

まほろば元気通信

2024
Vol.8
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1236 2024.5.6

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

PHF平飼いたまごのパックが変わります！

PHF平飼いたまごのパックがモールドパック（紙パック）に変わります。パックは回収しますので、配達担当者にお渡しください。



コープ自然派では、資源循環と廃棄物の削減のため、配達時に商品案内(カタログ)や容器・包装を回収しています。ご協力よろしくお願いします。

ビジョン推進会議報告 ■開催日:4月11日(木) 10:00~12:00 ■場 所:コープ自然派奈良会議室&オンライン ■参加者:チーム・地区くらぶ12団体中8団体、理事12名中12名、事務局2名

□主な議案
①企画書承認 ②総代研修報告(キャニオンスパイス&Seed)
③新チーム承認 結う ④企画書承認 ⑤商品学習会の毎月開催について ⑥連絡・相談など

□トピックス
◆新チームが承認されました!チーム名は「結う」(ゆう)です。You、結ぶ、友、優などさまざまな「ゆう」の意味を込めて。人権と民主主義を考えるチームとして学習会を検討しています。

◆2023年度末で3つのチーム・地区くらぶが活動休止となりました。天理地区くらぶニコニコくらぶ、civic、自然派防災カフェです。これまでありがとうございました!

◆チーム地区くらぶより今月のトピックス

地区くらぶ(奈良)ゆったりさん (欠席)	地区くらぶ(奈良)わ 2024年度も楽しい企画をがんばります♪	地区くらぶ(郡山)スマイル 4/28フルーツたっぶりリッチなパウンドケーキ作りをしますよ!	チームぼこあぼお料理しましょう! 6/2に調理実習をします。簡単おいしいメニューをお楽しみに!
チーム地域医療を考える奈良の会 3回連続講座で戦争について学びます。ぜひ一緒に。	チーム 遊ゆうさーくる (欠席)	チーム すくすく 4/7子どもの応急手当、目からウロコの学びがたくさんでした。	チーム カラフル 秋にデートDVなど女性が身を守る学習を計画中です。
チーム 経世済民Spica 新年度の新しい企画を検討中です。お楽しみに!	チーム Daisy (欠席)	チーム tenTEN (欠席)	チーム オリーブの木 ホウ酸ダンゴを作るワークショップをしようかなと考え中です。

◇自然派の野菜セット

<8号> 注文番号 296 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産! 鮮度バツグン! 直近のお届けは、有機ほうれん草、有機チンゲンサイ、有機しろな、無農薬パセリ、無農薬新たまねぎ、無農薬ぶなしめじです。



◇谷農園の野菜セット

<8号> 注文番号021135 1,080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です。様子をみて出せるものを...



◇直近のやさい産地情報◇

【ミニパプリカ】...少しずつ収穫できる状態のものが増えてきたのですが、一部中止
【きゅうり】【有機ミニトマト】...各産地からはめいっぱい出荷してもらっていますが、一部中止
【グリーンアスパラ】...生育遅れにより、一部中止
【淡路島産有機新たまねぎ】...天候不良により、収穫作業が順調に進んでいないため、一部中止
【有機キャベツ】...圃場で病気が発生しており収量が減少してしまったため、一部中止



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／

毎週月曜日 11時頃-14時頃@みのりの里しらにわ
毎週金曜日 10時頃-12時頃@旬の里まみが丘
5月11日(土)10:00-13:00『だるまマーケット』
@達磨寺境内

お友だちを誘って是非ご参加ください♡



私のおすすめ商品

『わら焼きかつおタタキ』
わらの焼き目が香ばしいです。天日塩も付いているのでミネラルと旨味が一緒に摂れてとてもおいしいです。
(共済スタッフ 田中教子)

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。紹介お待ちしております!!

配送スタッフ紹介

こんにちは!廣畑でございます!先日、ミーティングで卵の試食会をしました。お米を食べている鶏の卵の黄身は白いなどの特徴から飼育環境までとても勉強になりました。定番の食材でもあるので皆さんも是非味の食べ比べしてみてくださいね。
(1679コース 廣畑一貴)

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けます。7回目ですが、継続は力なりです。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。お茶会では、快適な夏を過ごせる手抜きで、栄養あって、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13時までの開催です。※先着順のため、定員になった段階で締め切りです。お申込み出来た段階で受付出来ており、安心して当日お越しください。また、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致します。

■日時:5月21日(火)10:00~12:30 ■会場:maru room

■講師:MINAさん (奈良市芝辻町2丁目6-14 近鉄新大宮駅より徒歩5分、JR奈良駅より徒歩15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:16244248 ■定員:12名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可(乳児50円保険料、参加連絡必要)
■持ち物:タオル、筆記用具、マイカップ、お箸 ■主催:奈良市地区くらぶ わ
■申し込み開始日:4/15(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込め切:5/14(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

税理士さんに聞いてみよう!

私たち全員が関わっている税金のこと。納税が義務であることは学校で習うけど、その仕組みについては教えてくれないし、よくわからない。近頃の物価高騰で、お仕事の時間を増やしたいけど、扶養のことが気になって。というお話もよく聞きます。そこで税理士さんに気軽にお話を聞ける時間があたらしいなど企画しました。初めに扶養に関するお話をお伺いした後、今話題の積立NISAなどについてもお話いただき、その後ご自由に質問していただける時間もありますので、普段疑問に思っていることでも気軽に質問できる場としてご活用ください。

■日時:5月23日(木)10:00~12:00

■会場:生駒北コミュニティセンター ISTAはばたき 203 (生駒市上町1543)

■講師:税理士 播摩聡太さん

■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人750円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID:16244300
■定員:8名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:筆記用具 ■主催:北西和地区くらぶ準備会
■申し込み開始日:4/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込め切:5/21(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New 博覧会cinema「発酵する民」上映会

海と山に囲まれた古都・鎌倉。2011年、このまちを「脱原発パレード」で歩いた女性たちが「イマジン盆踊り部」を結成した。彼女たちは、日々の生活の中で浮かび上がってくる思いを唄にして踊り始める。お酒や味噌、パンづくりから生まれた「発酵盆唄」。海水を汲み、薪で火を炊いて塩をつくる「塩炊きまつり」。やがて、風変わりな唄と踊りが人びとをつなげ、「平和」の輪を描いてゆく。東日本大震災・原発事故から12年。あの時に生まれたものは、今も確かに続いている。音楽やアート、ジャーナリズムなど異なるジャンルが映画の中に入り込んだ鎌倉発「発酵」ドキュメンタリー!

■日時:5月25日(土)13:00上映(12:30開場)

■会場:喜楽座 (宇陀市大宇陀中新1965)

■参加費:大人1名500円(18歳以下無料)※予約優先制
■主催:宇陀の菓草を全国へ広める会 共催:コープ自然派奈良
■申し込み: https://uda-yakusou.net/

申込みはこちらから→



映画予約編



イベント情報
ホームページから簡単に
お申込みができます。

● イベントのお申込み方法

<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。
▼お申込み時お伝えください。
【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。
①イベントID
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との恐れがあります。ご協力をお願いします。
②参加者氏名
【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。
③組合員コード
【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。
④参加人数
⑤連絡先
⑥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メ切の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方は、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。

毎月最終月曜日は!活動室開放&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!自然派のお茶&小さなおやつセット(¥100)もご用意していますのでお気軽に遊びに来て下さい♪

■日時: **5月27日(月)、6月24日(月) 10:00～13:00** ※申込不要/時間内出入り自由

■会場: **コープ自然派奈良 会議室** (磯城郡田原本町西竹田33-1) ■参加費: 無料 ■主催: 理事会

第31回お料理講習会

昨年のレシピ本おひろめお茶会から、やっと待ちに待ったお料理講習会を開催することが出来ました。今回は簡単で一人でも作れるようなメニューを考えています。お家での簡単なランチにも活用してもらえればうれしいです。何を作るかお楽しみに～
ぼこあばこお料理しましょう!は、心のバリアフリーで、障害のある方も、小さい子供さんも楽しくゆったりとお料理を通して一緒に時間を共有してもらおうのを大切に活動しています。

■日時: **6月2日(日) 10:00～13:00**

■会場: **大和郡山市南部公民館調理室** (大和郡山市筒井町600-4)

■参加費: (組合員)大人600円 子ども50円 (一般)大人800円 子ども50円
※子ども=保険代のみ、食事される方は大人と同一料金です。

■イベントID: **16244293** ■定員: 10名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: ぼこあばこお料理しましょう!

■持ち物: エプロン、パンダナもしくは三角巾、食器用ふきん2枚、冷たいお茶のいる方は持参、マスク(調理中)

■申込みメ切: 5/24(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、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。



メールで申込み

春の農業体験 じゃがいもを収穫しよう!

今年も大和ひみこ米の生産者、南檜垣営農組合さんとの田んぼ・畑イベントシリーズが始まります!第一弾は、じゃがいもの収穫体験です。新緑の季節、大地の息吹を感じながら、ほくほくの美味しいじゃがいもをみんなで掘りましょう!
※大人はじゃがいも一袋のお土産つきです。

■日時: **6月2日(日) 10:00～12:00**

■会場: **南檜垣営農組合の畑(天理市)**

■講師: **南檜垣営農組合のみなさん** ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■参加費: (組合員)大人400円 子ども100円 (一般)大人500円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: **16244308** ■定員: 20組50名程度 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■持ち物: 軍手、タオル、水筒、大きいシャベル(あれば)、レジャーシート ■服装: 汚れてもよい服、帽子、長靴 ■主催: 理事会

■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 5/24(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

大和ひみこ米の田植え体験

今年も田植えの季節がやってきました。コープ自然派奈良の産直米、大和ひみこ米の苗をみんなで植えましょう♪今年も無農薬栽培で作ります!トロトロの田んぼに足を入れ、昔ながらの手作業で植えていきます。小さな苗が大きくなって、たくさんのお米が実る姿を想像しながら、お米づくりの営みを、五感で体験してみよう。

■日時: **6月15日(土) 10:00～12:00**

■会場: **南檜垣営農組合の田んぼ(天理市)**

■講師: **南檜垣営農組合のみなさん** ※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■参加費: (組合員)大人100円 子ども100円 (一般)大人200円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: **16244309** ■定員: 20組50名程度 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会

■持ち物: レジャーシート、タオル、着替え、水筒 ※暑さ・日焼け対策は各自で ■服装: 汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴

■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 6/7(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

～2024年度のイベント予定～

田植え: 6/15(土)

生き物調査: 7/13(土)

稲刈り: 10/19(土)

運動会: 11/3(日祝)

味間いも(里芋)掘り: 11/11(土)

お気に入りのを見つけよう! だし醤油味比べ試食会

鰹と昆布のだし、醤油、みりんなどを合わせた、普段のお料理にとても便利な「だし醤油」。カタログにも毎回数種類のだし醤油が掲載されています。が、「味見できないし、少量のお試し用もないので、どれを選ぼうか迷ってしまう…」そんな声にお応えして、今回は自然派で扱っているだし醤油の味比べをします!だし醤油に合う自然派の食材もいろいろご用意しますので、ぜひ実際に味わって、お気に入りを見つけして下さいね。※同伴のお子様の試食は保護者の分の取り分けてお願いします。

①生駒市会場

■日時: **6月6日(木) 10:30～12:30**

■会場: **生駒北コミュニティーセンター ISTAはばたき 調理室** (生駒市上町1543)

■参加費: (組合員)大人400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

■イベントID: **16244297** ■定員: 10名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■持ち物: エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催: 北西和地区くらぶ準備会

■申込みメ切: 5/31(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、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。



メールで申込み

②奈良市会場

■日時: **6月11日(火) 10:30～12:30**

■会場: **maru room** (奈良市芝辻町2丁目6-14/近鉄新大宮駅から徒歩5分)

■参加費: (組合員)大人400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

■イベントID: **16244298** ■定員: 10名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■持ち物: エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催: 北東和地区くらぶ準備会

■申込みメ切: 6/4(火) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、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。



メールで申込み

②田原本町会場

■日時: **6月14日(金) 10:30～12:30**

■会場: **コープ自然派奈良 会議室** (磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費: (組合員)大人400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

■イベントID: **16244299** ■定員: 15名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■持ち物: エプロン、ふきん、筆記用具 ■主催: 中南和地区くらぶ準備会

■申込みメ切: 6/7(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、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。



メールで申込み

戦争は世界の大金持ちたちの金儲け

日本で戦争になって誰が得をするかを探ってみると世界の財閥たちです。今まさに戦争の意味を知っていないと、また戦争に巻き込まれます。子どもを守る両親にとって、政権を戦争をしない党に変えるチャンスでもあります。一緒に考えてみましょう。
※3回連続開催ですが単発参加も可能です。

■日時: ①**6月16日(日)** ②**6月26日(水)** ③**7月14日(日) 10:00～12:00**

■会場: ①**③奈良市はぐくみセンター** ②**コープ自然派奈良 会議室**

■講師: **深江誠子さん** (奈良市三条本町13-1) (磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費: (組合員)大人200円 子ども50円 (一般)大人250円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: ①**16244294** ②**16244295** ③**16244296** ■定員: 30名

■託児: あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 地域医療を考える奈良の会

■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 6/14(金) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

大和ひみこ米の田んぼの生き物調査

田んぼには、どんな生き物がいるのかな?田んぼは、お米を作り、環境を守るだけでなく、いろいろな生き物のすみかとなって、さまざまな命を育てています。みんなで田んぼの中や畔にいる生き物たちを探して、水の温度、土の手ざわり、生命の営みを感じてみよう!

■日時: **7月13日(土) 10:00～12:00**

■会場: **南檜垣営農組合の田んぼ(天理市)**

※集合場所はお申し込みいただいた方にお知らせします

■講師: **南檜垣営農組合のみなさん**

■参加費: (組合員)大人100円 子ども100円 (一般)大人200円 子ども100円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: **16244309** ■定員: 20組50名程度 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可

■持ち物: 虫とり網(目の細かい網)、昆虫ケース(あれば)、レジャーシート、タオル、着替え、水筒、※暑さ・日焼け対策は各自で

■服装: 汚れてもよい服、帽子、サンダルまたは長靴 ■主催: 理事会

■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込みメ切: 7/5(金) ※定員に達し次第、受付終了

メールで申込み



お米の年間予約登録受付中

＼奈良が誇る／
大和ひみこ米の年間予約登録は

注文番号 **998291**

お届け予定期間:
2024年11月～2025年10月