

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1231 2024.4.1

2024 Vol.3 NARA

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~⑤8:30~20:20

新年度スタート！今年もどうぞよろしくお願ひします。

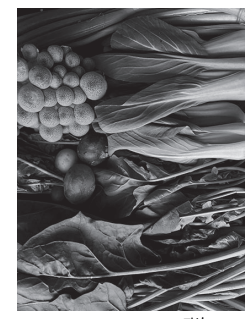
コープ自然派奈良 配送スタッフ一同



- ◇3列目・左から(名前の前の数字はコース)
1672笠本、1674寺田、1671藤田、1663山尾、1677西、1670桑原、1661堀田、1675北村、1667吉田
- ◇2列目・左から
1673住西、1666今中、1678久禮、1668影林、1665川北、1676竹中
- ◇前列・左から 1664原見、1680(主任)大川、1679廣畑、1669(主任)河原

◇自然派の野菜セット

<3号> 注文番号 287 1,080円(税込)
 ぜんぶ奈良産！鮮度バツグン！直近のお届けは、有機ほうれん草、有機ルッコラ、有機チンゲンサイ、有機ラディッシュ、無農薬青ねぎ、無農薬ぶなしめじです。



◇直近のやさい産地情報◇
 【有機パセリ】…虫害が発生しており、出荷がストップしております。全量中止
 【有機ブロッコリー】…一部産地でシーズンが終了し、他産地も収量が不安定のため一部中止
 【ブロッコリー】…鳥取の圃場で積雪の影響のため収穫作業ができず、一部中止
 【ぶんたん】…シーズン終了につき、納品量が限定されてしまうため一部中止
 【有機れんこん】【徳島れんこん】…天候不良により、収穫作業がはかばかならず一部中止

◇谷農園の野菜セット

<3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…



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。

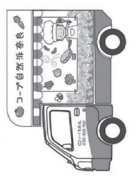


お問い合わせの前に
 組合員サービスセンターへのお電話が集中しつなかりにくくなって
 おります。お問い合わせをいただく前にホームページの「よくあるご
 質問」をご確認ください。



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6日(土)10:00-15:00『菜の花まつりアースデザインかつらぎ』
 @屋敷山公園・中央公民館
 4月6日(土)10:00-13:00『だるまマーケット』@達磨寺境内



私のおすすめ商品

『新じゃがいも』

ホクホクでとてもおいしいです。私のお気に入り
 は、自然派Styleのスタイルのワインナーと
 コンソメを使ったジャーマンポテトです。ぜひ
 皮ごと食べてください！(拡大スタッフ真野謙)

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。お友だち紹介をお待ちしております!!

配送スタッフ紹介

こんにちは、寺田です！コース編成もあり、新たにお世話
 になる方がいるかと思えます、よろしくお願ひします!!
 (1674コース 寺田駿夫)

報告

「南出市長の考えるオーガニック給食とは？」講演会

■開催日:2024年2月23日
 ■場所:ひと・まち交流館 京都
 ■主催:給食連絡会

2月23日京都のひと・まち会館とオンライン併用で「南出市長の考えるオーガニック給食とは？」講演会を開催しました。あわ
 せて143名の参加があり、関心の高さを感しました。

泉大津市長の南出さんからの取り組みや医療費が全国で1975年から8倍に膨れ上がっていることなど話され、健康に生
 きることに、免疫力をつけることが大事であることから、給食のお話しへ。月に2回実施しているときめき給食は発酵食品や
 オーガニック食材、旬のものを使用しています。またパンは月に2回はごはん食、牛乳はなし。中学校は今ではセンター
 方式ですが自校調理にしていること。それは防災にもつながります。また職員と一緒に学ぶことが
 大事であること。今、日本が抱えている食料危機に對しては農業を守ること。給食を良くして
 いくことは食料問題にもつながっていく。とお話は多岐に渡り、あつという間の90分でした。最後に「食
 べることは生きること」で終わることからやられていくことで結果が見えてくる、とエールをいただきました。



※この講演会は、アーカイブ配信があります。ぜひご覧ください。【報告者:正橋裕美子】→→→
 (2024年4月未まで。動画には字幕が出ますが画面右下の[CC]のボタンを押すと消えます。)

バスコード:nqjM%T7U

報告

みんなで刈ろう！大和ひみこ米 ～親子で稲刈り＆野菜の収穫体験♪～

■開催日:2023年10月22日
 ■場所:南檜垣営農組合の田んぼ
 ■主催:理事会 ふうと



秋晴れの青空の下、たくさんの笑顔が集まりました。大和ひみこ米の体
 験用田んぼは、南檜垣営農組合の皆さんの協力を得て、今年も農業を
 使わず、面積も倍の4反に増え、無事収穫の日を迎えることができました。
 黄色に波打つ田んぼを目の前にすると、泥んこになりながらの田植え
 や、暑い中での草刈りの記憶がよみがえり、感慨もひとしおです。
 稲刈りは昔ながらの手作業。鎌を使い、株元をサクッと刈っては束ね、
 畔に並べていきます。たくさんのお米を抱えて頑張る人や、マイペースに
 虫や蛙と戯れながら過ごす人、それぞれの稲刈りを楽しみました。稲刈りの後はさつまいも掘り体験です。
 畑の中には、かわいい紫芋の花がひっそり。大小いろいろなおいもを掘り上げ、収穫の喜びいっぱい
 時間でした。

小さな苗がたわわに実るまで、いろいろな時間がある。この田んぼには積み重なって
 詰まった「大和ひみこ米」、ぜひ買って、食べて、応援してくださいね。【報告者:西村いずみ】

報告

香害についておしゃべりお茶会

新しいメンバーを迎えてはじめてのイベントは、お米の試食とおつゆもの、おやつを囲んでお茶会
 した。ZOOMで講義もいけれど、実際に会っておしゃべりもほっこりできて楽しかったです。
 香害については、行きたいお店に行けない、なかなか人に言いづらいなどの悩みや、おすすめの洗
 剤、診断書を書いてくれる病院、こだわりの洗浄材を使ったエアコン洗浄業者、防虫剤になる植物
 の話など、いろんな情報をシェアできました。車椅子トイレが新築の匂いが残っていましたが、組合
 員活動室は、漆喰と木でできていて安心して過ごすごうでした。
 はじめてのお菓子もたくさんあり、美味しくて好評でした。参加して下さった方が新しくメンバーに
 なってくださることに、とても有意義な時間でした。【報告者:三宅】



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営業日を過ぎてご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】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ID
② 参加者氏名
③ 組合員コード
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

報告

醗酵をみんなで楽しむお茶会

今回は醗酵をテーマに試食しながら、食材についてゆっくりと語り、学び、楽しい時間をミニシアターも土産付きというあれもこれもこれもうる地区くらぶ「わ」です。ゆえに、いつもの舟田式呼吸法瞑想で、心身を落ち着かせて、試食お茶会となりました！

醗酵にとっても、大事なのが醗酵菌！そこで、日本国の国産「麹」に絞りました！日本の歴史を辿りながら、今の美味しいうる日本へと進化した流れを学んだあと、塩麹や玉ねぎ麹、醤油麹、味噌麹を鍋で試食、さらに、各自で配布資料に記載した材料で玉ねぎドレッシングを作って、お米のとぎ汁に一晚漬けたキャベツを試食、塩麹生姜ダレ、味噌麹のお味噌汁を鍋のお汁で作って試食、玉ねぎ麹ワカメスープも作って試食、醤油麹の炊き込みご飯とピオトープ米の新米試食、ストレート甘酒やメンバターの一人から醗酵フルーツ提供で贅沢な内容になり、みんな大忙しの試食会になりました。

お米は美味しい美味い！と大変評判がよかったです。麹には「漬さんのところの生麹」を利用しました。乾燥麹と同じ扱い、分量であることをお伝えしました。個人的には醤油麹がとても日常に便利です。麹100gに醤油200cc入れて混ぜて1週間から10日毎日混ぜるだけで、チャーハンにも、野菜炒めにも、お刺身などにも便利です。

さらに今回は、来期に向けて、チャーハンにも、野菜炒めにも、お刺身などにも便利です。参加者の感想は「玉ねぎ麹を家で作りたいたい」とか「醗酵に対するハードルが低くなり、塩麹からスタートして毎日」とか「お米美味しかったです」とかたくさん感想をいただきました。次回、2月のイベントは酒粕利用の試食を計画中です。お待ちしております。

【報告者：佐藤三奈】

報告

第15回 大和ひみこ米収穫祭 ～田んぼで運動会

田植えから草刈り、稲刈りとイベントをしてきた大和ひみこ米の田んぼ。無事に収穫が終わった田んぼで、いいお天気のなか、大人40人、子ども48人というたくさんのご家族と運動会を実施しました。

南檜垣営農組合の皆さんとコープ自然派奈良とともに取り組みをしている田んぼ企画ですが、この日はみんなの笑顔がたくさん収穫できるスベシヤル企画！

一輪車を押して走ったり、風船をパンとおしり割り割って自然派のパンをゲットしたり、借り物競争ならぬ面白い物競争で、朝とれたてのお野菜を札と交換でゲットしたりと盛りだくさん。

最後はトラクターと綱引きをして見事子どもたちが勝利し、撮影タイム。とびきりの笑顔と皆さんカメラにおさめ、大人も子どもも楽しいひと時を過ごしました。また来年も、たくさんの方と田んぼのつながりをもって、笑顔と田んぼの情景をつないでいきたいです。

【報告者：重村とみ】



■開催日:2023年11月3日

■場所:南檜垣営農組合の田んぼ

■主催:理事会、うと 共催:南檜垣営農組合



必見!!見ないと損!ソソ!～サイレントフォールアウト上映会&監督のお話し～

1951年米国で大気圏内核実験が始まり、計100回にも及び実験によりアメリカ大陸は放射能に汚染されました。米国だけでなく、旧ソ連・イギリス・フランス・中国などで行われた実験により放射能汚染は、日本にも及んでおりその影響はいまも続いているそうです。現代は、2人に1人ががんになる時代とも言われますが、知ることで避けがえのない命を守ることができるとは思いませんか。どんな会にも必見必聴の映画、監督トークです。上映会参加費は、米国での活動費として全額寄付致します。上映会後、監督を囲んでの懇親会をご希望の方がいっぱいいらっしゃいます。お知らせ下さい。※4/20(土)京都で同様の企画もございます。

■日時: 4月19日(金) 13:00～15:45

■会場: 奈良市音声館 ホール (奈良市鳴川町32-1)

■講師: 映画監督/TVディレクター 伊東英朗さん

■参加費:(組合員)大人500円 子ども50円 一般共 ※子ども=中学生以下 一般共 ※子ども=中学生以下 ■定員:90名 ■イベントID: 16244230
■託児:なし。I才未満:不可。子ども同伴:可 ■持ち物:筆記用具 ■主催:理事会

■申し込み開始日:3/18(月) 12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申込み切:4/16(火) ※定員に達し次第、受付終了。



メールで申込み

発酵食って何が嬉しいの?自分で塩麹をつくってみよう!

発酵食品はカラダにいいとは知っているけど、どう取り入れたらいいの?とお悩みではないですか?発酵食品の健康に良い効果は科学的にも証明されており、特に日本は発酵大国で世界中から注目されています!今回は簡単に自家で作れる『塩麹』を仕込みます。

麹についての知識、作り方から試食、活用方法、アレンジレシピのご紹介をします。作った塩麹はお持ち帰りいただき、毎日の料理に取り入れて“簡単に”“おいしい”をご家族と楽しんでください。

■日時: 4月19日(金) 10:00～12:00 ■講師: 武内佳奈恵さん

■会場: 大和郡山中央公民館(三の丸会館) (大和郡山市南郡山町529-1) メールで申込み

■参加費:(組合員)大人550円 子ども 参加300円・同伴のみ150円 (一般)大人850円 子ども 参加300円・同伴のみ150円
※子ども=中学生以下 ※小学生以上 参加可、未就学児同伴不可 ■イベントID: 16244244 ■定員:10名

■託児:なし。I才未満:不可。未就学児の同伴:不可 ■持ち物:エプロン、タオル、塩麹の保存容器※口の広いものを選んでください。

■主催:daisy ■申込み切:4/12(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけご連絡します。連絡がない場合は参加できません。



メールで申込み

カッティングボードを使ってオシヤレに盛りつけてみよう

温もりのある木に囲まれた空間で自然派の野菜を簡単に調理してカッティングボードに盛りつけてcafé風に楽しませんか? ※お車でお越しの場合、駐車場は会場に隣接した手前側になります。会場を通り過ぎないでください。

■日時: 4月24日(水) 10:30～12:00 ■講師: ゆーりーさん

■会場: 徳矢住建カルチャースペース 陽だまりの家 (奈良県奈良市法蓮町465-1)

■参加費:(組合員)大人550円 子ども50円 (一般)大人800円 子ども50円

※子ども=中学生以下 ※小学生以上 参加可、未就学児同伴不可 ■イベントID: 16244244 ■定員:10名

■託児:なし。I才未満:不可。未就学児の同伴:不可 ■持ち物:エプロン、タオル、塩麹の保存容器※口の広いものを選んでください。

■主催:daisy ■申込み切:4/12(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけご連絡します。連絡がない場合は参加できません。



メールで申込み

フルーツぎっしり!豪華なパウンドケーキを作りましょう♪

超豪華!ドライフルーツがぎっしり入ったパウンドケーキを作りましょう!よつ葉バターもたっぷり使います。前回の 피자作りと同様に、簡単に作れるレシピを考えました。焼いている間は有機のコーヒーや紅茶、自然派のおやつでティータイム♪焼き上がったパウンドケーキはお持ち帰りいただけます。同伴のお子様は、保護者と一緒に作って下さいね。

■日時: 4月26日(金) 13:00～15:00 ■講師: 船内智子さん

■会場: 大和郡山中央公民館(三の丸会館) 3階調理室 (大和郡山市南郡山町529-1)

■参加費:(組合員)大人700円 子ども50円 (一般)大人1000円 子ども50円 ※子ども=中学生以下

■イベントID: 16244247 ■定員:15名 ■託児:なし。I才未満:子ども同伴:可 ■主催:郡山地区くらぶ、スマイル

■持ち物:エプロン、三角巾、タオル、食器用ふきん2-3枚、調理中はマスク着用をお願いします。

■申込み切:4/19(金) ※応募者多数の場合抽選。メ切後、参加できない人にだけご連絡します。連絡がない場合は参加できません。



メールで申込み

自然派シネマなら『ガザ 素顔の日常』上映会

イスラエル軍とイスラム組織ハマスの戦闘が長期化しています。深刻な人道危機が続くパレスチナのガザ地区の人びと。報道を目にして、胸を痛めている方も多々あります。日本に住む私たちができることは何かあるのでしょうか?ガザって戦争のイメージが強いけれど、本当は綺麗な海があつて花が咲いて、陽気な人びとの歌や笑顔にあふれていて…絶望の中でもたくましく生きている人たちのドキュメンタリー映画です。紛争下に生きる人びとの日常に目を向け、一緒に考えませんか。上映後は、自然派のおやつを食べながら、感想をシェアしましょう。(上映時間92分)

■日時: 4月30日(火) 10:00～12:00頃

■会場: コープ自然派奈良 活動室 (磯城郡田原本町西竹田33-1)

■参加費:(組合員)大人300円 子ども50円 (一般)大人400円 子ども50円 ※子ども=中学生以下 ■定員:20名

■主催:理事会(つながる) ■イベントID: 16244219 ■託児:あり。I才未満の同伴:可。子ども同伴:不可

■持ち物:筆記用具 ■申込み切:4/23(火) ※定員に達し次第、受付終了。



メールで申込み

WEB 万が一の時に慌てない!子どもの応急手当を知ろう!

皆さん、お子様の手当に関してどのように考えられていますか?今回は万が一に備えて「小児応急手当」を是非一度考える時間にしていきましょう!

【内容】子どもと大人の手当の違い・公園バッグに入れて!応急手当オススM3アイテム・未就学児AED解説

・鼻血の止め方 ・子ども用自転車ヘルメット解説・緊急ダイヤル登録タイム

■日時: 4月14日(日) 9:00～10:00 ■会場: オンライン
■講師: すがわらえみさん

■参加費:(組合員)大人100円 子ども無料 一般共 ■イベントID: 16244246 ■定員:30名 ■託児:なし ■主催:すくすく
■申込み切:4/11(木) ※メールでお申し込みください。 ※応募者多数の場合抽選。 ※メ切後、参加できない人にだけご連絡します。連絡がない場合はできません。 ※メ切後、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。



メールで申込み