



[TEL] 080-5325-7128 (ひらの)
[mail] info@save-life-action.org

あんふえす【お申し込み・お問い合わせ】

× F X E

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
23/30	24/31	25	26	27	28	29
16	17	18	19	20	21 野塚み COCORO	22
9	10	11	12	13	14	15
2	3 かん かこめ	4	5 (主) かこめ	6	7	8 かなせ野子
1						

※必要に応じて農小規模の農薬・化学肥料・添加物を
使っているものもあります。その他、遺伝子組み換えや
放射性物質など気になることはお気遣いにお願ひください。

高橋・島本へ配達します！
伊勢湾を走る三重県輸中の有機家わしのさん。
白米 500円/kg 玄米 450円/kg
おまかせ野菜セット 500円・1000円

かんせ野子
おとな 600円 小学生 300円 幼児 200円

かんせ野子
おとな 600円 小学生 300円 幼児 200円

手料理を囲みましょう。お子様歓迎。車送迎相談。
おしゃべり夕食会！空村さんの美味しい
場所：カマエボ 高橋市東五百住町3-6-24
17:30~20:00 (予約)

10:00~夕刻
場所：井上誠交際 高橋市紺屋町8-8
(松原屋より高橋センター街へ直ぐな右手)
京都で人気のある頂天壽泉さんなどが出品。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	30	31	
12	13	14	15	16	17 かわか Lシロト カコエ	18 かわか カコエ カコエ
5	6 かん かこめ	7	8 (主) かこめ	9	10	11 かなせ野子
4						

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子/カコエ-11帳
出店

5/19(土) 13:00~15:00

高橋・市民放射能測定会
無害測定会

【自然にありそくくららの食そわか】が
主催するイベント(2.2)にあんふえすも
高橋市場のお野菜を出店します！

3/18(日) 10:00~15:00
出店
そわか
カコエ
カコエ

高橋・島本へ配達します！
伊勢湾を走る三重県輸中の有機家わしのさん。
白米 500円/kg 玄米 450円/kg
おまかせ野菜セット 500円・1000円

かんせ野子
おとな 600円 小学生 300円 幼児 200円

手料理を囲みましょう。お子様歓迎。車送迎相談。
おしゃべり夕食会！空村さんの美味しい
場所：カマエボ 高橋市東五百住町3-6-24
17:30~20:00 (予約)

10:00~夕刻
場所：井上誠交際 高橋市紺屋町8-8
(松原屋より高橋センター街へ直ぐな右手)
京都で人気のある頂天壽泉さんなどが出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

25日 7:00 古井家畑見学 焚火を囲んで/やっこ焼く
10:00 cocoro こはん子どもと一緒に食事づくり

21:00 子どもたちは就寝

20:00 交流と学び合い 子どもたちは絵本の時間

18:00 参観夕食 希望者は入浴(銭湯入り)

16:00 ケア講師のお話 意見交換など

時技功 (高橋・市民放射能測定所)

古井裕 (モリノハコ主宰・自然療法生産者)

【ケア講師】

高橋市西面中1-10(高橋市/又[西面口]より徒歩2分)

会場：おとな一泊朝食つき 2,000円

cocoro こはん ▶ おとな 500円

※小学生以下はすべて無料 持ち込み歓迎！

3/24(土)~25(日)

場所：モリノハコ

食の安全って？放射能も大丈夫？

などなど、おはなし会のテーマ大募集！

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

かんせ野子
お話をたくさん聞けます！
花/コソエリーなど、空村さんの楽しい
奈良原剛山麓の湧き水で育った野菜、果物。
場所：高橋市東五百住町3-5-2
土7:00~日8:00
10:00~15:00
場所：水無瀬神社 島本町広瀬3-10-24
(JR島本駅。阪急水無瀬駅より徒歩15分)
島本町内のあんふえす協賛のお店などから出品。

くらと

祝・創刊!

の前のおためし号

編集者サナノ: entowar

発行: あんふえす

2018・3月号

2018・3月号

2018・3月号

2018・3月号

2018・3月号

あんふえすと、

あんふえすに携わる人たちの
イベントやコラムなどのコーナー

しまもと cocoro

このまちをおいしく、たのしく。
しまもとを cocoro から愛する
人たちなら誰でも歓迎です。

3/17 こんにゃく作り～春の野菜収穫祭～
土 10:00～14:00

4/21 野草摘み
土 9:00～14:00 近辺の野草を摘んで食します

5月末から ブラックベリー摘み、ソース作り

【場所 ひら農園 (山崎4-13-6)】

3/16 しまもとcocoroごはん 10:00～13:30
金

4/20 周野先生を囲んで 18:00～21:00
金 島本生まれ、元愛農高校、園芸高校教諭
島本の昔話や有機農業のことなどお話を伺います

5/19 しまもとヒュッゲ 17:00～20:30
土 ミネストローネなど、家庭料理

【場所 島本町営緑地公園住宅集会所 (山崎2-1-9)】

いずれも出入り自由です。お子様連れ歓迎。

会場費、食事代など概ね500円～1000円 小学生まで無料。
参加のご予定は前々日までにお知らせください。
食材、手料理持ち込み歓迎 (材料費はお支払いします)

【申し込み・お問い合わせ】

Tel:080-5325-7128 (平野) mail:618cocoro@freeml.com

ななかほらさん、
COCOROごはんって
なぁに？

はじめに、「しまもと cocoro」とは、別物です！
1～2か月に一度、第4日曜日の10:00～14:00頃、
開いています。4人の子を引き連れた(迷える)
なかむらが言いだしっぺではじまりました。
たくさんの方の助けを借りつつやっています。
わたしの考えるcocoroごはんは、何の区別もなく
いるんな人が気軽にふらっとひょっこり訪れて、
ごはんも食べられる場を用意しています。

土鍋ごはんと大地に芽生えた時から愛情をたっぷり
受けて作られたお味噌汁は絶品のごちそう。
シンプルなのに毎回「おいしいね～」と、はらはら
言いながらいただいています。同じ空間でできる人が
できることを、作ったりおしゃべりしたり、教わったり
遊んだり、食べたりくつろいだり、片付けしたり、そんな
日常的なことをしているだけなのになんだか
ぼかぼかあたたかいです。

感謝・工夫・学び・関心・思いやり・自身・遅しさ・
独立心・人のあたたかさ…。こどももおとなも
なにかしらのお土産がくっついてくるといいな…と
思っているので、ふらっと寄ってってください。

★次回開催予定★

- ・3/25(日) モリノハコ ▶高槻市西面
- ・4/22(日) よつぱコミュニティルーム ▶高槻市原
- ・5/27(日) モリノハコ

つく かう

「かう」人
「つくる」人
「うる」人
の心をそのまま
まるごとお届け！

「かう」人と「つくる」人は「うる」人がつなげる。
しかし、このインターネット社会において、「かう」人が「うる」人から「つくる」人の
こだわりや思いを聞く機会が減ってきている。そして、意外とつくる人の思いを想像する
と素朴な疑問をぶつけにくいもの。「つくる」人の現状を知ることや、「うる」人のこだわり、
「かう」人の求めることを、それぞれの立場からディスカッションし、理解を深め、
よりよい未来につなげていくためのコーナーです。
コーナー化するきっかけは、「あんふえすって一体なに？」と、あんふえすの人に向けた
質問からでした。「食の安全って?」「オーガニックって?」「生産者の現状って?」
それぞれの立場や経験や想いから、簡単にはまとまらないものでした。
「かう」立場の私は、「つくる」人の現状を知らない。それを「うる」人から気付かされた
のです。ここで、ひとりひとりの心にふれることができたらいいな。と思っています。
「つくる」「うる」「かう」人。随時、質問・疑問・熱い思い…募集中です！
あんふえすの【申し込み・お問い合わせ】先までドシドシご応募ください！！！！
次回、創刊号より本格始動です！お楽しみに★。

entowaR

旬のおたより

春の皿には苦味を盛り

冬眠から目覚めた熊は洞穴から、のそのそと
這い出します。溢れる春の光に目をしばたかせ
深呼吸すると、自分の空腹に気付きます。そして
雪解けの地面に顔を出した「ふきのとう」を口に。
冬の間に溜め込んだ老廃物を苦味のある山菜や野
菜で解毒排毒し、心も身体もリスタートさせるの
です。人も昔から同じ営みをしてきました。

忘れてはいけない7年前の出来事。この時、
日本は次の世代だけでは止まらぬ悲しみと
環境汚染問題を溜め込むこととなりました。
それは、福島第一原発事故。事故を受け、2013年
から毎年実施されている「たかつき保養キャンプ
プロジェクト」は、原発事故によって放射能の
汚染にさらされた地域の子どものための保養を
目的に企画されました。線量の低いところで遊び、
汚染されていない食べ物を短期間でも食べると
身体から放射能が減っていき、健康の回復、維持に
役立つことが医学的に証明されています。

生き物に春を知らせるあたたかい風も、雪が溶け
流れる水も、苦味を感じる山菜が育つ土壌も、
あたりまえのように享受している自然の恵み…
それが一瞬にして奪われてしまったのです。

春が来るたびに、私は思います。季節に伴い
荒れる肌は解毒排毒の証。私自身が自然の中で
循環するが如く、この大きな悲しみも環境汚染
問題も、しっかりと向き合い浄化していける働きを
止めてはいけないのだと。

entowaA

トラ/タイムズ

知る人ぞ知る、あんふえす
平野さんのつぶやき色々。



獣師歴60年、80歳のまたぎが獲った高槻山中の猪や
鹿をいただいた。血抜きが抜群で臭みが全くない絶品。
あ〜これで今年の冬も思い残すことはない。
春になったら山菜だな。こんな街中でも自然の恵みを
享受できる幸せがある。
ちなみに原発事故後、東日本の肉や川魚、野草は
高汚染され食することができなくなった。
ちょっぴり申し訳なく感じながら舌鼓を打つ。

くらしのちえ

今回は花粉症について
私の夫は、花粉症歴数十年…鼻水くしゃみ
喉の痛み目のかゆみなどに苦しんできました。
薬を飲んでも緩和されず、話題にのぼるヨーグル
ルト、甜茶などの対策を試してきたそうです。
そんな夫がここ数年で劇的に良くなり、薬に
頼らなくなりました。
その改善法とは、「腸をいたわる生活」をする
ことでした。まず簡単にできることとして、
サプリメントや健康食品、更には薬を「足し算する
食べ方」ではなく、摂りすぎているものを
「引き算する食べ方」へ切り替えるのです。
現代は、食べたいものはすぐ手に入り、つい
食べ過ぎる傾向にあります。消化にエネルギー
を使い過ぎるとデトックスが十分に行われず、
体内に老廃物が溜まっていきます。

日本人には日本に昔からある伝統的な食事が
腸内環境を整えてくれるでしょう。味噌、沢庵、
醤油、ぬか漬け…

最後に、夫が試した改善方法でかなり効果が
あったもう一つのことがあるのですが…それは、
お会いした時にお尋ねください★

ていか

自然によりそうマルシェと絵本の交換会

そわかマルシェ

3/18(日)10:00～15:00

ところ:入江運創店

(JR 摂津富田駅 南口スグ)

【申し込み・お問い合わせ】

shizensowaka@yahoo.co.jp

昨年高槻で発足した、「自然によりそうらしの会 そわか」が
自然にも人にもやさしいマルシェを開催することになりました！
たくさんの方々に来店やワークショップをしていただきます。
そして、「絵本の交換会」も同時開催です！わが子をおひざの上に
座らせて何度も何度も読んで温かい思い出が詰まった絵本たちを、
次に必要な人へつなげませんか？人と人がつながって、みんなで
つくるマルシェ！是非遊びに来てください。

【出店】

Food ▶ サンドイッチ・おにぎり&ドレ・焼菓子・こだわりコーヒー&ジュース
food shop ▶ 乾物・フェアトレードグッズ・野菜・カレースライス
ケア ▶ 小児はりとお灸・足もみ・カラーセラピー・気学占い…など…
雑貨・服 ▶ リース・子ども服・布ナプキン・布小物・アート雑貨

【ワークショップ】

①ベビーマッサージ ②抱っこ方法講座 ③おむつなし育児講座 ④調味料の選び方
※ワークショップは予約を受け付けております。メールにて申し込みください。