

まほろば元気通信

2025
Vol.18
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1297 2025.7.14

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

第24期総代200名募集中！

生協では、大事なことは、年に1度開催される総代会で決めています。本当は組合員全員が集まればよいのですが、約19500人の組合員全員が集まることは不可能なので、代表が総代会に出席します。それが総代です。生協をより深く知る研修も開催しますので、組合員になったばかりの方からベテランさんまでどんな方にもオススメです。ぜひ立候補してください。



立候補フォーム(締切:9/26金)

報告

無添加の口紅を作ってみよう！

■開催日:2025年5月23日
■場 所:生駒市北コミュニティセンターはばたき
■主 催:daisy

毎回、定員を上回るお申し込みを頂く『無添加の口紅を作ってみよう！』講座。今回も定員を上回るお申し込みを頂いたにも関わらず、4名の事前キャンセルがあり、今後のキャンセル時の対応が課題となりました。ご参加頂いた方の中には、リピートの方だけでなく、以前に何度も申し込みを下されたにも関わらず、定員超えの為にご参加頂けなかったと言う方もおられ「やっと参加出来て嬉しいです」と、daisyにとってもとても嬉しいお言葉を聞くことができました。



講座の中では「現代の食の危険性」という観点から話をさせて頂き、普段より色々気を付けて生活しておられる参加者の皆さんでしたが、改めて食事について考える機会を持って頂きました。

その後は、お待ちかねの口紅作りという事で、皆さんには好きな色を調合して頂き、基材と混ぜ、湯煎、型への流し込みをして頂きました。「この色を作りたい」と口紅を持参して下さった方もおられ、皆さん慎重に…しかし、とても楽しく和やかに色を選んでおられたのが印象的でした。口紅が固まるのを待つ間、自然派のお茶とお菓子で親睦を深めて頂きました。短い時間ではありましたが、賑やかなティータイムとなりました。

報告

春の農業体験 ジャがいもを収穫しよう！

■開催日:2025年6月1日
■場 所:南檜垣営農組合の畑(天理市)
■主 催:理事会(地域連携ボード)

17年目を迎える「大和ひみこ米」の生産者、南檜垣営農組合さんとの交流イベント。初回はジャがいも収穫体験です。

前日までの雨で、畑は少々水分が多く、歩きにくい状態でしたが、参加者約50名、みんな元気いっぱいじゃがいも(キタアカリ)を掘りました。シャベルで外側からすくい上げると、小ささまざまなじゃがいもがゴロゴロ土の中から顔を出します。皮を傷つけないよう、土をはらってそっとコンテナに入れていきます。いつもは畝の途中で作業を終えるところを、今回は長～い畝のはしからはしまで大人も子どもも頑張って全部掘りました！



作業の後はじゃがいもがどこの国からやってきたか、などじゃがいもにまつわるクイズを楽しみながら一休み。営農組合の皆さんが春に植え付けをしてから収穫まで約3か月半。手間をかけて育てられた日々の営みにも思いを馳せつつ、自分で掘ったじゃがいもが食卓にのぼった時の喜びと、味わたった時の美味しさはきっと格別です。

◇自然派の野菜セット

<18号> 注文番号311 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、無農薬ツルムラサキ、無農薬ズッキーニ、無農薬なす、無農薬ピーマン、無農薬じゃがいも、無農薬アラゲキクラゲです。



◇谷農園の野菜セット

<18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／

7月21日(月)みのりの里しらにわ@11:00～14:00

グリーンヒルいこま@11:00～15:00

7月22日(火)道の駅大和路へぐり@10:30～15:00

7月23日(水)グリーンヒルいこま@11:00～15:00

7月24日(木)DCM天理店@10:00～15:00

7月25日(金)あすか夢販売所(道の駅飛鳥)@10:00～15:00

スーパービバホーム橿原店@10:00～15:00

最新情報はInstagramにてご確認ください♪

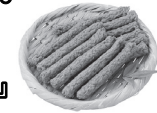


お友だちを誘って
是非お越しください♡



私のおすすめ商品 『宇和島じゃこ天スティック』

そのままシンプルに食べるのももちろんですが、焼いての夕食の一品や、切ってサラダやお味噌汁にも入れることができるので本当に万能です。化学調味料不使用、安心で栄養満点なので、冷蔵庫に常にストックしています♪(星島絵美)



7月20日(日)は参議院議員選挙! キッチンカーでセンキョ割!

コープ自然派奈良では、投票率アップの取り組みを行っています。キッチンカーでは、7/27までに「投票済証明書」をご提示いただいたら、アップルキャロットをプレゼント!ぜひ「投票済証明書」を持ってお立ちよりください。

特設サイトはこちらから→



報告

うのまきこさんに教わる ～簡単、美味しい防災食

■開催日:2025年6月5日
■場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
■主 催:理事会(福祉活動ボード)

料理家うのまきこさん、Tableのコラムを楽しみにしている方も多いかと思います。今回はうのさんに簡単調理でおいしい防災食を教えていただきました。

当日のメニューは、白ごはん、豆ごはん、サバ缶とお豆のカレー、高野豆腐、切干し大根のツナサラダ、スティックケーキの豪華6品。それぞれ材料をすべて袋の中に入れ、お水もできるだけ少なく、洗い物も少なく1つのお鍋に入れてイッキに調理。ポイントはデザートがあることです。甘いものは心の緊張をほぐしてくれます。おやつがあるとうれしく和みますよね。災害時には栄養も大切ですが、少し甘いもの、食べ慣れた味のものの家族の好物も準備しておく、辛い気持ちを一瞬忘れることが出来るかも。備えを用意する時にはそんなことも考えて。



調理はちょっぴりハプニングもありましたが、笑いあいの楽しい雰囲気で行進。みんなでカタログ利用の紙食器も作り、仕上げに自分好みにする工夫も伝授していただき、その食器で試食しました。

参加者のみなさんの感想は
・簡単で美味しかった。
・いつもの常備品を多めに備えておくだけでいいと、少し安心しました。
・新しい視点で防災を捉える良い機会でした。
・袋に入れて温めるだけでおいしいご飯やおかずが作れることに感動した。
・紙の食器を初めて知った
と好評でした。いざと言う時慌てないように、たまには予行練習をしておくといいですね。

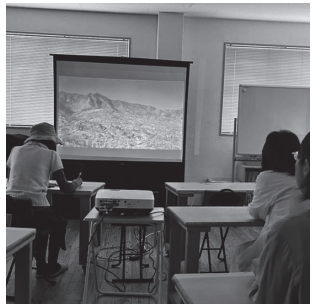
報告

自然派シネマなら「コスタリカの奇跡～ 積極的平和国家の作り方」上映会

■開催日:2025年6月9日
■場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
■主 催:理事会(福祉活動ボード)

軍隊を持たず、軍事費を教育、医療、環境と社会福祉に充てるコスタリカのドキュメンタリー映画。当初はやはり富裕層から反対の声もあったこと、軍の撤廃後、医療、教育、福祉を充実させることでこんなにも人々も国も豊かになること、そしてグローバル企業が入ることで変わっていく状況、などとてもわかりやすく、場面場面で覚えておきたい名言や考えることも多い作品でした。暴力より対話を求めて非武装を貫いたコスタリカ。対話から生まれる平和。生協は平和活動が基盤なので、今後も一緒に学び感じ考えていきたいです。

上映後はコープ自然派商品のおやつとお茶でティータイム交流会に。一言ずつの映画の感想のはずが、戦争や平和にまつわる想い、他のイベント、映画、漫画、アニメと話は尽きることなく気づけば終了時間も過ぎていました。「普段感想や想いを伝えることは避けがちだけど、コープ自然派の場は安心して話して大丈夫と思える。そう思えるこの場がいいですね」とのお声にみなさん納得。また会いましょうと声をかけ合う、心が通うひとときを過ごせました。



報告

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

■開催日:2025年6月3日
■場 所:奈良商工会議所
■主 催:理事会(利用拡大ボード)

コープ自然派では、この春からカタログなどで添加物について組合員に向けて伝えています。それに伴い奈良でも詳しく知るために、添加物学習会を開催しました。講師には日本消費者連盟顧問の天竺啓祐さんをお迎えして、食品添加物は何がどう危険なのかについて伺いました。

私たち日本人は食品添加物とそれと同じ働きをする食材を含めると一日に約74g、一生(80年)では約2トン強を摂取しています。添加物には不純物が多く含まれていますが、そのほとんどが海外で作られているために、製造方法へのチェック機能や規制もありません。こういった添加物が含まれた食品が私たちの周りにはたくさんありますが、わかる範囲で表示を確認することや、食品の安全基準のはっきりした生協の食品を選び、外食は少なくしてなるべく家で手作りのものを増やして、素材そのものの味を楽しむようにすることが大切ということをお話されました。

参加者からは「なんとなく大丈夫と思っていた添加物が名前のイメージだけで思っていただけで実は避けた方がよい添加物だと思って勉強になりました」「食品添加物に含まれる不純物があるということ初めて知りビックリしました」「買い物の時は添加物の用途、害を思い出して今日のお話を活かしていきたいです」という感想がありました。毎日の3回の食事は何を選ぶかで世の中を変えることができます。私たちの力で食の安全を守っていきましょう。



報告

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～

■開催日:2025年6月11日
■場 所:生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき
■主 催:理事会(環境平和ボード)

長年ヨーロッパ・ベルギーを拠点にヨーロッパ薬膳を伝えてきたオオニシ恭子さんをお迎えし、食は命を養い、守るものであり、災害時に自分や家族を守る食事とはどのようなものなのかお話を伺いました。

1981年渡欧以来32年にわたり、東洋的食養法を基本としながらも欧州における素材と環境を取り入れた食養法「ヨーロッパ薬膳」の普及に努めてきたオオニシ先生の体験談は今まさに私たちが必要としているお話でした。チェルノブイリの原発事故が起こった時に、ヨーロッパの人々に原子力爆弾から生還した日本人ならいろいろなことを知っているのではないかと質問攻めにあい、いろいろ調べていくうちに発酵食品や海藻が命を守ったことを知り、ヨーロッパ各地で広めたそうです。2011年の東日本大震災で被災した地域を訪れ「じぶんを守る自分食の見つけ方、放射能から家族を守ろう」という講演会を開催し、玄米おにぎりを食べてもらったそうです。その際、現地の食材を使わないことに対する疑問の声に戸惑い、どうしたらいいのか悩んだというお話にはなんとも言えない気持ちになりました。

放射能は極陰性なので陽性の食べ物をとることでデトックスになるということでした。昆布やワカメ、ひじきなどの海藻と、味噌、醤油、麹などの発酵食品と、玄米、大豆、高野豆腐、切り干し大根など亜鉛を含む食品などが身体を修復するために必要な食品だそうです。いざという時に家族を守ることができる食を普段から取り入れて楽しく、おいしく食養生の生活を取り入れていきたいと思いました。



報告

大和ひみこ米の田植え体験

■開催日:2024年6月14日
■場 所:南檜垣営農組合 田んぼ(天理市内)
■主 催:理事会(地域連携ボード)

大和ひみこ米の生産者 南檜垣営農組合さんに協力していただき、毎年一年を通して開催している田んぼの体験。今年は当日朝から雨がパラついていましたが、それでも集まってくださった8家族とスタッフの総勢29名で、田植えを行いました。

始まる前には虫やカエルを探していた子どもたちも、田植えの注意や説明を聞き作業が始まると真剣な表情で大人に負けずと頑張ってくれました。トロトロ柔らかな泥で歩き辛い中を、小さな子も一生懸命に苗を植えてくれました。自分たちが食べるお米はどう作られるのか?農業や農家さんのことを考えられる人、関心を持つ人がこうしたイベントで少しでも増えてくれるといいと思うスタッフです。

みんなで植えた苗が無事育って収穫出来ますように。次の生き物調査の時には虫などの生き物の観察だけでなく、しっかりと根付いた成長途中の稲の姿もぜひ見に来ていただきたいです。



報告

自力整体を体験してみませんか?

■開催日:2025年6月27日
■場 所:大和郡山市平和地区公民館
■主 催:スマイル

自力整体とは、自身で体を揺すったり、体重を利用して指圧したり、筋肉の凝りをほぐし背骨や骨盤を正しい位置に戻すことによって不調を取り除く、自分でできる治療法です。講師は、自力整体ナビゲーターの佐竹正子さん。日常生活の身体の使い方の癖で生じた歪みによって痛みが起こるので、身体の各バランスを正常な状態に無理なく戻すことで根本から痛みを無くすことができるとのこと。佐竹さんの優しい声に誘導されながら、自分で体を整えていきます。輪っかタオルも様々な形で大活躍しました。終わる頃には、副交感神経が優位になってリラックス、体も心もスッキリ!参加者からは「脚が温かく軽くなった」「ウエストが細くなった!」「腰の痛みが和らいだ」など、嬉しい感想をいただきました。最後に参加者には「プチマドレーヌ」「有機アップルキャロット」をお持ち帰りいただきました。



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・キャンセルの連絡先

<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。

※やむをえない場合の当日の欠席連絡は、お電話でおねがいします。

【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するためです。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。

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

▼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。

みんなの場!ぐるぐるマーケットと種の交換会もやってるよ!

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ませんか?組合員活動に興味のある方、農に関心がある方、誰かとお話したいなという方、自然派の組合員も組合員でない方も、みんなの集える場として活動室を開放していますので、どなたでもどうぞお気軽にお越しください♪お誕生日なんです!とケーキをご持参下さった方もいらっしゃいました☆無料の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OK!)や種の交換会も開催しています。

■日 時: ①7月24日(木) 13:00～15:00

②8月28日(木) 13:00～15:00

■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) ※申込不要/時間内出入り自由



■参加費:無料 ■イベントID: ①16250233 ②16250234 ■託児:なし ■主催:理事会(地域連携ボード)

New

自然派木育講座「山を活かし、まちに森をつくる」自然派の家づくり

みなさん、どんなお家で暮らしたいですか? コープ自然派は「自然の住まい協議会」のメンバーとして、国産材の家づくりを提案しています。今回「自然の住まい協議会」が手がけた奈良県第一号のお家ができました!ワクワクするこだわりいっぱいの家造り、知れば知るほど感動する国産材の魅力について、建築士の中津真さんをお呼びしてお話を伺います。家具や雑貨に国産材のものを選んだり、リフォームに国産の杉板を使ったり、国産材での家づくりは、環境や私たちの健康にもいいことづくし。木の香りのする活動室で、自然派のおいしいお菓子をいただきながら、住まいの妄想と一緒に膨らませましょう。

■日 時: 8月6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: (株)建築士事務所民家 中津真さん

■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

■イベントID: 16250281 ■定員:20名 ■託児:あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴:可

■持ち物:筆記用具 ■主催:理事会(利用拡大ボード)

■申し込み開始日:7/21(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込み〆切:8/1(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

・組合員活動コラム・

ぽこあぽこお料理しましょう

♪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。

『ぽこあぽこお料理しましょう』は、毎回、調理を通して発達凸凹のある我が子の喜ぶ笑顔と自立する姿を思いうかべながら、自然派の食材をふんだんに取り入れ、自宅でもリピしやすいメニューを提供しています。

食いしん坊仲間の皆さま方といっしょに、安心安全な食材で、イチから手作りしてワイワイ食べる美味しさと楽しさは、心と身体に届く栄養たっぷりです!



ぽこあぽこの
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