

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1113 2021.12.6

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

2021
vol.38/39
NARA

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。

●「非対面配送」を行っています。 ※配送時には
★配送担当者は組合員さんとなるべくお会いしないようにします。
★室内へ入って商品の受け渡し作業は行いません。
★到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせいたします。
★配送担当者は予防のため、マスクを着用とアルコールによる消毒を行っています。
★ご在宅の場合、あらかじめ「かご」等の入れ物をご準備いただけましたら、保冷箱から出してお届けすることも可能ですので、空箱を翌週まで保管するのが負担の場合はお知らせください。到着の際はチャイム、インターフォンでお知らせしますので、すぐに商品をお取り込みください。



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」をよくあるご質問はこちら



キッチンカー停めさせてください

組合員さんのご自宅、職場、地域のイベント等でパン販売にお伺いできる場所を募集しています！気軽にお問い合わせください♪



お友だち紹介キャンペーン

寒い冬にごちそう焼きセットはいかがですか？10フレンドポイントで交換して頂けます。こちらのセットでこだわりの割下であったかごちそう焼きの完成です。お友だち紹介でフレンドブックをお届けします。お持ちのフレンド分のお好きな商品をお選び下さい。

私のおすすめ商品

『キャベツ』
えぐみがなく、甘くて美味しいです。サラダに、炒め物に、おみそ汁に、スープに、とても重宝しています！(拡大スタッフ 竹田恵子)

配送スタッフ紹介

先日おせちの試食をしました。「武の重」を食べましたがその中でも「昆布の宝巻き」が衝撃的でした。自然派のおせちは昆布の自然な色で見た目、食感、味どれをとってもピカイチでした!!早速予約してしまいました。皆様もぜひコープ自然派のおせちを食べてみてください!!



松本結衣 (1676コース担当)

CO・OP共済

CO・OP共済ご加入の組合員さんからの「ありがとう」の声を紹介します。「いつもコープ自然派さんを利用しています。コープの保険なので疑いなく説明を聞き、保障内容がとてもいいので加入。子どもがまだ小さいのですが、いつ誰にケガをさせるかわからないので手頃な掛金も満足です。」



耳寄り情報



アプリ『つかってぼっち』で配送状況を確認できます!お届けが完了するとメールが届く設定もできますので、とても便利です!!



Android

コープ自然派奈良/新センターへの道⑥

県産木材使用をめざして

新センターの組合員活動室と託児室は、杉板貼りの床にできそうです!というわけで、その木材はできれば奈良県産の木を使いたいと、打ち合わせを行いました。

木材は、木の品質と並んで製材の質も大切で、たとえば乾燥が不十分だと貼ったあとに隙間ができたりするそうです。そのような技術的な確認を行いました。



さて、諸々の手続きが進み、12月下旬からいよいよ土地の造成工事がはじまります。

移転には4億円近いお金がかかる計算になっています。できるだけ銀行からの借入を少なくできるよう、増資にご協力をお願いいたします。

増資の方法

- ◆毎月500円ずつ増資する：注文番号 **019002**
※ストップする場合は、注文数0(ゼロ)で注文
- ◆1回だけ増資する
□ 1,000円：注文番号 **019040**
□ 5,000円：注文番号 **019026**
□ 10,000円：注文番号 **019033**
- ◆ポイントを増資に使う：注文番号 **999014**
※1口100ポイント(100円に換算)

※増資(出資金)は寄付ではありません。生協を脱退される場合には全額返金されます。

子ども笑顔基金プロジェクト 報告②

奈良こども食堂ネットワークに商品をお渡し

11月10日(水)、第1回目の寄付として、奈良こども食堂ネットワークに商品をお渡ししてきました。

奈良こども食堂ネットワークは「こどもを真ん中に」という思いを大切に、奈良県内のこども食堂とサポーターが集うネットワーク。現在74のこども食堂が加入しています。https://www.kodomonara.com/

今回は「日持ちのするおやつ」をご希望とのこと、子どもの野菜とくだもの(ジュース)とフルーツラムネを合計2万円分お渡ししました。



ご寄付いただいたみなさま、ありがとうございました。

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送付」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願いいたします。

寄付ポイント数(奈良)149,739 (11/15現在)
※コープ自然派全体では1,353,336ポイント/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します。

寄付の方法

- ◆すべてのポイントを送付：注文番号 **999717**
- ◆100ポイント単位で寄付：注文番号 **999724**
(例)注文数量「5」→500ポイントを送付となります
- ◆現金チャージで寄付：注文番号 **999816**
(例)注文数量「2」→200ポイントを送付となります

※すべてのポイントを送付「999717」、現金チャージで寄付「999816」は自動注文登録をすることで定期的に寄付していただくことが可能です。

報告 自然派シネマ 7月度上映会 「タシちゃん和僧侶」

チベットの山の上にある学校「ジャムセ・ガッサル」には多くの子どもと一緒に住んでいます。ここに住んでいる子どもたちは家庭の事情でここに引き取られてきました。その中でもひと際やんちゃな女の子のタシちゃんはジャムセ一番の問題児、勉強は不真面目目でお友達とも喧嘩ばかり。校長先生はみんなのお父さんでもあり、時に優しく、時に厳しくみんなを見守っています。そんな校長先生も子どもの頃は問題児でいたが過ぎて僧院へ送られたほど。それでも、僧院でたったひとりの先生だけが変われると信じてくれたおかげで少しずつ少しずつ変わっていき、大人になって「社会のために生きる」と考えてこのジャムセ・ガッサルを作りました。校長先生にとって子どもを引き取るということは、その子の親になるということ。拒否することはその子の命を救いたくないということになってしまいます。小さな施設には1000件の依頼があるため、苦慮しています。タシちゃんは一人のお兄さんの優しさに触れて少しずつ心を開き、お友達とも仲良くなっていきます。「私たちはパートナーよ」と、摘んだクルミを仲良く分け合うことができるようになりました。校長先生は言います。子ども時代をやり直すことはできない。ここにいる子どもたちが満足のいく子ども時代を過ごす手助けをすることで、この子たちは自分の将来の夢を見ることができると。そして校長先生自身も過ごすことのできなかった楽しい子ども時代をみんなと一緒に取り戻しているのだと。

〈参加者の感想〉

- ・タシちゃんが少しずつ変わっていく様子を見て嬉しかった。
- ・施設の運営は大変そう。タシちゃんはどうしているだろうと思う。親が自分の子どもを育てられないのは辛いだろうが、そういう状況や社会が悔しい。
- ・重いテーマだった。スタッフの熱意、支援がないとできないだろう。子どもたちの雰囲気が昭和の子どもの雰囲気と同じで、子どもたちが助け合いながら大きくなっているのだと思った。今の日本にも思いやりが足りないの、思いやりが必要だと思った。
- ・救済は助けられない人もいることを忘れてはいけないと思った。チベットの現状も気になる。
- ・シネマでは知らないことを知ることができて、視野が広がる。

【報告者：米田裕子】



◆自然派の野菜セット

<38号> 注文番号**380** 1,080円(税込)
<39号> 注文番号**326**

ぜんぶ奈良県産!奈良県農産物から鮮度バツグンで届きます。直近のお届けは、小松菜・春菊・にんじん、サニーレタス、源助大根、水菜または赤みずな。



◆谷農園の野菜セット

<38/39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。直近のお届けは、スティックセニョール・ほうれん草・赤水菜・赤大根・小松菜・人参・なばな



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。 ▼お申込み時お伝えください。
- 【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。 ①イベントID
- 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事です。ご協力をお願いします。 ②参加者氏名
- 【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。特に高額紙幣をご遠慮ください。 ③組合員コード
- 【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。 ④参加人数
- ⑤連絡先
- ⑥託児(名前・年齢・性別)

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メ切の1週間前です

イベント参加時は必ずマスクの着用をお願いします。未着用の方は参加をお断りする場合があります。

報告

大和ひみこ米の田んぼの生き物調査&夏の収穫体験 トウモロコシ

■開催日:2021年7月24日
■場 所:南檜垣営農組合田んぼ(JA倉庫西)と畑
■主 催:理事会(ふうど)

強い夏の日差しが照りつける中、親子16組63名が集まりました。今回は、豊岡市でコウノトリの野生復帰とそのための環境保全に取り組んでおられる宮垣均さんを講師に、大和ひみこ米の田んぼの生き物調査を行いました。
6月にみんなで田植えをした田んぼに裸足で入り、泥土の中や稲の上にいる生き物をつかまえます。田んぼの中だけでなく、周囲の畔や水路も探します。大人は童心に帰って、子どもたちも夢中になって、網と昆虫ケースを手に、生き物たちと戯れる時間を過ごしました。
続いて、見つけた生き物たちの発表と、宮垣さんによる解説の時間です。図鑑やグーグルレンズなどのアプリを活用して、名前を調べてみました。
水路には、アメリカザリガニ、ヨシノボリ、ヌマエビ、さらには珍しいタウナギも!畔にはオケラ、ショウリョウバッタ、オサムシなどの昆虫類。田んぼにはヌマガエル、ゲンゴロウに似たコガムシ、田んぼの害虫を食べるキバラコモリグモなど、いろいろな種類の生き物たちが生息していることがわかりました。子どもたちは、宮垣さんと生き物を取り囲んで、豊富な知識が盛りだくさんのお話に興味深く聞き入っていました。たくさん生き物がいれば生態系が豊かになり、田んぼのお米も健康に育ちます。こうした体験をきっかけに、子どもたちが田んぼや田んぼを取り巻く環境の大切さに関心を持ってくれたらうれしく思います。生き物調査の後は、人数限定となりましたが、南檜垣営農組合さんの畑のトウモロコシと枝豆の収穫体験を行いました。宮垣さん、営農組合の皆さん、暑い中ありがとうございました。【報告者:西村いずみ】



報告

フレンドショップのくりぱんさんに、おうちで簡単にできるピザ作りを教えてください

■開催日:2021年8月2日
■場 所:オンライン
■主 催:理事会(ふうど)

コープ自然派奈良のフレンドショップ1号店「天然酵母パン工房 くりぱんクラブ」の栗野貞美さんに、天然酵母を使ったピザ作りをオンラインで教えていただきました。
材料はシンプルにホシノ天然酵母の生種、塩、水、国産小麦粉のみ。10分ほどこねて分割、しばらく生地を寝かせてから成形、具材をトッピング。今回はオープンがない方でもできるように、トースターで焼き上げました。
作業の合間に、栗野さんの素材へのこだわりの理由をお聞きしました。お子さんのアレルギーをきっかけに、身体に入れる食べものは安心安全なものを選びたい、との思いが強くなったとのこと。
そして、化学物質を使うイーストではなく、お米や麹が原料のホシノ天然酵母でパンを作るようになり、5年前に奈良町にお店をオープン。お客さんも、ご家族がアトピーやアレルギーをお持ちの方、ヴィーガンの方、食事制限のある方など、様々な方が栗野さんのパンを求めて来られるそうです。
画面越しでしたが、焼き立てピザの美味しそうな様子を見ていただき、後半は天然酵母の扱い方やピザのトッピングアレンジの紹介など栗野さんとの質疑応答タイム。おすすめアレンジは、しょうゆと焼きのりをのせた和風ピザだそうです。天然酵母のパンと聞くとハードルが高そうですが、ピザなら成形も簡単で、生種さえあれば家庭でも気軽に作れることがわかりました。参加された方からも、「ぜひ一度作ってみたいですね。」というお声をいただきました。栗野さんありがとうございました。お店にもぜひ一度足を運んでみてくださいね。【報告者:西村いずみ】



報告

夏休み特別企画!明日香でブルーベリー収穫♪

■開催日:2021年8月7日
■場 所:農民連奈良産直センター ブルーベリー畑
■主 催:中南和地区くらぶ準備会

夏休みの真っ只中に、子どもたちと楽しめる企画をと、野菜セットでお馴染みの奈良県農民連のブルーベリー畑で収穫体験をさせていただきました。暑い日でしたが、親子約40名が集まりました。
明日香村ののどかな場所にあるブルーベリー畑には、5種約300本のブルーベリーの木がありました。農民連の森本さんのお話によると、早朝5時からスタッフがせっせと手摘みをし、収穫体験をさせていただいた畑ではひと夏約1トンのブルーベリーを収穫、出荷しているそうです。また、ティフブルー、ホームベルなど違う品種を混植することで、実付きが良くなり、果実も大きくなるとのこと。無農薬でも作りやすく「雨は週に一度降ってくれたらいい具合に育つ」など、ブルーベリーのことをいろいろと教えていただきました。
太陽の光をたくさん浴びて、黒々と大きくなったブルーベリーはとてもみずみずしく、畑の中をずんずん進んでおいしい実探しを大人も子供も夢中になって満喫しました。自分の手で摘んで、その場で食べる喜びは格別ですね♪たくさん摘んで、お家へのお土産にする方も多くおられました。【報告者:西澤 亜希子】



New

大和野菜「味間いも」を収穫しよう♪

里芋ってどんなふうにできるか知っていますか?大きな親芋のまわりに小芋がたくさんくっついているのです。奈良の在来種「味間いも」は、白くてきめが細かくて、ねっとりしたとっても美味しい里芋です。泥んこの中からシャベルで「よいしょ!」と掘り出しましょう。親芋も食べられます。自分で掘ったお芋の味は格別ですよ♪
※大人は里芋一袋のお土産つき

■日時:2022年1月15日(土)13:00~15:00

■会場:南檜垣営農組合の畑 ※集合場所はお申し込み頂いた方にお知らせします



■参加費:大人300円 こども100円(一般共) ※子ども=中学生以下
■イベントID:16212740 ■定員:20家族
■持ち物:軍手、タオル、お茶、シャベル(あれば)、持ち帰り用の袋 ■服装:汚れてもよい服、長靴
■主催:理事会(ふうど) ■申込みメ切:1/7(金) ※応募者多数の場合抽選。
※締め切り後、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。



メールで申込み

WEB「今日からはじめる!石けん生活—コロナや、化学物質過敏症にならないために」

あなたは何を使って、自分の身体や衣類を洗っていますか?自然派組合員なら、せっけんが基本ですよ!と思いきや、なんと、最近では合成洗剤とせっけんの区別がつかない人もいるんだとか。天然由来、とかオーガニックをうたっている人も実は合成洗剤、なんてことも。テレビCMを鵜呑みにして合成香料を全身につけるのがマナーと思っている人や、すすぎ1回で大丈夫♪とすすぎ残した洗剤のニオイを漂わせている人たちによる「香害」という日用品による生活環境の化学物質汚染が問題視されています。無香料せっけんで洗えば気持ちよくすっきり!香害の加害者になることもなく、環境への影響も少ないのが昔ながらの純せっけん。今、改めて見直されているせっけんをあなたも使ってみませんか?
成分表示を見て、せっけんをきちんと選べるようになりたい方、せっけんを知ってもっと使いこなせるようになりたい方も是非ご参加くださいね。

■日時:2022年1月22日(土)10:30~12:00

■会場:オンライン開催(zoom)

■講師:長谷川治さん(洗剤・環境科学研究所 代表)

■参加費:大人500円(一般共) ■イベントID:16212705 ■定員:30名 ■用意するもの:筆記用具 ■主催:自然派カナリア
■申込みメ切:1/14(金) ※応募者多数の場合抽選。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。



メールで申込み

みどりさんの子育て講座 全6回 <単発受講可能>

滝口みどりさんの、長年の教師時代の経験と学び、自身の4人の子育て経験から、子育て・子どもの関わり方について成長段階に合わせた育児講座を開催します。全部で6回コースですが、興味のある回のみ参加も大丈夫です。目から鱗の内容ばかりです!話の最後は質問タイム。悩んでいること、不安なこと。みんなで一緒に悩みましょ!内容をチャットと早見せしちやいます!

- ◆第1回の内容は・・「育てる」気持ちを手離して
 - ・親の仕事は子どもが育つ環境をつくること
 - ・子どもの発達の大きな流れと小さなプロセス
 - ・子育ての3つの秘訣
 - ◆第2回【子どもの発達(胎児~2歳)身体と心の土台ができるまで①】
 - ・お腹の赤ちゃんのために大切な2つのこと
 - ・だっこ、おっぱい、こちよさ
 - ・赤ちゃんと遊ぶ
 - ・子どもの病気・予防接種。
 - ◆第3回【子どもの発達(胎児~2歳)身体と心の土台ができる②】
 - ・睡眠の発達
 - ・這い這い、なめなめ
 - ・おっぱいから食事へ
 - ・オムツからパンツへ
- 託児付きですので是非皆様ご参加お待ちしております!
※お申込み時に全6回参加、または単発受講の場合は何回目に参加かお伝えください。



メールで申込み

■日時:①1月11日(火)、②1月25日(火)、③2月8日(火)、④2月22日(火)、⑤3月1日(火)、⑥3月15日(火) いずれも10:00~12:00

■会場:コープ自然派奈良 会議室 (〒630-8444 奈良県奈良市今市町40-1)

■講師:滝口みどりさん(堺市の支援学校の教師を早期退職。奈良の御所にフリースペースモモを開設)

■参加費:1講座(組合員)大人1500円(一般)大人2000円 ■定員:15名 ■主催:ニコニコくらぶ
■託児:あり(500円/1人)。子どもの同伴不可。1才未満の同伴:可。 ■持ち物:筆記用具、飲み物
■イベントID:16212735
■申し込み開始日:1/22(月)12:00より先着順。※メールは同日午前0:00より
■申込みメ切:各回10日前まで ※定員に達し次第、受付終了