

# まほろば元気通信

2025  
Vol.1  
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1280 2025.3.17

**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 ①10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~10:10

**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 ①~④8:30~20:00

## 環境ビジョン(案)へのご意見を募集します

コープ自然派奈良では、環境問題を生協の理念に関わるものと位置づけ、これまで取り組んできた国産オーガニック・有機農業推進の取り組みに加え、生協の事業・活動における環境負荷低減を目指し、コープ自然派奈良の環境ビジョンを策定予定です。  
2024年4月から環境ビジョンPJを立ち上げ、7・8月に組合員向けのアンケートを実施、10月にアンケート結果を報告しました。その上で、コープ自然派奈良の環境ビジョン(案)を作成しました。添付QRコードからHPで内容をご覧いただけます。ご意見などございましたら、HP内のフォームからお送りください。〓切3/25(火)



環境ビジョン(案)へのご意見募集ページ

## プチパーティに春限定メニュー登場!

### カラダがととのう蒸籠せいろごはん ~2種の自然派Style醬ソース~



メニュー：有機野菜の蒸籠せいろ蒸し/自然豚の肉巻き/茶碗蒸し・中華スープ/黒もち米入りご飯。

← 開催の詳細はこちらから  
たくさんのお申込みお待ちしております!

3/3(月)から5/30(金)までの期間限定で登場です!

いま話題の蒸籠せいろ蒸しをコープ自然派自慢の食材で♪コープ自然派こだわりの有機・無農薬野菜を、栄養を逃さない蒸籠せいろ蒸しでおいしくいただけます。食品添加物に頼らず仕上げた「自然派Style®」のこだわり調味料を使った自慢のタレもお楽しみください!



## 報告 自然派シネマなら「できる~セ・ポシブル」上映会

■開催日:2024年11月22日  
■場所:コープ自然派奈良 会議室  
■主催:中南和地区くらぶ準備会

3.11の東日本大震災以降、生き方を見直し、持続可能な暮らしへシフトした人々をフランス人カップルがヒッチハイクをしながら訪ね、のべ15か所に取材を重ねていったドキュメンタリー映画。

環境に負荷をかけない循環型の生活を営む屋久島のエコビレッジ。都会のど真ん中でのパーマカルチャーの実践。ゼロ・ウェイストに自治体をあげて取り組む上勝町、さらに奈良の下北山村に移住した夫婦の暮らしも取り上げられています。場所も形も様々ですが、

サステナブルな未来への生き方のヒントがたくさん散りばめられており、それぞれの思いの強さと、楽しみながら実践している姿が印象的でした。私たちが何を選び、どう生きるかで地球の未来が変わっていく。映画全体を貫く「できる(フランス語でセ・ポシブル)」の合言葉が私たちに希望を与えてくれます。参加人数は少なめでしたが、上映後にみんなで感想をシェア。それぞれの関心や、自分にできそうなこと、今実践していることなどを話しあい、いい時間を持つことができました。



## ◇自然派の野菜セット

<1号> 注文番号310 1,080円(税込)

ゼーンぶ奈良県産!鮮度バツグン!直近のお届けは、有機ミニチンゲンサイ、無農薬ほうれん草、無農薬春菊、無農薬わさびな、無農薬小かぶ、無農薬原木しいたけです。



## ◇谷農園の野菜セット

<1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です。出せるときに、出せるものを。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。

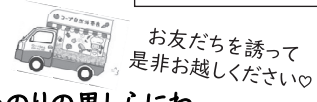


お問い合わせの前に  
組合員サービスセンターへのお電話が集中しつらくなり、よくあるご質問」をご確認ください。



## キッチンカー出店情報

3月24日(月)11:00-14:00@みのりの里しらにわ  
3月25日(火)10:00-15:00@DCM天理店  
3月26日(水)10:00-15:00@あすか夢販売所  
3月27日(木)10:00-15:00@カインズ二名店  
最新情報はInstagramにてご確認ください♪



## 私のおすすめ商品 『おこめのサクちゃん(みるく味)』

自然派Style  
口に入れた瞬間やわらかい甘さが広がり、サクとした食感ですがなめらかに溶けていき、甘さが徐々に広がるので食べる手が止まらないおいしさです。(拡大事務 松本友加里)



## 配送スタッフ紹介

こんにちは、西島俊貴です。3月に入って気温も上がってきて過ごし易い日になってきましたね。これからも皆様のもとへ荷物を頑張って配送致しますので宜しくお願い致します。(1663コース 西島俊貴)

## 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、組合員とお友だちに、10フレンドずつプレゼント!紹介お待ちしております!!  
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。

## 子ども笑顔基金プロジェクトへのポイント寄付にご協力をお願いします。

999717

2025年度の子ども笑顔基金寄付先が「おてらおやつクラブ」さんに決まりました。寄付額は、3月末までのみなさんからの寄付額で決まります。ご協力よろしくお願いします。すべてのポイントを寄付する

## 報告 コープブレッドファームのパン食べ比べ

株式会社コープブレッドファームは、有機を含む国産小麦粉を使った安全安心な無添加パンを製造しています。当日はコープブレッドファームから西尾さんに来ていただきお話を伺いました。「手間をかけないと美味しい物はできない」とのお考えの元さまざまな試行錯誤や工夫をされていて「食べていただく人が笑顔になってくれるのが一番」とおっしゃっていたのが印象に残っています。

イベントの流れとしては、23種類のパンを用意して、西尾さんのお話に合わせて、その都度数種類ずつパンを提供しました。自然派のコーヒーと紅茶も同時に楽しんでいただきました。イベントの終盤には西尾さんが各テーブルを回られて、参加者の方々と交流を楽しみました。「食べた事の無いパンも食べる事ができてとても参考になった」「西尾さんのお話を聞いて安心して子や孫に食べさせる事ができると思った」との声をいただきました。コープブレッドファームでは、オーガニックの小麦粉を使ったパンの種類をもっと増やしたいとおっしゃっていました。自然派のホームページにも、「コープブレッドファームの美味しいパンづくり」と言う動画があるのでぜひご覧ください。

■開催日:2024年12月2日  
■場所:コープ自然派奈良 会議室  
■主催:ゆったりさん



コープブレッドファームの美味しいパンづくり動画

## 報告 自然派シネマなら「ヴィック・ムニーズ/ごみアートの奇跡」上映会

■開催日:2024年12月18日  
■場所:コープ自然派奈良 2F活動室  
■主催:理事会(環境平和ボード)

現代芸術家ヴィック・ムニーズはブラジルの貧困家庭の出身です。アメリカに渡り芸術家として世界的な名声と巨額の富を得ました。その彼が故郷ブラジルに戻り、世界最大級のごみ処理場「ジャウジン・グラマーショ」で働く若者たち(カタドール/回収屋)の人生をアートで変えていくドキュメンタリー映画を上映しました。

大量のゴミという私たちの生活の中で切り離すことのできない社会的課題。そこで日々働く人々の貧困という課題。ヴィック・ムニーズがアーティストの視点でこれらの課題に関わる

ことでカタドール/回収屋の意識が変化し、仕事に誇りを持ち、自分の人生を生きはじめる姿にとっても感動しました。カタドール/回収屋を卒業して次の仕事を見つける人やカタドール/回収屋をまとめる会社をもっと大きくしようと心に誓う人など、それぞれに次のステージに進む彼らにとっても勇気をもたらしました。作品はサザビーズのオークションにかけられ、総額25万ドル(およそ2700万円)の値が付けられ、カタドール/回収屋へ全額寄付されました。2008年当時のブラジルの平均月収は2~3万円ということを考えるとかなりの高額だったことがわかります。



社会的課題に対してアートの力を最大限に発揮したこのプロジェクトは大成功を収めました。芸術的キャリアを通じた社会発展、社会的包摂や持続可能性のための芸術教育への貢献が認められ、ヴィック・ムニーズは2011年ユネスコ親善大使に指名されました。彼の作品はニューヨークのソロモン・R・グッゲンハイム美術館、ニューヨーク近代美術館、ロンドンのテート・モダン、フランス国立写真センターなどで展示されました。ぜひ機会があればカタドール/回収屋たちとの共同作品を鑑賞してみてください。

## 報告

### 呼吸の質を高めて健康お茶会

12月3日、「呼吸の質を高めて健康お茶会&プチパーティーイベント」を開催しました！9月から始まったプチパーティーは、コロナ禍前とは異なり、参加型の楽しいイベントとして生まれ変わりました。今回は、そのプチパーティーと健康お茶会とのコラボ企画です。今回のテーマは「塩レモンdeおうちバル」。急な告知にも関わらず、多くの方にご参加いただきました。準備期間が短かったため、予定人数には届きませんでしたが、ご参加いただいた皆様全員で調理実習を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中、たっぷりの試食を楽しみました。

もちろん、お勉強タイムも充実！プチパスタッフによる自然派食品に関する解説に、参加者の皆様は熱心に耳を傾けていました。「パンフレットを見るだけでは分からない自然派の魅力を感じることができた」参加者の方々から、そのような嬉しい感想をたくさんいただきました。ご紹介制度も好評で、紹介した方、紹介された方、両方に10ポイントが付与され、そのポイントで調味料セットと交換できます。実際に調味料セットを提示したことで、さらに話が盛り上がりました。プチパスタッフとの交流を通して、自然派の素晴らしさを再認識し、もっと自然派のことを知りたいという気持ちが高まったイベントとなりました。

- 開催日:2024年12月3日
- 場 所:maruroom
- 主 催:奈良市地区くらぶ わ

## 報告

### 米粉や糎を使ったクリスマス菓子を作ませんか♪

今回の企画はdaisy活動での麴を使用した企画の第二弾でした。『米粉』と『糎』を使用してお菓子づくりということで、パウンドケーキとクッキーの2種類のお菓子づくりを講師としてOHANAの立本佳子さんを招いて実施しました。

今回のテーマにある『米粉』と『糎』に興味を持たれている参加者の方が多く、講師の方の説明を熱心にメモにとりながら参加していただきました。パウンドケーキは冷めるまでに時間を要するため、講師が事前に見本として焼いてくださりクッキーが焼きあがるまでに試食して大変喜んで頂きました。アンケートではお子様と一緒に簡単に作成できることが嬉しいというお声や、ふわふわで美味しい!というお声をたくさんいただきました。

- 開催日:2024年12月19日
- 場 所:三の丸会館 3階調理室
- 主 催:daisy



## 報告

### 甘いチョコの苦い現実『バレンタイン一揆』映画上映会

ミールキットの白菜とベーコンの豆乳チャウダー、菜の花と竹の子の炊き込みご飯、チョコアイスランチメニューに、上映会を行いました。参加者の皆さんは、フェアトレードに関心が高い方、また、チョコレートが好きでそのカカオ農場の現状を知りたいという方が多数。祝日開催で親子連れも多く、幼児から小中学生、大人と幅広い世代が参加されました。

映画では、ガーナでのカカオの収穫から発酵までのプロセスが見ることができました。その実態をほかの人にも知ってもらいたいと言われる参加者がたくさん。また、参加者の皆さんは、家計・商品価格と、児童労働やフェアトレードの配慮、この両方に苦心されていることも伺えました。上映後たっぷり意見交換ができた会でした。デンマークのアプサロン(交流を重視した共同夕食会)のような場を実現したくて、ランチ付きにしていますが、調理作業の運営工夫はまだまだ必要だと感じています。

- 開催日:2025年1月13日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:NARAtive CINEMA



## 報告

### 青大豆栽培くらぶ報告交流会

2024年6月からスタートした青大豆栽培くらぶ。それぞれの自宅や畑で種をまき、LINEで大豆が育つ様子を共有しながら秋の収穫までを実践しました。今回は最後の報告交流会として、リアルで集まり、青大豆を使った簡単な味噌づくりと、青大豆きなこの試食をしながら、栽培に取り組んでみての感想をシェアする時間をもちました。

この夏は猛暑による高温障害、虫害、水不足など、大豆だけでなく、農作物にとってはとても過酷な気候で、残念ながらスタッフの畑はほとんど収穫なしという結果になりました。それでもメンバーの中には、まずまずの収穫が得られた方もおり、どんな工夫をしたのか、水やりのタイミングは、虫対策は、などみんなで体験を振り返りつつ、次回に向けての栽培ポイントも聞けて、「もう一度チャレンジしたい」という方への励みにもなりました。

味噌用に柔らかくゆでた青大豆は、つぶすとピスタチオのような淡いグリーンのパーストになり、数か月後、発酵してどんなお味噌になるのか、できあがりを楽しみます。

- ～皆さんの感想より～
- ・農家の大変さを肌で感じ、日々の食材のありがたさを実感しました。
  - ・自分の畑の悩みをLINEで話し合えるのでいいなと思いました。
  - ・とても楽しく、成功体験を積めて良かったです。
  - ・大豆栽培の大変さ、気候の変化を実感しました。収穫が終わっても試食、味噌づくりと楽しみが続くのがとても良かったです。

- 開催日:2025年1月15日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:理事会(地域連携ボード)



## 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は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

イベントの受付は〆切日の17:00までです 託児の〆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。

## オーガニック天平マルシェ～奈良の食と農を考える2日間～



奈良県は農業生産高が全国ワースト3位。高齢化も深刻で10年後には農家が全滅してしまうかもしれないという危機的な状況です。このままでは地産地消や食料自給率の向上といったところで、足元から崩れかねないのでは?!そんな危機感をたくさんの方を共有したいと考え、今年のオーガニック天平マルシェでは、マルシェに加え、トークセッションや講演会を開催。マルシェでは初の試みとして、奈良県内の協同組合が合同で出展!コープ自然派の生産者さんも多数出展していただきます。ぜひ会いに来てくださいね♪

- 日時: 3月22日(土) 10:00～15:00 / 23日(日) 10:00～14:00
- 会場: 奈良県コンベンションセンター (奈良市三条大路1丁目691-1)

■参加費無料(3/23鈴木宣弘さん講演会のみ要予約) ■持ち物:マイバッグなど ■詳細はWEBサイトでご確認ください



## New 日本一の給食!ーフードハブ・プロジェクトの白桃さんが描く未来ー

アリス・ウォータースの映画にも出演した「山奥の行列レストラン かま屋」を運営する、フードハブプロジェクト共同代表の白桃さん(はくとうさんではなく、しらもさんです♪)が、「小さな農と小さな消費をつなぐ」ことから始め、地産地消の街を作り上げてきたお話を伺って、あなたの街で何が出来るか一緒に考えましょう。

- 日時: 4月18日(金) 10:00～12:00
- 会場: オンライン
- 講師: フードハブプロジェクト共同代表 白桃薫さん

徳島県神山町で、祖父の代から続く白桃農園(植木生産と卸売)を営みながら、株式会社フードハブ・プロジェクトの共同代表として、地域の食材を地域で循環させていく取り組みをされています。

- 参加費:無料
- イベントID: 16250044
- 定員:50名
- 主催:給食連絡会
- 申し込み〆切:4/11(金)※メールでお申し込みください。※申込多数の場合、抽選。
- 〆切後、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。



## New 毎月第三月曜日は!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!)や種の交換会も開催しています。一緒にカタログを見ながらオススメや選び方もお伝えしますよ～。テーマは、4月調味料/5月米/6月牛乳・乳製品です!商品のこと、自然派のこと、いろいろお話ししましょう。時間内出入り自由、お待ちしております♪

- 日時: ①4月21日(月) ②5月19日(月) ③6月16日(月) 10:00～13:00
- 会場: コープ自然派奈良 2F活動室 (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: ①16250018 ②16250019 ③16250020 ■託児:なし ■主催:理事会(環境平和ボード)

## New アースデイ記念『ラディカル・ラブ～サティッシュ・クマール 巡礼の旅～』映画上映会



かつて核兵器廃絶を求め、1万3,000キロの平和巡礼の旅を成し遂げた現代を代表する思想家・平和活動家、サステナビリティの大学院シューマッハ・カレッジ創立者サティッシュ・クマールの信念とは。2024公開の話題の作品。 ※上映中の託児は、1名500円(税込)、定員あり。(上映時81分)

- 日時: 4月29日(火・祝) 10:00～13:30
- 会場: コープ自然派奈良 2F活動室 (磯城郡田原本町西竹田33-1)

- 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: 16250045
- 定員:20名
- 主催:NARAtive CINEMA
- 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。
- 託児:あり(1人500円/託児申込締切4/22火)。1才未満・子どもの同伴:可
- 申し込み〆切:4/29(火・祝)※定員に達し次第、受付終了

