

# まほろば元気通信

2024  
Vol.7  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1235 2024.4.29

**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

## お米の年間予約登録が始まります！

7号より、お米の年間予約登録が始まります！  
年間登録いただくことは、生産者へ向けた「楽しみにしています！」というメッセージ。生産者が安心してお米を生産できるよう、生産者を買って支えてください。登録すると嬉しい3大特典も♪詳しくは配布チラシをご覧ください。



奈良が誇る  
大和ひみこ米の年間予約登録は **注文番号 998291** お届け予定期間：2024年11月~2025年10月 **田んぼ体験裏面参照**

**第11回理事会報告**  
■開催日：2024年4月5日(金) 10:00~15:00  
■場所：コープ自然派奈良会議室(田原本)

□承認・議決事項  
①(株)コープ自然派リンクスに対する雇用安定支援金の件 ②「あきたこまちR」表示問題要請書発信団体募集の件 ③第22回通常総代会議案の件 ④役員選任区分および補充役員定数の件 ⑤「現行の健康保険証を残してください」嘆願署名通信掲載の件 ⑥「憲法の日」パンフレットへの広告掲載および掲載料の件 ⑦奈良県生協連役員推薦の件 以上7議案を承認しました。

□主な討議・報告事項  
①3月度事業報告・総務報告 ②ビジョン取り組みについて ③第22回通常総代会について ④第23期総代運営について ⑤太陽光パネル設置について ⑥2024年度事業活動方針案の策定について ⑦理事研修について ⑧2024年度役員補充について ⑨障がい者補助について ⑩環境基本計画策定について ⑪きゅうしよくカンガルー報告の件 ⑫オーガニック天平マルシェ報告の件

□事業実績  
・拡大実績(3月度) 加入184名 脱退96名(累計) 加入2,232名 脱退1,217名  
・組合員数(3月末) 18,524世帯(前年比105.8%)  
・供給高実績(3月度) 189,542千円(前年比92.2%)(累計) 2,331,858千円(前年比102.8%)  
・経常剰余金(2月度) 4,688千円(前年比554.0%)(累計) 23,202千円(前年比230.3%)

## 香料自粛にご協力おねがいます

香害とは、合成洗剤、柔軟剤などの強い香りを伴う製品による健康被害のことです(体臭は含まれない)。

コープ自然派の配送では、香害対策に取り組んでいます。組合員みなで使います箱や、カタログを入れる袋などに匂いが付着し、配達されたカタログや商品に匂いが移って苦しんでいる方がいます。それだけでなく、このような化学物質を日常的に使用している人自身の健康を害することにもなります。ご家庭でこのような製品を使用されないよう、ご協力をお願いいたします。



## ◇自然派の野菜セット

<7号> 注文番号 **290** 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産！鮮度バツグン！直近のお届けは、有機小松菜、有機ルッコラ、有機水菜、無農薬青ネギ、無農薬新玉ねぎ、無農薬生なめこです。



## ◇谷農園の野菜セット

<7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月の気温が低く雨が多かったことから、ブロッコリー、たまねぎ、アスパラ、スナップエンドウなどで出荷時期が乱れています。キャベツ、なす、ピーマン、新じゃがいもなどは出荷が安定しており、出荷量も多くなる予定なのでぜひご利用ください。

【サラダスナップえんどう】…一部産地でシーズンが終了してしまったため、一部中止  
【ブロッコリー】…徳島県産が端境期になり納品ストップ。鳥取県産をお届け予定ですが、一部中止



## 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  
5月3日(金)・5日(日) 10:00-17:00  
『ASOBO KANSAI2024』@奈良県コンベンションセンター



お友だちを誘って是非ご参加ください♡

## 配送スタッフ紹介

こんにちは!久禮です!徐々に気温も上がってきて体調も崩しやすい日々が続きます。皆さんもしっかり水分を取って夏に備えましょう!  
(1678コース 久禮実莉)

## 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。紹介お待ちしております!!

## 私のおすすめ商品

『自然派Style山食コウノトリの未来6枚』  
ふわふわ耳まで柔らかく1歳半の子どものみ1枚ベロッと平らげてしまいます。ほんのり甘く優しい味わいなのでそのままでも美味しいです(個人的には少し焼いて食べるほうが好きです)。家族全員大満足な商品です。(営業事務 西山未希)



## 呼吸の質を高めて健康お茶会

呼吸はとても大事です。お手軽な健康法!安全な瞑想法!丹田呼吸法を楽しんでいただけます。7回目ですが、継続は力なりです。たまには自分のペースに合わせてご自身の呼吸の質を高めましょう。お茶会では、快適な夏を過ごす手抜きで、栄養あって、身体に良い自然派食品の試食会を予定します。試食後は好評の参加者同士のコミュニケーションタイムの13時までの開催です。※先着順のため、定員になった段階で締め切りです。お申込み出来た段階で受付出来ており、安心して当日お越しください。また、ご友人とのご参加の場合、申込全員の氏名をよろしく願います。

■日時: **5月21日(火) 10:00~12:30** ■会場: **maru room**

■講師: **MINAさん** (奈良市芝辻町2丁目6-14 近鉄新大宮駅より徒歩5分、JR奈良駅より徒歩15分)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども400円 (一般)大人600円 子ども500円 ※子ども=中学生以下  
■イベントID: **16244248** ■定員:12名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可(乳児50円保険料、参加連絡必要) メールで申込み  
■持ち物:タオル、筆記用具、マイカップ、お箸 ■主催:奈良市地区くらぶ わ  
■申し込み開始日:4/15(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メチ:5/14(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 税理士さんに聞いてみよう!

私たち全員が関わっている税金のこと。納税が義務であることは学校で習うけど、その仕組みについては教えてくれないし、よくわからない。近頃の物価高騰で、お仕事の時間を増やしたいけど、扶養のことが気になって。というお話しもよく聞きます。そこで税理士さんに気軽に話しを聞ける時間があつたらいいなと企画しました。初めに扶養に関するお話しをお伺いした後、今話題の積立NISAなどについてもお話しいただき、その後ご自由に質問していただける時間もありますので、普段疑問に思っているもなかなか聞けないことを気軽に質問できる場としてご活用ください。

■日時: **5月23日(木) 10:00~12:00**

■会場: **生駒北コミュニティセンター ISTAはばたき 203** (生駒市上町1543)

■講師: **税理士 播摩聡太さん**

■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人750円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: **16244300**  
■定員:8名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:筆記用具 ■主催:北西和地区くらぶ準備会  
■申し込み開始日:4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メチ:5/21(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 毎月最終月曜日は!活動室開放&ぐるぐるマーケット

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遊びに来てみませんか?無料リユースコーナー:ぐるぐるマーケット(お持ち込みは一人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。お持ち帰りは、何点でも!)の他、たくさん書籍もありますので読書をしたり、刺し子のコースター作り体験、種の交換会、下北山村の木材でコースター作り体験、理事長と話そう!コーナーなど。自然派のお茶&小さなおやつセット(¥100)もご用意していますのでお気軽に遊びに来て下さい♪

■日時: **5月27日(月)、6月24日(月) 10:00~13:00**

■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) ※申込不要/時間内出入り自由

■参加費:無料 ■イベントID: 5月 **16244274** 6月 **16244275**  
■定員:なし(申込不要/時間内出入り自由) ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■主催:理事会





## イベント情報

ホームページから簡単に申し込みができます。



● イベントのお申込み方法

<24時間受付> mail : [eventnara@shizenha.co.jp](mailto: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らるためです。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)

託児は  
1歳以上可

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

 イベント会場が「コープ自然派奈良会議室」の場合、公共交通機関でお越しの方は、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。

## 第31回お料理講習会

昨年のレシピ本おひろめお茶会から、やっと待ちに待ったお料理講習会を開催することが出来ました。今回は簡単で一人でも作れるようなメニューを考えています。お家での簡単なランチにも活用してもらえそうですね。何を作るかお楽しみに～

ぼこあぼこお料理しましょう!は、心のバリアフリーで、障害のある方も、小さい子供さんも楽しくゆったりとお料理を通して一緒に時間を共有してもらおうのを大切に活動しています。

■日時: 6月2日(日) 10:00～13:00

■会場: 大和郡山市南部公民館調理室 (大和郡山市筒井町600-4)

■参加費:(組合員)大人600円 子ども50円 (一般)大人800円 子ども50円  
※子ども=保険代のみ、食事される方は大人と同一料金です。

■イベントID: 16244293 ■定員:10名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:エプロン、バスタナもしくは三角巾、食器用ふきん2枚、冷たいお茶のいる方は持参、マスク(調理中)

■主催:ぼこあぼこお料理しましょう!

■申込みメ切:5/24(金)※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけ連絡します。連絡がない場合は参加できます。



メールで申込み

## New

### 春の農業体験 ジャがいもを収穫しよう!

今年も大和ひみこ米の生産者、南檜垣営農組合さんとの田んぼ・畑イベントシリーズが始まります!第一弾は、じゃがいもの収穫体験です。新緑の季節、大地の息吹を感じながら、ほくほくの美味しいじゃがいもをみんなで掘りましょう!

※大人はじゃがいも一袋のお土産つきです。

■日時: 6月2日(日) 10:00～12:00

■会場: 南檜垣営農組合の畑(天理市) ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■講師: 南檜垣営農組合のみなさん

■参加費:(組合員)大人400円 子ども100円 (一般)大人500円 子ども100円

※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244308 ■定員:20組50名程度

■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:軍手、タオル、水筒、大きいシャベル(あれば)、レジャーシート

■服装:汚れてもよい服、帽子、長靴 ■主催:理事会

■申し込み開始日:4/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込みメ切:5/24(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

～2024年度のイベント予定～

田植え:6/15(土)

生き物調査:7/13(土)

稲刈り:10/19(土)

運動会:11/3(日祝)

味間いも(里芋)掘り:1/11(土)

## New

### 大和ひみこ米の田植え体験

今年も田植えの季節がやってきました。コープ自然派奈良の産直米、大和ひみこ米の苗をみんなで植えましょう♪今年も無農薬栽培で作ります!トトロの田んぼに足を入れ、昔ながらの手作業で植えていきます。小さな苗が大きくなって、たくさんのお米が実る姿を想像しながら、お米づくりの営みを、五感で体験してみよう。

■日時: 6月15日(土) 10:00～12:00

■会場: 南檜垣営農組合の畑(天理市) ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■講師: 南檜垣営農組合のみなさん

■参加費:(組合員)大人100円 子ども100円 (一般)大人200円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244309 ■定員:20組50名程度 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■主催:理事会

■持ち物:レジャーシート、タオル、着替え、水筒 ※暑さ・日焼け対策は各自で ■服装:汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴

■申し込み開始日:4/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切:6/7(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## お気に入りのを見つけよう! だし醤油味比べ試食会

鰹と昆布のだし、醤油、みりんなどを合わせた、普段のお料理にとっても便利な「だし醤油」。カタログにも毎回数種類のだし醤油が掲載されています。が、「味見できないし、少量のお試し用もないので、どれを選ぼうか迷ってしまう…。」そんな声にお応えして、今回は自然派で扱っているだし醤油の味比べをします!だし醤油に合う自然派の食材もいろいろご用意しますので、ぜひ実際に味わって、お気に入りを見つけして下さいね。※同伴のお子様の試食は保護者の分の取り分けてお願いします。

### ①生駒市会場

■日時: 6月6日(木) 10:30～12:30

■会場: 生駒北コミュニティーセンター ISTAはばたき 調理室 (生駒市上町1543)

■参加費:(組合員)大人400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244297 ■定員:10名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催:北西和地区くらぶ準備会

■申込みメ切:5/31(金)※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけ連絡します。連絡がない場合は参加できます。



メールで申込み

### ②奈良市会場

■日時: 6月11日(火) 10:30～12:30

■会場: maru room (奈良市芝辻町2丁目6-14/近鉄新大宮駅から徒歩5分)

■参加費:(組合員)大人400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244298 ■定員:10名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催:北東和地区くらぶ準備会

■申込みメ切:6/4(火)※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけ連絡します。連絡がない場合は参加できます。



メールで申込み

### ②田原本町会場

■日時: 6月14日(金) 10:30～12:30 

■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400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244299 ■定員:15名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催:中東和地区くらぶ準備会

■申込みメ切:6/7(金)※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけ連絡します。連絡がない場合は参加できます。



メールで申込み

## 戦争は世界の大金持ちたちの金儲け

日本で戦争になって誰が得をするかを探ってみると世界の財閥たちです。今まさに戦争の意味を知っていないと、また戦争に巻き込まれます。子どもを守る両親にとって、政権を戦争をしない党に変えるチャンスでもあります。一緒に考えてみましょう。※3回連続開催ですが単発参加も可能です。

■日時: ①6月16日(日) ②6月26日(水) ③7月14日(日) 10:00～12:00

■会場: ①③奈良市はぐくみセンター ②コープ自然派奈良 会議室 

■講師: 深江誠子さん (奈良市三条本町13-1) (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250円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: ①16244294 ②16244295 ③16244296 ■定員:30名

■託児:あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴:可 ■主催:地域医療を考える奈良の会

■申し込み開始日:4/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切:6/14(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## New

### 大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

田んぼには、どんな生き物がいるのかな?田んぼは、お米を作り、環境を守るだけでなく、いろいろな生き物のすみかとなって、さまざまな命を育てています。みんなで田んぼの中や畔にいる生き物たちを探して、水の温度、土の手ざわり、生命の営みを感じてみよう!

■日時: 7月13日(土) 10:00～12:00

■会場: 南檜垣営農組合の畑(天理市) ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■講師: 南檜垣営農組合のみなさん

■参加費:(組合員)大人100円 子ども100円 (一般)大人200円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244309 ■定員:20組50名程度 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:虫とり網(目の細かい網)、昆虫ケース(あれば)、レジャーシート、タオル、着替え、水筒、※暑さ・日焼け対策は各自で

■服装:汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴 ■主催:理事会

■申し込み開始日:4/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切:7/5(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み