

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1238-1 2024.5.20

**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.10  
NARA  
1号

## 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  
5月25日(土)10:00-16:00『けいはんなまつり』  
@精華町けいはんなプラザ  
5月26日(日)10:00-15:00『フリーマーケット&野菜市』  
@田原本駅前



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、ぶらす便担当の尼崎です。ゴールデンウィークも終わり、また平常運転に戻ってきましたね。ぶらす便は通常便では期限や冷蔵庫事情で一週間分注文できない対策の別曜日配送になっております。食材セットやパンなどもありますのでぜひご利用ください♪(ぶらす便 尼崎麻奈美)

## 8~14号 ハートの夏向け寝具キャンペーン中!

### 10号まで!体圧分散敷ふとんご注文で体圧分散ミニ座布団プレゼント!

また、対象商品に限り分割でのお支払いが可能になりました。ぜひこの機会に!



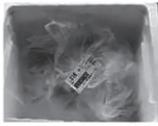
8~14号限定企画

ハートの夏向け寝具  
オーガニックガーゼケットなど

## 資源回収にご協力おねがいします

### ●ポリ袋 (回収できるものは2種類)

- ・お届け箱の中で、商品を梱包している内袋
- ・食材セットの外袋



内袋(ガゼット袋)



食材セットの外袋



くわしくはこちら

### ●容器・包装

- ・リユースびん
- ・よつ葉乳業の紙パック
- ・元気たまご40個の箱
- ・たまごの紙パックの箱



### ●商品案内(カタログ)

以下の注意事項を守って、古紙回収にご協力をお願いします。

- 提出物をはさまない
- 個人情報が含まれるものは出さない
- 濡らさない、汚さない
- コープ自然派以外のものは出さない



### 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。紹介お待ちしております!!

### 私のおすすめ商品 『まめぞうプリン』

おとうふ工房いしかわさんの「まめぞうプリン」は国産大豆100%の豆乳で作られています。卵がはいっているのにリッチでなめらかで豆乳の味も甘すぎず食べやすく、食後のご褒美スイーツにもおすすめです。ちなみにおなじくおとうふ工房いしかわさんの『濃厚プリン』は生クリーム入りでこちらも濃厚で美味しいです。(職員 阪口公実子)



### 組合員活動コラム 遊ゆうさーくる

### ♪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。

自然療法士、元パン職人、舞台役者、の3名の異色コンビで参加者の方々に楽しく心地よく過ごしていただけるようお迎えしています。コープ自然派への加入の入り口から更に大切なこと、大切な情報を発信していきたいと思っています。

これまでのイベント:1/17天然素材のカゼ予防グッズを作ろう♪  
4/24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



他のグループのこれまでのコラムはこちら

## 報告

### 大和野菜「味間いも」を収穫しよう♪

- 開催日:2024年1月13日
- 場所:南檜垣営農組合の畑
- 主催:理事会 ふうど(産直)



少し風は冷たかったですがお天気に恵まれ、33人の参加者で大人も子どももみんなで里芋掘りをしました。大和ひみこ米でもお世話になっている南檜垣営農組合のみなさんに掘り方を教えてもらいながら、泥を落として里芋をどんどん取り出していくと、大きな親芋のまわりに小芋がたくさん。里芋の品種によって親芋は食べませんが、味間芋は食べられるので、お土産の里芋とは別に親芋も持ち帰りできるように集めました。茎の根本にあたる親芋は粘りけが少ないけれど、コロッケなどにすると美味しいそうです。

畑でがんばった後は、ほっこり暖かい飲み物(自然派のコーンポタージュやフリーズドライお味噌汁)で休憩しながら、里芋クイズ!みんなで土にふれ、畑仕事して、奈良の在来種である大和野菜「味間芋」を帰ってから食べたなら、さらに美味しく感じるイベントでした。

【報告者:重村とみ】



### <NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

### 堺セミナー「自然の力を使う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:6月1日(土)13:30~ ■会場:堺市産業振興センター

- 講師:細江由理子(建築士・ライフオーガナイザーI級) (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)
- 参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:5月31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

<10号> 注文番号 309 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、有機水菜、有機チンゲンサイ、無農薬生なめこ、無農薬フキ、無農薬キウウリ、無農薬玉レタスです。



## ◇谷農園の野菜セット

<10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◇

- 【ミニパブリカ】...出荷基準に満たないものが多くなってしまったため、全量中止
- 【有機ほうれん草】【ほうれん草】...メインである産地で品質不良が発生したことにより、一部中止
- 【淡路島産有機新たまねぎ】...天候不良により、収穫作業が進まず、一部中止
- 【有機キャベツ】...圃場で病気が発生したため収量が減少し、一部中止
- 【なす】...天候不良及び虫害が発生したため収量が減少し、一部中止



## 報告

### 呼吸の質を高めて健康お茶会

- 開催日:2024年2月13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2月13日に開催させていただきました。回を重ねる度に丹田呼吸法を楽しんでいただけたことが嬉しいです。呼吸に意識する大切さを共有できる素敵な時間です。また、丹田でつながるからか、参加者同士の楽しい談話時間も30分延長にもかかわらずあっという間に終了時間がきてしまいました。アンケートも全員ご提出していただき、メンバーの励みです。ありがとうございます。試食はイベント開始前に酒粕甘酒、自然派Styleミックスピザ1枚(200円以下)、食材セットのかぼちゃ豚汁(酒粕入りにして)、ザッハトルテ&コーヒー・紅茶でした。(私はミックスピザの金額を300円とお伝えしたら、家に帰って確かめたら200円でした!)試食はカタログを見て納得して注文しやすく、少しの工夫で家事をお得にするを毎回目指しています。来期も継続します。お待ちしております。 【報告者:佐藤三奈】



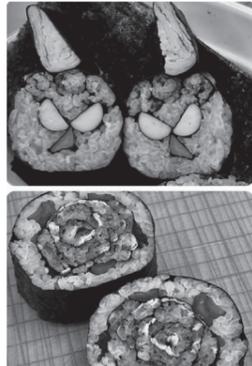
## 報告

### 節分はかわいい鬼デコ巻き寿司を作ろう

■開催日:2024年1月19日  
■場 所:コープ自然派奈良活動室  
■主 催:ゆったりさん



以前も予定をしていたのですが都合により中止になってしまっていたイベントのリベンジ企画となりましたが、今回無事に開催することができました。私たちスタッフは前日も活動ルームにてデコ巻き用の材料の下準備をしました。そして当日大勢の方が参加してくださり賑やかにイベントが開催されました。講師の先生は明るく親しみやすい先生でちょっとしたコツなども織り交ぜて丁寧に説明してくださいました。バラの花と小鬼ちゃんと2種類のデコ巻き寿司を作りましたが、出来上がったデコ巻き寿司をカットするまではどんな仕上がりにしているのか分からずドキドキしました。が、かわいい柄が出てきた時の感動の声を聞いて嬉しく思いました。またデコ巻き寿司に使った残りの材料でスープも提供しました。自然派の食材を利用したデコ巻き寿司は優しい見た目もさることながら味も抜群に美味しく参加者の皆様も楽しい時間を過ごしていただけたようでよかったです。【報告者:福井亜由美】



## 報告

### 小豆栽培くらぶ~おぜんざいの集い

■開催日:2024年1月24日  
■場 所:コープ自然派奈良活動室  
■主 催:理事会ふうど(産直)

2023年7月から12月にかけて、自宅や畑で種から小豆を栽培する取り組み「小豆栽培くらぶ」を行いました。活動の締めくくりとして、収穫できた小豆を持ち寄り、おぜんざいを作って食べる集いを開催しました。小豆の苗が途中で枯れてしまったり、実があまり大きくならなかったり、はたまた立派に成長してたくさん収穫できたりと、悲喜こもごもの小豆たちの栽培結果報告を聞きながら、参加者同士の交流タイムを持つことができました。炊きあがった小豆はふっくら大きく、手間をかけた分感慨も深く、自然派のお餅と一緒に美味しくいただきました。今回うまくできなかった方からは、「来年また再チャレンジしたい」という声も多く聞かれました。



豆や穀物は収穫したものがそのまま翌年の種になります。種から種をつないで育てる自給自足の営みや、農業、食料自給率の問題などへの関心が、こうした取り組みを通して少しでも高まればいいと思います。

~参加者の感想から~

- ・皆さんからの報告や写真をLINEで見ることができて参考になったり癒されたり、ありがたかったです。
  - ・小豆の花のかわいらしさにキュンとなりました。
  - ・種から収穫までをひと通り体験できてとても感動しました。
  - ・小豆の成長過程がおもしろく、親子で勉強になりました。
- 【報告者:西村いずみ】



## 報告

### 私たちに何ができる? ~シャプラニール活動報告会&カレー試食会~

■開催日:2024年2月10日  
■場 所:生駒市南コミュニティーセンター  
■主 催:理事会つながる せせらぎ

シャプラニールをご存じですか?バングラデシュ、ネパール、日本で、貧困問題の解決に向けて活動する国際協力NGOです。毎年春に、カタログと一緒に届く「ステナイ生活キャンペーン」の茶封筒を思い出す方も多いでしょう。古切手や未使用はがきの寄付が、使用人として働く少女たちへの教育支援や技術研修、地域の防災支援などの活動に役立てられています。



講師の勝井さんから、コープ自然派奈良の昨年度の寄付額が26万円と感謝の報告があり、フェアトレード商品のベンガルカレーを参加者皆で作りました。鶏肉や玉葱をスパイスで炒めながら、現地の生活文化やシャプラニールの活動についてお話を聞いていると、あっという間に香り高いチキンカレーができあがっていました。8種のスパイスで、だしがなくても豊かな味わいに思わず「おいしい!」と声が出てしまいます。食後のチャイも大好評で、異国に思いを馳せながら、お腹も満たされたひとときでした。寄付の他にも、こうしてイベントに参加したり、商品を購入することで支援もあると再認識し、広く知ってほしいと思いました。【報告者:土肥恭子】



## 報告

### 楽しくアロマバスバムづくり

■開催日:2024年2月23日  
■場 所:大和郡山市民交流館(きんぎょの駅)  
■主 催:daisy



無添加のバスボム作製を企画として実施した意図の説明、お風呂に浸かった際の身体に吸収される物質の流れ(経費吸収)の説明を実施した後に、各家庭で実際にバスボム作製を行った。使用した材料は重曹・クエン酸と食用色素とシンプル設計で食べても問題ないグレードを使用しているため、小さなお子様でも安心して触れるため皆様に参加していただくことが出来た。初めての開催とあってスタッフ間での段取りがうまくできないところもあったが、会を無事に終了することができた。組合員の方にも関わらず、一般の方として費用を多く頂いていたご家庭があったため今後注意して行うべきとしている。【報告者:武内 佳奈恵】



## 報告

### 有機認証の牛肉ってどんなの? 幸せな牛さんのおはなし

■開催日:2024年2月16日  
■場 所:コープ自然派奈良 活動室  
■主 催:理事会(商品)



自然派でもめずらしい有機認証の牛肉の生産者、北十勝ファーム上田さんに牛肉を取り巻く状況についてお話を伺いました。一般的にA5ランクの牛肉は珍重されていますが、これは牛の体内のビタミンAの含有量を減らして総コレステロールを上げることで糖尿病の末期の状態にして肉に霜降りを入れるそうです。これは牛にとってはとても苦痛なことであるにもかかわらず、消費者はそこまで霜降りの多い肉を望んでいないそうです。このような消費者のニーズに合わないだけでなく行き過ぎた飼育の方法とは真逆の北十勝ファームの牛たちはアニマルウェルフェアに則った飼育方法で精神的なストレスを感じることなく過ごしています。また飼料は地域のものを利用したフードマイレージの負荷が少ないこだわりのものを使っています。

このようにゆったりとした環境で育つ牛たちの中でも有機認証の牛は国産の中でもわずか0.01%と貴重なものだそうです。この有機認証の牛肉にはL-カルニチンやオメガ3が多く含まれるそうで、牛の健康はそのまま人にも良い影響があるそうです。この有機認証の牛肉が利用できる「一頭買い」のシステムは様々な部位が届くので余すことなく牛肉をいただくことができ、生産者としてとてもありがたいものだというお話でした。この一頭買いのシステムをみんなで利用して幸せな牛さんを増やしましょう。

参加者の感想

- ・上田さんのところ以外の牛がかわいそうになりました。
- ・牛肉の一頭買い、登録したいと思います。
- ・北十勝ファームさんのような熱い生産者さんの育てた牛だと買うときも食べる時も自信が持てるな~と思いました。牛さんたちのAWが守られているかなどを消費者としてちゃんと選択して投票(買い物)したいと思います。【報告者:米田裕子】

## 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)

申込みはこちらから→



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

## 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。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

※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

## New

### 森の中を歩いてみよう!~心身を育む自然の中で身体活動の可能性~

自然栽培や無農薬で育つ食べ物の生命力を感じたことはありますか?それを人間に置きかえてみると...私達自身も自然の環境に身を置くことが大切です。心も身体も、本来の自分に還る時間を一緒に過ごしませんか?一人で過ごすもよし、親子や仲間と子育て、食、健康、運動についてざっばらんに話しをしながら森の中を歩いてもよし。月に1回そんな時間をもちながら、身体を整えたり、関係を深め合ったり、子どもの成長を見守り合ったり、それも自然任せの自由な時間です。(歩く距離は1~3km参加者の皆さんと相談してきめます。)足元の状況により中止の判断をする場合があります。中止の場合は前日にご連絡します。

■日時:①5/30(木)、②6/27(木)、③7/31(水)、④8/28(水)、⑤9/26(木) 10:00-13:00

■会場:矢田山あそびの森 (大和郡山市矢田町2070)

■講師:妹尾 秀美 (一般社団法人kakeHashi代表 / bekry+arinomamma)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども100円 (一般)大人600円 子ども100円 ※子ども=小学生以下

■イベントID:①16244334 ②16244335 ③16244336 ④16244337 ⑤16244338 ■定員:7名

■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物(必要であれば昼食)

※乳児同伴の場合抱っこ紐での森歩きとなります。体力等に自信がない場合がご遠慮下さい。 ■主催:tenTEN

■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 ■申込め切:開催日の1週間前※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1238-2 2024.5.20

**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.10  
NARA  
2号

## 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!そんな番組と一緒に聞いて、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。



メールで申込み

## 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れば嬉しいです。何を作るかお楽しみに〜  
ぼこあばお料理しましょう!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  
■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: ぼこあばお料理しましょう!  
■持ち物: エプロン、バندان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。



メールで申込み

## 春の農業体験 ジャガイモを収穫しよう!

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、ジャガイモの収穫体験です。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ガイモをみんなで掘りましょう!  
\*大人はジャガイモ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



メールで申込み

## 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ます(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



メールで申込み

**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るとのことです。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。

## お気に入りを見つけよう! 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下されいね。\*同伴のお子様の試食は保護者の分の取り分けをお願いします。

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。



## 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)  
■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 ■申し込みメ切: 6/7(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 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見捨てら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。

発泡スチロール箱  
オリコン  
空箱子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!

## 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。

## 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。※①と②は同じ内容です。劣化ウラン弾のDVDを視聴します。

■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 (奈良市三条本町13-1)

②コープ自然派奈良 会議室 (磯城郡田原本町西竹田33-1) 

■講師：深江誠子さん

■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 ■申込メ切：6/14(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## New パタゴニアの挑戦！

### アウトドアブランドが、なぜいま食や農業に取り組むのか？

登山用品やアウトドアウェアでおなじみのパタゴニア。コープ自然派でも、原料調達からこだわり抜いた食品やお酒、衣類などの商品を取り扱っています。環境問題に積極的に取り組んでいるパタゴニアですが、近年は食と農を通して地球環境を救おうとしています。また「私たちが必要とする未来のために、ともに動く」と掲げ、選挙について対話の場を設けたり、投票日には店舗をお休みにして従業員が投票に行きやすい機会を提供しています。2024年度通常総代会の第2部として、パタゴニアプロビジョンズの近藤勝宏さんを講師に、パタゴニアの企業理念やアクティビズムのお話、なぜいま食や農業に積極的に取り組もうとしているのか、などのお話をうかがいます。

■日時：6月22日(土)13:30~15:00

■会場：橿原市商工経済会館大ホール (橿原市久米町652-2)

■講師：パタゴニアプロビジョンズ ディレクター 近藤勝宏さん

メールで申込み

1995年、パタゴニア鎌倉ストアのスタッフとして入社。その後、複数のストア、マネージャー等の経験を経て、2016年、パタゴニアの食品事業「パタゴニア プロビジョンズ」日本市場の責任者に就任。日頃からサーフィンや自然と親しみながら、正しく選び、食べることは人々の健康のみならず、個人ができる最も効果的な気候変動対策として捉え、積極的にメッセージを発信。自身も自然に則した農法による米作りや農業に挑戦し、より環境負荷の少ないライフスタイルを探索している。

■参加費：(組合員)大人300円 子ども50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：16244354 ■定員：50名 ■託児：あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：理事会  
■申込メ切：6/14(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 空気を汚さないホウ酸だんごを作ろうWS

暖かくなりゴキ○リの活動する季節になってきました。ゴキ○リはイヤだけど、殺虫剤は農業などの神経毒で、部屋の空気を汚染してしまいます。古くから使われているホウ酸団子は、食毒のため空気を汚しません。哺乳動物は腎臓機能により尿で排出されますが、昆虫以下の生物にはこの機能が無いため、細胞内のホウ酸濃度が高まることで、細胞分裂や排泄などエネルギー代謝がストップして死に至ります。そんなホウ酸団子を、一緒に手作りしてみませんか？誘因材は、ゴキ○リの大好きな香りと言われる玉ねぎ、焼肉のたれ、アニスシード、山椒、等のうち、それぞれのお好きな物をブレンドして作りたいと思います。各自持ち帰り、数日天日干ししていただいて完成です。(持ち帰り用のタッパーなどの容器をお持ちください。)完成後は、甘い香りのアニスシードティーと自然派のおやつでお茶しませんか？(お子様の安全性は保証できかねますので、お子様はホウ酸団子作りにご参加いただけません。託児をご利用いただき、持ち帰り後もお子様が誤ってホウ酸団子を口にしないようご注意ください。)

■日時：6月25日(火)10:00~12:00

■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) 

■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  
■イベントID：16244339 ■定員：10名 ■託児：あり(1人500円)。1才未満の同伴：可・子どもの同伴：不可  
■持ち物：タッパーなど ■主催：オリーブの木  
■申し込み開始日：5/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切：6/18(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## New 大紀コープファーム 和田さんと梅仕事♪

今年も大紀コープファームの和田さんに梅干し作りを教えてくださいませんか。爽やかな梅の香りを楽しみながら、みんなで梅仕事をしませんか？梅干し、実はとっても簡単にできるんです。夏場の熱中症対策にも、お弁当にもお役立ちな梅干し。安心材料で作る手作り梅干しなら、きっとパワーも倍増です。今回は簡単に袋で漬ける方法を教えてくださいませんか。もちろんお気に入りの容器で漬けてもOK！その場合は容器をご持参ください。参加費は青梅1kgの梅干し作りセット(梅、塩、もみしそ、ジップ袋)込みになります。※同伴のお子様はお1人につき保険代¥50をいただきます。おやつは取り分けてお願いします。

■日時：6月27日(木)10:00~12:00

■会場：大和郡山市三の丸会館 調理室 (大和郡山市南郡山町529-1)

■講師：大紀コープファーム 和田尚久さん

■参加費：(組合員)大人1000円 子ども50円 (一般)大人1200円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
■イベントID：16244355 ■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：エプロン、三角巾、布巾、手拭き、筆記用具、容器で漬ける方は容器を持参ください。  
■申込メ切：6/20(木) ※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 自力整体を体験してみませんか？

毎回好評！自力整体の体験会を開催します。ナビゲーターの声に導かれながら、体を伸ばしたり揺すったり、自分の体重を利用して指圧したり…体がほぐれたら、輪っかタオルを使って、背骨や骨盤を正しい位置に整えます。無理せず心地よくが基本です。生涯現役！健康で幸せな日々を過ごすために…毎日頑張っている大切な自分の体、ふっつと脱力…ゆるめてほぐして…一日の疲れを取ってリセットしましょう。体験の後には、自然派ドリンクとおやつのお楽しみ付です。★当日はできるだけ朝食をとらずに水分のみでお越しください。(より効果を出すため)

■日時：6月28日(金)10:00~11:30

■会場：大和郡山市平和地区公民館 多目的ルーム (大和郡山市若槻町4-4

■講師：佐竹正子さん マーサ自力整体教室主宰

／無料駐車場完備)

■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：16244343 ■定員：15名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：郡山地区くらぶ スマイル  
■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、水分補給のお水かお茶、輪っかタオル(輪っかタオルは、貸し出し可。申込時要予約。もしくは1つ1300円で販売有り。申込時要予約)  
■申込メ切：6/21(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 家計を直撃する物価高！大切なお金について一緒に考えよう！

日々、商品の値上げが話題になる今日この頃。収入が増えないにも関わらず、支出だけは増えていく、そんな現状に疑問を抱いていませんか？日頃大切にしている『お金』ですが、実は意外と間違った常識や思い込みが多いのです。『お金』は本来、生活を便利にするツールであり、政府が適切にコントロールする事で、便利で豊かな社会にする事が可能なのです。にもかかわらず、日本は失われた30年間で国民が貧困化し、少子高齢化や人口減少、インフラの老朽化など、問題は山積しています。そして、今年大きな問題になっている、トラック業界の2024年問題。皆さんの生活にも直結する、物流の問題点はなぜ起こるのか？解決方法はあるのだろうか？そこで『お金』をどう使えば問題が解決して、それどころか、より豊かな社会になっていくのか！？『お金』本来の仕組みについて勉強しながら、皆さん一緒に考えてみましょう！コープ自然派のお菓子と飲み物も楽しんでいただけます。

■日時：7月4日(木)10:00~12:00

■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) 

■講師：中野高志さん

■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：16244340 ■定員：15名 ■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：5/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切：7/1(月) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

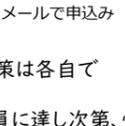
## 大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

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：南檜垣営農組合の田んぼ(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 ■申し込みメ切：7/5(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

