

# まほろば元気通信

2023  
Vol.20  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1197 2023.7.31

**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

**めざせ!回答率100%! 第7次中期計画(2024~2026年)策定におけた  
これならアンケートにご協力ください! →→→**

コープ自然派奈良では、3年に1回「中期計画」を策定しています。3年後どんなコープ自然派奈良になっていたか目指すビジョンをみんなで考えます。秋から中期計画策定会議(これなら会議)を開催予定ですが、会議に参加できない方の意見も反映するためアンケートを実施します。右上のQRコードから、または今週配布のアンケート用紙にご回答の上配送員にお渡しください。ご協力よろしくおねがいします。

匿名で簡単にお答えいただけるアンケートです♪



提出締切:8/18(金)

## 第2回理事会報告

- 開催日:2023年7月7日(金)10:00~14:45
- 場所:コープ自然派奈良会議室(田原本)

### □承認・議決事項

①職員年齢給定の件 ②夏季賞与支給の件③役員報酬決定の件④なら消費者ねっと個人会員募集配布の件⑤デジタル教科書ダウンロード版の提供を求める署名通信掲載の件を承認しました。

### □討議・報告事項

①6月度事業報告・総務報告 ②ビジョン取り組みについて ③第21回総代会の振り返り ④第22回通常総代会について ⑤第23期総代募集について ⑥第7次中期計画策定について ⑦ワーカーズ設立について ⑧子ども笑顔基金プロジェクトについて。

### □事業実績

- ・拡大実績 (6月度) 加入215名 脱退117名 (累計)加入651名 脱退305名
- ・組合員数 (6月末) 17,852世帯(前年比107.2%)
- ・供給高実績(6月度) 202,375千円(前年比106.8%)(累計)580,502千円(前年比106.2%)
- ・経常剰余金(6月度) 680千円(前年比33.5%)(累計)3,269千円(前年比55.3%)

## 総代募集中

現在コープ自然派奈良では、2023年10/1~1年任期の総代を募集中です。ぜひ総代になってお力を貸してください。立候補お待ちしております。

締切:9/29(金)



## ビジョン推進会議報告

- 開催日:7月13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12団体中8団体、理事12名中11名、事務局2名

### □主な議案

①第6次中期計画ふりかえり ②給食連絡会紹介 ③企画書承認について ④事務連絡・相談事項など

### □トピックス

◆第6次中期計画のふりかえりをしました。組合員活動では、毎年約100回のイベントが開催されています。イベントは様々な学びの機会なので、より多くの組合員に参加してもらいたい!より多くのチームや地区くらぶを設立したい!という意見が多くありました。また、配送エリア外に配送に行くワーカーズを立ち上げたら、ジェンダーやLGBTの学習がもっと必要など、中期計画に掲げたものの具体的にはまだ実現していないこともあります。第7次中期計画策定に向け、課題を明らかにすることができました。

◆給食連絡会の紹介では、昨年実施した「オーガニック給食アンケート2022」の結果を共有しました。(↓QR参照)



□連合商品委員会より最新情報☆

◆オンラインバナー「夏の麺 味わいチャート」  
国産小麦を使用したコープ自然派自慢の素麺やうどん。太さや味の違いをチャートにしました。ぜひ好みの味を見つけてくださいね♪



## 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♡

## 私のおすすめ商品

『有機サニーレタス』  
今まで苦手でしたが、食べてみたら茎のほうに甘みがあって、これからは食べたいと思うほど美味しかったです!(営業事務スタッフ 南出和子)

毎週月曜日 11時頃-14時頃@みのりの里しらにわ  
毎週金曜日 10時頃-12時頃@旬の里まみが丘  
8月19日(土) 10:30-14:30『ママ・マルシェ』@天理観光農園cafe-wawa3階

## 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

先輩スタッフから教えてもらったことをしっかり身につけて、早く皆さんの元へ配達しきることができるよう頑張ります!猛暑猛暑の日々なので皆さんも水分、塩分補給忘れずに乗り切りましょうね!(1663コース 山尾晃)

## ベンガラ泥染めワークショップ

ベンガラとは、土から取れる成分(酸化鉄)で紅殻、弁柄とも呼ばれ語源はインドのベンガル地方より伝来したことからそう呼ばれています。日本の暮らしにも古くから根付いている素材で陶器や漆器、また防虫、防腐の機能性から家屋のベンガラ塗りとしても使用されてきました。経年変化に強く、日光による褪色がないことも特徴で昨今では無害であることから天然素材として見直され繊維製品への染色、オーガニック製品にも使用されるようになりました。

人類にとって身近な色であり、土から取れた古代色「ベンガラ」は大地の色であり日本の暮らしを彩る色なのです。(古色の美より)《古色の美さん ベンガラ使用》環境にも人にも優しい環境循環型の天然染料で、ベンガラ染めの良いところは

- ・有害な化学物質を含まない。
  - ・土壌分解される成分で出来ているので、染色で残った染料は土に流しても大丈夫。
  - ・手軽で色彩が綺麗で、子どもから大人まで安全に染め物を楽しめる。
  - ・火を使わずに水とバケツで簡単に染められる。
- 手軽に染められて模様を出すのが面白いですよ(\*^▽^\*)ちょっとした小道具を使って模様を作っていきます。それも難しくなくて『こんな方法でこんな綺麗な模様が!!』と発見があり楽しい♪ コープ自然派の美味しいお茶とお菓子付き。保育園くらいのお子様から大人まで楽しめるので、体験してみてくださいね。

■日時:8月17日(木)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)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども500円(一般)大人600円 子ども600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 ■イベントID:16233792 ■主催:チームカラフル

■持ち物:汚れてもいい服、ビニール袋(持ち帰り用) ■申込み開始日:7/31(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込締切:8/10(木)12:00 ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 香料自粛のお願いをしています

香害とは、柔軟剤、消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの強い香りによる健康被害のことです(体臭は含まれない)。一瞬その香りにふれるだけでも頭痛や吐き気を引き起こしたり、ひどい場合には卒倒してしまうこともあります。そのため、コープ自然派の配送では、香害対策に取り組んでいます。

組合員みんなで使いまわす箱や、カタログを入れる袋などに匂いが付着し、配達されたカタログや商品に匂いが移って苦しんでいる方がいます。それだけでなく、このような化学物質を日常的に使用している人自身の健康を害することにもなります。ご家庭でこのような製品を使用されないよう、ご協力をお願いいたします。



## ◇自然派の野菜セット

<20号> 注文番号296 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産! 奈良県農産物から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、小松菜、わさび菜、玉ねぎ、おかわかめ、ピーマン、ぶなしめじ。



## ◇谷農園の野菜セット

<20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、えんさい・ピーマン・人参・チャオチャオレタス・ねぎ・モロヘイヤ・ミニトマト



**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。▼お申込み時お伝えください。  
 【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。①イベントID  
 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。②参加者氏名  
 【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。③組合員コード  
 【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。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**

**【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。

## はならあとサステナブル講座 お野菜生活を楽しもう～種ブローチ作り

「奈良・町家の芸術祭 はならあと2023」プレイベントとしては、「環境」「食」「自然」などをテーマに、持続可能な社会に向けてさまざまな講座を開催します。コープ自然派奈良では、「はならあと」とのコラボ企画としてサステナブル講座を行います。野菜のタネってどんな形をしているか知っていますか?たくさんの種類の野菜のタネを使って種ブローチを作ってみましょう。さらに、年にどれくらいの種類の野菜を食べているか、野菜ごとのおいしい料理方法、農業とのつながりやオーガニック給食の取り組みの話も。おいしい地元の無農薬野菜の試食もご用意します。おいしく食べて野菜博士になっちゃいましょう。

■日時: 9月2日(土) 10:00～12:00  
 ■会場: Dear Gallery NARA  
 ■講師: 奈良県農民連 水井康介さん



■参加費: 組合員・一般共 はならあとチケット 大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16233816  
 ■定員: 10名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: 理事会 つながる  
 ■申し込み開始日: 7/31(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 8/25(金) ※定員に達し次第、受付終了

## はならあとサステナブル講座 発酵生活を楽しもう～ミニ塩こうじ作り

調味料として定着してきた感のある塩こうじ。麴のもつ発酵パワーで、素材のうま味がぐっと引き出されて美味しくなります。講座では、麴の原料となるお米のお話と、簡単な塩こうじをみんなで作ります。塩と塩麴の違いを体感!浅漬けの食べ比べなどの試食あり。また、醤油麴、トマト麴などのアレンジ麴の紹介も予定しています。手作り発酵調味料で、日々の食卓がさらに豊かになりますよ♪申し込み時に①②どちらの時間に参加かお伝えください。

■日時: 9月3日(日) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
 ■会場: Dear Gallery NARA  
 ■講師: コープ自然派奈良



■参加費: 組合員・一般共 はならあとチケット 大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ※お子さんも1つ作る場合は500円  
 ■イベントID: 16233815 ■定員: 各回10名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: 理事会 ふうど  
 ■持ち物: ふきん2枚、エプロン、手拭き、200mlの液体が入る広口空き瓶か密閉容器  
 ■申し込み開始日: 7/31(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 8/25(金) ※定員に達し次第、受付終了

## New

## 会場&WEB 基本を学ぼう～遺伝子操作食品問題

大豆、ナタネなどの遺伝子組み換え作物に続き、肉厚マダイ、成長促進トラフグなどのゲノム編集食品が国内に登場。さらにはSDGsの名のもとに、昆虫食、代替肉などのフードテックを用いた食品も規制のないまま流通が始まっています。ここ数年、これらの遺伝子操作食品やフードテックの研究開発の動きは加速しており、私たちの食の安全が脅かされています。この問題に詳しいコープ自然派事業連合顧問の松尾さんを講師に、遺伝子操作食品問題について解説していただき、基本的なことをみんなで学びたいと思います。会場参加の方は自然派のおやつつきです♪

■日時: 9月7日(木) 13:15～15:15  
 ■会場: コープ自然派奈良 会議室&オンライン  
 ■講師: コープ自然派事業連合顧問 松尾由美さん

■参加費: (組合員) 大人100円 子ども50円 (一般) 大人150円 子ども100円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 会場20名・オンライン20名 ■イベントID: 16233826  
 ■託児: あり(500円/1人)。1才未満・子どもの同伴: 可  
 ■主催: 理事会ふうど ■持ち物: 筆記用具  
 ■申し込み開始日: 8/7(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: 9/5(火) ※定員に達し次第、受付終了

**【新センター利用キャンペーン】**



## New

## 生協の未来をつくる1・2・3 一第7次中期計画策定「これなら会議」

コープ自然派奈良では、3年に1回「中期計画」を作っています。3年後どんなコープ自然派奈良になっていきたいか目指すビジョンをみんなで考えます。1・2・3のSTEPで生協の未来、わたしたちが生きたい社会の未来を一緒につくりましょう。※できるだけ3回ともご参加ください。

■日時: ①2023年9月11日(月) 開催時間 10:00～12:00  
 ②2023年11月14日(火) ※残れる方は13:00まで軽食つき交流会  
 ③2024年1月15日(月)

■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) **【新センター利用キャンペーン】**  
 ■講師: ファシリテーター 藤田美保さん 箕面こどもの森学園校長  
 ■参加費: (組合員) 無料 ※交通費支給 ※一般参加不可 ■定員: 15名 ■主催: 理事会  
 ■託児: あり(無料)。1才未満・子どもの同伴: 可 ■持ち物: わくわくする気持ち ■イベントID: 16233828  
 ■申し込み開始日: 8/7(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: ①9/4(月) ②11/7(火) ③1/8(月) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## New

## はならあとmeetingシネマ「君の根は。大地再生にいどむ人びと」

今回で13回目となる「奈良・町家の芸術祭はならあと」。宇陀松山をメインエリアに4エリアで開催。秋の本祭りに先駆けて、プレイベント「はならあとmeeting」にて、旧芝居小屋喜楽座で、映画の上映会を開催します!「リジェネラティブ(大地再生)」という世界観と出会い、農業・漁業・牧畜を、そして生き方そのものを転換した人びとに迫るドキュメンタリー映画です。雰囲気のある芝居小屋で、映画と一緒に楽しみましょう♪

■日時: 9月23日(土) 14:00～15:30(13:30受付開始)  
 ■会場: 宇陀松山エリア 旧芝居小屋喜楽座(きらくざ)

近鉄榛原駅からバス15分(奈良交通バス南口2番・3番「大宇陀」行き) 「大宇陀」下車徒歩6分  
 ■参加費: 組合員・一般共 はならあとチケット 大人500円 ※高校生以下無料 ■イベントID: 16233827  
 ■定員: 20名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: 理事会 みらい  
 ■申し込み開始日: 8/7(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 9/19(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 核兵器廃絶についてインドネシアや日本の高校生・大学生とわいわい考えてみませんか?

なぜ広島・長崎の歴史がある日本は核兵器廃絶条約に不参加なのか。インドネシアの女子高生に聞かれて答えにまりました。安全な空気がなければ人間は生きていけないのになんだか自分に遠いように思っている核兵器。ちょうど修学旅行で来日しているインドネシア・ディニヤブトリパダンパンジャン校の女子高生と日本の核兵器廃絶の活動をしている高校生・大学生と一緒に核兵器って現状を共有しながら、何ができる?という知恵だしをわいわいやってみませんか?基本的に英語でのやりとりになりますが、日本語インドネシア語通訳も一人いますのでお気軽にご参加ください!おやつを食べながら楽しく交流しましょう!

■日時: 9月10日(日) 13:30～15:30 (奈良市東向中町3 美杉ビル2F)  
 ■会場: PROME(プロム)近鉄奈良駅前 近鉄奈良駅 東改札口から2番出口を出て徒歩30秒  
 ■講師: 高橋悠太さん(核兵器廃絶ネゴシエーター)

■参加費: 組合員・一般共 大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16233804 ■定員: 15名  
 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可。 ■主催: CIVIC (インドネシア・ディニヤブトリパダンパンジャン・イスラム女子校と共催)  
 ■持ち物: 飲み物、筆記用具  
 ■申し込み開始日: 7/31(金) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 9/4(月) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 呼吸の質を高めて健康お茶会

ヒーラーの私は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!安全な瞑想法!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。お茶会でコープ自然派の食材試食をしながら楽しいお話タイムも!今回のメニューは5種類以上のお野菜のファイトケミカルスープ&麴カレーを予定しております。(食材の入手でメニュー変更有です)※10:30開催致しますので、ご注意ください。

■日時: 9月26日(火) 10:30～12:30  
 ■会場: maru room (マルルーム) ■講師: MINAさん

■参加費: (組合員) 大人400円 子ども300円 ※子ども=中学生以下 (一般) 大人500円 子ども400円 ※乳児50円保険料、参加連絡必要  
 ■定員: 12名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■イベントID: 16233803 ■主催: 奈良市地区くらぶわ  
 ■持ち物: タオル、筆記用具、カレー Spoon、お箸  
 ■申し込み開始日: 7/31(金) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 9/19(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み