

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1157 2022.10.17

**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  
Vol.31  
NARA

## 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くなりつつあります。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29~11月4日『シェフェスタ2022』  
@奈良公園(登大路園地)  
10月29日(土)『ソラぼんまちフェスタ2022』  
@奈良県桜井市(本町通1~3丁目)



【自然派だいきキャンぺーン実施中】  
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下さいね!

### 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!!

### 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!! 色々な職種があります。詳しくはこちら→



### 私のおすすめ商品

『食材セット/S/野菜たっぷりつけごはん』  
手順も分かりやすく書かれており、手早く作れて、さらに味もよく、子どもにも好評でした! (営業事務 下垣敬子)

### 配送スタッフ紹介

めっきり朝、夜は寒くなりました。薄着で寝ていたら風邪を引きそうになりました。冬が間もなくやってきますね。皆様体調にはお気をつけ下さい。私は冬が苦手ですが、冬の食べ物はおいしいですね。コープ自然派の食品で皆さんも温まってください。



1679コース  
廣畑一貴

### 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

・請求~支払いまでがとてもスムーズで大変満足しています!!  
・いつケガや病気になるか分からない年齢なので加入しました!安心です!!

### 連合商品委員会から



### 【連合商品委員会】

コープ自然派各地の生協から担当理事と組合員さんの窓口職員が毎月集まり、組合員さんから頂いた商品についての要望やご意見を持ち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q. 【自然派Style国産十穀シリアル:160g】ですが砂糖を控えているので、塩味のものも作って欲しい。  
A. ご要望として承り、検討を図って参ります。

Q. 【本体/自然派Styleボディーソープ:500ml】こちらの商品はすごくいいです。このシャンプー、リンスの企画を検討してほしい。  
A. 商品のご利用ありがとうございます。ご要望としてお受けし、シリーズ商品の展開ができるよう進めてまいります。

Q. 【鳴門塩蔵わかめ:300g】のパッケージは何色かわかりますか?以前紺色の袋のわかめを購入してとても美味しかったので同じなら購入したい。カタログもオンラインの画像もザルにわかめが載っている写真でわからない。注文する時にせて商品パッケージは確認できるのかなと思います。原材料や添加物以外に塩分も載っているとよりいい。カタログに載せるスペースがなくてもオンラインの商品画像に載っていたら便利です。土日はサービスセンターもお休みだし、オンラインにはスペースが多くありそうなのでより詳しい情報があればオンラインを利用する機会ももっと増えると思います。

A. JF徳島漁連と書かれている紺色のものです。どれくらいの量が入っているのか、中身がどのようなものかわかりやすくするために、血盛画像を使用しておりました。オンラインについてはお申し出のように複数写真掲載するなど可能性はありますので、他部署と連携し、前向きに進めて行きたいと思っております。塩分については、現在既存の仕組みがなく、今後の課題とさせていただきます。

Q. 【CO沖縄県産シークワサーのソーダ】一年通して注文できるようにしてほしい。  
A. ご要望として承り、検討を図って参ります。

Q. 自然派の有機のアイスコーヒーを何種類か(有機水出しアイスコーヒー、アイスコーヒー 珪実験室)試しましたがえぐみがあって飲みにくいので、スーパーのアイスコーヒーをオーガニックではないけど買っています。自然派でももう少しマイルドな飲みやすい有機のアイスコーヒーの取扱いをお願いしたいです。  
A. 生産者のご意見を共有し、検討を図って参ります。

Q. 【お届け/ワイン頒布会/オーガニックワイン赤・白2本セット:750ml×2本】ですが私しか飲む人なくてチビチビ飲んでいるので、入れるところがなくて残念ですが今回限りで更新しません。ワインセラーとかあればいいんですが・・・でも楽しかったです。蝶のラベルとか可愛かった。ラベル取っているんです。  
A. ご利用ありがとうございます。いただいたご意見を今後の企画の参考と致します。

## 組合員活動コラム tenTEN

♪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。

コロナが少しずつ緩和されつつ、いろんなところでイベントも開催が始まりました。1人で抱え込んでお母さんたちの手助けになればと、親子企画をしていきたいと思っております。お母さんが笑顔でいたら、子どもも楽しい♪子どもの笑顔がお母さんを幸せにする♪そんなイベント活動ができたらいいなあと思っております。

## ◆自然派の野菜セット

<31号> 注文番号326 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産! 奈良県農産物から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、きゅうり、スティッキオ、新生姜、里芋、生なめこ、ざなめじです。スティッキオは、ファンネルを日本人好みに品種改良したものですって。



## ◆谷農園の野菜セット

<31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、里芋・小松菜2束・にら・万願寺・菊菜・スティックセニョール

## 報告

### コープ自然派なら6月上映会『サティシュの学校~みんな、特別なアーティスト~』

■開催日:2022年6月13日  
■場所:オンライン&コープ自然派会議室  
■主催:理事会シネプロジェクトチーム

最後の上映会では「サティシュの学校~みんな、特別なアーティスト~」を上映しました。現代を代表するエコロジー思想家で非暴力平和運動家のサティシュ・クマールはガンディー思想の継承者でもあります。そして本来の教育のあり方を取り戻そうとする「ヒューマン・スケール教育運動」を広げる人でもあります。サティシュは「本来の教育とは、知識を詰め込むことではない。すでに備えられている“アーティストとしての自分”に気づくこと」「アーティストとは特別な人のことではなく、誰もが特別なアーティストなのだ」と言います。映画の中にはサティシュのステキな言葉がたくさん出てきて、参加者のみなさんとステキな言葉集めをしました。



みなさん自分に合った、自分に必要な言葉に感動を覚え、私自身も日常の中で忘れていた想いに気付かされました。自分に子どもに周りの人たちに…。日本の現状ではサティシュが言う暮らし方は実行が難しいと思われませんが、自分も含めてそれぞれの個性を認め、なるべくみんなが自分らしく生きられるように。リングはリングであり、ミカンやナシにはなれないのですから。【報告者:奥 章子】

### 【スタッフから】

2020年7月から始まった自然派シネマなら。24作品を組合員の皆さんと一緒に観て、想いを共有できる時間はとても有意義でした。映画を通して多くの社会課題に直面し、その先に私たちが何ができるのか、これからも考え行動し続けたいと思います。2年間ありがとうございました。(永野)  
この上映会は、私たちが日常生活を送る中では知り得ない様々な問題を考えることのできる貴重な時間でした。これからも折に触れてこのような機会を持ち、みなさんと想いを共有できればと思います。ありがとうございました。(米田)  
コープ自然派奈良のアピールから始まった「自然派シネマなら」の毎月の上映会は、今回で一区切りとなります。2年間毎月のように参加して下さる方もいらして、画面越しではありましたがみなさんとお会いし、今まで知り得なかった事柄や気付かなかった問題に驚いたり、悩んだり、切なくなったりと想いを共有できた時間はとても貴重なものだったと感じています。ありがとうございました。(奥)

## ~第14回 大和ひみこ米収穫祭~田んぼで運動会

毎年恒例、大人気の「田んぼで運動会」今年も開催です!稲株残る凸凹田んぼで大人子どもも夢中になって、笑顔いっぱい!元気いっぱい!トラクターと綱引き、一輪車競争に買い物競争など楽しい種目がいろいろ♪「大和ひみこ米」を作って下さる南檜垣営農組合の皆さんと組合員との顔の見えるつながりを感じながら、楽しく一日過ごしましょう♪  
※今年も食事の提供はありません。また、新型コロナウィルスの状況により、内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。

■日時:11月3日(木・祝)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いただいた方にお知らせします

■参加費:(組合員)大人400円 子ども200円(一般共) ※子ども=中学生以下 ■定員:親子25組  
■託児:なし。子ども1才未満の同伴:可 ■イベントID:16223273 ■主催:理事会(ふうど) 共催:南檜垣営農組合  
■持ち物:お茶、帽子、レジャーシート ※動きやすい服装、汚れてもいい靴  
■申込みメチ:10/24(月) ※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



### ● 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らるためです。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。**

## 新センターのかべぬり!

もうすぐコープ自然派奈良は田原本町へ移転します。会議や組合員活動で使う活動室と託児室は、できるだけ脱プラスチックをめざして、床と机・イスは木で作り、壁はコテで自然素材をぬります。そのかべぬりを一緒にしませんか?(おうちのDIYの練習にもなりますよ) 素材には国産材住宅推進協会おすすめの塗り壁材「微風(そよかぜ)」を使います。5日(土)下地塗り、6日(日)微風塗り、両日ともに午前、午後に分かれて、プロに教わりながら作業します。ご都合の合う日程でご参加ください。

■日時: 11月5日(土)6日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

■会場: コープ自然派奈良 田原本センター (田原本町西竹田33-1)

■講師: 地球環境技術研究所 藤 良和さん

- 参加費:(組合員)大人200円 子ども100円 (一般)大人300円 子ども200円 ※子ども=中学生以下
- 定員:各回10名 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。 ■主催:理事会
- 申込みメ切:10/31(月) ※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。
- 持ち物:軍手、飲み物、汚れてもいい服装 ■イベントID: 16223303



メールで申込み

## New

## 栽培技術を学ぶ③堆肥づくり講座

奈良で有機農産物をたくさんつくって、たくさん使うために!オーガニックセミナー第3弾は堆肥づくり講座です。BLOF(プロフ)とは「Bio Logical Farming」の頭文字をとったもので、日本語でいうと「生態系調和型農業」のこと。植物生理を学び、植物の能力を最大限に活かすことで多収穫・高栄養・高品質の有機栽培をめざします。有機栽培で重要な堆肥の役割と性質、高性能な堆肥の見きわめ方をおさします。有機栽培で重要な堆肥の役割と性質、高性能な堆肥の見きわめ方をおさします。希望される方はご持参ください。 ※農水省オーガニック産地育成事業として開催します。

■日時: 11月8日(火) 13:30~16:30

■会場: 橿原ミグランス 4F コンベンションルーム & オンライン

■講師: 小祝政明さん(日本有機農業普及協会代表)

- 参加費:無料 ■定員:会場100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 ■イベントID: 16223083
- 申込みメ切:11/4(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。
- ※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

## 今年はどれにする? クリスマスケーキ試食会

まだまだ暑い日が続きますが自然派のカタログはもうクリスマスの準備で大忙し!毎年恒例のケーキに加えて今年から新たにラインナップに加わったケーキがたくさんあります。今年の試食会はこの新商品を中心にいきます。オンライン割引で先に注文をしてからでも、この試食会でしっかり味わってから決めてもよし!ですよ。お子さん連れの方は大人の取り分けをお願いします。

■日時: 11月8日(火) 10:00~12:00

■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500円 子ども100円 (一般)大人600円 子ども100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。 ■主催:理事会(商品)
- 申込みメ切:11/4(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。
- 持ち物:筆記用具、マスク ■イベントID: 16223278



メールで申込み

## ~お母さんの癒しtime~リフレッシュしませんか?

子育てってどうしたらいいの?みんなこういう時はどうしているの?同じ年代の子どもの友達が欲しいな...お母さんは毎日子育てと家事に追われて悩みも尽きません。コープ自然派のおすすめのおやつを食べながらみんなで楽しく座談会しませんか?子育ては1人でせず、みんなでするもの。みんなで支え合い、助け合っていきたくらいです。少し親子のふれあい運動などしながら、楽しくお喋りしましょう♪(今回は0~3歳or未就園児の親子の方対象です)

■日時: 11月9日(水) 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)  
 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:(組合員)大人200円 子ども50円 (一般)大人250円 子ども50円
- ※子ども=中学生以下 ■定員:8組 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。 ■主催:tenTEN
- 持ち物:水分、タオル、各自必要なもの ■イベントID: 16223302
- 申込み開始日:10/17(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:11/2(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月11日(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

## スマホ時代の子育て講座

いま、子どもたちは生まれたときからスマホなどのデジタルツールに囲まれて生活しはじめます。小学校では1人1台タブレットが配られ活用される時代です。そんな小さいときからデジタルツールを使って、子どもたちの心や脳の成長に与える影響ってどうなんでしょう? ネットのつかいかたを中心に、兵庫県立大学の竹内和雄先生にうかがいます。 ※子どもゆめ基金助成を受けて開催します。

■日時: 11月21日(月) 10:00~12:00

■会場: オンライン(zoomミーティング)

■講師: 兵庫県立大学環境人間学部 准教授 竹内和雄さん

- 参加費:無料(一般共) ※子ども=中学生以下 ■定員:オンライン100名 ■主催:理事会(つながる)
- イベントID: 16223284 ■申込み開始日:10/17(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:11/16(水) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## New

## お米でパンを作ってみよう♪

お米で作るグルテンフリーなパン。ミキサーを使い簡単に作れますので、みんなで一緒に作ってみませんか?アレンジ自在ですので、お家でもいろんな風味のお米パンを作れるようになるかも?今回は、クルミを使う予定ですが、代替可能ですのでアレルギー等がある方は、お申し込み時にお伝え下さい。パンを作った後は、自然派100%の美味しいスープと共に試食しましょう~♪(※新型コロナの状況次第で変更があるかもしれません。同伴のお子様は、保険代のみとなりますので大人分の取り分けをお願いします。)

■日時: 11月24日(木) 10:00~12:00

■会場: 生駒南コミュニティセンターせせらぎ

- 参加費:(組合員)大人600円 子ども50円 (一般)大人900円 子ども50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。 ■主催:北西和地区くらぶ準備会
- 持ち物:布巾2枚、エプロン、三角巾、筆記用具、お持ち帰り用容器 ■申込み開始日:10/24(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:11/21(月) ※定員に達し次第、受付終了 ■イベントID: 16223323



メールで申込み