

# まほろば元気通信

2025  
Vol.52  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1329 2026.3.9

**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



## 研修報告 | ソーシャルファームもぎたて

2025年11月10日&12月2日、理事研修として和歌山県を訪問しました。全6回に分けて報告します。

ソーシャルファームもぎたては、「自然派Styleおこめのサクちゃん(みるく味)」の生産者。障がいのある方が働くA型事業所を運営しており、加工部門で、「おこめのサクちゃん」を製造しています。「持続可能な農業」を理念の一つに掲げていることから、原料に有機転換中の農家のお米を使って下さっています。



### 「自然派Styleおこめのサクちゃん(みるく味)」の工場を見学

実際の作業現場を見せてもらいました。生米を15%まで加水させ、機械に入れて加圧すると、膨化してパフ状に。これをカットして味付け、袋詰めしたら完成です。パフ状にしたものを粉砕するとアルファ化米粉になります。高生連のふっくら米粉はこちらのアルファ化米粉を使用しているそうです。α化した米粉は、加熱済なのでお湯を入れるとすぐにお粥状になり、離乳食や介護食に喜ばれているようで、「FirstSpoon(赤ちゃんの最初の一口)からLastOneSpoon(死ぬ間際の最後の一口)まで」食べてもらえるというキャッチコピーに感動しました。

「おこめのサクちゃん」にみるく味を付ける場合は、釜に入れ、手作業でみるくを入れていき、乾燥して袋詰めをしていきます。当初「おこめのサクちゃん」のキャラメル味を作ろうとしていましたが、グルテンフリーの加工場でなので小麦粉を含む原材料の持ち込みができないこと、かつコープ自然派の基準もあり、あまり高額商品にもできないなどの理由で今の味に落ち着いたと聞き、納得。現在他の味も開発中とのこと、何のフレーバーになるのか、商品化が楽しみです。

また、原料へのこだわりもききました。市販のパフ菓子の原料は、輸入のコーングリッツが中心であり、コーングリッツに使われるとうもろこしは遺伝子組み換えなどの恐れがあります。「おこめのサクちゃん」には、日本のお米をもっと活用していきたい、日本のお米でスナック菓子を作りたいという思いも込められています。「日本の持続可能な農業とは何かを考えたとき、お米が日本の農業の基礎なので、お米の農家を間接的に応援したい。わざわざ海外から費用やコストをかけて安全性の分からないとうもろこしを輸入するのではなく、日本の足元にあるお米を大事にしたい」と、地元の農家さんとのつながりも大切にされています。

### チャレンジ精神で誰もが安心して働ける職場を

ソーシャルファームもぎたてで一番印象的だったのは、代表中原さんのチャレンジ精神です。社会的企業「紀の川×農業×障害者雇用」を立ち上げ、「働きたいと望む全ての人が働けること」を理念に、働いている一人ひとりを大切に、自分の得意なところで働ける安心な環境をつくっています。

A型事業所は、働く方が夫婦ともに障がい当事者である場合や、一般就労になじめないなど、支援の必要な方の受け皿としてニーズがあるけれど、最低賃金を保障しながら運営していく大変さもあるとのこと。本来社会から全力で応援されて良いはずの価値ある事業だと思いましたが、なかなか社会の仕組みや配慮がこのような現場に行き届いていないようで、残念さを感じました。それでも、それぞれの尊厳を大切に、働きがいのある職場を目指していこうという思いや、現場の声を

## ◆自然派の野菜セット

ぜんぶ奈良県産 <52号> 注文番号 **325**  
1,296円(税込)



直近のお届けは、有機→小松菜、チンゲン菜  
無農薬→春菊、レンコン、生なめこ 省農薬→アイスプラントです。

## ◆谷農園の野菜セット

<52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。

よくあるご質問  
はこちら

### キッチンカー出店情報

3月16日(月)10:30~15:00@道の駅 大和路へぐり  
3月16日(月)11:00~14:00@みのりの里  
3月18日(水)10:00~16:00@ならリビングフェスタ2026  
3月19日(木)10:00~16:00@ならリビングフェスタ2026  
3月20日(金)10:00~15:00@なら歴史芸術文化村



### 私のおすすめ商品

#### 『食材セット 野菜たっぷりのつけごはん』

皆さんは食材セットを利用されたことはありますか?コープ自然派の安全基準をクリアした原材料で、化学調味料や保存料を使用せず、10分~15分で出来るメニューがたくさんあります。とっても美味しく安心して時短ができます。中でも大人気の「野菜たっぷりのつけごはん」は毎週掲載されているので、ぜひ一度おためしください!(中辻泉)



### 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!!



取り入れ、米粉をお粥にして介護食に活用するなど、新しいことにチャレンジしていく姿勢は素晴らしく、私たちがこれから目指す福祉ビジョンとも重なるものがあると、共感を覚えました。

### 平和と福祉の関係は深い

話は平和への思いにも。日本では長らく優生保護法という法律で、障がい者は子どもを持つ権利や産む権利を奪われてきました。ナチスドイツでは、T4作戦で障害のある人が大量に殺されました。戦争が起きると障害のある人は排除されます。「平和でなければ福祉は成り立たない」の言葉が印象的でした。国連は30年も前から「障がい者を締め出す社会は弱くて脆い」と言っています。「生産性や効率性に走りすぎたり、武力だけに頼るような社会に向かっているとすれば、逆に社会の脆さをつくっているような気がします」というお話に、障害と福祉、平和についての関わりをさらに感じ、これからコープ自然派が進めようとしている福祉の参考に活かせるといいなと思いました。



「自然派Styleおこめのサクちゃん(みるく味)」の製造工程の詳細はこちらから→

ソーシャルファームもぎたては、3/28開催の「春うららかマルシェ2026」にも出店してくれます!ぜひ会ってお話をきいてみてください♪「春うららかマルシェ2026」の詳細は裏面へ





## ● 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。

※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。

**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**

▼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

### やさか共同農場さんに教わる おいしいオーガニックのみそ作り!

■開催日:2026年1月30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)

やさか共同農場の橋本さんにお越し頂き、オーガニックのお味噌を仕込みました♪



やさか共同農場は、島根県の西端に位置する浜田市弥栄(やさか)町にあり、豊かな自然の恵みを活かし、土や水にこだわり、お味噌や麴、高原野菜などを作られています。今回お味噌作りに使用したのは、有機煮大豆・有機糀・塩の3点セット。有機大豆と有機麴の国内自給率はいずれも1%以下とのことで貴重お味噌を手作りすることができる機会だったのです。

講師の橋本さんから、味噌づくりを7行程に分けて分かりやすく実演、かつ楽しく説明頂きながら全員で歩調をあわせて作っていきました。7行程のうち、大事なのは最初の消毒と最後の仕上のみで、それ以外は適当でいいですよー!ともお声がけ頂いたので、麴や大豆を手で捏ねる感触だったり、麴や大豆の香ばしい香りも楽しみながら、愛情を込めて我が家の味噌を仕込む、没頭の時間でもあったように思います。熟成期間のカビが大敵とのことで、中蓋に市販のお塩とワサビを仕込む裏技も教えて頂きました。

熟成期間は10ヶ月、解禁は今年の11月頃です。さてさて、どんないいお味噌ができているでしょうか?可愛い我が子の蓋は空けないで!と言われてしまったので、その時までゆっくり寝かせてあげましょう。参加者同士で、出来上がりごとにも楽しみですね、と話していました♪

## 報告

### 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

■開催日:2026年2月3日

■場 所:たけまるホール

■主 催:理事会(活動ミーティング)

「2011年、あの時も佐藤栄佐久さんが知事だったら、原発事故は起こっていなかったかもしれない。福島の人は今でもそう言っています。原発は立地県の知事の影響が大きいのです。」福島県から避難されて来た方が言われたこの言葉を聞き絶句、日本の原発政策に憤りを感じ、このままではまた事故は起こる、そうなれば悔やんでも悔やみきれない、この映画を多くの方に観ていただきたいと企画をしました。



佐藤栄佐久さんは、政府や東電の原発についての隠蔽体質に厳しく対峙、プルサーマル実施拒否など、市民の安全を第一に知事として福島県を支えてこられました。身に覚えのない収賄容疑で逮捕、辞職。執拗な厳しい取り調べによる関係者の自殺未遂という窮地に追い込まれ、虚偽の自白を決意されます。実弟は、東京拘置所取調室で担当検事から「知事は日本にとってよろしくない。いずれ抹殺する」と言われたそうです。

東京高裁は、「収賄額0円」「知事は収賄の認識すらなかった可能性」を示唆する実質無罪の内容なのに有罪判決、最高裁は、上告を棄却。これについて「こんな不正義があってよいのかと憤ると同時に、この決定は今後の日本に間違いなく禍根を残すと心配しています。」と佐藤さんは声明を出されています。

上映後に想いをシェアする時間を持ちました。ニュースで度々報道される知事や議員の汚職事件、何か悪い事したんやなーと思っていたけど、真実はどうなんだろう?佐藤栄佐久さんは、2025年3月に亡くなりましたが、ご本人が出演されているこの映画を撮って置いて下さってよかった。知らされていない歴史が、たくさんある。全て繋がっている。関心のない方にどう伝えたら響くかな?チェルノブイリ原発事故時にフランス在住だった方が、フランスでも放射能汚染は隠されていた。夫が亡くなったのは、放射能の影響だと思ふ。とも話され、たくさんのお話が溢れる話しが尽きない時間となりました。



## 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と接続できます。

### 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。

## 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、小麦がどんなふう育てられ、どんなふう製粉されて、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

## 【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



WEBで申込

## 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



WEBで申込

## 春うららかマルシェ2026

約30の生産者が集合!景品ありのお楽しみO×クイズ、ワークショップ、ぐるぐるマーケット など。参加費無料・申込不要です!ぜひお越しください。 ※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。 ※申込不要/時間内出入り自由 (奈良市西大寺南町8-33)

■日時: **3月28日(土) 11:00~15:00** ■会場: **奈良商工会議所 大ホール**

## New

## 平田産業さんと作る絶品マヨネーズで春色いっぱいサンドイッチを味わおう♪

平田産業さんの油は、環境や私たちの健康への影響に配慮されたとてもこだわりの貴重な油です。そんな平田産業さんのなたね油と卵やお酢など、全て自然派の安心な商品を使ってマヨネーズを作ってみませんか?マヨネーズって意外と簡単に作れるんです。自分で作った絶品マヨネーズと自然派Style神山鶏ナゲットや自然派のお野菜、パンなどで豪華サンドイッチランチを作って味わいましょう。平田産業さんの安心・安全な油のみみつのお話しや奈良県内の遺伝子組換えナタネの自生調査などもあり、盛りだくさんなひとときを一緒に楽しみましょう♪※同伴のお子さんの分は、大人分の取り分けでお願いします。

■日時・会場: (生駒市上町1543)

①4月14日(火) 13:00~16:00 生駒市北コミュニティセンターはばたき調理室

②4月15日(水) 10:30~13:30 コープ自然派奈良2F活動室(田原本町西竹田33-1)

■講師: **平田産業 柳田佳之さん**

■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人800円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■定員:20名 ■託児:なし。子ども・1才未満の同伴:可

■持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾 ■イベントID:①16260069 ②16260070

■申込締切:4月10日(金) ※定員に達し次第、受付終了 ■主催:理事会(活動ミーティング)



4/14申込



4/15申込