

# まほろば元気通信

2025  
Vol.51  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1328 2026.3.2

**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

## 「保存版」リユース・リサイクルリスト配布のお知らせ

今週配布の情報誌Table523号の中面ページが「保存版」リユース・リサイクルリストになっています。ぜひ抜き出して保存し、リユース・リサイクル資源回収にご協力ください。環境負荷低減にご協力よろしくおねがいします。

**第9回定例理事会報告** 開催日: 2026年2月6日(金) 10:00~14:35  
場所: コープ自然派奈良会議室

□承認・議決事項  
①「けんぼうの日 2026」パンフレットへの協賛の件 以上を承認しました。

□主な討議・報告事項  
①1月度事業報告について ②連合各委員会および連絡会報告について ③第24回通常総代会開催について ④総代研修について ⑤理事研修について ⑥2026年度事業活動方針案について ⑦各ボードからの報告について ⑧次年度役員体制について ⑨第8次中期計画策定について ⑩サービス付き高齢者住宅建築について ⑪他団体との連携報告について

□事業実績  
・拡大実績 (1月度) 加入169名 脱退47名 (累計) 加入1,887名 脱退936名  
・組合員数 (1月末) 20,412世帯(前年比106.0%)  
・供給高実績 (1月度) 185,298千円(前年比102.7%) (累計) 2,088,819千円(前年比102.4%)  
・経常剰余金 (12月度) 5,330千円(前年比97.3%) (累計) 890千円(前年比5.5%)

**ビジョン推進会議報告** ■開催日: 2月12日(木) 10:00~12:00 ■場所: コープ自然派奈良活動室&オンライン  
■参加者: チーム・くらぶ12団体内中9団体 + 事務局6名、オブザーバー2名

□主な議案  
①1カ月活動報告・今後の予定など ②企画書承認 ③連商産地研修報告④ビジョン推進会議名について⑤報告・連絡・相談など

□トピックス  
・連合商品委員会から最新情報☆「自然派Styleたまごスープ(52号より新登場)」お楽しみに!  
・連合商品委員会研修報告では、自然派Styleの生産者「シーボーン昭徳」「庄分酢」「熊本大同フーズ」の、歴史や商品へのこだわりを伺いました。  
・「会議名を何にする?」ビジョン会議のこれからの名称について話し合いました。参加者のみなさん、今月もお疲れ様でした。次回は3月12日(木)報告会♪来月もよろしくお願いいたします。

◆チーム・地区くらぶより今月のトピックス

地区くらぶ(郡山)スマイル 3/12活動報告会楽しみです!	地区くらぶ(葛城橿原)にじいろ とくになし	チームぼこあばお料理しましょう! 2/21お料理講習会を開催予定です♡	チーム オリーブの木 3/27太陽油脂を招いて実験イベントを開催予定☆
tenTEN (欠席)	チーム 経世済民Spica とくになし	チーム daisy 3/27濱醬油さんを招いてお料理チャレンジ企画を開催予定!	チーム NARAtiveCINEMA (欠席)
チーム ゆったりさん (欠席)	チーム わ 来年度のイベントに向けて準備を進めています。	チーム 結う 2/11子宮頸がんワクチンについて学ぶ学習会を開催しました。	チーム 笑笑 3/4 お楽しみ会を開催予定。ぜひご参加ください♡

◇ **自然派の野菜セット**  
ぜんぶ奈良県産 <51号> 注文番号 **318**  
1,296円(税込)

直近のお届けは、有機→小松菜、大和まな、水菜  
無農薬→春菊、さといも、おおしめじです。



◇ **谷農園の野菜セット**  
<51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  
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。

**キッチンカー出店情報**  
※3/9(月)~3/13(金)の出店情報に  
関しては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♡

**私のおすすめ商品**  
『**神山鶏のぱくぱく餃子**』  
はじめて食べて、普通の餃子と思ったら最後のほうに大葉の味がふわっときてとてもおいしかったです。なにもつけずに食べられますが、私は梅干しをつぶして少しのせて食べるのが好きでした。冷凍なので忙しい方にとでもおすすめです。短時間で作れておいしいです。(仲井風砂)

**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!!

## フレンドショップ制度終了のお知らせ

このたび、フレンドショップ制度を終了することとなりました。フレンドショップとは、お店のオーナーがコープ自然派奈良の組合員であり、お店のコンセプトがコープ自然派奈良の理念と方向性をともにするお店のことです。これまでコープ自然派奈良のホームページ上にて16店を紹介させていただいておりましたが、制度として十分な運用ができていないため、一度制度を終了させていただくことといたしました。ホームページでのご紹介も2026年3月末日にて終了させていただきます。ご了承くださいませよう、よろしくお願いいたします。

**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新連載です。

【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)

**#7 国産材を知るということ**

コープ自然派では国産材を推奨していますが、その特性によりクレームが多いというのもまた事実です。そこは人間関係と同じように、相手を知れば見え方も変わってきます。

無垢材の新築の家は、入居1~2年くらいは「バキッ」「パシッ」という大きな音が時々聞かれます。「木が暴れる」という現象です。木は伐採した瞬間から乾燥が始まりますが、その課程で収縮し、反りや割れが生じます。木の育ち方、年輪や含水率、気温や湿度によって、加工後もねじれたり曲がったり、反り方も一定方向でなかったり…となかなか厄介なものです。

その主な原因は、日本の木が育つ環境にあります。日本の森林は急な傾斜地が多く、四季の寒暖差は激しく、湿気や台風、腐朽菌や病虫害と過酷です。北欧など広大で平坦、また気温の変化の少ない土地と比べると、木へのストレスの差は歴然です。育ち方によってみな性格が違い、どれひとつ同じものはないのです。

無垢材は生きています。しっかり管理すれば耐久性も強度も抜群ですが、最終的には自然に還る素材です。自然の摂理に沿った変化を楽しみ、その声に耳を傾けてみましょう。大量生産、使い捨て社会の限界が叫ばれる今、もう一度、愛着をもって直しながら育てることの価値に目を向けてほしいと思います。その中に、国産材の家が選択肢の一つとしてあってほしい。これからも国産材を知り、そのたくさんの魅力を伝え続けていきたいと思っています。(2026.3.2)

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

**3/7(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は思いますが、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塗り壁などを使ってほしいです。今回は自然素材を使ったリフォーム工事について事例を基に解説いたします。

■日時: 3月7日(土) 13:30~ ■場所: 堺市産業振興センター (大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)  
■講師: 細江由理子(建築士・ライフオーガナイザー1級)

■参加費: 500円(協会会員は無料) ■申込締切: 3月8日(金)  
■詳細・申込: NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org



## ● 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ぬ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。

**♪メンバー募集中♪**

各チーム・地区くらぶでは一緒にイベント企画などの活動をするメンバーを募集しています。興味のある方は組合員サービスセンターまでお電話ください。折り返し連絡いたします。

2024年から活動をスタートしました。奈良県の中南和、特に葛城市・大和高田市・橿原市エリアにおいて、大人も子どもも楽しみながら交流できる企画を考えています。(もちろんコープ自然派の美味しいお菓子も楽しみながら!) 嬉しいことにボードゲーム会はリクエストの声を頂いています。これまで活動の少なかったエリアだと思しますので、ぜひ「にじいろ」をきっかけに組合員活動を体験してみてください♪



## 報告 大和野菜「味間いも」を収穫しよう

■開催日: 2026年1月10日  
■場 所: 南檜垣営農組合の畑(天理市)  
■主 催: 理事会(地域連携ボード)

大人21人子ども12人とスタッフで、南檜垣営農組合の農家さんに教えてもらいながら、味間芋を掘りました。お天気もよく気温も少し寒さが和らいだ日で、作業もしやすく、掘るほどに皆さん手馴れていき、たくさん掘ることができました。



大きなシャベルで、株を掘りおこし、土の中から芋をほぐして収穫していくのですが、最初の大きな株の塊を崩すのが、難しく、芋を傷つけないようにと力をいれないとほぐれないので、塊をほぐすのにもコツがいりました。株の根本にある大きな親芋とそのまわりにたくさんできている小芋をわけて収穫し、カゴがどんどんいっぱいになりました。慣れたところで終了の時間で、みなさん後ろ髪をひかれつつ移動し、山清さんのおぜんざい(缶詰であたためるだけで美味しいです)をみんなであげいただきました。小腹がすいたので、甘いおぜんざいで満ち、お楽しみ会のクイズ大会で里芋の豆知識を増やし、お土産の味間芋をもらってほくほく笑顔で終了。

味間芋は親芋も食べられるので欲しいかたはお持ち帰りしてもらい、グラタンやコロッケなどお料理話や、土曜日は営農組合朝市があるのでお買い物も楽しめて、みなさんの晩御飯のメニューも充実しそうです。今年度の大和ひみこ米の田んぼイベントはこれで終了ですが、また来年度も一緒に田んぼで楽しみながら生産者さんとながっていきましょう。

## <コープ自然派奈良も賛同しています> 原発ゼロ・被災者支援奈良のつどい

東日本大震災・福島原発事故からまもなく15年。今もなお、多くの被災者が、暮らし・健康・地域の再生に苦しみ続けています。事故によって奪われた「いのち」や「日常」は決して取り戻せるものではありません。私たちの願いはただ一つ。「脱原発」です。未来の世代に放射能と事故リスクを押し付けたくない社会をつくることです。私たちの奈良から明確な意思を示しましょう。うたごえコンサートやマルシェもあります。

■日時: 3月7日(土) 12:30～15:00      ■会場: JR奈良駅前広場

■お 話: 桑原三恵さん

■主催: 原発ゼロ・被災者支援奈良のつどい実行委員会      ■問い合わせ: 溝川悠介 090-7968-2491 榎本恭一郎 090-4281-6847

**Instagramで毎日発信中!**

イベント情報、キッチンカー出店情報、新商品のお知らせなど、最新の情報を発信中です。現在フォロワー2100人。ぜひフォローして応援してください。

**【公式LINEアカウント】開設しました!**

LINEに登録いただくと…イベント情報、野菜の欠品確認も簡単にチェック、お得なキャンペーン情報や急なお知らせもLINEでサクッと確認♪これまでメールや紙面でお知らせしていた情報が、LINEで手軽に受け取れます。

**奈良のSNS自然派**

## 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。どんな想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。メ切後、参加できない人だけに連絡します。連絡がない場合は参加できます。

## 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。

## 【調理・試食】濱さんチャレンジ料理企画!

濱さんでお馴染みの濱醤油さんを徳島県から講師にお招きし、「濱さんチャレンジ料理企画!」を開催します。濱醤油さんの塩麴・お味噌、自然派野菜セットなどを使って何品作れるか、チャレンジします!今回はなんと、濱醤油さんもどんな食材があるかは知らず、当日になって分かるというホンモノのチャレンジ企画。シンプルな食材で一体どのような料理ができあがるかは当日のお楽しみ…♪濱さんの商品の魅力を感じながら、参加者の皆様にも1品程度お作りいただき、試食をします。※調理室内はいろいろな道具がありますので、保護者の皆様の責任の下での同伴をお願い致します。※同伴のお子様の試食は、取り分けてお願い致します。

■日時: 3月27日(金) 10:00～13:00

■会場: 生駒南コミュニティセンター せせらぎ 2階 調理室(生駒市小瀬町18)

■講師: 濱醤油醸造場 濱真理子さん

■参加費: (組合員)大人1000円 子ども50円 (一般)大人1200円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
■定員: 20名      ■主催: daisy      ■イベントID: 16250714      ■託 児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可  
■持ち物: エプロン、三角巾、タオル、食器用布巾、飲み物      ■申込メ切: 3/15(月) ※定員に達し次第、受付終了

## 春休み!太陽油脂さんと実験しよう

太陽油脂さんをお招きして、石けんや製品についてのお話をさせていただきます。石けんの特徴を知ってうまく使いこなしたいですね!後半は実験タイム!大人も子どももこねこね石けん作りで好きな形を作ったり、油や酢を使って乳化の原理を学びましょう。自然派のおやつを食べながら、何でも気軽に質問してください!当日はテスターもご用意していますので、使い心地や香りなどもお試しください。※お子さまのおやつは取り分けとなりますが、追加したい場合は申し込み時お伝えください。1皿100円。

■日時: 3月27日(金) 10:30～12:30      ■講師: 太陽油脂さん

■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: 15名      ■主催: オリーブの木      ■イベントID: 16250713      ■持ち物: 手を拭くタオル  
■託 児: あり(1人500円)。1才未満の同伴: 不可、子どもの同伴: 可      ■申込メ切: 3/20(金) ※定員に達し次第、受付終了

## 春うららかマルシェ2026

今週配布のチラシをぜひご覧ください

■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 ・〇×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) ・南檜垣営農組合 ・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 ・ノースカラズ ・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 ・庄分酢 ・みえぎよれん販売 ・補助ファーズ ・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