

まほろば元気通信

2025
Vol.34
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1312 2025.11.3

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



コープ自然派で、 自然の住まいをつくらう

日本の山を守るため、そしてわたしたちの健康を守るために、自然の住まいで暮らしませんか？住まいづくりを考える連載です。



【ご相談・お問い合わせ】

国産材住宅推進協会06-6395-3332(9:00～18:00)

#2 「木の魅力」～暮らしに木を取り入れる～

森に行くと自然に深呼吸したくなりませんか？樹木の香りの成分であるフィトンチッドには、リラックス効果をはじめ、抗菌、抗ウイルス、防カビ、防虫、消臭など多くの効果があることが実験によって立証されています。

木の家に住むということは、森林浴をしながら暮らすということ。無垢の木(接着剤などを使用せずに自然のまま加工された木材)は生きています。湿度が高いときには湿気を吸収し、低いときには放出するという調湿作用があり、一年中とにかく快適です。

まず裸足で歩く床のぬくもり、吸い付くようでいて、さらっとした肌触りには感動します。木は小さな細胞が集まった構造で、クッションのように柔らかく、歩きやすくて疲れにくい。転倒時の衝撃もやわらげてくれます。

表面の凹凸は光を適度に散乱させてくれるので、紫外線が軽減され、目に優しく、また音も適度に吸収し柔らかくしてくれるので、しんと静かです。

木の香りに包まれながら、柔らかい木目の美しさに癒やされて静かに呼吸していると、疲れやイライラを忘れ、ほんと安心して心が落ち着くのを感じられるでしょう。小さな子どもやペットは、それを直感で感じているのかよく床にゴロンと転がります。

木の床はダニやカビが発生しにくく、衛生的。インフルエンザウイルスの不活化も実証されています。健康に良いので、ハイハイの赤ちゃんから預かる保育園や、感染症が心配な高齢者施設にはぜひ取り入れてほしいです。

とはいえ、今は集成材やビニールクロスなど様々な新材材が使われることが多いです。これらは無垢材に比べて収縮や変形が少なく、加工が容易で、価格も安価です。反面シックハウス症候群や喘息など健康上の問題があります。すべてが木でできた家というのは、様々な理由から難しいでしょう。

そこでおすすめしたいのが、木の家具や雑貨です。とくに小さなお子さんには、木の玩具やカトラリーに触れて、目で手で舌で、ぜひ本物を感じて欲しいと思います。五感が刺激され、免疫力が上がり、創造力や自然への愛情が育っていく。これが木育です。

木は熱が伝わりにくいので、熱いスープや冷たいアイスクリームも口当たりが優しくなります。木のお弁当箱は、余分な水分を吸収するため、ごはんが傷みにくく、冷めてもふっくら美味しいのです。暮らしの中で木を使えば使うほど、その素晴らしさに驚かされます。

木は柔らかいので傷がつきやすく、年月の経過とともに色味も変化していきますが、これは新材材の劣化とは意味が違います。年を重ねるごとに色や艶が増し、味や風格が出てくるのです。自分自身を労り、磨くのと同様に、住まいや雑貨も大切に育てて、世代を超えて長く慈しんでほしいと思います。

コープ自然派ではこれからも木育講座など企画し、木の魅力をお伝えしていきます。どうぞお楽しみに。

＼オンラインイベントの参加方法／



パソコンからご参加の場合

- ①イベント数日前に、メールでログインURLをお送りします
- ②当日は、メールのログインURLをクリック、もしくはパスコード・ミーティングIDを入力していただくで接続できます。

スマートフォン・タブレットからご参加の場合

※事前に「Zoom Cloud Meeting」というアプリをダウンロードする必要があります。AppStoreまたはGoogle Playからダウンロードしてください。そのほかは、パソコンの場合と同じです。

◇自然派の野菜セット

ぜんぶ
奈良県産

<34号> 注文番号

1,080円(税込)

355

直近のお届けは、有機→ミニチンゲン菜 無農薬→春菊、さつま芋、銀杏、菌床椎茸 省農薬→小松菜です。



◇谷農園の野菜セット

<34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／

11月10日(月) みのりの里しらにわ@11:00～13:30
スーパービバホーム橿原店@10:00～14:30

11月11日(火) 旬の里まみが丘@10:00～14:30
11月12日(水) 道の駅大和路へぐり@10:30～14:30
グリーンヒルいこま@11:00～14:30

11月13日(木) 田原駅前広場@10:00～14:30
あすか夢販売所@10:00～14:30

11月14日(金) 道の駅レスティ唐古@10:00～14:30
道の駅旬の里@10:00～14:30

11月15日(土) 馬見丘陵公園(奈良こども自然フェスタ)@10:00～15:30



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

『素材派 鰻入りおでん詰め合わせ』

今回おススメさせていただく商品は「素材派 鰻入りおでん詰め合わせ」になります。5種類の具材が13個とたっぷり入っている、これ一つあればおでんが完成します。特に私のお気に入りには「鰻のすり身が入ったつみれ」です。口に入れた瞬間、鰻の風味が広がり、非常に美味しいです。また、蟹のすり身も練りこまれているので、贅沢感があって大変気に入っています。これから寒くなる季節にピッタリの商品ですので、一度ご賞味ください♪(田中教子)



生活協同組合コープ自然派奈良 組合員のみなさまへ



誰も取り残さない。
シャプラニール
＝市民による海外協力の会

ステナイ生活キャンペーンへのご寄付の御礼

この度は、コープ自然派奈良・ステナイ生活キャンペーンを通して書き損じはがきや切手などのご協力をいただき誠にありがとうございます。仕分けと集計の作業が完了しましたのでご報告いたします。当会の活動へ温かなご協力を賜り、心より感謝申し上げます。いただいた寄付は当会の活動資金として大切に活用させていただきます。

2025年8月26日
認定NPO法人シャプラニール＝市民による海外協力の会
事務局長 藤岡恵美子

集計結果		寄付件数： 140 件	
はがき	89,683 円	金券・プリペイドカード	33,394 円
未使用切手	73,957 円	外貨	91,607 円
使用済み切手	2,613 円	本、CD・DVD、ゲーム等	1,131 円
テレホンカード	3,425 円	ブルーチップ・グリーンスタンプ	0 円
貴金属・時計等	30,072 円		
合計金額		325,882 円	

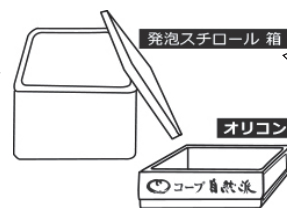
シャプラニールでは、主に南アジアのバングラデシュ、ネパール、そして日本で活動を進めています。

- ・バングラデシュの家事使用人として働く少女への支援
 - ・ネパールの地方部における児童労働削減支援
 - ・ネパールの洪水が多い地域での防災支援
 - ・バングラデシュのサイクロンが多い地域での防災支援
- などの活動を50年続けてきました。

シャプラニールでは、すべての人々が持つ豊かな可能性が開花する、貧困のない社会をめざしています。

生協備品についてのお願い

毎週商品を入れてお届けしている白箱、緑の折りたたみコンテナ(オリコン)が埃や泥汚れ、雨水による変色など悪い状態で返却されていることがあります。セットセンターにて洗浄を行っておりますが、数が多いため全てを洗浄し切れておりません。コープ自然派をご利用のみなさん共通の財産です。ご返却いただいた箱やコンテナは新たな商品が入れられて、別の組合員の家に届きます。翌週の返却日まで汚れないよう保管をお願い致します。



空き箱や古紙はまとめてではなく毎週こまめに返却してもらえると助かります！

また「注文用紙は袋の中、古紙は袋の外」と必ず分けて下さい。注文がない場合も分けておいてもらえると助かります！

また、コープ自然派の配送では、香害対策に取り組んでいます。組合員みんなで使いまわす箱や、カタログを入れる袋などに、ご家庭の合成洗剤や柔軟剤、消臭剤などの匂いが付着し、配達されたカタログや商品に匂いが移って苦しんでいる方がいます。それだけでなく、このような化学物質を日常的に使用している人自身の健康を害することにもなります。ご家庭でこのような製品を使用されないよう、ご協力をお願いいたします。

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

●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

詳しくはこちら



イベント情報

ホームページで見る



● 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。

報告

世界のゲームが集合！
親子で楽しめる！アナログゲーム体験会

アナログゲーム体験会、短い告知期間でしたが、24名の方がご参加の大人気会となりました。小学生低・中学年を中心に、年長から中1、保護者のご参加です。皆さん、色々なアナログゲームを体験したい、我が子が好きなアナログゲームを発見したい、アナログゲームを通じてほかの人と交流したいというニーズでお申し込みされたこと。会場には30種類以上の幼児、小学校低学年の子どもが楽しみやすい世界中のアナログゲームを用意しました。みなさん、いろいろなゲームを体験したいと大賑わいでした。途中で、参加者全員でのおやつ休憩をとり、席替えをし、様々な方と交流できる形で会は進行。おやつ休憩はゆっくりするかと思いきや、子どもたちはすぐ次のゲームをしたいと大はしゃぎでした。最後に各テーブル、全体で感想を共有し終了しました。

- 開催日：2025年4月29日
- 場 所：コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催：にじいろ



報告

放射能に汚染された土が
あなたの町にもやってくる？！

2011年3月フクシマ原発事故により膨大な量の放射能が放出されました。経済産業省原子力安全・保安院の試算では、半減期が約30年と長く食品や土壌への深刻な汚染を引き起こすセシウム137の放出量を単純比較すると、福島第一原発からの放出量は広島原爆168・5個分に相当するそうです。放射線被ばくのリスクを減らすため、福島県内では除染作業が行われ、取り除かれた土壌等は、県内の中間貯蔵施設に保管されていますが、2045年までに県外で最終処分することが法律で決まっています。

今年4月この除染土壌等を全国の公共工事等で使用可能なように省令改定が行われましたが、この省令では、汚染土壌の利用場所や用途の制限がされていません。軟弱地盤の場所や地滑り地など、飛散流出のリスクが高い場所でも検討を行うとされており、将来的な土砂崩れ、災害等での放射性物質の拡散の危険性があります。こんな危ないことがなぜ行われつつあるのか。くいとめるために何をやる必要があるのか。

それは放射能の本当の怖さが隠されてきたこと。それが広島・長崎原爆から続いてきたこと。展望もないのに無理を重ねていけばまた必ず過酷事故が起きる！その時のために「放射能は思ったより怖くない」という宣伝を強め、放射性物質の受け入れ＝被曝の受け入れを促進させようとしているようにしか思えない。そんなことをさせてはいけない。そうならないために放射能の害の実相と治療の可能性つかんでおこう！

そして、どう脱原発を実現するのか。福島原発事故後、日本中でかつてないほどの市民が立ち上がり原発・核燃サイクルの前に立ち塞がって世界の原発の退潮を作り出した。この流れを再度、促進させればそれで良い！核産業に未来はないので自ずから崩壊もする。脱原発は実現できる。また大事なものは身体の力を強めること、強められるものを食べること！コープ自然派を応援しています！と守田さんは話されました。

報告

モノを手放す先のたくさん自由とは
「simplife」映画上映

「タイニーハウス」という小さな家での暮らし、そこに至るまでの葛藤や人生観の見直しなどがテーマの作品でした。大切なのは小さな家に住むことではなく、自分が大切にしたいコトやモノを大切にするために必要なスペースをイメージすること。自分の人生を豊かにしないものを取り払い、自分を本当に幸せにするものを知って行動すること。「シンプル」であることが変化を恐れない柔軟性のある思考や安らぎに繋がっていくのではと感じました。

上映会後は軽食とスイーツを楽しみながら、感想をシェアしたり、生活のこと全般についてお話ししました。お金にはメリハリをつけ、子どもの体験や食にしっかり使う！自分自身を大切にすることが家族の幸せにつながる！といった話ができ、改めて自分の大切にしたいことに向き合う時間になりました。

- 開催日：2025年10月13日
- 場 所：コープ自然派奈良 2F会議室
- 主 催：NARAtive CINEMA



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お越しください♪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。11月は最終金曜日の開催です。

■日 時：11月28日(金)13:00～15:00

■会 場：コープ自然派奈良 2F活動室

※申込不要／時間内出入り自由

(田原本町西竹田33-1)

■参加費：無料

■イベントID：16250492

■託児：なし

■主催：理事会（活動ミーティング）



洗いびん屋の吉川商店と一緒にリユースについて考えましょう！

2025年7月より、自然派Style万能つゆがリユース瓶になっています!!リユース瓶は何がエコなの？洗浄工程はどうなっているの？回収方法に決まりはあるの？リユース瓶の流れを知り、自然派Style万能つゆの瓶を洗浄している吉川商店の吉川公晴さんと一緒にリユースについて考えてみませんか。万能つゆを使用したお料理の試食用意します。定番で使っている方も、いつもはちがう調味料を使っている方も「自然派Style万能つゆ」の美味しさを改めて味わってみましょう。

■日 時：12月8日(月)10:00～12:00

■講 師：吉川商店 吉川公晴さん

■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300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

■イベントID：16250474

■定員：20人

■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：10/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込メ切：12/1(月)※定員に達し次第、受付終了

■持ち物：筆記用具、箸、飲み物

■主催：理事会（環境ミーティング）

サンコーさんにお話を聞こう

“おいしさは自然のやさしさ”自然派おやつでおなじみのサンコーさんから普段なかなか聞けない、「どういうコンセプトで作っているのか」や「安心・安全のための取り組み」など、サンコーさんの想いを直接聞いてみませんか？添加物を使わず、からだにやさしいお菓子をつくる裏側にあるストーリーを、ぜひ一緒に味わいましょう。

■日時：12月12日(金)10:00～12:00

■会場：コープ自然派奈良2F活動室

■講師：株式会社サンコー 中村武史さん

(田原本町西竹田33-1)

■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：16250471

■定員：20人

■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：10/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込メ切：12/5(金)※定員に達し次第、受付終了

メールで申込み



鎌倉ハムさんとおいしいウインナー作り

みんな大好き！自然派styleのポークウインナーやあらびきウインナーの生産者さん（魚住さん）をお迎えして手作りウインナー体験を行います。普段食べているウインナーがどうやって出来ているか、一緒に楽しく美味しく体験してみませんか。※当日は生肉を練るなどの作業を他の参加者と共同で行いますので、あらかじめご了承ください。また作ったウインナーは衛生上持ち帰りには適しませんので、その場で食べきって頂きます。

■日時：12月13日(土)10:00～12:30

■会場：葛城市中央公民館 調理室

■講 師：鎌倉ハムクラウン商会 魚住治人さん

(葛城市南藤井17)

メールで申込み

■参加費：（組合員）大人500円 こども400円 （一般）大人600円 こども500円 ※子ども＝中学生以下

■定員：25人

■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可

■申し込み開始日：10/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込メ切：12/6(土)※定員に達し次第、受付終了

■イベントID：16250470

■主催：にじいろ

■持ち物：エプロン、お手拭き、食器拭き、台ふきん

※当日の連絡先：080-2433-9694（イベント当日のみつながります）

米不足から見た食の危うさ
～解決策の鍵は有機農業？海外の最新情報から学ぶ～

昨年から続く米不足は、日本の食と農業が抱える課題を改めて浮き彫りにしました。農家の高齢化は深刻さを増し、このままでは農村の存続すら危ぶまれます。担い手不足が続けば国内の生産力は衰え、私たちは食糧危機に直面せざるを得ません。農業を支えてきたのは多くが小規模農家ですが、国が進めているのは大企業、多国籍企業が主役の大規模化、輸出拡大、AI・スマート化。でもそれが本当に持続可能な食と暮らしにつながるのでしょうか？本当の解決策は？韓国の気候給食って？報道されることが少ない海外の取り組みは？私たちの選択や行動がこれからの食の未来を左右することを、ぜひ一緒に学びましょう。

■日 時：12月14日(日)13:30～15:30

■会 場：①ドーンセンター 大会議室1 ②オンライン ③アーカイブ配信

(大阪市中央区大手前1-3-49/京阪「天満橋」徒歩5分)

■講 師：印鑰 智哉(いんやく ともや)さん

OKシードプロジェクト事務局長

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

■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可

■申し込み開始日：10/27(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込メ切：12/5(金)※定員に達し次第、受付終了

■イベントID：①07250451 ②07250452 ③07250453

■主催：遺伝子組み換え食品ストップネット

■当日の連絡先：080-8924-1940（12:30～13:30のみつながります）



申込フォーム