

まほろば元気通信

2025
VOL.3
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1282 2025.3.31

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

第10回定例理事会報告

■開催日：2025年3月7日(金)10:00~15:20
■場所：コープ自然派奈良会議室

□承認・議決事項

①第23回通常総代会議案の件 ②2025年度供給高及び組合員加入計画の件 ③福祉ビジョン(案)の件 ④期末賞与支給の件 ⑤にじいろチームの企画の共催の件

□主な討議・報告事項

①2月度事業報告について ②連合会各委員会および連絡会報告について ③ビジョン活動取り組みについて ④次年度役員体制について ⑤第23回通常総代会について ⑥総代研修について ⑦理事研修について ⑧2025年度事業計画案策定について ⑨3/27コープ自然派活動フォーラムについて ⑩環境基本計画策定について ⑪オーガニック天平マルシェについて ⑫オーガニック事業および奈良の食と農を考えるマルシェについて ⑬他団体との連携報告について

□事業実績

・拡大実績(2月度) 加入167名 脱退87名 (累計)加入1,828名 脱退1,015名
・組合員数(2月末) 19,343世帯(前年比105.0%)
・供給高実績(2月度) 191,014千円(前年比99.8%) (累計)2,230,605千円(前年比104.1%)
・経常剰余金(1月度) 2,196千円(前年比102.5%) (累計) 18,229千円(前年比98.5%)

報告

山清さんに教わって、お彼岸におはぎを作ろう!

■開催日：2024年9月19日
■場所：maruroom
■主催：北東和地区くらぶ準備会

香川県から株式会社山清の方々、自社の話や商品について語ってくださり、その後、皆さんとおはぎを作って食べながら、たくさんお話をしました。

おはぎは、青のり、きなこ、あんこの三色で、青のりときなこの中には丸めたあんこを入れました。各自で丸めてもらったのですが、皆さんとっても上手で、美味しそうなおはぎが並びました。あんこが手にべたつかないのは材料が小豆と砂糖のみで、水あめなどが入っていないからだそうです。参加者から準備を色々してくれたと感謝されたのですが、あんこは山清さんの「特別栽培小豆つぶあん」の袋をあけただけ、もち米は炊飯器を使ったのでスイッチ押しただけで、、、恐縮。



きゅうりのからし漬けも、お茶請けに出したのですが、からしの風味が最高でおいしく、好評でした。作り方を聞かれて、これまた恐縮。山清さんの「鬼からし漬の素」に切ったきゅうりをまぶしておいただけ!簡単ですが、やみつきの美味しさです。山清さんファンの皆さんの声もたくさん聴けて、また商品についても知ることでさらに好きになり、見学も行きたいなーと皆さん盛り上がりました。組合員活動がどんどん広がって、興味のある方と一緒にイベントも企画できたら嬉しいなあと夢がふくらみました。

報告

「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

■開催日：2024年8月31日、9月29日、10月26日
■場所：オンライン
■主催：理事会(環境平和ボード)

今回は夜の21時から企画していたので、時間帯を変えて朝10時からの企画で開催。内容は同じく前半ラジオ番組をきいて後半は語り合いました。参加人数は少なかったのですが、参加者からは好評でした。こういう時間をみなさんとご一緒できたら嬉しいです。



◇自然派の野菜セット

<3号> 注文番号277 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、有機水菜、有機ルッコラ、無農薬小松菜、無農薬アスパラガス、無農薬わけぎ、無農薬生なめこです。



◇谷農園の野菜セット

<3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7日(月)11:00-14:00@みのりの里しらにわ
4月8日(火)10:00-15:00@ドロキボウル
4月9日(水)10:00-15:00@道の駅レスティ唐古
4月10日(木)10:00-15:00@Blossom Terrace
4月11日(金)10:00-15:00@なら歴史芸術文化村

お友だちを誘って是非お越しください♡



私のおすすめ商品

『よつ葉とろっとなめらかプレーンヨーグルト』

酸味もまろやかで、臭みも全くなくとても食べやすいヨーグルトです。トロっとしたヨーグルトが苦手だった子どもはちみつを入れて食べるのにハマっています。ジャムを入れて食べるのもおすすめです!(拡大事務 星島絵美)



報告

社会のことちゃんと考えたい人たちの集い

■開催日：2024年11月30日
■場所：Gallery&Café NOLA
■主催：理事会(環境平和ボード)

毎月オンライン開催していた「社会のことをちゃんと考えたいラジオを聞いてみよう」。今回は、橿原市にある素敵な古民家カフェ『Gallery&Café NOLA』さんでリアル開催しました。「社会のことをちゃんと考えたいラジオ」(#社ちゃんら)を聞いている人、聞いていない人、オンラインイベントに参加したことがある人、今回初参加の人、皆さん何かしら社会のことを話したいという思いで集まりました。森のようちえんのお話から昨今話題の選挙の話まで、それぞれどのように情報にふれているか、その情報は正しいのか、どう捉えるのか、いろんな考えや意見があって、盛り上がりました。参加者からは、子どもがまだ小さいので考えていなかった奨学金の話が驚きだった、いろんな情報の取り方や生き方があると知った、考え続けたい、刺激を受け貴重な時間だったなど、話は尽きないようでした。



「社会のことをちゃんと考えたいラジオ」は、YouTubeやポッドキャストなどで、毎週月曜日に配信されています。情報が多岐にわたる信じられない時代だからこそ、貴重な番組の一つです。時にはこうして社会のことを真剣に話してみる時間を作り、みんなでそれってどうなんだっけ?と、自分の知識や情報を疑うことも必要なのではないのでしょうか。生協という場で、みんなが安心して話せる場を作ったり、より良い選択できるよう常にみんなで学び続けたいと思うイベントになりました。

報告

平和について考えましょう

■開催日：2025年1月30日
■場所：奈良県コンベンションセンター
■主催：理事会(環境平和ボード)

2024年総代会でのアピール「平和な社会においてわたしたちができること」を読み返すと、その時気になっていた事とは思えない事があり、よいことも望ましくないことも、色々あります。私はあまりに大きなテーマで向き合えないと感じていましたが、考えることや思いはせることの大切さ、そして壮大に思えることも日々の生活につながっているということ、一歩ふみだすことでもかかっています。



たんぼの家 樹里さんの語りは、心に響く声で、「憲法って、なんだろう?」という憲法絵本を、田中弁護士との説明とともに、頭で理解するだけじゃない感覚がありました。たんぼの家のみなさんによる歌も素敵で、なにかのフェスにきているような音楽でほぐれ、心もガチガチにならずに過ごせました。生協の平和についてのお話は仲宗根さんより「ありがとう ヒダンキョウ」の言葉からはじまり、平和について考えるワークシートの提示や資料、新田さんから平和活動についての綿密な資料をいただき、この日だけでは語りつくせない今後のヒントとなるお土産をいただきました。お二人の軽快なトークと、参加者から「胸がいっぱいで語れない」と言いつつ引き出される言葉には、皆さんたくさんの想いや考えがあり、もっと皆さんの話もききたいと感じました。気兼ねなく色んな話ができる場を増やしていきたいです。

報告

グリーンウォッシュ禁止法採択1周年記念『トゥルーコスト』映画上映会

■開催日：2025年2月11日
■場所：コープ自然派奈良 2F活動室
■主催：NARative CINEMA

CMで成り立つTVでは放映困難な内容。そして、この事実から目をそむけてはいけないと思う内容でした。私達がどんな商品を選ぶのか、作り手のことを想像できているのか、そこがとても問われます。コープ自然派のスープとパンを頂きながら、どうして自然派を利用しているのかなど話すことができました。上映後の時間がしっかりあったことで、深まりました。一人で見るより、みんなで見ることに価値がある作品でした。



バングラディッシュ、カンボジアの工場での生産トップのH&M。カンボジア政府による力での労働者デモの弾圧。弾薬の原料が農業に変わり、それが土地を痩せさせ、肥料と農業と品種改良付けにしていく。農業によるインドの小児麻痺の発生。途上国にたどり着く大量のTシャツとその害。国際ブランドの皮工場による川の汚染と病気。CMによる物質主義、買い物幸せをもたらすという刷り込み。多くの人に見てもらいたい内容。

報告

平城宮跡を歩いてみよう！ ～心身を育む自然の中での身体活動の可能性～

建国記念日でもある2月11日(火・祝)に「平城旧跡を歩こう」を開催しました。大人と子ども総勢15名で、それぞれのペースでゆるやかにまどまりながら平城旧跡を歩きました。スキップしながら、追いかけてこなしながら、斜面を登ったり下りたりしながら、松ぼっくりを拾いながら、おしゃべりしながら、自由に歩きました。自然派の美味しいおやつをいただく頃には、雪もちらついてくる寒い日の開催となりましたが、「もっと遊びたい!」という声もあり、異年齢の大人と子ども達で、鬼ごっこをして走り回り、心も体も温まりました。歴史と自然を感じることができ平城旧跡で、リフレッシュできた楽しい時間となりました。近隣に住んでいながらも、平常旧跡は知っているけど、なかなか来る機会がなく初めて来たという方もおられました。自然の中で、年齢関係なく楽しく自由に体を動かせる機会を持つことが、自然を大切にすることや、運動を楽しむ素地、さらには健康やかに生きていく土台になると思います。一人ではなかなか難しくても、みんなで楽しんでいける機会を創っていただきたいと思います。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

- 開催日:2025年2月11日
- 場 所:平城旧跡
- 主 催:tenTEN



報告

呼吸の質を高めて健康お茶会

今回も、丹田呼吸法への関心の高さがうかがえる、熱心な参加者の皆様にお集まりいただきました。継続的なイベント開催により、参加者の皆様の呼吸法の実践をサポートできていることを大変嬉しく思います。

今回の試食メニューは、お餅を活用した2種類の餅粥をはじめ、おかず、野菜たっぷり生姜入りお汁、おぜんざい、酒粕甘酒、お番茶をご用意しました。特に、9月のイベントで紹介した発酵生姜を、ご家庭で活用されているというお声をいただき、大変励みになりました。また、今回はお世話させていただくメンバーの急遽2名の欠席者が出たため、参加者の皆様に多大なご協力をいただきました。皆様の温かいご支援のおかげで、和やかに心温まるイベントとなりました。心より感謝申し上げます。来期も皆様にお楽しみいただける企画をご用意して、お待ちしております。

- 開催日:2025年2月18日
- 場 所:maruroom
- 主 催:奈良市地区くらぶ わ



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～

矢田山遊びの森には、いくつかのハイキングコースがあり、今回はcコースを歩きました。1、2歳の子ども達は、山道や斜面を自分自身の足で歩いたり、お母さんのおんぶ抱っこで過ごしました。枝を拾ってみたり、木々を見上げたり、いつもと違う景色を全身で味わっているようでした。3～5歳の子ども達は自分たちの足で一緒に歩くことができました。子ども同士で歩いたり、走ったりしながら、先頭をきって進んでくれました。大人は大人で、その後ろから森林浴や会話を楽しみながら、リフレッシュすることができました。小さな池には氷も張っていて、それを腹ばいになって、触りたい子ども達。それを見守る大人。定期的に開催していることにより、季節の変化や子ども達の成長も五感で感じながら、1周して戻ってくる頃には、みんな心も体もぼかばかでした。

その後、自然派のおやつを食べながら、歩いてみてどうだったかの感想シェアタイム。自然の中で歩くことで、心身のリフレッシュになったこと。山の中に一人で居ることで五感が研ぎ澄まされる時間になったこと。その一方で、みんなで会話しながら歩くことの楽しさも味わえたこと。大人も、子どもも、のびのびと各々の「リフレッシュタイム」となりました。

- 開催日:2025年2月20日
- 場 所:矢田山遊びの森
- 主 催:tenTEN



報告

気軽にボランティア体験 ～おてらおやつクラブのことを知ろう

コープ自然派奈良センターと同じ田原本町内にある、おてらおやつクラブの拠点の安養寺を訪れました。初めに事務局スタッフで僧侶の大橋さんから、おてらおやつクラブの成り立ち、仕組みについてお聞きしました。国民生活基礎調査によると、子どもの貧困率は11.5%。およそ9人に1人、約240万人の子どもたちが困窮状態にあります。ひとり親家庭に限れば、およそ半数が経済的に苦しい生活。そこで「お寺にある」と「社会にない」をひもづけた「おそなえ、おさがり、おすそわけ」活動がおてらおやつクラブの仕組みです。活動に賛同する全国のお寺と支援団体が登録しています。コープ自然派奈良では2023年度の子ども笑顔基金に組合員の皆さんから寄せられたポイントを寄付させていただきました。

月に2回ある安養寺での発送会では、レトルト食品や乾物、おやつなどを箱に詰め、登録されているご家庭や支援団体に送ります。今回は実際に箱詰め作業を体験。色んな形や大きさのものを箱詰めする作業は頭も使います。たくさん詰めたくなるのでさらに難しい。参加者の皆さんと声をかけあい協力しながらきれいに詰めていきます。箱の一番上には、心を込めて書いたお手紙をのせ、箱詰め完了です。すぐに引き取りに来られた宅配業者さんを皆で温かな気持ちで見送りました。もっとおてらおやつクラブのことをたくさんの人に知ってもらいたいな、との声があがっていました。これからも関わり協力していただきたいと思います。

- 開催日:2025年2月22日
- 場 所:安養寺
- 主 催:理事会(福祉活動ボード)



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
 ★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ご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とのことです。ご協力をお願いします。
- 【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。

報告

毎月第三月曜日は!活動室開放 &ぐるぐるマーケット

- 開催日:2025年1月20日、2月17日、3月17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)

モノを大切に使い続けていく、みんなでシェアリングしあおう、そんな想いを少しでも形にしていきたく活動室でぐるぐるマーケットを開催しています。センターに行ってみたくてたけどちょっと都合が合いました!という方や、イベントに参加するのは少しハードルが高いけど、出入り自由なこういうスタイルだと来やすいですと何度も足を運んで下さる方もいらっしゃいました。2月にはみんなでプリズボールを作りました。



4月からは、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ていけたらいいなども考えておりますのでどうぞお気軽に活動室へ来てみて下さい♪ぐるぐるマーケット(リユースコーナー)は、活動室に常設していますので、イベント参加などで活動室に来られた際にも是非ご利用下さい。

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: **I6250044** ■定員:50名 ■主催:給食連絡会 ■申し込みメ切:4/11(金)※メールでお申込みください。※申込多数の場合、抽選。開催前日正午までに参加方法についてのメールが届かない場合はお問合せください。



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: **①I6250018 ②I6250019 ③I6250020** ■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 ～サティシュ・クマール 巡礼の旅～』映画上映会

自然派シネマなら

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: **I6250045** ■定員:20名 ■主催:NARActive 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

