

2024
Vol.6
NARA

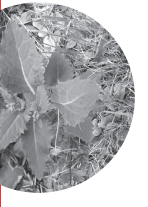
まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1234 2024.4.22

**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 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 月~⑤8:30~20:00

今年も遺伝子組み換え(GM)ナタネ自生調査にご協力ください



コープ自然派は毎年GMナタネ自生調査全国活動に参加しています。食用油や飼料用に大量輸入されているGMナタネ(GMセイウナタネ)は、港から工場へ輸送中にこぼれ落ち自生し、知らないうちに雑草などと雑種して汚染が広がっています。GMナタネ自生調査は、市民がGMに反対できる手段の一つです。反対の声を大きくしていくために、ぜひ近辺に咲くナタネの採取にご協力よろしくお願ひします。

採取方法

- ①輸送トラックが往來するよるな幹線道路や沿道、隣接する駐車場や空き地などに自生しているセイウナタネ(茎や葉が白い粉を吹いたようなもの)が多く、葉が少し茎を抱く)やセイウカラシナ(葉にしっかりとしたギザギザがある、葉が茎を抱かない)の葉を採取する。素手でふれないよう、袋をかぶせて取る。ぱらぱらと咲いていることが多い(ぼつんと咲く、群生することもある)。
 - ②採取日、採取した住所、目印(道路脇、空き地など)をジップロック等の袋に記載し、採取した葉を数枚入れて冷凍保存する。
 - ③「GMナタネ自生調査」と封筒などに明記して配送スタッフに渡す。 締切:5/3(金)
- ◆この活動は皆さんからの支援により継続できています。組合員さんからのカンパ金により、検査キットを購入入しています。

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

堺セミナー「片付け上手になる住まいづくり」

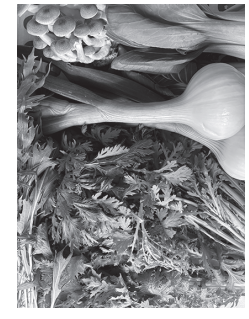
家の中が片付かないとストレスを感じていませんか?片づけが下手だから仕方が無いとあきらめていませんか?自分に合った方法が見つかると気持ち軽くなり、片づけ上手になりますよ。
■日時:5月11日(土)13:30~ ■会場:堺市産業振興センター
 (大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)
■講師:細江由理子(建築士・ライフアドバイザー1級)
■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:5月10日(金)
■詳細・申込:NPO国産材住宅推進協会(06-6395-3332)【メール】info@kokusanzaikai.org

神戸セミナー「国産材住宅の家づくり」

暮らしの空間の大切さが見直され、改めて木の家が注目されています。調湿性能が高く、触れて暖かい、塗り壁や様々な自然素材との相性の良い国産材の家。でも実際お掃除は?メンテナンスは?マンションでは無理?!部屋の杉板フロアへの張替えリフォームから、1000万円超えの大規模改修工事、もちろん新築まで。自然素材の知識、メンテナンスや価格について。リフォーム、新築それぞれの事例を基に、国産材の家づくりについて学び相談できるセミナーです。少人数で雑談を交えながら、建築士が家のこと、木のことをできる限りお答えします。
■日時:5月18日(土)13:30~ ■会場:神戸市立御影公会堂 202 集会所
■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:5月17日(金)
■詳細・申込:NPO国産材住宅推進協会(06-6395-3332)【メール】info@kokusanzaikai.org

◇自然派の野菜セット

<6号>注文番号 351 1,080円(税込)
 ぜんぶぶ奈良県産!鮮度バツグン!直近のお届けは、有機わさび菜、有機春菊、有機水菜、無農薬葉たまねぎ、有機チンゲンサイ、無農薬ぶなしめじです。



◇谷農園の野菜セット

<6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...



◇直近のやさしい産地情報◇

- 【ミニパプリカ】【有機グリーンアスパラ】...少しずつ収穫は増加してきていますが、一部中止
- 【パプリカ】【きゅうり】...産地からはめいばいい出荷してもらっていますが、一部中止
- 【ミニトマト(アイコ)】...端境期につき、収穫が減少してしまっているため、一部中止
- 【サラダスナップえんどう】...代替え産地も含まれているのですが、一部中止
- 【キャベツ】【ブロッコリー】...シーズン末期につき収穫量が減少傾向になっているため、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。



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
 4月27日(土) 10:00-15:00『いこまマルシェ』
 @グリーンヒルいいこま



お友だちを誘って是非ご参加ください

私のおすすめ商品

『自然派Style五目ずしの素』
 りんご酢で味わいがまろやかで、子どもも大好きてす。錦糸卵やスナップエンドウと一緒に盛り付けたら色どりも可やく、簡単調理で完成するのでおすすめです。
 (営業事務 岡本已由希)

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!

「令和6年能登半島地震 緊急支援募金」にご協力ありがとうございました。

2024年1月1日、石川県能登地方を震源として発生した最大震度7の大地震に際し、みなさまからお寄せいただいたご寄付は311万円となりました。ご協力ありがとうございました。そのうち100万円を2024年3月21日NPO「アジア子どもの夢」にお渡しいたしました。



「アジア子どもの夢」は、ベトナムでたくさんの子どもが物乞いをし路上生活をしているのを目の当たりにして、学校設立などを行ってきたNGOです。スリランカ、中国・四川、フィリピン、カンボジア、ネパールへの支援活動、富山 YMCA との共催でスタディツアーも継続されています。東日本大震災の際は東北工イドとしての活動や子どもの保養キャンプなど多岐にわたる活動をされました。能登半島地震では、1月2日に珠洲市に向けて出発されたものの、地震によって道路が寸断され叶わず、1月5日にはじめて珠洲市の避難所に泊まり込んで3日間炊き出しを実施。その後も支援を継続されています。

報告

動作法で、発達障害を抱える子の子育てをもっと楽しもう!

今回は関西発達臨床研究所所長の高橋浩先生をお招きして動作法を教えて頂きました。イベントでは、まず、子どもと向かい合わせに座り両手を合わせ、ゆっくり上へ。大人は子どもを見ず集中したい手や指を見えるようにし、ゆっくり下り。大人がゆっくりを体験してから主導は子どもに。どんな動きも受け止めて子どもに合わせて行う。求める事はゆっくり、ゆっくり。座ると姿勢が崩れてしまうのは何故か?→背骨に手を当てて下から上に調整していく。楽な状態を作っていく事で自分の力の入れ方が分かってくる。それを自分で出来るようになる事で気持ちが落ち着き、自然動作に変わってくる。子どもの身体を労ってやると、より深い繋がりができるようになるという事を教えて頂きました。高橋浩先生から放出されるマイナスイオンをたっぷり浴びながらの動作法。愛に包まれて心と身体が楽になりました。ありがとうございました。【報告者:田中】

■開催日:2023年12月3日
 ■場所:コネクトスペースscotton
 ■主催:すくすく

報告

にんじんキャラバン♪熊本の生産者今村さんがやってくる!

2023年度のにんじんキャラバンはリアルでの開催が出来ました。遠路熊本からにんじんの生産者今村剛喜さんが、ご自身の有機にんじんと共に奈良に来てくださいました。今村さんは小沢さんの著書を読んで人生が変わり、BLOF理論に基づいた土作りで安心なおいしい野菜を育てています。当日は土作りやタネ撒きに関してなど、にんじん作りの工夫と難しさや農家の現状を、所々にユーマを交えながらたくさんの写真を見せながら丁寧に説明してくださいました。土作りではすぐ近所の菌床堆肥を使われるなど、地元の資源を上手に活用されています。大変なのは収穫です。にんじんは一番寒い時期に収穫を迎えるため、雪の中での収穫などとにかく寒いのと、出荷作業はコンテナが大変重く重労働になるそうです。



最後にはご自身で描かれたカラフルなイラストで「にんちゃんとしんくん」のお話もしてください、多才さを見せてくださった今村さんでした。その後、今村さんのにんじんスタッフが調理したにんじん料理の数々(にんじんスティック、キャロットラペ、にんじんドレッシングのサラダ、炊き込みご飯、にんじんのポタージュスープ)をいただきましたが感謝。当日は連帯生協アイチョイオイスからも参加いただいたの賑やかなイベントになりました。【報告者:奥章子】



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。
【お願い③】 アレルギーのお子さんが、他のお子さんの昼食を欲しがります。ご協力をお願いします。
【お願い④】 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⑤】 イベントの場を通して政治・宗教・ネットワーキングビジネスなどへの勧誘活動はお控えください。

イベントの受付は前日の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方は、田原本駅からのタクシーからの一部として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。

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(お持ち込みはお一人5点まで。次の方が気持ちよくお使いいただけたら嬉しいです。本・雑誌・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、たくさんのお書庫もありますので読書したり、刺子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)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: 4月29日(月)、5月27日(月)、6月24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: 4月 16244273 5月 16244274 6月 16244275
■定員: なし(申込不要/時間内出入り自由) ■託児: なし・1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会

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!丹田呼吸法を楽しんでいただきます。7回目ですが、継続は力なりです。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す。お茶会では、快適な夏を過ごせる手抜きで、栄養あって、身体に良い自然派食品の試食会を予定します。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13時までの開催です。※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、ご友人とご参加の場合、申込全員の氏名をよろしくお願ひします。

■日時: 5月21日(火) 10:00～12:30 ■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15分)
■講師: MINAさん (奈良市芝辻町2丁目6-14 近鉄新大宮駅より徒歩5分、JR奈良駅より徒歩15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: 16244248 ■定員: 12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、マイカップ、お箸 ■主催: 奈良市地区くらぶ、わ
■申し込み開始日: 4/15(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 5/14(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

New

税理士さんに聞いてみよう!

私たち全員が関わっている税金のこと。納税が義務であることは学校で習うけど、その仕組みについては教えてくれないし、よくわからな。近頃の物価高騰で、お仕事の時間を増やしたけれど、扶養のことが気になって。というお話しもよく聞きます。そこで税理士さんに気軽に話を聞ける時間があったらいいなと企画しました。初めに扶養に関するお話しをお話した後、今話題の積立NISAなどについてもお話しいただき、その後ご自由に質問していただく時間もありますので、普段疑問に思っていることも聞けることを気軽に質問できる場としてご利用ください。

■日時: 5月23日(木) 10:00～12:00
■会場: 生駒北コミュニティセンター ISTAはばたき 203 (生駒市上町1543)
■講師: 税理士 播摩聡太さん

■参加費: (組合員)大人500円 子ども500円 (一般)大人750円 子ども500円 ※子ども=中学生以下 ■イベントID: 16244300
■定員: 8名 ■託児: なし・1才未満・子どもの同伴: 可 ■持ち物: 筆記用具 ■主催: 北西和地区くらぶ準備会
■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前 0:00より ■申込メ切: 5/21(火) ※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

奈良のSNS自然派



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かせください。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。



New

第31回お料理講習会

昨年のレシピ本おひろめお茶会から、やっとう待ちに待ったお料理講習会を開催することが出来ました。今回は簡単に一人でも作れるようなメニューを考えています。お家で簡単なランチにも活用してもらえれば幸いです。何を作るかお楽しみに～
ごあそばさしてお料理しましょう!は、心のバリアフリーで、障害のある方も、小さい子供さんもお料理を通して一緒に時間を共有してもらおうのを大切に活動しています。

■日時: 6月2日(日) 10:00～13:00
■会場: 大和郡山市南部公民館調理室 (大和郡山市筒井町600-4)
■参加費: (組合員)大人600円 子ども50円 (一般)大人800円 子ども50円
※子ども=保険代のみ、食事される方は大人と同一料金です。
■イベントID: 16244293 ■定員: 10名 ■託児: なし・1才未満・子どもの同伴: 可
■持ち物: エプロン、バスタオルもしくは三角巾、食器用ふきん2枚、冷たいお茶のいる方は持参、マスク(調理中)
■主催: ぽこあぽこ料理しましょう!
■申込メ切: 5/24(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せん。



メールで申込み

New

お気に入りを見つけよう! だし醤油味比べ試食会

鰹と昆布のだし、醤油、みりんなどを合わせた、普段のお料理にとでも便利な「だし醤油」。カタログにも毎回数種類のだし醤油が掲載されています。が、「味見できないし、少量のお試し用もないので、どれを選ぼうか迷ってしまう…」そんな声にお応えして、今回は自然派で扱っているだし醤油の味比べをします!だし醤油に合う自然派の食材もいろいろご用意しますので、ぜひ実際に味わって、お気に入りを見つけて下さいね。※同伴のお子様の試食は保護者の分の取り分けてお願ひします。

①生駒市会場

■日時: 6月6日(木) 10:30～12:30
■会場: 生駒北コミュニティセンター ISTAはばたき 調理室 (生駒市上町1543)
■参加費: (組合員)大人400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども=中学生以下
■イベントID: 16244297 ■定員: 10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 ■主催: 北西和地区くらぶ準備会
■申込メ切: 5/31(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せん。



メールで申込み


②奈良市会場

■日時: 6月11日(火) 10:30～12:30
■会場: maru room (奈良市芝辻町2丁目6-14/近鉄新大宮駅から徒歩5分)
■参加費: (組合員)大人400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
■イベントID: 16244298 ■定員: 10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 ■主催: 北東和地区くらぶ準備会
■申込メ切: 6/4(火) ※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せん。



メールで申込み

②田原本町会場

■日時: 6月14日(金) 10:30～12:30 
■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)
■参加費: (組合員)大人400円 子ども50円 (一般)大人500円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
■イベントID: 16244299 ■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 ■主催: 中南和地区くらぶ準備会
■申込メ切: 6/7(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せん。



メールで申込み

New

戦争は世界の大金持ちたちの金儲け

日本で戦争になって誰が得をするかを探ってみると世界の財閥たちです。今まさに戦争の意味を知っていないと、また戦争に巻き込まれます。子どもを守る両親にとって、政権を戦争をしない党に変えるチャンスでもあります。一緒に考えてみましょう。
※3回連続開催ですが単発参加も可能です。

■日時: ①6月16日(日) ②6月26日(水) ③7月14日(日) ※未定 10:00～12:00
■会場: ①③奈良市はぐみセンター ②コープ自然派奈良 会議室 
■講師: 深江誠子さん (奈良市三桑本町13-1) (磯城郡田原本町西竹田33-1)



メールで申込み

■参加費: (組合員)大人200円 子ども50円 (一般)大人250円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
■イベントID: ①16244294 ②16244295 ③16244296 ■定員: 30名
■託児: あり(1人500円)。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 地域医療を考える奈良の会
■申し込み開始日: 4/29(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込メ切: 6/14(金) ※定員に達し次第、受付終了