

まほろば元気通信

2024
vol.39/40
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1267 2024.12.9

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

39号/40号同時配布しています

39号の商品お届けは、12/23(月)~12/27(金)
40号の商品お届けは、12/28(土)~12/30(月) ←年末年始の予約商品も!
注文書は12/16(月)~12/20(金)に同時回収しますので、お気をつけください。



詳細はこちら



連合商品委員会から

【連合商品委員会】

コープ自然派各地の生協から担当理事と組合員さんの窓口職員が毎月集まり、組合員さんから頂いた商品についての要望やご意見を持ち寄り討議し、今後の商品政策へ活かす会議です。

Q. ヴィーガンマークをつけてほしい。

A. 同様のご意見が他にも多数ございましたら検討をしていきたいと思えます。

Q. 【銀ひらす梅みそ漬/京都やま六:160g(2切)】がとても美味しかった。注文したいのに次回未定です。直接のオンラインショップを見たらとても高かった。自然派のこの商品は手頃価格で買いやすいし、上手に作っている。甘味と塩味とうま味が丁度いいので企画をせめて2ヶ月に1回でもいいので作ってほしい。

A. ありがとうございます。2ヶ月に1回の頻度で企画しております。ご利用いただけますと幸いです。

Q. 【よつ葉オリジナルクッキングカレー:130g】子どもが好きでこのカレーしか食べません。企画の頻度を増やして貰えませんか?

A. ありがとうございます。現状は受注点数はとても少ないです。年末年始を除いて月に1回のサイクルで企画しています。企画頻度を増やせるよう努力します。

Q. 食材セットに関して、魚や豆腐メインのメニューを増やしてほしい。また、電子レンジを使う行程を極力減らしてほしい。

A. ご要望として承ります。ただし、魚や豆腐のメニューについては、供給の実績やメニューの種類の問題から、1企画あたりに掲載できるメニュー数に上限がある旨、何卒ご了承くださいたく存じます。

Q. よつ葉のコーヒーの無糖の企画を検討してください。

A. 現状メーカーに対象商品がありませんので、要望として伝えさせていただきます。

♪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。

・組合員活動コラム・
すくすく



すくすくの
これまでの
イベント報告



他グループの
これまでの
コラム

◆自然派の野菜セット

<39号> 注文番号 246 1,080円 (税込)

ゼーンぶ奈良県産!鮮度バツグン!直近のお届けは、有機春菊、有機ほうれん草、無農薬わさび菜、無農薬小松菜、無農薬さといも、無農薬アラゲキクラゲです。 ※40号はお休みです



◆谷農園の野菜セット

<39号> 注文番号021135
1,544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。出せるときに、出せるものを。何が届くかお楽しみに!

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らくなってきています。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。



よくあるご質問
はこちら

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
12月26日(木)10:00-15:00@カインズ二名店



お友だちを誘って是非ご参加ください

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。紹介お待ちしております!!

私のおすすめ商品

『冷凍ブロッコリー』
これからの時期にはシチューやグラタンに入れても美味しいですね。カットされているので少し湯がくだけで手軽に食べられて手抜きに私にはとても便利です。みなさんもぜひ! (営業事務 南出和子)



第19回GMOフリーゾーン運動全国交流集会inえひめ 広告協賛のお願い

第19回GMOフリーゾーン運動全国交流集会は、コープ自然派しこくが実行委員会メンバーとなり、2025年3月1日・2日愛媛で開催します。GMOフリーゾーン運動は、「遺伝子組み換え作物は植えない(作らない)、売らない、食べない」ことを宣言し多様な種子を多様な農法で営む農業を守り、自然と共生する人間の暮らしを守る運動です。昨今、ゲノム編集技術を用いた食品など遺伝子操作され安全性が確立していない食べ物が表示もされないままに出回ろうとしています。今回の全国交流集会を通して、愛媛はもとより四国、そして関西の食の安全に対する機運を醸成し、誰にとっても一番大切な食べるものへの関心を高めることにより、誰もが当たり前有機ニックを享受出来る社会への第一歩としたいと考えます。

つきましては、GMOフリーゾーン運動の趣旨をご理解いただき、組合員のみなさんにもご協賛を賜わりたく、お願い申し上げます。

■協賛金額:10,000円(企業、団体、個人) / 3,000円(企業、団体、個人) / 1,000円(個人)
※振り込み手数料は各自ご負担ください

■協賛特典:冊子(A4カラー28ページを予定)内に掲載&交流集会開始前にスクリーンにて協賛者名投影

■問合せ先:katsudou.tokushima01@shizenha.co.jp

■振込先:阿波銀行 徳島北支店 普通預金口座 0023516 生活協同組合コープ自然派しこく代表理事川合厚平



農民連食品分析センター緊急支援カンパ ご協力のお願い

コープ自然派では、残留農薬、特に除草剤グリホサートやネオニコチノイド系農薬などの検査を積極的に行い、カタログ等で情報公開していますが、この検査を主に一般社団法人農民連食品分析センターが担っています。農民連食品分析センターは、設立以来、機器や設備のほぼ全てを市民からの募金で稼働を続けてきましたが、開設から28年を超え、機器や設備の老朽化が進み、重要機器の稼働が困難となりました。検査・監視能力が大幅に低下しており、同センターでは緊急募金を市民団体などに呼びかけています。コープ自然派でも、食の安全を担う重要な役割を今後も果たしていただけるよう、協力・支援するため、緊急支援カンパの呼びかけを実施します。組合員の皆さまのご協力をお願いいたします。

38号~44号 農民連食品分析センター緊急支援カンパ 10200円

注文番号 010023

報告

折りたたむだけ!自然派Style焼きのりで簡単おにぎり作り

■開催日:2024年9月23(月祝)
■場所:コープ自然派奈良会議室
■主催:理事会(利用拡大ボード)

おにぎりには欠かせない海苔のおはなしをみえぎょれん販売の木下さんから伺いました。

三重県は昆布以外の海藻はとれる豊かな地域で、自然派でもひじき、あおさ、わかめなどみえぎょれん販売の商品をたくさん扱っています。その中でも海苔はとても手間がかかるそうで、まず漁師さんが種を植えて育てたものを摘み取り、水洗いして小さく切ったものを乾燥させます。それをみえぎょれん販売で更に乾燥焼成し、検品、包装して私たちのもとに届きます。



このように丁寧に作られる海苔はこの数年でとれる量が減り価格が倍になっているそうで、その理由としては温暖化や川から海に流れる水に含まれるミネラルなどの栄養が少なくなっていることなどが考えられるそうです。こういった海の環境をよくするために海だけではなく森の清掃や植樹にも取り組まれているそうです。

お話の後は、手間暇をかけて作られた海苔を使っておにぎりを作りました。ひとつは鶏そぼろ入り、もうひとつはみえぎょれん販売のあおさが入ったさごしのフライを入れました。たくさん具材を入れても大きな海苔がうまくまとめるので、小さなお子さんでも上手に作る事ができました。試食にはひじきの煮物やめかぶ、焼き海女海苔のごま油和えやあおさ、わかめ入りのおすましなど海藻をたっぷりいただきました。参加者からは「海藻のことや直近の現状について知ることができた」「新しいおにぎりの作り方がわかって楽しかった」などの感想がありました。



● 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。連絡がない場合、欠席されても参加費・託児費をいただく場合があります。
- 【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。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 イベント名
- ② イベントID
- ③ 参加者氏名
- ④ 組合員コード
- ⑤ 参加人数
- ⑥ 連絡先
- ⑦ 託児 (名前・年齢・性別)

託児は1歳以上可

イベントの受付は〆切日の17:00までです

託児の〆切はイベント当日の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奈良組合員は、田原本駅からのタクシー代の一部として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。

報告

はならあとシネマ『決断』

- 開催日: 2024年9月15(日)
- 場所: INTERSPACE LAB.
- 主催: 理事会(環境平和ボード)



福島原発事故により人生最大の「決断」を迫られたある10家族の証言映画。どこにでもあるような日常を送っていたご家族の元へ原発事故により放射能が降り注ぎ、予備知識のまったくなかった人たちは、ただ右往左往するしかなかった。的確な指示がないまま、一人ひとりがかすかな情報を頼りに、最後は自分の身は自分で守る「決断」をするしかなかった。それは円満な家庭の崩壊の始まり。人生最大の「決断」を迫られた瞬間でした。

・(2019年撮影)8年も経っても自立できるでしようと言われるが、8年経ったからこそ余計に自立が難しい。子どもは成長し一番お金がかかる年代となり、大人は歳を重ね病気もするし身体が動かなくなる。実際に放射能がたまり易いとされる箇所の大病を繰り返されている方も。

- ・福島では長男が親の面倒をみるのが当たり前、父親は福島に残り13年が経った現在でも母子避難。避難先に会いに来て長く居ると一緒に居たい気持ちが大きくなってしまっているので、子どもに会うのは少しだけにして福島に戻る。
- ・顔を出し声をあげるとバッシングされる。
- ・避難元の家の住宅ローンもある。
- ・やむを得ず離婚を決断。

10組のご家族それぞれにご事情は全く異なりますが、どのご家族にも共通することは、「子どもたちを、次世代を、守りたい」という強い想いだと感じました。上映後、ご参加下さった皆さまの想いをお伺いしました。
 ・きっと自分は、同じような状況になっても大丈夫と思ってしまう避難しないと思う。
 ・2011年当時福島在住小3。学校に大学の先生が「安全です」という話をしに来られて「安全」と思っていた。就職を機に福島を離れ、高線量地域のお水を飲んでたことを今になって知り、大丈夫なのか心配。などのお声も聞かれました。

原発から100kmほどの場所で生活をしている私たち、事故はいつ起こるかわかりません。その時、あなただったら、どのような決断をされるでしょうか?二度とこのような事件が繰り返されることのないよう、全ての原発を止める決断をしていただきたいと切に願うばかりです。

報告

呼吸の質を高めて健康お茶会

- 開催日: 2024年9月24日
- 場所: maruroom
- 主催: 奈良市地区くらぶ わ



地区くらぶ「わ」の“呼吸の質を高めて健康お茶会イベント”を9月24日に開催させていただきました。

今回はコープ自然派からの連絡がいっぱい!ひみこ米無料試食とひみこ米の学習!食材セット案内、総代への案内!署名活動へのご理解案内!もちろん、地区くらぶ「わ」として、海苔で包む▲おにぎり作り試食、発酵生姜の作り方と試食、総代会で学んだパンの美味しさの秘密と試食と丹丹呼吸以外の自然派の魅力をお伝えすることがたくさんありました。

地区くらぶ「わ」としては、参加者の皆様が各自の呼吸について、大切に思っておられることが毎回嬉しいです。リピーターの方より健康になられたというお声をいただき、お伝え出来てよかったですと思いました。リピーターの方が半数とあって、新規の方の丹丹呼吸への習得が今までの回よりも格段にアップしていることも面白く観察させていただきました。これからもコープ自然派の食材の知識と試食と各自の丹丹呼吸法も盛りだくさんにお楽しみいただけたらと!次回は2月18日予定です。

報告

毎月最終月曜日は!活動室開放 &ぐるぐるマーケット

- 開催日: 2024年7月29日、8月26日、9月30日
- 場所: コープ自然派奈良 会議室
- 主催: 理事会(環境平和ボード)

モノを大切に使い続けていく、みんなでシェアリングしあおう、そんな想いを少しでも形にしていきたい活動室でぐるぐるマーケットを開催しています。イベントに参加するのは少しハードルが高いけど、出入り自由なこういうスタイルだと来やすいです。と何度も足を運んで下さる方や、組合員さん同士の交流の場となったりと活動室を楽しく活用しながら、廃棄物削減や種をつなげる取り組みへの小さな一歩となれたのではないかと思います。ぐるぐるマーケット(リユースコーナー)は、活動室に常設されていますので、イベント参加などで活動室に来られた際には、是非ご利用下さい。また、みんなの活動室、こんな活動室になったらいいな。活動室でこんなことできたらいいな。などのアイディアもどしどしお寄せ下さい♪

自然派シネマなら「ヴィック・ムニーズ/ごみアートの奇跡」上映会



現代芸術家ヴィック・ムニーズが故郷ブラジルに戻り、世界最大のごみ処理場で働く若者たちの人生をアートで変えていく「芸術で世界を変える」感動のドキュメンタリー。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98分)午前と午後2回上映しますので、お申し込みの際に、①午前か②午後をお伝えください。

■日時: 12月18日(水) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

■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)



- 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
- イベントID: 16244650 ■定員: ①20名 ②20名 ■主催: 理事会(環境平和ボード) ■持ち物: 筆記用具
- 託児: あり(1人500円)。1才未満の同伴: 可、子どもの同伴: 不可 ■申し込みメ切: 12/13(金) ※定員に達し次第、受付終了



毎月最終月曜日は!活動室開放&ぐるぐるマーケット ×秋のだいすきキャンペーン

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る物、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!)や種の交換会もあります。

※申込不要/時間内出入り自由

■日時: 12月23日(月) 10:00~13:00

■会場: コープ自然派奈良 会議室



- 参加費: 無料 ■イベントID: 16244586 ■託児: なし ■主催: 理事会

(磯城郡田原本町西竹田33-1)

大和野菜「味間いも」を収穫しよう



里芋ってどんな風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て、泥んこの中からシャベルで「よいしょ!」と掘り出し、手探りでお芋たちを取り出します。奈良の在来種「味間芋」は、白くてきめが細かく、ねっとりしたとっても美味しい里芋!お芋を掘ったあとは、おせんざいでほっこりしましょう。ご家族でも、大人だけのグループも、お一人さまもお気軽にご参加ください。大人は里芋一袋のお土産つきです。※参加確定した方へ場所など詳細案内送付します。

■日時: 1月11日(土) 10:30~12:30

■会場: 南檜垣宮農組合の田んぼ

- 参加費: (組合員)大人400円 子ども100円 (一般共) ■イベントID: 16244712
- 定員: 20組50名程度 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可 ■主催: 理事会(地域連携ボード) 共催: 南檜垣宮農組合
- 持ち物: 軍手、お茶、200ml程のカップかお椀、お箸かスプーン、大きいシャベル(あれば)、持ち帰り用の袋、レジャーシート、服装: 汚れてもよい服、長靴 ■申し込みメ切: 12/27(金) ※応募者多数の場合、抽選。



甘いチョコの苦い現実『バレンタイン一揆』映画上映会



ガーナは、児童労働が報告されている国の一つ。世界第2位のカカオ生産国であり、日本はカカオ豆の7~8割をガーナから輸入。2014年ガーナ政府調査では189万人が児童労働に就いているとされ、カカオ産業では77万人の児童労働者が報告されている。(現在、カカオ生産に従事する子どもは約156万人。シカゴ大学NORC、2020年発表)児童労働以外の人権問題もあります。カカオ農家は、チョコレート産業全体の利益の6%しか得ていないといわれ、なかには、人身売買で安い労働力を得ようとする生産者さえいます。また、西アフリカの森林破壊の主な原因はカカオ栽培であることも知られていません。コートジボワールは、かつて国土の25%を覆っていた熱帯雨林が、現在は4%未満にまで激減してしまいました。(参考: グリーンピース)【チョコレートの原料、カカオ豆を、どこで誰がつくっているのか、あなたは知っていますか?】ガーナで児童労働の問題と出会い、悩み、闘った、日本の女の子たちの物語。(作品情報より)上映後には、コープ自然派の身体に優しいランチを作りいただきます。(上映時64分)

■日時: 1月13日(月祝) 10:00~13:30

■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700円 子ども100円 (一般)大人800円 子ども100円 ※子ども=中学生以下
- イベントID: 16244683 ■定員: 20名 ■主催: NARative CINEMA
- 託児: あり(1人500円/託児申込締切1/6月)。1才未満・子どもの同伴: 可
- 持ち物: お子様は、子ども用フォーク・スプーンがあるとよいです。 ■申し込みメ切: 1/13(月祝) ※定員に達し次第、受付終了



森の中を歩いてみよう!~心身を育む自然の中で身体活動の可能性~

自然栽培や無農薬で育つ食べ物の生命力を感じたことはありますか?それを人間に置きかえてみると…私達自身も自然の環境に身を置くことが大切です。心も身体も、本来の自分に還る時間を一緒に過ごしませんか?そんな時間をもちながら、身体を整えたり、関係を深め合ったり、子どもの成長を見守り合ったり、それも自然任せの自由な時間です。(歩く距離は1~3km参加者の皆さんと相談してきめます)

■日時: ③2025年2/20(木) 10:00-12:00

■会場: 矢田山あそびの森 (大和郡山市矢田町2070)

■講師: 妹尾 秀美 (一般社団法人kakeHashi代表 / bekry+arinomamma)

- 参加費: (組合員)大人500円 子ども50円 (一般)大人600円 子ども50円 ※子ども=小学生以下 ■主催: tenTEN
- イベントID: ③16244677 ■定員: 7名 ■託児: なし。1才未満・子どもの同伴: 可
- 持ち物: 動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物(必要であれば昼食) ■申込メ切: 2/18(火) ※定員に達し次第、受付終了

*乳児同伴の場合抱っこ紐での森歩きとなります。体力等に自信がない場合がご遠慮下さい。

