

まほろば元気通信

2025
Vol.2
NARA

co-op shizenha nara official newsletter vol.1281 2025.3.24

注文専用ダイヤル	フリーダイヤル 0120-408-154	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) 0570-050-154 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		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▶ ①~④ 8:30~20:00

<NPO国産材住宅推進協会からのお知らせ>

4/5(土)堺セミナー「古民家を活かすリノベーション」

日本の風土にあった地域材を使い、永く住み続けられている古民家。住みにくい間取りや断熱性、耐震性能やメンテナンスなど気になることもありますが、今の家がない良さがたくさんあります。今までにリノベーションした古民家の実例を紹介しながら、わかりやすくお話しします。

■日時:4月5日(土)13:30~ ■場所:堺市産業振興センター
(大阪メトロ御堂筋線「なかもず」駅、南海高野線「中百舌鳥」駅より約300m)

■講師:細江由理子(建築士・ライフオーガナイザー1級)
■参加費:500円(協会会員は無料) ■申込締切:4月4日(金)
■詳細・申込:NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332)【メール】info@kokusanzai.org



4/12(土)リフォーム見学会「こだわりのキッチンリフォーム」

新築の検討からスタートし中古物件を購入してリフォームに決められたHさん。対面キッチンにリフォームし、無垢の杉板とコルクタイルで足触り良く、こだわりのウィリアムモリスの壁紙と繊細なクロスの色使いでオシャレにまとめました。リビングとキッチンを中心とした絶対に外せないリフォームがご覧いただける見学会です。

■集合日時:4月12日(土)13:30(要予約)
■集合場所:神戸電鉄 有馬線「鈴蘭台」駅改札口
■参加費:無料 ■申込締切:4月11日(金)
■詳細・申込:NPO 国産材住宅推進協会(06-6395-3332)【メール】info@kokusanzai.org

見学会場まで車で約5分
※見学会場まで車にて送迎いたします。



報告 無添加の口紅を作ってみよう!

■開催日:2025年1月21日
■場所:生駒市南コミュニティセンターせせらぎ
■主催:daisy

皆さん非常に楽しみにお越しいただいたようでした。参加者の中にはお化粧を始めたお子様へ無添加の口紅を作ってプレゼントされたいという方や、ご自身の持っておられるお気に入りのリップを持ってきてくださった方、前回のクリスマス菓子イベントで口紅講座のことを聞いて一緒に参加したお子様が興味を持ち行きたいから予約してと頼まれたという方も。

冒頭に参加者の皆さん同士で自己紹介をし、その後日用品を見直すことの大切さについての座学をしました。食事や日用品について意識をされている方が多いように感じました。特に日用品で最近問題になっている香害の話、香りがどのような経路を辿り、身体にどのような影響をもたらすか、という話については資料を見比べ、真剣に耳を傾けておられました。

その後作り方をお伝えしてクラフトをしました。色選びはとても慎重で、どんな色になるかイメージを膨らませながら作っておられました。材料を溶かす過程では、会場のプレーカーが落ちてクラフトが中止になり、お菓子タイムを先にして復旧後にクラフトを再開しましたが、復旧を待つ間も会話が弾み、とても和やかな雰囲気でした。(参加者の皆様、ありがとうございました。)

「こんなにも簡単に作れるんですね」「お家でもやってみたい」「材料選びのコツは?」と材料についてもたくさんご質問をいただき大盛況でした。

はじめてのランチ会には4名の方に参加いただきました。(皆さん口紅・チーク両方参加)キッチン突きあたりさんの美味しいお弁当をいただきながら口紅づくりの感想や日頃の情報交換などを行うことができました。



◆自然派の野菜セット

<2号> 注文番号295 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、無農薬ほうれん草、無農薬小松菜、無農薬小かぶ、無農薬生なめこ、省農薬春菊、省農薬アイスプラントです。



◆谷農園の野菜セット

<2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

3月31日(月)11:00-14:00@みのりの里しらにわ
最新情報はInstagramにてご確認ください♪

私のおすすめ商品
『自然派Style万能つゆ』

煮物にも納豆にも和え物にも本当に万能です!簡単に味が決まって重宝しています。おそばやうどんのおつゆとしてもとってもおいしいです。(営業事務 古川順子)



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、組合員とお友だちに、10フレンドずつプレゼント!紹介お待ちしております!!
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。

余剰に収穫できた野菜をお届けする新企画「やさいファンクラブ」!

コープ自然派の基準に沿って野菜を育ててくださっている農家の方が、欠品を出さないようにと多めに作付けしてくださって、想定より多く収穫できたときに野菜をお届けする、登録制のしくみです。登録いただくと、余剰野菜のある週に1~3品の野菜をお届けします。

996990
1口上限500円
くわしくはこちら



報告 大和野菜「味間いも」を収穫しよう

■開催日:2025年1月11日
■場所:南檜垣管農組合の畑(天理市)
■主催:理事会(地域連携ボード)

寒い時期のイベントですが、例年より多い14家庭大人子どもあわせて43人のみなさまと収穫体験をしました。大和ひこ米でお世話になっている農家さんたちに教えてもらいながら、里芋掘りにチャレンジ!大きなシャベルで株元を掘りおこしたら、親芋のまわりについている里芋をほぐしながらはらずして、かごへ入れていきます。子どもたちも一所懸命に里芋をとりだしてくれ、たくさんの笑顔と里芋の収穫ができました。作業のあとはぜんざいをいただき温まりほっこり。今年は夏の猛暑の影響で不作であること、虫の被害が大きく収量が半減してお話もあり、環境の変化や農作業が大変なことを知ると同時に、立派なお野菜に感謝です。



自分たちで掘った里芋のお土産プラス、収穫した味間芋は親芋も食べられるので、自由に持って帰っていただき、さらに出荷できない小さな里芋や虫食いもむく手間はかかるけどおいしさにかわりないので、そちらも各自いただいて、親芋はコロッケがおすすめなど農家の方に食べ方もききつつ交流。朝市も南檜垣管農組合でされているので、お野菜の購入もでき好評でした。農家さんと顔をあわせてお話ししてお野菜やお米のことを学び、ありがたい恵みを味わいたと思います。

報告 木津川市の給食ってどんな感じ?

■開催日:2025年2月2日
■場所:木津川市情報発信基地 キチキチ
■主催:未来の給食を考える会(木津川市給食くらぶ)

木津川市の給食に関心のある市民が集まりました。これから小学校という参加者も多く、学校給食を知りたい人が多いのかなと思いました。今回みなさんと出会えて心から嬉しく思っています。次の行動につなげていきたいと思っています!

以下のような意見が出ていました:
○自分が子どもの頃の給食と比べて量が少ない?貧相に見えて心配。
○給食について周囲の人と話したこともないし、話せる雰囲気でもないと感じている。
○いきなり全部がオーガニックなどは難しいだろうから、年に一回のオーガニック給食などから始めてみてはどうかと思う。
○給食が無償化になったら文句が言えなくなるのでは。それよりも質を上げて欲しい。
○こども食堂を立ち上げている。資金面が不安定で持ち出しもある状態。協力者を増やしたい。



生産者の方の参加もあり、以下の意見が出ていました:
○有機栽培が嫌われる理由は安定供給が出来ないかもしれないという部分。給食は安定供給が絶対だから。
○農作物が安くて当たり前という価値観を変える必要がある。

その他には:
○市長などがリーダーシップを取る事の大切さを感じる。いすみ市も市長がやる気になったので、JAと協力体制を作り、市内には有機農家がゼロの状態からオーガニックで有名なまちになった。
○色んな場所で声を上げていく必要があるのだと思う。これまでは別々の場所つぶやいていた気持ちを今日のような場所で吐き出して意見として形作っていく必要がある。そして、市民の声として行政に提案していく。それが大きな牽引力になると思う。

報告

無添加の開運チークを作ってみよう!

はじめてのチーク講座でした。お化粧品を最近あまりしないという方も、チークをつけると血色がよく見えるから楽しみと期待を持ってお越しいただきました。

冒頭に参加者の皆さん同士で自己紹介をし、その後栄養についての座学をしました。土壌からはミネラルがなくなっていることやミネラルには鉱物性ミネラル、植物性ミネラルがあること、ミネラルはたくさんの栄養素のチームワークで動いていて、どれか1つでも欠けるとうまく働かないことなどを講師よりお伝えいただきました。その後作り方をお伝えしてクラフトをしました。色選び、そして好みの硬さにするのに皆さん配合を含めたくさん考えながら作っていただきました。

2グループで作成に時間差が生まれてしまいましたが、早く作り終えた皆さんもトークを楽しんでおられる様子でした。チークだけでなく、アイシャドウにすることもできることや色を工夫すればカラーパレットを同じ要領で作れることを聞いて、期待を持っておられる方もいました。クラフト後は自然派のお茶菓子をいただきながら、感想のシェアをしてくださり和やかな雰囲気の中終えることができました。



- 開催日:2025年1月21日
- 場 所:生駒市南コミュニティセンターせせらぎ
- 主 催:daisy

報告

教えて旭商事さん! 知ってるようで知らないたまご講座

徳島から旭商事株式会社の山根さんにお越しいただき、平飼いたまごやオーガニックたまごの取組み、アニマルウェルフェア(以下AW)などお話をいただきました。

旭商事では、農場は3箇所あり、動物福祉の観点から平飼いでびのびと鶏を育てています。EUでは100%平飼いの飼育に対して日本は平飼いで、ほとんどケージ飼育です。旭商事の鶏たちは、動物本来の行動を大切にAWの飼養方法でストレスがかからず、筋肉質でとにかく元気そうです。飼料にもこだわっており、収穫後保管のための農薬不使用のポストハーベストフリーや遺伝子組み換え原料の混入を防ぐため分別生産管理をされています。さらに、組合員の声から2018年有機JAS認証のオーガニックたまごを実現しました。有機飼料で育てるといことは人や環境にも優しいということ、動物福祉を優先して飼育するということは畜産動物に優しいということ、持続可能な社会に繋がるオーガニック畜産に取り組まれています。

また、2024年5月にはたまごパック資材が紙パックに変わりました。環境に配慮しているたまごだからこそ、パックも環境負荷のかからない素材に変えたい、とこちらも組合員からの声で決断されたそうです。このたまごがどう育ったか考えてほしい、家族で話してほしい、バトンをつないでほしいと山根さんはおっしゃっていました。

たまごの色は親鶏の種類で違い、茶色い鶏からは赤卵、白い鶏からは白卵が生まれます。冬はたくさん飼料を食べるので殻が固くなり、夏は食欲が落ちるので殻が薄くなるそうです。鶏は雑食ですが、野菜などを食べてもたまごを産まないとのことでした。参加された方からは、産地・流通の様子や鳥インフルエンザのことが伺えてよかったです、命を大切にいただきたいですなどの感想がありました。



- 開催日:2025年2月6日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:理事会(環境平和ボード)

報告

おとうふ工房いしかわさんとざる豆腐作り♪

愛知県からおとうふ工房いしかわの、石川社長にお越しいただきました。家業の豆腐店を継ぎ、最初は安価な輸入大豆と添加物を使った豆腐を売っていましたが、同級生の子育て中のママから「石川君のところのお豆腐は、子どもに食べさせられないから買わない」と言われたことをきっかけに、「子どもたちに食べさせたい豆腐を」と、国産大豆とにがりを使った昔ながらの豆腐作りを模索されました。にがりを使った豆腐の作り方が分からず、教えてもらえる人もおらず、製造方法を確立するまでに1年半もかかったそうです。そうして完成した豆腐は、出会った自然食品店の社長に「これが本物の豆腐だ。うちに置けるよ」と言われるものになりました。そんな苦労話や、会社の理念に基づいた、農家を守る取り組み、豆腐パックを回収する環境問題への取り組みなどのお話もうかがいました。

社長のお話をたっぷり聞いたあと、ざる豆腐作りの体験をさせていただきました。容器ににがりを入れ、温めた豆乳をザーと注ぎ、すかさずスプーンでぐるぐるかき混ぜます。しばらく置いて固まった豆腐を竹ざるに入れ水分をきると竹ざるの豆腐の完成です。豆乳や作りたての豆腐の試食もありました。豆乳は温めたものを試飲させていただきましたが、おかわり希望者が続出した美味しさでした。みなさんの感想も「楽しかった」「今まで知らなかった商品を試食できました。美味しかったので今度注文します」「お豆腐のことがよく分かった」「美味しい食べ方を教えてもらったので、家で試してみます」など、大満足のイベントになりました。



- 開催日:2025年1月23日
- 場 所:田原本青垣生涯学習センター 調理室
- 主 催:中南和地区くらぶ準備会

資源回収にご協力おねがいします

※きれいに洗って乾かしてください

- ポリ袋 (回収できるものは2種類)
- ・お届け箱の中で、商品を梱包している内袋
- ・食材セットの外袋

※シールは必ずはがして(ちぎって)ください。

- 容器・包装
- ・リユースびん
- ・よつ葉乳業の紙パック
- ・たまごの紙パックの箱
- ・食材セットのトレイ

●商品案内(カタログ)

- ※提出物をはさまない
- ※個人情報が含まれるものは出さない
- ※濡らさない、汚さない
- ※コープ自然派以外のものは出さない

詳しくはこちら



イベント情報

ホームページから簡単に申し込みができます。



●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ご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るとの恐れがあります。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

『バベルの学校』映画上映会

- 開催日:2025年2月24日
- 場 所:コープ自然派奈良 2F活動室
- 主 催:NARAtive CINEMA

フランスの移民の中学生たちがお互い全く異なるバックグラウンドと価値観を持ちながらも、それぞれの考えや価値観を伝え、それを聴きあう姿、もちろん、トラブルも難しさもたくさんあるクラスだと思っのですが、子どもたちが友情を育んでいく姿や、それを見守ってきた先生とのお別れに涙する参加者が多かったです。

今回は、中学ではなく、ようちえんを舞台にした映画「こどもかいぎ」、また高校を舞台にした「RISE」を上映します。上映後は食事を頂きながら、キッズスタッフ含め、多文化共生から農業、ホームステイ受入まで多彩な話題で盛り上がりました。朝からの積雪で出欠に不安がりましたが、無事に開催できました。



日本一の給食!ーフードハブ・プロジェクトの白桃さんが描く未来ー

アリス・ウォータースの映画にも出演した「山奥の行列レストラン かま屋」を運営する、フードハブプロジェクト共同代表の白桃さん(はくとうさんではなく、しらもさんです♪)が、「小さな農と小さな消費をつなぐ」ことから始め、地産地消の街を作り上げてきたお話を伺って、あなたの街で何が出来るか一緒に考えましょう。

■日時: 4月18日(金) 10:00~12:00

■会場: オンライン

■講師: フードハブプロジェクト共同代表 白桃薫さん

徳島県神山町で、祖父の代から続く白桃農園(植木生産と卸売)を営みながら、株式会社フードハブ・プロジェクトの共同代表として、地域の食材を地域で循環させていく取り組みをされています。

■参加費:無料 ■イベントID: I6250044 ■定員:50名 ■主催:給食連絡会 ■申し込みメ切:4/11(金)※メールでお申込みください。※申込多数の場合、抽選。開催前日正午までに参加方法についてのメールが届かない場合はお問合せください。



毎月第三月曜日は!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!)や種の交換会も開催しています。一緒にカタログを見ながらオススメや選び方もお伝えしますよ~。テーマは、4月調味料/5月米/6月牛乳・乳製品です!商品のこと、自然派のこと、いろいろお話ししましょう。時間内出入り自由、お待ちしております♪

■日時: ①4月21日(月) ②5月19日(月) ③6月16日(月) 10:00~13:00

■会場: コープ自然派奈良 2F活動室 (磯城郡田原本町西竹田33-1) ※申込不要/時間内出入り自由

■参加費:無料 ■イベントID: ①I6250018 ②I6250019 ③I6250020 ■託児:なし ■主催:理事会(環境平和ボード)

アースデイ記念『ラディカル・ラブ ~サティシュ・クマール 巡礼の旅~』映画上映会

自然派シネマなら

かつて核兵器廃絶を求め、1万3,000キロの平和巡礼の旅を成し遂げた現代を代表する思想家・平和活動家、サステナビリティの大学院シューマッハ・カレッジ創立者サティシュ・クマールの信念とは。2024公開の話題の作品。 ※上映中の託児は、1名500円(税込)、定員あり。(上映時81分)

■日時: 4月29日(火・祝) 10:00~13:30

■会場: コープ自然派奈良 2F活動室 (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: I6250045 ■定員:20名 ■主催:NARAtive CINEMA ■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。
■託児:あり(1人500円/託児申込締切4/22火)。1才未満・子どもの同伴:可 ■申し込みメ切:4/29(火・祝)※定員に達し次第、受付終了

