

まほろば元気通信

2024
Vol.38
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1266 2024.12.2

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



子ども笑顔基金プロジェクト 報告36

おてらおやつクラブに絵手紙を寄付しました

9/14に開催したイベント「はならあとサステナブル講座『絵手紙を描こう』」で参加者のみなさんに描いていただいた絵手紙を、おてらおやつクラブに寄付しました。おすわけの送付の際に同封してください。



おてらおやつクラブの書籍が出版されました

10/30書籍『おてらおやつクラブ物語 子どもの貧困のない社会をめざして』(旬報社)が出版されました。著者は、食品ロス問題ジャーナリストの井出留美さんです。おてらおやつクラブが生まれるきっかけとなった事件や、日本の貧困問題・食品ロスの深刻さ、子どもの貧困の見えづらさなどが具体的にまとめられています。ぜひお読みください。(2024.11.20)



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ます。

寄付ポイント数(奈良) 85,406(11/20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807,311ポイント・使用済721,905ポイント

寄付の方法

- ①すべてのポイントを送付：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ポイントを送付となります
- ③現金チャージで寄付：注文番号 **999816**
(例)注文数量「2」→200ポイントを送付となります

※①③は、自動注文登録が可能です。引き続きご協力をよろしくおねがいます。

報告 自然派シネマなら「草間彌生∞INFINITY」上映会

現在は世界的に評価されている、天才肌の芸術家草間彌生さん。しかし、その道のりは決して平坦なものではありませんでした。周囲の理解を得られなかった幼少期。単身渡米し、ニューヨークで創作活動を行った60年代。女性芸術家への差別や精神障害、自殺未遂…。逆境の中でも活動を続け、不可能を可能に変えていった草間さんのドラマティックな人生が、彼女の独創的な作品やインタビューを交えながら描かれたドキュメンタリーでした。上映後は参加者の皆さんと感想をシェアする時間を持ち、それぞれの受け止め方に耳を傾けました。草間さんの生き方と芸術を通して、観た人の気持ちが揺さぶられ、これからの日々インパクトを与えるような、力強い映画という印象でした。

～感想より～

- ・草間さんの作品に込められた思いはどのようなものだったのかを考えた。彼女の力強い視線の先には何があったのか。
- ・作品が認められなかった時期と、その後「芸術」と認められていったことを思うと、「芸術とは」ということや、他者の評価について、自分に寄せていろいろ考える機会になった。
- ・幼い頃家族に受け入れられなかったからこそ、今の草間さんがあるのでは。
- ・これから実際に作品を見る時にいろいろ考えさせられそう。
- ・久しぶりにアートに触れた時間でした。
- ・草間さんの作品を世に出さなければと思った周りの人たちもすごい。自分もそういう視点を持ちたい。



- 開催日:2024年8月28日
- 場所:コープ自然派奈良 会議室
- 主催:理事会(福祉活動ボード)

◇自然派の野菜セット

<38号> 注文番号 **398** 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、有機春菊、無農薬小松菜、無農薬水菜、無農薬さつまいも、無農薬白ネギor大根、無農薬ぶなしめじです。



◇谷農園の野菜セット

<38号> 注文番号**021135**
1,544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。出せるときに、出せるものを。何が届くかお楽しみに!

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
12月17日(火)10:00-15:00@グリーンヒルいこま
12月18日(水)10:00-15:00@田原本駅

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、西島です。7月に入社しました!今年の夏も暑く、そして長かったですね。最近になって一気に冷えてきましたね。自分も体調管理気を付けていきたいです!至らぬ点多々あると思いますがどうぞよろしくお願い致します。(1663コース 西島俊貴)

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『自然派Styleトマト鍋スープ』

子どもでも食べやすい味ですし、どんな野菜やお肉を入れてもおいしいです!最後にパスタやごはん、チーズを入れて食べるのがおススメです!(営業事務 陣田明日香)



報告 無添加の口紅を作ってみよう!

まずは参加者の皆さんで自己紹介をし、その後日用品を見直すことの大切さについて座学をしました。講師の先生の食や日用品を見直すきっかけ(息子さんのアトピーと小児針の先生のアドバイス)を伺い、参加者の中にはアトピーや化学物質過敏性になっている方がいらっしまったので途中はその方のお話も伺いながらうまく進めていただきました。

今回テーマとしている「口紅」についても女性は一生で20本の口紅を食べているという話に皆さん驚いておられました。今回のクラフトでは無添加で自然でできたものにこだわっているということで材料についてご紹介。続いて作り方をお伝えしてクラフトをしました。色を選ぶ場面では、どれとどれを組み合わせたらどの色になるか、まるで実験みたいだね!と楽しそうにする様子が伺えました。最後に口紅が固まるのを待つ間、自然派のお菓子の紹介、試食をしながらそれぞれに談笑を楽しんでおられました。今回試食に出したドーナツは子どもたちに好評で、包装の写真も撮ってくださったので、今後の注文に繋がります。



- 開催日:2024年8月22日
- 場所:生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき
- 主催:daisy

報告 小林宙さん講演会～種とともに、どこまでも

中学3年15歳の時に、種苗販売会社「鶴頸種苗流通プロモーション」を起業。現在は大学で哲学を学びながら全国各地を飛び回り、在来種の種を守る活動に取り組む小林宙さんをお招きしました。

この日は、直前に滞在していた岩手の在来キュウリの実物2種類を見比べて、太く黄色いものは沿岸部、くびれがあり緑が濃いものは内陸系の特徴です、と解説。地形や人の移動、食文化が種の移動にも密接に関わっているという野菜を通した文化人類学的な考察のお話がありました。また、固定種と在来種という用語は混同されがちですが、固定種は種苗メーカーが交配しながら何年もかけて作り出す品種のイメージで、在来種はその土地に根付いた伝統的な品種を指すことが多いそうです。固定種や在来種は自家採種ができますが、昭和の半ばからF1(一代交配)品種が増加。種子は種苗会社が販売し、大半の農家は自家採種をしなくなりました。現在、種子の生産は8割を海外に依存。種子の輸入が止まったり遅れたりすると、その野菜は作付けできず、食卓から消えてしまうリスクがあります。同時に、国内の採種農家の減少と後継者不足で、採種技術の継承ができなくなる心配もあります。さらに、種子法廃止、種苗法改定問題など、タネを取り巻く問題は様々に重なっています。

こうした状況の中でも、在来種を守る取り組みは各地で行われています。一例として、宮城県の在来種「小瀬菜大根」を絶やさないう、地元で「小瀬菜大根応援隊」を結成し、畑体験やメニューコンテストなどのPR活動の紹介がありました。質疑応答タイムでは、自家採種のコツや種子の保存方法、タネ袋の見方など、実用的な質問がたくさんあがり、参加者の皆さんの関心の高さがうかがえました。宙さんが野菜の多様性や各地での活動について楽しそうに語る姿は印象的で、いろいろ問題はあれど、タネの未来は決して暗くない、私たち一人ひとりの行動で変えていける、という気持ちになれた時間でした。



- 開催日:2024年9月8日
- 場所:奈良市はぐくみセンター
- 主催:理事会(環境平和ボード)

報告 こんなにあったんだ! カタログ商品'しゅうまい'食べ比べ

しゅうまい12種類の食べ比べをしました。自然派で売っているしゅうまいの種類がこんなにたくさんあることに参加者の皆さんも驚いていました。飛鳥のエビしゅうまい、黒豚肉しゅうまい、お米いちばん豚しゅうまい、ほうれん草入りしゅうまい、シソ入りしゅうまい、ヨコミゾのエビしゅうまい、とそれぞれお気に入りのしゅうまいを見つけてもらいました。健康的な食生活をより追求するとすれば、もう少し減塩を考慮した商品があるとありがたいという意見もありました。



- 開催日:2024年9月13日
- 場所:コープ自然派奈良会議室
- 主催:ゆったりさん

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
0120-408-300 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。
 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。①イベント名
 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。②イベントID
 【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。③参加者氏名
 【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

イベントの受付は〆切日の17:00までです 託児の〆切は**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。

報告 **はならあとサステナブル講座紙芝居「ASHIHAMA BEACH」**
 ■開催日:2024年9月14日
 ■場 所:ならまちセンター
 ■主 催:理事会(環境平和ボード)

「奈良・町家の芸術祭はならあと2024」プレイベントである「はならあとmeeting」のひとつとして開催され、当日は会場前の芝生広場でマルシェがあったり、午前中のイベントから参加してスタンブラーを集めてくださる参加者もあって、全体としての盛り上がりも感じられました。紙芝居ということで、当日お子さんも興味をもって通りがかってくれましたが、内容が難しいので参加してみるまでには至らず。それでも芦浜原発ってものができるかもしれないなという話題に、それってなんだろうって、少しでも通りがかった方にも興味を持ってもらえたと思います。



アフロヘアーで軽快にギターをかき鳴らしながら語るカミシパラーミキさん。紙芝居は「ASHIHAMA BEACH」の他に「うしくぼさん」、最新作で巻物としてお話しする予定の「たましいの話」もありました。私は今回「ASHIHAMA BEACH」のお話をきいて三重県で地元住民が分断されるようなできごとであったこと知り、ネットで検索して読みましたが、文字で読む前にお話をきいたからこそ自分にしみるものがありました。紙芝居でわかりやすくひきこまれ、感情がゆさぶられ、当時の住民の気持ちに涙がこみあげる場面もあり、でも暗くなるだけない語りはさすがでした。気軽にいろんな人がきけて、考えるきっかけになるこんなイベントがまたできたらと思います。

報告 **はならあと講座「捨てるから始めず、心の整理からするお片付け術」**
 ■開催日:2024年9月15(日)
 ■場 所:ならまちセンター
 ■主 催:理事会(地域連携ボード)

前回大好評だった「タイプ別収納」の学習会を、はならあとの講座で再企画したところ、予想以上の申し込み希望がありました。今回は講師の細江さんに、ライフオーガナイズに則してのお片付けを教わりました。断捨離とか収納グッズを使うのではなく、自分の人生や価値観をみつめ、心の整理とともに、暮らしや居住空間を整えていくという方法です。最初に、自分の大事なものを捨てられないものを書き出して、グループでシェアしました。家族や友達、健康、時間、思い出などなど…。「モノ」よりも人生観がたくさん出てきました。自分の日々の暮らしや動線を振り返り、捨てられないものを自覚したところで、お待ちかねの利き脳チェックです。自分のタイプが右脳か左脳かで、片付け方の得意不得意が見えてきます。たとえば私は左右脳タイプなので、「マイルールでざっくり」や「一目瞭然収納」が向いていると知り、



思い当たるところがありました。「片付けができないのは、恥ずかしいことではない」と細江さんは言われます。自分の生き方や行動のくせを知り、対策を立てていけばいいのだと聞いて、とても気が楽になりました。モノが少なくてきれいな部屋が誰にでもいいとは限らないし、家族でもみんなタイプが違うのでそれぞれのストレスが違うのです。また、片付けかたのポイントとして「服などから始め、紙や写真は最後に手をつける」「迷いボックスには期限を決める」といったちょっとしたコツも教わりました。質問も色々出て盛りだくさんの講座でしたが、「とても気持ちがすっきり前向きになった」「やる気が出た」というお声もいただきました。アンケートでは、具体的な収納の仕方、終活といった暮らしにまつわる講座を希望される声も多かったのも、またぜひ企画していきたいと思いました。

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?そんな時間を持ちながら、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にご遠慮下さい。



自然派シネマなら「ヴィック・ムニーズ/ごみアートの奇跡」上映会



現代芸術家ヴィック・ムニーズ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



米粉や糎を使ったクリスマス菓子を作ませんか♪

米粉×糎でスイーツのレッスン、販売をされている OHANA の立本佳子さんを講師に招いて、米粉や糎を使ってパウンドケーキとクッキー作りをします!オープンに入れるまでたったの10分!! 材料をグルグル混ぜるだけなので、クリスマスにお子様と一緒に作ってみたいかがでしようか!?美味しい楽しいクリスマスになる間違いなし!この機会に是非、マスターしちゃって下さいね♡
 <講師コメント>糎と出会って家族みんなの健康を見直す事が出来ました。皆様にも糎の良さを知ってもらいたいと思います! ※お作り頂いたパウンドケーキやクッキーはお持ち帰り頂けます。

■日時: **12月19日(木) 10:00～11:30 (受付開始9:50)** ■講師: **OHANA 立本佳子さん**
 ■会場: **三の丸会館 3階調理室** (大和郡山市南郡山町529-1)

■参加費:(組合員)大人800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
 ※お子さんも別で1セット作る場合は800円(組合員)、または1200円(一般)
 ■イベントID: **16244724** ■定員:15名 ■主催:daisy ■託児:なし。1才未満の同伴:不可、子どもの同伴:可
 ※未就学児の同伴は5名までの定員制。小学生以下は大人1人に子ども1人の同伴とさせていただきます。
 ■持ち物:エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、飲み物 ※お使いになりたいクッキー型がありましたら、是非お持ちください!
 ■申し込み開始日:11/25(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:12/6(金)※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。

※申込不要/時間内出入り自由

■日時: **12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: **16244586** ■託児:なし ■主催:理事会

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「よしよ!」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。



甘いチョコの苦い現実『バレンタイン一揆』映画上映会



ガーナは、児童労働が報告されている国の一つ。世界第2位のカカオ生産国であり、日本はカカオ豆の7～8割をガーナから輸入。2014年ガーナ政府調査では189万人が児童労働に就いているとされ、カカオ産業では77万人の児童労働者が報告されている。(現在、カカオ生産に従事する子どもは約156万人。シカゴ大学NORC、2020年発表)児童労働以外の人権問題もあります。カカオ農家は、チョコレート産業全体の利益の6%しか得ていないといわれ、なかには、人身売買で安い労働力を得ようとする生産者さえいます。また、西アフリカの森林破壊の主な原因はカカオ栽培であることも知られていません。コートジボワールは、かつて国土の25%を覆っていた熱帯雨林が、現在は4%未満にまで激減してしまいました。(参考:グリーンピース)
 【チョコレートの原料、カカオ豆を、どこで誰がつくっているのか、あなたは知っていますか?】ガーナで児童労働の問題と出会い、悩み、闘った、日本の女の子たちの物語。(作品情報より)上映後には、コープ自然派の身体に優しいランチを作りいただきます。(上映時64分)

■日時: **1月13日(月祝) 10:00～13:30**
 ■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700円 子ども100円 (一般)大人800円 子ども100円 ※子ども=中学生以下
 ■イベントID: **16244683** ■定員:20名 ■主催:NARative CINEMA
 ■託児:あり(1人500円/託児申込締切1/6月)。1才未満・子どもの同伴:可
 ■持ち物:お子様は、子ども用フォーク・スプーンがあるとよいです。 ■申し込みメ切:1/13(月祝)※定員に達し次第、受付終了

