

まほろば元気通信

2025
Vol.5
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1284 2025.4.14

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

お詫び
「まほろば元気通信vol.1283」に掲載しております、「地方区分理事候補者の自薦申出に関する公告」において、記載の誤りがございました。お詫びして訂正いたします。誠に申し訳ございませんでした。
(誤) 役員の補充に伴い → (正) 役員の任期満了に伴い
(誤) 補充理事定数 3名 → (正) 理事定数 13名



研修報告 2
みむら楽農
2024年12月7~9日、理事研修として熊本県のさかもとふるーつ(柑橘)、みむら楽農(大根)、オーガニックスマイル(有機の学校)、佐藤さん(人参)、そして水俣を訪問しました。全5回に分けて報告します。

熊本県上益城郡益城町で有機大根の栽培をしている三村伴春さん(71)は2009年に東京からUターン、親の後を継ぎ、大根の専業農家になりました。もともと東京で高級時計の修理の仕事(エンジニア)をされていたが、その道の将来性を察していたところ、農耕民族の血が騒ぎ(笑)30年前に就農。差別化をはかるために有機農業を選択されたそうです。



今年の夏は、日中は36度~38度、夜も30度の高温が続きました。そんな猛暑の影響で、9月上旬種まきの大根は幼苗時に枯れてしまい、虫害も多く発生。9月中旬、3回目の種まきで、ようやく生育が順調になったそうで、「こんなことは20年やってきてはじめてだ」と話されていました。今期の出荷は1.5haのうち、0.5haのみ。「秋は60日で育つが、今(冬に)植えている大根は3~4か月かかる」というお話に、種まきが遅れると成育環境ががらんと変わってしまう難しさを知りました。
栽培の工夫としては、土を25~30cm天地返しをする(土がさらさらになる)、畦波(トタンのような波状の金属板)を畑の周囲に入れる(虫の防除に効果あり)、堆肥だけで栽培する(連作障害が出ない)、などを実践。野菜残渣の堆肥も作っていますが、コープ自然派への出荷用の大根は、豚糞堆肥のみで栽培しているそうです。

三村さんは2歳のとき小児麻痺(ポリオ)に罹患されたそうで、両足が不自由で松葉杖をつけておられました。「人はちょっと苦勞しないと優しくなれないので、幼い時に苦勞する体験ができたのは自分にとってはよかった、苦しい時に乗り越えることができる性格をつくっておくことは農業をはじめるときにも役立つ。乗り越えないといけない“壁”は、本当は壁ではなく、身につく“糧”だ」と話されていました。

三村さんの大根は抗酸化力が高く、大根おろしにしても赤くならないのが特長です。ぜひ食べてみてくださいね。



◆自然派の野菜セット
<5号> 注文番号282 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、有機小松菜、有機水菜、無農薬ほうれん草、無農薬のらぼうな、無農薬アカゲキクラゲ、省農薬ブロッコリーです。



◆谷農園の野菜セット
<5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
4月21日(月)①10:00~15:00@ゆめ販売所
②11:00~14:00@みのりの里しらにわ
4月22日(火)10:00~15:00@DCM富雄南店
4月23日(水)10:00~15:00@道の駅へぐり
4月24日(木)10:00~15:00@トドロキボウル
4月25日(金)10:00~15:00@DCM天理店
最新情報はInstagramにてご確認ください♪

配送スタッフ紹介
こんにちは、山田雄大です。4月に入りかなり暖かく過ごしやすい日になって来ましたね。花粉や黄砂もありますがしっかりと体調管理して頑張っていきたいです。(1667コース 山田雄大)

私のおすすめ商品
『自然派Style胡麻ドレッシング』
ドレッシングではありませんが、お鍋の胡麻だれとして食べても美味しいです。他にも豆腐サラダや冷しゃぶのお肉にかけて食べるのにハマっています。(南出 和子)

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、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 報告39

朝焼きパンの寄付報告13

コープ自然派奈良に併設されたパン工房で発生する朝焼きパンのロスを送付する取り組み、以下の通りお渡しすることができました。

(お渡し先)
みんなの食堂/天理ニコニコ食堂/
たわわ食堂/田原本ニコニコ食堂/
げんきみらい食堂/こぶしの会

(お渡し個数)
2024年12月 合計302個
2025年1月 合計201個
2025年2月 合計188個
2025年3月 合計156個
(2025.4.8)



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) 189,852(4/8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911,757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。

香料自粛にご協力おねがいます

コープ自然派の配送では、香害対策に取り組んでいます。組合員みんなで使いまわす箱や、カタログを入れる袋などに匂いが付着し、配達されたカタログや商品に匂いが移って苦しんでいる方がいます。それだけでなく、このような化学物質を日常的に使用している人自身の健康を害することにもなります。ご家庭でこのような製品を使用されないよう、ご協力をお願いいたします。

香害とは、合成洗剤、柔軟剤などの強い香りを伴う製品による健康被害のことです(体臭は含まれない)。
zoom
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で接続できます。

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。

Instagramで毎日発信中!
コープ自然派のSNSは、現在Instagramを中心に発信しています。イベント情報、キッチンカー出店情報、新商品のお知らせなど、最新の情報を発信中です。もうすぐフォロワー2000人。ぜひフォローして応援してください。

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ぜひお送りください。個別返信はできませんが、商品部に検討させていただきます。

報告 やさか共同農場さんに教わる 楽しい有機味噌作り

恒例になっているやさか共同農場の橋本さんに教わるお味噌作り。今年も子どもさんを含め活動室いっぱいに参加者が集まり、賑やかにお味噌作りを行いました。

初めに、橋本さんからやさか共同農場のこと、お味噌の種類、お味噌作りの手順や材料についてのお話を伺いました。やさか共同農場の材料は大豆、麴は有機のもの、塩も海塩の天日塩とどれをとっても安心安全な材料です。大豆はほとんどを輸入に頼っていて、国産は約7%。その中で有機は本当に極わずか。「国産有機大豆」は超貴重なエリート大豆です。そんな有機の大豆を蒸してパックしてあるのが「やさかの煮大豆」。とてもやわらかく蒸された大豆、且つお味噌作りにぴったりの水分量でこれを使えば失敗なしだとか。

1人ですると退屈な作業も、橋本さんの思わず笑ってしまう軽快なおしゃべりを聞きながら、みんなと一緒に楽しく作業を進められ、あっという間に仕込み完了です。熟成期間の保存方法やカビ防止のポイントなども教えていただきました。お味噌は作ってすぐにお味見できず完成が待ち遠しいですが、笑顔で仕込んだお味噌はきっと美味しいお味噌になるでしょう。作業が終わった後に甘酒をいただきながら、質問や交流の時間をもちました。



- 開催日:2025年2月19日
- 場 所:コープ自然派奈良2F活動室
- 主 催:中南和地区くらぶ準備会

報告 バスに乗っていこう!チーズケーキの seedさん訪問とケーキ作り体験

自然派で大人気!チーズケーキラボseedさんの大阪にある店舗へバスに乗って行ってきました。お店の敷地に入る門からおしゃれな雰囲気、期待が膨らみます。当日担当の岸谷さんと貝原さんに迎えられ店舗に入るとseedの世界観が広がり、飾られている大きな粗糖の袋さえおしゃれに見えました。テラス席で岸谷さんから創業時の話を伺いました。創業者は姉妹、おひとりのお子さんがアトピーだったことをきっかけに、玄米や有機の原材料にこだわり、添加物のないお菓子作りが始まりました。お菓子作りに使われるグラニュー糖など精製されたものはお菓子作りの効率が良く便利ですが、身体のことを考えて手のかかる粗糖をあえて使用しています。他にも旭商事の卵やよつ葉のクリームチーズなど自然派でおなじみのものや、規格外のフルーツやゴマ油を搾った後のものをアップサイクルして使い、生産者の努力を余すところなく利用しています。

今回は貝原さんの指導でカタログでも人気のレイヤーチーズケーキづくりをしましたが、こちらにも津軽産直の斎藤さんのりんごが使われていました。いつもはふたを閉めないといけないレイヤーチーズケーキを、今回はそのままを試食するのでびんからはみ出るまでクリームを絞り、まるでパフェのようになってみんな大満足!中に入れたクランチがカリカリのままで、普段には味わえない特別なケーキになりました。

- (参加者の感想)
- ・ちょっとした社会見学のように楽しかったです。商品をたくさん注文させていただきたいと思いました。
- ・Seedさんの想いや理念を聞いて共感できることが多く、応援したいと思いました。

報告 『人生フルーツ』映画上映会

映画「人生フルーツ」は、足元の暮らし、食を大切にすることの美しさや豊かさやじわっへと伝わってくる作品でした。自然、土、畑と日々の暮らし、購買が関係していることがわかる作品で、なぜコープ自然派で購買をしているのかが伝わる作品でした。上映後、多くの方がこのように歳を重ねたいとお話されていました。

会場では、カセットコンロとやかんで黒豆茶の提供、また、おこめロールは冷えていて美味しくないので、トースターと、せいろを持ち込み、温めて提供することで、美味しく頂きました。約50名の方が、映画に感動し、さらに、軽食をしながら懇親を深めることができました。

コープ自然派の通信で、上映会を見つけれない組合員の方(それ以外での告知で知られた)も一定数いらっしゃったので、集客についてはいろいろ工夫が必要であることにも気づかされました。

- 開催日:2025年3月9日
- 場 所:檀原ミグランス
- 主 催:NARAtive CINEMA 共催:飛鳥・藤原DAO

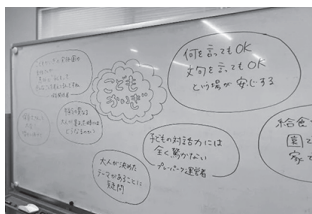


報告 こどもたちが教えてくれる対話の本質 子育てお茶会

森のようちえんや、子育て、保育に関心をもって3名にご参加いただきました。事前に案内していた「こどもかいぎ」はどなたも観ておらず、こちらの思惑とは異なりました。しかし、子育てについて話したい、不安を聞いて欲しいという組合員さんの想いがあるのではと感じました。

幅広い年代の方が参加されたので、今現在悩みを抱えている方、その悩みを乗り越え「大丈夫よ」と言える方が共に過ごせたのが貴重だなと感じました。家庭や学校だけでなく、コープ自然派という繋がりをもつことで、孤育てをなくすというビジョンに繋がるのではと感じました。美味しいお菓子や飲み物を食べながらホッとつづ、多方面の方をゲストに交えて、日々の子育てが豊かになる時間を提供したいと感じました。

- 開催日:2025年3月10日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:にじいろ



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。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お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。

【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100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、お待ちしています♪

■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)

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ツハ・カレッジ創業者サティッシュ・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 ■申し込みメ切:4/29(火・祝)※定員に達し次第、受付終了



New 世界のゲームが集合!親子で楽しめる!アナログゲーム体験会

おうち時間・こども会・こども食堂が楽しくなる!親子で楽しめるをテーマに、人気ゲームを体験いただけます。また、家庭では体験できない大人よりも大きい巨大ゲームも登場!!初めての人と仲良くなれる、非認知能力UPの世界の人気の20種のアナログゲームが集合。コープ自然派の軽食付き!参加者年齢にあわせ、また、約4歳以上を対象に大人有利にならない・子どもが勝てる・楽しみやすいアナログゲームを体験できます。

■日時: 4月29日(火・祝) 13:30~15:15

■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: 16250085 ■定員:16名 ■主催:にじいろ

■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 ■申し込みメ切:4/29(火・祝)※当日まで

New 学研都市にミサイル弾薬庫!? こんなに近い!あなたの家も10km圏内かも?

京都府精華町と京田辺市にまたがる陸上自衛隊祝園分屯地の弾薬庫からの距離は、学研登美ヶ丘駅は4km、高の原駅は5.3km、学園前駅は7.2kmです。想像以上に近いと感じませんか。黙って見過ごしても大丈夫?と気になった方々が住民ネットワークとして立ち上がり、説明会を求めた活動などをされています。美味しい自然派のスイーツを食べながら、映像を見たり、ちょっとした寸劇をまじえたわかりやすいお話を一緒に聞いてみましょう。

■日時: 5月15日(木) 13:00~15:00

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

■講師: 京都・祝園ミサイル弾薬庫問題を考える住民ネットワーク

■参加費:(組合員)大人100円 子ども50円 (一般)大人100円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■持ち物:飲み物

■イベントID: 16250072 ■定員:30名 ■主催:理事会(福祉活動ボード) ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可

■申し込み開始日:4/21(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:5/12(月)※定員に達し次第、受付終了

