

# まほろば元気通信

2023  
Vol.27  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1204 2023.9.18

**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

## 出資配当のお知らせ

9月8日付で出資配当を計上いたしました。9月請求書でご確認ください。また、9月中旬頃に通知ハガキを郵送させていただきます。

※総代会議案書P28の記載に間違いがありました。お詫びし訂正いたします。【誤】復興特別所得税20.24% 【正】復興特別所得税20.42%

## ＼お米を食べよう！／



## コープ自然派だいきりキャンペーン2023/Autumn 開催中!

9~11月

毎日の食事に欠かせないお米。このところ流行の糖質制限ダイエットでは悪者?!にされていますが、私にとってはお水を注いで炊くだけで食べられるごはんは、手軽に食べられてお腹がいっぱいに、パンのように砂糖や油脂を使わないヘルシーな食材です。お米の購入は年間予約で毎月定期的に届けてもらえるので、買い忘れの心配はなし。年間予約はお米を作ってくださる生産者さんが「作ったお米を買ってくれる人が必ずいる」と安心できるシステムと聞いてなおよし!さらに農業を使わない農法は食べる人はもちろん、田んぼの生きものや地域の環境を守ると聞くとお米を食べずにはられない!みなさんも食事やおやつにもっとごはんを食べませんか。(米田裕子)



### 連合商品委員会から

### 【連合商品委員会】

コープ自然派各地の生協理事と組合員さんの窓口職員が毎月集まり、組合員さんから頂いた商品についての要望やご意見をもち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q. 【枕崎牛チンジャオロース用:200g】ですが、野菜と一緒に炒めて食べました。味は良いのですが、ちょっと高齢者の私たちには噛みきれない位固い感じでした。もう少し柔らかかったら美味しくいただけたのですが。こういった意見がある事も担当の方へお伝えください。

A. 本商品は旨味が強く、脂身が少ない部位(モモ・肩)を使用しているため、硬さを感じたかもしれません。ご要望として承ります。

Q. 【セット/タタツ!こんだてセット:1セット】が届きました。

①1日目、2日目、3日目と分けて、商品が入っていないので分かりにくい。

②(278978)【セット内容/有機カットかぼちゃ:400g以上】が入っていて、1日目と3日目のメニューで使うが、こちらが考えて使わないといけないので利用しにくい。

A. ご意見ありがとうございます。企画としては、手作りはするけど献立を考えるのが面倒で、その献立に使う素材系の商品をまとめて購入できればというニーズを意識しています。それぞれ分けてお届けは難しいのですが、意見として部内で共有させていただきます。

Q. 【2缶/よなよなエール】を3缶に、233964【3本入/リンゴジュース・アップルくん】を2本入にすることで購入しやすくなり、供給アップにもつながると思います。ご検討ください。

A. ご意見ありがとうございます。価格面も含めて検討いたします。

Q. 「パイナップル大福」の商品開発希望。

A. ご意見ありがとうございます。ご要望として承り検討を回って参ります。

Q. 玄米の企画を増やしてほしい。

A. ご要望として承ります。



## 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

9月30日(土) 10:30-14:30『ママ・マルシェ』@天理観光農園cafe-wawa3階

10月1日(日)10:00-13:00『おおぞら交流広場』@結崎駅前おおぞら交流広場

10月1日(日)10:00-17:00『奈良県コンベンションセンターフェスティバル』

@奈良県コンベンションセンター



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!!

## 配送スタッフ紹介

こんにちは、配送担当藤田です。コース編成により、初めてお会いする方もいらっしゃるかと思います。一生懸命配達しますのでよろしくお願ひいたします!(1671コース 藤田愛輔)



## 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ませんか。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)



## ・組合員活動コラム・

### 地域医療を考える奈良の会

## ♪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。

今年には堤未果著の『堤未果のショック・ドクトリン』の読書会から始めます。ショック・ドクトリンというのは、例えば3・11の東北大地震やコロナ禍、芸能人の不倫など、大きな出来事をこれ幸いに政治の根本を変えるチャンスにしたり、多国籍企業や投資家を大儲けさせるやり方です。シカゴ大学の経済学者のミルトン・フリードマン教授がその先鋒です。多分、次のショック・ドクトリンは戦争だろうと思うので、もうだまされるのはこりごりという学習を1年間続けていきたいと思ひます。

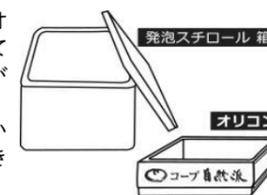
## 報告 Web バリ島Ubudにある“Mana Earthly Paradise”ってどんなホテル?

■開催日:2023年3月20日  
■場 所:オンライン  
■主 催:地区くらぶ準備会共催

何だか息苦しい日本からしばし動植物が元気な南国、バリへ。一般社団法人Earth Company最高探求責任者の濱川知宏さんにMana Earthly Paradise ホテルをご案内いただきました。どんなホテル?の前のどうしてバリにホテル?のお話がメモに追いつかないほど内容の濃いお話でした。私は初めて“気候崩壊”という言葉を知りました。本当に私たちは危ないところまで来ていると再認識しました。どうありたいかの先に何をやるかがあり、その成果を享受できる、Be-Do-Have。3つの無、無関心、無責任、無力感をどう乗り越えるのか。コンクリートでできた従来の”現代建築物“にしながら持続可能な未来を語れるのか。新しい木を一本も切らず、雨水を利用し、ソーラーパネルで電気を供給するテレビもエアコンもない静かで涼しい客室。そんなホテルの中をライブでご案内いただき、いろんな質問が飛び交い、本当に楽しいよい”ツアー“になりました。スタッフを含めて28人のご参加(録画視聴含む)。実施後アンケートでも「とても刺激的で魅力的な企画で良かったです。未来が楽しくなるお話でした。」や「とても良い刺激になりました。コンポストを、また再開しようと思ひます。他にも、何かできるか、考えてみたいと思ひます。」などの感想を参加した方からいただきました。ありがとうございました! 【報告者:北田多喜】

## 生協備品についてお願い

毎週商品を入れてお届けしている白箱、緑の折りたたみコンテナ(オリコン)が埃や泥汚れ、雨水による変色など悪い状態で返却されていくことがあります。セットセンターにて洗浄を行っておりますが、数が多いため全てを洗浄し切れておりません。コープ自然派をご利用のみなさん共通の財産です。ご返却いただいた箱やコンテナは新たな商品が入れられて、別の組合員の家に届きます。翌週の返却日まで汚れないよう保管をお願い致します。



空き箱や古紙はまとめてではなく毎週こまめに返却してもらえると助かります!

また「注文用紙は袋の中、古紙は袋の外」と必ず分けて下さい。注文がない場合も分けておいてもらえると助かります!

## ◇自然派の野菜セット

<27号> 注文番号 304 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、山ほろれん草、チンゲンサイ、里芋、おかわかめ、玉ねぎ、生なめこ。



## ◇谷農園の野菜セット

<27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。様子をみて出せるものを...





**イベント情報**  
 ホームページから簡単にお申し込みができます。

●イベントのお申し込み方法  
**<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。

## うちのカレーをワンランクup!キャニオンスパイス学習会

みんな大好きカレーライス!CaoCaoでおなじみ、スパイスたっぷりの本格的なレトルトビーフカレーやインドカレー、サフラン付きの「エクセレント!カレールウ」のキャニオンスパイスさんにお越しいただき、スパイスのお話を伺います。お話の後に、みんなでスパイスを調合して、カレーを作って試食しましょう。お米はピカピカ新米です!うちのカレーがレベルアップ、もっと美味しくなるにちがいない。

■日時: 10月5日(木) 10:30~13:00  
 ■会場: 橿原市中央公民館 2階 料理調理室  
 ■講師: キャニオンスパイス 島岡祐輔さん

■参加費: (組合員)大人300円 子ども100円 ※子ども=中学生以下 (一般)大人450円 子ども150円  
 ■定員: 30名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん2枚(食器と手ふき)、筆記用具  
 ■イベントID: 16233917 ■主催: 中南和地区くらぶ準備会  
 ■申込メ切: 9/29(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

## 日本の外国人差別を知る 映画『ワタシタチハニンゲンダ』上映会

2021年3月、スリランカ人女性ウ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】**

■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



メールで申込み

## New

### 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ケーキ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

## New <NPO自然派食育・きちんときほんからのお知らせ>

### 有機の学校訪問&上勝町のゼロ・ウェイストを学ぶツアー

徳島県小松島市の「とくしま有機農業サポートセンター」を訪問し、「有機の学校」の取り組みやJA東とくしまとの連携、生きものと共生する食・農・暮らしを考えます。また、徳島県上勝町では、未来のこどもたちに、きれいな空気やおいしい水、豊かな大地を継承するために、2020年までにごみをゼロにする「上勝町ごみゼロ(ゼロ・ウェイスト)」を宣言しました。地球環境の問題が深刻化する現在、上勝町の取り組みに学び私たちの暮らしに役立てたいと思います。

■日時: 10月14日(土) 8:00 三宮駅から中型バスにて出発 \*雨天決行  
 ■集合・解散: 三宮駅南側 ラウンドワン前

■参加費: 4,500円+昼食代2,000円(保険料・税込み) ■スケジュール: 8:00三宮発~上勝町ごみステーション見学~昼食(月の宿)~レクチャー~とくしま有機農業サポートセンター見学~18:00三宮着予定 ■キャンセル料: 当日: 100%、2日前: 50%  
 ■定員: 33名 ◆お子さんの同伴: 無 ◆託児: 無 ■申込E-mail: potluck.coopshizenha@gmail.com  
 ■問合せ: e-mail または tel 0798-65-3396 (古賀: 非通知設定は受けません) ■メ切: 10月5日(先着順)  
 ■主催: NPO自然派食育・きちんときほん&コープ自然派兵庫認定サークルぱっとらっく

## New <奈良県生活協同組合連合会 からののお知らせ>

### 国連原爆展 in NARA

ヒロシマ・ナガサキから78年…ヒバクシャ -核兵器廃絶に取り組む勇気ある人々-

■日時: 10月20日(金) 9:30-21:00、10月21日(土) 9:30-17:00  
 ■会場: 橿原文化会館展示室 (大和八木駅北口から徒歩約4分)

■参加費: 無料 ■主催: ピースアクションをすすめる会(奈良県生活協同組合連合会・会員生協・ならコープ平和の会)  
 ■後援: 奈良県、橿原市、奈良県教育委員会、奈良YMCA ■お問い合わせ先: 0742-34-3535  
 ※詳しくは同時配布の別ちらしをご覧ください。 ※詳しくは同時配布の別ちらしをご覧ください。

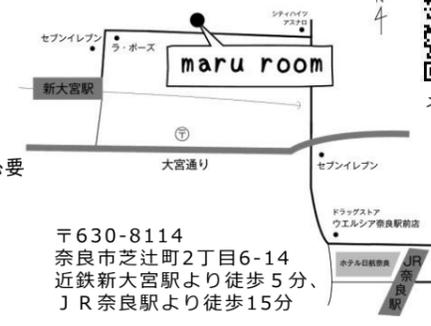


### 醗酵をみんなで楽しむお茶会

呼吸の質を高めて健康お茶会をいつも開催していて、試食の食材について皆様とゆっくりと語らいながら学び、楽しむお茶会がしたいなあということで、もちろん、丹田呼吸法の呼吸法瞑想をした後、醗酵をテーマに試食お茶会を行います。コープ自然派だからこそ安心できる醗酵食の簡単レシピ試食を楽しみます。500mlくらいの口の広い容器もご持参ください。ミニ実習付きです。1週間後の出来上りを各自お楽しみいただく企画です。

■日時: 10月24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  
 ■主催: 奈良市地区くらぶ わ  
 ■定員: 12名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可  
 ■持ち物: 500ml容器、ビニール、ハンドタオル ■イベントID: 16233866  
 ■申し込み開始日: 9/11(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: 10/17(火) ※定員に達し次第、受付終了



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、夏の間に元気に成長しています。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)  
 ■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: (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