



まほろば元気通信

2024 Vol.4 NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1232 2024.4.8

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 ①月10:00~21:00 ②~④8:00~21:00 ⑤8:00~20:00

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月8:30~20:00



子ども笑顔基金プロジェクト 報告28

■朝焼きパンの寄付報告7

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、2月は7回お渡しすることができました。新たな寄付先にげんきカレーげんきみらい食堂さんが加わりました。(2024.3.28)

- 第40回お渡し 1/30天理ニコニコ食堂に20個
- 第41回お渡し 2/1田原本ニコニコ食堂に36個
- 第42回お渡し 2/6げんきカレーげんきみらい食堂に24個
- 第43回お渡し 2/14こぶしの会に27個
- 第44回お渡し 2/21こぶしの会に31個
- 第45回お渡し 2/23天理ニコニコ食堂に27個
- 第46回お渡し 2/28田原本ニコニコ食堂に20個



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します。

寄付ポイント数(奈良) 236,782 (3/28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店に使用。累計寄付675,494ポイント(使用済471,905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。

自然派農業お手伝い隊 お手伝い報告 8

自然派農業お手伝い隊は、人手が足りずお困りの農家さんのお手伝いに行き、お金ではなく農産物等のちよびりプレゼントをいただくという取り組みです。お手伝いの様子を報告します。

■「八釣山」特別栽培米生産事務所さん

日時:3月9日(土)10:00~12:00 3名
3月10日(日)10:00~12:00 5名
場所:橿原市「八釣山」特別栽培米生産事務所
内容:里芋の収穫
プレゼントはもちろん里芋をいただきました♡



空いている時間を利用して、農業お手伝いをしてみませんか? QRコードより登録をお願いします。

◇自然派の野菜セット

<4号>注文番号 335 1,080円 (税込)

ぜんぶ奈良県産! 鮮度バツグン! 直近のお届けは、無農薬わけぎ、無農薬ほうれん草、無農薬おおしめじ、無農薬れんこん、無農薬しももん、有機小松菜です。



◇谷農園の野菜セット

<4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◇

4月は今期暖冬だったところ3月が気温が低く、雨が多かったことから、ブロッコリー、たまねぎ、アスパラ、スナップエンドウなどで出荷時期が乱れています。4月に入り気温が高くなってくると出荷が安定すると考えられます。キャベツ、なす、ピーマン、新じゃがいもなどは出荷が安定しており、出荷量も多くなる予定なのでぜひご利用ください。



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13日(土)10:30-16:30『アオゾラマルシェ』@天理駅前コファ
4月13日(土)11:00-15:00『第二回ならみやけアート・クラフトフェア
& マルシェ』@MiiMo広場



私のおすすめ商品

『絹豆腐3パック』

大豆の香ばしいかおりが広がり、絹豆腐なのに
にぐずれにくくしっとりしています。お味噌汁
にぴったりです。(拡大事務 松本友加里)

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。お友だち紹介をお待ちしております!!

配送スタッフ紹介

こんにちは配送担当北村です!天気の变化が大きいく体
調を崩しやすい季節ですね。徐々に春は来いていますので
元気に配達していきたいと思っておりますのでどうぞよろしく
お願いします!(1675コース 北村楓)

報告

畑で枝豆を収穫して試食しよう!

気持ちのいい秋晴れの日、枝豆収穫を行いました。
5月に植えた大豆がこの夏元気がいい成長してたくさん枝豆がなっています。まずは「奈良
市の給食のおはなし」の講師から畑の説明、枝豆の種類についてのお話がありました。それから
は汗をかきながらみながら袋やバケツいっぱい収穫です。子どもたちは畑にいる虫に夢中!
バツやカエルを見つけて追いかけてたり、途中里芋を掘ってみました。

収穫した枝豆は早速茹でました。茹でている間には、「奈良市の給食のおはなし」についてのお
話もあり、興味を持たれた方もたくさん。そうしている間に青大豆、白大豆、黒大豆、いい具合に
茹で上がり、みんなで試食です。色や形など見た目も、味も少しずつ違う大豆たち。「おいしい
ね」「黒大豆が好き」「青大豆もおいしいね!」など会話も弾みます。同日開催されたフレンド
ショップでもある農産物の朝市でも並んで買物しながら、自然派の商品や農家さんや野菜の
レシピについてもなどいろいろな会話がなされて、みんな笑顔で帰られました。種を植え、草刈りし、
収穫し、食べる。その循環の過程でも自然と会話が生まれます。そうしてまたこれから繋がっ
ていくといいなと感じました。【報告者:木村まどか】



報告

お米を食べよう! ~お米で作る和スイーツ~

食欲の秋、新米も出て美味しい物いっぱい季節になりました。そこで、お米と餡子やフルーツ、
お芋などを使っていっぱい食べても大丈夫!ギルトフリーな大福と和風パフェを作ってみました。
おさざりした自然な甘味で「いくらでも食べても食べられそう」「いっぱい食べてもたれないね」とのお
声も聞かれました。美味しい物をいただくながら、自然派の食の文化、食の大切さ、たくさん交流もで
きました。
「参加者さんの感想より一部ご紹介」
お砂糖を使わないのにおいしく出来てビックリ。とてもリッチなスイーツになりました。家でも
美味しく安全なお菓子を作りたいと思います。秋色のパフェでお腹いっぱいになりました。お米
を使って、砂糖や油も不使用なスイーツありがたいです。【報告者:杉山千尋】



報告

縫い縫いcafé 刺し子でコースターをつくろう

おやつを食べながらのんびり縫い物しようというコンセプトで、刺し子のコースターをつくりました。
3種類の模様から好きなものを選んで縫っていきいます。おしゃべりしながら...と思っていたのですが、
気がつけば無口で真剣に針を動かす参加者さんたち(笑)講師が「好きな自然派商品はなんです
か?」など上手に話題をふってくださって、だんだんおしゃべりも盛り上がりだしていききました。
ほとんどの方が、できたコースターを「活動室で使ってください」と寄付
してくださいました。今後、活動室でイベントをする際にはぜひコース
ターを使って飲み物を楽しんでいたただけたらと思います。
うきうき活動室Pでは、1月から毎月最終月曜日にぐるぐるマーカーを定期開催します。不用品
交換に来て下さるだけでもOKですが、ついて一緒に一緒にお茶したり、お時間の許す限りコースター
をチクチクしたりできたらうれしいなと思っています。ぜひお越しくださいね♪



開催日:2023年11月22日
場所:コープ自然派奈良 会議室
主催:理事会(うきうき活動室P)

