

# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1251-1 2024.8.19

**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

2024  
Vol.23  
NARA  
1号

・組合員活動コラム・  
**ぽこあぽこお料理しましょう!**

♪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。

発達障がいを持つ子のママ達が開くバリアフリーお料理講習会。「ぽこあぽこ」とはイタリアの音楽表記で「ゆっくり、少しずつ」という意味です。毎回個性豊かな食いしん坊の参加者達でにぎやかなお料理講習会も今年で14年目になりました。大人になった時、自分が食べるごはんを自分で作れたらきっと人生はもっと楽しくなるはず。失敗してもいい、形がヘンテコでも大丈夫!障がいを持つ人も持たない人も、共にゆっくりのんびり作ったお料理は「自分で出来た!」という成功体験の魔法のスパイスで世界一のご馳走に仕上がります。毎回、「一目でわかる」×「かわいい」バリアフリーレシピ付き!14年間の活動の中から生まれたレシピBOOKも有り難いことに好評です!



<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

**堺セミナー「購入前に知っておきたい土地と中古住宅の選び方」**  
土地や中古住宅の購入は大きな買い物です。探し始めると、土地や中古住宅の現状のどこをどう見ればいいのか?自分たちの暮らしに合っているのか?わからないことばかり。不動産屋さんとは違う、建築士の視点から見た、購入前に知っておきたい選び方の基本を実例にてわかりやすく解説します。

■日時:9月7日(土)13:30~ ■集合場所: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:9月6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

**協会セミナー「国産材住宅の家づくり」**  
国産材の普及活動を続けて40年。一貫しての想いは、どこまで納得してもらえる住まいを提供できるかです。プランから契約までのインフォームドコンセントを重視し、国産材住宅としての耐震や高気密・高断熱の取り組み、またシックハウスへの対策、予算を左右し暮らしの基本となる設計や見積もりにもこだわりを持っています。メンテナンスも外せないこだわりの一つ。具体的に説明します。

■日時:9月14日(土)13:30~ ■会場:協会事務所2階 (阪急宝塚線「三国」駅南出口より西へ徒歩約3分)  
■講師:中津真(民家・建築士) ■参加費:500円(協会会員は無料)  
■申込締切:9月13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

◇自然派の野菜セット  
<23号> 注文番号 310 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、有機小松菜、有機水菜、無農薬ツルムラサキ、無農薬オクラ、省農薬ナス、無農薬アラゲキクラゲです。

◇谷農園の野菜セット  
<23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◇  
【有機ミニチンゲンサイ】...天候不良のため収穫ができず、全量中止  
【ほうれん草】...大雨の影響とその後の天候不良のため2週間ほど納品できない状態で、全量中止  
【だだちゃ豆】...大雨の影響で品質不良が発生してしまい、全量中止  
【ズッキーニ】...高温の影響で品質不良が発生してしまい、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

お友だちを誘って是非ご参加ください!

**配送スタッフ紹介**  
こんにちはは西です!体を動かすことが好きですがこの暑さはしんどいですね汗。服装や首を冷やす等対策していきたいと思ひます!(1673コース 往西俊樹)

**私のおすすめ商品**  
『自然派Styleいちごジャム』  
果肉がゴロゴロ入っており、パンにもヨーグルトにも合うとても美しいいちごジャムです。至福の時間を味わえます!(営業事務 西山未希)

**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!!

・組合員活動コラム・  
**奈良市地区くらぶ わ**

♪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。

地区くらぶ わ は2022年に発足しました。奈良市の地区くらぶとして、会場は市内の新大宮駅から徒歩で来てもらえて、かつ、近くに有料ですが駐車場もあり、試食を作り出す台所が借りられるマルルームです。主な活動は、丹田呼吸法で呼吸の質を高めた後に、季節の自然派の商品を試食して、交流タイムのイベントを年に3回しています。どうしてもっと健康に良く、美味しく、そして、学びがあり、さらには会員間の交流が楽しくなるかを試行錯誤しています。2024年5月のイベントは、メインの試食は夏おすすめ簡単な3種丼(美味しい自然派食材に、料理屋さんのまかないの隠し技ゆえの美味しさを伝えたく)9月のイベントは、メイン試食のテーマは免疫を上げる生姜の魅力(個人的にはもう目からうろこの工夫)楽しいひと時を皆様とメンバーと過ごせることがしあわせです。



連合商品委員会から  
【連合商品委員会】  
コープ自然派各地の生協から担当理事と組合員さんの窓口職員が毎月集まり、組合員さんから頂いた商品についての要望やご意見を持ち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q.「神戸ベル」シベリアの企画終了が残念です。これから購入していきなかつたです。今後も別の企画でもつながっていかないのでしょうか。よろしく願いいたします。  
A.長らくご利用いただき、ありがとうございました。紙面のスペースに限りがあることから、利用率の低下が改善されない商品は企画を継続することができない場合がございます。この度は大変申し訳ありません。今後のスポットでの企画につきましては、検討を図って参ります。

Q.【阿波すだち鶏おつまみ砂肝(柚子胡椒味)】コショウがキツすぎて辛かった。味付けも濃すぎました。辛みは柚子胡椒だけで十分だと思います。  
A. ご要望として承ります。

Q. お茶漬シリーズを復活させてほしいです。  
A. メーカーで製造中止となったことから、販売を休止している状況です。既存メーカーあるいは新規メーカーで同様の商品を再販できるように検討します。

奈良のSNS  
Instagram Facebook X LINE@  
商品企画希望フォーム  
コープ自然派で扱ってほしい商品の希望をお聞きます。個別返信はできません。商品部に検討させていただきます。



## 報告

### 森の中を歩いてみよう！ ～心身を育む自然の中での身体活動の可能性～

2024年度1回目の活動日は晴れ。お天気にも恵まれ、気温もちょうどいいぐらいで、参加者さんと森の中を子どもたちと一緒に歩きました。

最初に今日の気分をみんなでサークルになり、自己紹介も兼ねてシェア。それぞれ自分と向き合い、森の中を歩きながら自然を感じてはそれぞれが感じたことを話す。子どもたちも虫を見つけては捕まえてみたり、咲いてる花を見つけては私たちに伝えてくれたり、大人が素通りするところを子どもたちはしっかり見て感じて教えてくれます。鳥の声を聞いてはみんなで立ち止まり、風が吹けば木々の触れる音に耳を傾けてみたり・・・普段ゆっくり感じる事が出来ないけど、五感を通じてたくさん触れることができました。終わってみれば体はスッキリ。また次回も参加お待ちしております。

1年を通じて、子どもたちの成長も含め、自分自身と向き合うとてもいい機会だなあと思いました。季節を感じ、またたくさんの方々と森を歩けるのを私たちも楽しみです。

- 開催日:2024年5月30日
- 場 所:矢田山あそびの森
- 主 催:tenTEN



## 報告

### 第31回お料理講習会

ピザ生地の材料を、次々とポリ袋に入れてこねて、そのまま発酵させる「ふくろでかんたん・ピザ」を作りました。小さなお子様も一緒に初参加の方々と一緒に、みんなでワイワイこねこね♪赤・緑・黄色のたっぷり具材のトッピングで、お一人一台ずつ、ボリュームたっぷりの焼きたてアツアツのピザが焼き上がりました！思っていたよりもずっと簡単に、思っていたよりもずっとおいしくて大満足。キッズの皆さんも、下ごしらえからお片付けまで、とても上手に調理に参加されていました♡

ご参加いただいた方やボラティアの皆さまのおかげで、サポートの必要な皆様も最後まで自信をもって調理でき、片付けにも積極的でした。「食材の良さをしっかり味わえました」「また家でも作ります」「いろんな食材をたくさん切って、がんばって作りました」と嬉しい感想もいただきました。次回は秋に「ぼこあぼこ お料理しましょう！」開催予定です。よろしくお願いたします。

- 開催日:2024年6月2日
- 場 所:大和郡山市南部公民館調理室
- 主 催:ぼこあぼこお料理しましょう！



## 報告

### 大豆栽培くらぶメンバー募集！ ～種から大豆を育ててみよう

種をつなぐ自給農企画、おうち農くらぶは今年3年目になりました。お家でも出来るだけ収穫の喜びが味わえるようにと、再びですが丈夫で育てやすい大豆を選びました。でも、1年目と同じではつまらない！今年は珍しい青大豆の栽培にチャレンジすることになりました。

今回は種の配布と育て方の説明会。菌ちゃん先生の土作りの紹介DVDなどを見て、スタッフから種まきのポイント説明を聞いて、みんなそれぞれ種を持ち帰りLINEで情報交換しつつ自宅で育てます。

すぐに種まきをされた方からはもう芽吹いたよと早速写真とともにグループLINEに報告があり、また困ったことも情報を共有して、みんなで実りを楽しみに育てていきます。

- 開催日:2024年6月4日
- 場 所:コープ自然派奈良 会議室
- 主 催:理事会(地域連携ボード)



## 報告

### お気に入りを見つけよう！ だし醤油味比べ試食会(北東和)

煮物に鍋料理、麺のつゆなど、これ一本で味が決まる『だし醤油』。「味付けに自信がない」「時間がない」ときも、これを使えば一瞬にしてお料理がグレードアップ、また何種類もの調味料を使わずに済むので経済的でもある魔法のように便利な優れものなのです。コープ自然派でもたくさんの種類が出ているので、味比べをしてみようという企画です。

maru roomのちゃぶ台に、茶碗蒸し、冷や奴、だし巻き卵にそうめんといったお料理と合計6種のだし醤油がところ狭くと並び、座談会スタートです。節販商店のなごみつゆを使っただし巻きはほんのり甘みも感じられて美味しかったし、マエカワテイストの国産有機醤油のだし醤油と有機卵のみの茶碗蒸しは材料がシンプルな分、ふくよかなだしの味を感じられました。豆腐やそうめんに各々好きなつゆをかけて食し、残ったつゆにお湯を注いで葱や生姜を入れたお吸い物にもして、最後は皆お腹いっぱいでした。

自然派のだし醤油は、化学調味料不使用なのはもちろん、100%国産原材料や天然のだし、伝統ある杉木桶でじっくりと発酵させて育てる醤油を使っていたりと、どの生産者さんもこだわりがすごいです。甲乙つけるのではなく、「自分はこの味が好き。」とか、「うどんにはこれが合うね。」などの感想をシェアし合いました。暑い日でしたが、田舎のおばあちゃんちでそうめんを食べる夏休みのような気楽さもあり、参加者同士のおしゃべりも弾み、親睦が深まったのも試食イベントならではのなかなと思えます。今回の企画でスポットが当たった『だし醤油』について、それぞれの物語を知るきっかけとなり、自分のメニューの幅も広がりました。今後も自然派の商品の魅力を知り、伝え続けていきたいと思えます。

- 開催日:2024年6月11日
- 場 所:maru room
- 主 催:北東和地区くらぶ準備会



## 報告

### 奈良農民連 水井さんのお話 「それいけ!ひろがれ!地場産・有機学校給食」

給食連絡会は、コープ自然派各生協から代表者が集まり、オーガニック給食を広げていく取り組みについて情報交換等を行うネットワークです。隔月で会議を行っていますが、6月は奈良の学校給食を考える会、奈良県農民連の水井康介さんをお招きし、懇談会を行いました。

奈良県農民連は、県内の900世帯の農家が加入している組合です。農業を守るための様々な取り組み(労災保険の窓口、税金申告のサポート等)の他、奈良産直センターを立ち上げ、組合員の生産物を給食等に納入したり、直売所も運営しています。「学校給食と農業の問題は、すごくつながりがある」と水井さん。学校給食の歴史から日本の低い食料自給率の問題、奈良県内の取り組みについて詳しくお話をいただきました。学校給食がなぜパンとミルク中心のスタイルなのか、低い食料自給率の原因等を知り、学校給食と日本の農業政策に深い関連があることがよくわかりました。

奈良県では、橿原市や大和郡山市、奈良市などで、地場産や農業・化学肥料不使用の農産物の給食納入が行われ始めています。特に、橿原市では、コープ自然派の組合員を含めた市民やと農民連、農家で立ち上げたかしはらオーガニックと、JAが協力して給食への納入が進められ、2022年には“地場産農産物を給食に活用する”という協定を行政と結びました。以降、農民連から橿原市への納入量は徐々に増えていますが、市内で最も作られているお米の納入には壁があったりと、なかなか一筋縄ではいかないそうです。それでも、オーガニック給食を通じて地元の農業を支えていきたい、と熱く語られました。

子どもにも生産者にも確実に良いはずのオーガニック給食。でも、なかなか進まない現状にもどかしさを感じることも多いです。だからこそ、私たちはつながり、お互いに励まし合いながら仲間を広げていきたいと思えます。市民、生産者、仕組みを作る行政、実際に給食を作る現場や配送する方、オーガニックで安心な給食を全ての子どもたちに届けたい、その想いをみんなで共有しながら進めていくことの必要性を改めて気づかされました。

## 報告

### 発酵食って何がいの？ 自分で塩麴をつくってみよう！

まずは、麴とは??をメインに、麴の可能性等をスライドを用いて説明し、塩麴づくりの導入(使用する材料の説明 等)を行いました。特に講師の使用している容器(自然派チャームークリアの紹介)、容器の消毒について多く質問があがりました。時間をとり、インターネットでの検索をして情報を付け加えながら確実に疑問を解消しながら進めてくださいました。

その後、塩麴づくりを行いました。1名スタッフが前に出て、講師の説明に沿って実践、調理室の鏡越しに見ていただきながら作っていただきました。試食タイムは、鶏ハム、塩麴きゅうり、塩麴豆乳マヨネーズの作り方を講師が実践。塩ゆでしたエンドウ豆も一緒に試食していただきましたが、好評で、おいしい!こんなに簡単なんて!と嬉しい声がたくさん聞こえました。日常の中でどのように麴を取り入れているか、塩麴を置き換えているか、塩麴以外の麴との組み合わせはどのようにしているかなど参加スタッフからも紹介しました。最後に・・・講師からの説明中、ミネラルについて参加者から質問が出たため、鉱物系ミネラル、植物系ミネラル、ミネラルをはじめとする栄養素の働きについても急遽参加スタッフが説明をしてくれ、皆さんメモをする手が止まらず、学びの多い時間となりました。スライド説明時から講師が丁寧な4名の方と会話を進めてくださったので、とても良い雰囲気や質問や「こんな風にも使えそう」など、和やかな雰囲気のまま最後まで進行し、お開きの後にも質問や談話が止まらないほど良い雰囲気でした。

- 開催日:2024年6月12日
- 場 所:コープ自然派奈良 会議室
- 主 催:給食連絡会



- 開催日:2024年6月14日
- 場 所:三の丸会館
- 主 催:daisy



## 報告

### パタゴニアの挑戦!アウトドアブランドが、なぜいま食や農業に取り組むのか?

2024年度通常総代会第2部として、パタゴニアプロビジョンズの近藤勝宏さんから、アウトドア企業がなぜ食や農業に取り組んでいるのかお聞きしました。

アウトドアメーカーであるパタゴニアには「三度の飯よりアウトドアが好き」という人が集まっています。アウトドアのフィールドに行くと、森林伐採や気候変動の影響を肌で感じます。自分たちのビジネスが環境に与えている影響について真剣に考え始めた結果、まず取り組んだのがコットン製品をすべてオーガニックコットンに切り替え、農家と農地を大量の農業から守ることでした。それから20年以上が経ち、「新しいジャケットは5年か10年に一度しか買わない人も、1日に3度の食事はする。本気で地球を守りたいなら、食の問題解決に取り組まなければならない」とスタートしたのが、食品事業「パタゴニア プロビジョンズ」です。

パタゴニアプロビジョンズが扱う代表的な食品は、カーンザという多年草の穀物を使ったビール。多年草なので毎年土を耕す必要がなく、土壌の生態系を守ることができます。さらに日本では、リジェネラティブ・オーガニック認証取得を目指す農家と協働して、コウノトリ育むお米を350年続く酒蔵で醸した日本酒や、ソーラーシェアリングの畑で不耕起栽培した大豆を使った味噌など、日本の風土に合った製品開発も進めています。パタゴニアではビジネスを、地球を守る「手段」ではなく「目的」に設定しています。創業者イヴォン・シュイナードが亡くなったあとも同じ意思を引き継いでビジネスを続けていけるように、2つの非営利団体を設立し、すべての株を譲渡したことは大きなニュースになりました。パタゴニアにとっては、地球が唯一の株主なのです。

- 開催日:2024年6月22日
- 場 所:橿原市商工経済会館大ホール
- 主 催:理事会





# まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1251-2 2024.8.19

**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

2024  
vol.23  
NARA  
2号

## 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、たくさんのお書物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**  
■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



## 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: ①16244477 ②16244478 ③16244479 ■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。



## 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お聞かせいたします。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**

■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



●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。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ぬようご準備ください。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。

## こんなにあったんだ!カタログ商品'しゅうまい'食べ比べ

ポステイや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、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**



■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  
■申し込みメ切:9/6(金)※定員に達し次第、受付終了



## 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書き和紙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。

■日時: **9月14日(土) 10:00~11:30** ■講師: **画家 藤田千代さん**

■会場: **ならまちセンター 3階会議室** (奈良市東寺林町38)

■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

## 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。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** ■講師: **カミシバラーミキさん**

■会場: **ならまちセンター 3階会議室** (奈良市東寺林町38)

■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

## 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った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。上映後は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





## 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。ただ収納のノウハウを聞くだけでなく、思考の整理と気持ちに寄り添い、使う人に合わせた収納を提案してまいります。前回好評だった利き脳の診断もして下さるので、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 ■持ち物：筆記用具、飲み物 ■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 ■申し込みメ切：9/11(水)※定員に達し次第、受付終了



## New 豊かさを生み出すパーマカルチャー

### 『TERRA ぼくらと地球のくらし方』映画上映会

10月16日の世界食料デー(国連)記念開催。パーマカルチャーとは、パーマメント(永続性)と農業(アグリカルチャー)、そして文化(カルチャー)を組み合わせた言葉で、人と自然が共に豊かになるような関係を築いていくための生活や地域、社会を実現するデザイン手法です。映画では国内外13名の実践事例が紹介されます。上映後には、コープ自然派の身体に優しいランチを作りいただきます。

■日時：9月16日(月祝)10:00~13:30

■会場：コープ自然派奈良 会議室

■参加費：(組合員)大人700円 子ども100円 (一般)大人800円 子ども100円 ※子ども=中学生以下  
■イベントID：16244533 ■定員：20名 ■託児：あり(1人500円/託児申込締切9/9月)。1才未満・子どもの同伴：可  
■持ち物：お子様は、子ども用フォーク・スプーンがあるとよいです。 ■主催：NARATIVE CINEMA  
■申し込み開始日：8/26(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：9/16(月祝)※定員に達し次第、受付終了



## 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 ■講師：山清 中村さん

■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)

■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 ■申し込みメ切：9/12(木)※定員に達し次第、受付終了



## 折りたたむだけ!自然派Style焼きのりで簡単おにぎり作り

おにぎりは手軽に食べられて便利ですが、手で握るとベタベタ、おにぎらずは手が汚れないけど包丁で切るのは面倒だし、彩りよい見栄えを考えると具をたくさん使うので大変ですね。今回作るおにぎりは面倒なことは省くけれど食べ応えがあって作るのも簡単です。お子さんに覚えてもらおうと休日のお昼ご飯はお任せできるかも?!当日は自然派Style徳用焼きのりの生産者さんから美味しい海苔の秘密も伺います。大人子どもにかかわらず、参加者一人につき大きめのおにぎり2つを作ります。

■日時：9月23日(月祝)10:00~12:00 ■会場：コープ自然派奈良 会議室

■講師：みえぎょれん販売 木下琢巳さん

■参加費：(組合員)大人400円 子ども400円 (一般)大人500円 子ども500円 ■主催：理事会(利用拡大ボード)  
※おにぎりを作らない、または大人の分と一緒に作るお子さんの参加費は50円です ■イベントID：16244522 ■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  
■申し込みメ切：9/17(火)※応募者多数雄場合抽選。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。



## 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きます。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 ■講師：MINAさん

■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)

■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 ■申込メ切：9/17(火)※定員に達し次第、受付終了



## 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、運動についてざっく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：9/26(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：16244338 ■定員：7名 ■託児：なし。1才未満・子どもの同伴：可 ■主催：tenTEN  
■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) ■申込メ切：9/19(木)※定員に達し次第、受付終了  
※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にご遠慮下さい。



## 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?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



## New <組合員からのお知らせ>

### はならあとシネマ「夢みる給食」

小学生の平均体重は6年間でおおよそ2倍になります。オーガニックは、成長著しい子どもたちにご必要なのです。いま、全国で「オーガニック給食の無料化」が広がっています。『いただきます』『夢みる小学校』のオオタヴィン監督が、10都市のオーガニック給食現場を駆け回りました。オーガニック給食を夢みる市民、夢みる市長、夢みる農家たちの活躍を描くハッピードキュメンタリー!

■日時：9月29日(日)10:00~12:00

■会場：葛城市歴史博物館内あかねホール (葛城市忍海250-1)

■参加費：大人1000円 高校生500円 ※事前申込み・事前ご入金制  
■主催：みらいの食を考える会@奈良・葛城 ■定員：200名 ■申込：メール mirai.kyusyoku.nara.katsuragi@gmail.com

## 安藤裕さんと大奈さんのおしゃべり会 ~政府の赤字はみんなの黒字~

YouTubeチャンネル「ひろしの視点」で活躍中の 税理士で前・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。よくTVや新聞で「国債は借金だから返さないといけない。消費税は社会保障の財源だから無くせない。」と言っていますが、本当なのでしょう?お二人はいつも「政府の赤字はみんなの黒字♪」と歌ってみえます。なぜなのでしょう?そのころは?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 ■講師：安藤裕さん、大奈さん

■会場：奈良市生涯学習センター (奈良市杉ヶ町23/駐車台数33台(車いす優先5台を含む))

■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：99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



## New 身の回りにある化学物質 有害なものってどんなもの?

私たちの暮らし中にある有害物質ってどんなもの?そもそも有害物質ってどんなものなのでしょう?今こどもたちに起きていることは?どういうことに気を付けたいの?コープ自然派事業連合副理事長の辰巳千嘉子さん(元自然派奈良理事長)にお話しを聞いてみましょう。PFASなどユウツなどもいっぱいですが、自然派の身体に優しくて美味しい物をいただきながら、子どもたちの未来のために何ができるか、みんなで考えましょう。

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

■講師：コープ自然派事業連合副理事長 辰巳千嘉子さん

■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  
■主催：理事会(環境平和ボード) ■イベントID：16244535 ■定員：20名  
■託児：あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴：可 ■持ち物：筆記用具  
■申し込み開始日：8/26(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：10/15(火)※定員に達し次第、受付終了

