



まほろば元気通信

2025
VOL.43
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1320 2026.1.5



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



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

あけましておめでとうございます
今年もよろしくおねがいいたします

理事・職員から新年のメッセージ
①2025年を振り返って
②2026年の抱負
③ひとことアピール



2026年新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとってしあわせな年となりますよう、心からお祈りいたします。

わたしたちの主食、お米が危機に瀕しています。2024年夏頃から発生した「令和の米騒動」は、前年の記録的な猛暑による収穫量の減少や、コロナ禍緩和による外国人観光客増加によるインバウンド需要が直接の原因といわれています。しかしより深刻なのは、これまで長年に渡ってお米の価格が低迷し、担い手が減少・高齢化してきた構造的な問題です。昨年3月には農家たちが「令和の百姓一揆」を決行し、全国14都道府県でトラクターデモなどが行われ、歴史的な米価高騰の裏で、生産現場が疲弊している危機感が訴えられました。

また、秋田県では昨年から、県が供給する「あきたこまち」の種もみがすべて重イオンビーム育種米「あきたこまちR」に切り替えられました。「あきたこまちR」は、重イオンビーム放射線を照射して遺伝子操作をした「コシヒカリ環1号」と従来の「あきたこまち」を掛け合わせたカドミウム低吸収米です。重イオンビーム育種米の安全性がまだ確認されていない状況での全面切り替えは、時期尚早と言わざるをえません。重イオンビーム育種の表示がされず、「あきたこまち」として売られてしまうことも問題です。

雑誌『新百姓』第2号に、農業をしていた祖父母の人生を「カネにならない人生」ではなく、「美味しい米、温かい繋がり、美しい景観を生み出しつづけた素晴らしい人生」だと肯定したい、という文章がありました。このように農家や農業を肯定できる社会であるためには、わたしたちが再生産できる価格で買い支えることが不可欠です。生産者と消費者という立場をこえて、ともに食・農・環境を守る仲間として力を合わせていきましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

生活協同組合コープ自然派奈良 理事長 上市佳織

★理事 岡嶋留美
①学ぶことの多い年でした ②感謝の気持ち ③健康な心技体で

★専務理事 岡田昭典
①第7次中期計画の2年目という中で、商品・福祉・地域の主要課題が前進できたことは良かったです。総代をはじめ、多くの組合員の皆さまが運営に参加参画いただき、改めて御礼申し上げます ②サービス付き高齢者住宅の事業化をすすめるにあたり、ご理解ご協力を賜りますようよろしくお願ひ申し上げます ③2026年もよろしくお願ひいたします

★理事 小澤京子
①やってみないとわからない。いつてみようやってみようの一年でした ②胆力を鍛える ③自分の目で見る

★職員 柿渕友哉
①新たな学び・業務に邁進した1年となりました ②視野を広く持ち、向上心を忘れずに ③臥薪嘗胆の精神で、万事に励みます

◇自然派の野菜セット

せんぶ
奈良県産
<43号>注文番号 333
1,296円 (税込)



◇谷農園の野菜セット

<43号>注文番号 021135
1,544円 (税込)

直近のお届けは、有機→小松菜、チンゲン菜
無農薬→金時人参、雜煮大根、ゆず、生なめこです。

直近のお届けは、有機→小松菜、チンゲン菜
無農薬→金時人参、雜煮大根、ゆず、生なめこです。

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。

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『真アジフィーレ』

下処理済みの商品で、使いやすい真アジフィーレ(骨を除いた身)です。私は南蛮漬けを良く作りますが、揚げて漬けるだけで簡単に一品が完成します♪また、下処理不要ですので、アジフライなどの揚げ物メニューも少ない労力で作れちゃいます♪是非一度お試しください。(古川順子)



キッチンカー出店情報

1月12日(月) 11:00~13:30@みのりの里しらにわ
1月13日(水) 10:30~14:30@道の駅大和路へぐり
1月16日(金) 10:30~14:30@道の駅大和路へぐり
※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にてご確認下さい。



チバパーティ開催してみませんか?

「私も大切なお友だちにコープ自然派の魅力を教えてあげたい!でもどう伝えたらいいのかな…?」そんな組合員さんの声から、「コープ自然派のチバパーティ」は生まれました。ご自宅(またはコープ自然派奈良活動室)にお友だちを招き、スタッフと一緒に、コープ自然派のこだわり商品を使った限定メニューをつくります。いまなら【冬季限定!】チーズフォンデュを選べます。

詳細をぜひこちらからご確認ください→



★理事長 上市佳織

①福祉事業という新しい分野にわくわく ②よく聞く ③「やさしく、つよく、おもしろく」をモットーに

★理事 木村まどか

①『自然派・戦争と平和・福祉』を学んでも学んでもおつかない一年でした
②学びは止めず、アウトプットもしっかりしていきたい ③目の前のこと丁寧に向き合っていきます

★理事 重村ヒミ

①平和について深く考えたり、農薬について考えること多かったです ②「対話」を心にとめて何事も取り組む
③かわいいーっと言われるように身だしなみ整えます

★理事 杉山千尋

①米騒動、あきたこまちR、お米作り、乾田直播などお米について考えることが多い1年でした
②やりたがり&伝えたがりに! ③共に歩みましょう

★常務理事 竹下信一郎

①事業の体制を概ね軌道に乗せることができました ②事業組織の成長と経営基盤の安定をはかります ③役割を全うします

★理事 土肥恭子

①「やりたい」が次々と形になった!感謝 ②伝わるように言葉を尽くす ③社会の平和を考える前に、まず自分を平和にする

★常任理事 永野博子

①生産者や商品の魅力をどうしたらもっと伝えられるかを模索した1年でした ②新たな第8次中計策定が始まります。わくわく未来を創造したい ③第8次中計策定に多くの組合員のご参加をお待ちしています!

★職員 新原佑太郎

①元気に過ごせた1年でした ②目標達成! ③来年の私は、調子がいい予定です

★常任理事 西澤亜希子

①新しい学びがたくさんあった1年でした ②時間の使い方を上手になりたい ③それぞれのいいところを引き出せるように聞き上手になるね

★常任理事 西村いずみ

①平和と福祉を軸に、今年も学び多き日々でした ②物事を俯瞰できるよう心がける ③日々にメリハリ、モノは断捨離

★職員(常勤理事) 藤本仁美

①福祉について学ぶ機会が増え思ひを巡らせた一年でした ②何事にも学びの精神を忘れずに ③ウェルビーイング!

★職員 本田匠

①多くを学び成長できた充実の一年でした ②新しい挑戦を続け着実に前進する年に ③丁寧で前向きに何事にも取り組みます

★職員 水崎圭吾

①とにかくセンターが良くなるよう、考えた1年でした ②安定と挑戦の両立、センター全体の底力を高めていきたいです
③2025年の倍、話しやすく相談しやすいセンター長になります!

★理事 森村瑛子

①コープ自然派の商品が幅広い分野のことを考えて作られていることを身をもって感じられた1年でした
②広い視野をもてるよう、やりたがりになりたい ③みんなと「すごいね」を共感したいです

★理事 弓場曜子

①理事に就任し、価値観が拡がりました ②直感を大事に、前に進む1年に ③らしさを出していきます



よくあるご質問
はこち

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。

■日時: 2月8:30~20:00

■会場: 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るためです。ご協力お願ひします。

【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一代の一部として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。

「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。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

■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 (田原本町西竹田33-1)

■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 ■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)



第11回 生産者消費者討論会 わたしたちの産直 これからの10年を考えよう ～国産オーガニックを拡げるために～

産直をめぐるさまざまな課題について、つくる人(生産者)と食べる人(組合員)がともに考え、意見を交わして、より良い産直を目指す生産者消費者討論会。生産者と組合員がともに「誰もが有機農産物を食べることができる社会」を目指していましょう。

■日時: 1月21日(水) 10:30~12:35 ■講師: 鈴木宣弘さん(東京大学大学院教授)

■会場: 神戸駅前研修センター 307号室&オンライン

■参加費: 無料 ■イベントID: 16250590 ■定員: 会場50名、オンラインなし

■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■申込〆切: 1/9(金) ※定員に達し次第、受付終了

■主催: アイチャイス×コープ自然派 生産者消費者討論会実行委員会(連合産直委員会)

リアル参加詳細 オンライン参加申込フォーム

日本でこんなことが起こっていたの?!『「知事抹殺」の真実』上映会

収賄額0円、不可解な汚職事件を追って見えてきたのは—2006年に突然の汚職事件で辞任した元福島県知事・佐藤栄佐久の真相に迫ったドキュメンタリー。1988年から5期18年にわたって福島県知事を務めた佐藤は、地方分権・地方主権の旗の下に国の政策に真っ向から意義を唱え、原発の安全神話にも疑問を呈するなど「闘う知事」として知られたが、06年9月、突然の収賄罪で失脚する。映画は、佐藤自身の証言により、東京地検特捜部によって作り上げられた架空の収賄罪やマスコミの偏向報道によって知事辞任から逮捕、有罪まで追いやられた当時の真実を白日の下に晒す。(80分) 上映後に想いをシェアするお時間もとりたいと思います。

■日時: 2月3日(火) ①10:00~12:05 ②13:30~15:30

■会場: たけまるホール 研修室1・2 (生駒市北新町9-28)

■参加費: (組合員)大人300円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■定員: 各20名 ■託児: なし。子ども・1才未満の同伴: 可 ■持ち物: 筆記用具 ■主催: 理事会(活動ミーティング)

■イベントID: ①16250588 ②16250589 ■申込締切: 1月30日(金) ※定員に達し次第、受付終了



シャプラニール報告会&伝統刺繡のくるみボタンを作ってみよう

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

■講師: ダハル スティップさん(特定非営利活動法人シャプラニール職員) (田原本町西竹田33-1)

■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 ■申込締切: 2/2(月) ※定員に達し次第、受付終了



Hibakusha Dialogue 被爆者とユースと対話しませんか?

2024年10月、被爆者の皆さんによる草の根の証言活動と「核兵器のない世界」に向けた取り組みが世界に評価され、日本被団協のノーベル平和賞受賞が発表されました。ノーベル委員会は、日本被団協の受賞理由について、核戦争のリスクが高まる国際情勢にあって「人類史上、今こそ、核兵器は何かについて思い起こす時」と語っています。生後6か月半の時に長崎で被爆し、核兵器の非人道性を伝える講話活動を行っている福島富子さんと、1996年生まれのユース(若者世代)である核兵器をなくす日本キャンペーン・コーディネーターの浅野英男さんと「核兵器のない世界」について語り合う対話会を開催します。一緒に「核兵器のない世界」の話をしませんか?

■日時: 2月11日(水祝) 10:00~12:00

■会場: BONCHI 4階TEN (奈良市橋本町3-1)

■講師: 福島富子さん、浅野英男さん



メールで申込み

■参加費: (組合員)大人500円 こども100円 (一般)大人700円 こども100円 ※子ども=中学生以下
■イベントID: 16250610 ■定員: 40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: 12/29(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: 2/6(金) ※定員に達し次第、受付終了

第3弾! お医者様のお話を聞きましょう!

子宫頸がんワクチンについて学び、地域を超えて交流しましょう

結うチームで今年度開催してきた新型コロナワクチンについての二回のお話会で、毎回「HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)はどうなのかな?」「心配している」という声が聞かれたので、第三弾「お医者様のお話を聞こう」は、HPVワクチンにお詳しい佐藤莊太郎先生のお話を聞きたいと企画しました。佐藤先生は、ワクチン接種後症状の出た患者さんの相談にのり、2013年6月のHPVワクチンの積極的勧奨中止に至る活動にもお詳しい先生です。第一部は佐藤莊太郎先生に宮城からオンラインでお話いただきます。第二部は地域をこえて、つながりと交流の場となればと考えています。

■日時: 2月11日(水祝) 13:00~15:30

■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: 医師 佐藤莊太郎さん



メールで申込み

■参加費: (組合員)会場参加 大人600円 こども50円 オンライン参加 大人500円 ※組合員限定 ※子ども=中学生以下
■イベントID: 16250611 ■定員: 会場20名、オンライン25名 ※オンライン参加の方はメールまたは申込フォームからお申込みください
■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: 結ぶ
■申し込み開始日: 12/29(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: 2/4(水) ※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。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。終了時間後は自由解散とさせていただきます。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お願いします。

■日時: 2月17日(火) 10:00~12:30 ■講師: MINAさん

■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)

■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: 16250612 ■定員: 12名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可(乳幼児50円保険料、参加連絡必要) メールで申込み
■主催: 奈良市地区くらぶわ
■申し込み開始日: 12/29(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: 2/10(火) ※定員に達し次第、受付終了

箱詰め・発送体験～おてらおやつクラブのことを知ろう

「おてらおやつクラブ」は、お寺への「おぞなえ」を、「おさがり」として「おすそわけ」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ら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?

■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



メールで申込み

■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: 12/15(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: 2/24(火) ※定員に達し次第、受付終了