

ホームページ <https://www.osaka.shizenha.net/>

【注文専用ダイヤル】

携帯電話(無料通話プランなし) 0570-050-154

フリーダイヤル 0120-408-154

受付時間 ①10:00~21:00 ②~③8:00~21:00 ④8:00~10:10

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電話 088-666-3321

受付時間 ①10:00~21:00 ②~③8:00~21:00 ④8:00~10:10

イベントのお申込み方法

お電話にて①~⑥をお伝えください。



【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 ④~⑤ 8:30~20:00

イベント情報
ホームページからも
開設・お申込みできます。

①イベントID

②組合員名

③組合員コード(一般の方は一般)

④参加人数・参加者氏名

⑤連絡先

⑥託児の有/無(託児を設けているイベントのみ)、

お子様の氏名・年齢(月齢)・性別

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選後、落選者のみ【⑤連絡先】へご連絡いたします。

※イベント開始3時間前に気象警報が出ていた場合、中止となります。詳しくはHPをご覧ください。

西和田支店営業時間	
新規会員登録	コープ自然派おおさか
定期会員登録	大和銀行本店(1丁目1番1号)
定期会員登録	西和田支店(1丁目1番1号)
定期会員登録	西和田支店(1丁目1番1号)
定期会員登録	定期会員登録料金(月)
定期会員登録	定期会員登録料金(年)

申込受付フォーム
QRコード

【申込受付フォーム】

必要事項を入力していただくと、自動返信にて申込み内容が入力したメールアドレスに届きます。
(携帯電話で送受信をされる方は、パソコンからのメールも受信されるよう設定をお願いします)URL: <https://ws.formzu.net/fgen/S83890626/>

イベントに参加できなくなった場合は、イベント開始までに必ず組合員サービスセンターへご連絡ください。ご連絡いただけない場合は、イベント参加費・材料費・託児費を商品代金と一緒にお支払いいただきます。

イベントID: 07255891

主催: ビジョンつなぐ

憲法が消えた日本の都市を救おう！
憲法ボードゲーム

みなさんは憲法についてどのくらい知っていますか？日常生活にあまり関係がないと思っている方や、日ごろから「憲法改正」や「憲法9条」に関心を持たれている方もいると思います。もしも日本から憲法がなくなったら私たちの生活はどうなるのでしょうか？憲法ボードゲームで遊びながら、私たちが「あたり前の日常生活」を送る上で、実は憲法によって守られている「いろいろな権利」があることを、楽しく学んでみませんか？

ゲームの舞台は、悪い魔法使いによって憲法が消されてしまい、さまざまに暮らしの権利が失われてしまった日本。つまり、憲法がない世界です。あすわか弁護士の小谷さんから憲法についての解説をいただきながら、みんなで協力して憲法が失われた都市を救っていきましょう！

■日時：1月16日（金）10:30～12:30

■場所：クレオ大阪中央 3階 研修室②
(大阪市天王寺区上汐5-6-25) 最寄駅：Osaka Metro谷町線「四天王寺前夕ヶ丘」駅

■講師：小谷成美 弁護士

弁護士歴16年。大阪弁護士会所属、「明日の自由を守る若手弁護士の会」会員。憲法カフェの講師歴は200回以上。町の弁護士として幅広い相談に対応されている。

■参加費：組合員(16歳以上)500円

組合員以外750円

子ども(小学3年生以上中学生まで)200円

■託児：なし。子ども(0歳～9歳未満)の同伴：可

■持ち物：マイカップ

■定員：20名

■〆切：1/9（金）



子ども笑顔基金プロジェクト

「子ども笑顔基金プロジェクト」は、組合員の皆さんからポイントを寄付していただく形で2021年春よりスタートした、組合員同士の助け合いの力で子どもの未来を守る取り組みです。

2024年度は、ひとり親世帯の方を対象に、1年間毎月お米をお届けする支援を行っています。30名の募集に対し、100を超えるご応募がありました。

2025年度は昨年同様ひとり親世帯の方を対象に1年間毎月3,000ポイントを支援することに決まりました。
(支援先決定しましたので、応募は締め切りました)

助け合いの気持ちを大切に、今後も子どもたちの笑顔につながる支援を模索しながら行っていきたいと考えています。

この取り組みを続けるためには、皆さまからのポイントのご寄付が必要です。(2025年度はポイントが不足する可能性があります)

組合員の皆さん、あなたの気持ちを、ポイント寄付という形で表していただけませんか？ご協力よろしくお願いします！

ポイント寄付の方法

保有されているポイントは100ポイント単位で使用可能です。
その使用可能ポイントをすべて寄付できます。



詳しくはこちる

注文番号

999717

ポイント寄付
/すべて使用可能ポイント

数量1 (ポイント数に関係なく「1」)



◎100円単位の現金チャージで寄付をする方法もあります◎

寄付の方法

組合員さんが保有しているポイントを寄付できるだけでなく、現金チャージとして100円で100ポイントを寄付することもできます。

注文番号

999816

ポイント寄付/現金チャージ

※現金チャージはポイント対象外です。※寄付金控除の対象外です。

イベントID: 07255845

主催: 自然派シネマ(和歌山)

自然派シネマ@わかやま ちいさな上映会

「ミッション・ジョイ～困難な時に幸せを見出す方法」

(アメリカ/2021年/90分)

前回、好評でした「ミッション・ジョイ」！！再演です。ハビスが盛り沢山！チベット仏教の最高指導者ダライ・ラマ14世と、南アメリカのアパリトヘイト(人種隔離政策)撤廃運動の指導者の一人、デズモンド・ツツ大主教という2人のノーベル平和賞受賞者が、宗教の違いを超えて「私たちはどのように幸せを見出しができるのか？」を導き出す深い知恵と喜びに満ちた世紀の対談を元にしたドキュメンタリーです。

「お茶目な魂の兄弟」と認め合う深い友情で結ばれた2人の対談は、私たちにどんな状況でも喜びと共に生きる知恵や喜びを持つヒントが満載、感動の涙と笑いに包まれる映画です。

上映後は感想をシェアする交流タイムをお楽しみください。

■日時：1月13日（火）14:00～16:00

(13:45～受付)

※時間になりましたら上映を始めます。遅れないように早めにお越しください。

■場所：和歌山センター2階 くみかつ室WA

(和歌山市岩瀬998) JR和歌山線 田井ノ瀬駅 徒歩15分 ※駐車場有

■参加費：500円 学生(大学生まで)200円

■定員：8名

■託児：あり(1歳～)

託児申込み締切日：1/5(月)

組合員500円/1名、

組合員外750円/1名

託児対象外(1歳未満)の同伴：可

子どもの同伴：不可

■持ち物：筆記用具

■〆切：1/6(火)



イベントID: 07255943

主催: LPAの会

今年こそ！1日24時間を、自分らしく使うために！

タイムマネジメント(時間管理術)講座

□ 家事や育児、仕事だけでなく、自分のための時間を持ちたい！

□ 出産や産休明けの職場復帰など、生活の変化に対応できるか不安・・・

□ 時間はあるはずなのに、やりたいことの半分も出来ていない気がする

□ 忙しいを言い訳に、好きなことを諦めたくない

□ TO DOリストを作っても消化できず、やり残しが多い

そんな方のためのタイムマネジメント(時間管理術)講座をオンラインで開催します。なりたい自分、理想の暮らしを実現するために必要な時間管理の方法をお伝えします。

この講座ではおもに次の3つが出来るようになります。

1. 24時間の使い方のどこを見直したらいいかが分かる
2. 時間を見直すための10のヒントを知ることができる
3. TO DOリストを消化するための優先順位の付け方がわかる



ワークシートを使った実践的な内容となっています。

■日時：1月20日（火）10:00～12:00

■場所：オンラインZOOM

■講師：コープ自然派おおさか LPA

(ライフプランアドバイザー)

■参加費：組合員500円(組合員限定) ※メールにてお申込みください。

■定員：30名(※応募多数の場合は抽選 外れた方のみ連絡します)

■持ち物：事前にお送りするワークシートのデータをプリントアウトしたもの、筆記用具、色鉛筆(赤・青・緑の3色)、付箋、お使いの手帳(あれば)

■〆切：1/13(火)

※メールにてお申込みください。

~昔からある民間療法~ お手当てを知ろう!

お手当ては昔から引き継がれてきた民間療法。自然にあるものを使って怪我や病気を治してきた先人の知恵が詰まっています。身体の声に耳を傾け、自己治癒力を引き出して治す。身体に優しいお手当てと一緒にやってみましょう! コーブ自然派組合員で普段からお手当てを取り入れられている松村さんに教えてもらいます。初めての方はもちろん、ご自身で実践されている方のシェアも大歓迎、みんなでお話ししましょう! 当日は、こんなにやく温めやどくだみ、クローブを使ったお手当て、足湯や足揉みの紹介などを予定しています。

■日 時: 1月20日(火) 10:00~12:00

■場 所: 枚方市立蹉跎生涯学習市民センター3階
(枚方市北中振3-27-10) 最寄駅: 光善寺駅(京阪電車)

料理室

■講 師: 松村 嘉奈子さん

講師プロフィール: コーブ自然派おおさか組合員。

3人のお子さんの子育てでも、日常的にお手当を取り入れられています。

■参加費: 組合員300円 組合員以外500円

■定 員: 20名

■託児: あり (1歳~未就学児) 託児申込み締切日: 1/13 (火)

組合員500円/1名、組合員外750円/1名

子ども(0歳~小学生)の同伴: 可

■〆切: 1/13 (火)

【外部イベント】

主催: NPO国産材住宅推進協会

堺セミナー

「購入前に知っておきたい土地と中古住宅の選び方」

土地や中古住宅の購入は大きな買い物です。探し始めると、土地や中古住宅の現状のことをどう見ればいいのか?自分たちの暮らしに合っているのか?わからないことばかり。不動産屋さんは違う、建築士の視点から見た、購入前に知っておきたい選び方の基本を実例にてわかりやすく解説します。

■日 時: 1月10日(土) 13:30~

■場 所: 堀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 由理子さん

(建築士・ライフガーナイサー1級)

■参加費: 500円 (協会会員は無料)

■〆切: 1/9 (金)

■詳細・申込: NPO国産材住宅推進協会 (06-6395-3332)

【メール】info@kokusanmai.org

イベントは私たち組合員が企画しています。

イベントと一緒に考える仲間を募集しています。月に1度のペースで話し合いをしているので、気軽に見にきてください。

1月の委員会カレンダー

日	曜日	時間	会議名	会場
9	金	12:30~14:30	わの里ブロック	くみかつ室WA
19	月	10:00~12:00	ビジョンくらす	からふる フリースペースうえ
20	火	12:00~14:00	京阪ブロック	さだ生涯学習市民センター
23	金	10:00~12:00	吹田ブロック	山田夢つながり未来館

日時が変更になる場合もありますので、見学希望の方は、事前に組織企画へ、お問い合わせください。組合員サービスセンターへTELまたは下記メールアドレスにて
mail : kikaku07@shizenha.co.jp

2025年 カタログ42号

提出日...1月5日(月) ~ 1月9日(金)

配達日...1月12日(月) ~ 1月16日(金)

021135

谷農園の野菜セット 1430円

(税込1544円)

*農薬は使っていません。

*内容変更になることがあります。



おおさかの組合員の皆さまの食卓へ、三重県の大自然から土の香りとともに美味しい旬の野菜をセットにしてお届けします。

■12月4回 (12/22~12/26お届け) 野菜セット予定

・ピーマン・みぶな・里芋・人参・かぶら・こまつな・短根大根

「小さな農家の野菜セット」はお休みします

販売再開までの様子と日々の活動はこちらから!
よろしければフォローをお願いします!



[報告] ■ひょうたんブロック

7/11 ひょうたんCafé

鯖サンド&人参スープでおしゃべりランチ会

ボスティ掲載のサバ缶カレー味1缶を4人で使用 (およそ35g/1人)。玉ねぎと人参はサンドとスープ両方に使えてレシピ効率がよかった。2台のテーブルを繋げて1つの輪になり、各自好みのサバサンドを作成、みんな手際良くゆっくり交流できた。



サバ缶購買率が高いことや鮮魚BOX利用時の良い点、困る点など意見交換ができた。昔ながらの喫茶店メニューをイメージしてチップスを添えて提供、スタッフ持参の紙ナフキンも視覚を楽しませた。食後のコーヒー&アイスバー効果もほっこりと会話を弾ませた。

<参加者の声> ※一部抜粋

- ・食べたことのない商品などを食べて勉強になりました。
- ・簡単に作れておいしかったです。
- ・楽しい時間を過ごす事ができました。ありがとうございました。
- ・とても楽しく参加させていただきました。
- ・鯖サンドも人参スープもともとおいしかったです。皆さんと色々なお話ができます。とても楽しい時間を過ごすことができました。またこういう企画があればぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。

★要望★モツタラレチーズでPH調整剤の入っていないものがあれば良いなと思います。

[報告] ■キッズ活動の会

7/4 赤ちゃん・子どもと一緒に

ちょこっとたなばた気分♡

昨年大好評だった「クリスマス会」に続き、七夕や夏祭りを親子で楽しんでいたたく夏のイベントを開催しました。9組の参加がありました。吹流しをしてもらったり、短冊を書いてもらったりと七夕気分を味わっていただけました。工作コーナーでは、お子さんがスタッフと遊んだり抱っこしている間に集中して作られている方、親子で「どれにしようか?」と一緒に作られている方それぞれでしたが「久しぶりに工作できて楽しかった」との感想をいただきました。スタッフ手作りの魚つり、千本引き、輪なげなどのコーナーも楽しそうに遊んでおられました。次回も参加したいと嬉しい感想もいただき、やって欲しい事等の意見も参考に参加者同士の交流や学びの場を企画していきたいと思います。

<参加者の声> ※一部抜粋

- ・風船が好きなので喜んでいた
- ・スタッフがたくさんいて心強かった
- ・夏を感じることができました
- ・子どもが産まれて初めて工作したので楽しかった
- ・広い場所で遊ばせられて楽しかった

[報告] ■うめ星ブロック

7/16 夏のだるさを吹っ飛ばせ! 薬膳カレーcook

「養生薬膳アドバイザー」としてご活躍中の神谷知佳さんをお迎えし、薬膳カレーとピクルスの作り方を教えていただきました。

体にこもった熱を取り除く「トマト」「サバ」「ゼロリ」、冷えを和らげる「たまねぎ」「にんにく」「しょうが」、胃腸を元気にする「にんじん」など、夏にぴったりの薬膳素材が勢揃い!



酸味と甘味のバランスをとることで、体に潤いを与え、夏バテや熱中症対策にもなるとのことです。4つのチームに分かれ、同じ材料を使って調理を行いましたが、仕上がりの味はチームごとに微妙に異なり、それがまた楽しい発見でした。初めて味わう、ビリッと辛い薬膳カレーには、「おいしい!」の声があら立ちから。



ハーブの香りがふわっと広がるピクルスも大好評でした。調理中は和気あいあいとした楽しい雰囲気で作ることができました。作り方を知るだけでなく、「薬膳は、特別なものではなく、日々の食卓に取り入れられるもの」だと実感できた時間でした。

<参加者の声> ※一部抜粋

- ・美味しいかったです。ありがとうございました。色々なグループのカレーを食べられてよかったです。
- ・初めてコーブ自然派のイベントに参加しました。みんなで和気あいあいと楽しくカレーを作ることができました。そしておいしかった!テーブルにより味が違い、全部のカレーを食べられて大満足!! まだ参加したいです。
- ・手に入りやすい材料と薬膳といつても簡単な作り方でできてもおいしかったです。家でも作ってみます! コーブのサバ缶を買ったことがなかったので買ってみます! ありがとうございます。コーブのみなさん(スタッフ)の雰囲気楽しかったです♪
- ・レシピが欲しかったです。楽しく料理できました。
- ・初めて参加させて頂き、コーブの情報を直接聞かせてもらえる良い機会でした。薬膳カレーも初めて作りましたが、家でもやってみようと思います。
- ・とてもおいしかったです。みなさんとお話しするのが楽しくて来よかったです!