

# まほろば元気通信

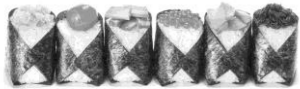
2023  
Vol.28  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1205 2023.9.25

**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

## ＼お米を食べよう！／



## コープ自然派だいすきキャンペーン2023/Autumn 開催中!

いつでもどこでも手軽に買えるコンビニおむすび。1個120円ぐらいです。これを自然派の食材で作ったら、さて、いくらになるか？  
せっかくなので、無農薬のお米にします。ポストの無農薬米5kgで3000円前後。お米1合140gとして、1合約85円。1合で2個作れるから、お米代は43円。海苔は三重漁連の30枚入りを、ぜいたくに1/2枚使っても15円。シンプルな塩おむすびなら1個約60円、鮭フレークやチキンナゲットなど具材を足しても120円ほどでできるのです！味の良さは確実、コンビニの添加物入りと比べて安心なのは言うまでもなし。つやつやの新米で、愛情たっぷり自然派の手作りおむすび、握ってみませんか？(西村いずみ)



9~11月

## 第4回 理事会報告

- 開催日:2023年9月1日(金)10:00~15:25
- 場所:コープ自然派奈良会議室(田原本)

### □承認・議決事項

①27・28号受注者お米クーポン配布の件 ②放射線照射食品反対運動全国集会賛同団体加盟の件について承認しました。

### □討議・報告事項

①8月度事業報告・総務報告 ②ビジョン取り組みについて ③2022年度出資配当について 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 (8月度) 加入165名 脱退96名 (累計) 加入1,120名 脱退990名
- ・組合員数 (8月末) 18,034世帯(前年比107.2%)
- ・供給高実績(8月度) 188,178千円(前年比103.3%)(累計) 955,389千円(前年比105.5%)
- ・経常剰余金(7月度) 1,515千円(前年比57.1%)(累計) 3,992千円(前年比46.4%)



## ビジョン 推進会議報告

- 開催日:9月7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7団体、理事12名中10名、事務局1名、オブザーバー1名

### □主な議案

①新チーム承認 ②子どもの参加費について ③脱原発ネットワーク紹介 ④企画書承認 ⑤事務連絡・相談事項など

### □トピックス

◆新しいチームが誕生しました!新チームの名前は「経世済民チームspica(スピカ)」。経世済民とは、世をおさめ民をすくうという意味の四字熟語で「経済」ということばの語源です。スピカは小さな星、希望の光をイメージして名づけました。経世済民チームspicaでは、食の安全や環境、くらし全般を支える経済政策について、特に貨幣とコモンの関係について知識を深め、より良いあり方を考え共有することを目標に活動します。まずはムギタロー著『東大生が日本を100人の島に例えたら面白いほど経済がわかった!』や森永卓郎著『ザイム真理教』の読書会ができればと考えています。まほろば元気通信でのイベント告知を楽しみにお待ちください♪

◆脱原発ネットワークの紹介では、脱原発活動を行う連絡会の活動の様子をお知らせしました。みなさん放射能測定結果をお知らせしている「ホットデータ」はご覧になっていますか?原発をやめ、内部被ばくを防ぐための活動にぜひご参加くださいね。

### □連合商品委員会より最新情報☆

#### ◆牛乳を飲んで酪農家を応援しよう

飼料・燃料・資材価格高騰により、日本の畜産生産者にとって深刻な状態が続いています。2023年3号~13号で実施した「畜産生産者支援カンパ」では、2,099,000円の金額が集まりました。ご協力ありがとうございました!畜産生産者へ分配させていただきます。

さらに現在、牛乳の消費が減っており、酪農家のみなさんの経営を危ういものになっています。コープ自然派のこだわりに沿って生産してくれる稀有な生産者を支えるために、継続して、さらにはあともう1杯の牛乳を飲んでみませんか?オンラインの「自然派レシピ」には牛乳を使ったレシピもたくさん紹介されていますので、ぜひ参考にしてください♪



## 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／

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

10月7日(土)10:00~16:00『ならまちマルシェ』@ならまちセンター

10月7日(土)10:00~17:00『ファミリーマルシェ』

@ABCハウジング奈良・登美ヶ丘住宅公園

10月8日(日)9:00~15:00『コフマルマルシェ』@天理駅前コフマル多目的広場

10月8日(日)10:30~15:30『三輪はじまりマーケット』

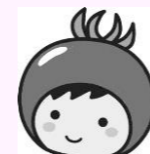
@桜井市大神神社参道沿い駐車場

## 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!!



## 総代募集中



現在コープ自然派奈良では、2023年10月1日~2024年9月30日任期の総代を募集中です。ぜひ総代になってコープ自然派奈良にお力を貸していただけたいと思います。立候補お待ちしております。

右記、QRコードから入力フォームに記入・送信してください。締切:9/29(金)



## 報告

### 組合員アンケート企画第一弾

### 「香害について」オスズの石けん学習会

■開催日:2023年3月16日

■場所:コープ自然派奈良 田原本新センター

■主催:理事会みらい

2022年3月から4月にかけて組合員さん対象に「香害」「電磁波」「アレルギー」「化学物質」の4項目についてアンケートを実施しました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。アンケート結果を分析し「香害」について関心が高いことがわかったので「組合員アンケート企画第一弾」として株式会社ハイネリーの代表取締役水本 克治さんにお越しいただき石けんの学習会を開催しました。



普段石けんを使用している人からは①「石けんかすが黒い衣類について困っている」②「石けんだけでは落ちにくい黄ばみなどはどうしたらいいのか」③「衣類についての柔軟剤などの匂いを落とす方法はあるか」などの質問に丁寧に答えていただきました。合成洗剤は生地がゴワゴワしてしまうので柔軟剤を使う必要があるが、石けんで洗うと生地が傷まないし、柔軟剤を使わなくてもゴワゴワしないという特徴を教えてくださいました。



石けんは紀元前3,000年から使われていて、油とアルカリを混ぜているだけなので環境にも衣類にも優しいそうです。「香害」の原因の1つとされる柔軟剤はキャップ1杯で10億個のマイクロカプセルが入っていて、4ヶ月もの長い期間においを出し続けることでした。合成洗剤から石けんへ切り替えする人がひとりでも増え、「香害」で悩む人が少しでも減るよう「みらい」では今度もアンケート結果を分析しながら学習会を開催していきたいと考えています。

- ①石けんかすが気になる場合は洗剤の量を多めに入れると解決する。
- ②酸素系漂白剤を入れて洗濯すると黄ばみなどの汚れが落ちる
- ③酸素系漂白剤を入れて洗濯するとにおいが落ちる

【報告者:成田夏樹】

## ◇自然派の野菜セット

<28号> 注文番号 308 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、えんさい、菌床しいたけ、つるむらさき、カットかぼちゃ、冬瓜、小松菜。



## ◇谷農園の野菜セット

<28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。様子みて出せるものを…




**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。

**報告**

**お気に入りを見つけよう! お味噌の食べ比べ試食会**

自然派のカタログに載っているお味噌。たくさんあるけど、どれが我が家にピッタリ?前回お醤油の味比べイベント時に、参加された方からもリクエストのあったお味噌の味比べイベントを開催。今回は数ある商品の中から8種類を用意しました。スタンダードな糀みそ、白みそ、赤みそなどを蒸した野菜や焼いた厚揚げにつけてシンプルに味わい、だし汁に溶いて自分好みの味噌汁の味を探ったり、メーカーによる味わいの違いも比べることでよくわかりました。ちょうどカタログに案内のあった「素のり」も手軽なお味噌汁の具になり美味しいという声が多かったです。



またスタッフ含め一番人気のお味噌は、田中屋さんの「純正麦こうじみそ」でした。麦こうじ故か他の味噌より甘く、ディップするにも食べやすく、お味噌汁にしても子どもたちが食べやすい味になると感じました。親子参加も多く賑やかな雰囲気で開催でき、「味噌以外にもいろいろ試食できてよかった」「味比べはなかなか普段できないので貴重な機会でした」と、皆さんに好評でした。  
 また、スタッフの1人が「家でよく作るよ」と準備した、白味噌+甘酒+練りごまを使ったドレッシングが「こういう使い方も出来るの?!」と大変好評でした。私も真似して活用したいと思います。  
 【報告者:奥章子】



■開催日:2023年3月30日  
 ■場所:檀原中央公民館調理室  
 ■主催:中南和地区くらぶ準備会

**報告**

**お気に入りを見つけよう! お味噌の食べ比べ試食会**

おみそ汁やお料理の隠し味にと毎日大活躍のお味噌。なかなか冒険をして他のものを試すのって量が多いことや値段が高いことを考えると難しいという声にお応えするべく、今回は麦みそや白みそを含めた8種類のお味噌を準備して試食会を行いました。当日はお味噌に合いそうな焼きおにぎりやディップ用の野菜や厚揚げの焼いたもの、おみそ汁用のだしなどを用意しました。そして意外にもお味噌が隠し味になるということでスタッフ手作りのトマトソースも準備しました。お皿に少しずつ8種類のお味噌をのせてそれぞれの食材と一緒にいただきました。



おみそ汁は少しずつ何回もお味噌を変えてお気に入りの味を確認しました。塩気の違いを比べあったり、普段あまり利用しない麦みそが軽い口当たりで意外と好評だったりとみんなでわいわいと感想を話しながら試食を楽しみました。参加者のみなさんからは「味がわからない不安が解消されました」「いろいろなお味噌の味が体験できてよかったです」「納豆、豆腐など種類がたくさんあるので食べ比べしたいです」などの感想をいただきました。また、地区くらぶやチーム活動の説明にも関心を示してくださり、充実した時間を過ごすことができました。




■開催日:2023年3月23日  
 ■場所:生駒市北コミュニティセンターはばたき  
 ■主催:北西和地区くらぶ準備会

**日本の外国人差別を知る 映画『ワタシタチハニンゲンド』上映会**


2021年3月、スリランカ人女性ウィシユマさんが名古屋入管で死亡しました。彼女の死は長年ベールに包まれてきた入管の闇を明らかにするとともに、公権力による外国人差別の歴史を象徴する事件と言って過言ではありません。さらにこの映画では、在日コリアン、技能実習生、難民など、全ての在日外国人に対する差別政策の全貌を浮き彫りにします。人権侵害に苦しむ外国人は異口同音に訴えます。「私たちは動物ではない。人間だ!」重い内容の映画になりますので、少しほっとできるお茶とお菓子をご用意してお待ちしています。  
 ※お申込み時に参加日①②のご希望をお伝えください。

■日時:①10月9日(月・祝) 14:00~16:15  
 ②10月10日(火) 10:00~12:15

■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】** メールで申込み  
 ■参加費:(組合員)大人800円 子ども50円 (一般)大人1000円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■定員:各回25名  
 ■主催:理事会(つながらる) ■託児:あり(500円/1人)。1才未満・子どもの同伴:可 ■イベントID: 16233918  
 ■申し込み開始日:9/18(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切:10/6(金)※定員に達し次第、受付終了



**冬のおたのしみ! クリスマスケーキ試食会**

毎年のおたのしみ、コープ自然派のクリスマスケーキは、カタログでおなじみの生産者さんが年に一度のこの時のためにとっておきのケーキを準備してくれます。シュークリームでおなじみの弁天堂、チーズケーキのseed、カヌレやクッキーのタガヤなどなど… それに加えて今年から新しくアイスクリームが登場するなど気になるものばかりです。どれにしようか迷ってしまうというお声から、今年もクリスマスケーキの試食会を行います。お気に入りのケーキを見つけにきてくださいね。お子さんは大人の方の分をとりわけをお願いします。  **【新センター利用キャンペーン】**

■日時:10月13日(金) 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)  
 ■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円  
 (一般)大人600円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員:12名 ■主催:理事会(商品) ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可  
 ■持ち物:筆記用具  
 ■イベントID: 16233926 ■申込メ切:10/6(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

**畑で枝豆を収穫して試食しよう!**

5月に植えた大豆や野菜が、夏の間元気成長しています。大豆の収穫の前に、ビールのあてにピッタリな枝豆が採れることを知っていますか? 私は、枝豆=大豆だったことを大人になって知りました。採れたての枝豆はとっても美味しいので、一緒に収穫して、その場で茹でて食べてみましょう!その日は農民連さんの朝市も開催予定。たくさんのご参加をお待ちしています。  
**【大豆しごとのあるくらしの今後のスケジュール】**  
 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:10月25日(水) 10:00~12:00頃  
 ■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)  
 (駐車場あり・北の庄バス停徒歩5分)  
 ■協力:奈良市の給食のおはなし  
 ■参加費:(組合員)大人300円 子ども50円(保険代) ※子ども=中学生以下 (一般共) ■定員:15名  
 ■主催:北東和地区くらぶ準備会 ■託児:なし。子どもの同伴可 ■イベントID: 16233919  
 ■持ち物:長靴・農業用手袋・収穫用のハサミ・袋など 汚れてもいい服装でご参加ください。  
 ■申し込み開始日:9/18(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切:10/18(水)※定員に達し次第、受付終了




メールで申込み

**New**

**無添加のおいしさを確かめよう! 自然派styleおせち試食会**

自然派styleのおせちが始まって今年で10年を迎えます。組合員の想いと商品部の職員さんの試行錯誤が形となり、今では自然派ならではの無添加のおせちになりました。でも無添加のおせちってどんなのか、わからないままいきなり買うには勇気がいるお値段ですよね?まずは試食会に参加して、そのおいしさを確かめてみませんか。自然派に加入したばかりのピギナーさんはもちろん、これまで自然派styleのおせちを買ったことのない方も参加お待ちしております。

■日時:10月31日(火) 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 活動室 (磯城郡田原本町西竹田33-1)  
 ■参加費:(組合員)大人800円 子ども100円  
 (一般)大人1000円 子ども100円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員:15名 ■主催:理事会(商品) ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可  
 ■持ち物:マイ箸、マイ皿、筆記用具  
 ■イベントID: 16233939 ■申込メ切:10/26(木)※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** <主催:奈良県コンベンションセンター 協力:コープ自然派奈良>

**みんなおいでよ♪オーガニック天平マルシェ**

ワイワイ楽しいマルシェで、おしゃべりしながら、お気に入りを見つけませんか?オーガニックにこだわった生産者さんや作家さんから、こだわりのきいたり、直接お話できるのはマルシェならではの新しい発見や、美味しい、かわいいに出会えたらうれしいですね。種ブローチWS(1回100円で製作)やコープ自然派奈良の出店、フレンドショップさんもおくるので、お友達やご家族を誘って覗きにきてください。蹴鞠や二胡の演奏イベントもあります。

■日時:11月11日(土)・12日(日) 10:00~15:30  
 ■会場:奈良県コンベンションセンター 天平広場 ※申込不要です。直接会場にお越しください。