

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1154 2022.9.26

**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

## GO GOやさいバス!加藤百合子さん講演会

やさいバスとは、生産者と購買者が『おいしいを共創する』ための青果流通の仕組み。直売所や道の駅などをバス停に設定し、「やさいバス」と名付けた冷蔵車が巡回します。農家が出荷した品物を、使う人(レストランなど)はその日のうちに受けとれる、生産者も購買者もどっちもうれしい仕組みです。そんなやさいバスをはじめた加藤百合子さんにお話をうかがい、奈良の産直野菜をもっと広げるヒントをいただきます。

- 日時: 10月11日(火) 13:00~14:30
  - 会場: コープ自然派奈良会議室 (奈良市今市町40-1) & オンライン
  - 講師: 加藤百合子さん((株)エムスクエア・ラボ 代表取締役)
  - 参加費: 無料 ※子ども=中学生以下 ■定員: 会場20名、オンライン100名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。
  - 主催: かしはらオーガニック ■申込み開始日: 8/22(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: 10/7(金) ※定員に達し次第、受付終了 ■イベントID: 16223072
- ※オンライン参加の方は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。



メールで申込み

## 残暑をふきとばそう!レトルトカレー食べ比べ

まだまだ暑い日が続きますね。おいしいカレーを食べて元気になりませんか? コープ自然派では化学調味料を使わないレトルトカレーも色々ありますね。気になってたけどまだ食べたことのないカレー、スタッフおすすめカレーなどこの機会に食べ比べて、自分好みのものを見つけてみませんか。忙しくてごはんを作れない時、災害時のストックにも便利です。カレーには炊きたてのご飯を用意します。お口直しに食後のヨーグルトを添えて。

- 日時: 10月14日(金) 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)
- 参加費: (組合員) 大人450円 子ども50円 (一般共) ※子ども=中学生以下 ※お子さんの試食はとりわけをお願いします。
- 定員: 7名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: ゆったりさん
- 申込み開始日: 9/5(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: 10/5(水) ※定員に達し次第、受付終了 ■持ち物: 飲みもの、マスク ■イベントID: 16223177



メールで申込み

## こだわりのいっぱい!自然派Styleおせち試食会

毎年恒例、「自然派Styleおせち」試食会の開催です!毎年少しずつリニューアルして進化を遂げているおせち。昨年は添加物ゼロを実現しましたが、今年は使用される野菜に新しい動きが... もちろんひとつひとつの食材に自然派ならではのこだわりのいっぱい。当日は3段重、2段重、ミニ3段重の3種類をご用意します。お料理の内容や量などを実際に確かめてお好みのものを選んでくださいね。当日はマイ箸、マイ皿をご持参ください。※①②どちらに参加か申込時にお伝えください。



- 日時: ①10月14日(金) ②10月26日(水) 10:00~11:45
- 会場: ①檀原ミグランスコンベンションルーム ②生駒南コミュニティセンターせせらぎ調理室

- 参加費: (組合員) 大人800円 子ども100円 (一般) 大人1,000円 子ども100円 ※子ども=中学生以下
- 定員: 各15名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■イベントID: ①16223238 ②16223239
- 主催: 理事会(商品) ■持ち物: マイ箸、マイ皿、お茶、筆記用具、マスク
- 申込み開始日: 9/19(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: 10/7(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 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。



### 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あります。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

10月7、8日(土、日) 『れじフェス!美祭り』@京都府精華町けいはんなプラザ  
10月8日(日) 『秋、みのりマルシェ』@奈良県立図書館情報館 正面広場

【自然派だいきキャンぺン実施中】  
コープ自然派未加入のお友だちとイベントに参加して下さった組合員さんに、「お米クーポン」を差し上げています!ぜひお友だちと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!!



## New 熊本「有機の学校」ORGANIC SMILEからのお知らせ

### 熊本「有機の学校」ORGANIC SMILE オンラインイベント

皆さまの応援を受けて有機の学校ORGANIC SMILEは今年4月に開校しました。賛助(フレンド)会員の皆さまへの感謝を込めて、3回のオンラインイベントを開催します。(第2回12/5、第3回2/24開催予定)

- 日時: ①第1回 10月20日(木) 「有機の学校ORGANIC SMILEが耕す未来の形」 講師: 鳥越靖基さん

鳥越さんが山都町に来たワケとともに、なぜ有機の学校をつくったのか、ORGANIC SMILEが目指していること、授業の様子など「有機の学校」の今を現場からお伝えします。

- ②第2回 12月5日(月) 「有機の学校ORGANIC SMILE 女性生産者からのメッセージ」 講師: 岸千恵さん、パネリスト: 今村絵理さん、大山奈穂美さん
- 女性ならではの苦労や工夫、農業への想いをトークとパネルディスカッションでお届けします。

- ③第3回 2023年2月24日(金) Wワタルのホンネトーク「なぜ僕たちは山都町で有機農業をしているのか」 講師: 榎本航さん、本田渉さん、コーディネーター: 鳥越靖基さん

若手新規就農者である、2人のワタルさんにご登壇いただきます。自転車世界一周を終えたワタルさんと、自衛隊から東京大学大学院へ進んだワタルさん。お二人がなぜ山都町にたどり着いたのか、経緯と理由、有機農業への想いをお話いただきます。

### 会場: オンライン(zoom) 各10:00~12:00

- 参加費: ①~③無料 ■申込みメ切: ①10/15 ②11/30 ③2/20
- 申込みは上記、ORGANIC SMILE Googleフォームからお申し込みください。
- 問合せ: 特定非営利活動法人 ORGANIC SMILE Tel:0967-72-9120(株式会社コープ有機内ORGANIC SMILE事務局)

## ◇自然派の野菜セット

<28号> 注文番号309 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、今週は、うまい菜、チンゲン菜、つるむらさき、青パパイア、きゅうり、かぼちゃ(くりゆたか)。



## ◇谷農園の野菜セット

<28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、えんさい・甘長唐辛子・オクラ・なすび・レタス・小松菜・赤いジャガイモ



● 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。▼お申込み時お伝えください。  
 【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。①イベントID  
 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の恐れがあります。②参加者氏名  
 【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。③組合員コード  
 【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。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。**

## みんなで刈ろう!大和ひみこ米～親子で稲刈り&野菜の収穫体験♪～

収穫の秋、一面黄金色になった田んぼには、お米がたわわに実っています!今年もみんなで刈り取りしますよ～。  
 お米ってこんなふうの実っているんだ!鎌を持って中腰で刈り取って行って結構な重労働!昔のひとは手作業で頑張っていたのですね。今回は稲刈りと、さらに野菜の収穫体験もします(何の野菜かはお楽しみ)。  
 大人は野菜のお土産つきです♪      【今後の予定】11/3(水祝)収穫祭～田んぼで運動会、1/14(土)味噌芋(里芋)

■日時: **10月16日(日) 10:00～12:00頃**  
 ■会場: **南檜垣営農組合の田んぼ** ※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:(組合員)大人300円 子ども100円 (一般)大人300円 子ども100円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員:親子20組 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可 ■イベントID: 16223240 ■主催:理事会(ふうど)  
 ■持ち物:軍手、タオル、お茶、草刈り鎌、レジャーシート 服 装:汚れてもよい靴か長靴、長袖・長ズボン、帽子、マスク  
 ■申込みメ切:10/7(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。



メールで申込み

## 土と遊ぼう!みんなでピカピッカダンゴをつくろう♪

みんなで土に触れてみよう♪普段なかなかゆっくり土に触れることができないですが、この日は存分に触れてみてください。  
 土って冷たい?温かい?かたい?やわらかい?そんなことを感じながら親子でピカピカに光る土ダンゴを作ります。お母さんもお子様も1人1つぜひ作ってくださいね♪お母さんだけの参加も大歓迎です♪リフレッシュがてらに来てください♪(申し込み時、材料の関係上大人も作るか、ご連絡ください)

■日時: **10月21日(金) 10:00～12:00**  
 ■会場: **グリーンホール田原** (大阪府四條畷市大字上田原1番地)  
 ■講師: **横山 幸子さん** コミュニティバス「グリーンホール田原」下車すぐ。奈良交通バス 近鉄生駒駅南口より「田原台1丁目」行きに乗車「戎公園」下車徒歩15分  
 ■参加費:大人200円 子ども200円 (一般共) ※子ども=中学生以下  
 ■定員:7組 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可 ■イベントID: 16223180 ■主催:tenTEN  
 ■持ち物:雑巾、粘土板(あれば)、お手拭きタオル  
 ■申込み開始日:9/19(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:10/19(水) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## プロから学ぶ!オーガニック家庭菜園講座②

昨年奈良市で開催して大好評だった「プロから学ぶ!オーガニック家庭菜園講座」、今年は橿原市で開催します!近年関心が高まる家庭菜園。せっかく作るなら安心安全な有機無農薬で作ってみませんか?今回はそんな、有機栽培の畑に興味のある一般の方向けに、プロの農家をお招きして家庭菜園連続講座を開催します。  
 ※講座は集会所での座学を中心に、少しだけ実際の畑をみながらのアドバイスもいただく予定です。連続講座ですが、単発での受講も可能です。  
 ※農水省オーガニック産地育成事業として開催します。  
 ※お申込み時に連続受講か単発受講(①or②)かご希望をお聞かせください。

■日時: **11/11(金) 14:00～16:30**  
 ■会場: **橿原市 下八釣町集会所** (橿原市下八釣町136) ※畝尾坐健土安神社向かい(駐車場あり)  
 ■講師: **ひらかた独歩ふぁーむ代表 大島哲平さん**  
 講師プロフィール:非農家出身だが、兵庫県と大阪府枚方市穂谷の有機農家で研修後、2011年とくしま有機農業サポートセンター第1期生としてBLOF理論を学び、2015年に穂谷地域で独立就農。現在は約2町歩の畑で、ハウスの軟弱野菜と露地のイタリアントマトを主に、有機農業で多種多様な作物を栽培している。  
 ■参加費:(組合員)大人300円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50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。 ■主催:かしはらオーガニック ■持ち物:筆記用具・マスク・畑に入れる靴  
 ■イベントID: 16223213 ■申込み開始日:9/5(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:11/9(水) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

「奈良・町家の芸術祭 はならあと2022」とでは、「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。

## はならあとサステナブル講座 会場:天理三島本通り商店街会場

### 電力の自給自足～創エネ畜エネのある暮らし～

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。太陽光発電に興味のある方は必見です。

■日時: **10月21日(金) 10:30～12:30** ■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1000円 子ども50円 ※子ども=中学生以下無料(保険料50円のみ)  
 ■イベントID: 16223252 ■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)  
 ■申込みメ切:10/14(金) ※先着順。定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

### ミニ味噌づくり

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。  
 ※持ち帰るお味噌は一人350～400g位になります。※各回入替制で行います。希望の時間があれば申込時にお伝えください。

■日時: **10月24日(月) ①10:30～11:30 ②11:30～12:30**  
 ■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1000円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ※お子さんも味噌を作る場合は500円  
 ■定員:各回5名 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。 ■持ち物:お手ふき、エプロン、味噌を持ち帰る袋、マスク  
 ■イベントID: 16223254 ■主催:理事会(ふうど) ■申込みメ切:10/14(金) ※先着順。定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

### 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

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、一緒に考えましょう。

■日時: **10月29日(土) 10:30～12:30** ■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500円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16223256  
 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。 ■持ち物:筆記用具、普通針、糸切りはさみ、あれば刺繍枠(なくても可)、マスク  
 ■定員:10名 ■主催:理事会(つながる) ■申込みメ切:10/21(金) ※先着順。定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

### 地球にやさしい生活を ～みつろうラップづくり～

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が材料な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、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: **10月31日(月) 10:30～12:30** ■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500円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16223255 ■主催:理事会(商品)  
 ■定員:10名 ■託児:なし。子どもの同伴:可。1才未満の同伴:不可。 ■申込みメ切:10/27(木) ※先着順。定員に達し次第、受付終了  
 ■持ち物:お気に入りの布地(綿100%のもの、ガーゼ生地は使えません)があればご持参ください。(15cm×15cm程度のものを2～3枚)、マスク



メールで申込み

## はならあとCINEMA 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 (天理駅から徒歩5分)

### はならあとCINEMA「プラスチックの海」上映会

～海がプラスチックで溢れている。わたしたちには何ができるのだろうか～ 多くの科学者や識者が警鐘を鳴らす、海洋プラスチック問題。海と共に生きる全人類必見のドキュメンタリー映画です。

■日時: **10月22日(土) 13:30～15:30(上映時間100分)**  
 ■参加費:組合員 大人1,000円 子ども(保険代50円のみ) (一般共) ※子ども=中学生以下  
 ■イベントID: 16223251 ■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:10/14(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。



メールで申込み

### はならあとCINEMA「壊れゆく森から持続する森へ」上映会

国土の約7割を森林が占める日本。林業従事者が減少し、多くの森で主伐(皆伐)が行われ、見た目も無残な姿に変わった山も少なくありません。しかし「持続可能な林業」を目指し、適正な規模の森林をくり返し間伐することで環境にも配慮した「自伐型林業」を進める人々もいます。多方面からのインタビューを収めたドキュメンタリー映画です。

■日時: **10月29日(土) 13:30～15:30(上映時間39分)**  
 ■参加費:組合員 大人1,000円 子ども(保険代50円のみ) (一般共) ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16223253  
 ■主催:理事会(つながる) ■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:9/26(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:10/21(金)



メールで申込み