

# まほろば元気通信

2024  
Vol.9  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1237 2024.5.13

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

## 8~13号 コープ自然派の夏ギフト「SUMMER GIFT 2024」予約受付中!

「大切な人に贈りたい」コープ自然派の夏ギフトです!

8・9号でご注文なら早得! ポイント10倍!



## 子ども笑顔基金プロジェクト 報告29

### 朝焼きパンの寄付報告8

コープ自然派奈良に併設されたパン工房で発生する朝焼きパンのロスを寄付する取り組み、3月は6回お渡しすることができました。

- 第47回お渡し 3/1げんきカレー げんきみらい食堂に20個
- 第48回お渡し 3/6こぶしの会に20個
- 第49回お渡し 3/13天理ニコニコ食堂に20個
- 第50回お渡し 3/14たわわ食堂に23個
- 第51回お渡し 3/20こぶしの会に18個
- 第52回お渡し 3/27田原本ニコニコ食堂に29個

2023年度の累計寄付個数は1,284個となりました。(2024.4.25)

写真はげんきカレーさんのInstagramより→



このプロジェクトは、組合員から「獲得したコープ自然派のポイントを送付」していただき、そのポイントを対象となる方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うことができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をおねがいします。

寄付ポイント数(奈良) 251,439(4/25現在)  
※奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に使用。累計寄付723,344ポイント-使用済471,905ポイント。

#### 寄付の方法

- ①すべてのポイントを寄付: 注文番号 **999717**
- ②100ポイント単位で寄付: 注文番号 **999724**  
(例) 注文数量「5」→500ポイントを寄付となります
- ③現金チャージで寄付: 注文番号 **999816**  
(例) 注文数量「2」→200ポイントを寄付となります

※①③は、自動注文登録が可能です。



#### 【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. 自然派オンラインですが、産直をうたっているのに生産者の名前からも商品を検索できるようになりませんか?
- A. ご意見ありがとうございます。他部署になりますので情報共有いたします。

## ◇自然派の野菜セット

<9号> 注文番号 **294** 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、有機水菜、無農薬ズッキーニ、無農薬わらび、無農薬新たまねぎ、無農薬おしめじです。



## ◇谷農園の野菜セット

<9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◇

5月は、4月に雨が多く、気温が高かったこともあり、作物の生育に様々な影響が出てきています。たまねぎ、じゃがいもに関しては雨が強く病気が出ているほ場が目立ってきているため、収量が少なくなる見込みです。また、雨で地面が乾かないため収穫に入れず収穫遅れが発生する可能性があります。トマト類に関しては4月中旬までは暖かく生育順調でしたが、4月下旬から曇りや雨が多くなり、生育が遅れたり、花芽が飛ぶなどの影響が出てきています。



## 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。



## 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19日(日)10:00-15:00『第33回健康まつり』  
@JR高田駅

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、ぶらす便の鳥嶋です!暑くなってきて毎日過ごす服装が難しくなってきましたね!元気に配送してまいりますのでどうぞよろしくお祈りします!(ぶらす便 鳥嶋真)

## 私のおすすめ商品

『カフェインレスよつ葉カフェオレ1000ml』  
北海道十勝産の生乳とコーヒーをブレンド。香料や乳化剤、着色料は使わず、コーヒーと乳原料、砂糖だけで作ったカフェオレです。カフェインを90%以上除去したコーヒー原料を使用しており、カフェインが気になる方にもおすすめ。牛乳を飲みたい(子どもに飲ませたい)でも苦手...という方にピッタリです!(職員 新原佑太郎)

## 自然派農業お手伝い隊 お手伝い報告9

自然派農業お手伝い隊は、人手が足りずお困りの農家さんのお手伝いに行き、お金ではなく農産物等のちょっぴりプレゼントをいただくという取り組みです。お手伝いの様子を報告します。

## 2023年度活動報告

2023年度の活動は以下の通りとなりました。  
■登録者: 49名(組合員46名、一般3名)  
■お手伝い回数: 19回(のべ33名)

登録者は県北部の方が多のですが、お手伝い依頼の農家さんは南部に偏っているため、北部の農家さんにも働きかけていきたいと思っております。(2024.4.25)

空いている時間を利用して、農業お手伝いをしてみませんか? QRコードより登録をお願いします。



## 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お話しを聞ける時間があたらいいと企画しました。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ことでも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 ■講師: 税理士 播摩聡太さん  
■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)

■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 ■申込め切: 5/21(火) ※定員に達し次第、受付終了



## 博覧会cinema「発酵する民」上映会

海と山に囲まれた古都・鎌倉。2011年、このまちを「脱原発パレード」で歩いた女性たちが「イマジン盆踊り部」を結成した。彼女たちは、日々の生活の中で浮かび上がってくる思いを唄にして踊り始める。やがて、風変わりな唄と踊りが人びとをつなげ、「平和」の輪を描いてゆく。音楽やアート、ジャーナリズムなど異なるジャンルが映画の中に入り込んだ鎌倉発「発酵」ドキュメンタリー!

■日時: 5月25日(土) 13:00上映(12:30開場)

■会場: 喜楽座 (宇陀市大宇陀中新1965)

■参加費: 大人1名500円(18歳以下無料) ※予約優先制 ■主催: 宇陀の薬草を全国へ広める会 共催: コープ自然派奈良

申込みはこちらから→



## 毎月最終月曜日は! 活動室開放&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! 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 ※申込不要/時間内出入り自由

■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: 無料 ■主催: 理事会

**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フォンの0570-063-008  
携帯電話(無料通話プランあり)・IPフォンの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。ご協力お願いします。
- 【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。
- 【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。

## New WEB「社会のことちゃんと考えたいラジオ」を一緒に聞いてみよう

Choose Life Project (CLP) は、テレビの報道番組や映画、ドキュメンタリーの制作をしている有志が、選挙への関心を高め投票率を上げることを目的として始めた映像プロジェクト。そのCLPが毎週月曜日に配信しているラジオ番組をみんなで聞いてみようという企画です。1週間のニュースが30分で分かる!そんな番組を一緒に聞いて、疑問を出し合ったりしましょう。夜寝る前に、ちよこっと社会問題を考えてみませんか? ※ラジオはSpotifyなどのポッドキャストやYouTubeでも聞けます。イベントに参加できない方もぜひ聞いてみてください。


**■日時: ①5月29日(水)、②6月26日(水)、③7月31日(水) 20:00-21:00**  
**■会場: オンライン**  
■参加費: 無料 ■イベントID: ①16244329 ②16244330 ③16244331 ■定員: 15名 ■主催: 理事会  
■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■申し込み開始日: 5/20(月)0:00より先着順。※メールでお申し込みください。  
■申込メ切: ①5月24日(金)、②6月21日(金)、③7月26日(金) ※定員に達し次第、受付終了  
※メ切後、当日の参加方法についてメールでお知らせします。開催前日正午までにメールが届かない場合はお問合せください。



## 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ましょう。何を作るかお楽しみに〜  
ぽこあぽこ料理しましょう!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**  
■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 ■主催: ぽこあぽこ料理しましょう!  
■持ち物: エプロン、ハンダナもしくは三角巾、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)  
■申込メ切: 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。



## 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、ジャ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ジャがいもをみんなで掘りましょう!  
※大人はジャ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)**  
**■講師: 南檜垣営農組合のみなさん** ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします  
■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 ■申し込みメ切: 5/24(金) ※定員に達し次第、受付終了



## New 大豆栽培くらぶ メンバー募集!～種から大豆を育ててみよう

昨年の小豆に続き、種をつなぐ自給農企画第3弾は再び大豆。今回は少し珍しい「青大豆」の栽培にチャレンジします。ご自宅のお庭やプランターに種をまき、LINEで情報交換しながら収穫をめざします。まずは6月の種まきから秋の収穫までを楽しんでみましょう。種はこちらで用意します。たくさん収穫できたら、みんなで集まっていただきますよ! (豆料理やきな粉もち?) 有機栽培や種の自給に興味のある方、お気軽にご参加ください。※6月4日(火)に種の配布と説明会を開催します。日程が合わない方はご相談ください。


**■日時: 6月4日(火) 10:00～12:00** **■会場: コープ自然派奈良 会議室**  
■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  
■イベントID: 16244332 ■定員: 20名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会 ■持ち物: 筆記用具  
■申し込み開始日: 5/20(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込みメ切: 6/2(日) ※定員に達し次第、受付終了



## 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: 南檜垣営農組合の田んぼ(天理市)**  
■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 ■申し込みメ切: 6/7(金) ※定員に達し次第、受付終了




## お気に入りのを見つけよう! だし醤油味比べ試食会

鯉と昆布のだし、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。※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**  
■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。



**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。




**③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**  
■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: 中南和地区くらぶ準備会  
■申込メ切: 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。



## New 発酵食って何がいの?自分で塩麴をつくってみよう!

発酵食品はカラダにいいとは知っているけど、どう取り入れたいいの?とお悩みではないですか?発酵食品の健康に良い効果は科学的にも証明されており、特に日本は発酵大国で世界中から注目されています!今回は簡単にお家で作れる『塩麴』を仕込みます。麴についての知識、作り方から試食、活用方法、アレンジレシピのご紹介をします。作った塩麴はお持ち帰りいただき、毎日の料理に取り入れて「簡単に」「おいしい」をご家族と楽しんでください。

**■日時: 6月14日(金) 10:00～12:00** **■講師: 武内佳奈恵さん**  
**■会場: 大和郡山中央公民館(三の丸会館)** (大和郡山市南郡山町529-1) **メールで申込み**  
■参加費: (組合員) 大人550円 子ども 参加300円・同伴のみ150円 (一般) 大人850円 子ども 参加300円・同伴のみ150円  
※子ども=中学生以下 ※小学生以上参加可、未就学児同伴不可 ■イベントID: 16244327 ■定員: 10名  
■託児: なし。1才未満: 不可・未就学児の同伴: 不可 ■持ち物: エプロン、タオル、塩麴の保存容器※口の広いものを選んでください。  
■主催: daisy ■申し込みメ切: 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。



## 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 ■申し込みメ切: 6/14(金) ※定員に達し次第、受付終了

