

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1303 2025.9.1

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

呼吸の質を高めて健康お茶会

■開催日:2025年5月20日
■場 所:maruroom
■主 催:奈良市地区くらぶ わ

5月20日、「呼吸の質を高めて健康お茶会イベント」を無事に開催することができました。本イベントは毎回同じ構成で行っており、前半は自己紹介タイムに始まり、丹田を意識した呼吸法の実践、そして質疑応答。後半は「お茶会」と称しつつ、実際には「試食&談話タイム!？」という、笑いの絶えない時間となっています。

12時半には一旦終了とさせていただきますが、解散後もお部屋の利用時間ぎりぎりまで皆さまの談話が弾んでいてとても嬉しく思いました。このイベントは、会員同士の楽しい交流の場をつくることを目的に立ち上げたものですので、まさにその思いが形になったと感じています。また年に1~3回でも、ご自身の健康と向き合い、呼吸を見つめ直す機会となればと願っております。



今回の試食は、「四毒抜き」を意識して準備しましたが、うっかり油あげを入れてしまうなど、小さな失敗もありました(難しいですね...)。地区くらぶから「チーム」へと形を変えたことで、奈良市外からもメンバーが加わってくださるようになり、準備や片付けなど参加者のサポートもより手厚くできるようになりました。新たに加わってくださったメンバーの皆さまに、心より感謝申し上げます。みんなで作り上げるイベントは、本当に幸せです。そして、毎回変わる参加者の皆さまとのお話もまた、楽しみのひとつです。次回の開催予定は、2025年10月7日および2026年2月17日です。次回もワクワクしながら、準備してお待ちしております。

報告

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

■開催日:2025年6月30日
■場 所:コープ自然派奈良2F活動室
■主 催:理事会(利用拡大ボード)

例年よりも早い梅雨明け宣言がされた6月末、大紀コープファームの和田さんとポタジエの西村さんをお招きし、生産者学習会と梅干し作りを行いました。お子様連れ、男性、梅干し作り初心者も経験者も...幅広い層の組合員の方々にご参加いただきました。

大紀コープファームは奈良県と和歌山県で柿や梅の栽培をされている生産者で、カット野菜やフリーズドライ商品の製造、レストラン・カフェ、グランピングまで幅広く事業をされています。気候変動や人口減少等の社会問題がある中で、持続可能な農業生産ができるよう、農業シェアリングや有畜複合農業といった取り組みを実験的にされているというご紹介もありました。梅干しづくりに先立ち、大紀コープファームの梅ジュースを試飲しながら、梅栽培や梅の品種、熟度、梅干しを漬けた後のしそや梅酢の利用方法を教わりました。

各作業工程は実演で分かりやすく、作業中に「減塩に仕上げるには?」などたくさんの質問もありましたが、その都度、回答があり、疑問を解消しながら、みなさん楽しんで梅仕事をされていたように見受けられました。本学習会での作業は梅干し作りの1工程で、これから、梅を干して、もみしそと一緒に再度漬け込む作業がありますが、「分からないことがあったら、連絡ください。最後まで面倒みます」との和田さんのお言葉に、参加した組合員も安心されたのではないのでしょうか。「詳しく教えてもらえた」、「分かりやすかった」、「この後正しくできるが心配だが、出来上がりが楽しみ」、「梅干しはハードルが高かったが、みんなで作れて楽しかった」など、うれしい感想をたくさんいただきました。



◆自然派の野菜セット

ぜんぶ
奈良県産

<25号> 注文番号
1,080円(税込)

323

直近のお届けは、有機→小松菜、無農薬→ニラ、ズッキーニ、玉ねぎ、ブルーベリー、生なめこです。



◆谷農園の野菜セット

<25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8日(月) グリーンヒルいこま@11:00~15:00
みのりの里しらにわ@11:00~14:00
9月9日(火) 旬の里・まみが丘@10:00~15:00
9月10日(水) あすか夢販売所@10:00~15:00
グリーンヒルいこま@11:00~15:00
9月11日(木) カインズ奈良二名店@11:00~14:30
道の駅大和路へぐり@10:30~15:00
9月12日(金) 旬の里・まみが丘@10:00~15:00

※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

『三重県産白身魚チーズ巻き』

未利用魚を使った白身魚フライの商品です♪生臭さやクセは全くなく、チーズを巻いているので食べ応えも抜群です♪夜ごはんのおかずやお弁当の具材に最適の一品です!(柿渕友哉)



子ども笑顔基金プロジェクト 報告44



おてらおやつクラブ てばなすナイト

おてらおやつクラブでは、7月31日にフリーマガジン『てばなす』第9号発行を記念して、オンラインイベント「てばなすナイト2025」を開催。おてらおやつクラブ代表理事の松島靖朗さんと、ゲストの吉田田タカシさんが「てばなす」をテーマに話されました。

おてらおやつクラブは2018年、吉田田タカシさんが共同代表を務める「まほうの다가しや チロル堂」は2022年に、それぞれグッドデザイン大賞を受賞されています。ともに奈良を拠点に、子どもの困りごとを解決する取り組みをされています。

おふたりがこれまでてばなしてきたことや、てばなすことで開けた道など、「てばなすことは怖くない」と勇気をもらえるような話でした。(2025.8.25)

フリーマガジン『てばなす』第9号はこちらから→



<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

9/6(土)堺セミナー「国産材を使ったマンションリフォーム」

マンションリフォームは生活音や工事条件等の制約が多いと思いますが、国産材を使ったリフォームが可能です。気密性が高く湿気が部屋にこもりやすいマンションの室内にこそ、調湿性に優れた無垢の杉板や左官壁などを使っていただきたいと思います。今回は自然素材を使ったリフォーム工事について実例を基に解説いたします。

■集合日時:9月6日(土)13:30

■場所:堺市産業振興センター

■講師:細江由理子(建築士・ライフオーガナイザー1級)

(大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、

■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:9月5日(金)

南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)

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



自然派シネマなら「ANIMAL ぼくたちと動物のこと」上映会

コープ自然派秋の大好きキャンペーン連動企画。10月のテーマは「アニマルウェルフェア(AW)」です。コープ自然派では、牛・豚・鶏などの家畜がその動物らしく幸せに過ごせるよう、AWに則ったやり方で育てる生産者さんを応援しています。映画を観た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。

■日時:9月13日(土)10:00~12:30

■会場:コープ自然派奈良 2F活動室 (田原本町西竹田33-1)



■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 ■主催:理事会(福祉活動ボード)
■イベントID:16250327 ■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
■申込開始:8月25日(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込締切:9月10日(水)※定員に達し次第、受付終了
※当日の連絡先:080-2433-9694(イベント当日のみつながります)



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ります。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。

ベランダオーガニック講座・初級編～プランターで秋野菜を育ててみよう！

野菜を育ててみたいけど、どうしたらいいか教えてほしい。自然派のチラシに出ている堆肥や肥料などの資材、どれを使えばいいのかわからない…。そんな方向けに、長年ベランダでの野菜栽培を実践してきた講師の浅井さんから、プランターでの野菜作りの基本について実演を交えて教わります。今回は秋野菜（葉もの、コカブ、人参など）のことをメインにお話をうかがいます。家庭菜園に興味のある方、お気軽にお越しください。

■日 時：9月16日(火) 10:00～12:00 ■講 師：浅井良子さん

■会 場：コープ自然派奈良 2F活動室（田原本町西竹田33-1）



- 参加費：（組合員）大人400円 こども50円 （一般）大人500円 こども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：16250318 ■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
- 申し込み開始日：8/14（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：9/10（水）※定員に達し次第、受付終了

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♪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）

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たい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。上がったたり下がったり揺らぐなか昨年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は落ちつき、娘から「抱え込まず安心してきた」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 ■進 行：平野宏子さん

■会 場：コープ自然派奈良 2F活動室（田原本町西竹田33-1）



メールで申込み

- 参加費：（組合員）大人200円 こども50円 （一般）大人300円 こども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

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）



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？私たちが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る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：生駒コミュニティセンター（セイセイビル）401（生駒市元町1-6-12）

■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』（海峯社）など多数



メールで申込み

- 参加費：（組合員）大人200円 こども50円 （一般）大人300円 こども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（奈良市芝辻町2丁目6-14 近鉄新大宮駅より徒歩5分）

■講 師：MINAさん



メールで申込み

- 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

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（生駒郡平群町吉新3丁目1-34）

- 参加費：（組合員）大人500円 こども50円 （一般）大人1000円 こども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

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） ※集合場所はお申し込み頂いた方に

■講 師：南檜垣営農組合の皆さん



メールで申込み

- 参加費：（組合員）大人400円 こども100円 （一般）大人500円 こども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）