

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1163 2022.11.28

**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.37  
NARA

**第6回  
理事会報告**

■開催日:11月4日(金) 10:00~14:45  
■場 所:すみれホール 4階会議室「シクラメンA」

□承認・議決事項  
①通信掲載およびチラシ配布の運用変更について ②田原本センター看板設置について ③田原本センター住所及び移転時期について ④ワーカーズ設立準備会における顧問の報酬について ⑤「ワーカーズ設立準備会運営規則」の改定について ⑥「全国オーガニック給食フォーラム」協賛の変更について ⑦「夢見る小学校」上映会通信掲載について 承認しました。

□討議・報告事項  
①10月度事業報告・総務報告 ②秋の生協強化月間の取り組み ③連合会諸活動について ④ビジョン推進諸活動について ⑤新センター建設について ⑥太陽光パネル設置について ⑦上半期事業及び活動総括について ⑧第21回通常総代会について ⑨2022年度総代交流会および総代研修について ⑩20周年記念事業について ⑪ワーカーズ設立準備会について ⑫子ども笑顔基金プロジェクトの寄付状況について ⑬オーガニック拠点事業報告について

□事業実績  
・拡大実績 (10月度) 加入307名 脱退109名 (累計) 加入1,597名 脱退723名  
・組合員数 (10月末) 17,132世帯(前年比108.3%)  
・供給高実績 (10月度) 182,757千円(前年比109.1%) (累計) 1,272,229千円(前年比104.0%)  
・経常剰余金 (9月度) 709千円(前年比 35.1%)(累計) 11,232千円(前年比 81.7%)

**ビジョン  
推進会議報告**

■開催日:11月10日(木) 10:00~12:00 ■場 所:コープ自然派奈良会議室&オンライン  
■参加者:チーム・地区くらぶ13団体中9団体、理事12名中11名、オブザーバー0名、事務局2名

□主な議案  
① 上半期活動ふりかえり ②生産者学習会のすすめ ③活動の共有や相談 ④事務連絡・相談事項など

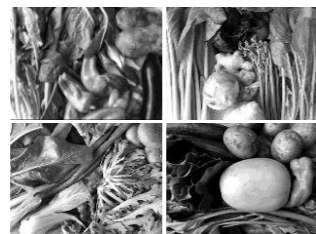
□トピックス  
◆2022年度活動方針のうち、上半期にできたことをふりかえりました。今年度まだ取り組めていない電磁波学習会や添加物学習会など、チームや地区くらぶの興味関心に合わせて下半期に企画してもらえそうです。みなさまぜひご参加くださいね♪  
◆コープ自然派では、生産者学習会をととても大切にしています。なぜなら、わたしたちは「安心なものを食べたい」と願う消費者が作った団体であり、その願いを叶えて商品を作ってくれるのが生産者さん。生産者さんこそがわたしたちの宝であり、商品こそが私たちの理念の結晶だからです。これからどんどん生産者学習会をしていこうと、みんなで意思の再確認をしました☆  
◆今回の試食の一品は、きとうむらのおからクッキーでした。株式会社きとうむらは、大型公共事業に頼らない自立した地域経済を実現すべく1996年に発足しました。当初は、旧木頭村の第三セクターでしたが、2002年に地域住民に株のほとんどを譲渡し、現在、株の85%を地域住民が保有し民主的で開かれた経営をしているそうです。興味津々です!



□連合商品委員会より最新情報☆  
◆自然派styleサンライズブレッド新発売!  
自然派style商品にあたらしい仲間が増えます!ブレッドというだけにCBFの新商品のパン???と思ったらなんとクラフトビールでした!オープン「空焼き」という工程でどうしても出てしまうパンで、これまでは廃棄になっていた「オーガニックハードトースト」を利用するアップサイクルの取り組みです。発泡酒扱いになっていますが、麦芽の量はビールのレベルをクリア。自然派こだわりのクラフトビールを飲んでフードロス減らすお手伝いをしませんか?

## ◆自然派の野菜セット

<37号> 注文番号393 1,080円(税込)




ぜーんぶ奈良県産!奈良県農民連から鮮度バググンで届きます。  
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

<37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、赤大根・菊菜・スティックセニョール・かぼちゃ・里芋・しろな・かぶ

**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**



『へぐり楽市』@平群総合文化センター/どんぐり広場 12月4日(日) 10:00~15:00  
『みのりの里しらにわ』@生駒市南田原町270-2 12月5日(月) 10:00~14:00

### 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!!




1665コース  
長谷川 陽気

### 私のおすすめ商品

『食材セットのミネストローネスープ』  
トマトやじゃがいも、キャベツなど野菜たっぷり!寒いこれからの季節にぴったりのあったかスープです。(拡大事務 乾友紀)

### 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

・コロナ療養が増える中で早急に共済金が振り込まれた。ありがとうございました。  
・共済金請求の際、電話で丁寧に対応していただきありがとうございました。



## 報告 防災ポーチを備えよう!

■開催日:2022年9月4日  
■場 所:MiiMo 1F  
■主 催:ニコニコくらぶ

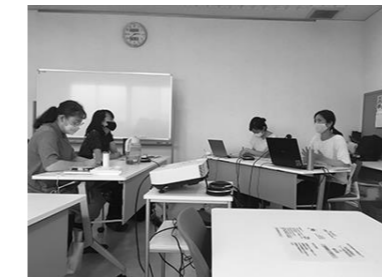
今回は防災士の沖本さんをゲストにお招きしました。東日本大震災を教訓とした映像を見ながら防災への備えを考えていただき、一人ずつ必要な備えとしてポーチに入れる5つのグッズを選んでいただきました。実際に沖本さんの防災リュックの中身も拝見することができ、大変参考になりました。沖本さんから『参加者それぞれと時間が取れ、わたしもみなさんがどんな疑問を持っているのかわかることができてとても良かったです。』との感想をいただきました。防災はコミュニティの中心に据えることで他の課題に対しても解決に導く軸になると感じています。備えがあたりまえの会話になるように、次回防災カフェ開催を企画していきますので、是非みなさまご参加くださいね。



## 報告 あらためて、生協ってなんなん?学習会

■開催日:2022年9月8日  
■場 所:コープ自然派奈良会議室&オンライン  
■主 催:理事会(つながる)

いま、民主主義がおろそかにされたり、誰かを排斥するようなことが多く起こっているように感じます。そんな中で協同組合の価値、生協の素晴らしさを再確認したいと開催しました。講師の青木美紗先生は、奈良女子大学で食料農業経済と協同組合論を研究されています。協同組合は、共通の目標をもった人たちによる「非営利」の組織です。  
・組合員が出資、運営、利用するという三位一体  
・1人1票という民主制  
・ボトムアップとネットワーク(連帯)  
・事業を通して望む社会を楽しくつくる(市民運動)という特徴があります。



協同組合はその仕組み上、地域の中で経済を循環することができます。これはグローバル化の反対です。「グローバル化」とは、世界の経済的画一化を言い、多様な世界が共存する「国際化」とは全く違う概念になります。生協は地域の中でのサービスが循環することで、ローカルでスモールな豊かさを実現しようとする運動です。また、協同組合は多様な組合員の意見をもとに運営するため、他者への配慮が必要だったり、おかしいと思ったことはブレーキをかけることができます。みんなで学習して知識を共有し、自分たちにできる事業や活動を話し合い、組合員や市民に広げることで望む社会をつくらうとする運動です。そんなすてきな組織に関わる組合員として、他者を尊重し、優しさを忘れずに、地域に必要とされる活動を増やしてみませんか?(上市佳織) 学習会の録画をYouTubeで公開しましたので、ぜひご覧ください。



**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](mailto: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。**

**報告**

**ちえさんと一緒にみんなで作ろう!手づくりテンペ**

インドネシア在住歴20年の前田智恵子さん(ちえさん)を講師に、大豆の発酵食品テンペ作りと、伝統的飲料のJAMU(ジャムウ)のワークショップを開催しました。最初に導入として、インドネシアの概要、テンペとはどういう食べ物か、市場で売られている様子などのお話を聞きました。会場とバリ島をオンラインでつなぎ、ちえさんの友人で発酵や微生物の研究者アンディカさんと交流もしました。  
 作業自体はシンプルで、蒸した大豆の皮をむき、水分を飛ばしてからテンペ菌をまぶして密閉袋に入れたら、あとは菌の力におまかせ。夏場は1～2日で白い菌糸が大豆を覆ってテンペになります。JAMUは、中部ジャワ発祥の伝統的に飲まれている漢方ドリンクのようなもので、天然素材を組み合わせ、症状に合わせて作ります。今回はウコン、タマリンド、砂糖を合わせた美容ドリンクを作って飲んでみました。  
 意外にすっきり飲みやすく、身体に良さそうな味わいでした。作業後はテンペの試食タイム。自然派奈良の産直米「大和ひみこ米」とお漬物と一緒に、塩を効かせて揚げ焼きにしたテンペをいただきました。納豆のようなクセもなく、香ばしくてつい手が伸びてしまう美味しさです。最近は発酵食品ブームやお肉の代わりにヴィーガン食材の一つとして、日本でもテンペが手に入りやすくなっているそうです。人数は少なめでしたが、アットホームな雰囲気の中、ちえさんの知識豊富な盛りだくさんのお話を通して、インドネシアの食文化への興味も増し、充実の時間を過ごすことができました。 【報告者:西村】

▼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)



**報告**

**触れて実感!ナチュラルムーン学習会**

自然派のカタログ、ポスターに唯一掲載されている生理用ナプキンの「ナチュラルムーン」。市販のものとは何が違うのかをG-Placeの田村さんにお話を伺いました。まずは快適な生理とはどんなものか、それにはどのような生理用品が必要かを確認しました。布ナプキンがかわいくて生理の悩みのある人には人気があるけれど、汚さないように常に気を付けないといけないのが大変!という意見から生まれたのがナチュラルムーンなのだそう。  
 市販のものとは大きく違うのは、高吸水性ポリマーが使われているかどうか。実際に市販のものに水を吸収させ、はさみで切って断面を見てみると、ゼリー状になった吸水性ポリマーが見えました。これはよくある保冷材の中身と同じだそう。毎月肌を保冷剤をつけては体が冷えるのはもちろん、空気が遮断されてムレるのは当たり前ですね。一方ナチュラルムーンは紙の原料となる植物性のパルプを使用しているため、身体を冷やすことなく経血を吸収してくれます。表面も布ナプキンと同じ綿であるコットン不織布100%なのでやさしい肌触りでした。生理用ナプキン以外にもマスクや化粧品も実際に試すことができ参加者の皆さんは大満足でした。女性の体に良いとされているものが満載のおやつも堪能して充実した時間を過ごしました。

■開催日:2022年9月15日  
 ■場所:maruroom  
 ■主催:理事会(商品)



**New** 組合員からのお知らせ

**ミライの教育の形がここにある!「夢みる小学校」上映会**

「自分のままでいいんだよ」おとな子どもも、こんな学校に行きたかった!ありのままの自分でいられる、子どもファーストな学校とは?わくわくがとまらない希望あふれる”ミライの教育ドキュメンタリー”この映画を通じて、「新しい学校のかたち」を一緒に考えてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

■日時:12月17日(土)・18日(日) 受付14:30 上映15:00～16:30  
 ■場所:木津川市加茂文化センター(あじさいホール)2F 第一研修室(上映後交流あり)

■料金:<前売り>大人900円 <当日>大人1000円 大学生以下無料(学生証を持参ください)※小学生以下のお子さまは保護者同伴  
 ■事前申込:メール、または直接主催スタッフにて受付 [machinetkizugawa@gmail.com](mailto:machinetkizugawa@gmail.com) ■主催:まちづくりネット木津



**アナログゲームを楽しもう!みんなでボードゲーム会**

「ボードゲーム」と言えばすごろくや人生ゲームが思い浮かぶかもしれませんが、それだけではありません。ヨーロッパ、特にドイツや北欧ではとても親しまれていて、多種多様、いろいろなボードゲームがあるんです。今回はアナログゲームインストラクター中川さんおすすめの、幅広い年齢で楽しめるゲームをみんなで遊んで体験します。デジタルゲームにはない、アナログゲームの魅力、楽しさをぜひ知ってください。親子参加も、お一人様も歓迎です!お気軽にご参加ください。※子どもゆめ基金の助成を受けて開催します。



■日時:12月11日(日) 13:30～15:30  
 ■会場:内膳町自治会館すみれホール4階・シクラメンA  
 ■講師:中川理恵子さん(「あそびのタネまき♪プロジェクト」代表 アナログゲームインストラクター)

(奈良県橿原市内膳町1丁目2-24)  
 近鉄大阪線大和八木駅改札を南方面(右側)に出てロータリーを越えて南へ徒歩約2分



■参加費:(組合員)大人150円 子ども50円 (一般共) ※子ども=中学生以下  
 ■定員:30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:筆記用具、お茶、マスク ■イベントID:16223332  
 ■申込メ切:12/6(火) ※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。

**子どもの頃から育ててあげよう～足育～**

親子育士・足育アドバイザー®の西野さんから学びませんか?2週連続講座となります。足育講座(約60分)を受けていただいた後に別日で個別の足計測を行います。いくら足を計測して靴を合わせても、なぜそれが必要か、放置しているのだろうかということを知らないと、日常のケアに繋がりません。

①足育講座 60分+質疑応答  
 ②足計測 お一人5分:足測定は、足育講座を受講された方に限らせてもらいます。  
 オンラインの受講は、当日までの講義アーカイブ受講が必須となります。

★①(12/12)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:①12月12日(月) 11:00～12:00  
 ②12月18日(日) 10:00～12:00  
 ■会場:①(12/12)オンライン ②(12/18)三宅町交流まちづくりセンター MiiMoホール  
 ■講師:親子育士・足育アドバイザー® 西野美佳さん

(奈良県磯城郡三宅町伴堂689番地)  
 近鉄橿原線石見駅下車西へ(徒歩約18分)  
 近鉄田原本線黒田駅下車北へ(徒歩約15分)  
 ※駐車場は三宅町役場との併用です。

■参加費:①(12/12)講座は組合員 大人(500)円 一般大人(1000)  
 ②(12/18)足測定する子ども(500)円 一般同様 ※子ども=中学生以下  
 ■定員:足測希望する子ども15名 ■主催:ニコニコくらぶ ■イベントID:16223311  
 ■持ち物:普段履いているスニーカー ■申込み開始日:11/14(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切:12/8(木) ※定員に達し次第、受付終了

**母と娘のたねをめぐる旅～「たねと私の旅」上映会**

日本是世界最大のGM(遺伝子組み換え)作物輸入国と言われています。表示義務はありますが、限定的なため、多くのGM食品が流通しています。また、種子法・種苗法の改定により、私たちのいのちを支える種子を取り巻く環境が揺らいでいます。この映画は、母と娘のたねをめぐる旅を通して、日々の食べ物と世界とのつながりを考え、食べるとは、生きるとは、そして私たちは現状に対して何をすべきなのか、たくさんのヒントを与えてくれるドキュメンタリーです。(上映時間:87分)  
 ※申込時に①午前②午後どちらの回に参加するか希望をお伝えください。  
 ※参加費は端末1台ごとではなく、視聴される人数分をお支払いください。



～あらすじ～

オーブは幼い頃から、畑と台所と母の愛情たっぷりの料理が大好き。環境活動家の母は家庭菜園を通して、娘たちに“食べ物の背景”を伝えたかった。オーブが都会で一人暮らしを始めたその年、最初の「GM食品」が市場に出回る。除草剤でも枯れない大豆やナタネ、殺虫能力をもつトウモロコシ。GM関連の本を読み進めるうち、大企業の特許によって、農家が“たねを採る自由”を奪われていることを知る。実家の周辺ではGMの大豆やトウモロコシが増える一方だった。何が起きているのかを知るべく、オーブはカメラを携えて外の世界へと向かっていった。

■日時:12月16日(金) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30  
 ■会場:オンライン(zoomミーティング)

■参加費:組合員大人300円 子ども300円 ※子ども=中学生以下  
 一般大人500円 子ども500)円  
 ■定員:各回50名 ■主催:遺伝子組み換え食品ストップネット  
 ■イベントID:16223322 ■申込メ切:12/9(金) (定員を超えても受け入れ可)

