

# まほろば元気通信

2024  
Vol.35  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1263 2024.11.11

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 ①10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~10:10

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 ①~④8:30~20:00

・組合員活動コラム・  
スマイル

## ♪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。

スマイルは、郡山の家庭教育学級の有志が集まってできたチームワーク抜群のグループです。「明るく楽しく美味しく!」をモットーに活動しており、組合員の皆さんに気軽に参加してもらえるイベントを開催しています。



スマイルの  
これまでの  
イベント報告



他グループの  
これまでの  
コラム

<今までに開催したイベント>

★自力整体を体験してみませんか? ★フルーツぎっしり!豪華なパウンドケーキを作りましょう♪ ★自然派イチオシのお米と、ご飯のお供の食べ比べ★京山城屋さんのオリジナル七味作り体験 など

今後も様々なイベントを通じて、皆さんにコープ自然派の魅力をお伝えすると共に、私達スマイルのメンバーが心から楽しめる活動を目指してまいります。

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

## 堺セミナー「国産材を使ったマンションリフォーム」

マンションリフォームは生活音や工事条件等の制約が多いとは思いますが、国産材を使ったリフォームが可能です。気密性が高く湿気が部屋にこもりやすいマンションの室内にこそ、調湿性に優れた無垢の杉板や左官壁などを使っていただきたいと思えます。今回は自然素材を使ったリフォーム工事について事例を基に解説いたします。

■日時:11月16日(土)13:30~ ■集合場所: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1級)

(大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、

■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:11月15日(金)17:00

南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)

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



## リフォーム見学会「染みついたタバコ臭をとりたい」

築11年の中古住宅(木造3階建て)を購入されましたが、住宅の購入に予算がとられ、リフォーム資金は抑えたいというご要望でした。とにかく染み付いているタバコの臭いが気になり、使える設備機器はそのまま使い、臭いを吸収し軽減してくれる「そよ風」(塗り壁)に予算を配分しました。憧れていた杉床板は1階の和室に張り洋間に変更し、「そよ風」は家族が長く居るリビングと主寝室に施工しています。アクセントに取り付けた杉の手摺やニッチは、それだけで部屋の雰囲気や、リフォームの予算の目安として参考になるお家です。

■集合日時:11月30日(土)13:00 ■集合場所:阪神電鉄「野田」駅改札口

■参加費:無料 ■詳細・申込:同上 ※見学会場まで駅より徒歩約10分です。※事前に必ずお申込みください。

※見学会終了は14:30になります。



## ◇自然派の野菜セット

<35号> 注文番号 330 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、有機しろなorべかな、有機ほうれん草、無農薬冬瓜、無農薬カボス、無農薬アラゲキクラゲです。



## ◇谷農園の野菜セット

<35号> 注文番号021135

1,544円(税込)

※32号から値上げしました

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。

## ◇直近のやさしい産地情報◇

【有機太ごぼう】・・・生育遅れが発生しており、産地で出荷基準に満たないため全量中止になります。  
【有機ミニ白菜】・・・生育遅れのためまだ出荷できる状況になく、全量中止になります。  
【富有柿】・・・猛暑の影響で生育が遅れており全量中止になります。次週からはお届けできる予定です。  
【味えのき】・・・品質不良が発生しており、収量が減少しています。そのため一部中止になります。



## 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らくなって  
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

11月12日(火) 10時-15時頃@道の駅レスティ唐古・鍵

## 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『小ちくわ』

スーパーに行っても無添加の小ちくわは正直おいていません。息子はちくわが大好きなので、毎回必ず頼んでいます。もちもちで食感も良く安全安心なコープ自然派の小ちくわはとってもおすすめです。(拡座スタッフ 下村美帆)

## 配送スタッフ紹介

こんにちは!!大川です。時間ができたらしようと思ってもその日に予定が舞い込んできて結局できなかった、ということありますよね。今は手帳を使って朝から〇〇に何分、△△に何分と振り分けしてやりたいことをする時間を作るようにしました。やりたいことをしている時間は短くてもできているということで充実感が全然違います。継続していききたいと思います!!皆さんも普段取り組んでいないこと、先に予約してみてください♪(大川諒)

お友だちを誘って  
是非ご参加ください!



## 報告

### 万が一の時に慌てない! 子どもの応急手当を知らよう!

■開催日:2024年4月7日  
■場所:オンライン  
■主催:すくすく

今回は講師にNPO法人 AQUAkids safety project代表のすがわらえみさんをお招きし、子どもの事故に備える学習会を2週にわたって開催しました。

子どもと大人の手当の違いは、子どもは上手く言葉にできない、どこが痛いのか認識できていない事もあるという事を念頭に置いておく事だと語られました。そのため、特に年齢の小さな子どもに対しては、頭の前から足の先まで順番に少し押しながらかる事で気付ける怪我がある様です。

また、1秒を争う窒息の手当では、予防が肝心である事も教えてもらいました。トイレトペーパーの芯を通る大きさ(4cm程度ですが、3歳児の口に入る大きさ)の物は片付ける事、球体の食材は4つ切りする、枝豆は水分を含んで膨らむので要注意です。万が一、実際に詰まった場合は、①咳をさせる②背中を強く叩く③腹部を突き上げるの対処法がありますが、乳児は③は危険なためできません。この方法を試しても難しい時は、即座に救急車を呼ぶ事が大事です。

幼い子どもを育てていると、日常の中にも怪我が事故につながる要素が沢山あります。完全に防ぐ事が難しくても、知識を得て、予防や備える事が重要だと改めて感じました。

## 報告

### 水難危険! 安全に子どもと遊ぶ為を知っておきたいこと

■開催日:2024年4月14日  
■場所:オンライン  
■主催:すくすく

講師にNPO法人 AQUAkids safety project代表のすがわらえみさんをお招きし、子どもの事故に備える学習会の第2週目のご報告です。

学校やスイミングでは、泳ぎ方は習っても、溺れた時の対処法はほとんど習っていません。水辺の命を守るための備えを学習しました。

溺れてしまってからでは119番、118番(海の場合)通報と救命手当しかありません。しかし、予防できることは沢山あると語られました。水辺に行く前に、親子で水上安全の動画を見て学ぶ、当日の天気やライフセーバーの有無などを調べるなどの事前準備が大切です。雨天時の代替え案を立てておくのも良いそうです。また、水辺周辺のキャンプやバーベキューの準備や片付けを大人が総出でし、その間に子どもから目を離しがちになった経験は無いでしょうか。準備片付け担当、子ども担当などを決めておく事で目を離さない事も大切です。

ライフジャケットや脱げにくいアクアシューズ、安全な浮具などを備える事も大切です。流されたサンダルを追いかけて溺れる事も多いそうで、脱げにくいアクアシューズを揃える事も大事であるのですが、万が一、浮き輪やシューズが流されても、叱られると思って追いかけていないで済むように、事前に「サンダルバイバイ」の歌と一緒に歌ったり約束しておく事が大切だとありました。空のペットボトルや大袋のスナック菓子も浮具になる様です。

水辺に行くと子どもは早々に入りたがりますが、必ず大人が先に入水し、水流、深くなるポイント、足元が滑りやすくないかなどを確かめてください。30分に1回は休憩する事やこまめに天候をチェックする事も大切です。いざという時は慌ててしまうものです。事前準備が大切であることを学べた良い機会となりました。

## 香料自粛にご協力おねがいします

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わす箱や、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。







**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](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営業日を過ぎてご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。連絡がない場合、欠席されても参加費・託児費をいただく場合があります。

【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イベント名

②イベントID

③参加者氏名

④組合員コード

⑤参加人数

⑥連絡先

⑦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当日の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奈良組合員は、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

## オーガニック天平マルシェ ORGANIC TENPYO MARCHE

カラダにもココロにも環境にもやさしくおいしくーオーガニック食品や焼菓子などこだわりの店舗が多数出店。お友だちもお誘いあわせの上ぜひ遊びにきてください。無料ぐるぐるマーケット、種ブローチづくりも予定しています。出店者はQRコードよりWEBサイトをご覧ください。

☆ランチタイムコンサート☆

11/23(土) 13:00～ Musica Regalino / 14:00～KAZUYO

11/24(日) 13:00～アンサンブルマーレ

■日時: 11月23日(土)、24日(日) 10:00～15:00

■会場: 奈良県コンベンションセンター 天平広場 (奈良市三条大路一丁目691-1)

■参加費: 無料 ※申込不要 ■託児: なし ■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



## 自然派シネマなら「できるーセ・ポシブル」



甚大な被害をもたらした2011年3月11日の東日本大震災。これまでのライフスタイルを見直し、よりエコロジカルで持続可能な暮らし方に移行した日本人は少なくない。これらの変化に熱視線を注ぎ、日本中を旅した30代の若いフランス人カップルがいる。日本とエコロジーが大好きなマチルダとジョナサンだ。将来、持続可能な生活をするを心に決めている彼らは、エコロジカルな暮らしの実践者たちに会うため、8ヶ月もの間、ボランティアしながら日本を縦断することを決意する。合言葉は「できる」。フランス語だと「セ・ポシブル」。さあ、マチルダとジョナサンと旅に出よう! 上映後は、新米とごはんのお供を食べながら、感想をシェアしましょう。(上映時間99分)

■日時: 11月22日(金) 10:00～12:30

■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

■イベントID: 16244644 ■定員: 20名 ■主催: 中南和地区くらぶ準備会 ■持ち物: 筆記用具

■託児: あり(1人500円)。1才未満の同伴: 可、子どもの同伴: 不可

■申し込み開始日: 10/21(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: 11/19(火) ※定員に達し次第、受付終了



## 毎月最終月曜日は! 活動室開放&ぐるぐるマーケット ×秋のだいすきキャンペーン

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!) や種の交換会もあります。10月と11月は秋のだいすきキャンペーン連動企画で、11時から20分ほどのお話を開催します。10月は自然派のパンのお話、11月は自然派のお米のお話です。10月は自然派styleカフェサンド(¥300)、11月は大和ひみこ米新米のおにぎり(¥300)もご用意してお待ちしています♪

■日時: ②11月25日(月) ③12月23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)



■参加費: 無料 ■イベントID: ②16244585 ③16244586 ■託児: なし ■主催: 理事会

※申込不要/  
時間内出入り自由

## WEB 下水汚泥の農業利用の意義と課題/有機農産物の機能性成分について

下水汚泥の農業利用が広がっていますが、下水汚泥にはリンやチッ素などの肥料分以外にもさまざまな重金属や化学物質が含まれます。下水汚泥の農業利用について学ぶとともに、有機農業が環境と健康にどのような役割を果たすのかを考えましょう。

■日時: 11月28日(木) 10:00～12:00 ■会場: オンライン

■講師: 池田 成志さん(農研機構 北海道農業研究センター 上級研究員)

■参加費: 無料 ■イベントID: 16244693 ■定員: なし ■主催: 連合産直委員会

■申込メ切: 11/22(金) ※メールでお申込みください。

※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。



## 社会のことちゃんと考えたい人たちの集い

5月から半年間、毎月オンラインで「社会のことちゃんと考えたいラジオを聞いてみよう」という企画を開催しました。それがとても楽しかったので、今回はオフ会!リアルで集まります。上記イベントに参加したことのある人はもちろん、はじめましてさんも大歓迎!ステキなカフェでお茶しながらおしゃべりしましょう。

■日時: 11月30日(土) 12:30～14:30

■会場: Gallery&Café NOLA (橿原市/近鉄新ノ口駅徒歩10分) ※お申込者に場所の詳細をお伝えします

■参加費: (組合員) 大人500円 (一般) 大人600円 ※中学生以下の参加不可

■イベントID: 16244651 ■定員: 6名

■託児: なし。 ※中学生以下の参加不可 ■主催: 理事会(環境平和ボード) ■申し込みメ切: 11/22(金) ※定員に達し次第、受付終了



## コープブレッドファームのパン食べ比べ

前回好評だったコープブレッドファームのパン食べ比べ第2弾開催します。工房の岩田さんよりこだわりのお話をしながら、食パンをはじめ、菓子パンの試食をご用意しております。9月から人気の「自然派Style角食北海道ミルクパン 1.5斤」もリニューアルしています!! 皆さまぜひご参加ください。

■日時: 12月2日(月) 10:30～12:30 ■会場: コープ自然派奈良 会議室

■講師: (株)コープブレッドファーム 岩田剛明さん (磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費: (組合員) 大人300円 こども50円 (一般) 大人400円 こども50円 ※子ども=中学生以下

■定員: 20名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■主催: ゆったりさん ■イベントID: 16244674

■持ち物: 筆記用具、飲み物 ■申込メ切: 11/20(水)

※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せん。



## 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、運動についてざっくばらんに話しをしながら森の中を歩いてくもよし。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)

■日時: ②12/11(水) ③2025年2/20(木) 10:00～12:00

■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50円 (一般) 大人600円 子ども50円 ※子ども=小学生以下 ■主催: tenTEN

■イベントID: ②16244676 ③16244677 ■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) ■申込メ切: 開催日の2日前※定員に達し次第、受付終了

\*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。



## 自然派シネマなら「ヴィック・ムニース/ごみアートの奇跡」上映会



現代芸術家ヴィック・ムニースが故郷ブラジルに戻り、世界最大のごみ処理場で働く若者たちの人生をアートで変えていく「芸術で世界を変える」感動のドキュメンタリー。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98分) 午前と午後2回上映しますので、お申し込みの際に、①午前十②午後をお伝えください。

■日時: 12月18日(水) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

■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

■イベントID: 16244650 ■定員: ①20名 ②20名 ■主催: 理事会(環境平和ボード) ■持ち物: 筆記用具

■託児: あり(1人500円)。1才未満の同伴: 可、子どもの同伴: 不可 ■申し込みメ切: 12/13(金) ※定員に達し次第、受付終了



New

## 大和野菜「味間いも」を収穫しよう



里芋ってどんな風に見えるか知っていますか?大きな親芋のまわりに小芋がたくさんくっついていて、泥んこの中からシャベルで「よいしょ!」と掘り出し、手探りでお芋たちを取り出します。奈良の在来種「味間芋」は、白くてきめが細かく、ねっとりしたとっても美味しい里芋!お芋を掘ったあとは、おぜんざいでほっこりしましょう。ご家族でも、大人だけのグループも、お一人さまもお気軽にご参加ください。大人は里芋一袋のお土産つきです。※参加確定した方へ場所など詳細案内送付します。

■日時: 1月11日(土) 10:30～12:30 ■会場: 南檜垣営農組合の田んぼ

■参加費: (組合員) 大人400円 子ども100円 (一般共) ■イベントID: 16244712

■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(地域連携ボード) 共催: 南檜垣営農組合

■持ち物: 軍手、お茶、200ml程のカップかお椀、お箸かスプーン、大きいシャベル(あれば)、持ち帰り用の袋、レジャーシート、服装: 汚れてもよい服、長靴 ■申し込みメ切: 12/27(金) ※応募者多数の場合、抽選。

