

## おこしやす♪京通信



## 【キャンセルポリシー】

申込後のキャンセルは必ずご連絡をお願いいたします。  
無断キャンセルの場合は参加費を頂戴いたします。  
※平日のご連絡はサービスセンターへ。

※土日のイベントは金曜16時までにサービスセンターへ。  
それ以降は当日朝に緊急連絡先の携帯番号までお電話ください。

## 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

★お問い合わせ前に…★ 皆さんより多くいただくご質問と回答を、ホームページの「よくあるご質問」にまとめています。困ったことあれば気軽に検索してみてくださいね！ こちらのQRコードから>>>



## 請求書のお知らせ

いつもコープ自然派をご利用頂きありがとうございます。  
4月請求書を4月17日(水)より配送便にて配布させていただきます。

口座引落設定が完了されていない方は、コンビニ払込用紙も同封しておりますので合わせてご確認お願い致します。

期日内にお支払の確認ができない場合は、カタログ配布を停止させていただくことがございますので予めご了承ください。

## 特別企画

数量限定販売!

## ◇久御山町・戸田さんの「京トマト」

&lt; 52号~10号 &gt; 注文番号 021197

(化学肥料不使用・省農薬)

冬越しトマトが

500g (中玉3個程度) 473円 (税込) 1年で一番甘い!



## ◇谷農園の野菜セット

&lt; 5号 &gt; 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。  
季節のお野菜を5~6種類セットしてお届け致します。



## New

主催：チーム活動グループ「里山で田んぼをつくろう」

イベントID：062444279

初夏の田んぼでどろんこになろう♪  
代かきしよう!

水を入れた田んぼの土をほぐしてトロトロにし、平らにならします。田んぼの水持ちが良くなり、草が生えにくくするための大切な作業です。思いっきり泥んこになりたいちびっ子たちも寄っといいで〜♪周りの竹林にはタケノコが生えているかな?

■日時：5月19日(日) 9:30~11:30

\*最初に注意事項や作業の説明がありますので、時間厳守でお集まりください。  
\*雨天は5月26日(日)に延期

■会場：京田辺市普賢寺水取の田んぼ

\*初めての方は申込時にお申し出下さい。行き方をご案内します。

\*おつりのいらぬよう小銭をご用意ください。  
\*田んぼ年間登録もあります。(組合員のみ)

■参加費：組合員/ 200円 小中学生/ 100円  
組合員外/ 300円 組合員外小中学生/ 150円

■定員：35名

\*こちら例年大変人気のイベントにつき、先着順のイベントですが、通信配布2週間(金)の時点で定員以上のお申込みがあった場合は、配送曜日の公平を期すため抽選にて対応させていただきます。

■持ち物：帽子・タオル・お茶・コップ・ペットボトルに入れた水(手を洗うため)・田んぼに入れる靴や靴下(足にフィットしてどろんこになってもよいもの)・着替え・敷物

\*大人も子どもも泥んこになってもよい服装で。(水着は泥汚れが落ちやすい)

\*長靴は泥に足を取られるので、捨てても良い靴や靴下などがお薦め(裸足も可能ですがケガ防止には靴下や靴を履くほうがよい)

\*スズメバチ対策には白っぽい服装がお薦め。

■申込み締切日：5/16(木)



## CO・OP共済 ただいま訪問キャンペーン実施中!

コープ共済は組合員さんしか入れない商品です!コープ自然派ではすべての組合員のみなさまにお知らせしております!

そこで今回!玄関先で5分ほどちょうだいして、

ご案内を聞いて頂いた方に漏れなく!

有機アップルキャロットをプレゼント!

この通信をご覧頂いた方限定となっております!

私が伺います!

詳しくはコープ自然派京都 共済部局 中川まで!

フリーダイヤル：0120-408-300



コープ自然派京都

## 組合員活動報告

◇開催日：2023年9月29日

◇主催：食べること

◇場所：ウイングス京都調理室

## ♪さかな・さかな・魚を食べよう♪『魚のさばき方を伝授してもらいましょう』

開けてビックリ!鮮魚ボックスには“大当たり”のマグロもあり、実演しながら丁寧に捌き方のコツを解説。捌き方だけでなくはさみや鱗とり器の使い方、食中毒を防ぐポイントも教えていただきました。その後、魚と真剣に向き合いながら参加者それぞれ自分で捌いた魚をお腹いっぱい堪能しました。

「これ、すごく美味しい!和えただけですよ?」という感動のお声もあり、やはり魚は新鮮が一番!新鮮なアラは臭みも感じず、自分で捌きたてを頂くことのメリットを多く感じました。

鮮魚ボックスは、その日の朝市場で仕入れてきた新鮮な魚が数種類入っていて、とてもお得に感じました。センター長の田中さんも驚くほどピンピン!の新鮮さです。

コープ自然派京都  
組合員活動報告

◇開催日：2023年11月27日

◇主催：産直委員会(理事会)

◇場所：ウイングス京都

産直!のらくら農場さんのまかない飯&  
りんごのスイーツで長野を堪能しよう♪

のらくら農場訪問で感動したまかないディナーを組合員さんに紹介したかったので、Instagram掲載のまかない飯を参考に秋野菜を使って、参加者と一緒に調理しました。少ない調味料と手順で野菜のおいしさを最大限に引き出したまかない飯は、皆さんに好評で「今まで食べていた野菜は何だったんだ!と思うほどおいしい」との感想をいただきました。



普通のやさいとの違いを実感される方もいて、カタログでは伝えきれないのらくら農場のやさいの魅力を伝えることができました。

あくどさんから形や傷のある訳ありりんごも取り寄せ、訳ありとは思えないおいしさに皆さん感動されていました。

「訳ありりんごの取り扱いがあればいいのに」という意見もあがりましたが、正品を買うことで農家さんが支えられているということも理解していただけました。

コープ自然派京都

## 組合員活動報告

◇開催日：2023年10月25日

◇主催：はじめのいっぽ

◇場所：京田辺市立中央公民館 和室

## 天使の竖琴~ライアーの調べに癒されませんか♪(お茶つき)

天使の歌声を持つ松葉智穂さんを講師にお迎えして神の竖琴としても知られるライアー演奏のコンサートを行いました。

曲についての解説や先生のお話を楽しみ、参加された方やスタッフもその歌声と音色に魅了されました。参加された方の中には滋賀や奈良など遠方から参加された方もおられ、初めてライアーを体験された方からは感動です!という嬉しい感想をいただきました。

## Follow Us!

\コープ自然派京都 Instagram/



最新情報、組合員イベント情報、活用術など、  
楽しい情報が盛りだくさん!  
是非フォローお願いします。



### 去年大好評！！竹林でメンマを作ろう♪

筍は1ヶ月で大人の竹になり、地下茎は1年で10メートルほどになります。日本各地で竹林を世話する人が減ってきて、放置される竹林が多くなり、問題になっています。幼竹で作るメンマを食べることで、竹林再生に貢献することができるのです。竹林で背丈ほどの幼竹を使って、安心な国産メンマを手作りしましょう♪中華だけでなく、色んな食べ方を教えて頂けます。今まで知らなかったメンマの美味しさを味わえますよ。

- 日時：5月3日（金）10：30～14：00
- 会場：石田ファーム 長岡京市井ノ内西ノ口19-1 (バス停 長岡第二中学校より徒歩8分)
- 講師：竹乃舎 代表 石田昌司さん

筍を中心にお米や野菜を栽培する石田ファーム代表。筍の有機栽培に取り組み有機JAS認証を取得している。「きょうと食いく先生」や食品衛生責任者の資格を持ち、味噌作りやメンマづくりイベントを開催、放置竹林整備、子供食堂や母子家庭への食材提供にも取り組んでいる。

- 参加費：組合員大人100円 子ども50円 組合員外大人150円 子ども80円
- メンマの塩漬け材料費：一組あたり2500円 メンマの持ち帰り
- 持ち物：汚れが気になる方は長靴、お弁当、水筒、軍手、タオル、大きいジップロック3枚、長袖長ズボン推奨。
- 定員：5組 ※定員に達した場合 抽選
- 申込み締切：4/25（木）

- ・敷地内に駐車場有り（台数制限あり）。当日の交通手段をご相談ください。
- ・子ども料金は0歳～中学生までとします。
- ・小雨決行。大雨の時は当日7：30に判断しご連絡します。（キャンセル料はかかりません）
- ・5月1日17時以降のキャンセルは、材料費のご負担をお願い致します。

### 9割の人が知らない令和医療の新常識

皆さんは、年内にインフルエンザワクチンが変わることをご存じでしょうか？また、医療費負担額が上がることを知っていますか？更に、2024年4月医療に関する法律が変わり、医薬品に関する承認制度が変わりました。専門的な医薬品や医療に関することを、誰にでも分かるようお伝えします。知らなかったでは済まされない内容です。健康を維持するため、ご参加ください。

- 日時：5月11日（土）10：00～12：00
- 会場：京都アスニー5F 第6研修室 (京都府京都市中京区聚楽廻松下町9-2)
- 講師：藤川一郎さん

・兵庫県尼崎市出身 大阪府吹田市在住 ・関西学院大学法学部法律学科卒業  
・大手製薬会社にて、医薬情報担当者経験後、有名な乳酸菌飲料販売会社にて主務者を担当  
2012年 心理カウンセラー、健康管理士、セミナー講師として独立。  
年間講演日数 約200日、企業や学校、行政からの依頼で活動中。  
講演の他、小冊子執筆、ラジオ出演、ネット配信などを行っている。

- 参加費：組合員400円 / 子ども無料 組合員外600円 / 子ども無料
- 定員：30人（高校生から人数として数える）
- 託児：なし。お子様は同伴可能です。
- 締切日：5/7（火）15時

#### コープ自然派京都 組合員活動報告

◇開催日：2023年11月26日  
◇主催：スマイルファクトリー  
◇場所：城陽市 近鉄寺田駅近くの畑

#### 畑で焼き芋と開墾のお手伝い



開墾のために伐採した木を薪にして焚き火をし、アルミホイルで包んだサツマイモを焼いてみんなで食べました。焚き火をすることで、それで焼き芋をすることができこれから畑をしたいと思っているので生のお声が聞けてよかったです。お天気もよく気持ちよく、楽しいイベントになったと思います。



#### コープ自然派京都 組合員活動報告

◇開催日：2023年12月3日  
◇主催：ナチュラル食育  
◇場所：長岡京市中央生涯学習センター 6F 食工房

#### 親子でクッキング！カラダに優しい米粉のクリスマスケーキづくり

「チョコシナ」さんを講師に招いて米粉のクリスマスケーキをつくりました。材料に、小麦粉・牛乳・卵を使わないので、これらのアレルギーのある方にも安心して食べていただけるクリスマスケーキです♪  
皆さん親子でのご参加で「アレルギーのある子どもに美味しいケーキを食べさせたい。」「安心な材料を使ったケーキを作りたい。」といったリクエストにお答えできた、とっても充実したイベントになりました。  
「講師の先生による、丁寧な説明とレシピをいただけたのが嬉しかったです。」  
「子どもが美味しい！とあつという間に食べてしまったのには驚きました！」参加者の方の笑顔と感想がいただけました♪

#### コープ自然派京都 組合員活動報告

◇開催日：2023年12月16日  
◇主催：暮らすこと  
◇場所：光明寺近くの竹林

#### ミニ門松を作ろう！

竹林で、始めにパネルを使ってわかりやすく活動についてのお話しをして頂いた後、整備で出た竹を使って門松を作りました。



藁縄で竹をしっかりとめてから松や南天の華やかな花をみなさんそれぞれ飾って頂き、素敵なオリジナル門松ができました。また竹を使った手作りおもちゃで遊んだり竹切り体験もでき、気持ちの良い竹林の中楽しい時間を過ごせました。参加者の方からは「良い体験ができました」「お正月飾りが家族で作れて嬉しいです」などの感想を頂きました。



#### コープ自然派京都 組合員活動報告

◇開催日：2023年12月17日  
◇主催：里山で田んぼをつくろう  
◇場所：さんさん山城

#### 田んぼの収穫を楽しもう！～お餅つき&わら細工

京田辺市普賢寺の田んぼで1年間、手作業で作ってきた餅米で、わら細工と餅つきを楽しみました。餅米をふかしている間に、藁で縄をなう体験をして、めいめいお正月飾りなどをつくりまし。  
その間にお野菜たっぷりの豚汁も、竈に薪をくべて作りました。  
餅米がふかし上がったたら、いよいよお餅つき。大きな木の臼に入れて、交代しながらつきました。楽しかった田んぼ体験を思い出しながら、お餅とお汁を食べました。手作りのお正月飾りをお土産に、いいお正月が迎えられそうです。

#### 事務局NEWS

今月のぜひチェックしてほしいお知らせをお届けします。

ぜひお友だちもお誘い合わせのうえお越しください♪



各出店の詳細はHPから

#### 今後のキッチンカー・イベント出店予定

- 4/22(月) 10:30～15:00 ドラッグユタカ三山木店
- 4/23(火)・26(金) 10:30～15:00 JR亀岡駅南口
- 4/24(水) 10:00～15:30 自然派カフェ@KYOTO LAUNDRY CAFE

#### イベントのお申し込み方法

<24時間受付> mail :

shizenha\_kyoto@shizenha.co.jp

<月～金8:30～20:00> FAX : 0774-74-8402

フリーダイヤル: 0120-408-300 (携帯・IPフォン: 088-603-0080)

▼お申し込み時①～⑥をお伝えください。

- ①イベントID ③組合員名 ⑤参加人数 (大人、子どもなど内訳)
- ②イベントタイトル ④組合員コード (一般の方は一般) ⑥当日連絡のつく連絡先



お申込みフォーム

- ※Eメールをご利用の場合は件名に「イベント申込み(月/日 イベント名)」と明記して下さい。
- ※Eメール、FAXの事務局への着信後、申込確認のご連絡(返信)を致します。
- 2営業日を過ぎても連絡がない場合は組合員サービスセンターへお問い合わせ下さい。
- ※応募者多数につき抽選となった場合は、平日開催のイベントは落選者のみに、土日開催のイベントは当日連絡のため当選者と落選者の両方に、左記⑥にご連絡します。⑥にメールアドレスを入力された方は@shizenha.co.jpを受信できるように設定をお願い致します。
- ※お申込み後の、キャンセルの場合は必ずご連絡をお願い致します。
- ※無断欠席の場合は参加費を頂戴致します。予めご理解とご協力をお願い致します。
- ※先着順のイベントに関して、通信配布2週間目(金)の時点で定員以上のお申込みがあった場合は、配送曜日の公平を期すため抽選にて対応させていただきます。