

# まほろば元気通信

2023  
Vol.22  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1199 2023.8.14

**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

## 募集 組合員活動をやってみませんか?

コープ自然派奈良では、チームやくらぶという形で組合員が主体的に活動しています。関心あることを一緒に楽しく学びませんか?



### ■関わりかた その1 新しくチームやくらぶを立ち上げる

- ・お住まいの地域で活動する地区くらぶや、右のようなテーマで活動するチームの立ち上げを求めています
- ・組合員3人以上で応募できます
- ・年間7万円の活動費を支給します
- ・月1回の会議参加と年3回のイベント開催が必要です

商品 食育 食文化 人権 学校給食  
フェアトレード ジェンダー 教育  
こども 高齢 SDGs 貧困 平和  
働き方 気候変動 憲法 脱原発  
LGBT 芸術 アレルギー 子ども食  
脱プラ エネルギー 移民難民 香害  
住宅 アニマルウェルフェアなど

### ■関わりかた その2 現在活動中のチームやくらぶに入る

お住まいの地域で、気軽に集まりたいなら  
〈地区くらぶ〉

- ・奈良市 ゆったりさん
- ・奈良市 わ
- ・天理市 ニコニコくらぶ
- ・大和郡山市 スマイル

関心のあるテーマで学習会をしたいなら  
〈チーム〉

- ・ぽこあぽこお料理しましょう! (障がいのある方との料理講習会)
- ・自然派防災カフェ (防災)
- ・civic~より良い市民になるために (社会問題や政治のことなど)
- ・カラフル (エシカル)
- ・オリーブの木 (放射能や電磁波)
- ・tenTEN (運動×食)
- ・すくすく (発達障がいの子を育てるママたちの情報交換)
- ・地域医療を考える奈良の会 (堤未果さんの著書の勉強)

3人以上集めるのが難しい場合は、まほろば元気通信上でメンバーを募集することもできます。ご相談ください。



興味のある方は、下記までお問合せください ※随時、説明会開催中/まずはビジョン推進会議へのオブザーバー参加もOK

サービスセンター: 0120-408-300 / メール: katsudounara@shizenha.co.jp



## 戦争も核兵器もない『高校生1万人署名活動』にご協力をお願い

あいコープふくしまの「高校生1万人署名活動」は、2013年あいコープふくしま組合員家族が第16代高校生平和大使に選出されたときからはじまり10年目となりました。私たちの願いは、1日も早く戦争が終結すること、そして広島平和記念公園の灯が消え、世界が平和になることです。私たちにできる「微力だけど無力じゃない」として高校生1万人署名活動へのご協力ををお願いします。

同時配布の署名用紙をご確認ください。メ切8/31▶



## ゲノム編集魚を考える市民集会in京都 に賛同(団体・個人)のお願い

私たちは、リージョナルフィッシュ社に対してゲノム編集魚の開発・養殖の中止を求め、宮津市にふるさと納税の返礼品からの取り下げを求めています。さらに、漁業関係者とも連携し陸上養殖を中止させたいと考え、ゲノム編集魚が開発・養殖されている京都での集会を企画しました。未来の食卓を守るため、ぜひこの集会にご賛同ください。

★イベントの詳細:日時:2023年9月23日(土・祝)13:00~16:00(開場12:30)

会場:ひとまち交流館京都 大会議室&オンライン併用開催 参加費:500円

主催:遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン、OKシードプロジェクト、日本消費者連盟、麦のね宙ふねっとワーク

★賛同申込みフォーム



## 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



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

### 『つかいきりウインナー』

食塩・砂糖・香辛料のみで味付けしたとってもかわいいうい皮なしウインナー。サイズが小ぶりなので火の通りも早く、お弁当のおかずや炒めもの、小さなお子様にもオススメです。つかいきれるのも嬉しいポイントです!! (拡大スタッフ 中辻泉)

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25日(土) 10:00-16:00『おすびの市』

@いずみホール 王寺町いずみスクエア3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

暑くなってくると食欲がなくなりますよね。食事によってカロリーを燃焼して熱を上げることによる体温上昇を防ぐためだそうです。なのでエアコンを効率的に使用ししっかり食べてこの夏を乗り切りましょう! (1665コース 川北和雅)



## はならあとサステナブル講座 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」イベントとでは、「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 (奈良県奈良市東城戸町9) 田村眼科様の隣  
(電車でお越しの方) 近鉄線奈良駅3番出口より徒歩7分、JR線奈良駅より徒歩13分

■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 ■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



メールで申込み

## 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 (奈良県奈良市東城戸町9) 田村眼科様の隣  
(電車でお越しの方) 近鉄線奈良駅3番出口より徒歩7分、JR線奈良駅より徒歩13分

■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 ※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が密閉容器  
■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



メールで申込み

## ◇自然派の野菜セット

<22号> 注文番号 309 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、エンサイ、枝つき青しそ、ピーマン、夏みょうが、菌床しいたけ、小松菜。



## ◇谷農園の野菜セット

<22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・甘長とうがらし・もろへい・ミニトマト・長なす・えごまの葉



● 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)

🚗【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。

## 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  
 ■申込め切: 9/5(火) ※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。



## 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た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作りましょう。  
 ※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  
 ■申込め切: ①9/4(月) ②11/7(火) ③1/8(月) ※定員に達し次第、受付終了



## はならあとmeetingシネマ「君の根は。大地再生にいとむ人びと」

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、映画を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 ■申込め切: 9/19(火) ※定員に達し次第、受付終了



## 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悩みました。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・ディニャ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、何が出来る?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・ディニャ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 ■申込め切: 9/4(月) ※定員に達し次第、受付終了



## ワーカーズコープってなあに?労働者協同組合について聞いてみよう!

「ワーカーズコープ」という言葉を聞いたことがありますか?働く人たちが出資し組合員となり、話し合いに基づいて経営や運営を担い、自ら働く協同組合のことで、昨年10月に労働者協同組合法も施行されました。今回、日本労働者協同組合(ワーカーズコープ)連合会の高成田さんに、一般的な働き方とどう違うのか、ワーカーズの新たな可能性について、お話しいただきます。ワーカーズについて、一から聞いてみたい方も、ワーカーズをやってみたい!という方も、お菓子をいただきながら、一緒にお話を伺いましょう。

■日時: 9月20日(水) 10:00～12:00  
 ■会場: コープ自然派奈良 活動室 (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: 日本労働者協同組合(ワーカーズコープ)連合会 高成田健さん  
 ■参加費: (組合員) 大人300円 (一般) 大人300円 ■定員: 20名 ■主催: ワーカーズ設立準備会  
 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■イベントID: 16233846  
 ■申し込み開始日: 8/14(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込め切: 9/15(金) ※定員に達し次第、受付終了



## 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  
 ■定員: 12名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ※乳児50円保険料、参加連絡必要  
 ■持ち物: タオル、筆記用具、カレースプーン、お箸 ■イベントID: 16233803 ■主催: 奈良市地区くらぶ わ  
 ■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 ■申込め切: 9/19(火) ※定員に達し次第、受付終了



♪メンバー募集中♪ 各チーム・地区くらぶでは一緒にイベント企画などの活動をするメンバーを募集しています。興味のある方は組合員サービスセンターまでお電話ください。折り返し連絡いたします。

地区くらぶ わ は活動目標を「ワクワクすることを行動する」、具体的な活動内容を「①自然派の商品を楽しむ②健康の増進③学び、共にする」として、2022年に発足しました。丹田呼吸法で呼吸の質を高めた後に、季節の自然派の商品を楽しく試食していただきながら、共に学べる工夫をしています。参加者からの希望も取り入れて、2023年は年4回のイベント開催です。さらに、内容は新たなメンバーに刺激されて醗酵をテーマにコミュニケーションタイムも企画中です。ワクワクタイムを幸せに、フワフワと軽やかに楽しめるひと時を皆様とともに、楽しみにお待ちしております。

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)

