

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1289 2025.5.19

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



大飯原発差止訴訟において公正な判断を求める要請署名

大飯原発差止訴訟は、2025年9月に審理終結し、2026年3月までに判決が出ると予想されています。大飯原発が稼働し続けることの危険性を考慮して、大飯原発を差止める判決がでるよう、裁判官に市民の声を届けたいと思います。皆さまの声が、司法の独立性を守り、公正な裁判を後押しする力になります。ぜひご協力ください。



連合商品委員会から

【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. ハンバーグ・ボリュームパックおいしいのですが家族が少ないのでもう少し少量のパックを企画してもらえないでしょうか。

A. とても人気のある商品です。内容量の変更は難しいかもしれませんが、生産者へ伝えます。

Q. 小さい子どもが食べられるレンジでチンするだけのようなお手軽な総菜を増やしてほしい。

A. ご要望として承り、検討を図ってまいります。

Q. 【徳用/今川回転焼(粒あん):550g(10個)】の次回企画はありますか?とても美味しかったのでまた企画してもらえないように伝えてほしいです。

A. ご利用ありがとうございます。次回企画未定なのですが、内容量違いの【今川回転焼(粒あん):55g×4個】は、月1回定期的にポストに企画しております。ぜひ、ご利用いただけたらと思います。

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、ほくほくのじゃがいもを掘りましょう♪大人はじゃがいも一袋のお土産つきです。
※特別企画!大和ひみこ米年間予約の方は参加費大人100円引きしますので、申し込み時にお伝えください。お米の年間予約おすすめです。年間予約は農家にも消費者にもメリットがありお互い安心してお米を納品、購入できます。カタログ8号から15号で予約可能。

■日時: 6月1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: **16250115** ■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(地域連携ボード)

■申し込み開始日: 5/5(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: 5/23(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

大和ひみこ米年間予約の方は
参加費値引き、抽選時は優先!／

～2025年度のイベント予定～

田植え: 6/14(土)
生き物調査: 7/5(土)
稲刈り: 10/18(土)
運動会: 11/3(月祝)
味間いも(里芋)掘り: 11/10(土)

※前々号記載の日程が間違っておりました。お詫びして訂正します。

◇自然派の野菜セット

<10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、無農薬ロメインレタス、無農薬ニラ、無農薬わらび、無農薬アラゲキクラゲ、省農薬きゅうりです。



◇谷農園の野菜セット

<10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／

お友だちを誘って
是非お越しください♪

5月26日(月) ①みのりの里@11:00～14:00

②道の駅レスティ唐古@10:00～15:00

(パン販売は実施していません)

5月27日(火) トドロキボウル@10:00～15:00

5月28日(水) DCM天理@10:00～15:00

5月29日(木) 道の駅へぐり@10:00～15:00

5月30日(金) ①なら歴史芸術文化村@10:00～15:00

②グリーンヒル生駒@10:30～15:00

最新情報はInstagramにてご確認ください♪



私のおすすめ商品

『自然派の野菜セット』

どんな野菜が届くかは宅配されてからのお楽しみ!!!
旬の野菜が届きます。年間100種類程、届きますので、
これまでに食べたことがない野菜にも出会えます!
生産者を支えるにはピッタリの商品です!(水崎 圭吾)



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、組合員とお友だちに、10フレンドずつプレゼント!紹介お待ちしております!!



8～15号 お米の年間予約登録受付中!!

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。

＼奈良が誇る／

大和ひみこ米の年間予約登録は 注文番号 **995795**

お届け予定期間:
2025年11月～2026年10月



田んぼ体験
裏面参照

ペットボトルのビタミンCも?!添加物のことを天竺さんに聞いてみよう

コープ自然派では添加物に頼らない商品を展開しています。でも正直添加物のどんなところが良くないのかは難しくわからないですね。そこで今回は添加物がどんな食品に使われているのか、私たちの身体にどんな影響があるのかを天竺さんにうかがいます。添加物のことを知らない人も、知っている人も最新情報をみんなで聞きましょう。

(奈良市西大寺南町8-33)

■日時: 6月3日(火)11:00～13:00 ■会場: 奈良商工会議所 大ホールB

■講師: 天竺啓祐さん(遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン会議)

■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: **16250117** ■定員: 50名 ■持ち物: 筆記用具 ■託児: あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴: 可

■申し込みメ切: 5/30(金)※定員に達し次第、受付終了 ■主催: 理事会(利用拡大ボード)



うのまきこさんに教わる～簡単、美味しい防災食

Tableの楽しいコラムを書いている料理研究家うのまきこさん。今回はおいしい防災食を教えてくださいます。ビニール袋を使ってご飯や煮物を一気に調理、もしくは乾物使用で混ぜるだけの簡単サラダにデザートまで!(調理は講師のデモを見ながら説明、参加者には試食を用意します。)災害が多い日本。水道や電気、ガスが使えなくても1週間は暮らせる準備が必要です。ストレスがたまる被災生活の中で、温かくおいしい食事は明日への活力になるはず!洗い物が最小限ですむメニューや紙食器の作り方、ストックしておきたい食材や備品などのお話も伺います。※同伴のお子さんの試食は保護者の取り分けてお願いします。

■日時: 6月5日(木)10:30～13:00 ■会場: コープ自然派奈良2F活動室

■講師: 料理研究家 うのまきこさん

(磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費: (組合員) 大人800円 子ども50円 (一般) 大人1000円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: **16250151** ■定員: 20名 ■持ち物: 筆記用具、マイ箸、スプーン

■託児: あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴: 可

■申し込み開始日: 5/19(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: 5/29(木)※定員に達し次第、受付終了 ■主催: 理事会(福祉活動ボード)



メールで申込み

自然派シネマなら「コスタリカの奇跡～積極的平和国家のつくり方」上映会

世界には軍隊なしで国の平和を保ってきた国々があります。そんな数少ない国の一つがコスタリカです。1948年から1949年にかけて行われた軍隊廃止の流れを追いながら、コスタリカが教育、医療、環境にどのように投資していったのか。軍事予算を社会福祉に充て、国民の幸福度を最大化する道を選んだコスタリカの奇跡に迫ったドキュメンタリー。上映後は、自然派のお茶とスイーツとともに、ほっこり交流しましょう。(2016年/上映時間90分)

■日時: 6月9日(月)13:30～15:45 ■会場: コープ自然派奈良2F活動室

■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: **16250137** ■定員: 20名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■主催: 理事会(福祉活動ボード) ■持ち物: 筆記用具 ■申込みメ切: 6/6(金)※定員に達し次第、受付終了



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。
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。

オオニシ恭子さんに聞く～子どもたちの未来を守るために～

2011年フクシマ原発事故当時ヨーロッパにお住まいでしたオオニシ恭子先生に、チェルノブイリの事故を経験されていたヨーロッパの方々にはフクシマの事故をどのように受け止められていたのか。ドイツは、なぜ原発を廃止することができたのか。また、放射能汚染から身を守る食養についてなどのお話をお伺いします。食養の簡単なご試食も準備したいと思っております。(できなかったらすみません!)子どもたちの未来を守るために一緒にお話をお伺いしてみませんか?

■日時：6月11日(水)13:00～15:00

■講師：オオニシ恭子さん

■会場：生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき301（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700円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID：16250138 ■定員：50名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可

■主催：理事会（環境平和ボード） ■持ち物：筆記用具、飲み物 ■申し込み〆切：6/4(水) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

大和ひみこ米の田植え体験

田植えの季節がやってきます。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♪今年も無農薬栽培も作ります!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。
※特別企画!大和ひみこ米年間予約の方は参加費大人100円引きしますので、申し込み時にお伝えください。お米の年間予約おすすめ。年間予約は農家にも消費者にもメリットがありお互い安心してお米を納品、購入できます。カタログ8号から15号で予約可能。

■日時：6月14日(土)10:00～12:00

■講師：南檜垣営農組合

■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

■参加費：(組合員)大人200円 子ども100円（一般）大人300円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID：16250116 ■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）

■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：5/5(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込み〆切：6/6(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

第32回お料理講習会

1年ぶりにお料理講習会を開催することになりました。今回は家庭の味だったおにぎりや豚汁ですが、最近は専門店が続々と出店し、食材も豊富、お値段もびっくり!お料理の基本の「き」、ご飯を炊いておにぎり作りと、だしからの豚汁と、簡単ひんやりデザートを企画しました。家庭ならではの手づくりの味はひとしお、お値段も栄養もコストパフォーマンス最高ですよ!簡単で一人作れるようなメニューを考え、お家での簡単なランチにも活用してもらえればいいです。「ぼこあぽお料理しましょう!」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うのを大切に活動しています。

■日時：6月21日(土)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：16250163 ■定員：10名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：ぼこあぽお料理しましょう!

■持ち物：エプロン、バングナもしくは三角巾、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）

■申込〆切：6/13(金) ※応募者多数の場合抽選。〆切後、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

毎月第三月曜日は!活動室開放&ぐるぐるマーケット

■日時：③6月16日(月)10:00～13:00

■会場：コープ自然派奈良 2F活動室（磯城郡田原本町西竹田33-1）

■参加費：無料

■イベントID：③16250020

■託児：なし

■主催：理事会（環境平和ボード）



※申込不要/時間内出入り自由

New

自然派の冷凍食品でお弁当を作ろう!

毎日のお弁当作りに困っていませんか?自然派の冷凍食品を使って一緒にお弁当を作りましょう。みなさんでお弁当について楽しくおしゃべりしましょう。新しい発見があるかもしれません。マイお弁当箱を持って来てね。（磯城郡田原本町西竹田33-1）

■日時：6月26日(木)10:30～12:30

■会場：コープ自然派奈良 2F活動室

■参加費：(組合員)大人300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：16250164 ■定員：20名 ■託児：あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴：可

■主催：ゆったりさん ■持ち物：お弁当箱、箸 ■申し込み開始日：5/26(月)12:00より先着順

※メールは同日午前0:00より ■申し込み〆切：6/18(水) ※定員に達し次第、受付終了





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きです。
★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27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／無料駐車場完備）

■講師：佐竹正子さん マーサ自力整体教室主宰

■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：16250165 ■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：①動きやすい服装 ②ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)③水分補給のお水かお茶

④輪っかタオル(貸し出し可←申込時に予約が必要。もしくは1枚1,300円で販売有り←申込時に予約が必要。)

■申込〆切：6/13(金) ※応募者多数の場合抽選。〆切後、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

参院選どうする?語ろう前夜祭♪わっしょい♪

どんな選択もオッケー!がルール。憲法連絡会恒例イベント「あとのおまつり」、今回は前夜祭です。さてさてどうなる、わくわくの気持ちでわっしょい♪選挙を語りましょう。そもそも衆院選と参院選って何がちがうの、え、選び方も違うの??という方も、もう、すごく色々調べて聴いて、語りたい事たくさん!!という方も、みんなでぶっちゃけトークができる場を用意します。各自お気に入りの飲み物を用意して、画面越しに乾杯♪飲みながら、食べながら、わいわい。祭りのような雰囲気政(まつり)について話し、わたしたちの望む国のカタチについて盛り上がりましょう。参加人数によりグループわけとトーク後、全体にシェアの形をとります。つたないながらもスタッフがファシリテーターとして参加しますので、一緒に楽しみましょう。

■日時：7月1日(火)19:00-21:00

■会場：オンライン

■参加費：無料

■イベントID：16250168

■定員：30名

■主催：憲法連絡会

■持ち物：自分のお祭り気分を盛り上げる食べもの、飲み物、いろんな意見伝える&聴く気持ち

■申込〆切：6/23(月) ※メールでお申込みください。

※〆切後、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

New

お医者様のお話を聴きましょう。新型コロナパンデミックが、なんだったのかを振り返り、これからの健康を考えよう。

新型コロナパンデミックから一見落ち着いたように見える今現在において、医療現場で何が起きているのでしょうか?原因不明の体調不良に悩んでおられる方や、何かおかしいと思っておられる方も集いましょう。そしてまた起こるかもしれないパンデミックに備えるためにも知りましょう。高井病院の西田育功(やすのり)先生のお話を聴いて、パンデミックのこと・ワクチン解毒のこと・食と健康について学び共に考えましょう。

■日時：7月13日(日)13:30～15:30

■会場：奈良市はぐくみセンター1階会議室1-1（奈良市三条本町13-1）

■講師：医師 西田育功(にしだやすのり)さん

高井清 高井病院 循環器内科主任部員、心臓血管センター長

■参加費：(組合員)大人600円 中学生300円（一般）大人900円 中学生400円 ※小学生以下無料

■イベントID：16250166 ■定員：40名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：結う ■持ち物：筆記道具

■申し込み開始日：5/26(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込み〆切：7/6(日) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

資源回収にご協力おねがいします

※きれいに洗って乾かしてください

詳しくはこちら

●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

※シールは必ずはがして(ちぎって)ください。

●容器・包装

・リユースびん

・よつ葉乳業の紙パック

・たまごの紙パックの箱

・食材セットのトレイ

●商品案内(カタログ)

※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



まほろば元気通信 第1289号 [発行]生活協同組合コープ自然派奈良事務局 [編集・制作]労働者協同組合百企画