



# まほろば元気通信

2025  
vol.39/40  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1317 2025.12.8



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~金 10:00~21:00 金~土 8:00~21:00 土~日 8:00~10:10



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



2004年、コープ自然派しこくは徳島に高齢者施設「そのせ」を作りました。木造の家、自然派の食材、石けんの使用など、食・住・介護にこだわり、安心できる暮らしの実現を目指しています。2024年には、「社会福祉法人コープ自然派とともに」が開所。有機農業による農福連携を通して、誰もが安心して暮らせる共生空間をつくる拠点となる施設です。そして今年度、コープ自然派事業連合は「医療・介護・住宅のある生協」オレンジコープとの統合が決まり、さらに福祉事業を推進していくことになりました。

この流れを受けて、コープ自然派奈良の理事会では、自然派の理念に沿った、一人一人が大切にされ、安心して暮らせる住まい「サービス付き高齢者向け住宅」の設立を目指して福祉事業を進めていくことになりました。そして、ゆくゆくはそこを拠点に他の事業も拡げていけるよう、取り組んでいきたいと思います。

現在、組合員の皆さんに福祉に関するアンケートを配布しています。皆さんの声を反映していくよう、ぜひご協力をお願いします。(2025年12月30日〆切)こちら→



子ども笑顔基金は、組合員から「コープ自然派のポイントを寄付」していただき、そのポイントを対象となる方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うことができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をおねがいします。

寄付ポイント数(奈良) 90,467 (10/13現在)  
※奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に使用。累計寄付992,672ポイント-使用済902,205ポイント

## 寄付の方法

- ①すべてのポイントを寄付: 注文番号 **999717**
- ②100ポイント単位で寄付: 注文番号 (例) 注文数量「5」→500ポイント寄付 **999724**
- ③現金チャージで寄付: 注文番号 (例) 注文数量「2」→200ポイント寄付 **999816**

※①③は、自動注文登録が可能です。  
引き続きご協力をよろしくおねがいします。

## 報告

### プチパーティ♪ご一緒しませんか?

■開催日: 2025年10月24日  
■場所: コープ自然派奈良2F活動室  
■主催: スマイル



プチパーティを気軽に体験できるイベントを開催しました。メニューは今、大人気の蒸籠(せいろう)ごはん。コープ自然派奈良の素敵なキッチンをお借りしました。プチパスタッフさんが用意して下さった有機野菜などの食材を、みんなで洗ったり切ったり巻いたり。茶碗蒸しも作りました。それらを蒸籠3段へ。

蒸している間に、プチパスタッフさんから農業の話や、有機農業、日本の農業の現状、そして「国産オーガニックを拡げよう」と、とても勉強になるお話を聞いていただきました。蒸しあがった蒸籠の蓋を開けると、皆さんから歓声が!素材の美味しさが蒸す事で際立っていてそのままでも充分美味しいですが、2種の醤ソースを付けるとさらに美味しい♪食材から出たエキスもスープにして残らずいただきました。

参加者からは「大大満足!」「蒸籠に興味があったがハードルが高いと思っていた。早速蒸籠を用意して家でも作りたい」「簡単なのに美味しい!」「みんなで料理して食べるには楽しかった」「食材をどの部分も無駄にしないのはすごい」「プチパーティ開催してみたい」との嬉しいお声をいただきました。

## ◇自然派の野菜セット

せんぶ  
奈良県産  
<39号>注文番号  
1,080円(税込) 338



## ◇谷農園の野菜セット

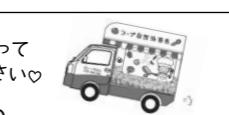
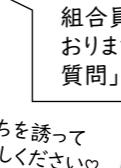
<39号>注文番号  
1,544円(税込) 021135

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!

直近のお届けは、有機→小松菜、水菜  
無農薬→かぶら、ぎんなん、キウイ、生なめこです。  
※40号、41号はお休みです

## 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がりにくくなっています。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。



## 私のおすすめ商品

### 『自然派Styleバーベーコンスライス』

一般的のスーパーで流通しているベーコンと比較して、肉の旨味や風味が強く感じられ、非常に美味しいです。味付けは食塩・砂糖・香辛料のみとなっているので、加工肉特有の嫌な味はなく、安心して食べることができます。個人的にはパスタの具材として使うのがおススメです♪(柿渕友哉)

## 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。



## 報告 無添加の口紅を作つてみよう!

■開催日: 2025年10月25日  
■場所: 生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき  
■主催: daisy



前半にアイスブレイクで参加者の皆さんに自己紹介をしていただきました。講座への参加目的を伺うと、「お化粧に興味を持ったお子様に安心して使ってもらえるものが作れると思った」「前回も参加したが、今までどの化粧品もリップも合わなかったのに、こんなにも着け心地の良いリップははじめてだった」など、期待のこもったお話をいただきました。

その後、講師の先生より座学をしていただきました。今回のテーマは身体の整え方。腸内環境についてお話ししていただきました。普段より食を含めた生活を気掛けておられる自然派の皆様ですが、熱心にメモを取りながらお話を聞かれていました。

いよいよ口紅作りがはじまりました。色の調合では、「さじ1さじ1」どの色を採用しようかと悩み、作りたい色になるには何色と何色を足すと良いか構成を決めながら進めていきます。これで大丈夫かな?うまくいくかな?という心配の声も出ましたが、混ぜて型に流し込むと、ついでにさっと唇につけて、鏡をまじまじと見て、「いいね!不思議うまくいくものだね!」と、みなさんの表情がぱッと明るくなったのが印象的でした。今回参加の女の子たちも、嬉しそうにお母さんとの撮影をしたり、お友達と見比べたりしておられました。ご自宅でも楽しんでいただけますように…。

## 報告 とっても美味しい無添加の 自然派Styleおせちを試食しましょう!

■開催日: 2025年10月27日  
■場所: コープ自然派奈良2F活動室  
■主催: 理事会(学習ミーティング)



まだ昼間は汗ばむ陽気の10月末、毎年好評のおせちの試食会が開催されました。今年は10名の参加者が、三段重、二段重、ミニ三段重の40種近い品目を、一口ずつ試食。炊きたてごはんとお吸い物もついで、おしゃべりも弾み、ランチ会のようでした。自然派のおせちは、国産有機原料、無添加のみならず、カップや容器の脱プラス、端材のロス削減など、健康にも環境にも配慮していること。生産者さんと自然派スタッフたちの想いの結集ということ。冷凍とは思えない味わい深さ…などたくさん魅力を余すことなくお伝えしました。

中でも人気は、金柑とクリームチーズの生ハム巻き、あわびのオイスターソース煮、柿博多、ローストビーフなどで、「味が濃すぎず、全体のバランスもいい。」「これなら子どもも喜びそう!」「お正月から身体に優しい。」といった嬉しいお声をたくさんいただきました。

意外にも自然Styleのだしつゆをお湯で割つただけのシンプルなお吸い物が大好評で、お子さんがおかわりしてくれました。昔のようにおせちを手作りするお家も減りつつある中、できるだけ自然な味と素材で、一年がんばってくれた身体を労ってほしいなと思いました。

## 資源回収にご協力おねがいします

詳しくはこち

### ●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(万能つゆ、菜食健美)・よつ葉乳業の紙パック

・元気たまご40個の箱・たまごの紙パックの箱

・食材セットのトレイ※きれいに洗つて乾かしてください

### ●商品案内(カタログ)

以下の注意事項を守つて、古紙回収にご協力をお願いします。

- 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



## 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](mailto: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

【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

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。

## 異度側の集い～多世代交流(工作と体験)～

「かつては皆で集まり同じご飯を食べ共に時を過ごしていた」今では貴重になってしまった多世代交流を目標にチームを立ち上げます。初回となります今回は工作を通じ交流していきます。小さな子たちにはシールでツリー工作、大人の方にはブーツ作りに参加していただきます。完成したブーツにはオヤツを入れ参加してくださる皆さんにクリスマスプレゼントとしてお渡しします。また藁網みから作る正月飾りが材料費別途1300円で体験できます。稻穂(お米付き)の3本編みが簡単に作れる方法をお伝えします。おひとり様も親子参加も年齢関係なく大歓迎です。楽しいひとときを自然派のオヤツと共に一緒に味わいましょう。

■日 時: 12月17日(水) 10:00～13:00 ■進 行: 平野宏子さん



メールで申込み

■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: 16250533 ■定員: 10名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 笑々

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

〈遺伝子組み換え食品トップネットからのお知らせ〉

## GMOフリーゾーン運動全国集会プレイベント

2026年3月7～8日に東京で開催されるGMOフリーゾーン運動全国集会。コープ自然派は今回も参加し活動報告を行います。遺伝子操作のない世界を目指して、GMOフリーゾーン運動20周年記念アジア大会となります。催に先駆け12/24と1/31にプレイベントが行われます。ぜひご参加ください。

①短編映画「偽善の米」上映会と講演会 日時: 12月24日(水) 13:30～15:30

②ゲノム編集講演会 日時: 1月31日(土) 10:00～12:00

■会 場: 東京ウィメンズプラザ 第2会議室/オンライン併用

申込フォーム

■講 師: 天笠啓祐さん ■参加費: 各500円 ■主催: 遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン



## クリスマス☆スペシャル企画☆ぐるぐるマーケット!種の交換会もやってるよ。

12月のぐるぐるマーケットは、クリスマス☆スペシャル☆seedさんのクリスマスフリルチーズケーキ(お茶とセット@¥300: 14セット限定)を用意しています☆一緒にティータイムを楽しみましょう♪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、どなたでもどうぞ気軽にお越しください♪(時間内出入り自由)ぐるぐるマーケットは、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、商品のお持ち帰りは、何点でもOK!で開催しています。種の交換会もしています!※申込不要/時間内出入り自由

■日 時: 12月25日(木) 13:00～15:00 ■会 場: コープ自然派奈良 2F活動室

■参加費: 無料 ■イベントID: 16250529 ■託児: なし ■主催: 理事会(活動ミーティング) (田原本町西竹田33-1)



## 大和野菜「味問い合わせ」を収穫しよう

里芋ってどんな風にできるか知っていますか?大きな親芋のまわりに小芋がたくさんくっついていて、泥んこの中からシャベルで「よいしょ!」と掘り出し、手探しでお芋たちを取り出します。奈良の在来種「味問い合わせ」は、白くてきめが細かく、ねっとりしたとっても美味しい里芋!お芋を掘ったあとは、おせんざいではっこりしましょう。ご家族でも、大人だけのグループも、お一人さまもお気軽にご参加ください。大人は里芋一袋のお土産つきです。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。

■日 時: 1月10日(土) 10:30～12:30 ■講 師: 南檜垣営農組合のみなさん

■会 場: 南檜垣営農組合の田んぼ ※参加確定した方へ場所など詳細案内送付します

■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: 16250534 ■定員: 20組(50名程) ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会(産直/農ミーティング)  
■持ち物: 車手、ゴム手袋、お茶、200ml程のカップかお椀、お箸かスプーン、大きいシャベル(あれば)、レジャーシート(必要な方)

※服装は汚れてもよい服、長靴 ■申し込み〆切: 12/29(月) ※応募者多数の場合、抽選。



メールで申込み

自然派  
シネマなら



メールで申込み

## 「食べることは生きること～アリス・ウォータースのおいしい革命～」上映会

半世紀をかけて、世界中の料理人と教育者に影響を与え、「オーガニックの母」「おいしい革命家」と呼ばれるようになったアリス・ウォータース。彼女の集大成となる書籍『スローフード宣言 一食べることは生きること』(海士の風)の出版1周年を記念して、著者来日ツアーガ開催されました。アリスが日本各地を訪れ、学校給食を味わい、大地の守り手である生産者、料理人と触れ合っていくドキュメンタリー映画です。「食べ方を変えれば、人の価値観、そして社会が変わります。さあ、皆で動きましょう。気候変動を止め、地球と私たち自身の健康を回復するために。」—アリス・ウォータース

■日 時: 1月17日(土) 10:00～12:00



■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450円 こども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16250535 ■定員: 20人 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■申し込み開始日: 12/1(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■主催: 理事会(産直/農ミーティング)

■申込〆切: 1/9(金) ※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)

New 〈かしはらオーガニックからのお知らせ〉

## かしはら田んぼの学校～記念講演会・研修生募集説明会～

橿原市では、令和4年3月に「橿原市」、「奈良県農業協同組合橿原営農経済センター」、「かしはらオーガニック」の三者において、橿原市の学校及びこども園の給食における食材となる地場産農産物等のより一層の活用に関し、相互に連携及び協力して取り組む事項について協定を締結しました。協定に基づき、有機農業による米作りを学ぶ「かしはら田んぼの学校」をスタートさせます。

スタートに先立ちまして、NPO法人民間稻作研究所の館野代表をお招きし、有機稻作について記念講演会を開催いたします。また、15:40～16:30には、かしはらオーガニック 山尾吉史 代表による「かしはら田んぼの学校」第一期研修生の募集説明会を開催します。

■日 時: 1月18日(日) 13:30～15:30

(橿原市小房町9-23)

■会 場: 橿原市中央公民館 3階 講堂 ■講 師: NPO法人民間稻作研究所 代表 館野廣幸さん

■参加費: 無料 ■定員: 100名(先着順)

■主催・問合せ: 橿原市 農政課 農政係 0744-21-1213



申込フォーム

New シャプラニール報告会&伝統刺繡のくるみボタンを作つてみよう

シャプラニールをご存じですか?バングラデシュ、ネパール、日本で、貧困問題の解決に向けて活動する国際協力NGOです。自然派でも「ステナイ生活キャンペーン」で、古切手や未使用はがきの寄付の協力をしています。講師のダハルさんより、その取り組みについて聞きましょう。その後、バングラデシュの伝統刺繡ノクシカタのくるみボタンを作ります。温かいチャイを飲みながら、手仕事を楽しみましょう。※参加費にはくるみボタンの刺繡キット代が含まれます。



■日 時: 2月9日(月) 10:00～12:00



■会 場: コープ自然派奈良2F活動室 (田原本町西竹田33-1)

■講 師: ダハル スティプさん(特定非営利活動法人シャプラニール職員)

■参加費: (組合員)大人700円 こども50円 (一般)大人800円 こども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16250569 ■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(福祉ミーティング) ■持ち物: 裁縫道具(刺繡に使える針と糸切ばさみ)、筆記用具

■申し込み開始日: 12/8(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より

■申込〆切: 2/2(月) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New 箱詰め・発送体験～おてらおやつクラブのことを知つう

「おてらおやつクラブ」は、お寺への「おそなえ」を、「おさがり」として「おそそわけ」する活動です。賛同する全国のお寺とつながり、子どもやひとり親家庭に食品や日用品を届けています。コープ自然派奈良では、昨年度も子どもも笑顔基金をおてらおやつクラブに寄付させていただきました。同じ田原本町内で活動する団体同士、これからも協力していくたいいなと思っています。おてらおやつクラブの拠点、安養寺を訪ねて、僧侶の大橋さんからお話をうかがい、みんなで自然派おやつを食べて交流しましょう。箱詰めのあとは気持ちを込めたお手紙や絵手紙を添えて発送します。興味がある方も、今までご存じなかった方も、共に助け合うボランティア体験をしてみませんか?



メールで申込み

■日 時: 2月26日(木) 14:00～16:00

■会 場: 安養寺 (田原本町八尾40)

■講 師: おてらおやつクラブ事務局 大橋伸弘さん

■参加費: (組合員)大人100円 こども50円 (一般)大人100円 こども50円 ※子ども=中学生以下 ■持ち物: 筆記用具、飲み物

■イベントID: 16250549 ■定員: 15名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会(福祉ミーティング)

■申し込み開始日: 12/8(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込〆切: 2/24(火) ※定員に達し次第、受付終了