

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1166 2022.12.19

**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.41  
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／

『みのりの里しらにわ』@生駒市南田原町270-2 12月19日(月) 10:00~14:00  
 『旬の里まみが丘』@北葛城郡広陵町疋相489-1 12月23日(金) 10:00~12:00  
 組合員さんのご自宅、職場、地域のイベント等でパン販売にお伺いできる場所を募集しています！  
 気軽にお問い合わせください♪

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!!

配送スタッフ紹介

みなさんこんにちは。日に日に寒さが増し、朝布団から出るのが億劫になってきました。先日も体調を崩してしまい、普段からの体調管理がとても大事だと実感しました。みなさんのおすすめの健康維持法があればぜひ教えてください。  
 (1669コース 今西那弥)

私のおすすめ商品

『**神山鶏ごぼうと人参のロールチキン**』  
 手間のかかるロールチキン…やわらかい胸肉としょうがの風味がとっても美味しいです!お弁当にもおせちにもぴったりです。  
 (拡大スタッフ 武田佳津美)

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

・素早い対応ありがとうございました。また、電話で不明点を教えていただき助かりました。  
 ・子どもがケガをした時、電話1本で共済金を請求出来て大変便利です。



**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. いつも美味しく頂いている。要望なんですけど、ふりかけの種類が限られていて味に飽きてきた。もっとバラエティ豊かに、新商品も作ってほしい。  
 A. いつもご利用ありがとうございます。ご要望いただきました企画商品の拡充に向けて対応させていただきます。

Q. 自然派のお米は本当に美味しい。糖尿病だし、太らないようにお米を食べないようにしていましたが、残っていたごはんを少しだけ食べたら、冷めているのにこんなに美味しいなんて感動しました。市販のお米と味が全然違う。しばらく食べていなかったのにごはんを食べるようになった。これからはお米は自然派でしか購入しないようにしたい。価格がすごく高い訳ではないのにこんなに美味しいなんてすごい。これからも頑張ってください。  
 A. お褒めの言葉をいただき、非常に嬉しく思っております。今後も引き続き喜んでいただける商品をお届けできるよう努めてまいります。

Q. 鶏がらスープの液体、ぜひとも復活してほしいです。  
 A. 多くのご要望をいただいています。開発に努めます。

Q. 食材セットを便利に使わせていただいています。酵母エキスが使われていないセットを選ぶようにしていますが、最近酵母エキス使用のセットがどんどん増えている印象です。出来るだけ使わない開発をお願いしたいです。  
 A. ご意見ありがとうございます。タレについて酵母エキスを使ったタレ自体が増えているということはありませんが、できるだけ多種類のタレを使ったメニューを選べるようにメニューを組んでいるため、そのように思われたのかもかもしれません。タレの酵母エキスが抜けるようタレ自体の改良も含めて進めてまいります。

**報告 呼吸の質を高めて健康お茶会**

■開催日:2022年9月20日  
 ■場 所:コープ自然派奈良会議室  
 ■主 催:地区くらぶ わ

地区くらぶ「わ」はコープ自然派組合員中心に一般の方々もつながる「わ」をワクワクしながら活動することが目標です。活動内容は健康の増進!自然派の商品を楽しむ!学びながら共に成長するです。今回は地区くらぶ「わ」の初のイベントを皆様に助けていただきながら、開催できました。感謝です。台風の風が残る中で、参加者して下さいの皆様、残念ながらの皆様にも感謝です。

イベントとしては、前半は丹田呼吸法の座学、実践、質疑応答でした。皆様の熱心さにお伝えする側として楽しかったです。実際、アンケートの感想にも「体が軽くなった」「体操がとても良かった」「続けて健康でいたい」などありました。そこで、呼吸法は続けてこそ効果が高まりますので、3月までにあと2回の企画中のイベントも呼吸法とお茶会という今回と同じスタイルで行おうと思います。後半はレイヤーチーズケーキ~農園さんの粒つぶ苺~を試食しながら、さらなる丹田呼吸法などのお話をしました。さらに、味噌玉講習と実演&試食、「ツルをよぶお米・あきさかり(無農薬)無洗米」の試食をしました。丹田呼吸法でほぐれた身体の心地よさ、試食をしながら、会話を弾ませました。呼吸の質を高めて健康なお茶会となりました。ありがとうございます。【報告者:佐藤三奈】



◇**自然派の野菜セット**  
**<41号> 注文番号318 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、小玉さといも、水菜、チンゲンサイ、大和まな、にんじん、かぶら。



◇**谷農園の野菜セット**  
**<41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、大根・菊菜・スティックセニョール・赤いかぶ・しろな・レタス・里芋

エコな住まいZEH(ゼッチ)て何?まずは知ることから始めましょう

ネットゼロエネルギーハウス、略してZEH(ゼッチ)は、使うエネルギーと作るエネルギーを±0にする家づくりです。NPO国産材住宅推進協会の中津 真さんを講師に迎え、高い断熱性能で夏も冬も生活しやすいZEH(ゼッチ)について実際の事例を紹介していただきながら、費用の事はもちろん、メリットデメリットを詳しく教えていただきます。ZEH(ゼッチ)の充実した補助金制度は賢い家づくりの一助にもなります。木のぬくもりのある暖かな家づくりと一緒に学びましょう!

■日時: **2023年1月11日(水) 10:00~12:00**  
 ■会場: **オンライン開催** ■講師: **中津 真さん(国産材住宅推進協会)**  
 ■参加費:無料 ■定員:100名 ■主催:自然の住まい協議会 ■イベントID: **16223417**  
 ■申込み開始日:12/12(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込み切:1/5(水) ※定員に達し次第、受付終了 ※メールでお申込みください。



メールで申込み

大和野菜「味間いも」を収穫しよう♪

里芋ってどんなふうに見えるか知っていますか?大きな親芋のまわりに小芋がたくさんくっついているのです。奈良の在来種「味間いも」は、白くてきめが細かくて、ねっとりしたとっても美味しい里芋です。泥んこの中からシャベルで「よいしょ!」と掘り出しましょう。親芋も食べられます。自分で掘ったお芋の味は格別ですよ♪ ※大人は里芋一袋のお土産つき

■日時: **2023年1月14日(土) 10:30~12:30**  
 ■会場: **南檜垣営農組合の畑** ※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:大人300円 こども100円(一般共) ※子ども=中学生以下 ■イベントID: **16223418** ■定員:20組50名程度  
 ■持ち物:軍手、タオル、お茶、シャベル(あれば)、持ち帰り用の袋、レジャーシート ■服装:汚れてもよい服、長靴  
 ■主催:理事会(ふうと) ■申込み切:1/6(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。連絡がない場合は参加できます。



メールで申込み

子どもビブリオバトル「あなたの推し本教えてください!」

ビブリオバトル、挑戦してみませんか?ビブリオバトルとは、発表者が自分の「推し本」をみんなに紹介して、観覧者の投票でいちばん読みたくなった本を決めるイベントです。今回のテーマは「食!」食にまつわる本、食から連想する本など、あなたの推し本を教えてください!

①発表者:小・中学生 8名募集  
 一人で発表に自信のないお子さんは家族と一緒に発表もOKです。発表方法は後日メールで連絡します。  
 ②観覧者:小・中学生・保護者など 22名 ※子どもゆめ基金助成を受けて開催します。

■日時: **2023年1月15日(日) 13:30~15:30**  
 ■会場: **生駒市図書館大会議室** (生駒市辻町238) ■協力: **生駒市図書館**  
 ■参加費:無料(一般共) ※子ども=中学生以下 ■主催:北東和地区くらぶ連絡会 ■イベントID: **16223397**  
 ■定員:①発表者8名(小・中学生)\*メールでお申し込みください ②観覧者22名(小・中学生・保護者)  
 ①か②のどちらに何名申込か、必ずご記入ください。 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可。  
 ■持ち物:筆記用具・お茶・マスク \*発表者はオススメする本を持ってきてください。  
 ■申込み開始日:12/12(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込み切:1/6(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み



**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ぬようにご準備ください。特に高額紙幣をご遠慮ください。  
 【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**切日の17:00まで**です 託児の**切日はイベント切日の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。**

## のらくら農場萩原さんの経営力向上講習会

複雑で伝えづらい農作業や生育診断も「横に立ち伴走するコミュニケーション」で共有し、学びあい、とびっきりおいしい野菜をチームで栽培しているのらくら農場。代表の萩原さんに、野菜も人も畑で育つ「共創するチーム経営」についてお聞きします。萩原さんのほんっとにステキなお話、ぜひ聞いてください。  
 ※講師はオンライン参加となります。 ※農水省オーガニック産地育成事業として開催します。  
 ※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: **2023年1月31日(火) 13:00～15:00**  
 ■会場: **コープ自然派奈良会議室&オンライン** ■講師: **萩原紀行さん(のらくら農場)**  
 ■参加費: 無料(一般共) ■定員: 会場20名、オンライン100名 ■主催: かしはらオーガニック ■イベントID: **16223084**  
 ■申込み開始日: 1/21(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込み切日: 1/27(金) ※定員に達し次第、受付終了 ※オンラインの方はメールでお申込みください。

## 第8回生産者消費者討論会

### 午前の部 「わたしたちのみどり戦略の実現に向けて」

第8回生産者消費者討論会は、「わたしたちのみどり戦略の実現に向けて」をテーマに、コープ有機の各産地で有機農業を拓くための課題や可能性を考えます。  
 農水省「みどりの食料システム戦略」は、2050年までに有機農業面積を25%に上げ、2040年までにネオニコ系農薬の使用を半分に減らす目標を掲げていますが、あと20年もネオニコ系農薬を使い続けて大丈夫でしょうか?コープ自然派の産直力で「みどりの食料システム」の早期達成を目指し、日本の有機農業を牽引していきたいと考えています。  
 基調講演では、京都大学の藤原辰史さんを講師に迎え、ナチスドイツが有機農業を政治的に利用した過去の経験を踏まえて「私たちが目指す国産オーガニックとは」についてお話しいたします。昨今の情勢の中で、有機農業と国家主義や排外主義が融合したかのような動きが出てきています。また、いま日本では、国民の危機意識をあまりながら軍備拡張へと動き出しています。生命の再生産をつかさどる農と食のあり方を再考し、私たちが目指すべき国産オーガニックについて考えます。さまざまないのちが調和する有機農業をコープ自然派から拓き、「誰もが有機農産物を食べることのできる社会」を目指しましょう。



■日時: **2023年1月20日(金) 10:30～12:40** ■会場: **オンライン(zoomミーティング)**  
 ■講師: **藤原辰史さん(京都大学人文科学研究所准教授)**  
 ■参加費: 無料 ■定員: オンライン300名 ■イベントID: **16223411** ■申込み切日: 1/11(火)  
 ■主催: アイチョイス×コープ自然派生産者消費者討論会実行委員会(連合産直委員会)  
 ※会場定員の都合により、一般組合員参加は午前の部のみとなります。ご了承ください。



メールで申込み

## New

### 新センター おひろめフェスタ 2023

食べて、買って、遊んで、体験する  
 新しくなったコープ自然派へGO!

■日時: **2023年1月21日(土) 11:00～14:30**  
 ■会場: **コープ自然派奈良 田原本新センター(奈良県磯城郡田原本町西竹田33-1)**

詳しくは  
**別チラシを  
 ご覧ください**

**おひろめフェスタぐるぐるマーケットご協力お願い**  
 1/21(土)「新センターおひろめフェスタ」では、ぐるぐるマーケット(不用品の交換市)と種の交換会を行います。  
 おうちに眠っている衣類・本・おもちゃ・やさいの種がありましたらお寄せ下さい。  
 受付可能なもの: 新品または新品に近い衣類、本、おもちゃ(プラスチック不可)、在来種・固定種の野菜の種(品種名と採種時期を明記。自家採種の場合は3年未満のもの。)  
 方法: ①当日センターに持参 ②事前にセンターに持参(締切1/13(金))



メールで申込み

## New

### 理科の先生に聞く ～地球温暖化のこと～

地球の温暖化は、二酸化炭素が増えたことが原因なの?人類が二酸化炭素の排出を減らすことができれば地球の温暖化を止めることができるの??太陽光発電・風力発電は、本当に環境に優しいの?原発はグリーンエネルギーなの?理科の先生目線からの考察をお伺いします。また、二酸化炭素が地球の温暖化を引き起こしているということを言い出したのは、誰が何のためになのでしょうか?講師の見解もお伺いし、私たちがすべきことは何なのかみんなで考えてみませんか?  
 ※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。



メールで申込み

■日時: **2023年1月28日(土) 10:00～12:00**  
 ■会場: **奈良市はぐくみセンター会議室もしくは生駒市コミュニティーセンター(せいせいビル内)会議室 & オンライン**  
 ■講師: **理科教員 岐阜県立高校 川根真也さん**

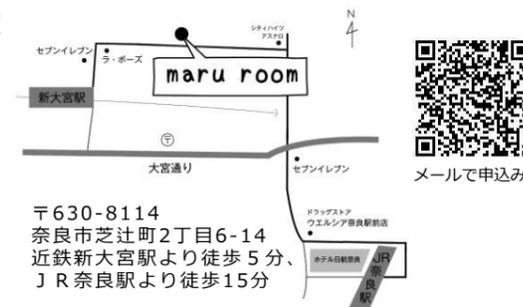
■参加費: (組合員) 大人300円 こども50円 (一般) 大人500円 こども50円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 会場: 15名 オンライン: 30名 ■主催: オリーブの木 ■イベントID: **16223419**  
 ■申込み開始日: 1/26(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■持ち物: 筆記用具  
 ■申込み切日: 1/25(水) ※定員に達し次第、受付終了 ※オンラインの方はメールでお申込みください。

## New

### 呼吸の質を高めて健康お茶会

私は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!知っておいて得!自分のペースに合わせて呼吸の質を高めて、ますます健康に!呼吸が変わると何かが不思議と変わります。そんなシェアもお茶会でハッピーニュースとしてうかがえると全員でハッピーになれて嬉しいです。ぜひ、継続して、ご参加いただければと。  
 お茶会では、自然派の安心野菜が健康によく、手軽にいろいろなレシピに変化するケミカルスープの試食とバレンタインならではの試食も自然派で!

■日時: **2023年2月14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: 20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: 1/26(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込み切日: 2/7(火) ※定員に達し次第、受付終了  
 ■イベントID: **16223421** ■主催: 地区くらぶ わ



メールで申込み

## New

### コープ自然派の魅力★コープブレッドファームのパン食べ比べ ～パンのおともを添えて～

朝焼きパン♪のCMでおなじみのミルクパンをはじめとするコープブレッドファームの食パンを食べ比べてみませんか?一度に数種類の自然派のパンを食べられるなんて!!!  
 パンのおとみにジャム、よつ葉バター、よつ葉のチーズ、自然派styleのコーンポタージュスープもご用意しています。(パンは食パンの他、ソフトフランス、菓子パンも予定しています。)  
 新センターにはパン工房が新設されています。当日はコープブレッドファームの岩田さんをお迎えして自然派のパンの魅力をお伝えいただけます。この機会にぜひ組合員ではないお友達もお誘いいただいて参加していただくと嬉しいです。

■日時: **2023年2月16日(木) 10:30～12:30**  
 ■会場: **コープ自然派奈良 田原本新センター**  
 ■講師: **(株)コープブレッドファーム 岩田剛明さん**

■参加費: (組合員) 大人300円 こども50円 (一般) 大人350円 こども50円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 会場: 15名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可  
 ■主催: ゆったりさん ■イベントID: **16223420**  
 ■申込み開始日: 1/26(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■持ち物: 飲み物、マスク、筆記用具  
 ■申込み切日: 2/6(月) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み