

まほろば元気通信

co-op shizenha nara official newsletter vol.1239-1 2024.5.27

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 火~金8:00~21:00 土8:00~10:10

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~金 8:30~20:00

2024
Vol.11
NARA
1号

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。



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
6月2日(日)10:00-13:00『わくわく市』
@結崎駅前おおぞら交流広場
6月2日(土)10:00-16:00『あいさこいさ祭り』
@宇陀市榛原萩原周辺

配送スタッフ紹介

こんにちは、ぶらす便担当の稲本です。
ぶらす便は注文されている方からの配送便
になりますので通常便と同様の配送時間では
ない事が多くなります。安全運転で頑張ります
のでよろしくお祈りします!
(ぶらす便 稲本都枝)



お友だちを誘って是非ご参加ください♡

10号～ ミールキット（食材セット）のトレイを回収します！

10号からミールキット（食材セット）のトレイが、リサイクル可能なトレイに変わります。
回収率を高めることで、まずはプラスチックの総量を削減し、さらなる環境負荷低減をめざします。
回収したトレイは、再びミールキットのトレイに生まれ変わります。回収にご協力よろしくお願いします。



第12回 理事会報告

■開催日:2024年5月7日(金)10:00~15:15
■場 所:コープ自然派奈良会議室

□承認・議決事項
①第22回通常総代会議案追加の件および役員選任区分追加の件 ②コープ自然派事業連合代議員選出の件 ③日本生協連総会および日本コープ共済連代議員選出の件 ④奈良県生協連代議員選出の件 ⑤子ども笑顔基金2024年度寄付額の件 ⑥核兵器廃絶日本NGO連絡会会員加入の件 以上、6議案承認しました。

□主な討議・報告事項
①4月度事業報告および2023年度事業決算等報告 ②ビジョン取り組みについて ③ 第22回通常総代会について ④第7次中期計画策定について ⑤第23期総代運営について ⑥奈良女子大講師 ⑦2024年度事業活動方針案および予算案について ⑧理事研修について ⑨障がい者補助について ⑩環境基本計画策定について

□事業実績
・拡大実績 (4月度) 加入183名 脱退101名
・組合員数 (4月末) 18,625世帯(前年比105.7%)
・供給高実績 (4月度) 199,359千円(前年比111.7%)
・経常剰余金 (3月度) ▲6,902千円(前年比246.4%) (累計) 16,300千円(前年比224.1%)

ビジョン 推進会議報告

■開催日:5月9日(木) 10:00~12:00 ■場 所:コープ自然派奈良会議室&オンライン
■参加者:チーム・地区くらぶ13団体中10団体、理事12名中12名、事務局2名、オブザーバー1名

□主な議案
①企画書承認 ②総代研修報告(ピースクラブ)
③GMナタネ自生調査 ④企画書承認
⑤商品学習会について ⑥連絡・相談など

□連合商品委員会より最新情報☆

□トピックス
◆組合員から寄せられたナタネが遺伝子組み換えかどうか検査するGMナタネ自生調査を行いました。今回検査した4検体はすべて陰性でほっとしました。引き続き監視していきましょう。

◆チーム地区くらぶより今月のトピックス



| | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 地区くらぶ(奈良)ゆったりさん (欠席) | 地区くらぶ(奈良)わ (欠席) | 地区くらぶ(郡山)スマイル 6/28毎年恒例の自力整体を行います。ぜひお越しください♪ | チームぼこあぽお料理しましょう! 6/2に調理実習をします。どんなメニューになるかお楽しみに! |
| チーム地域医療を考える奈良の会 陸上自衛隊祝園分屯地に弾薬庫が増設されるのが心配です。 | チーム 遊ゆうさーくる 4/24イベントでは連絡なしの欠席があり心配&残念でした。 | チーム すくすく 4/14子どもの水難学習会、知らないことがたくさん知れました! | チーム カラフル 夏のイベント開催に向け、近々ミーティング予定です☆ |
| チーム 経世済民Spica 7/4イベントではメンバーが講師を務めます。ぜひお越しください! | チーム Daisy (欠席) | チーム tenTEN 山の中を歩こうイベントは年間通して開催予定。運動しましょう! | チーム オリーブの木 6/25ホウ酸ダンゴを作るワークショップをします。お越しください。 |
| チーム 結う 7/15にはじめてのイベントを開催します。お楽しみに! | チーム・地区くらぶ募集中! | 組合員3人で立ち上げOK | 詳しくはお問合せください |

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!!

私のおすすめ商品

『オーガニックアップルサイダー+レモン』
砂糖不使用なので、すっきり飲みやすいです!後味が全然違います!
これから暑くなるので、さっぱりしたいときにぜひ飲んでください!
週替わりで出る『ぶどうサイダー』『レモンサイダー』『みかんサイダー』もお見逃しなく!!(職員 山本友梨奈)

報告 自然派シネマなら「TERRA~ぼくらと地球の暮らし方」上映会

映画「TERRA~ぼくらと地球の暮らし方」には、パーマカルチャーを日本やアメリカで実践する13組の人たちが登場します。パーマカルチャーとは、1970年代に提唱された、持続可能な農業を軸に、暮らし方、生き方を自らデザインする考え方です。
農業を軸、となると、郊外の里山や広い土地に住むことをイメージするかもしれませんが、映画には、森や農場での実践者だけでなく、都会の中で85%の自給率を実現している農園、都会の人たちに向けて、段ボールコンポストの普及活動をしている方、さらには、人々が自由に果樹や野菜を採ってよい、都市の中にある公共の森(Forest Garden)も登場します。

それぞれの生活拠点で、それぞれの持続可能な循環型の暮らしを実践すれば世界は良い方向に変わる、というメッセージが全編を通して伝わってきます。そして、登場する人誰もが楽しそうに、希望と情熱を持って自分の役割に取り組んでいる姿が印象的でした。

映画の案内人、ソーヤー海さんは言います。「消費者から創造者になろう!」生ゴミを堆肥にする、果樹や野菜を庭先に植えてみる。自然と人の調和を意識しながら、小さなことでもいい、今日から何かできることを始めてみよう、と前向きな気持ちになれる作品でした。参加者の皆さんからは、「生き方のヒントがもたらえた」、「世界はもっと良くなると思えた」などの感想をいただきました。
【報告者: 西村いずみ】



報告 伝統の技を知ろう! 三河みりん学習会

みりんといえどもが知っている三河みりんについて、カタログを見ているだけではわからないことを教わるべく愛知県から角谷文治郎商店の角谷文子さんをお迎えして学習会を行いました。みりんと言って販売されているものには、醸造アルコールや糖類で薄めるというような工業的な製法のもの本みりんも名乗っているものや、みりん風調味料においては数種類の添加物でみりんの味や香りを表現しているだけで熟成期間が0日というものがあるそうです。これらに対して三河みりんは米こうじと焼酎、そこに「米一升、みりん一升」というようにたっぷりのお米(1.5kg)を使い作られますが出来上がる量は1升=1.8ℓとわずかなうえに、1年以上の醸造期間を経てようやく出来上がるという伝統的な製法で作られる貴重なものなそうです。また、国産の特別栽培米を使用するというこだわりは畑や田んぼを廃れさせることなく持続性が高くなるようにするために、自然環境にも配慮しているそうです。

角谷さんの丁寧なお話からは三河みりんに対する愛情が伝わってきて、会場は優しい雰囲気になりました。試食にはみりんシロップをかけたフレンチトーストなど、甘みをみりん置き換えたスイーツを楽しみました。

参加者の感想
・共鳴、共感する部分がたくさんありました。日本の伝統産業が先細りしていく中、勉強して自分なりに周りに伝えること、購入して応援していくことが大切だなと思いつつ聞いていました。
・本みりんに2種類あることは知りませんでした。なぜ三河みりんが美味しいのかがわかりました。
・有機三河みりんを受用させてもらっているのが今日詳しく色々なことを知れてますます好きになりました。丁寧に愛情をもって作ってくださっていることに感動しました。
【報告者: 米田裕子】



Twitter



LINE@



Facebook



Instagram



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きます。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。



奈良のSNS派

報告

きのこのなぞを追え!どうやってきのこはできるのか

2022年以降、またけから放射性物質セシウム137が検出されていることを知り、放射能測定値を調べてみるとしいたけからも毎週のようにセシウム137が検出されていることがわかりました。このことがきっかけとなり、なぜきのこ類から放射性物質が検出されるのかを学びたいと考え、コープ有機の田中さんを講師にお招きし、なぜまたけやしいたけからセシウムが検出されるのか、きのこがどのように栽培されているのか、どこに問題があって、どんな解決方法があるのかをお聞きました。

またけは菌床栽培です。菌床の中身はおがくず、廃ホダ、モルトドライ、おからでできていて、

農業をまいたら菌が死んでしまうので基本無農薬で栽培しているとのことでした。放射性物質が検出されるはっきりとした原因はわからないとおっしゃっていましたが、おそらくまたけやしいたけは原木やおがくずが放射性物質で汚染されたものを使うとそれを吸収してしまい、結果としてセシウムが検出されてしまうのではないかとのことでした。自然派で取り扱っているまたけの生産者さんは栃木県や群馬県のおがくずを利用しているとのことでした。しいたけの原木は東日本だけでなく、全国各地で放射性物質が検出されているそうです。(※1960年代までアメリカで核実験を実施していた影響から日本も汚染されていて、原木からしいたけに放射性物質が移行してしまうそうです。)放射性物質を含んだ食べ物を食べると内部被曝します。できれば放射性物質を含まない食品を取り入れたいのですが、残念ながらオーガニックや有機の基準に放射性物質の項目はありません。国連が提唱するSDGsにも放射性物質の項目はありません。私たちは放射性物質から身を守るには自分で数値を確認しなければなりません。ぜひ自然派で毎週発行している放射能検査の表をご覧ください。【報告者:成田夏樹】



- 開催日:2024年1月25日
- 場所:新センター会議室&オンライン
- 主催:理事会みらい

報告

アンケート企画「アレルギーについてのおはなしませんか？」

当日にキャンセルがあり、イベント開催できませんでしたが、材料を準備していたため、スタッフのみで講師に教えていただきました。

アンケート結果では、組合員の中にアレルギーで悩まれている方がたくさんいらっしゃると分かったのですが、今後どのような内容だと幅広く参加しやすいのか工夫が必要だと感じています。



- 開催日:2024年2月15日
- 場所:生駒北コミュニティセンターISTAはばたき
- 主催:理事会(みらい)

報告

やさか共同農場さんに教わる手作り味噌

はるばる島根県浜田市から、やさか共同農場の橋本さんにお越しいただき、手作り味噌講座を開催しました。橋本さんの楽しく軽妙なおしゃべりと、「細かいことは気にしなくても、味噌はできるから大丈夫!」というアドバイス(笑)のもと、作業を進めていきました。材料は、自社農場の有機栽培の煮大豆と有機玄米こうじ、海のミネラルを含む海塩がセットになったものを使います。ちなみに日本の大豆の自給率は7%で、うち有機栽培は0.2%。つまり1000粒のうち2粒だけが有機の大豆、ということになります。その貴重な有機の煮大豆を袋の上から手でつぶし、先に塩と合わせたこうじと混ぜ、団子状に丸めて容器に詰めたらできあがりです。

作業しながら、味噌を仕込む時期のこと、温度管理や保管場所、カビ対策(おすすめは塩の重しとわさびだそうです)など、いろいろな知識を教わり、あっという間に時間が過ぎました。最後にやさかさんの玄米甘酒で一息つきながら質疑タイム。「初めての味噌づくり、思ったより簡単でした。」「お話がわかりやすく、楽しかったです。」「丁寧に教えて下さり良かったです。」と、参加者皆さんからも好評な感想をいただきました。【報告者:西村いずみ】



- 開催日:2024年2月28日
- 場所:コープ自然派奈良会議室
- 主催:理事会ふうど

◇自然派の野菜セット

<11号> 注文番号 350 1,080円(税込)

ぜーんぶ奈良県産! 鮮度バツグン! 直近のお届けは、有機小松菜、有機しろな、無農薬パクチー、無農薬ズッキーニ、無農薬玉ねぎ、無農薬ぶなしめじです。



◇谷農園の野菜セット

<11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...



◇直近のやさい産地情報◇

トマト類に関しては4月中旬までは暖かく生育順調でしたが、4月下旬から曇りや雨が多くなり、生育が遅れたり、花芽が飛ぶなどの影響が出てきています。アスパラやスナップエンドウは気温の影響を受けやすいため、暖かい週は多く収穫できますが、気温が下がったり天候が悪いと収量が一気に落ちるため、供給が不安定になる可能性があります。【有機バジル】...日照不足及び低温による生育遅れのため、全量中止。5月下旬より出荷予定です。



報告

聞いてみよう、食べてみよう!添加物学習会

とても人気だった足田さんの添加物学習会が、リニューアルしてカムバック! まず初めに「添加物」というと悪者にされますが、添加物は食中毒のリスクを減らしたり、保存期間の短い食品を長持ちさせたり、食感や味・旨みを増して美味しくしたり、栄養価を高めたり、また使用することでその商品を安価に提供できる等と大変便利なもので、良い面もたくさんあります。国も安全基準を設けていて、その範囲内で使用されています。ですが、安全基準は単一の添加物を使用している基準になっています。またすぐに影響が出なくても、長く摂取し続けた場合の影響は誰も分かりません。私たちは日々様々な食材や食品を口にしています。



お腹の中でいろんな食材・食品、いろんな添加物が混ざり合います。複合的に安全か?は分かりませんし、大人は平気でも小さな身体の子供たちには影響するものもあります。好きだからと少し多く食べてしまったら...?ですが、全く避けるということも難しいと思われます。それぞれ無理のない範囲で、意識して気をつけましょう。そんなお話を聞いた後で、自然派の食材と市販品の中でも安心だと思われるものを試食し、食べ比べしました。市販品でも無添加の物はありますが原材料の素性までは分かりませんし、安心だと思われるものは一概に高価です。自然派の組合員でいることで、安心・安全でなおかつ組合員価格の美味しい食材を利用できることを改めて実感しました。参加して下さった方たちからは、「食品添加物について理解できました」「食生活の見直しをしたいと思います」「ちゃんと理解して食べるようにしたい」「改めて『自然派』の良さがわかりました」「続編もしてほしい」と好評な感想をいただきました。【報告者:奥 章子】



- 開催日:2024年2月15日
- 場所:コープ自然派奈良会議室
- 主催:理事会ふうど

報告

素敵なお古民家の森のねんど研究所さんで、親子で楽しくみそ作り!

陽射しが春めいてきた3月初め、森のねんど研究所に大人11名、お子さま12名が集まりました。今日のお楽しみは2つ。奈良市「給食のおはなし」の畑で育てた大豆を使ったおみそ作り。そして、お庭の素敵なお古民家の、薪で炊くごはんとおみそ汁。おみそ作りは、茹で上がった3キロの豆をすり潰すところからスタートです。色とりどりの豆がふっくらツヤツヤ輝く様子に見とれる暇もなく、皆必死ですりこぎを動かします。普段すり鉢を使うことがほぼないというお家のお子さんも、だんだんと慣れて上手に潰してくれました。皆の協力でようやく潰し終えた豆と、塩切りした麴を合わせた頃には、ごはんの炊ける香ばしい匂いが...



具沢山のおみそ汁には、昨年仕込んだ2種のおみそを使いました。働いたあと、晴天の下で食べたごはんは格別で、おかわりが止まりません。縁側でコーヒーを飲みながらほっこりする大人、お庭で宝物をたくさん見つけた子どもたちの笑顔が弾けます。「このおみそがどんな味になるか楽しみ!」と大切に持って帰られる姿が印象的でした。【報告者:土肥 恭子】

- 開催日:2024年3月3日
- 場所:森のねんど研究所(大和郡山)
- 主催:北東和地区くらぶ準備会

大豆栽培くらぶ メンバー募集!~種から大豆を育ててみよう

昨年の小豆に続き、種をつなぐ自給農企画第3弾は再び大豆。今回は少し珍しい「青大豆」の栽培にチャレンジします。ご自宅のお庭やプランターに種をまき、LINEで情報交換しながら収穫をめざします。まずは6月の種まきから秋の収穫までを楽しんでみましょう。種はこちらで用意します。たくさん収穫できたら、みんなで集まってお楽しみ♪(豆料理やきな粉もち?)有機栽培や種の自給に興味のある方、お気軽にご参加ください。※6月4日(火)に種の配布と説明会を開催します。日程が合わない方はご相談ください。

■日時:6月4日(火)10:00~12:00 ■会場:コープ自然派奈良 会議室 

- 参加費:(組合員)大人200円 子ども50円 (一般)大人300円 子ども50円 ※子ども=中学生以下
- イベントID: 16244332 ■定員:20名 ■託児:なし。1才未満・子どもの同伴:可 ■主催:理事会 ■持ち物:筆記用具
- 申し込み開始日:5/20(月)12:00より先着順 ※メールは同日午前0:00より ■申し込みメチ:6/2(日)※定員に達し次第、受付終了



メールで申込み

発酵食って何がいの?自分で塩麴をつくってみよう!

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、特に日本は発酵食品で世界中から注目されています!今回は簡単にお家で作れる『塩麴』を仕込みます。麴についての知識、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。作った塩麴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:6月14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) 

- 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: 16244327 ■定員:10名
- 託児:なし。1才未満:不可・未就学児の同伴:不可 ■持ち物:エプロン、タオル、塩麴の保存容器※口の広いものを選んでください。
- 主催:daisy ■申込メチ:5/31(金)※応募者多数の場合抽選。メチ後、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す。

