

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1158 2022.10.24

**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▶ ①~④ 8:30~20:00

## 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



## 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(ブロフ)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獲・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きします。※持参された堆肥の講評も可能です。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。



## 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atalog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行います。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



## 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29日(土)『ソラほんまちフェスタ2022+』 @桜井市 本町通商店街1~3丁目
- 10月30日(日)『はならあと2022』@天理本通り商店街
- 10月30日(日)『平群マルシェ』@平群町総合文化センター
- 10月29~11月4日『シェフェスタ2022』@奈良公園(登大路園地)



【自然派だいすきキャンペーン実施中】  
 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!!

## 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▶



## ~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、助け合っていけたらいいですよ♪少し親子のふれあい運動などもしながら、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」行きに乗り「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、少しでも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

## ◆自然派の野菜セット

<32号> 注文番号314 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。野菜セットは食育です!野菜セットなら年間100種類以上の野菜が入ります。



## ◆谷農園の野菜セット

<32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2束・にら・万願寺・菊菜・スティックセニョール2袋



**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ります。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。

- ▼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**

 **マスク着用については施設のルールに従ってください。**

**New**

**今年の新米で、自然派のお漬物を食べ比べしませんか?**

古民家でゆったりとしながら、今年できたの新米でお漬物の食べ比べをしませんか?  
 自然派の無農薬米(または省農薬米)と一緒に沢山種類のあるお漬物をご用意します。メにはお茶漬けとフリーズドライのお味噌汁もご用意します。箸休めに便利なお漬物をぜひこの機会にご試食ください。デザートは当日のお楽しみです。

■日時: 11月17日(木) 11:00~13:00

■会場: 寧楽工舎 (奈良市藤原町53番地)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人600円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
 ※大人の参加費は保険料を含みます。子どもは保険料(50円)のみでご参加いただけますが、  
 食事は大人の方の取り分けとなります。

- 定員:10名    ■イベントID: 16223309    ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可  
 ■申込み開始日:10/31(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:11/10(木)※定員に達し次第、受付終了  
 ■持ち物:エプロン、お手拭きタオル    ■主催:きさら



メールで申込み



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のでしょう? 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  
 ■申込メ切:11/16(水) ※定員に達し次第、受付終了

**New**

**呼吸の質を高めて健康お茶会**

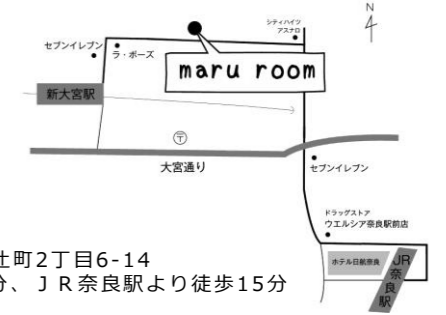
1年前に15秒の丹田呼吸法に出会って、楽しくなりました。どこでもできる健康法に呼吸法がありました。生きるということは呼吸をすることだったと今さらなのですが、再認識しました。そこで、皆様にも呼吸の質を高めて、ますます健康に!呼吸が変わると感覚が変わります。  
 お茶会では、よつ葉バターたっぷりのオーブントースターで簡単クッキーを実演、焼き上がったクッキーとお米と当日お楽しみの品で試食です。ぜひ、呼吸法は続けて楽しんでいただきたくての企画です。何度でもご参加いただけます。

■日時: 11月22日(火) 10:00~12:00

■会場: maru room (マルルーム)

- 参加費:(組合員)大人300円 子ども150円 (一般)大人400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:タオル、マスク、筆記用具、お箸  
 ■申込み開始日:10/31(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:11/15(火)※定員に達し次第、受付終了  
 ■イベントID: 16223312    ■主催:地区くらぶわ

〒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、JR奈良駅より徒歩15分



メールで申込み

**New**

**オススメのごはんのお供で新米を楽しみましょう~**

食欲の秋ですね。コープ自然派の有機の新米を食べ比べてみませんか?コロナ禍でも安心して食べ比べを楽しんでいた企画を考えました。自然派のおすすめのお米と、自然派イチオシのご飯のお供(何が出るかは当日のお楽しみ♪)を多数ご用意して、食べ比べをしていただきます!  
 ぜひお気に入りのご飯のお供を見つけてくださいね。フリーズドライのお味噌汁、そしてデザートもお楽しみください。

■日時: 11月18日(金) 11:00~13:00

■会場: 大和郡山市中央公民館(三の丸会館)調理室

- 参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人600円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
 ※子どもは保険代のみ、食事は保護者と取り分けしておねがいします。  
 ■定員:10名    ■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  
 ■持ち物:エプロン、ふきん、筆記用具(お米食べ比べアンケート記入の為)、マスク    ■イベントID: 16223310  
 ■申込みメ切:11/11(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**

**学習会「原発が原爆になる」**

ウクライナのザポリージェ原子力発電所をロシアが攻撃し、占拠し、軍事基地にしている。この原発は100万キロワットの原子炉6基を抱えるヨーロッパ最大の原子力発電所である。  
 原発は原爆になるのです。戦争をすることのバカバカしさを、小出さんの文章と、戦争につて深江誠子が書いた『公評』を説明して、イラク戦争で使われた劣化ウラン弾のDVDを見てもらいます。  
 今こそ、憲法9条を、死守しなければ、自分の子どもや孫の未来は閉ざされてしまいます。子どもを有名な大学に入れるよりは、子どもたちの命を守るこそ、親の最大の仕事だと私たちは考えています。そして、同時に原発をなくしていきましょう。

■日時: 11月24日(木) 10:00~12:00

■会場: はぐくみセンター (奈良市三条本町13-1)

- 参加費: 大人200円(一般共) 子ども無料 ※子ども=中学生以下  
 ■定員:16名    ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。    ■主催:地域医療を考える奈良の会  
 ■申込み開始日:10/31(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:11/17(木) ※定員に達し次第、受付終了    ■イベントID: 16223304

JR奈良駅西口から南へ約200m  
 近鉄奈良駅からバス「JR奈良駅」下車、  
 JR奈良駅西口から南へ約200m



メールで申込み

**New**

**WEB 参院選どうだった?土曜の夜はあとのまつり♪わっしょい♪**

7月の参院選、投票行きました?投票率は52.05%でした。前回2019年は48.80%だったので、少しアップ!とはいえ、約半分の方は選挙にいかない現実...今回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、みんなで参院選をふりかえる「あとのまつり」を開催します。「どんな選択もオッケー」をルールに、ぶっちゃけトークができる場をご用意しますので、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、わたしたちの望む国のカタチについて盛り上がりたたらと思っています。

■日時: 11月19日(土) 19:00~21:00

■会場: オンライン(zoomミーティング)

- 参加費: 無料(一般共) ※子ども=中学生以下    ■定員: オンライン30名    ■主催: 憲法連絡会  
 ■イベントID: 16223330    ■申込み開始日:10/31(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■持ち物: お祭り気分を盛り上げる食べもの、飲み物    ■申込みメ切:11/11(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み



メールで申込み

**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、グ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