

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1203 2023.9.11

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

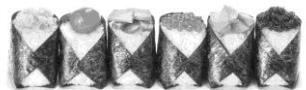
組合員
サービス
センター

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！

田んぼはお米をつくるだけでなく様々な生きものを育むゆりかご。産直米をたくさん食べることで農業にたよらない安心・安全な田んぼがひろがります。コープ自然派では、生産者さんに無理なく、安心して無農薬米を作っていたくために、ビオトープ米→省農薬米→無農薬米のすべてのステップをしっかりと買い支える取り組みを行っています。そんなコープ自然派のお米をしっかりと食べていただくために、27号・28号で注文いただいた方全員に「お米クーポン」(500円の割引クーポン)をお渡しします。ぜひこの機会にコープ自然派のお米をお試ください。(上市佳織)



9~11月



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から担当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持ち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q. 【国産梅肉エキス:90g】ですが、2023/16号以降次回企画未定といわれた。毎日飲んでいる物なのでまた近いうちにぜひ企画してください。

A. ご利用ありがとうございます。ご要望として承り検討を図って参ります。

Q. トマトケチャップの袋には、賞味期限が書いてあります。キャップには、表示がありません。マヨネーズはキャップに賞味期限の表示がされています。同じように、トマトケチャップのキャップにも賞味期限の表示をして欲しい。

そうしたら、袋を捨ててもいつまでだったか確認出来る。

A. キャップへの賞味期限印字が始まりました。次回購入いただけたら確認をお願いいたします。

Q. 小麦アレルギーの方向けの、米粉を使った唐揚げありますよね?とても美味しいんですが、調理方法を電子レンジではなく、トースターやフライパンで出来るようにして欲しい。電子レンジは、電磁波などが気になります。同じように気にしている方もいると思います。③ミニアリカトッパがありますよね?5~6本入りのやつ。サイズが小さすぎます。コンビニで売っているぐらいのサイズで、何本か入っているアリカトッパを販売して欲しい。

A. メーカーへご要望としてお伝えいたします。

Q. 食材セットの【野菜】ですが、いつもバラバラに入っています。野菜炒めなどは、そのまま入れられるで良いのですが、固い物から使用する場合には、それぞれの野菜に分けてから調理しなくてははいけません。カタログのように、それぞれの野菜別にわけて欲しい。

A. ご迷惑をおかけしております。セット時は分けて盛り付けを行っておりますが、輸送時に内容物の量や種類によって左記のような状態になることがございます。メニュー各々でカップやシート等個別に対応を行っておりますので、もし同様の状況が以降ありましたら、メニュー名を教えて頂けると幸いです。

◇自然派の野菜セット

<26号> 注文番号 305 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、カットかぼちゃ、みょうが、ぶなしめじ、つるむらさき、小松菜。



◇谷農園の野菜セット

<26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…



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／

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24日(日) 10:30-16:00『さくらんぼ市』@北コミュニティセンターISTAはばたき

9月24日(日)9:00-14:00『コフンマルシェ』@天理駅前コフン多目的広場

CO・OP共済ご加入の組合員さんからの

「ありがとう」の声を紹介します

・加入時はまだ若かったので、「掛け金も安いし、入っておこうかなー」と、軽い感じでした。シニアになった今、保障の手厚さに「あのとき加入したワタシ、ありがとう!」と、しみじみ思います。
・コープ共済の子供向け保障に助けられています。いつもありがとうございます。



配送スタッフ紹介

台風等で天気が大荒れになり、体調も崩しやすい季節です。野菜もしっかり食べて元気に乗り切りましょう!ただいま色々なコースを引き継ぎしているので、また見かけましたらどんどん声をかけてくださいね! (1670コース 大川諒)

募集

<組合員からのお知らせ>

オンラインコミュニティ立ち上げ! チームメンバー募集!

初めまして。組合員の宮田哲治といいます。組合員活動として、これまでコープ自然派になかったオンラインコミュニティを立ち上げたいと考えています。これは組合員なら誰でも、そして組合員だけが参加できる、オンライン上の場です。「難しいこと」を始めるわけではありません。いつでも気軽に楽しくやりとりできる、自由で公正な場が欲しい、ないのでつって運営しようというのが始まりです。でもひとりで運営はできないので、チームでやってくれるメンバーを募集します。プラットフォームは Discord を予定。特別な知識や技能はいらないです。「ちょっとのぞいてみたい」方から「ガッツリやってみたい」方まで、ぜひどうぞ。(宮田哲治)

興味のある方は、下記までお問合せください。宮田さんから折り返しご連絡いたします。

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。一緒に活動しませんか?

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

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

見学会「マンション(築23年)のフルリノベーションです」

ご家族5人の暮らしを見直し、全ての床を取っ払ってのフルリノベーションです。暗くて狭い玄関を広い土間に換え、洋室2室をウォークインクローゼットと書斎にと思切った間取りです。家族がいつも集うリビングは明るさと風通しなど、棲み心地を重視しました。物で圧迫されがちな暮らしを見直し、棚収納を多用。床板を杉に張り替え、既存の床暖を撤去し、杉に対応する低温床暖房を採用しています。ぶ厚いドアを開ければ、マンションであることを忘れさせる木の香溢れる空気感に包まれます。ご家族で検討を重ねたリノベーションは多くの気付きと感動を与えてくれるでしょう。

■日時: 9月23日(土・祝) 13:30

■集合場所: JR環状線「西九条」駅改札口 (見学会場まで徒歩約5分です)

■参加費: 無料 ■持ち物: 靴下 ■申込締切: 定員10名になり次第、締め切ります。

■詳細・申込: NPO法人国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org



詳細・お申し込み
はこちら

堺セミナー「パッシブハウスにしませんか？」

住まいの性能をどの基準にするのか? 予算やランニングコスト(光熱費等)、住み心地にとっても影響する大切な要素です。断熱性能だけでなく、陽射しの入り方も考慮し、自然を活かすパッシブハウス。現在の住まいの性能から、パッシブハウスについて具体的に解説します。

■日時: 10月7日(土) 13:30~

■場所: 堺市産業振興センター (大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)

■講師: 細江由理子(建築士・ライフオーガナイザー1級)

■参加費: =500円(協会会員は無料) ■申込締切: 10/6(金)

■詳細・申込: NPO法人国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org



詳細・お申し込み
はこちら

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ためです。ご協力お願いします。
【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）

イベントの受付は〆切日の17:00までです 託児の〆切はイベント〆切の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)

■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

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



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

■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：タオル、筆記用具、カレースプーン、お箸 ■イベントID：16233803
■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：9/19(火)※定員に達し次第、受付終了

■会場：maru room (マルルーム)

〒630-8114 奈良市芝辻町2丁目6-14
近鉄新大宮駅より徒歩5分、J R奈良駅より徒歩15分



メールで申込み

WEB「有機の学校ORGANIC SMILEが耕す未来のカタチ」

組合員の皆さまの支援を受けて、熊本県山都町で一昨年に開校した有機の学校。どんな学校なの?どんな授業
をしているの?といった疑問に、地元の生産者で学校の講師も務める鳥越靖基さんがお答えします。授業や実習
園場での活動など研修生の普段の一コマをご紹介します。学校の目指す未来のカタチを見とけてください!

■日時：9月28日(木) 10:00～11:30

■講師：YASUKI FARM 鳥越靖基さん ※メールでお申込みください。

■参加費：無料 ■定員：100名 ■イベントID：16233864 ■主催：有機の学校ORGANIC SMILE
■申し込み開始日：8/28(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切：9/20(水)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

第30回レシピ本おひろめお茶会

長らくお休みしていたお料理講習会を、レシピ本おひろめお茶会として再開したいと思います。コロナ渦に作成したレシピ本を
見ながら、楽しい時間を過ごしましょう～秋メニューの簡単デザートを作ります。参加の皆さま(大人のみ)には、レシピ本を
持ち帰り頂きます。世界で一番やさしいこのお料理本をおうちでも活用くださいね。

■日時：9月30日(土) 13:00～15:30

■会場：大和郡山市南部公民館

■参加費：(組合員) 大人500円 子ども100円 (一般) 大人600円 子ども150円 ※子ども=中学生以下
■定員：16名 ■イベントID：16233865 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 保険代50円のみ
■主催：ばこあばこお料理しましょう! ■持ち物：もちもの エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ等、ふきん2枚程度、お茶(要る方のみ)
■申込メ切：9/22(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

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っ。

■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

New

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】
■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

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

■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

New

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