

まほろば元気通信

2025
Vol.13
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1292 2025.6.9

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

組合員活動コラム

daisy

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。

daisyは、2歳~小1の子どもを育てるママのチームです♪皆さんはなんのためにコープ自然派をしていますか...?ママである私たちdaisyが日頃から大切にしたいと思っていることが、いくつかあります。

- ①子どもたちが自然なナチュラルなもので健やかに育ってくれること、また、彼らの心身をケアしサポートをすること
- ②子どもだけでなく家族皆が健康で心身ともに幸せであるということ、それにはママ自身が満たされた状態を作ること
- ③ 老後の備えや健康維持も今から考えていくこと

自然派×ワーキングママ(女性)×子育て×幼児期×学童期
共通する方も多いのではないのでしょうか?私たちが学んだこと・実践していることを、皆様にも生活に取り入れやすい形でシェアし、今後も楽しい講座を企画していきたいと思っております^^



daisyのこれまで



他グループのコラム

また、講座の中では参加者の皆さん同士のご縁も繋がればという思いで、アットホームな雰囲気で作っております。おひとりでもお気軽にどうぞ!

☆daisyチームメンバー募集中☆

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

6/21(土)協会セミナー「自然素材で快適に!戸建て住宅のリフォーム・リノベーション」

色々と希望はあっても何から始めれば良いのか。予算の見当もつかない、家族も他人事のように思っている。リフォームを上手に進めるには、最初が肝心です。ムクの床板や塗り壁などの自然素材を使うことで快適な空間を手に入れることができます。実際の事例を参照しながら、完成のイメージと予算の感覚をつかむことを目的とした、リフォームリノベーションの最初の一步にお勧めのセミナーです。

■集合日時:6月21日(土) 13:30~ ■場所:協会事務所2階 (阪急宝塚線「三国」駅南出口より西へ徒歩約3分)

■講師:中津真(民家・建築士)
■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:6月20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

6/28(土)リフォーム見学会「父の想いを引き継ぐ家」

お父さまが素材や和の設えにこだわって建てた家を、2世帯同居をするためにリフォームしました。ご両親が生活しやすい動線を確保すること、2世帯同居でも使いやすい水廻りを実現すること、親戚一同が集まった時のための面積の確保。そして思い入れのある素材や設えを引き継ぐこと。様々な課題をキッチンと水廻りのリフォームを行うことで解決し、既存の家に馴染む素材の選定で、今までの暮らしの延長にあるようなリフォームを目指しました。お話ししたい大工さんの裏話が沢山!和の意匠を活かしたリフォームを是非ご覧ください。

■日時:6月28日(土) 13:30~(要予約) ■集合場所:JR嵯峨野線「花園」駅 改札口 (見学会場まで車で約5分 ※見学会場まで車にて送迎いたします)

■参加費:無料 ■申込締切:6月27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**

<13号> 注文番号332 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、無農薬生なめこ、無農薬新たまねぎ、無農薬にんじん(メロディライン)、省農薬きゅうり、省農薬トマトです。



◇**谷農園の野菜セット**

<13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らくなってまいります。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

最新情報はInstagramにてご確認ください♪



お友だちを誘って是非お越しください!

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、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!!
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。

- 6月16日(月)・みのりの里@11:00~14:00
・スーパービバホーム橿原店@10:00~15:00
- 6月17日(火)・グリーンヒルいこま@11:00~15:00
- 6月18日(水)・ならりピングフェスタ(奈良コンベンションセンター) @10:00~16:00
- 6月19日(木)・ならりピングフェスタ(奈良コンベンションセンター) @10:00~16:00
- 6月20日(金)・道の駅 大和路へぐり@10:00~15:00
・道の駅 レスティ唐古・鏡@10:00~15:00
※ナン販売はございません



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

毎月第三月曜日は!活動室開放&ぐるぐるマーケット ※申込不要/時間内出入り自由

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。特にハンガーとままとセットを募集中です。お持ち帰りは何点でも!)や種の交換会も開催しています。一緒にカタログを見ながらおススメや選び方もお伝えしますよ~。商品のこと、自然派のこと、いろいろお話ししましょう。時間内出入り自由、お待ちしております♪

■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)

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。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。「ぼこあぼこお料理しましょう!」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:ぼこあぼこお料理しましょう!
■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)
■申込め切:6/13(金) ※応募者多数の場合抽選。メチ後、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。

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しゃべりましょう。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。

■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 (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 ■申し込みめ切:6/18(水) ※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。

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。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。)
 ■申込メ切:6/13(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

檀原de田んぼ体験2025

大和三山のひとつ、天香久山のふもとで田んぼ体験をしてみませんか?有機栽培米の生産者である、山尾さんの田んぼをお借りして、田んぼ体験を行います。日本食のキホンである『お米』を通じて、『食』や『自然』の豊かさに気付く田んぼ体験に是非ご参加ください。田植えと稲刈りの時には神事も行います。収穫したお米付きです。(1組玄米5kg)
 【同時募集・先着1名限定】神事の時の早乙女(中学生以上の女性)を募集します。衣装はお貸しします。神事の早乙女でのみの参加も可能です。興味のある方はきゅうしょくカンガルーのメール(oishiikyusyoku@gmail.com)にご連絡ください。
 ※4回シリーズです。 ※一度お預かりした参加費はお返しできません。ご了承ください。
 ※小学生のお子様のおられるご家族を優先させていただきます。 ※風鎮祭8/16(土)18時~自由参加なのでぜひご参加ください。
 ※お米は12/7の収穫祭時にお渡しします。もし欠席された場合は後日取りに来ていただきます。(配送便ではお届けできません)

■日時: **6月29日(日) 御田植祭、田植え 7月27日(日) 生き物みつけ**

10月26日(日) 抜穂祭、稲刈り 12月7日(日) 収穫祭、しめ縄作り

10:00~12:00(受付9:40) (檀原市下八釣町141/駐車場あり)

■会場: 『**八釣山**』特別栽培米生産事務所 **山尾さんの田んぼ**

- 参加費:(組合員)4回シリーズで1組6,000円(5名まで) ※子ども=中学生以下 ■定員:20組
 ■主催:かしはらきゅうしょくカンガルー&かしはらオーガニック ■イベントID: **16250200**
 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:汚れてもいい服装、帽子、サンダルor長靴、タオル、着替え、飲み物
 ■申込メ切:6/20(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

初めての方でも大丈夫!大紀コープファームの和田さんと一緒に梅干し作り

今年も、奈良の生産者の大紀コープファームさんに梅干しの作り方を教えていただきます。夏の熱中症対策やお弁当にも役立つ梅干し、実はとっても簡単です!大紀コープファームさんの美味しい梅を使った梅干しと一緒に作りませんか。袋で漬ける方法を教えていただきます。お気に入りの容器で漬けたい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円をいただきます。

■日時: **6月30日(月) 10:00~12:00** ■会場: **コープ自然派奈良 2F活動室**

■講師: **大紀コープファーム 和田尚久さん** (磯城郡田原本町西竹田33-1)

- 参加費:(組合員)大人1500円 子ども50円 (一般)大人1800円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
 ■イベントID: **16250180** ■定員:15名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■主催:理事会(利用拡大ボード)
 ■持ち物:エプロン、三角巾、布巾、持って来られる方は大きめのザルとボウル、手拭き、筆記用具、容器で漬ける方は容器
 ■申込メ切:6/20(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。



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!がルールの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。各自お気に入りの飲み物を用意して、画面ごしに乾杯♪祭りのような雰囲気でお話(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。

■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
 ■申込メ切:6/23(月) ※メールでお申込みください。※当日の開催前日正午までに参加方法についてメールでお知らせします。メールで申込み



New 生協が取り組む高齢者福祉って?~オレンジコープ学習会

生協を学ぶ
連続企画!

世界で最も高齢化が進む日本。オレンジコープは大阪泉南地域で社会福祉事業に取り組む生協です。組合員の高齢化によるニーズから生協の事業として福祉を進め、飲酒喫煙、外出外泊の自由と、本人の意思を尊重する暮らしができる施設(サービス付き高齢者住宅)の運営や訪問介護などを行っています。今回はオレンジコープ笠原理事長にお越しいただき、これまでの経緯や、現在展開している福祉事業についてお話しいただきます。自然派のおやつを食べながら気になることたくさんお聞きしましょう。

■日時: **7月9日(水) 10:00~12:00**

■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)

■講師: **オレンジコープ 笠原優理事長**

- 参加費:(組合員)大人100円 子ども50円 (一般)大人200円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
 ■イベントID: **16250213** ■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:理事会(福祉活動ボード)
 ■申し込み開始日:6/9(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:7/6(日) ※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!元小学校理科教諭で副校長もしていた井上先生は、生物研究家で奈良県希少野生動物植物専門員です。田んぼの生き物(特にカエルなど両生類)にも詳しい先生と一緒に自然ウォッチング♪色々な生き物がみつきりそうです。
 ※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。

■日時: **7月5日(土) 10:00~12:00** ■講師: **南檜垣営農組合**

■会場: **南檜垣営農組合の田んぼ(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: **16250181** ■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: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:6/20(金) ※定員に達し次第、受付終了
 ■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



メールで申込み

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、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** ■講師: **医師 西田育功さん**

■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) 高井病院 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 ■申し込みメ切:7/6(日) ※定員に達し次第、受付終了



【かめのご農園キャラバン】てんとう虫と共に育つピーマンのお話

自然派
オープン
キャンパス

天敵農法って知っていますか?高知県土佐市「かめのご農園」では害虫を食べる天敵昆虫をピーマンハウスに放して、様々な害虫に対応する、生物多様性農法で栽培されています。従業員である天敵昆虫を大切にするために、できるだけ農業にたよらず生き物と共に育つ農法ってどんな方法なのでしょう?お子さんも一緒にみんなで虫さんたちを観察してみましょう♪そして、虫さんたちが活躍して作られた、苦みが少なく甘いピーマンを試食しましょう。

■日時: **7月22日(火) 13:00~15:00** ■講師: **かめのご農園 岡本啓伯さん**

■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:(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 ■持ち物:筆記用具、ルーペ(あれば)
 ■イベントID: **16250201** ■定員:20名 ■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)
 ■申込開始:6/9(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切:7/15(火) ※定員に達し次第、受付終了

