

# まほろば元気通信

2024  
Vol.21  
NARA  
1号

co-op shizenha nara official newsletter vol.1249-1 2024.8.5

**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

## 子ども笑顔基金プロジェクト 報告32

### おてらおやつクラブに商品をお渡し

2024年度の子ども笑顔基金240,000円分の商品をおてらおやつクラブにお渡ししました。夏休み中の子どもたちの食事などに使っていただけるよう発送してまいります。お届けした商品は、カレールー、クリームシチュールー、ノンカップ麺、おみそ汁(なす、なめこ、豚汁)、そうめん、パスタ、ミートソース、フルーツシャーベット、お米スナック。少しでもほっとした気持ちになっていただけたら嬉しいなと思います。



おてらおやつクラブでは発送ボランティアも募集中です。ウェブサイトから予約できますのでぜひご覧ください。(2024.7.27)

このプロジェクトは、組合員から「獲得したコープ自然派のポイントを寄付」していただき、そのポイントを対象となる方が受け取り、安心な食べものを利用するために使うことができる取り組みです。引き続き寄付にご協力をおねがいます。

寄付ポイント数(奈良) 35,684(7/29現在)  
※奈良の組合員から寄付されたポイントを奈良での支援に使用。累計寄付757,589ポイント-使用済721,905ポイント。

#### 寄付の方法

- ①すべてのポイントを寄付：注文番号 **999717**
- ②100ポイント単位で寄付：注文番号 **999724**  
(例)注文数量「5」→500ポイントを寄付となります
- ③現金チャージで寄付：注文番号 **999816**  
(例)注文数量「2」→200ポイントを寄付となります

※①③は、自動注文登録が可能です。引き続きご協力をよろしくおねがいます。

### 自然派農業お手伝い隊！お手伝い報告！！

自然派農業お手伝い隊は、人手が足りずお困りの農家さんのお手伝いに行き、お金ではなく農産物等のちよっぴりプレゼントをいただくという取り組みです。お手伝いの様子を報告します。

#### 天理市 南檜垣営農組合さん

日時:7月6日(土)8:30~10:00 1名  
7月18日(木)8:30~10:00 3名  
内容:大和ひこ米無農薬の田んぼの草引き  
プレゼントは夏野菜♡営農組合の役員さんが育てたスイカもふるまっていたきました!

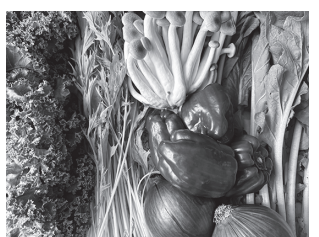


空いている時間を利用して、農業お手伝いをしてみませんか? QRコードより登録をお願いします。

### ◇自然派の野菜セット

<21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、有機大和まな、有機みずな、無農薬赤たまねぎ、無農薬ぶなしめじ、省農薬カリノーケール、省農薬ピーマンです。



### ◇谷農園の野菜セット

<21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...



#### ◇直近のやさしい産地情報◇

【完熟パイナップル(ハワイ種)】...少雨・高温の影響を受け品質不良が発生してしまい、全量中止  
【だだちゃ豆】...雨が強く、日照不足のため生育遅れが発生、一部中止  
【キャベツ】【有機まくわ瓜】【ピーマン】...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  
【万願寺とうがらし】...生育遅れが発生しており、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らくなってきています。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。

### 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  
8月10日(土)・11日(日)10:00-16:00  
『大和お城まつり2024』@奈良県コンベンションセンター



### 配送スタッフ紹介

配送担当藤田です!皆さんは暑さ対策どうしてますか?何もしなくても疲れてしまうこの季節。体調に気をつけながら丁寧に配送していきたいと思っておりますのでよろしくお祈りします!(1671コース 藤田愛輔)

### 私のおすすめ商品

『よつ葉シュレッドチーズ』  
チーズ好きなわが家。余計な味がなく濃厚で深みのあるおいしさです。どんな料理にも合い、これさえあれば家族もテンション上がります。常に常備しているくらい大ファンです。(営業事務 吉本真理)

### 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!!

### <NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

**ワークショップ「住みたいおうちをつくってみよう」**  
平面から立体を想像するのは難しいものです。そういった意味でもモケイは創造力を育むものとして良い材料といえます。モケイは基本さえマスターすれば、あとは丁寧に根気よくクラフトペーパーをカットするだけです。親子で一緒に理想の家をつくってみませんか。

■日時:8月24日(土)13:30~ ■場所:協会事務所2階 (阪急宝塚線「三国」駅南出口を西へ徒歩約3分)

■講師:中津真(民家・建築士) ■参加費:1,000円(材料費含む)  
■持ち物:モケイを持ち帰る袋(ケーキ用の底が広いもの) ■申込締切:8月21日(水)  
■詳細・申込:NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332)【メール】info@kokusanzai.org

### 報告

#### カッティングボードを使ってオシャレに盛りつけてみよう

自己紹介から始めてカッティングボードの魅力についてお話し、普段どう使っているか等説明をしました。その後、盛り付けのポイント、基本、バエ方を盛り付けてもらいながら、手直ししながら進めました。手作りのサルサソース、ビーガンクリームチーズをコープ自然派のパンに塗って、盛り付けた野菜をのせて参加者の皆様と楽しい時間を過ごすことができました。【報告者:松本由利子】

■開催日:2024年4月24日  
■場 所:徳矢住建 カルチャースペース 陽だまりの家  
■主 催:遊ゆうさーくる



### 報告

#### 必見!!見ないと損!ソン! ~サイレントフォールアウト上映会&監督のお話~

広島、長崎への原爆投下からわずか5年後の1951年、米国で大気圏内核実験が始まり、計100回にも及ぶ核実験によりアメリカ大陸は放射能に汚染されました。米国だけでなく、旧ソ連・イギリス・フランス・中国などで行われた実験により放射能汚染は、日本にも及んでおりその影響はいまも続いているそうです。核実験の放射性降下物(フォールアウト)が米国各地に被ばくをもたらした事実を知るとともに、2011年東日本大震災によって福島第一原発事故が起きたことを再度考えるきっかけとして今回上映会を開催しました。

■開催日:2024年4月19日  
■場 所:奈良市音声館  
■主 催:理事会



1950~60年代のネバダ州の核実験による被爆者、研究者らにインタビューをして、現在もなお続くアメリカ大陸の放射能汚染の実態を明らかにしたものです。この人体実験のような恐ろしい核実験を止めたのは当時小さい子どもたちを育てていたお母さんたちです。母親たちは子どもが被爆した時の影響を科学的に証明し、ケネディ大統領はすべての大気圏内核実験を中止すると宣言しました。ひとりひとりの声は小さいかもしれないけれど、子どもを想う親の気持ちが国を動かしたという事実は、コープ自然派奈良の組合員活動の可能性をより感じる事ができました。

上映会后、この日のために愛媛県から来てくれた伊東監督を囲んでお話を開催しました。「アメリカがこんなに放射能で苦しんでいるとは知らなかった」「日本も原発を止めたい」「汚染水の海洋放出を止めたい」など時間が足りないくらい多くの意見がありました。多くの人にとってもらいたい内容なので、今後も上映会を開催していきたいと考えています。



## 報告 フルーツぎっしり！ 豪華なパウンドケーキを作しましょう♪

今回は、ドライフルーツとクルミがぎっしり入ったパウンドケーキ作りを開催しました。超豪華なパウンドケーキ!!よつ葉バターもたっぷり使い、スマイルメンバーの講師が手軽に作られるようにレシピを考えました。

作り方は、ビニール袋に生地材料を入れ、揉んで混ぜりあったら、ドライフルーツとクルミをいれて、袋が破れないように丁寧に混ぜます。混ぜた生地を袋から絞り出して、焼き型に入れ35分170℃のオーブンで焼きます。焼き上がるまで、有機の粉茶、インスタントコーヒー、和紅茶等と一緒に柏餅でティータイム!焼き上がったケーキはそのまま冷まし持ち帰りました。食べ頃は、フルーツが馴染む翌日以降が美味しいです。

参加者からは、久しぶりにケーキ作りをして楽しかった。ビニール袋に入れて揉むだけで混ぜやすく簡単に出来て片付けも楽だった。家で子供と一緒に作りたい。孫に食べさせたい。翌日に食べるのが楽しみ!!との感想を頂きました。

- 開催日:2024年4月26日
- 場所:大和郡山市中央公民館調理室
- 主催:郡山地区くらぶスマイル



## 報告 税理士さんに聞いてみよう!

税理士の播磨聡太さんをお迎えし、～正しい知識で自分にあった働き方を見つけよう～ということで、扶養におけるいわゆる「年収の壁」についてじっくりご説明をいただきました。

「年収の壁、何種類あるか知っていますか?」「実は6種類もあるんです」という播磨さんのお話しに、参加者一同びっくり!それぞれの壁を超えるとは何が起こるのか、壁の意味と気を付けたい壁についてお伺いしました。次に、～貯蓄から投資へ～、これからの時代は自分たちで老後資金を準備しなくてはいけない時代?インフレ下では、貯金は相対的に資産の減少となってしまふとのこと。NISAやiDeCoなどについて具体例をお示しいただきながらわかりやすく教えていただきました。

講師の播磨さんは、「興味を持って情報収集し、状況に応じて変化する勇気と行動力を持つよう!」と話されました。参加者さんからは、表や具体例を使って難しいこともわかりやすくお話しをして下さりとても分かりやすく、お金との向き合い方が変わりました。お金のことを学ぶ時間って無かったので、とても良かったです。時間が足りずワークができなかったので、またやりたいです。など好評なご感想をいただきました。

- 開催日:2024年5月23日
- 場所:生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき
- 主催:北西和地区くらぶ準備会



## 報告 春の農業体験 じゃがいもを収穫しよう!

「大和ひみこ米」の生産者、南檜垣営農組合さんとの交流イベントは今年で16年目を迎えます。初回はじゃがいも収穫体験です。あいにくの雨模様でしたが、約50名の参加者が集まり、キタアカリを掘りました。

シャベルで外側からすくい上げると、大小さまざまなじゃがいもがゴロゴロ顔を出します。皮を傷つけないよう、土をはらってそとコンテナに入れていきます。みんなでせつせと掘るうちに雨は次第に強くなり、営農さんのハウスに一時避難。じゃがいもにまつわるクイズで一休みしながら、空が晴れるのを待ちました。

結局急ぎ足の収穫体験となり、掘る時間が短くなってしまいましたが、農業は自然相手の営みであることも実感。「雨の中で泥んこになって掘ったね」と家族で会話しながら、この日のじゃがいもが食卓にのぼり、口にした時の美味しさはきっと格別だと思います。



- 開催日:2024年6月6日
- 場所:生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき
- 主催:北西和地区くらぶ準備会

## 報告 お気に入りを見つけよう! だし醤油味比べ試食会(北西和)

カタログにはたくさん種類があるけれど違いがよく分からないという声にお応えして、だし醤油の食べ比べを行いました。イベントが始まる前から参加者のみなさんで話が盛り上がり、日常使いのだし醤油への関心の高さが伺えました。まずは資料を読みながら生産者さんごとのこだわりポイントを確認し、食べ比べを始めました。出汁の風味がしっかりとしているものや甘みがあってお子さんに喜ばれそうなものなど同じだし醤油でもこんなに味が違うのかと驚きの声が上がりました。6種類のだし醤油をいろいろな食材で試食して参加者のみなさんがそれぞれのお気に入りを見つけられたようでした。

後半はお菓子をいただきながらみなさんのお気に入りの商品について話しました。当日試食に準備した半田素麺や太子屋の木綿豆腐もとても評判が良く、普段利用しない商品の良さも知ることができました。おいしいものを囲みながら同じ地域の組合員さん同士で楽しい時間を過ごすことができ、組合員活動の良さについても伝えることができました。



## 報告 呼吸の質を高めて健康お茶会

地区くらぶ「わ」の“呼吸の質を高めて健康お茶会イベント”を5月21日に開催させていただきました。毎回同じ構成のイベントです。前半は自己紹介タイム、丹田を意識した呼吸法の実践、質疑応答、後半はお茶会なのもしっかりと試食&談話タイム!?(笑)今回は従来の10時スタートで12時半には一旦終了させていただき、後は自由片付け&解散にさせていただきました。

私はご自身の呼吸について向き合っただけなのですが、毎回嬉しいです。ご帰宅後の取り組み方で、1日の2万回の呼吸がご自身の身体の求めるものへと変化されると信じています。

後半の試食&談話タイムでは、ご家庭にある卵、豆腐、トマトで丼だけれどひと工夫で、ランチ丼へをバイキングスタイルで試食いただきました。談話タイムのお菓子は盛り合わせて!今回は試食の準備不足などを参加していただいた皆様に助けていただきながら、自然派のカタログや試食の材料の袋で共有するという試みができました。ありがとうございました。これからもコープ自然派の食材をお楽しみいただく、試食料理教室的なものもお楽しみいただけたらと!次回もワクワクしながら準備してお待ちしております。

- 開催日:2024年5月21日
- 場所:maruroom
- 主催:奈良市地区くらぶわ



## 報告 大和ひみこ米の田植え体験

梅雨でお天気が心配されるなか、ちょうどよい曇り空で、50人程の参加があり、大人も子どももトトロの田んぼで田植え作業をしました。

はじめに農家の方の説明と田植えのコツをきき、みんなで列になって植えるのですが、移動するのも足をとられ難しく、簡単そうにみえて、きれいに植えるのはさすがプロ!子どもたちは虫取りにも励みながら、みんなで作業したあとに、自然派のジュースを飲んで一息つきつつ、お米クイズを楽しみました。

大和ひみこ米は無農薬米の取り組みを広げており、昨年は4反で今年は6反の予定です。田んぼイベントを通じて組合員と農家さんと交流したり、体験した田んぼのお米を食卓で味わうと感慨深いものがあります。食育として体験するもよし、自然にふれるだけでもよし、ちょっと興味がでたら、田んぼイベントはまだ年間ありますので、ぜひご参加ください。



## 報告 キッズスタッフ交流会

イベント時の託児は、キッズスタッフ(有償の託児スタッフ)に登録している組合員さんに支えられています。今回、登録中のキッズスタッフさんに呼びかけ、昨年度の活動の振り返りと交流会を行いました。

はじめに自己紹介と、ハンドブックの読み合わせを行い、託児の際の注意点を確認。それから実際の託児中の場面で大変だったこと(泣き続けるお子さんへの対応など)の共有と、託児室にあったらいいものや、現行のルールについての意見交換をしました。また、キッズスタッフの活動の幅を広げる選択肢として、労働者協同組合(ワーカーズ)という働き方を紹介するお話もスタッフからありました。

最後はミニ講座として、小さい子どもと手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションを取る「ベビーサイン」について学びました。「言葉をまだ話せない子と意思疎通ができるなんて、すごい!」「もっと早く知りたかった～」と興味は尽きず、時間いっぱいわいわい盛り上がりました。この日いただいたご意見は、今後のキッズステーションの運営に反映させ、改善していきたいと思っています。

- 開催日:2024年7月4日
- 場所:コープ自然派奈良 会議室
- 主催:キッズステーション



## オーガニックハーブを使ったバスボム作り

日用品を身体・地に優しいモノへ変えていききっかけづくり。つながる自然のままに育った元気なハーブ・野草を使って、優しくシュワシュワと泡立つバスボムと一緒に作りましょう。ハーブ・野草の作用もお伝えします。小さなお子様にも安全な天然素材を使って作ります。夏休みの日記や自由研究にもご活用下さい。美味しいお菓子とお茶つき、オーガニックハーブで作ったバスボムで暑い夏を乗り切ろう♪ ※1歳未満のお子様がお同伴される場合も、保険代として50円頂きます。大人も子どもも参加費にバスボム1個を含みます。追加で作りたい方は、1個200円で作って頂けます。

■日時:8月21日(水)10:00~12:00 ■会場:コープ自然派奈良 会議室

■講師:薬草ハーブコーディネーター 井上ルミさん (磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども400円 (一般)大人600円 子ども400円 ※子ども=中学生以下  
■主催:カラフル〜暮らしにエシカルな彩りを〜 ■イベントID:16244471 ■定員:15名  
■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:なし(汚れてもいい服装で) ■申し込みメ切:8/14(水)※定員に達し次第、受付終了





# まほろば元気通信

2024  
Vol.21  
NARA  
2号

co-op shizenha nara official newsletter vol.1249-2 2024.8.5

**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

## 無添加の口紅を作ってみよう!

女性は一生のうち、20本もの口紅を食べていると言われます。キレイにかわいくドレスアップするための口紅そんな口紅が何から作られているかをご存じですか?日々使っているものが私たちの身体にどのように影響するのか考えてみましょう。そして、お子様から大人まで安心安全な材料を使って口紅を作ってみましょう!親子参加も歓迎です。(無添加リップクリームへの変更も可能)

■日時: **8月22日(木) 10:00~11:30** ■講師: **水窪雅世さん**  
■会場: **生駒市北コミュニティセンターISTAはばたき セミナー室203**

■参加費:(組合員)大人1000円 子ども50円 (一般)大人1500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
※お子さんも別で1セット作る場合は1,000円(組合員)、または1,500円(一般)  
■主催:daisy ■イベントID: **16244472** ■定員:10名 ■持ち物:なし(わくわくの気持ち)  
■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ※未就学児の同伴は5名までの定員制。小学生以下は大人1人に子ども1人の同伴とさせていただきます。  
■申し込み開始日:7/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込みメ切:8/15(木)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## 毎月最終月曜日は!活動室開放&ぐるぐるマーケット

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てみませんか?無料リユースコーナー:ぐるぐるマーケット(お持ち込みは一人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!)の他、たくさん書籍もありますので読書をしたり、刺し子のコースター作り体験、種の交換会、下北山村の木材でコースター作り体験、理事長と話そう!コーナーなど。自然派のお茶&小さなおやつセット(¥100)やおにぎり&フリーズドライお味噌汁のおにぎりセット(¥300)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: **8月26日(月)、9月30日(月) 10:00~13:00**  
■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) ※申込不要/時間内出入り自由  
■参加費:無料 ■イベントID: 8月**16244431**、9月**16244432** ■託児:なし ■主催:理事会



## 自然派シネマなら「草間彌生∞INFINITY」上映会



60年代のニューヨーク。女性芸術家が単独で個展を開くことが不可能とされた時代、草間彌生は苦境の中でも創作活動を続け、不可能を可能に変えていく。天才芸術家のそして1人の女性のパワフルでドラマティックな人生が詰まった感動のドキュメンタリー。芸術への情熱を理解されなかった幼少期、単身アメリカへ渡った挑戦、苦悩と困難の連続だったニューヨークでの創作活動、作品が認められるまでの道のり、大切な人達との出会いと別れ、強迫神経症という病……波瀾万丈のひと言では足りないほどの超絶人生を送ってきたアーティストの人生に迫る映画です。上映後は、自然派のおやつを食べながら、感想をシェアしましょう。(上映時間77分)

■日時: **8月28日(水) 10:00~12:00頃**  
■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300円 子ども50円 (一般)大人400円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
■主催:理事会(福祉活動ボード) ■イベントID: **16244423** ■定員:20名 ■持ち物:筆記用具  
■託児:あり(1人500円)。1才未満の同伴:可、子どもの同伴:不可 ■申し込みメ切:8/23(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## WEB「社会のことちゃんと考えたいラジオ」を一緒に聞いてみよう

Choose Life Projectが毎週月曜日に配信しているラジオ番組「社会のことちゃんと考えたいラジオ」。1週間のニュースが30分で分かる!そんな30分の番組を一緒に聞いて、のこり30分で疑問を出し合ったりしましょう。休日の朝、ちょこっと社会問題を考えてみませんか? ※ラジオはSpotifyなどのポッドキャストやYouTubeでも聞けます。イベントに参加できない方もぜひ聞いてみてください。

■日時: **①8月31日(土)、②9月29日(日)、③10月26日(土) 10:00-11:00**  
■会場: **オンライン**

■参加費:無料 ■イベントID: ①**16244477** ②**16244478** ③**16244479** ■定員:15名 ■主催:理事会  
■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可  
■申込メ切:①8月28日(水)、②9月25日(水)、③10月23日(水)※メールでお申し込みください。  
※メ切後、当日の参加方法についてメールでお知らせします。開催前日正午までにメールが届かない場合はお問合せください。



**イベント情報**  
ホームページから簡単に申し込みができます。  
●イベントのお申込み方法  
**<24時間受付> mail: [eventnara@shizenha.co.jp](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。  
【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。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ID  
②参加者氏名  
③組合員コード  
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。

## 森の中を歩いてみよう!~心身を育む自然の中で身体活動の可能性~

自然栽培や無農薬で育つ食べ物の生命力を感じたことはありますか?それを人間に置きかえてみると…私達自身も自然の環境に身を置くことが大切です。心も身体も、本来の自分に還る時間を一緒に過ごしませんか?一人で過ごすもよし、親子や仲間と子育て、食、健康、運動についてざっばらんに話しをしながら森の中を歩いてくもよし。月に1回そんな時間をもちながら、身体を整えたり、関係を深め合ったり、子どもの成長を見守り合ったり、それも自然任せの自由な時間です。(歩く距離は1~3km参加者の皆さんと相談してきめます。)足元の状況により中止の判断をする場合があります。中止の場合は前日にご連絡します。

■日時: **④8/28(水)、⑤9/26(木) 10:00-12:00** ■会場: **矢田山あそびの森**  
■講師: **妹尾 秀美** (一般社団法人kakeHashi代表 / bekry+arinomamma) (大和郡山市矢田町2070)

■参加費:(組合員)大人500円 子ども100円 (一般)大人600円 子ども100円 ※子ども=小学生以下  
■イベントID: **④16244337 ⑤16244338** ■定員:7名  
■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物(必要であれば昼食)  
※乳児同伴の場合抱っこ紐での森歩きとなります。体力等に自信がない場合がご遠慮下さい。 ■主催:tenTEN  
■申込メ切:開催日の1週間前※定員に達し次第、受付終了



## 小林宙さん講演会~種とともに、どこまでも

幼い頃から植物の栽培や種の収集が好きで、そこから種を取り巻く問題に気づき、日本の伝統野菜の種を守る仕組みを作ろう!と、15歳で起業。自ら日本各地をめぐり、在来種の種の収集と販売を手がける現役大学生、小林宙さんをお招きし、起業のいきさつや日々の活動、種に対する思いなどについてお話をうかがいます。未来を担うZ世代の小林さんと一緒に、種や農のこれからのこと、考えてみませんか?小林さんが取り扱う種のご紹介もします。

■日時: **9月8日(日) 10:00~12:00**  
■会場: **奈良市はぐくみセンター 会議室** (奈良市三条本町13-1)  
■講師: **鶴頸種苗流通プロモーション代表 小林宙(こばやしそら)さん**  
日本の固定種・在来種の種を収集・販売する事業「鶴頸流通プロモーション」代表。種を守る活動しながら哲学を学ぶ現役大学生。著書に『タネの未来』(家の光協会)。

■参加費:(組合員)大人300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  
■主催:理事会(環境平和ボード) ■イベントID: **16244463** ■定員:30名  
■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■持ち物:筆記用具 ■申し込みメ切:9/4(水)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

## こんなにあったんだ!カタログ商品'しゅうまい'食べ比べ

ポスティやcaocaoに掲載されているしゅうまいにご注目!実は結構種類あるの知ってましたか?メインになりづらい脇役にスポットをあてて、お弁当に、おかずのプラスワンに、おやつにも活躍間違いなしのしゅうまいきつと常備したくなる、この機会に食べ比べして、お気に入りを見つけてみませんか?たくさんのご参加お待ちしております。

■日時: **9月13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300円 子ども50円 (一般)大人400円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
■主催:ゆったりさん ■イベントID: **16244473** ■定員:20名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可  
■申し込み開始日:7/29(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より  
■申し込みメ切:9/6(金)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

総代200名募集中!  
ご協力おねがいします

総代とは、組合員の代表として総代会に出席する人のことです。任期は10/1~来年9/30の1年間、次回総代会は2025年6月予定です。立候補お待ちしております♪ 立候補締切:9/27(金)





New

## はならあとサステナブル講座「絵手紙を描こう」

絵のある手紙を送る=絵手紙。絵手紙は「ヘタでいい、ヘタがいい」とよく言われます。上手に描くことが目的ではなく、身近なモチーフを自分らしく心を込めて描いてみませんか？今回はコープ自然派の旬な野菜や果物をモチーフにして、社会福祉法人青葉仁会メンバー作成の手漉き和紙2枚に、絵の具で絵手紙を描きます。講師の先生もおられるので安心して描くことを楽しみましょう。2枚のうち1枚は「おてらおやつクラブ」のおすそわけ※発送時に同封させていただきます。あらかじめご了承ください。

※おてらおやつクラブ…お寺に寄付されるお菓子や食品などのおすそわけを、様々な事情で生活困難を抱えるひとり親家庭にお届けする活動を行うNPO法人です。

■日時：9月14日(土) 10:00~11:30

■会場：ならまちセンター 3階会議室 (奈良市東寺林町38)

■講師：画家 藤田千代さん

■参加費：(組合員)大人500円 子ども300円 (一般共) ※子ども=中学生以下 / 描かずに同席の子どもは50円  
■主催：理事会(福祉活動ボード) ■イベントID：16244505 ■定員：10名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可  
■持ち物：筆記用具(筆、鉛筆、消しゴム、油性ペン) ■申し込みメ切：9/7(土)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み



New

## 山清さんに教わって、お彼岸におはぎを作ろう！

日本の伝統食材を扱う食品メーカーの山清さんは、日本に昔からある食文化や風習を伝えていく役割があると仰います。中でも四季折々の歳時記に欠かせないあんこは特に大切にされてきました。北海道産有機小豆や国産のてんさい糖など、材料にとことんこだわり、甘さ控えて上品なお味のあんこを使って、お家でも簡単に作れるおはぎを教わります。そのあと、作ったおはぎを食べながら、山清さんのものづくりへの熱い想いをお聞きしみんなでお話しましょう。今年のお彼岸には、ぜひお家で手作りのおはぎを作ってみませんか？

■日時：9月19日(木) 10:30~12:30

■会場：maru room (奈良市芝辻町2丁目6-14 近鉄新大宮駅より徒歩5分)

■講師：山清 中村さん

■参加費：(組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人600円 子ども50円 ※子ども=中学生以下  
■主催：北東和地区くらぶ準備会 ■イベントID：16244506 ■定員：10名  
■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■持ち物：飲み物、エプロン、三角巾、ふきん  
■申し込み開始日：8/12(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込みメ切：9/12(木)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## はならあとサステナブル講座 紙芝居「ASHIHAMA BEACH」

アフロヘアのカミシバラーミキさんは芦浜原発を止めた住民運動のお話を紙芝居にして全国各地で上演しています。この紙芝居は2012年に福島原発の事故から立ち上がった脱原発グループの方々から依頼されカミシバラーミキさんが1年くらいかけて作った紙芝居だそうです。2000年2月22日は 芦浜原発が白紙撤回になった日。物語の舞台となるのは三重県南伊勢町(旧南島町)大紀町(旧紀勢町)です。37年の長い闘いの末に原発を止めた海の民の物語を楽しくわかりやすく語ります。少し難しいと感じてしまう原発問題をお子様にもわかりやすく語りますのでぜひ親子でご参加ください。

■日時：9月14日(土) 13:00~15:00

■会場：ならまちセンター 3階会議室 (奈良市東寺林町38)

■講師：カミシバラーミキさん

■参加費：(組合員)大人500円 (一般共) ■主催：理事会(環境平和ボード) ■イベントID：16244511  
■定員：15名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■申し込みメ切：9/10(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## はならあとシネマ「決断」

2011年3月11日、東日本大震災 福島原発事故により人生最大の「決断」を迫られたある10家族の証言です。震災前、この家族はどこにでもあるような日常を送っていた。その何気ない平和な時間を、3.11が止めた。原発事故により放射能が降り注ぎ、予備知識のまったくなかった人たちにとって、ただ右往左往するしかなかった。的確な指示がないまま、一人ひとりがかすかな情報を頼りに、最後は自分の身は自分で守る「決断」をするしかなかった。それは円満な家庭の崩壊の始まり。人生最大の「決断」を迫られた瞬間であった。原発問題と命をかけて闘った元福島県知事 佐藤栄佐久のドキュメンタリー映画『知事抹殺の真実』の監督 安孫子亘が7年の歳月をかけた渾身の一作を上映します。上映後はINTERSPACE LAB.でお茶とお菓子をいただきながら感想をシェアします。午後からも会場は開放していますのでそのままゆっくりお過ごしください。

■日時：9月15日(日) 10:00~12:00

■会場：INTERSPACE LAB. (奈良市鶴福院町8-2)

■参加費：(組合員)大人1000円 子ども50円 (一般共) ※子ども=高校生以下  
■主催：理事会(環境平和ボード) ■イベントID：16244512 ■定員：15名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可  
■申し込みメ切：9/10(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## はならあとサステナブル講座「捨てるから始めず、心の整理からするお片付け術」

「いつも部屋が散らかっている」「整理整頓が苦手」という方は多いのではないのでしょうか。国産材の住宅や木のある暮らしを提案している『自然の住まい協議会』。その中のNPO国産材住宅推進協会より、建築士であり、ライフオーガナイザーで心理学も学ばれた細江由理子さんを講師にお招きし、お片付けを学びます。ただ収納のノウハウを聞くだけではなく、アドバイザーとお話をする中で、思考の整理ができます。その人の気持ちに寄り添い、使う人に合わせた収納を提案していただきます。前回好評だった利き脳の診断もしていただきますので、自分に合った片付け方法もわかります。セミナーを受けたあとは心からスッキリし、苦手意識もなくなるかも！

■日時：9月15日(日) 13:00~15:00

■会場：ならまちセンター 3階会議室 (奈良市東寺林町38)

■講師：国産材住宅推進協会 ライフオーガナイザー1級 細江由理子さん

■参加費：(組合員)大人500円 子ども50円 (一般共) ※子ども=中学生以下  
■主催：理事会(地域連携ボード) ■イベントID：16244476 ■定員：15名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可  
■持ち物：筆記用具、飲み物 ■申し込みメ切：9/11(水)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## 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!丹丹呼吸法を楽しんでいただけます。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。しょうがの魅力をテーマに!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。※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願います。

■日時：9月24日(火) 10:00~12:30

■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)

■講師：MINAさん

■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：16244474 ■定員：13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 ■主催：奈良市地区くらぶ わ  
■申し込み開始日：8/12(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切：9/17(火)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## WEB 核兵器禁止条約とNPT(核不拡散条約)の違いって？

「ヒバクシャ」という言葉が正式に使われた画期的な条約、「核兵器禁止条約」。2017年7月に国連総会で122カ国が賛成して採択され、現在、署名国は93カ国、批准国が70カ国に達しました(2024年1月15日時点)。そんな中、被爆国の日本が署名も批准もしていないのは、なぜなのでしょう。そもそも、どんな条約なの?核兵器禁止条約(TPNW)と核兵器不拡散条約(NPT)の違いは?核兵器をめぐって、今の世界と日本の状況は?講師の浅野さんのお話を聞いて、核兵器のない世界を目指し私たちができることを一緒に考えましょう!

※当日参加が難しい方は後日期間限定で録画視聴できますので、お申し込み時に「録画視聴希望」とご記入ください。学習会後にメールにてご連絡させていただきます。

■日時：9月28日(土) 10:00~12:00 ■会場：オンライン

■講師：核兵器をなくす日本キャンペーン事務局 浅野英男さん

■参加費：無料 ■イベントID：16244507 ■定員：50名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可  
■主催：憲法連絡会 ■申込メ切：9/25(水)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

## 国の財政が大変って本当?消費税はなくせない?

YouTubeチャンネル「裕の視点」で活躍中の元衆議院議員安藤裕さんとマルチタレント大奈さん。「赤字・黒字」という漫才ユニットも組んでみえるユニークなお二人に消費税や「国の借金」問題を解明していただきます。分かりやすく知的で愛にあふれたお二人のトークから私たちが未来の子供たちのために出来ること、政治に求めるべき方向を一緒に考えましょう。

■日時：10月12日(土) 14:00~16:00

■会場：奈良市生涯学習センター (奈良市杉ヶ町23)

■講師：安藤裕さん、大奈さん

■参加費：(組合員)大人500円 子ども50円 (一般共) ■イベントID：16244475 ■定員：100名  
■託児：あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：経世済民チームSpica  
■申し込み開始日：8/12(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込みメ切：10/10(木)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

環境基本政策策定にむけて アンケートのおねがい

コープ自然派奈良では、環境基本政策を策定したいと考えています。組合員の皆様にアンケートを実施し政策に反映させたいと思いますので、回答のご協力よろしく願いいたします。締切：8/16(金)

