

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1229 2024.3.18

**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▶ 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

2024  
Vol.1  
NARA

## 今年も遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査にご協力ください

コープ自然派は毎年GMナタネ自生調査全国活動に参加しています。食用油や飼料用に大量輸入されているGMナタネ(GMセイヨウナタネ)は、港から工場へ輸送中にこぼれ落ち自生し、知らないうちに雑草などと交雑して汚染が広がっています。GMナタネ自生調査は、市民がGMIに反対できる手段の一つです。反対の声を大きくしていくためにも、ぜひ近辺に咲くナタネの採取にご協力よろしくお願いします。

**採取方法**

- ①輸送トラックが往来するような幹線道路や沿道、隣接する駐車場や空き地などに自生しているセイヨウナタネ(茎や葉が白い粉を吹いたようなものが多く、葉が少し茎を抱く)やセイヨウカラシナ(葉にしっかりとしたギザギザがある、葉が茎を抱かない)の葉を採取する。素手でふれないよう、袋をかぶせて取る。ばらばらと咲いていることが多い(ぼつんと咲く、群生することもある)。
- ②採取日、採取した住所、目印(道路脇、空き地など)をジップロック等の袋に記載し、採取した葉を数枚入れて冷凍保存する。
- ③「GMナタネ自生調査」と封筒などに明記して配送スタッフに渡す。 締切:5/3(金)

◆この活動は皆さんからの支援により継続できています。組合員さんからのカンパ金により、検査キットを購入しています。

### <NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

**ワークショップ「杉板張りにチャレンジしませんか」**  
国産材のスギを張った床は優しい足触りと調湿性がよく快適です。もっとたくさんの方にスギを身近に感じて頂きたいと、定期的に板張り教室を開催しています。一部屋だけでもスギを張りたいとお考えの方、この機会に作業手順や寸法の取り方、釘の選び方、金槌の使い方などのコツを学びませんか。大工経験のある建築士事務所民家の現場監督がわかりやすく指導します。

■日時:3月30日(土)13:30~ ■会場:協会事務所1階 (阪急宝塚線「三国」駅南出口を西へ徒歩約3分)  
■講師:川崎滝夫(建築士事務所民家・現場監督)  
■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:定員になり次第(先着10名様)  
■詳細・申込:NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org

**堺セミナー「古民家を活かすリノベーション」**  
日本の風土にあった地域材を使い、永く住み続けられている古民家。住みにくい間取りや断熱性、耐震性能やメンテナンスなど気になることありますが、今の家がない良さがたくさんあります。今までにリノベーションした古民家の事例を紹介しながら、わかりやすくお話しします。

■日時:4月6日(土)13:30~ ■会場: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:4月5日(金)  
■詳細・申込:NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org

**◇自然派の野菜セット**  
<1号> 注文番号 287 1,080円(税込)  
ぜーんぶ奈良県産! 奈良県農産連から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、ほうれん草、べかな、小松菜、里芋、生なめこ、ラディッシュ。欠品がないのが魅力!



**◇谷農園の野菜セット**  
<1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...



**◇直近のやさい産地情報◇**  
3月は暖冬が影響して、菜花、ブロッコリー、小松菜などの生育が予定より早まり、一時的に出荷量が減ることが見込まれます。ほかの野菜についても同様の傾向があります。また3月下旬には新たまねぎの出荷が始まります。今年は例年より早い出荷開始です。旬の食材なので、ぜひご利用ください。  
【チンゲンサイ】...花芽が出てしまい、次の収穫期(3月中旬)まで全量中止  
【有機アボカド】...品質不良により、食品検疫不合格のものが多く、全量中止



**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  
3月20日(水)10:30-『ママ・マルシェ』@WAY天理店  
3月23日(土)・24(日)10:00-15:30『オーガニック天平マルシェ』@奈良コンベンションセンター天平広場



**私のおすすめ商品**  
『オーガニック発芽蒸し大豆』  
やわらかく蒸しているのでもそのまま食べても美味しいです。もちろんサラダやスープにも。豆類は積極的に取りたいと思っている方におすすめです。オーガニックなので豆本来の甘さが際立ちます。(拡大スタッフ 武田佳津美)

### 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!配送担当の笠本です!配送にも慣れてきて皆さんの顔も覚えてきました!これからも丁寧に配達していきたくと思いますのでどうぞよろしく願います!(1672コース 笠本修平)

**報告 はならあとmeetingシネマ 「君の根は。大地再生にいとむ人びと」**  
開催日:2023年9月23日  
場所:宇陀松山エリア 旧芝居小屋喜楽座(きらくざ)  
主催:理事会(みらい)

奈良・町家の芸術祭はならあと2023プレイベントとして、宇陀松山エリアの歴史ある芝居小屋で、はならあとmeetingシネマ「君の根は。大地再生にいとむ人びと」を上映しました。たくさんの方にご参加いただき、この映画への関心が高いことが分かりました。  
リジェネラティブとは「再生させる」という意味を持つ言葉です。環境分野においては「環境再生」と訳されます。リジェネラティブ農業とは、土を耕さず土の中に固定されている炭素をそのまま留めておく農業です。  
またマメ科やイネ科などの被覆作物(カバークロープ)を栽培し土を覆うことで、土壌の侵食を防いで保水力を高めたり、雑草が生えにくく虫も寄りつきにくくなるため、化学肥料や農薬を減らすことができます。海中でも海藻が炭素をとどめることが出来ます。  
土壌の生物多様性を復活させることで、炭素の吸収量を増加させることが可能なりジェネラティブ農業は、脱炭素が喫緊の課題である今、解決策の一つとして注目が集まっています。  
今までの工業型農業や畜産業のあり方を考えると、リジェネラティブ農業はこれからの重要な農業で希望であると語っていました。印象に残ったのは言葉を紹介します。  
「土地から得るより多くを返す」「人間は大地の一員だ」「地下の生き物が健康なら地上の生き物も健康になるということ」  
町家を再生している奈良・町家の芸術祭はならあとと、大地を再生するこの映画は似ていると思いました。  
宇陀松山エリアの歴史ある芝居小屋もとても素敵な会場でした。 【報告者:永野】



**報告 呼吸の質を高めて健康お茶会**  
開催日:2023年9月26日  
場所:新大宮マルルーム  
主催:地区くらぶわ

地区くらぶ「わ」の呼吸の質を高めて健康お茶会を9月26日に開催させていただきました。今回は一番欠席者が少なく、2か月前からお申込みされてお待ちいただいていたせいか、熱心なメンバーでした。今までのアンケートの希望もあり、丹田呼吸法が出来ているかの個別確認を一人一人しました。自分の呼吸がこれかどうかは知りたいですよね!正しい呼吸で続けることがとても大切です。続けてこそ、自分のものになります。今回は世の中が瞑想もブームになり始めていますので、ヒーラーの私のおすすめ、健康&開運の丹田呼吸瞑想法へとバージョンアップしてお伝えしました。  
皆様の感想は「どんな呼吸が体にいいのか分かったのが嬉しいですよ」「呼吸法、難しいですが、少しずつマスターしていきたいです」など前向きなメッセージが多かったです。感謝!  
今回の昼食?は2月のイベントでしたお野菜のファイトケミカルスープをバージョンアップさせ、10種類ほどのお野菜のファイトケミカルをベースに塩麹カレー&塩麹プチグリーンサラダ&プチレアチーズケーキ&レモン水、自然派おすすめのご飯は2種類の新米にたっぷりのにんにくのガーリックライスにご用意!大好評!味見をしている間に一人1合弱お召上がり!簡単レアチーズケーキのレシピ公開も!自然派のルーの利用の仕方でもカレーがグレードアップするレシピも公開!ミニ料理教室!10月(醗酵)も来年2月もワクワクしながら準備してお待ちしております。 【報告者:佐藤三奈】



**生協備品についてのお願い**  
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ることがあります。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!



● 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ります。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**  
**【2024年3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。

## オーガニック天平マルシェ ～コープ自然派の生産者さんやフレンドショップが大集合!～

コープ自然派が扱っている商品について生産者さんから直接お話を聞ける貴重な機会です。生産者さまの想いも受け取っていただけたら。無添加、オーガニックが気になる方もそうでない方も、お近くの方もそうでない方もぜひお立ち寄りください。

- 日時: **3月23日(土)・24日(日) 両日とも 10:00-15:30** ※申込不要  
 ■会場: **奈良県コンベンションセンター 天平広場** (奈良県奈良市三条大路一丁目691-1)  
 ■生産者: **コープ有機、大紀コープファーム、ポタジェ、津軽産直組合、堀内果実園、菌興椎茸、月ヶ瀬健康茶園、和田萬、旭商事、おとうふ工房いしかわ、彩性舎、天使の森、イシイフーズ、大進食品、トーエー食品、ハマヤ、MCC食品、生活アートクラブ、ハート、鎌倉ハムクラウン商会、コープブレッドファーム、いのうえ果樹園、南檜垣営農組合** 等  
 ■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  
 ◎オーガニック天平マルシェはゴミゼロイベントです! ゴミはお持ち帰りor購入したブースに返却してください。  
 マイ箸・マイバッグ・マイカップ・マイ皿(容器)持参にご協力お願いします。冷蔵品の販売もあります。保冷剤は各自ご持参ください。



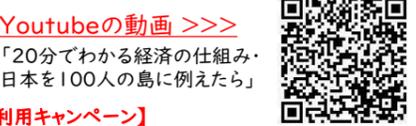
## ぐるぐるマーケット ～Think global, act local (地球規模で考え、足元から行動しよう)～

子ども達に残していける持続可能な社会へ。大量につくられ、大量に捨てられている現在の社会構造を変えていきたい。モノを大切に使い続けていく、みんなでシェアリングしあおう、そんな想いを少しでも形にしていきたい、活動室でもぐるぐるマーケットを開催します。お持ち込みはお一人5点まで。次の方が気持ちよくお使いいただける物、合成洗剤/柔軟剤不使用の服・本・雑貨・キッチン用品・子ども用品など。レスキューは、何点でも! 自然派のお茶&小さなおやつセット(¥100)も用意していますので、下北山村の木材と漆喰の壁に囲まれた心地よい活動室にお気軽に遊びに来て下さい♪種の交換会や、刺し子刺繍体験もできます♪

- 日時: **3月25日(月) 10:00～13:00**  
 ■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) ※申込不要/時間内出入り自由  
 ■主催: 理事会(うきうき活動室PJ) ■イベントID: **16234064** **【新センター利用キャンペーン】**  
 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■持ち物: 家にある使わないもので次の方が気持ちよく使えるもの(合成洗剤/柔軟剤不使用の服・子ども用品、キッチン用品、雑貨、本など)があればお持ちください。お一人5点まで。無くてもOKです。

## 日本を100人の島に例えたら経済がわかった!

2023年12月15日に一度開催しました、「日本を100人の島に例えたら経済がわかった」を引き続き連続企画で開催します。(どちらか一方だけの参加も可能です)本来「経済」という言葉の語源は「経世済民」(けいせいさいみん)、つまり「世を治め民を救う」ものでり、お金もそのために発行されているものです。そんな仕組みをチームSpicaでは皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。まずはムギタローさんが作ったYoutubeの動画「20分でわかる経済の仕組み・日本を100人の島に例えたら」(下記QRコード)を前もってお家で見て下さい。きっと「なんだ?これ!」と思われるのではないのでしょうか。お金は何のためにあるのかを実に奥深く語っていると私は思っています。ぜひイベントに参加して、みんなで思ったこと、疑問などコープ自然派のお茶お菓子を楽しみ、動画を振り返りながら、ざっくばらんにおしゃべりしたいと思います。  
 関連する動画もたくさんありますので、「100人の島」を起点として、それらへの展開も考えながら連続企画とさせていただきます。ムギタローさんの書籍もあります。(動画は書籍の主としてChapter1のみの内容です)  
 「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!」  
 (サンクチュアリ出版) 単行本 - 2022/8/11 ムギタロー (著), 井上智洋 (監修), 望月慎 (監修)



- 日時: **3月27日(水) 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 会議室** (磯城郡田原本町西竹田33-1)  
 ■参加費: (組合員) 大人200円 子ども50円 (一般) 大人300円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
 ■定員: 15名 ■イベントID: ①**16234192** ②**16234193** ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可  
 ■主催: 経世済民チームSpica ■申し込み開始日: 2/5(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: 3/25(月) ※定員に達し次第、受付終了。



## WEB 福祉の学習会「ケアを軸としてコミュニティを作る」

2023年5月に徳島県から認可を受けて社会福祉法人コープ自然派ともにが設立されました。なぜ生協が社会福祉法人?と思われるかもしれませんが、生協とは組合員の生活の改善向上に必要な事業に対する組合のニーズが存在意義です。平成19年の生協法の改正において、医療事業及び福祉事業が生協の事業として明記されました。これは地域のニーズが福祉サービスを必要としているからです。基調講演では、大阪大学 人間科学研究科教授の村上靖彦さんを講師に迎え、病、障害、貧困、差別といった逆境のなかにある個人の経験および、個人を起点としたコミュニティの形成についてお話しいたします。村上さんの著書にある「ケアとは何か」を私たちも問い続け、「あきらめから、願いを失うことなく、選択肢ができるだけ増え、小さな願いを口に出せる環境」づくりをしていきたいと感じています。そのためには小さなコミュニティの数珠つなぎが第一歩だと考えます。生協×社会福祉法人だからこそできる取組に無限の可能性を感じています。地域のみなさんと一緒に地域福祉の向上をめざしましょう。

- 日時: **4月8日(月) 13:30～15:00** ■会場: **オンライン**  
 ■講師: **村上靖彦さん(大阪大学人間科学研究科教授)**  
 感染症総合教育研究拠点(CiDER)兼任教員。1970年生まれ。2013年日本学術振興会賞。専門は現象学。著書に『母親の孤独から回復する 虐待のグループワーク実践に学ぶ』、『在宅無限大 訪問看護師がみた正と死』、『ケアとは何か 看護・福祉で大事なこと』など多数。  
 ■参加費: 無料 ■定員: 300名 ■イベントID: **16244231** ■申込メ切: 3/31(日) ※メールでお申込みください。  
 ■主催: コープ自然派事業連合×社会福祉法人コープ自然派ともに



## 必見!! 見ないと損! ソン! ～サイレントフォールアウト上映会&監督のお話し～

1951年米国で大気圏内核実験が始まり、計100回にも及ぶ実験によりアメリカ大陸は放射能に汚染されました。米国だけでなく、旧ソ連・イギリス・フランス・中国などで行われた実験により放射能汚染は、日本にも及んでおりその影響はいまでも続いているそうです。現代は、2人に1人ががんになる時代とも言われますが、知るによりかけがえのない命を守ることができるのではないのでしょうか。国は知っていないが国民には教えてくれませんか。一般市民はモルモットなのでしょうか。60年前、「子どもの命を守りたい」と大統領をも動かした女性たちの思いと行動に、今私たちが学べることは? また、なぜ伊東監督は、米国でこの映画を上映しようとしているのでしょうか。自腹を切り、這ってでもやり遂げたいというその想いとは? 海外でも数々の賞を受賞されている、どなたにも必見必聴の映画・監督トークです。上映会参加費は、米国での活動費として全額寄付致します。上映会後、監督を囲んでの懇親会をご希望の方がいらっしゃいましたらお申し込み時にお知らせ下さい。※4/20(土) 京都で同様の企画もございます。

- 日時: **4月19日(金) 13:00～15:45**  
 ■会場: **奈良市音声館 ホール** (奈良市鳴川町32-1)  
 ■講師: **映画監督/TVディレクター 伊東英明さん**  
 ■参加費: (組合員) 大人500円 子ども50円 一般共 ※子ども=中学生以下 ■定員: 90名 ■イベントID: **16244230**  
 ■託児: なし。1才未満: 不可・子どもの同伴: 可 ■持ち物: 筆記用具 ■主催: 理事会  
 ■申し込み開始日: 3/18(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 4/16(火) ※定員に達し次第、受付終了。



## カッティングボードを使ってオシャレに盛りつけてみよう

温もりのある木に囲まれた空間で自然派の野菜を簡単に調理してカッティングボードに盛りつけてcafé風を楽しみませんか? ※お車でお越しの場合、駐車場は会場に隣接した手前側になります。会場を通り過ぎないでください。

- 日時: **4月24日(水) 10:30～12:00** ■講師: **ゆーりーさん**  
 ■会場: **徳住住建カルチャースペース 陽だまりの家** (奈良県奈良市法蓮町465-1)  
 ■参加費: (組合員) 大人550円 子ども50円 (一般) 大人800円 子ども50円  
 ※子ども=中学生以下 子どもは保険代のみ。試食は保護者から取り分け  
 ■定員: 10名 ■主催: 遊ゆうさーくる ■イベントID: **16244218** ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可  
 ■持ち物: エプロン、マスク、三角巾、メモ帳、手拭きタオル  
 ■申し込み開始日: 2/26(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 4/17(水) ※定員に達し次第、受付終了。



## 自然派シネマなら『ガザ 素顔の日常』上映会

イスラエル軍とイスラム組織ハマスの戦闘が長期化しています。深刻な人道危機が続くパレスチナのガザ地区の人びと。報道を目にして、胸を痛めている方も多いと思います。日本に住む私たちができることは何かあるのでしょうか? ガザって戦争のイメージが強いけれど、本当は綺麗な海があって花が咲いて、陽気な人びとの歌や笑顔にあふれていて…絶望の中でもたくましく生きている人たちのドキュメンタリー映画です。紛争下に生きる人びとの日常に目を向け、一緒に考えませんか。上映後は、自然派のおやつを食べながら、感想をシェアしましょう。(上映時間92分)

- 日時: **4月30日(火) 10:00～12:00頃**  
 ■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300円 子ども50円 (一般) 大人400円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■定員: 20名  
 ■主催: 理事会(つながる) ■イベントID: **16244219** ■託児: あり。1才未満の同伴: 可・子どもの同伴: 不可  
 ■持ち物: 筆記用具 ■申し込み開始日: 2/26(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
 ■申込メ切: 4/23(火) ※定員に達し次第、受付終了。

