

まほろば元気通信

2024 Vol.5 NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1233 2024.4.15

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フォニック 088-666-3321

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フォニック 088-603-0080

受付時間 ⑧8:00~21:00 ⑨8:00~10:10

公告

生活協同組合コープ自然派奈良 地方区分理事候補者の自薦申出に関する公告

役員候補の補充に伴い、2024年6月22日に開催する第22回通常総代会において役員選任を行います。つきましては役員選任規約第6条4項に基づき、地方区分理事候補者の自薦申出について、以下のとおり公告します。

- (1) 役員選任を行う総代会の日時及び会場
日時: 2024年6月22日(土) 10:30~12:30
場所: 橿原市商工経済会館 大ホール
- (2) 役員選任規約第3条に基づき理事会が決定した地方区分の補充理事定数 2名
- (3) 受付方法
事務局から地方区分候補者の自薦申出用紙の交付を受け、必要事項を記入の上、事務局に提出してください。
なお、自薦申出は2024年3月31日から継続して組合員であるものに限ります。

【申出期限】 2023年4月15日~26日 17:00まで
生活協同組合コープ自然派奈良
理事長 上市佳織

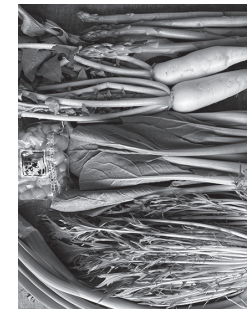
経世済民チームSpica

◆メンバー募集中◆
各チーム・地区くらぶでは一緒にイベント企画などの活動をするメンバーを募集しています。興味のある方は組合員サービスセンターまでお電話ください。折り返し連絡いたします。

「財政が厳しいから社会保障を削る、学校を統廃合する」これって仕方ないんでしょうか? 家計と国の財政って同じなのか? そもそもお金って何なのか? よく「国債は借金、未来の子供たちに借金を残すな」と言いますが本当でしょうか?
チームSpicaでは、経済と社会を暮らしを良くするためのものという認識をもとに、経済のこと、お金のことを、先ず事実から学びなおそうと考えています。これまでのお話しの中で「市民活動等で社会を変えていこうとするにも、経済のことは避けて通れない」との声もありました。原発も環境問題も少子化も過疎化も、経済を見れば変わると違った風景が見えてくるでしょう。
あなたもぜひ子供たちの未来のためにチームSpicaの公開企画を覗いてみてください。

◆自然派の野菜セット

<5号> 注文番号 290 1,080円 (税込)
ぜんぶ奈良県産! 直近のお届けは、無農薬青ねぎ、有機水菜、有機小松菜、無農薬生なめこ、有機葉だいこん、無農薬アスパラガスです。



◆直近のやさしい産地情報◆

【サラダスナツえんどう】...台湾付近で発生した地震の影響で、沖縄地方の集荷業務がストップしており、期日通り納品されるか未定です。沖縄以外の産地からのみお届けのため一部中止【新たまねぎ】...天候不良により収穫作業が遅延しているため、一部中止【有機キャベツ】...予想を超える受注数につき、収穫作業と納品が追いつかず、一部中止【有機大根】...シーズン終了してしまっため、全量中止になります。

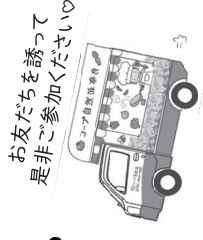
事務局NEWS



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、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20日(土)・21日(日) 10:30-15:00
『花と野菜祭』@大神神社参道沿い空地



私のおすすめ商品

『自然派Style焼き肉のたれ』
甘辛さがちょうど私の好みでお肉の味も倍増します。みなさんぜひご賞味ください。
(営業事務 南出和子)

配送スタッフ紹介

こんにちは、配送担当竹中です。花見シーズンがきて外で食事をする気候ですね!(花粉対策もしなければいけません)おにぎりや合うおかずや色とりどりのパンもありませんので自然派の商品とともに楽しい時間を過ごしてください♪(1676コース 竹中一希)



<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

建築士に聞く「個別リフォーム相談会」

建築士と1対1で家づくりや家の困り事をお話できる相談会を開催します。内容がまとまっていなくても大丈夫。漠然とした家に関する不安から、お金の話、こんなリフォームは可能?家の“ここ”が困っている。とピンポイントな悩みまで、1組 45 分間自由に相談可能です。当日はZOOMを使ったオンラインでも対応します。家づくりの気になる事、ちょっとしたこと、悩まず答えを出してしましましょう。

日時: 4月20日(土) 10:00~16:00 会場: 協会事務所2階 or オンライン
※10時、11時、13時、14時、15時の5組先着順
(阪急宝塚線「三国」駅南出口を西へ徒歩約3分)

講師: 中津真(民家・建築士) 参加費: 無料 申込締切: 定員になり次第(先着 5 名様)
詳細・申込: NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332) 【メール】info@kokusanzai.org



詳細・お申込はこちら

報告

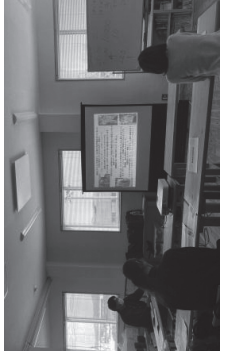
のらくら農場直伝! 旬野菜のまかない料理 試食会&信州の生産者訪問報告会

11月29日、今年6月9日10日に産直委員会で訪れた長野の生産者さん、のらくら農場さん率いる佐久穂共同出荷グループと、コープ自然派とは1番の長い付き合いになるりんごの生産者さんあくとさんの報告会を行いました。
水崎さんあくとさんの報告会を行い、「いそべ農場」や「のらくら農場」のこと、佐久穂グループの生産者さん、作られている野菜、あくとグループの生産者さんりんごのことを丁寧に説明してくださいました。そしてスタッフから、訪問した際のこぼれ話も。その後、のらくら農場のまかない料理風を作ったお料理をみんなでいただきました。



メニューは「ケールとたくあんごはん」「水菜と小松菜のりサラダ」「厚揚げの焼いたケンケールのざぶとん、緑大根のおろしタワー付き」「大きなかぶのステーキ」「大きなかぶと小さなかぶの生スライス」「揚げナスのフリズドライお味噌汁」とあくとと堀米さんのりんご「ふじ」。どれも味付けはとってもシンプルで、調理も簡単。
スタッフからまかない料理の作り方を説明したり、参加者さんとも交えていつも購入するお気に入りの商品のことなど、みんないろいろな話をしていただきました。
残念ながら当日参加出来なくなりました。参加が少人数でしたが、「少人数ゆえの楽しさや和やかさもあり、ほっこりした。」「まかない料理が大変美味しく、楽しく話しながら食せたのもよかったです。」と感想をいただきました。佐久穂グループのお野菜は単品売りの他、若手農家の応援セットにも入っています。【報告者: 奥 草子】

開催日: 2023年11月29日
場所: コープ自然派奈良 会議室
主催: 理事会(ふじと商品)



報告

熱々をどうぞ! 自然派の食材でピザ作り

一昨年大好評だったピザ作りを久しぶりに開催しました。生地から作る本格派ピザ。手軽に作れるようにスパイルメンバの講師がレシピの改良を重ねました。まず生地作り。各自ビニール袋に材料を入れ揉んでなめらかに。生地を伸ばして、その上に自然派のピザソースを塗り、玉葱、ピーマン、シーフードミックス、ウインナー、シュレッドチーズ等々すべて自然派の食材で超豪華なピザが出来上がりました!
今回はコロナ禍での開催だったのでもピザはお持ち帰りでしたが、今回は美味しくいただきました。参加者の皆さんからは、美味しい! 意外に簡単に出来たからぜひ家で作ってみたい! ...とのお声をいただきました。【報告者: 阪口 美絵】



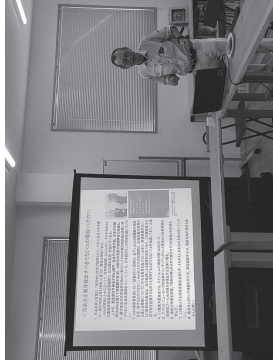
開催日: 2023年12月8日
場所: 大和郡山中央公民館調理室
主催: 郡山地区くらぶ スマイル

報告

みんなのデータサイトさんとお話会 ～海洋汚染水の真実とは～

2023年8月24日に始まったALPS処理汚染水の海洋放出について、みんなのデータサイトさんの大沼さんに海洋放出をすべきでない15の理由をお伺いしました。その内4つを抜粋し報告させていただきます。理由1. 日本政府は、IAEA(国際原子力機関)報告書が認知し科学的に安全が証明されたとして海洋放出を開始しましたが、IAEAの報告書が海洋放出を認めたからといって科学的安全性を証明することにはなりません。そもそもIAEAは、国連安保理直属で核大の利害を優先する機関であり、日本からも約70億円という多額の資金提供をしており、官僚や東電からも職員が派遣されているという決して中立の立場ではない機関であります。また、この報告書の冒頭には、「ここに記載された見解は、必ずしもIAEA加盟国の見解を反映するものではない。本報告書の使用から生じる結果についてはいかなる責任も負わない」と記載されています。理由2. 「関係者の理解なしに行わないう」の約束が守られているままです。この約束は無害である地元の選出の国会議員とか、是非ご本人へ質問してみてください。理由3. トリチウムは無害ではなく、生物濃縮もありません。理由4. デブリに接触し他の核種も溶かし込んでいる放射能汚染水を海洋放出するのは、世界初。

海洋放出は、いつても止められます。声をあげなければYESと同じ。安心安全な食と未来を守るために声をあげ続けましょう。と大沼さんは話されました。また、広島・長崎原爆で反応した核の量は約1kgでしかないが、原発を1日運転すると約3kgの核反応が起こっている。そして死の灰(放射性核分裂生成物)の量は原子力発電の廃炉作業で約20秒ぐらいで、人が死んでしまいうぐらいの強い放射線が出ており10万年程度隔離(要)を生み出し続けている原発を今直ぐに止めなければと強く思いました。参加者さんより「汚染水はいつでも止められるとと言う言葉を聞いただけで心強く感じました。粘り強く反対の声をあげ続けていきたいです。」という感想をいただきました【報告者:杉山】



■開催日:2023年12月6日
■場所:コープ自然派奈良 活動室
■主催:理事会みらい

報告

季節の薬膳料理講座(冬)

12月。抵抗力が落ち風邪をひきやすくなるこの時期にぴったりの、自然治癒力を高める冬の薬膳講座です。maruzeroの和室はこたつもあり、さながら田舎のおばあちゃんちのような雰囲気の中、講師のリーゼ華さんの薬膳講義を聞きます。中には初めてイベントに参加される方もおられ、薬膳の基本の考え方である陰陽五行説や五味・五性の説明に、皆真剣にメモをとったり、熱く質問されていました。

さてお勉強のあとは、お楽しみみの試食タイム。この時期に摂りたい蓮根、里芋、椎茸、柿、人参、大根といった「陽」の気を補う食材をふんだんに使った3品が出ました。奈良の郷土料理のっぺい汁、蓮根のハンバーグ。柿の白あえには、乾燥から肺を守るという松の実を添えて。地味理かな味に、心も身体も温まり、おしゃべりが弾みます。「薬膳を家でも取り入れて、自分や家族の健康作りに生かしていきたい。」「自然派のお野菜だとなおいいね。」などの声がありました。薬膳と聞くとしんどいイメージがありますが、食材の力を知り、体質やバランスを意識することによって簡単に食養生になるというお手軽さです。【報告者:土肥 恭子】



■開催日:2023年12月14日
■場所:maru room
■主催:北東地区くらぶ準備会

報告

日本を100人の島に例えたら経済がわかった

今回が経世済民チームspicaの初イベントとなります。「経済」という、とっつきにくい題材でのイベントでしたが、告知により2名、声掛けにより3名の合計5名の参加者とスタッフ3名の合計8名での開催となりました。最初に簡単な自己紹介をしたら、その後、再度、動画を一緒に見直し出合点を出し合って話し合いをしました。参加していただいたメンバーは、ある程度この分野にご理解のある方々で、お互いにこのような分野の学びやお話をしたいという風でしたので、会を催した甲斐があったかと思っております。題材とした動画は、しゃべりが早く次々と内容が展開されていたので、終わりにまで疑問点をどおおいて、後で話すのはおぼろげなままです。途中でSTOPをかけて、部分でディスカッションをしたほうが良いとの話が出ました。しかしながら、再度動画を流し直す時間を取ることなく、関連する話題が次々と広がってゆきました。【報告者:松本 健】



・前に、田内学の「お金の向こうに何がある」をから進められた。よく似た話だった。
・大西つねきの話などで、国債のこと、MMTのことを知った。もっと知りたい。
・ペーシックインカムについて、みなさんはどう思うか? 肯定的な話から要警戒までいろいろ。
・中国みたいな社会主義と資本主義の間の間のようなもの良いものもと言っていたが。。
・今、アメリカなども、がつつ動くとしよう、ゆくり生きていること、主流なようだ。
・世に起きている虐待のような問題は、「お金のために生きていること」の弊害。
・税は財源ではない。スペンディングファースト。など正しいことを言っている。
・お話の中にあったように、政府はお金が無いから出来ないという事は無い、のに。。
など、話は尽きなかった。

【報告者:松本 健】



●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**メ切日はイベントメ切日の1週間前**です

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。前回のピザ作りと同様に、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していただきます。同僚のお子様は、保護者と一緒にご一緒に作って下さいね。



メールで申込み

■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](https://www.maruroom.jp/event/16244247) ■定員: 15名 ■託児: なし。1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、バスタナ、食器用ばさみ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連絡します。連絡がない場合は参加できません。

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ます)だけ物、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!の他、たくさん書籍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](https://www.maruroom.jp/event/16244273) 5月 [16244274](https://www.maruroom.jp/event/16244274) 6月 [16244275](https://www.maruroom.jp/event/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・子ども同伴:可 ■主催: 理事会

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って花が咲いて、陽気な人びとの歌や笑顔にあふれている…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](https://www.maruroom.jp/event/16244219) ■託児: あり。1才未満の同伴:可・子どもの同伴: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

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お手続きで、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、安心してお越しください。また、ご友人などのご参加の場合、申込全員の氏名をよろしく願っています。



メールで申込み

■日時: **5月21日(火)10:00～12:30** ■会場: **maru room**
■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](https://www.maruroom.jp/event/16244248) ■定員: 12名 ■託児: なし。1才未満・子ども同伴: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 ■申込み切: 5/14(火) ※定員に達し次第、受付終了