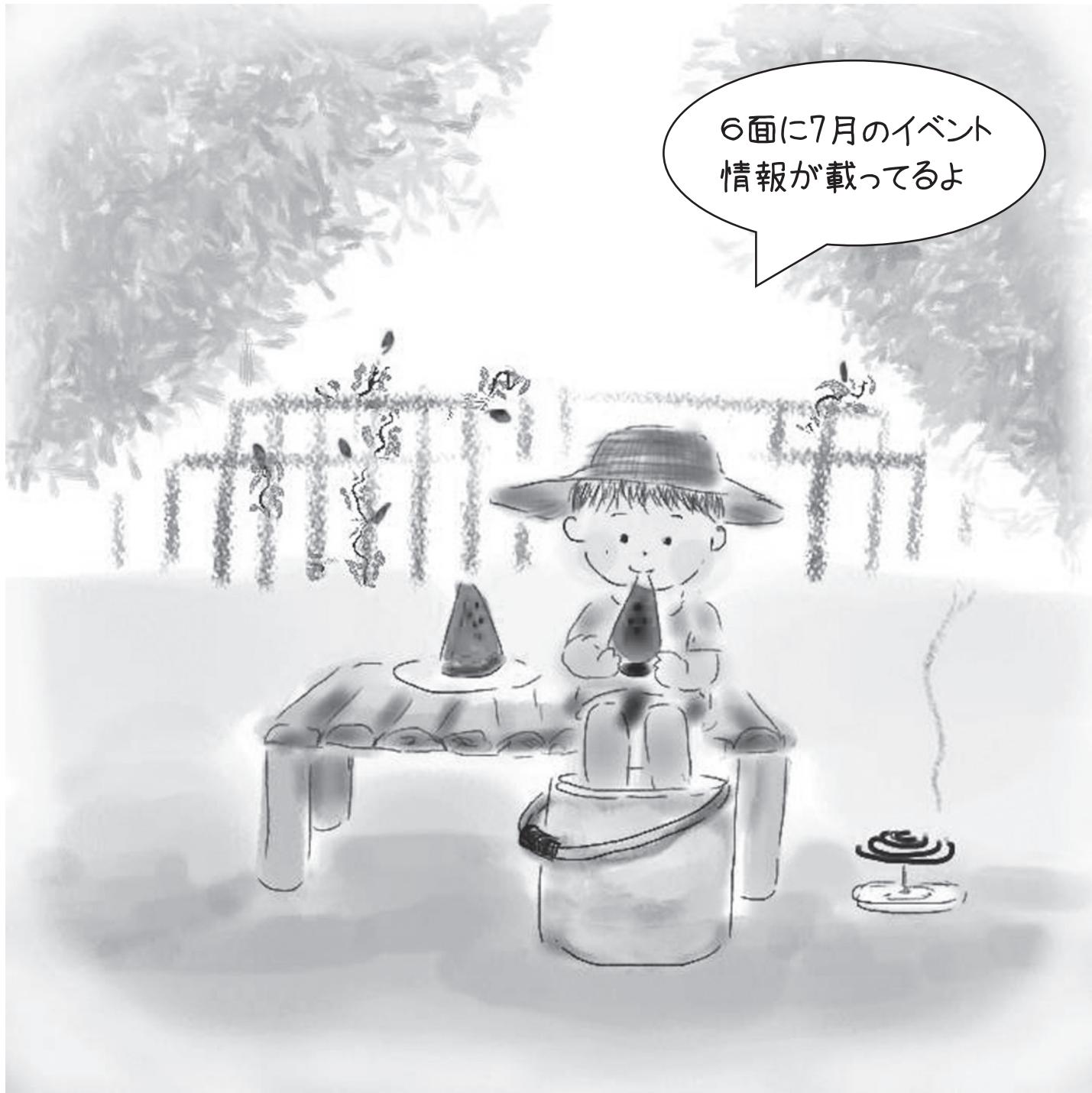


自然派くらぶ

# ぽらーの7

JULY  
2017  
No.391



- あなたも総代になってみませんか？
- 商品委員会 久保田アイス
- 知らないってコワイ 大切な「種子」のこと

- ご利用ください！ 生協サポート
- 自然派ママくらぶ 試食&交流会
- 八王子まちづくりネットワーク

# あなたも 総代になつてみませんか？

総代だなんて、難しそう…そう思つていませんか？  
生協の総代は意外と楽しい！商品について意見を出したり、  
新しい情報を得たりする」ことができます。  
あなたの立候補をお待ちしています。

## 総代って何？

### 何をすればいいの？

生協は「生活協同組合」。組合員みんなが出資金を出し合いで、協同で運営していく組織です。総代はその運営について意見を述べることができ、組合員の代表です。自然派くらぶの場合は約1万人の組合員から150人が選ばれます。

- ①通常総代会に出席する
- 毎年6月に行われる生協の「最高意思決定機関」が総代会です。総代の皆さんはこれに出席し、議決に参加していただきます。

### ③商品について意見を出す

年に数回、既存商品や新商品を試食していただき、ご意見ご感想をお寄せいただきます。

### ④組合員活動への参加やアンケートへの回答

生協をより良く運営していくために、活動への参加やアンケートへの回答をします。自分が主体となつて暮らす充実させることができます。それが生協なのです。

## 募集の詳細

詳しくは先週配布のチラシをご覧ください。

**総代定数** 150名

**任 期** 2017年10月1日～2018年9月30日

**資 格** 2017年6月30日現在、在籍している組合員  
本人が総代になることができます。

**受付期間** 2017年7月3日～8月31日

立候補される方は、生協事務局に『立候補届出用紙』を請求してください。

**選 挙** 立候補者が定数を上回る場合は選挙を行います。選挙区における立候補者（被推薦者）が定数の範囲内である場合は、立候補者（被推薦者）全員を当選者とします。下記の6地区に分け、( ) 内の人数を目安として選出します。  
八王子・日野(77) 多摩南(24) 多摩中央(19)  
多摩東(20) 多摩西(6) 多摩北(4)  
自然派くらぶ生協 選挙管理委員会  
TEL:042-644-1811 FAX:042-644-1820

## お問合せ

理事会(第13回)	
日時	6月5日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事13名 監事2名
二、業務報告	
*4月度決算	
*5月度品群別受注概況	
*5月末までの加入192人、	
脱退162人	
三、審議事項	
*第43回総代会運営について	
*常勤役員報酬審議会委員推薦承認の件	
*2017年度総代選挙及び総代推薦について	
*2017年度常務理事会および次期理事会への申し送り事項確認	
*2017年度活動担当理事一部変更の件	
*関係団体役員推薦の件	

## 四、その他

- \* 東京都生協連および日本生協連の代議員推薦の件
- \* 2017年度年末年始の配達スケジュールの確認

○ ○ あなたの生活に学びと潤いを ○ ○

## △J利用ください！

### 生協サポート

今年度の生協サポート制度が始動しました。

去る5月30日（火）、生協会議室にて講師登録者を対象に実施説明会を開催。今年は18名の登録があり、うち10名が参加されました。

事務局からの実施要項の説明のあと、登録者それぞれに講座内容の紹介をしていただきました。短い時間の中で、ご自身の講座のエッセンスを詰め込んだ中身の濃い発表が続きます。お互いの内容を聞き、「ミニ講座をたくさん受講したみたい。得をした気分です」

との声もあがりました。

会が終わってからも講師同士積極的に交流し、学び合う様子が見られました。「これなら組合員さんには喜んでいただけの講座を開催できそう」と、同席した理事も太鼓判。

人間関係が希薄な今だからこそ生協が架け橋となり、熱意あふれる講師と学びたい組合員さんを繋ぎたいと思います。皆さん、ぜひ有効に活用して、気の合うお友達と一緒に学びの場を作ってください。



ミニプレゼンテーションのひとコマ。  
着物のリメイク、椅子に座ってできる運動法など、どれも好評でした。

### △生協サポートって？

様々な特技や技術をお持ちの組合員に講師として登録していただき、学びたい組合員から依頼があつた時に活動していただく制度です。依頼者は、1講座あたり3千円の活動費と交通費や材料費などを講師に支払います。

### △どんな講座があるの？

手芸・裁縫、料理、ヨガ、石けん作り、朗読、生け花、英会話、子育てやマナーに関する座学など、多岐に渡っています。詳細は来週配布のチラシをご覧ください。



アロマフレグランスストーン作りなど、話題の講座も。

### △講師はどんな人？

組合員さんです。資格のある方、ご自身で研鑽を積まれた方など、毎年（今年度は全員女性講師）。どの講師も「自分の経験が役に立てば」と、利用者との交流も楽しみにしています。事前に講座内容を打ち合わせるので安心です。

## 生協サポート ご利用の流れ

来週配布のチラシ

「生協サポート登録一覧」を見て



生協にお電話ください

☎ 042-644-1811

※ 余裕を持って1か月前には連絡をお願いします

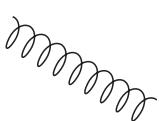


生協から講師に連絡します



O.K !

依頼者が講師と直接連絡して講座内容を確認します



1人でも、お仲間とでも受講できます。お気軽に！



組合員さんです。資格のある方、ご自身で研鑽を積まれた方など、毎年（今年度は全員女性講師）。どの講師も「自分の経験が役に立てば」と、利用者との交流も楽しみにしています。事前に講座内容を打ち合わせるので安心です。

## 無添加アイスの

今回紹介するのは四国のアイスクリーミンメーカー、久保田食品株式会社。自然派くらぶに供給が始まった2013年から絶大な人気を誇っています。お話をしてくれたのは、営業の川崎恭一さん。高知から遠路はるばる、車で駆けつけてくださいました。

素材にこだわる

牛乳、砂糖、卵。久保田食  
品はアイスクリームに欠かせ  
ない3つの主要原料にこだわっ  
ています。「アイスクリームの要」  
の牛乳は北海道・帶広  
から。夏場でも美味しい、濃  
厚な牛乳を供給してくれるか  
らだそうです。北海道から高  
知県への輸送コストは掛かり  
ますが、それでもここは譲れ  
ないので、だとか。



今回はオブザーバー席にお子さん連れの組合員が2組も。関心の高さが窺えます。

が多いのですが、久保田食菌しているということもあります。卵の理由は風味が落ちるからだそうです。卵はその日使う数だけ、朝、手で割ると聞いて商品委員さんから驚きの声が。川崎さんは「手で割った方がおいしいからです。そのための手間は惜しません。お母さんが作つた卵焼き、世界で一番おいしい

を試食させていただきました。袋を開けるとミルクの白、苺の赤のコントラストが見事です。甘さと酸っぱさが調和した、フレッシュな苺の味が口に広がります。厳選された苺を丁寧に下ごしらえしたことから生まれるおいしさに思わず笑顔。傷果でなく正規品を使うというこだわりに納得しました。

久保田食品は60種類ものアイスを製造していますが、どの商品にも国産の厳選素材を使用。例えば抹茶は京都・宇治の一級品、苺などの果物はできるだけ地元の旬のものを市場から仕入れています。傷果ではなく農家が自信を持つて出荷している正規品を使い、手作業で丁寧に下処理をします。

**厳選した一級品の素材  
傷果は使わない**

「でしょ？ 手作りにしか出せないおいしさがあるので」と誇らしげに話してくださいました。

苺とミルクのアイスミルクキャンディー

香料でごまかさない  
大人の苺ミルクゼリー  
お試しください



「溶ける」アイス

市販のアイスは安定剤を使つて溶けにくくしています。久保田のアイスはどれも不使用なので溶けやすいと言われていますが、それを逆手に取つて「溶けるアイス」として地元・四国のコーポ自然派で好評価を得ました。そのご縁で東京の自然派くらぶにも久保田アイスがやつてきたのです。

川崎さんは「本当に価値あるものを、適正な価格で消費者に届けたい」ということを真剣に訴えていました。 加物を使っているものが散見されるそうです。

以前スーパーで働いていた  
という川崎さん。昨今のアイス  
スクリームの値段には少々い  
ぶかしさを感じているようです  
「スーパーでよく見るアイス  
ス全品50%引き。半額でも利  
益が出るということは、原価  
は一体いくらだろう」と疑問  
に思いますね。企業努力は分  
かりますが、原価を削る為に  
材料の質を落としたり添加物  
を使つたりしているはずで  
す。最近のアイス、なんだ  
か大ぶりのものが多いと思いま  
せんか? 量を多く見せる  
より、お得感を出すところの添

うちの社長は、『自分の子どもに食べさせられないものは売るな』という方針なんですよ。



久保田食品株式会社  
営業本部長  
川崎恭一さん



理事からの商品紹介は「本当に美味しいから勧めたい」という実感がこもっていました。

## 「あぶり焼きしめさば」のおろし和え

### 【材料】

- ・あぶり焼きしめさば
- ・大根
- ・えのき茸
- ・めんつゆ
- ・小ねぎ
- ・海苔



### 【作り方】

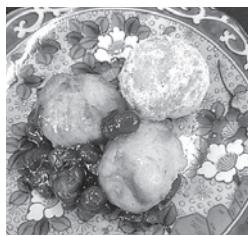
- ① 大根をおろして軽く水気を絞る。
- ② えのきは石づきを切り、サッとゆでる。適当な長さにカットし、水気を切る。
- ③ しめさばを食べやすい大きさに切り、大根おろし、えのきと一緒にめんつゆで和える。
- ④ 小口切りの小ねぎと海苔の千切りを散らす。



今まで、切ってそのまま出すだけでしたが、こうやってアレンジしたら本当に美味しい!  
子どもも喜んで食べそうです。  
小坂さん

## 「自然派くらぶの玄米だんご」で健康おやつ

有機米で作った冷凍の団子。  
茹でて、そのまま食べても  
美味しいですが、今回は小豆と  
きな粉をトッピング。  
お味噌汁に入れても good !



2才の子どもが  
あっという間に5個も完食!  
食べやすい柔らかさでした。  
興治さん

この日は全10品のメニューが並びました。  
紙面で紹介しきれなかったアレンジメニューを知りたい方は、ぽらーのレターでお申込み下さい。

おすすめ商品

自然派ママくらぶ

## 試食＆交流会

自然派ママくらぶは、小さい子どもがいて普段はなかなか自分の時間が持てないママたちが活動できる場です。

この日は先輩ママの理事が商品委員会等で学んだ知識や生産者の様子を伝え、おすすめレシピの実習も行いました。どれもヘルシーで簡単で美味しいものばかり、きっと日々の食卓に役立っていることでしょう。皆さんもぜひ作ってみてください。

## 《 試食品一覧 》

- ① あぶり焼きしめさば（千倉水産加工販売）
- ② 天然わかめ（塩蔵）（武田食品）
- ③ 緑豆もやし（飯塚商店）
- ④ 久米島産天然もずく土佐酢（海産物のきむらや）
- ⑤ やまと豚米らぶ（フリーデン）
- ⑥ キッコーゴのめんつゆ（近藤醸造）
- ⑦ とろみこんにゃく（池谷）
- ⑧ ミニノンカップ麺タンメン風（トーエー食品）
- ⑨ 自然派くらぶの玄米だんご（マゴメ）

## 箸が止まらない! 「天然わかめ」の箸休め

### 【材料】

- ・天然わかめ（塩蔵） ひとつかみ
- ・めんつゆ 適量
- ・生姜（生でもチューブでもOK） 適量

### 【作り方】

- ① わかめを水でもどして一口大に切る。
- ② 生の生姜を使うなら千切りまたはおろす。
- ③ フライパンに薄く油をひき、わかめを炒める。全体が軽く温まったところで、めんつゆを適量入れる。味の濃さは好みで調整。
- ④ 生姜を加えて全体をよく混ぜる。わかめが程よく柔らかくなるので、お皿に移して出来上がり！

歯ごたえがあり、炒めて  
も美味しかったです!  
おつまみにもピッタリ!  
向井さん



## 「緑豆もやし」のもずく和え

【材料】・久米島産天然もずく土佐酢 2パック  
・緑豆もやし 1袋

もやしを1分半くらい  
茹でて、天然もずくと  
和えるだけ！豆の旨み  
がもずくにマッチ！

もやしの歯ごたえがシャキ  
シャキで旨みが凝縮されて  
いてとても美味しかった！  
田口さん



●自然派くらぶ生協さんにお願いして20年以上になります。いつも細やかな心遣いで届けてくださり感謝しています。この20余年で一番感激したのは、予定より帰宅が遅れ、空き箱を出しておけなかつたのですが、『配達の人が2週間分の箱がたまつたら困るだろう』と、回り終わった後、また来ていただけのことです。

(八王子市 早船智美さん)

●5月号の特集記事「春のおすすめ商品」にはたくさんの反響がありました。みなさんおすすめ商品を使つたレシピなどを掲載したいと思っています。

(日野市 成澤未央さん)

●遺伝子組み換えサーモン、

成長ホルモンを不自然な形で促すこと、人体内でどうなるか?まさに人体実験、怖くなりました。サーモンは子どもたちも大好きですが、ちゃんと安全・安心でないのなら安価でも買い控える方を選びます。子どもたちのそのまたことです。地球規模で母が育つことがあります。子どもたちのそのまたことです。

(府中市 小川清香さん)



●注文書にはいろいろな商品が載っていますが、初めてのものはなかなか手が出ず『モニターの満点評価』とか今回のような春の集いで的好評商品といった食べた感想や簡単なレシピなどがあると買ってみる気になります。是非、いろんなおいしい声を載せて下さい。

(日野市 西山雅子さん)

●テーブルの上に置いた「ぽらーの」を主人が読んで「これ毎月見たい!」そして「前の月のはないの?」と興味津々でした。取つてあつた3、4月号を渡すと『知らないつてコワイ』を中心に熱心に読んでいました。「サーモンつてついつい食べちゃうんだよなあ:』とボロリ。何か感じたところがあつたようです。

(八王子市 高野久美子さん)

## 7月のイベント

※詳しくは各チラシでご確認ください。お問い合わせは 042-644-1811

7/22(土) 10時~13時  
八王子クリエイトホール

自主上映会  
『飯館村の母ちゃんたち  
土とともに』

古屋みづえ監督の  
トークイベントもあります

原発事故で仮設暮らしを余儀なくされた2人の女性を追つたドキュメンタリー映画です。

※お子さんも参加できます。  
○申込締切 7/7(金)

7/26(水) 10時~13時半  
八王子クリエイトホール

親子料理教室  
『絶品ハンバーガー<sup>作っちゃお!</sup>』

フリーデンのシェフに本格的なハンバーガーを教わります。

※大人の方とお子さんでご参加ください。

○申込締切  
7/14(金)



7/28(金) 12時50分 集合  
品川ユニセフハウス

世界を知ろう!  
『ユニセフハウス見学会』

世界の子どもたちの暮らしや問題、ユニセフ活動の体験ができます。

※現地集合(品川)です。  
ぜひお子さんを連れてご参加下さい。  
もちろん大人の方だけでもOK!

○申込締切 7/17(月)



TPPは実現しそうにないから日本の農業も大丈夫、と思つていませんか？実はとっても大切な「種子」に関する法律が大きく変わろうとしています。森友学園問題の陰で重要な法案が可決されてしまったのです。

**種子はこうして守られていた**

まずは今まで私たちの主食を守っていた「主要農作物種子法」（以後、種子法）といふものをご説明しましょう。私たちが食べているお米・麦・大豆については、各都道府県がそれぞれの土地に合った品種を研究し、育て、種子を採り、県内の農家に「適正価格で」供給してきました。この法律は戦後の食糧難の

では「質」は？民間企業がビジネスとして種子を作るとしたら：一粒からより多く

時代に制定されたのですが、それから数十年、生産者の生活と私たちの食卓を守り続けてきました。

種子法は3月23日、たった5時間だけの審議で衆議院にて廃止が決定、4月14日には参議院でも廃止が可決されてしまいました。

廃止を提案した農水省は「種子法による制約がなくなることで民間の力が生かされる」と主張していますが、現場の方々の実感とは大きな隔たりがあります。

まずは種子の価格。これまで「種子は公共のもの」として位置づけられていましたが、生産者は都道府県という公的機関から「適正価格で」種子を購入することができていたのです。しかし、これからは種子が「商品」として取引されることになります。「価格は今の5～10倍になるだろう」と予想する農協関係者の声もあります。

参議院での決議には「都道府県の種子生産の予算確保や、外資による種子独占の防止に努めることなどを求める付帯決議」が採択されました。政府がこれをきちんと実行してくれれば、一定の歯止め効果はあるかもしれません…。

知らない間にこんな重要なことが決められたなんて。暮らしを守るって本当に大変なことですね。私たちに何ができるか、これからも考えていかなくてはなりません。

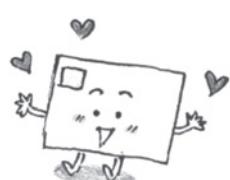
### 種子法がなくなると どんなことが起きる？

時代に制定されたのですが、それから数十年、生産者の生活と私たちの食卓を守り続けてきました。

折しも国際的には「特許を持つ者が強い権限を手に入れる」という流れが強くなっています。もしも種子の特許を企業に独占されたら：種子を買うために生産者は多額の出費を強いられ、もちろん私たちの食の安全も確保されないでしょう。万が一の有事の際にはいくらお金を積んでも種子を売つてもらえないかもしれません。「公共の資産としての種子」という位置づけは、とても重要なのです。

## ぽらーのレター

「ぽらーの」へのご意見・ご感想、ご提案、オススメ料理など、お寄せください。なお、お便りの一部を、ぽらーのに掲載させていただく場合もあります。



クイズの答え

名前

組合員  
コード (例:123456)

住 所

□( ) -

## 6月の日録

- 2日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 5日(月) 理事会
- 6日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 8日(木) 虹の会  
シャープラニール見学会
- 15日(木) 第43回通常総代会  
理事会
- 20日(火) 食と農をつなぐ会  
梅干し作り
- 23日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 27日(火) 商品委員会  
鎌倉ハムクラウン商会
- 30日(金) 靴の相談&試着会

5/26 地域のくつろぎスペース

## 「cafe かじやしき」訪問



主催: 八王子市まちづくり生協の支え合いネットワーク

この日は、昨年の秋に八王子保健生協が開設した「カフェかじやしき」を見学してきました。ここは元八王子にある誰でも集える憩いの場で、お茶はもちろん、予約をすればランチが食べられます。この日も数人がお茶を飲みながら和やかに談笑していました。

施設を案内してくれたスタッフによれば、中には認知症の方も来られるそうですが、専門施設で集うより症状が安定しているとのことでした。開館日は週三回。月曜日は将棋・麻雀、水曜日は茶道や体操、金曜日は手芸などと趣味活動や介護予防活動が開かれています。また日に参加することで利用者同士が顔なじみとなり、交流を深めています。

## 7月の商品委員会

## 18日(火) 共生食品

## 国産小麦粉で作る安全な麺類

傍聴を希望される方は生協にお申込みください。  
(定員5名) 042-644-1811



この日のランチはカレーライスとサラダ。やさしい味でおいしかったです。

理事 田口 加容子

一緒に暮らしている人以外の交流があると、転倒や認知症・うつ病のリスクが低いという調査結果が出ているそうです。今は大丈夫だけれども十年後の自分と親のことを考えてみたら、相談ができる楽しく通える場所があることに安心しました。

## 当選者の発表

応募総数 20通

前回のクイズ  
答え  
「③」

● ● ●  
高 櫻 竹  
橋 井 内  
直 ひ ろ 英  
美 え 子  
様 様 様 (八  
多 摩 市)  
様 (多 摆 市)

夏バテ防止に良いといわれる  
「土用の丑の日」に食べる魚は?

ちなみに今年は7月25日・8月6日です。

- ① 鱈
- ② 鮫
- ③ 鰻
- ④ 鰐
- ⑤ 鮎

これ、全部夏が旬の魚だよ。



## ぽらーの

## クイズ



## 応募要領

この裏面(7面下段)にクイズの答えと必要事項を記載の上、注文用紙と一緒に配達便にのせていただくか封書にてご郵送ください。  
〆切は7月23日(日)必着

## プレゼント

正解者の中から抽選で3名様に商品利用券(500円)。