

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1187 2023.5.22

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

ポリ袋の回収をしています

回収できるものは2種類

- ① お届け箱の中で、商品を梱包しているポリ袋（シールがついている内袋）
- ② 食材セットの外袋（商品を含むポリ袋）



報告

やさか共同農場さんに教わる手作り味噌

- 開催日:2023年2月22日
- 場 所:コープ自然派奈良田原本新センター会議室
- 主 催:理事会(ふうど)

田原本に建った真新しいセンターで、やさか共同農場から橋本さんをお迎えし、ちょうど3年ぶりになる手作り味噌を教わるイベントを開催しました。お味噌作りは初めてという方から、もう何度も自分でお味噌を作っておられる方、お子さんと参加して下さった方。様々な方が集まって下さり賑やかにスタートしました。橋本さんの軽快で冗談を交えながらも丁寧な説明とお話に、みんな真剣になり硬くなりがちなところを笑いで緩めていただき、1人で作業をされる方もお子さんと共同して作られる方も、それぞれのスピードで楽しみながら作業が進みました。味噌玉を容器に仕込んでしまえば後は10ヶ月待つのみ。麴が大豆を美味しいお味噌に変えてくれます。やさかさんの甘酒をいただきながら、寝かせておく間の注意やお手入れ方法なども教えていただきました。参加者の方からは、「1人ではなかなか出来ないで、参加してみんなと一緒に作ることが出来て良かった。」「子どもと一緒に良い経験が出来た。」「(こんな調味料を作るって)日本ってスゴイ!日本人ってスゴイ!と思った。」「子どもたちもお味噌作りを「楽しかった。」「おもしろかった。」と感想を言ってくれました。

奈良県産の木材をテーブルや椅子、フローリングに使用した会議室。参加された方からも居心地が良いと好評でした。小さなお子さんもハイハイして部屋中を見て回っていました。みんなの笑顔いっぱいの中で仕込まれたお味噌の食べ頃は今年年末です。きっと美味しくって笑顔になるお味噌になるはず。来年は出来たお味噌を持ち寄って、味比べが出来るといいですね。

【報告者:奥章子】



パタゴニア学習会&試食会~なぜパタゴニアが「食品」なのか?

環境問題に先駆的に取り組んできたアウトドアメーカー、パタゴニア。そのパタゴニアがなぜ食品なのか?地球と生物を救う手段としてたどり着いた食品事業にかける想い、使用する原材料へのこだわり、土壌の回復・再生をはかる「リジェネラティブ・オーガニック農業」のこなど、パタゴニアが食を通して伝えたいことを、プロビジョンズスタッフの黒川さんにオンラインでお聞きます。お話の後には、自然派で取り扱っている商品(魚介の缶詰、オーガニックベジスープなど)のリアル試食会を行います!

■日 時:6月6日(火)10:00~12:00

■会 場:コープ自然派奈良 会議室 奈良県磯城郡田原本町西竹田33-1

■講 師:パタゴニアプロビジョンズ 黒川裕規さん

- 参加費:(組合員) 大人400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:あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴:可
- 申込み開始日:5/8(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より
- 申込メチ:6/2(金) ※定員に達し次第、受付終了
- 持ち物:筆記用具
- イベントID: 16233663
- 主催:理事会(ふうど)

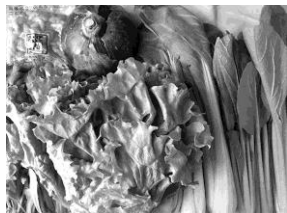


メールで申込み

◇自然派の野菜セット

<10号> 注文番号300 1,080円(税込)

ゼーんぶ奈良県産! 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、菊菜、味美菜、グリーンリーフレタス、小松菜、赤玉ねぎ、生なめこ。



◇谷農園の野菜セット

<10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、ちんげんさい・レタス・葉つきたまねぎ・あかみずな・小松菜・大根間引き

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おります。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



お友だち、ご近所お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください♡

5月27日(土)10:00-16:00『れじフェス!美まつり』@けいはんなプラザ

5月28日(日)9:00-15:00『コフンマルシェ』@天理駅前広場コフン多目的広場

5月28日(日)11:00-16:00『佐保台ふれあいフェスタ』@奈良市立佐保台小学校

5月29日(月)11時頃-14時頃@みのりの里しらにわ

6月2日(金)10時頃-12時頃@旬の里まみが丘

6月3日(土)10:00-16:00『ならまちマルシェ』@ならまちセンター

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!!

只今、紹介無料サンプルとして、ミルクパン1.5斤かお米3合をお届けできますので、是非ご利用ください♪



小豆栽培くらぶ メンバー募集!~おうちや畑で小豆を育ててみよう

昨年の「大豆栽培くらぶ」に続く、種をつなぐ自給農企画第2弾は「小豆栽培くらぶ」。小豆の有機栽培にみんなでチャレンジしませんか?自宅の庭やプランターで栽培する「おうちメンバー」と、橿原市の畑で栽培する「畑メンバー」をそれぞれ募集します。まずは種まき(6~7月)から収穫(10~11月)までを楽しんでみましょう。種はこちらで用意します。収穫できたら、甘いぜんざいにして、みんなでいただきます♪有機栽培や種の自給に興味のある方、お気軽にご参加ください。

※「おうちメンバー」と「畑メンバー」どちらで参加希望かを明記してお申込みください。畑メンバーには、畝(うね)をお貸しします。各自その畑で栽培してください。

※6月8日に小豆の種の配布と説明会を開催します。日程が合わない方はご相談ください。

■日 時:6月8日(木)13:15~15:00

■会 場:コープ自然派奈良 会議室 奈良県磯城郡田原本町西竹田33-1

- 参加費:(組合員) 大人200円 子ども50円 (一般) 大人300円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
- 定 員:自宅メンバー20名・畑メンバー5名
- 託 児:なし。子ども・1才未満の同伴:可
- 申込み開始日:5/8(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より
- 申込メチ:6/2(金) ※定員に達し次第、受付終了
- 持ち物:筆記用具
- イベントID: 16233664
- 主催:理事会(ふうど)

【新センター利用キャンペーン】



メールで申込み

中島デコさん講演会~デコさん流自給自足生活

玄米菜食が基本のマクロビオティック料理家で、自給自足の暮らしを営む中島デコさん。世界では、気候変動や戦争による食糧不足や、作物の遺伝子組み換え、種子の企業独占など、食を取り巻く問題は年々深刻さを増しています。そんな時代の中で、デコさんが歩んでこられたこれまでのあゆみ、日々の食生活や子育て、そしてこれからのに向けた思いなど、豊富な経験に裏打ちされた「デコさん流自給自足生活」についてお話いただきます。

■日 時:6月16日(金)13:30~15:00

■会 場:橿原市商工経済会館 大ホール (近鉄橿原神宮前駅東出口徒歩すぐ)

■講 師:中島 デコさん

マクロビオティック料理家。1958年東京生まれ。1986年から料理教室を開催。2男3女、5人の子どもの育てた経験に基づく料理指導が多くの母親たちの支持と共感を得る。1999年千葉県いすみ市に田畑つき古民家スペース「ブラウンスフィールド」を開き、世界各国から集まる若者達とともに、持続可能な自給的生活をめざす。田園を望むカフェ「ライステラス」、ナチュラルオーベルジュ「慈慈の邸」を次々とオープン。現在、スタッフと共同生活しつつ、国内外でワークショップや講演会、料理講師として活躍中。

- 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:150名
- 託 児:あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴:可
- 持ち物:筆記用具
- イベントID: 16233642
- 主催:理事会
- 申込メチ:6/9(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



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するためです。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。

▼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）

イベントの受付は〆切日の17:00までです

託児の〆切はイベント〆切の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。

New

大和ひみこ米の田植え体験

大和ひみこ米の苗をみんなで植えましょう♪今年も無農薬栽培で作ります!トトロの田んぼに足を入れ、昔ながらの手作業で植えていきます。小さな苗が大きくなって、たくさんのお米が実る姿を想像しながら、お米づくりの営みを、五感で体験してみよう。

■日 時：**6月25日(日) 10:00～12:00**

■会 場：**南檜垣営農組合田んぼ(天理市内)** ※集合場所はお申し込み頂いた方にお知らせします。

■講 師：**南檜垣営農組合**

■参加費：(組合員) 大人100円 子ども50円 (一 般) 大人200円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■定 員：親子20組60名程度 ■託 児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID： **16233696** ■主催：理事会(ふうど)

■服装：汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴 ■持ち物：レジャーシート、タオル、着替え、水筒 ※暑さ・日焼け対策は各自で

■申込み開始日：5/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込〆切：6/16(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

檀原de田んぼ体験2023

大和三山のひとつ、天香久山のふもと、香久山地区下八釣町で田んぼ体験をしてみませんか？
有機栽培米の生産者である、山尾さんの田んぼをお借りして、田植え、生き物みつけ、稲刈りを行います。
12月には、菜食カレーシェフに来ていただき、地場産野菜カレーを作っていただく予定です。
日本食のキホンである『お米』を通じて、子供達に『食の大切さ』を伝えていくイベントに、是非ご参加ください

※4回シリーズです。連続してご参加ください。

※中南和地区の方や初めて参加される小学生のおられるご家族を優先させていただきます。

■開催日：**6/25(日)田植え・御田植神事、8/6(日)生き物みつけ、10/29(日)稲刈り・抜穂神事、12/3(日)収穫祭 +8/19(日)夕方 虫追い祭り(参加自由) すべて10:00～12:00(9:40～受付)**

■会 場：**『八釣山』特別栽培米生産事務所 山尾さんの田んぼ**(檀原市下八釣町141 / 駐車場あり)

■参加費：大人(中学生以上)2,000円 小学生1,000円 幼児500円 (一般共)

※参加費には、イベント保険料、講師料、かき氷&カレー代を含んでいます。※一度お預かりした参加費は返金いたしかねます。ご了承ください。

■定 員：10家族 ■託 児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID： **16233699** ■主催：かしはらきゅうしょくカンガルー

■持ち物：汚れてもいい服装、帽子、サンダルや長靴、タオル、着替え、飲み物

■申込〆切：6/18(日) ※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

お豆を食べよう!みんなで炊けばこわくない♪～ひよこ豆編～

環境にも財布にも優しく栄養満ちなお豆さんたちですが、自分で炊くのは、ちょっと・・・と、高いハードルを感じている方も多いのではないのでしょうか。でも、みんなでワイワイ炊けば、きっと楽しくできるはず!!今回は、かわいいひよこ豆を炊いて、ドライカレーやサラダにアレンジしてご試食いただく予定です。炊き立てのお豆さんはそのままでもとっても美味しいので、是非お味見しに来て下さい♪お子さまは、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：**6月29日(木) 10:00～12:00**

■会 場：**生駒北コミュニティーセンター ISTAはばたき**

■参加費(組合員) 大人500円 子ども50円 (一 般) 大人700円 子ども50円 ※子ども=中学生以下、保険代のみ

■定 員：10名 ■主 催：北西和地区くらぶ準備会 ■託 児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID： **16233689**

■持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・筆記用具

■申込み開始日：5/22(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込〆切：6/23(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

自力整体を体験してみませんか？

毎回好評!自力整体の体験会を開催します。ナビゲーターの声に導かれながら、体を伸ばしたり揺すったり、自分の体重を利用して指圧したり… 体がほぐれたら、輪っかタオルを使って、背骨や骨盤を正しい位置に整えます。無理せず心地よくが基本です。生涯現役!健康で幸せな日々を過ごすために… 毎日頑張っている大切な自分の体、ふーっと脱力…ゆるめてほぐして…一日の疲れを取ってリセットしましょう。体験の後には、自然派ドリンクとおやつのお楽しみ付です。

★当日はできるだけ朝食をとらずに水分のみでお越しください。(より効果を出すため)

■日 時：**6月30日(金) 10:00～11:30**

■会 場：**大和郡山市平和地区公民館 多目的ルーム**(大和郡山市若槻町4-4) ※無料駐車場完備

■講 師：**佐竹 正子さん(マーサ自力整体教室主宰)**

■参加費：大人400円 子ども50円 一般大人500円 子ども50円 ※子どもは保険代のみ(中学生以下)

■定 員：15名 ■託児：なし。子ども・1才未満の同伴：可。 ■イベントID： **16233676**

■主 催：郡山地区くらぶスマイル ■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、

水分補給のお水かお茶、輪っかタオル(貸し出し可。申込時要予約。もしくは1つ1000円で販売有り。申込時要予約)

■申込〆切：6/23(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

大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

田んぼには、どんな生き物がいるのかな?田んぼは、お米を作り、環境を守るだけでなく、いろいろな生き物のすみかとなって、さまざまな命を育てています。みんなで田んぼの中や畔にいる生き物たちを探して、水の温度、土の手ざわり、生命の営みを感じてみよう!

■日 時：**7月8日(土) 10:00～12:00**

■会 場：**南檜垣営農組合田んぼ(天理市内)** ※集合場所はお申し込み頂いた方にお知らせします。

■講 師：**南檜垣営農組合**

■参加費：(組合員) 大人200円 子ども100円 (一般共) ※子ども=中学生以下

■定 員：親子20組60名程度 ■託 児：なし。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID： **16233697**

■主催：理事会(ふうど) ■服装：汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴

■持ち物：虫とり網(目の細かい網)、昆虫ケース(あれば)、レジャーシート、タオル、着替え、水筒、※暑さ・日焼け対策は各自で

■申込み開始日：5/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込〆切：6/30(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

組合員からのお知らせ

未来を生きるあなたへ～今私たちにできること～

2011.3.11に出された福島第一原発事故による緊急事態宣言は、12年経った現在も解除されていません。ロシア/ウクライナ戦争では、原発が標的となり、原発が原爆となり得ることが明白な事実となりました。原発を保持したい目的は、何でしょうか?誰もが安心して暮らせる社会にするために、今私たちにできることを一緒に考えましょう。

■日 時：**7月9日(日) 14:00～16:20(開場13:30)**

■会 場：**生駒市図書館3階 市民ホール** (奈良県生駒市辻町238番地) 近鉄東生駒駅、北へ歩10分

■講 師：**小出裕章さん(元京都大学原子炉実験所助教)**

■参加費：1000円/障がいをお持ちの方・学生無料 ■定 員：300名(要申込下記迄) ※お子様同伴可 後方にキッズスペースを用意致します。

音の出る玩具はご遠慮下さい。見守り責任は保護者の方でお願い致します。 ■申込み・問合せ：こくちーず(右記QRコード参照)

メール：fukaetomita1960@gmail.com ◎代表者名、連絡先(TEL/MAIL)、参加者名、キッズスペースご利用お子様の人数 & 年齢をお知らせください。

■主催：小出裕章さんと呼ぶ会2023



申 込 み

地域でヒバクシャの思いを継承する～入谷さんと話してみよう

原爆やヒバクシャときいても、なんだか昔の話や自分とは遠い話に感じてしまいませんか?わたしは正直、入谷さんが奈良県内の被爆者の声の掘り起こし活動をされていると知ったとき、こんな若い人がどういう思いで?ととても興味をひかれました。昨年、入谷さんが編集長となって手記集「奈良県のヒバクシャの声」が発行されました。手記集を元に、大切なものでも意識してのこしていかなければ消えてしまう、そんなお話を一緒にできればと思います。

第一部 一人ではじめた平和活動から「奈良県の被爆者の声」発行へ

第二部 私たちにしかできない継承活動～大事なものが、気付かないうちに失われる～

■日 時：**7月17日(月・祝) 10:00～12:00** **【新センター利用キャンペーン】**

■会 場：**コープ自然派奈良 会議室** 磯城郡田原本町西竹田33-1

■講 師：**入谷方直さん(文化財修理技師、広島市公認被爆体験伝承者)**

■参加費：(組合員) 大人100円 ※手記集「奈良県のヒバクシャの声」1冊つき 子ども50円

(一 般) 大人100円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ※手記集「奈良県のヒバクシャの声」1冊つき

■定 員：30名 ■託 児：あり(500円/1人)。子ども・1才未満の同伴：可 ■イベントID： **16233690**

■申込み開始日：5/22(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込〆切：7/12(水) ※定員に達し次第、受付終了 ■主催：理事会(つながる)



メールで申込み