

# まほろば元気通信

2023  
Vol.1  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1178 2023.3.20

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 月10:00~21:00 火~金8:00~21:00 土8:00~10:10

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 月~金 8:30~20:00



## 「選挙アクションビンゴ2023」を配布しています

コープ自然派憲法連絡会では、4/9&4/23に行われる統一地方選に向けてビンゴゲームをつくりました。ビンゴに取り組んで、アンケートに答えてくださった方の中から、抽選で10名にコープ自然派商品をプレゼント♪ぜひチャレンジしてみてください。



アンケートはこちらから➡

## 「畜産飼料高騰に対する総合施策確立の要望」を農林水産大臣宛てに提出しました

2023年3月3日

農林水産大臣 野村哲郎 様

生活協同組合コープ自然派奈良 理事長 上市佳織

### 畜産飼料高騰に対する総合施策確立の要望

畜産飼料価格が高止まりしています。配合飼料価格は、ロシアによるウクライナ侵攻を受けた需給の逼迫(ひっばく)や円安などが重なり、1トン当たり10万円程度の歴史的な高値が続いています。価格高騰の長期化は多くの生産者が懸念しており、これを直接的な要因として廃業を余儀なくされた例もすでに顕在化しています。全国の生産者が経営を継続できるように以下の通り要望します。

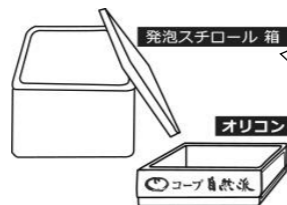
- 1、歴史的な飼料価格高騰に対して実質負担を緩和する緊急的追加措置を要望します。
- 2、飼料価格高騰に対する新たな飼料価格安定制度の創設を要望します。
- 3、生産者が安心して、生産活動を行うために、生産コストに基づく適正な価格形成を促す総合施策の確立を要望します。



全文はこちら

## 生協備品についてのお願い

毎週商品を入れてお届けしている白箱、緑の折りたたみコンテナ(オリコン)が埃や泥汚れ、雨水による変色など悪い状態で返却されていることがあります。セットセンターにて洗浄を行っておりますが、数が多いため全てを洗浄し切れておりません。コープ自然派をご利用のみなさん共通の財産です。ご返却いただいた箱やコンテナは新たな商品が入れられて、別の組合員の家に届きます。翌週の返却日まで汚れないよう保管をお願い致します。



空き箱や古紙はまとめてではなく毎週こまめに返却してもらえると助かります!

また「注文用紙は袋の中、古紙は袋の外」と必ず分けて下さい。注文がない場合も分けておいてもらえると助かります!

## ポイント交換をお忘れなく!

### ●使用期限3月末までのポイントを確認しよう!

ポイントは請求書の下段に表記されています。  
2023年3月末で無効になるポイントも表記されています。ポイントには使用期限がありますので、期限内に使い切るようにしましょう。

### ●ポイントの使用方法は3つ!

- >ポイント商品との交換
- >増資(出資金を増やす)
- >商品代金の値引き
- >子ども笑顔基金プロジェクトへ寄付

## 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



3月27日(月)11時頃-14時頃@みのりの里しらにわ  
3月24日(金)10時頃-12時頃@旬の里まみが丘  
4月1日(土)&2日(日)10時半頃~『さくら茶屋1周年! BIRTHDAYイベント』(御所市鴨口町1603-19)  
お友だち、ご近所お誘いあわせの上、是非ご参加ください♡

## 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!

## 私のおすすめ商品

『自然派Styleもぐもぐライスバーガー(自然豚焼肉味)』  
ビオトープ米を使用したライスパンズと甘辛いたれの自然豚がすごくおいしいです!!子どもの軽食、おやつぴったりです♪  
(戸別スタッフ 吉中美幸)



## 配送スタッフ紹介

初めまして、入社1年目の堀田彩花です。不慣れなことも多くご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、温かい目で見て頂けると嬉しいです。早く一人前になれるよう精一杯頑張ります!  
(1コース 堀田彩花)

## 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

「オンライン請求できるので助かります!」「請求~振り込みまでがスピーディーで助かっています!」



## 連合リサイクル委員会よりアンケート回答のお願い

コープ自然派のポリ袋の回収に関するアンケートにご協力ください。

詳細はこちらから➡



## 今年も遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査にご協力ください ~カンパ金へのご協力、ありがとうございました~

コープ自然派は毎年GMナタネ自生調査全国活動に参加しています。食用油や飼料用に大量輸入されているGMナタネ(GMセイヨウナタネ)は、港から工場へ輸送中にこぼれ落ち自生し、知らないうちに雑草などと交雑して汚染が広がっています。全国の汚染状況を調査してその結果を公表し、行政や関係事業者に対して汚染を止める対策を求めています。市民による全国調査は2005年から継続して行っています。2020年には北海道と青森で初めてGMナタネが確認され、2021年は小麦に混ざっていた事が原因でナタネの荷揚げのない港での自生も確認されました。また2019年には神戸港にてたくさんのGMナタネが見つかり、過去には香川県の坂出港、大阪では堺、高槻、東大阪などでも発見されています。GMナタネ自生調査は、市民がGMIに反対できる一つの手段です。反対の声を大きくしていくためにも、ぜひ近辺に咲くナタネの採取にご協力よろしくお願いします。



### 採取方法

- ①輸送トラックが往来するような幹線道路や沿道、隣接する駐車場や空き地などに自生しているセイヨウナタネ(茎や葉が白い粉を吹いたようなものが多く、葉が少し茎を抱く)やセイヨウカラシナ(葉にしっかりとしたギザギザがある、葉が茎を抱かない)の葉を採取する。素手でふれないよう、袋をかぶせて取る。ぱらぱらと咲いていることが多い(ぽつんと咲く、群生することもある)。
- ②採取日、採取した住所、目印(道路脇、空き地など)をジップロック等の袋に記載し、採取した葉を数枚入れて冷凍保存する。
- ③「GMナタネ自生調査」と封筒などに明記して配送スタッフに渡す。 締切:4/28(金)

◆この活動は皆さんからの支援金で支えられています。今年も商品案内でご協力を呼びかけ、合計88000円のカンパ金をいただきました。このカンパ金は検査キット代に充当させていただきます。いつも本当にありがとうございます。

## ◇自然派の野菜セット

<1号> 注文番号290 1,080円(税込)

ゼーんぶ奈良県産! 奈良県農産物から鮮度バツグンで届けます。

直近のお届けは、ほうれん草、葉たまねぎ、こかぶ、生なめこ、れんこん、みぶなでした。



## ◇谷農園の野菜セット

<1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、ほうれん草2袋・なばな・赤水菜・ゆるいキャベツ・にんじん・アレッタ



**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営業日を過ぎてご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。**

**【2023年9月まで新センター利用キャンペーン】**公共交通機関でお越しの場合は、田原本駅からのタクシー代の一部として1000円を補助します。お申し込み時にタクシー利用とお知らせいただき、当日レシートを提示してください。

## お気に入りを見つけよう! お味噌の食べ比べ試食会 <奈良>

「普段使っているお味噌、別に悪くはないんだけどほかにもっとおいしいものがあるのかな?でもお試して買うのって量が多いし、気に入らなかつたらもったいないなあ」なんて思いませんか?そんな声にお応えして普段はなかなか試してみるにはハードルが高いお味噌を何種類も集めて食べ比べを行います。おみそ汁はもちろん、他のお味噌を使った料理のそれぞれに合ったお味噌を見つけるのも楽しそうですね。各地域でいろいろなお料理を準備してみさんの参加をお待ちしています。

■日時:4月11日(火)10:00~12:00  
 ■会場:maru room

- 参加費:(組合員)大人300円 子ども50円  
 (一般)大人400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  
 ■持ち物:エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具  
 ■申込みメ切:4/4(火)※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。  
 ■イベントID:16230010  
 ■主催:北東和地区くらぶ準備会



## 森を守る活動 春の味覚たけのご掘り

王寺町・上牧町にひろがる約50haの里山林「陽楽の森」では、林道を作り、光が入るように木を伐採し、森を整備しています。光の入らなかった場所の竹を昨年伐採したのですが、根っこはあるため、たけのこが生えてくると、また竹やぶになって困ってしまう…。竹になってしまう前に収穫しようと、たけのこ掘り体験をさせていただくことになりました。山を持っていないとなかなか体験できないたけのこ掘り。森整備のお手伝いにもなりますので、ぜひご参加ください。(収穫したたけのこは持ち帰っていただけます)

■日時:4月8日(土)10:00~12:00【予備日4月9日(日)】

■会場:陽楽の森(北葛城郡王寺町畠田2丁目88)

■講師:谷林業株式会社 谷晴子さん

- 参加費:組合員 中学生以上500円 小学生300円 1歳~幼児100円  
 一般 中学生以上750円 小学生450円 1歳~幼児100円
- 定員:12組 ■主催:理事会(つながる) ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可  
 ■持ち物:軍手、タケノコ鍬(唐鍬)(あれば)、水筒、汚れてもいい服装、帽子、長靴、持ち帰り用袋 ■イベントID:16233581  
 ■申込み開始日:3/20(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切:3/31(金) ※定員に達し次第、受付終了

## 報告

### 残暑をふきとばそう!レトルトカレー食べ比べ

忙しい時に助かるレトルトカレーですが、手軽に食べられて保存がきくので災害時のストックとしても便利です。そこでコープ自然派でも数あるカレーの中からぜひ味を知って選んでいただくという食べ比べ企画。

まず、着色料、香料、甘味料、増粘剤などの添加物や遺伝子組み換え(GM)食品が使われていない自然派のカレーは、子どもにも安心ということを再確認しました。ではお味は…?ということで、15種類のレトルトカレーを一口ずつ味わっていただきました。「これ、こんな味やったの!?!」「あーい!」「ソースみたい」。ひとしきり盛り上がった後は、炊き立ての新米ごはんにそれぞれ好きなカレーをたっぷりかけていただきました。これだけ美味しくて安心なら、お値段も高くないということで、次に買いたい商品をメモする方、合いがけやおかわりの方も。自然派Styleのヨーグルトとコーヒーでお喋りも弾み、スパイスの香りで満たされたひとときでした。 【報告者:土肥恭子】

■開催日:2022年10月14日  
 ■場所:コープ自然派奈良会議室  
 ■主催:奈良市地区くらぶ ゆったりさん



## 報告

### 第14回 大和ひみこ米収穫祭~田んぼで運動会

爽やかな秋空の下、150名もの多くの参加者が集まりました。今年みんなで無農薬栽培に挑戦し稲刈りを終えた田んぼは、南檜垣営農組合のみなさんが朝早くから整備していただき、運動会の会場へと変身していました。一輪車競走ではスムーズに押し進めると農家へのスカウトの声がかかったり、パン取り競争では欲しいパンを吟味してしまったり、借り物競争では主婦顔負けの勢いで野菜を手にしたりとみんなそれぞれが競技を楽しみました。そして最後は恒例のトラクターとの綱引きです。1回目は子どもたちの勝ち。2回目はなんとトラクターに負けてしまいました。そして3回目は残りの力を振り絞って子どもたちが勝利しました!競技の後はトラクターと一緒に記念写真を撮るなど、みんな田んぼを離れるのを惜しんでいるようでした。今年の田んぼでの活動はこれでおしまいです。来年もまたこの田んぼで無農薬のお米を作って、みんなで奈良の環境を守っていきましょうね。 【報告者:米田裕子】

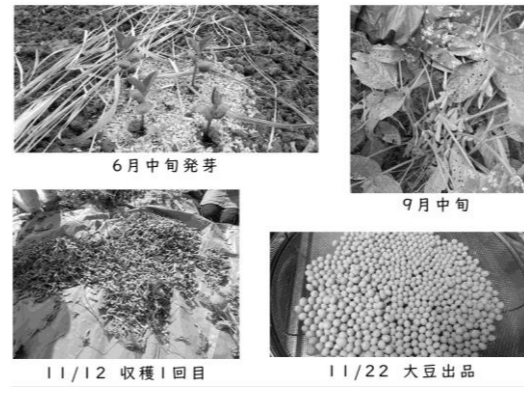
■開催日:2022年11月3日  
 ■場所:南檜垣営農組合田んぼ  
 ■主催:理事会(ふうど)  
 共 催:南檜垣営農組合



## 報告

### 大豆栽培くらぶ 収穫した大豆で味噌づくり

2022年6月にスタートした大豆栽培くらぶ。自宅の庭やプランターで育てる「おうちメンバー」と、共同の畑で栽培する「畑メンバー」とで、大豆の種まきから収穫まで、有機無農薬で自分たちでやってみようという取り組みを行いました。



畑では真夏の暑い中での草刈りや、カメムシ対策としてお酢を散布してみたり、手探りで試行錯誤しながら、収穫目指してみんなで作業を頑張りました。幸い台風被害にもあわず、11月に1回目、12月に2回目の収穫を終え、最終的には約11キロの大豆を収穫することができました!おうちで取り組んだメンバーも、情報交換しながらそれぞれの環境に合わせて大豆を育て、いろいろな学びができたと思います。今回、「うまく収穫できたら味噌づくりをしよう!」という宣言(?)をしており、その約束を無事果たすことができました。1月30日に希望者がセンターに集まり、収穫した大豆を使って、米こうじと麦こうじの合わせみそを仕込みました。半年寝かせれば美味しい味噌になる予定です。自分で育てた大豆のお味噌、味は格別だと思えます。



種まきから間引き、追肥、草刈り、収穫。そして初夏になったら再びその種を蒔く。戦争や気候危機の影響で食糧不足が不安視される中、日本人の暮らしに欠かせない大豆の自給を実践できたことは、参加してくださった皆さんの貴重な経験になったのではと思います。これからも、身近に楽しみながら庭先や畑で作物作りに取り組む人たちの輪が広がればうれしく思います。 【報告者:西村いずみ】

## 報告

### 京山城屋さん学習会と七味づくり

カタログの乾物やきな粉でおなじみの生産者「京山城屋」さんの学習会と七味作り体験を開催しました。学習会では社長の真田さんが、日本の伝統食である乾物について、種類、加工方法、栄養、調理法など、ひとつひとつ詳しく教えてくださいました。

乾物の長所●食物繊維・ミネラル・ビタミンが豊富な健康食●乾かすことで栄養価や旨味成分が増す●持ち運びが容易●年間を通じて価格の変動が少ない

「まごはやさしい」はバランスのよい食事の合言葉!ま(豆)ご(ごま/ナッツ)は(わかめ/海藻)や(野菜)さ(魚)し(椎茸/キノコ)い(芋)日本の伝統食 乾物は「まごはやさしい」の宝庫です!



知ってるようで知らなかった乾物のお話は、まさに目から鱗!でした。学習会の後はオリジナル七味作り。国産一級品のみ材料が色とりどりに並べられていました。ゴマを擦ると良い香りが広がりが幸せな気分。まずは基本の配合で作って、味見してから自分にぴったりの味や辛さに仕上げていきます。瓶の容器に詰め替えて、自分だけのオリジナル七味が完成!さぬき夢うどん、なごみつゆなど自然派の食材を使っとうどんにオリジナル七味を早速かけて、美味しくいただきました。参加者の皆さんからは「とても楽しみにしていた。香りの良い七味が出来て嬉しい。貴重な体験だった。乾物について勉強になった。子ども達に乾物の良さを伝えたい。家族に乾物を使った料理を作ってあげたい。」など、感想をいただきました。オリジナル七味は冷凍庫保存で一年間香りを楽しめるそうです。また機会があれば開催したいです。 【報告者:阪口美絵】