

# まほろば元気通信

2023  
Vol.8  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1185 2023.5.8

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

## 子ども笑顔基金プロジェクト 報告18

### 朝焼きパンの寄付報告2

コープ自然派奈良に併設されたパン工房で発生する朝焼きパンのロス  
を寄付する取り組み、この1か月で3回お渡しすることができました。

第2回お渡し  
4/4 ニコニコ食堂(田原本町)さんに23個

第3回お渡し  
4/12 ニコニコ食堂(天理市)さんに22個

第4回お渡し  
4/19 ニコニコ食堂(田原本町)に27個



「沢山の食パンをご支援頂き、誠にありがとうございました。おかげさ  
まで、12世帯のひとり親家庭にお配りできました。物価の高騰で、気分が  
落ちているご家庭も多く、この様なご支援は、本当に喜んで頂けます。」  
「今日もたくさんのおパンをありがとうございます。早速、スタッフでサンド  
イッチにして夕方に必要な方にお渡しさせて頂きました。パンの耳の部  
分などは、必要なご家庭にお渡しさせて頂きました。皆さん、とても喜ん  
でくださいました。」と報告をいただきました。(2023.4.28)

このプロジェクトは、組合員から「獲得したコープ自然派  
のポイントを送付」していただき、そのポイントを対象となる  
方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うこと  
ができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をお願いします。

寄付ポイント数(奈良) 378,881(4/28現在)  
※奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に  
使用。累計寄付518,881ポイント-使用済140,000ポイント。

#### 寄付の方法

- ①すべてのポイントを寄付：注文番号 **999717**
- ②100ポイント単位で寄付：注文番号 **999724**  
(例)注文数量「5」→500ポイントを寄付となります
- ③現金チャージで寄付：注文番号 **999816**  
(例)注文数量「2」→200ポイントを寄付となります

※①すべてのポイントを寄付「999717」、③現金チャ  
ージで寄付「999816」は自動注文登録をすることで定期  
的に寄付していただくことが可能です。

## 「自然派農業お手伝い隊」登録募集の案内

農家の高齢化、後継者不足、人手不足は年々深刻になっています。  
人手があればいいのと思うことも多々あります。そんな時、少しでもお手伝いできるように、  
「自然派農業お手伝い隊」を募集します。お手伝い内容はさまざま。  
畑の草刈り、野菜の植え付け、収穫、出荷のお手伝いや収穫後の畑の後片付けなどなど。  
そして、場所もさまざま。奈良市や生駒市、大和郡山市、天理市、橿原市、明日香村  
などなど、県内の農家さんから依頼を受ける予定です。  
空いている時間を利用して、農業お手伝いをしてみませんか？  
報酬として、農家さんそれぞれが、農産物等のちよっぴりプレゼントを用意しています。  
(基本的には子どもは連れて行けません)右記のグーグルフォームより登録をお願いします！  
農家さんからの依頼が入り次第、内容をメールします。



募集期間：2023年4月10日(月)～2023年5月31日(水)まで

▲登録はこちら

## ◆自然派の野菜セット

<8号> 注文番号296 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、小松菜、  
リーフレタス、生なめこ、スナップエンドウ、  
わらび、水菜。



## ◆谷農園の野菜セット

<8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・ニンニクの芽・  
葉つきたまねぎ・わさびな・菊菜

## 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



5月15日(月)11時頃-14時頃@みのりの里しらにわ

5月19日(金)10時頃-12時頃@旬の里まみが丘

5月20日(土)10:00-16:00『平群マルシェ&おとなの運動会』  
@平群総合スポーツセンター

5月20日(土)11:00-『職人環境会議』@王寺町 陽楽の森

5月21日(日)10:00-15:00

『まんまるマルシェ』@平城第4号近隣公園

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

## 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、是非活用  
ください♪

## 配送スタッフ紹介

先日、商品の試食付き学習会がありました。私は食べること  
が好きなので、目をキラキラさせながら美味しくいただきました!  
こだわりをもった食材の味がしっかりありました。皆さんに  
もこの美味しさを伝えていけるよう頑張ってください!!  
ます♪ (9コース 今西那弥)

## 私のおすすめ商品

### 『ミニトマト』

これから旬を迎えるトマト。コープ自然派のロゴデザ  
インにも使われている程の自慢のトマトです。土づくりか  
らこだわることでも美味しさも栄養もケタ違いです!!  
(拡大スタッフ 中辻泉)

## 報告

### 今年はどれにする?クリスマスケーキ試食会

毎年恒例のクリスマスケーキの試食会、今年は新発売のケーキを中心に行いました。  
まずは実際におうちに届く状態を確認、届いたケーキの箱が冷蔵庫に入らないなんてこ  
とにならないようにみんなでチェックしました。そしていよいよケーキを箱から出してみま  
した。  
これまではなかった四角い形のスクエアケーキは苺のスライスが華やかなうえに、丸  
いケーキよりも食べ応えがありそうでお得感満載!大人気のSEEDのチーズケーキは一  
人用のカップケーキスタイルで3種類の味があっているいろいろ楽しめます。  
キャラメル風味のロールケーキは見た目がいいのですが、カタログで見るよりも実物は少  
し小さく感じました。見栄えを十分楽しんだ後はお待ちかねの試食です。スクエアケーキ  
は生クリームがさっぱりしていて軽い食感、チーズケーキは濃厚なチーズの風味とそれぞ  
れのトッピングがうまく調和しています。キャラメル風味のロールケーキは食べてみるとと  
ても濃厚で、少しの量でも十分満足できるおいしさでした。参加者のみなさんからはクリ  
スマス用にはもちろん、冷凍で届くものは家族には内緒で自分用としてクリスマス以外  
の時に食べますといううれしい感想もいただきました。年に1度の限定販売のクリスマス  
ケーキ、来年も楽しみにしててくださいね。【報告者:米田裕子】

- 開催日:2022年11月8日
- 場所:コープ自然派奈良会議室
- 主催:理事会(商品)



## 大豆しごとのあるくらしを楽しもう!

私たちの暮らしに欠かせない大豆。みそ、醤油、豆腐、納豆、豆乳などなど。大豆ってどう育つか知っていますか?1年を通して  
大豆を育ててみませんか?農業をやっている奈良市の給食のおはなしメンバーに教えてもらいながら、大豆の種まきから味噌  
づくりまで、一緒にやりましょう。お子さまとの参加も大丈夫です。

1年間通して参加できる方のお申し込みをお待ちしています。申込はメールでお願いします。

【年間スケジュール】5月17日(水)10~12時:大豆の種まき(雨天決行荒天中止)※農民連さん朝市あり  
7月~9月:草刈り 10月:枝豆収穫・試食 11月~12月頭:大豆の収穫  
1月:豆取りと選別作業 2月または3月:味噌づくり

■日時:2023年5月~2024年3月頃(時間は都度連絡します)

■会場:奈良市の給食のおはなしの畑(奈良農民連北和センターの近く)

■協力:奈良市の給食のおはなし

(駐車場あり・北の庄バス停徒歩5分)

■参加費:イベント1回毎(組合員)大人300~500円 子ども50円(保険代) ※子ども=中学生以下 ■定員:10組(組合員のみ)

■申込み開始日:5/1(月)0:00より先着順 ※メールでお申込みください。

■申込め切:5/12(金) ※定員に達し次第、受付終了 ■主催:北東和地区くらし準備会 ■イベントID:16233641

■持ち物:長靴・農業用手袋・かまやぐわ、スコップなど 汚れてもいい服装でご参加ください。



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。

## WEB みんなで目指そう!オーガニック給食座談会

「子どもたちに美味しく、安心で安全な給食を食べさせたい」と各地で様々な取り組みが広がってきた昨今。そんな中、高知県四万十市では20年前からオーガニック給食を始めていました。四万十市では、どんな取り組みをしてきたのか、高生連の生産者で四万十市議の鳥谷恵生さんにお話を伺います。お話を伺った後は、グループに分かれて、ざっくばらんにワイワイお話ししましょう。



メールで申込み

**■日時: 5月22日(月) 10:00～12:00**  
**■会場: オンライン開催 (zoom)**    **■講師: 高生連 鳥谷恵生さん**

■参加費: 無料(一般共)    ■定員: 30名    ■主催: 給食連絡会    ■イベントID: 16233608  
 ■申込み開始日: 4/17(月) 0:00より先着順 ※メールでお申込みください。    ■申込メ切: 5/17(水) ※定員に達し次第、受付終了

## 【けやき小屋】～性と布ナプキンの会～

明治初期ころまで日本にあった『けやき小屋=月経小屋』と言う風習。月経時には、神聖とされるケヤキで出来た小屋に女性が集まり家事や農作業から解放されて、色々交流できる場所として存在していたとされています。各地でお話し会を開催してきた(けやき小屋ナビゲーターの井上ルミ)がお話しします。女性の身体の仕組み・誰にも言えない性のこと・子育て・パートナーシップなどについて皆で交流しましょう。布ナプキンのお話もします。布ナプキンを見て触れて感じて下さいね。  
 ※生理の方も生理じゃない方も大歓迎♪ 本来の自分に戻る場所として是非お越し下さい。 ※生理の方も生理じゃない方も大歓迎♪ 本来の自分に戻る場所として是非お越し下さい。



メールで申込み

**■日時: 5月24日(水) 10:30～12:30**  
**■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: 井上 ルミさん**    **【新センター利用キャンペーン】**

■参加費: (組合員) 大人300円 子ども無料 (一般) 大人500円 子ども無料 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 15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: 16233579  
 ■申込み開始日: 5/1(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: 5/19(金) ※定員に達し次第、受付終了    ■持ち物: 筆記用具    ■主催: カラフル



## WEB 農業に頼らない栽培へ ネオニコフリー学習会 第2回「ネオニコ系農薬の脳神経への影響と、農薬リスク評価の仕組み」

星先生の研究では「これ以下なら異常が認められない」と国が定めた量でも、ネオニコチノイドを与えたマウスに異常が認められました。脳神経や腸内細菌叢に与える影響、母子間移行、世代を超えた影響など、さまざまな実験データから教えていただきます。また、現在行われている「農薬再評価(登録農薬の安全性に関する審議)」の最新情報もお話しいただく予定です。

**■日時: 5月29日(月) 10:00～12:00**  
**■会場: オンライン開催 (zoom)**  
**■講師: 星 信彦さん(神戸大学大学院教授)**

■参加費: 無料    ■イベントID: 16233602    ■定員: 500名(先着順)  
 ■申込メ切: 5/24(水) ※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。  
 ■主催: 生協ネットワーク21連携開催 ※一般社団法人アクト・ビヨンド・トラスト2022年度助成にて開催しています



メールで申込み

## 春の農業体験 ジャがいもを収穫しよう!

今年も大和ひみこ米の生産者、南檜垣営農組合さんとの田んぼ・畑イベントシリーズが始まります!第一弾は、じゃがいもの収穫体験です。新緑の季節、大地の息吹を感じながら、ほくほくの美味しいじゃがいもをみんなで掘りましょう!  
 ～2023年度のイベント予定～    ※大人はじゃがいも一袋のお土産つきです。  
 大和ひみこ米田植え: 6/25(日)    田んぼの生き物調査: 7/8(土)    大和ひみこ米稲刈り: 10/22(日)  
 収穫祭～田んぼの運動会: 11/3(金祝)    味間いも(里芋)掘り: 1/13(土)

**■日時: 6月4日(日) 10:00～12:00**  
**■会場: 南檜垣営農組合の畑(天理市)** ※集合場所はお申し込みいただ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400円 子ども100円 (一般) 大人500円 子ども100円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 20組50名程度    ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可    ■イベントID: 16233662    ■主催: 理事会(ふうど)  
 ■持ち物: 軍手、タオル、水筒、大きいシャベル(あれば)、レジャーシート    ■服装: 汚れてもよい服、帽子、長靴  
 ■申込メ切: 5/26(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

## 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」のことなど、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します。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    **【新センター利用キャンペーン】**  
**■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  
 ■申込メ切: 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

## 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    **【新センター利用キャンペーン】**

■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  
 ■申込メ切: 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)



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人の子どもを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  
 ■申込メ切: 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