nara official newsletter vol.1146 2022.8.1

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



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 用~ 8:30~20:00 



締切:9/30(金)

総代とは、組合員の代表として、年に1度開催される通常総代会に出席する人のことです。本当は組合員全員が集まっていろいろな ことを決められればよいのですが、コープ自然派奈良の組合員は現在約16000人。全員が集まることは不可能なので、代表が総 代会に出席するわけです。組合員の代表だからこそ、「組合員になったばかりで右も左も分からない」という人から、とても詳しい人 まで幅広い人に総代になってほしいと思っています。

任期は1年(10/1~9/30)、次回通常総代会は2023年6月16日(金)予定です。また、総代さんだけが参加できる研修も開催し ます。こちらは参加必須ではなく、スケジュールの合う方がご参加いただければOKですが、とっても楽しい&学べる内容を企画中で す!(全部出席したとして年間5回)

難しいことはなにもありません。生協は組合員一人ひとりの想いや願いをカタチにする場。「こんな商品が欲しい」「こんな社会になっ てほしい」「ここは変えたほうがいいな」などあなたの想いを届けていただくことが、総代として生協に参画していることになります。 実際に総代になった方からは「こんなに簡単で楽しいなら、もっと早くなればよかった!」「いろんなことを知る機会ができて、自分自 身のスキルアップにもなりました」「子育て中で仕事もしていますが、全く負担には感じません」「もう総代を辞める理由がみつからな い!」など、なってみてよかった!という声をたくさんいただいています。

下記、QRコードから入力フォームに記入・送信してください。または下記にご記入の上、切り取ってご提出ください

生活協同組合コープ自然派奈良 選挙管理委員会 御中

# 総代立候補届

定款第45条、選挙規約第6条にもとづき総代に立候補します。

総代選挙規約第6条 被選挙権を有する全ての組合員は、自由に立候補し、又は被選挙権を有する組合員の中から候補者を 推薦することができる。

お住まいの市町村

※立候補届けはOCR用紙と一緒にセロテープ等で留め、カタログと混ざらないようにご提出下さい。

締切:9/30(金)

······· ( キリトリ ) ········

**<20号> 注文番号294 1,080**円(稅込)

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、 ミニトマト、つるむらさき、おおしめじ、 フィレンツェなす、ピーマン、じゃがいも (にしゆたか)。



# ◇谷農園の野菜セット

<20号> 注文番号021135

1,080円(稅込)

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、 キャベツ・えんさい・メークイン・ピーマン ミニトマト・オクラ等

## 事務局NEWS

お知らせをお届けします。

今週ぜひチェックしてほしい

#### 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

#### キッチンカー出店情報

毎週月曜日10:30頃~ フレンドショップの『みのりの里しらにわ』 (生駒市南田原町270-2)にて無添加パン、季節のジャム、有機 ジュースなどを販売しています。 お友達と一緒に遊びに来てくださいね!

### 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!!

#### 私のおすすめ商品

#### 『自然派Style国産具材のおみそ汁 あおさ』

三重県産のあおさを使用しているので、風味豊かでとっても美味しいで す。ほのかにゆずの香りもして爽やかな味わいもあります。フリーズドライ なので、お弁当などのもう一品に便利でおすすめです。 (営業事務 中谷文香)

#### 配送スタッフ紹介

今月より配送主任としてみんながより働きやすくなるよ うに、そして皆様に安心、安全をお届けできるように頑 張っています!

今まで以上に元気に配送していきますので皆様もどう か暑さに負けずに一緒に乗り切りましょうね!



#### 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

・ネットで請求できたのでとても楽でした!!

・手頃な掛金、手続き簡単でとても満足しています!!

#### \わたしたちと一緒に働きませんか/

コープ自然派奈良が大好きな方、募集中です!! 詳しくはこちら→

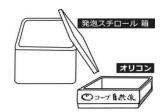


4 H 4 H 4 H

# 生協備品についてのご協力のお願い

## ●きれいな箱でお届けできるように

セットセンターではできる限り洗浄を行い、汚れ具合や損傷具合を判断して 新しい箱に差し替え、きれいな箱でお届けできるように努めております。

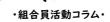


# ▶翌週の返却日まで大切に保管をお願い致します。

毎週商品を入れてお届けしている白箱、折りたたみコンテナが、埃や泥汚れ、雨水に よる変色などの状態で返却されていることがあります。

これらの配送資材は組合員の共有財産です。ご返却いただいた箱やコンテナは新 たな商品が入り、他の組合員宅へ届けられますので、大切に保管いただくよう、ご協 力をお願いいたします。





## チーム ぽこあぽこ お料理しましょう!

コロナ以降調理実習が出来なくなったのをきっかけに、今までのレシピをまとめる機会に逆に?恵まれました。 レシピは料理が大好きなメンバーが楽しんで考え、本当は料理が苦手なメンバーが苦手な人でも、わかりやすく楽しいイ ラストで描いた「奇跡のバリアフリーレシピ」です。

世界一やさしいこのレシピ集は、自分一人の力では何を作りたいかを考え段取りするのが難しい方に「コレ作ってみた い」と意欲を持ってもらい、一緒に作り食べる人と「おいしい」「うれしい」と成功体験をシェアしもらう、そしていつか、彼 らから「今度はこんな料理作ってみたい!」と提案してもらうための夢の種がぎっしりと詰まっています。

初めてのレシピ本製作にあたり、メンバー各々の持ち味を生かし、やっと校正までこぎつけました。文字通りぽこあぽの歩 みでした。

数々の苦労もありましたが、印刷会社の多大な協力とメンバーのおしみない努力の賜物だと思っています。 最後に、この度のレシピ本製作は私たちにとって、ずばり「楽しかった!」 そして、組合員の方々に見て頂くのを今からワクワクしています。



●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>

携帯電話(無料通話プランなし) · IPフォン 0570-063-008 フリーダイヤル: 0120-408-300 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<mark>キャンセルは、</mark>前日までに<mark>必ずご連絡</mark>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ためです。ご協力お願いします。 【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。

【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。

イベントの受付は〆切日の17:00までです

託児の〆切はイベント〆切の1週間前です

▼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。

# 自然派防災カフェ Vol.4できることからは じめよう~地震に備える~

今年度初となるイベントとして、地震をテーマに、今回は開催しました。 過去に起こった地震映像と対策ビデオを見ながら、参加者全員で普段から 思っていることや気をつけたいこと等について話し合いました。

日頃の備えとして、食料は揃えているが月日の経過とともに改めて気になる 賞味期限のことや、猛暑のなか、食料などの置き場所の工夫や、災害時、す ぐに持ち出しやすい為の場所の確保についてのことや、子供たちの服もそろ そろサイズアウトしているかもしれない等、それぞれ家庭内のことも含め思っ ていることを話しつつ、災害時の備えの見直しをしました。

また、災害時用トイレのアイデアを出し合っていくうちに、やはり被災地にお いては、特に女性は気をつけなければいけないという話題に。男女ともにお 互いの意見を出し合いました。また、地震が起こった場合に備え、出口確保 も気をつけたいから整理整頓は必要だね、早速、片付けたい所がある!と、 普段の生活を見直す良い機会にもなりました。



■開催日:2022年6月27日 ■場 所:コープ自然派 会議室

■主 催:自然派防災カフェ

また、日頃は炊飯器でご飯を炊く習慣が多いなか、災害時のお米の炊き方、調理の話題まで。災害の際も、引き続き大切な 衣食住の在り方について話し合い防災意識を深めました。【報告者: 岡嶋留美】



# 参院選直前企画!おしえて中島岳志さん

- ■開催日:2022年7月2日
- ■場 所:オンライン
- ■主 催:コープ自然派憲法連絡会

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院教授の中島岳志さんに、政治の基本や選挙との向き合い方をおききしました。

政治の仕事は、大きく分けて2つあります。ひとつは「お金をめぐる仕事」、もうひとつは「価値観をめぐる仕事」です。お金をめぐ る仕事は、例えば税金をたくさんとって社会保障を手厚くするか(リスクの社会化)、または税金を安くして自己責任の部分を多 くするか(リスクの個人化)。価値観をめぐる仕事は、例えば歴史認識、憲法、LGBTや同性婚などの問題に対して自分と違う価 値観に寛容か(リベラル)、他人の価値観に介入するか(パターナル)という価値観をめぐる権力のあり方です。中島さんは、こ のお金を縦軸、価値観を横軸にとったマトリクス図を用いて、いまの日本の各政党の立ち位置を説明してくださいました。

例えば自民党や日本維新の会は「リスクの個人化×パターナル」なところに位置します。公明党は本来「リスクの社会化×リベ ラル」のはずですが、自民党と一緒に連立与党となっています。日本維新の会以外の野党はほとんどが「リスクの社会化×リベ ラル」で、ここを指示する人たちの受け皿になるべきですがなれていません。昨年の衆院選では野党共闘を行い一定の成果が でましたが、選挙直前に急に野党統一候補が決まるようなやり方ではなく、予備選を行って市民レベルで候補者を決めていく プロセスの実現が必要とのことでした。

中島さんが「2・5・3の法則」とおっしゃるように、選挙権のある人を大きく分けると、野党支持者:選挙に行かない人:与党支持 者が2・5・3の割合となるようです。選挙に行かない5割がこのままずっと選挙に行かなければ、ずっと与党の政治が続くことに なります。どの党が与党になろうと、政権が適宜交代する(しなくても交代の危機感を持つ)ことが健全な政治体制ではないで しょうか。ここに、私たちが投票率アップを望む理由があります。

そして中島さんの問題意識は「デモクラシーは投票行為だけなのか」というところにまで及びます。例えば市民が集まって問題 を話し合う「熟議デモクラシー」、より直接的に声を上げていく「闘技デモクラシー」など、選挙以外の日常で政治に関与するこ との積み重ね、他者の意見を尊重しながら合意形成する経験の厚みが、結果的に投票率アップにもつながります。これはまさに 生協がやってきたことです。

憲法連絡会では、昨年に引き続き、参院選後にも「あとのまつり」を開催し、選挙や政治についてわいわい話す場を設けたいと 思っています。ぜひご参加いただいて、「熟議デモクラシー」の一歩を踏み出しませんか。

# 夏休み企画!堀内さんとこのブルーベリー摘み・食べ放題♪

長く自然派とおつきあいのある奈良県西吉野の生産者さん堀内果実園さんのブルーベリー畑にお伺いして、自分で木から 摘み取ったブルーベリーを食べ放題!暑い夏の太陽を浴びて熟した甘酸っぱいブルーベリーで、夏疲れの身体にビタミン補 給しませんか?お久しぶりの企画になります。大人の方にはブルーベリーのお土産付きです。

ご自身で摘み取ったブルーベリーを量り売りで持ち帰りもできます。

※長袖長ズボン・運動靴など、山の中で動きやすい服装でお越しください。

※細い山道を参加者各自の車で移動します。(集合場所は参加の方へご連絡します。)

■日時:8月19日(金)10:00~12:00

■会 場:堀内果実園(五條市西吉野)

■講師:堀内果実園 堀内俊孝さん

■参加費:大人800円 子ども300円 一般大人1000円 子ども500円 ※子ども=中学生以下 同伴乳児 保険代 50円 ■定 員:親子20名 ■託児:なし。子ども・1 才未満の同伴:可。

■主 催:中南和地区くらぶ準備会 ■持ち物:飲み物(十分にご用意ください)、帽子など暑さ・日焼け対策、持ち帰り用タッパーなど

■イベントID: |6223|54 ■申込メ切:8/|2(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。

# あらためて、生協ってなんなん?学習会

生協って「会員にならないと買い物ができない」し、「会員になるときにお金をとられる」し、そもそも「会員じゃなくて組合員」っ て呼ぶのも意味分からんし、生協ってなんなん?生協がなにか分かれば、もっと楽しい、もっと活用できる。あらためて生協につ いて、奈良女子大学で食と農、地産地消、協同組合などを研究しておられる青木美紗先生にうかがいます。青木先生は、ご自

※当日参加が難しい方は、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。

また、編集版を後日YouTubeにて公開予定です。

■日時: 9月8日(木) 13:00~15:00

■会 場: コープ自然派奈良会議室 &オンライン

■講 師:青木美紗さん(奈良女子大学 講師)

■参加費:無料 ※子ども=中学生以下 ■定 員:会場20名、オンライン50名

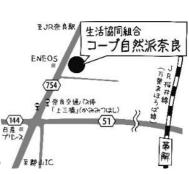
■託児:なし。子ども・I 才未満の同伴:可。

■主 催:理事会(つながる)

■申込み開始日:7/11(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:9/2(金)※定員に達し次第、受付終了

■イベントID: 16223132



メールで申込み

身もコープ自然派おおさかの組合員として、2歳の子育てをしながら生協を大活用されているんですよ♪

メールで申込み

(奈良市今市町40-1)

## New

# 触れて実感!ナチュラムーン学習会

多くの女性が毎月お世話になっている生理用品、スーパーではたくさんの種類があって選ぶのも難しいですね。 でも自然派で取り扱っている生理用品は「ナチュラムーン」だけ。ほかに選択肢がないのってどうなの?しかも 手に取ってみてみることもできないし・・・ という声にお応えして今回生産者さんに奈良に来ていただき、直接商 品に触れたり自然派がなぜナチュラムーンを選んでいるか、カタログだけではわからない商品のお話をお聞き します。快適な毎日を過ごすためのアイデアがいっぱいです!



メールで申込み

■日時:9月15日(木)10:30~12:30

■会 場:maru room (マルルーム) (予定)

■講 師:田村さん(G-Place)

■参加費: (組合員) 大人200円 子ども無料 ■定 員:20名 (一般)大人300円 子ども無料 ※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

■申込み開始日:8/8(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:9/13(火)※定員に達し次第、受付終了

■イベントID: 16223175

■主催:理事会(商品)



まほろば元気通信 第1146号 [発行]生活協同組合コープ自然派奈良事務局 [編集・制作]コープ自然派奈良ビジョン広報