

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1304 2025.9.8

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

報告

自然派の冷凍食品でお弁当を作ろう!

- 開催日:2025年6月26日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:ゆったりさん

お弁当に使える冷凍食品10品と大和ひみこ米で試食会をしました。冷凍食品は電子レンジ調理の物がほとんどで時間がない時は時短になりますが今回は蒸籠、トースター、フライパンで調理しました。

参加者の皆様とお弁当箱に詰めながら夏の部活弁当はどうしてるのか、どのような詰めたら美味しく見えるのか普段どのようなお弁当を作ってるのか等々話が盛り上がりしました。試食してみてもこんな食品あったんだと発見したりネーミングだけで苦手意識があった商品も美味しく食べれて次回買ってみようとの声もありました。朝の忙しい時間に冷凍食品で少しでも心の余裕が出来たらいいですね。



報告

大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

- 開催日:2025年7月5日
- 場 所:南檜垣営農組合の田んぼ
- 主 催:理事会(地域連携ボード)

7月、35℃を超える猛暑の中、南檜垣営農組合の田んぼで、毎年恒例の生き物調査が行われました。最初不安そうな田んぼデビューの子どもたちも、畦道をピョンピョンはねるカエルや、用水路で泳ぎ回る魚や昆虫たちを見つけると、夢中であみですくっていきます。カブトエビやドジョウ、ヒルやヤゴの仲間、カワニナにザリガニ…1時間ほどで、20種を超える生き物たちが集まりました。

講師の先生は、奈良希少野生動植物保護専門員で元小学校教員でもある井上龍一先生です。カブトエビの種類の見分け方、カニとエビのハサミの数の違い、カエルの身体の仕組みなどのお話はまるで理科の授業!子どもたちは目を輝かせて質問し、大人も前のめりで聞いてしまいました。

「ここはたくさん生き物がいるから、鳥もこの田んぼにだけたくさん集まっていた。こういう田んぼのお米を食べましょう。」と言われていたのが印象的でした。無農薬のお米を食べることが、多様な生態系を作り、環境を守ることにつながる。田んぼ体験を通して、子どもたちに伝えていきたいです。暑い中でしたが、子どもたちは自分の採った生き物を見せ合ったり、飼っている虫自慢をしたりと先生や子ども同士で生き生きと交流していました。自然派のジュースとゼリーが振る舞われ、営農さんからのスイカの差し入れは格別で、楽しい夏のひとときになりました。

~今回みんなで捕獲できた生き物リスト~

1アジアカブトエビ 2トゲカイエビ 3アメリカザリガニ 4ハシリグモ 5ユスリカの幼虫 6コガムシの幼虫 7ショウリョウバッタ・幼虫 8カマキリ・幼虫 9アメンボ 10トンボ科のヤゴ 11ウマビル 12カワニナ 13ヒメタニシ 14スクミリンゴガイ 15モツゴ 16カラドジョウ 17ヨシノボリ類 18ヌマガエルのおたまじゃくし 19ヌマガエル 20ヒガシニホンアマガエルのおたまえ 21アミミドロ 22アオミドロ

そのほかに、井上先生が捕獲して紹介&先生が下見で確認した生き物(合計34種類でした) ホウネンエビ、ミジンコ、コガネグモ、コガムシ、マメガムシ、シオカラトンボ、セミの3令幼虫、ミナミメダカ、アマサギ、チュウサギ、ツバメ、インホヨドリ、ヒヨドリ、ムクドリ



◆自然派の野菜セット

ぜんぶ
奈良県産

<26号> 注文番号
1,080円(税込)

307

直近のお届けは、有機→小松菜、ミニ青梗菜、ツルムラサキ、無農薬→冬瓜、生なめこ、省農薬→オクラです。



◆谷農園の野菜セット

<26号> 注文番号
1,544円(税込)

021135

長年根強いファンをもつ、すべて無農薬の野菜セット。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／

9月15日(月)みのりの里しらにわ@11:00~13:30

グリーンヒルいこま@11:00~14:30

9月16日(火)スーパービバホーム橿原店@10:30~14:30

9月17日(水)グリーンヒルいこま@11:00~14:30

道の駅大和路へぐり@10:30~14:30

9月18日(木)ドロキボウル@10:00~14:30

あすか夢販売所@10:00~14:30

9月19日(金)なら歴史芸術文化村@10:00~14:30

旬の里まみが丘@10:00~14:30

※出店場所・時間に関して変更になる場合がございます。
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。

私のおすすめ商品『神山鶏のばくばく餃子』

一般的な餃子の具材は豚肉ですが、この商品は鶏肉が具材の珍しい餃子です。一口食べると鶏肉の旨味が口に広がり、やみつきになります。また、しそが餡に入っているの、さっぱりとした味わいです。我が家でも大人から子供まで大人気のおかずになっています♪是非、一度ご賞味ください!(新原佑太郎)



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ったらよいのですが、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。生協をより深く知れ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

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

高井病院 心臓血管センター長の西田育功先生をおむかえして、お話しのを開催致しました。パンデミックやワクチンについて、メディアで語られない医療現場で起きている事、その中で感じた事、解ってきた事をお話いただきました。ワクチン被害者の会の方がご参加くださったので、講演前に体験談と現状の苦しい心中をお話いただいた後に、「こういった被害者の声を聴くことが、自分の講演よりも大切です」という言葉から講演が始まりました。多くのスライドと資料で、時間が足りないほど沢山の情報でしたが、参加者がしっかり受け止めてくださり、質問やご意見を聴くことが出来ました。定員40名ほぼ満員となり、改めて、パンデミックが落ち着いた今でも関心をもたれて、身近な方と繋がりたいと思われる方が多くいらっしゃると感じました。

- 開催日:2025年7月13日
- 場 所:奈良市はぐみセンター
- 主 催:結う



<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

9/20(土)現場で学ぶ「戸建て住リフォームセミナー」

リフォームは新築以上に理解しにくいと言われています。内部解体を終え、8月からスタートした改修工事真っ最中の現場で、「見える」リフォームセミナーを開催します。中古住宅にありがちな柱の傾きや、断熱対策など実際に見ることでリフォームの「分からない」を解消し、不安を安心とワクワクに変えませんか。数少ないリフォーム体感のチャンスです、ぜひご参加下さい。(完成見学会は10月中旬予定です)

■集合日時:9月20日(土)13:30集合(※14:30~15:00終了予定)

■集合場所:大阪モノレール「少路」駅改札口(見学会場まで車で約5分)

■参加費:無料(要予約)

■申込締切:9月19日(金)

※見学会場まで車にて送迎いたします。

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



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ーという方、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♪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:①9月25日 ②10月30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:①16250331 ②16250332 ■託児:なし ■主催:理事会(地域連携ボード)



イベント情報

ホームページでみる



● 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、お電話でねがいます。
- 【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りますためです。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。

- ▼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。

異度側(イドバタ)の集い～初めましてのイチゴイチエ～

「更年期世代には赤ちゃんとの触れ合いを」そして「新米ママには母親世代のサポートを」結びつけたチームがあれば互いを助け合え、私の経験してきたことも誰かの支えになれるのではと思ったチャレンジ企画です。異度側には「いつもと違う人も側に集う」の意もこめました。繋がりや縁を大切にしてく年齢問わず参加可能です。簡単なレクをしながら楽しいひとときを過ごしていただけたらと思います自然派の安心安全な商品や離乳食のご試食も予定しています。皆様のご参加をお待ちしています。今後、世代関係なくイドバタ(井戸端)できるチームを立ちあげたいと考えています。

(自己紹介)身体的にも精神的にも更年期症状が出てしまい仕事を続けられず4年前に退職。上がったりがったり揺らぐな昨年4月、主人の転勤で奈良へ。7月には娘の出産のため地元へ戻りサポート。忙しくも新米家族との日々は毎日幸せで気づけば気持ちちは落ちつき、娘から「抱え込まず安心できた」と言ってもらえたことが私の想いの始まりです。

■日時：9月30日(火)10:00～13:00

■会場：コープ自然派奈良 2F活動室



■進行：平野宏子さん

■参加費：(組合員)大人200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：16250290 ■定員：10名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：笑々(わらわら)
■申し込み開始日：8/7(木)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：9/26(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

放射能に汚染された土があなたの町にもやってくる?!

フクシマ原発事故で生み出された放射能に汚染された土があなたの町にもやってくるかもしれません。読売新聞が行った調査で奈良県知事は、最終処分場の受け入れを「条件次第で検討する意向がある」と回答しています。それってどういうことなの?何か問題があるの?私たち子どもたちに影響があるの?まずは知って、一緒に考えて見ませんか?難しいことも、分かりやすく説明して下さいと評判の守田敏也さんにお話を伺います。内容は固いですが、ゆるっとした会です。どうぞお気軽にお越し下さい。

■日時：10月2日(木)13:00～15:00

■会場：生駒コミュニティーセンター(セイセイビル)401

■講師：守田敏也さん

同志社大学社会的共通資本研究センター(宇澤弘文教授主宰)の客員フェローなどを経て、現在はフリーライター。著書に物理学者矢ヶ崎克馬氏との共著『内部被曝』(岩波ブックレット)、原子力災害対策をまとめた『原発からの命の守り方』(海象社)など多数



メールで申込み

■参加費：(組合員)大人200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 ■主催：理事会(地域連携ボード)
■イベントID：16250243 ■定員：40名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■持ち物：筆記用具、必要な方はお飲み物
■申し込み開始日：8/7(木)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：9/30(火) ※定員に達し次第、受付終了

呼吸の質を高めて健康お茶会

呼吸はとても大事です。お手軽な健康法!安全な瞑想法!丹田呼吸法を楽しんでいただきます。たまには自分のペースに合わせてご自身の呼吸の質を高めましょう。お茶会タイムは、身体に良い自然派食品の試食会を予定します。四毒抜きに再チャレンジしてみようと計画中。試食後は好評の参加者同士のコミュニケーションタイムの開催です。楽しいひと時を。※ご友人とのご参加の場合、申込全員の氏名をよろしく願います。

■日時：10月7日(火)10:00～12:30

■会場：maru room

■講師：MINAさん

■参加費：(組合員)大人500円 子ども400円 (一般)大人600円 子ども500円 ※子ども=中学生以下
■イベントID：16250333 ■定員：12名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可(乳児50円保険料、参加連絡必要)
■主催：奈良市地区くらぶ わ
■申し込み開始日：9/1(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：9/30(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

映画『ロマンチック金銭感覚』自主上映会

映画『ロマンチック金銭感覚』は、“お金は恋人?それとも悪友?”を合言葉に、現代貨幣の不思議をユーモアたっぷりに紐解く120分のドキュメンタリーです。紙幣の誕生から無限に増刷される中央銀行マネーの闇、そして「地域通貨」の仕組みまで、コミカルな再現ドラマで鮮やかに解説します。経済学者や地域活動家の鋭い証言に笑い、考え、未来にワクワク。多様なお金のカタチを知ること、自分たちのコミュニティや日常の“価値交換”を見直すヒントが満載です。観終わったら、あなたの財布観もきっとロマンチックに変わるはず!

■日時：10月13日(月・祝)10:00～12:00

■会場：平群町総合文化センター

■参加費：(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人1000円 子ども200円 ※子ども=中学生以下
■主催：経世済民チームSpica ■イベントID：16250334 ■定員：200名
■託児：あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴：可
■申込開始：9/1(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込締切：10/10(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

映画「決断 運命を変えた3.11母子避難」上映会 森松明希子さん水戸晶子さんトークセッション

福島原発事故により人生最大の「決断」を迫られたある10家族の証言映画。どこにでもあるような日常を送っていた家族の元へ原発事故により放射能が降り注ぎ、予備知識のまったくなかった人たちは、ただ右往左往するしかなかった。的確な指示がないまま、一人ひとりがかすかな情報を頼りに、最後は自分の身は自分で守る「決断」をするしかなかった。それは円満な家庭の崩壊の始まり。人生最大の「決断」を迫られた瞬間だった…上映後、映画に登場された森松さんと応援カレンダー代表の水戸さんのトークセッション。決断～現在、避難の権利裁判についてや、子どもたちを救いたいと立ち上がった絵本作家さんたちの想い、保養キャンプや甲状腺がん検査への寄付への想いなど、お話をお聞きます。

■日時：10月16日(木)13:00～16:00

■会場：パタゴニア京都イベントルーム

■講師：森松明希子さん、水戸晶子さん

■参加費：(組合員)大人800円 (一般)大人1000円 ■イベントID：06250314 ■定員：30名
■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：脱原発ネットワーク
■申込締切：10/3(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。



申込フォーム

みんなで刈ろう!大和ひみこ米&野菜の収穫体験♪

秋がおとずれ黄金色の稲穂が実る季節。お米がどんな風にできているのか、知っている人も知らない人もワイワイ稲刈りしましょう。鎌を持って中腰で刈り取っていく手作業!さらに野菜の収穫体験もします(何の野菜かはお楽しみ)。大人は野菜のお土産つきです♪参加確定した方へ場所など詳細案内送付します。

※大和ひみこ米年間予約済の方優先、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。
※今後の予定 収穫祭～田んぼの運動会：11/3(月・祝)・味間いも(里芋)掘り：1/10(土)

■日時：10月18日(土)10:00～12:00

■会場：南檜垣営農組合の田んぼ(天理市)

■講師：南檜垣営農組合の皆さん

■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：16250339
■定員：20名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：不可 ■服装：汚れてもよい靴か長靴、長袖・長ズボン、帽子
■持ち物：軍手、タオル、お茶、草刈り鎌(貸出可能)、レジャーシート(荷物置きに必要な方)
■主催：理事会(地域連携ボード) ■申込締切：10/9(木) ※応募者多数の場合抽選(大和ひみこ米予約者優先)



メールで申込み

New

平和学習企画～奈良教育大学戦争遺構ツアー

奈良というと緑豊かな奈良公園や寺社仏閣が点在する古い町並みが思い浮かび、戦争の影響はあまりなかったように思われる方もいると思います。ところが奈良にも人々の暮らしの中に戦争は入ってきていました。奈良聯隊(なられんたい)の跡地につくられた奈良教育大学には、今もその遺構が残されています。今回は元奈良教育大附属中教員の吉川さんのご案内で構内の戦跡をめぐる予定です。戦後80年を迎え、過去を知り学ぶことで改めて平和について考えたいと思います。

※現地集合・現地解散。当日の集合場所等詳細は、申し込みされた方に後日ご案内します。

雨天時中止(前日夕方方に判断、参加者に個別連絡)、マイカーの方は近隣の有料駐車場をご利用ください。(大学内は駐車不可)

■日時：10月21日(火)10:30～12:00

■会場：奈良教育大学構内

■講師：吉川好胤さん(元奈良教育大学附属中学校教員、歴史教育者協議会会員)

■参加費：(組合員)大人200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：16250377 ■定員：15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)
■申込開始：9/15(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込締切：10/14(火) ※定員に達し次第、受付終了



申込フォーム