

まほろば元気通信

2025
Vol.49
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1326 2026.2.16

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 ①10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~10:10

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 ①~④8:30~20:00

報告 第17回 大和ひみこ米収穫祭～田んぼで運動会～

広い田んぼの真ん中で運動会を実施しました。パン食い競争では、背伸びをして大きく口を開けてパンを獲得する子供や、大根リレーでは、新鮮な葉のついたままの大根をバトンにして、大人も子供も大きな大根を抱えながら走りました。また、南檜垣営農組合さんが地元の採れたて野菜を提供して下さい、旬野菜は参加者みなさんにも好評でした。最後は、トラクターと子供たちで綱引きをし、一丸となって力を出し切った子供たちが勝利しました。木枯らし一号が吹いたこの日、天候も曇りがちで肌寒い日となりましたが、一生懸命に体を動かして過ごしました。

- 開催日:2025年11月3日
- 場所:南檜垣営農組合の田んぼ
- 主催:理事会(産直/農ミーティング)



報告 頻発する様々な災害 あなたの備えは大丈夫ですか？

エコワンの西浦さんから日本で発生する地震の原因、地震発生時に取るべき行動、被害を最小限にするためにしておくこと、被災後の生活に必要なものについて説明をして頂き、持ってきていただいた防災用品の実物を見ながら丁寧に説明していただいたので、カタログではよくわからないところも理解できたと思います。

- ・緊急用脱出ツール「DashⅢ」←車が浸水時窓ガラスを割る
- ・家具の転倒を防ぐT型固定式不動王
- ・縦でも横でも使える「防災プライバシーテント」
- ・折りたたみ水タンク 10L(女性でも持てる量)
- ・備蓄可能な簡易トイレ
- ・モバイルバッテリー(非常時の通信に必須)

- 開催日:2025年11月6日
- 場所:コープ自然派奈良2F活動室
- 主催:結う



参加者の方々には備えの大切さを再認識していただき、すでに地震の備えを準備されている方々も再度見直しができると思います。防災テントは室内でのプライバシー保護のためのもので実際にセット・収納をして頂きました。簡易トイレは10年間保存可能になっていますが、中に入っているビニール袋が10年でダメになりますが、凝固剤は固まっていなければさらに保存できることでした。非常食の試食では、洋食・和食ともとてもおいしく評価をいただきました。特に和食はとても好評でした。また、ごはんが熱々になる加熱セットのすごさにも感心しました。最後に、メンバーの被災経験(1995年阪神大震災、2011年東日本大震災)を聞いていただき少しでも参考になればと思います。各地でお話しされ、皆さんの声を聞きながら、日々商品開発に努力されているエコワンさんの姿勢に感動し、今後も共に歩んでいきたい会社と思いました。

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。

発泡スチロール箱
オリコン
コープ自然派

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!

◆自然派の野菜セット

ぜんぶ奈良県産 <49号> 注文番号 **327**
1,296円(税込)

直近のお届けは、有機→小松菜、水菜
無農薬→わさび菜、菊芋、紫大根、おおしめじです。



◆谷農園の野菜セット

<49号> 注文番号 **021135**
1,544円(税込)

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あります。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。

キッチンカー出店情報

- 2月23日(月)10:00~15:00@旬の里まみが丘
- 2月16日(月)11:00~14:00@みのりの里しらにわ
- 2月24日(火)10:00~15:00@カインズ奈良二名店
- 2月25日(水)11:00~14:30@グリーンヒルいごま
- 2月26日(木)11:00~14:30@DCM南生駒店
- 2月16日(月)11:00~15:00@あすか夢販売所
- 2月27日(金)10:30~15:00@リーベル王寺東館1F雪丸スクエア
- 2月20日(金)10:30~15:00@道の駅大和路へぐり

私のおすすめ商品

『自然派Styleなごみつゆ』
少し甘めのおだしです!だし巻きにすぐオススメなのですが、私はたまご丼で食べるのが好きです。材料は「たまご、なごみつゆ、片栗粉」の3つだけです。たまごスープを作る感じで沸騰させたお湯に「たまご→なごみつゆ→片栗粉」の順に入れるとトロツとしたたまご丼が出来上がります!小腹が空いた時や、お弁当にもおすすめ!(増田千咲友)

※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。

プチパーティ半額キャンペーン中

1開催2000円のところが1000円で開催いただけます♪
2月28日お申込み分まで絶賛受付中♪詳細はQRコードからご確認ください。お申込み後、コープ自然派よりお電話いたします。その際に「クーポンを利用」とお伝えください。

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、紹介した組合員さんと紹介されたお友だちに、10フレンド差し上げます。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。お友だち紹介をお待ちしています!!

報告 ぼむぼむりポート ~津軽のりんごを食べて生産者さんのお話きこう♪

7月に植樹会に伺った津軽産直組合の斎藤さんとオンラインでお繋ぎし、四国と奈良と一緒に話を聞きました。後継者不足で毎年多くのりんご農家がやめていくこと、今までの栽培方法では立ち行かなくなってきたこと、りんごの実がなるまでの苦勞や取り組みについて話を伺いました。ネオニコフリーで一生懸命に植えてきた木にやっとう実がなるも、害虫や熊による被害で木を倒さなければいけない、また、気候変動による被害など、生産者さんの苦勞を痛感する時間となりました。7月にコープ自然派で植樹したりんごの木も半分近くは枯れてしまったとのこと、生産者が植えた場合はほぼ枯れないので、木を植える時の土固めがとても大切なのだと痛感しました。



お話を伺った後には、食の安全を守り続けてくださっていることに感謝をしながら、ひとつひとつ丁寧に育てられたりんごを皮ごと頂きました。商品を出荷するためには規格を決めないといけないため、カタログでは「正品」「訳あり」「応援りんご」とありますが、形や大きさの違いはあるものの味についてはどれも美味しく安全安心なりんごを試食した参加者からも「本当に甘くておいしい!」と好評でした。

市販のりんごは皮をむいて食べるという参加者の話から、ネオニコチノイド系農薬は中に浸透させて効かせるため、皮だけの問題ではないという話題になり、ネオニコフリーがどれだけ重要かを再確認できるとともに、私たち消費者もしっかり学んで伝えていきたいと思いました。ほかに焼きりんごやジュース、りんごジャムなど試食もさせて頂き、語りながら過ごしました。第一次産業を支えたい!そんな思いが深まるイベントとなりました。

報告 リユース瓶の流れを知ろう。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!

「自然派スタイル 万能つゆ」が今年度7月からリユース瓶となりました。リユース瓶とリサイクル瓶の違い、みなさんご存じですか?

今回は回収されたリユース瓶を洗浄している吉川商店さんに来ていただき、【瓶】における環境負荷について学習しました。リユース瓶は洗って、繰り返し使える環境負荷の低い容器です。吉川商店さんが行っているリユース事業やリサイクルとリユースの違いについても詳しく教えていただきました。瓶洗浄の様子を動画で見せてもらい、リユース瓶についての理解を深めることができました。

- 開催日:2025年12月8日
- 場所:コープ自然派奈良2F活動室
- 主催:理事会(環境ミーティング)



また、コープ自然派事業連合の職員より、コープ自然派が取り組んでいるリユース・リサイクル事業のお話しもしてもらいました。学習会の後は、万能つゆを使った“ほうれん草とかにかまのお浸し”と“おすまし仕立てのお雑煮”を食べながら、質問や意見交換を行いました。

参加した組合員から「リサイクルやリユースに対して、日本と海外の差を感じた」、「瓶の良さ(価値)を子供たちに伝えていきたい」、「瓶に入っているものの方がおいしい!!」といった感想をいただき、瓶について考える良い機会となったと思います。現在、万能つゆの瓶回収率は約5%程で、大変低いです。リユース瓶の回収ができないと新しい瓶を作ることになり、商品価格にも影響します。リユース瓶は組合員の財産です。空き瓶の回収にご協力をお願いします!!



●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、お電話でお願いします。
- 【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**お切日の17:00までです** 託児の**お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

自然の住まい企画第2弾「森林と木材のお話を下北山村の北さんに聞きましょう」

奈良県でも、林業の経営難、担い手不足など課題は深刻です。森林の問題に向けて、新しいやり方を切り開いている下北山村とオンラインを繋ぎ、役場職員の北さんにお話を伺いました。面積の90%以上が森林という下北山村は、かつて林業がかなり盛んでした。昔は材木の他にも煮炊きなど全てのエネルギーを木で賄っていたため、ほとんどの山ははげ山だったとか。国策として、スギやヒノキの植林が大規模に行われました。さらに戦後の復興に木材需要が高まり価格は高騰、昭和の終わりは林業の勢いが最も高い時代でした。しかしその後のパブル崩壊、外国産材の輸入、木の家の減少などで、木材価格は急降下。国産材の需要は減り、放置された山は荒れていきます。林業の衰退、これは村の人口減少に直結します。5000人はいた下北山村の人口は現在753人になっています。

暗い話題ばかりの林業ですが、逆に考えれば、今は日本史上最も森林が豊かな時代。荒れた人工林を手入れして育て、持続可能な資源にするために、村の挑戦が始まります。まず、担い手確保のために地域おこし協力隊を全国から募集し、小規模な林業を始めやすい仕組みを作ります。それは、人にも環境にも配慮した道づくりや多様な樹種の植林、鹿などの被害から守るための工夫など、森と長くともに生きるための真摯で優しい林業の形でした。そして、今育てている森を次世代に繋ぐため、子どもたちに森の授業など、伝えていくための様々な取り組みをされています。これからもますます進化が期待される下北山村。自然と仲間を大切に、木の文化を守ろうと奮闘する力強いエネルギーに、林業の未来への希望が見えました。



■開催日:2025年12月11日
■場 所:コープ自然派奈良2F活動室&オンライン
■主 催:理事会(環境ミーティング)

報告

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に来て頂き添加物を使わず、からだにやさしいお菓子の作り方や商品に対する思いやこだわりを聞かせて頂きました。市販のお菓子とサンコーさんのお菓子を食べ比べしながら、大人のおやつパーティーをしているような和気藹々としながらの楽しい学習会となりました。参加者の方からは「食べきれないくらいのお菓子の試食とこだわりの企業理念のお話が聞けてとても良い時間になりました」「食べ比べ普段できないので良い経験になりました」「添加物を使わないお菓子の美味しさが分かりこれからの選択肢が増えました」とお声を頂きました。



■開催日:2025年12月12日
■場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
■主 催:ゆったりさん

報告

鎌倉ハムさんとおいしいウインナー作り

鎌倉ハムクラウン商会の魚住さんをお迎えして手作りウインナー体験を行いました。親子で参加して頂き、25名での賑やかイベントになりました。まずは鎌倉ハムの歴史や製品へのこだわりについてお聞きしました。ケーシングの種類の違いなどハム・ソーセージのうんちく話では「へえ～」という声もあがり、皆さん興味津々のご様子でした。説明のあとは工場の様子を動画で見ました。大きな機械が動く姿に子どもたちがくぎ付けになっていました。

説明のあとは手作りタイム!魚住さんの説明を聞きながら順番に作業を進めました。「ミンチ肉をこねて羊腸に詰める」と聞けば簡単なのですが、実際は冷たいミンチが滑らかになるまで一生懸命こねたり、羊腸に詰める際にも絶妙な力加減が必要だったり、やってみて分かることもたくさんある様子でした。羊腸をひねる作業では、「いつもより長いウインナーを食べてみたい!」と長めにウインナーを作る子どもがいて、手作りならではの発想だなと感心しました。ゆで汁をスープにして、テーブルロールを添えて、いよいよウインナーをいただきます!自分たちで作ったのももちろん美味しいのですが、商品との食感の違いに驚く声が多かったです。豚肉の鮮度や練り方の違いが影響しているようで、鎌倉ハムさんの製品へのこだわりを実感しました。感想タイムでは子どもから「腸が茶色くなかった」という意見があり、製品は燻製しているのに茶色になっているのだと改めて気付きました。アンケートでは「腸の実物を見て驚いた」「ねじるのが難しかった」「ウインナーに色々な種類があると知った」「在庫をもたない受注生産に驚いた」という感想を頂きました。



■開催日:2025年12月13日
■場 所:葛城市中央公民館
■主 催:にじいろ

みんなの集いの場♪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。

■日時: **2/26(木)、3/26(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: 2月:16250658 3月:16250659 ■託児:なし ■主催:理事会(地域連携ボード)



異度側の集い~多世代交流『一緒に童心に戻ってみませんか?』~

「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チームの目標にしています。3月は、お楽しみ企画『一緒に童心に戻ってみませんか?』です。当日は沢山の風船を準備します。みんなで風船を膨らませながら子供たちと一緒に楽しみましょう。今回の工作は、子供たちにはペットボトルで作れる簡単プレスレット作り、そして大人の方にはミツロウラップ作りを体験していただきます。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: **3月4日(水) 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)
■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
■定員:12名(組) ■主催:笑々 ■イベントID:16250678 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可
■申込開始:1/26(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込お切:3/2(月) ※定員に達し次第、受付終了 WEBで申込



みんなおいでよ!HAPPY☆PARTY♪2025年度組合員活動報告&交流会

自然派で開催されているイベントは、組合員が組合員活動として自主的に企画や運営をしています。2025年度は2つの地区くらぶと10のチームが様々な活動に取組みました。どんな思いを持ってどんな活動をしたのか、1年間の活動報告を聞いてみましょう。活動報告の後は、みんなで楽しめるレクリエーションや、自然派の美味しいご飯やおやつでLet's交流PARTY☆組合員活動に興味はあるけど、どうしたらいいの?どんな活動をされているの?私にもできるかな?という方も、まだイベントに参加したことないわ~という方も、組合員活動って何?という方も、みんなで一緒にワイワイ楽しみましょう♪

■日時: **3月12日(木) 10:30~12:30** ■会場: **コープ自然派奈良 2F活動室**
■参加費:無料 ※組合員のみ参加可 ■定員:30名 ■イベントID:16250679 (田原本町西竹田33-1)
■主催:理事会(活動ミーティング) ■託児:あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴:可
■申込締切:3月6日(金) ※応募者多数の場合抽選。お切後、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。 WEBで申込



もっと知りたい!ニッポンの小麦のコト~畑からお家に届くまで~

コープ自然派は「国産派宣言」を掲げ、日本の農業を守り、食料自給率の向上を掲げています。小麦に関しても、国産小麦・国産有機小麦での商品開発をすすめています。日本全体では小麦の自給率は15%程度にとどまっています。国内で、小麦がどんなふうに育てられ、どんなふうに製粉されて、商品となって手元に届くのか。その上流から下流までの流れを改めて学んでみませんか。国産小麦を支えるために、まずは知ることから。

■日時: **3/25(水) 10:00~12:00** ■会場: **オンライン(アーカイブあり)**
■講師: **JAこしみず、横山製粉、岡上食品**
■参加費:無料 ■定員:なし ■イベントID:16250700 ■主催:コープ自然派連合商品委員会
■申込締切:3月18日(水) ※申込フォームまたはメールでお申込みください。 WEBで申込



春うららかマルシェ2026

約30の生産者を招いてマルシェを開催!クイズ大会やワークショップも予定。詳細は後日チラシを配布しますので楽しみに!!

■日時: **3/28(土) 11:00~15:00** ■会場: **奈良商工会議所 大ホール**
■参加費:無料(申込不要) ※会場都合により試食ができませんので、販売中心となります。(奈良市西大寺南町8-33)
マイバッグ、保冷バッグ等をご持参いただき、生産者との交流をお楽しみください。 ※申込不要/時間内出入り自由
□景品ありのお楽しみ □×クイズ
□ワークショップ ・梅干しの色付け ・アロマスプレーづくり ・種ブローチづくり ・ぐるぐるマーケット など
□出店生産者(予定) ・南捨垣菅農組合 ・葉香製茶 ・奈良県農民連 ・堀内果実園 ・月ヶ瀬健康茶園 ・彩生舎 ・菌興椎茸 ・京山城屋 ・かねこみそ ・ハインリー ・コープ有機 ・山清 ・平田産業 ・ノースカローズ ・島酒家 ・太陽油脂 ・ピースクラブ ・西製茶 ・サンコー ・旭商事 ・もぎたてファーム ・節辰商店 ・いのうえ果樹園 ・マエカワテイスト ・庄分軒 ・みえぎよれん販売 ・補助フーズ ・コープブレッドファーム ・天使の森 ・大紀コープファーム&ポタジエ