

ぼらーの12

December
2019
No.420

クリスマス・お年玉募金 ご協力のお願い

少しだけあなたの暖かい気持ちを分けてあげませんか

遠い国に住んでいる子どもたちは寒さに
震えていないかしら?

おなかが満たされて暖かいところで
眠れますように
～子どもたちから子どもたちへ～

詳しくは12月3回のチラシをご覧ください
締め切りは1/10(金)です

虹の会より



- 自然派くらぶまつり報告
- 商品委員会 高橋徳治商店
- 防災・減災セミナー いざという時に備えて
- SDGsとわたし 気候変動
- 自然派レッスン 脳トレ英語

第31回 しぜんはくらぶまつり

11月9日(土)
南大沢中郷公園

晴天のもと、たくさんの参加者・来場者で盛況に行われました。



今年も
来たよ!



組合員の手作り品の出店は今年初めての試み。サンキャッチャーやアクセサリー、風呂敷、和服地リメイク、温熱療法など、とても興味深いお店が並びました。「楽しんじゃおう!」っていうポジティブさ、とても素敵でした。



今年は約40社の生産者が出店。写真は庄内の生産者の皆さん。遠くの生産者とも会える貴重な機会です。



ステージパフォーマンスも彩り豊かに行われました。参加団体同士のコラボも行われ、会場はとても盛り上りました。



組合員活動のブースも賑やかでした。食と農をつなぐ会は野菜の販売と出来たて芋もちの提供。自然派ママくらぶは子ども向けにクリスマスグッズの作成コーナー。商品委員会はオリジナル石けんの販売。そして虹の会は恒例のバザーを行い、売上金をユニセフとシャープラニールに寄付します。

- 四、業務報告
- 三、組合員活動報告
- * 9月度決算報告
- * 10月の活動報告
- * 組合員拡大報告
- * この間の業務報告
- 10月31日までの加入661人

- 二、審議事項
 - * 災害支援募金について
 - * ホームページリニューアル費用承認の件
 - * きてみて会議運営の件
 - * 地区総代会議内容検討・承認の件

- 一、一般報告・その他確認事項
 - * 「生産者交流会」開催、内容、スケジュール承認の件
 - * 「福島キッズキャンプ」の総括会議報告

理事会（第6回）

日時	11月1日 10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事10名 監事3名

高橋徳治商店



おとうふ揚げでお馴染みの高橋徳治商店。東日本大震災で宮城県石巻の三工場は全壊の被害を受けました。2年半後、隣の東松島市に新工場を建設して6年。社長の高橋英雄さんに復興に向けての熱い想いを語っていただきました。

心にちっちゃな灯りっこ いっぱい 点けたい

「私は震災の語り部としても活動しています」という高橋さんの言葉で始まつた商品委員会。いつもとは違つた雰囲気でした。今回、自慢の商品に込めて伝えたかつたのは「心の復興」です。

明治38年創業の高橋徳治商店
3代目社長 高橋英雄さん

去年の春、本社工場の敷地に野菜の加工場を新設。「若者の心の居場所を作つてあげたい」と、引きこもりの若者を思われます。

商品にメッセージを込めて

去年の春、本社工場の敷地に野菜の加工場を新設。「若者の心の居場所を作つてあげたい」と、引きこもりの若者を思われます。

「私は震災の語り部としても活動しています」という高橋さんの言葉で始まつた商品委員会。いつもとは違つた雰囲気でした。今回、自慢の商品に込めて伝えたかつたのは「心の復興」です。

積極的に雇用し、見守っています。「あの子たちがしている仕事は一人一人の『課題』を解決するための作業。心に傷を負つた子が、5年かかりましたが、笑うようになりました。仙台から『ここがいい』つて片道2時間掛けて通つてくる子もいるんです」と、明るい木目調の加工場の写真を手に、愛しそう、宮城県の小学校高学年の不登校率は全国ワースト1。若者の引きこもりも深刻です。高橋さんは「震災で子供達は自分を抑え辛い日々が続いた。加えて、大人たちが今だけ、俺だけ、お金だけと大事なものを蔑ろにして走り続けてきたことも、暗い影を落としたのかもしれない」と、後悔を滲ませます。震災から8年、復興という名のもとに、街並みは変わりましたが、心の復興にはこの先も時間が必要だと思われます。

きました。震災でレシピも流されてしまつたので、新工場の創始時は記憶を頼りに従業員総出で試食を繰り返す日々でした。上手くいかず、なんとか笑うようになりました。とも。「食べててくれた人に震災前よりはるかに美味しくなつたと感じて欲しい、震災を乗り越えて支援への感謝と息づけを」と、明るい木目調の加工場の写真を手に、愛しそうに話します。

商品を」と従業員の皆さんと同じくような具材たち、メッセージを込めこころに沁みる商品を」と喜んでいるか、つて考えながら試食するんですよ」と、『僕たちが生かされている』と喜んでいるか、つて考えな前、美味しさへのこだわりとして、素材を生かすことを一番大事にしている高橋徳治商店。「材料の鱈やゴボウたちが変わることでその家も周りも私達も変われる。震災を経験し、暮らし方を変え、生き方、考え方を大きく変えました。わが社のスタッフも育ちました。効率よりも、儲けよりも大事なことがあるのです」。

高橋徳治商店では四十年、合成添加物を一切使いません。近海で採れた新鮮な魚のすり身をたっぷり使つていてので必要ないので。市販品は魚肉の少なさを増量剤で補うから弾力がなくなり、食感を良くするためにまた添加物を使い:と何種類もの添加物を併せて使用。併用した時の安全性はもちろん問題です。

添加物を使わないのは当たり前の時代。でも、おでんは特別です。練り物に、作り手のメッセージたっぷり練り込んであるのですから。実は、今までおでん種はどれを食べても同じような味がすると思っていました。高橋徳治商店の練り物は素材が生かされており、一品一品違う魚の味を感じることができます。

「暖かい鍋物が恋しくなる季節。高橋徳治商店の練り物からは、おいしいだしが出るので少ない調味料で美味しいおでんができる」と商品委員さん。親しい人と温かいおでんを囲みながら、被災地に想いを寄せ、生産者を応援していきましょう。



数種類の練り物を入れて煮込めば、美味しさもひろがります。

防災・減災セミナー報告

主催：自然派くらぶ生協 後援：こくみん共済 COOP



10月14日（祝）ソレイユさがみ 参加者28名

いざという時に備えて ～愛する家族をどう守る～

10月に関東を直撃した台風19号は、各地に多大な被害をもたらしました。被害のなかった地域の方も「他人事ではない」と感じたことでしょう。人間の力で止めることができない自然災害ですが、日頃の心がけやいざという時のための準備で被害を減らすことができるはず。

危機管理アドバイザーの国崎信江さんがこの日のセミナーで教えてくださったことをお伝えします。

ハザードマップで被害を予測する

「ハザードマップを見てください」ということ。ハザードマップとは自然災害により起こりうる被害の範囲や程度、避難所などの情報を盛り込んだ地図です。各自治体が作成しており、自分の住んでいるところやよく行く場所にどんな危険があるかを確認できます。

昨年の台風で浸水被害にあつた岡山県倉敷市は、ハザードマップで示していた予測エリアと実際に浸水したエリアがぴたつと重なっていたそうです。それくらい精度が高いので、ぜひ事前に確認して居住地域の災害特性を知つておいて欲しいと国崎さんは訴えます。

早め早めの行動で命を守る

今年6月から運用が始まつた5段階の「大雨警戒レベル」。避難勧告と避難指示ではどちらが緊急性があるかわからないといふ人も、数字で表されているとわかりやすいかもしれません。

「どうしてギリギリまで避難しないんでしょうか？」と国崎さん。国崎家では、時間雨量30mmを超えたたら会社も学校も早退して集合、高台のスーパー銭湯に遊びに行こう！ と決めているそうです。

地震と違い、雪や雨、風は普段からある現象。どこからが災害か判断が難しいので、数値で決めておくと避難のタイミングを逃さずにつみます。少し強めの雨だと感じたら雨量

を量る習慣をつけ、時間雨量40mmを超えたなら警戒モード。家族に的確な指示をして、避難準備をしておきます。そして50mmを超えたなら即避難です。

時間雨量の目安

10~20mm未満

雨の音で話がよく聞き取れない寝ている人が気づく

20~50mm未満

滝のように降る水しぶきで周りが白っぽくなる

50mm以上

傘をさしてもぬれるバケツをひっくり返したように降る

感覚を研ぎ澄ませる

「あつという間に水位があがつた」。被災された多くの方が口にします。本当にあつという間です」と、

例えは高齢者や妊婦などの避難のタイミングはレベル3、一般の人はレベル4。国崎さんはレベル3で行動開始と決めているそうです。レベル5で避難していくは遅いのです。暗い中、避難所まで冠水した道路を歩くうち用水路に流されて亡くなつた事例もあります。

「どうしてギリギリまで避難しないんでしょうか？」と国崎さん。国崎家では、時間雨量30mmを超えたたら会社も学校も早退して集合、高台のスーパー銭湯に遊びに行こう！ と決めているそうです。

1mも上昇し、水辺で遊んでいた大

川べりの親水公園の定点カメラが捉えた水難事故の映像。7月の晴れた日、突然のゲリラ豪雨は水位が低く安全だった川の表情を瞬く間に変えていきました。たつた2分で水位が



くにざき のぶえ
国崎 信江 氏

危機管理教育研究所 代表
危機管理アドバイザーとして多数の著書がありメディアでも活躍。

勢の人が命からがら逃れたり助けられたりしたもの、16名が流れ、そのうち5名は命を落としてしまったということです。

局地的な大雨のときは避難勧告が間に合わないこともあります。自分の感覚を研ぎ澄ませておくことが大切です。晴れているのに突然暗くなったり冷たい風が吹いたりするのは、竜巻や雹、大雨などをもたらす積乱雲が発達する前兆。これを感じたら屋内に入る、川から離れると覚えておきましょう。

その備えで大丈夫?

「首都直下地震は、もう間もなくやつてきます。備えるお金もエネルギーも決して無駄にはなりません」と断言する国崎さん。「電池やペットボトルの水を買っておけば大丈夫と思っている人が多いですが、そろそろ万全な防災をしませんか」。

国崎家では、停電に備えて家庭用の蓄電器を常に充電状態にしてい上に、折り畳みのソーラーパネル（1万円前後）も用意しているそうです。庭に井戸を掘つて災害用の浄水器も備えています。

家中を安全に

備えには「買っておく」の他に、「やっておく」があります。

見せていただいた起震装置の映像では、家具が部屋中を走り回り、クローゼットの中から重そうな箱がバンバン飛び出していました。低い家具は倒れないから安全、ということではないのです。

「なるべく家具を減らして、家にあるものは全て固定しましょう。扉には耐震ロックをつけてください。我が家は冷蔵庫にも付けています」。

「知識がないと、守れません。ぜひ著者やジャンルの違う防災の本を3冊読んで、バランスの良い防災の知識を身に着けてください」と国崎さんは結びました。

ロックが面倒臭いということはないですかとの参加者の問に、「慣れです」と国崎さんはニッコリ。家族も巻き込みコツコツと防災減災対策に取り組んできた余裕の笑みです。

買っておこう!

- * 耐刃手袋(軍手ではガラスの破片を防げない)
- * ガラ袋(尖った物を入れても破れにくい)
- * バール(開かなくなつた戸をこじ開けたり重い物をこの原理で持ち上げたり)
- * 篓・塵取り(掃除用具は災害の後すぐ売り切れる)
- * 粘着ローラー(細かいガラス片を掃除)
- * ブルーシート
- * 救急用品
- * 止血パッド、エアギブス(1人でも応急処置ができるように)

やっておこう!

- * 屋根瓦をスレートに替える
- * 自宅の耐震性、地盤の強度を調べ、必要に応じて補強する
- * 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼つておく
- * インテリア・生活雑貨は柔らかい素材に替える(布・シリコン・ゴム・革・紙製のもの)
- * 地域の医療救護所を確認しておく
- * 災害時の家族の決め事(災害用伝言ダイヤルを試しておく、待ち合わせ場所を決めておく)
- * 被災したという設定で家の中で過ごしてみる(必要な物・不要な物がわかる、いざという時に慌てなくてすむ)
- * 自然災害共済に加入する(保険は災害リスクが高い所は掛け金が高い。共済は全国一律)

明日の暮らし、さまざま
CO·OP共済

**CO·OP
火災共済 + 自然災害
共済**
プラスして付けられます!



火災に 風水害に 地震に

火災・風水害や地震などの災害時にご自宅や家財を保障するのが、
C O · O P 火災共済 + 自然派災害共済です

資料請求、お問合せ、見積もり依頼は、
お気軽に!!
自然派くらぶ 共済担当:ねめざわまで
☎042-644-1811





寄せられた お便り

●「寄せられたお便り」を読んでいて、他の組合員の方たちの暮らし方や生きる姿勢に時折感動させられます。8月号も「平和を願う八月」に関する記事が寄せられていてその視点やていねいなご意見に自己反省しました。お料理に関するアドバイスもうれしい情報です。

(八王子市 阿部暉美さん)

●「たね種タネこれから」を読んで恐ろしくなりました。あまりにひどい話に怒りが増します。日本はこんなことでいいのでしょうか。

(八王子市 早船智美さん)

●寄せられたお便りを読んでいて、他の組合員の方たちの暮らし方や生きる姿勢に時折感動させられます。8月号も「平和を願う八月」に関する記事が寄せられていてその視点やていねいなご意見に自己反省しました。お料理に関するアドバイスもうれしい情報です。

(世田谷区 中館彩子さん)



たくさんのご協力
ありがとうございました

災害支援基金募金の報告

[10月4回～11月3回]
総額 2,487,500 円

台風15号、19号による甚大な被害に対し、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

組合員の皆様から寄せられたこの募金は、千葉県をはじめとする産直産地、メーカー等の取引先、及び友好生協など、被害の状況に合わせてお送り致します。

詳細は贈呈後に改めて報告いたします。

なお、台風の影響により果物や野菜にスレや傷がついたものをお届けする場合がありますが、生産者応援のためにご理解とご協力を願います。



〈千葉産直センター〉
台風15号でハウスが倒壊、破損。大量の野菜が飛ばされ、圃場内も浸水のため作物の腐り、傷みが発生。その後の播種もできない状態が続きました。

●春の集いで「せっけんの街」のお2人に出会つてから台所せっけんおれんじと粉せつけん、そして太陽油脂の酸素系漂白剤がわが家の必需品に。先日、布団を血液で汚してしまったとき、水で溶いた「萌」で落とすことができて感激でした。ワイシャツの衿の汚れもよく落ちます。お薦めです。

(小平市 井上陽子さん)

●「せっけんを使おう」のページを読みました。我が家は春、秋の過ごしやすい時期に大掃除をするのですが試してみようと思います。

(日野市 稲葉幸子さん)

●台風19号の被害が本当に大変なことになっています。農家さんなど積極的に支援していきたいです。

(八王子市 木全由規さん)

●台風19号の被害が本当に大変なことになっています。農家さんなど積極的に支援していきたいです。

川の氾濫で大変なことになります。地球温暖化も関係にあると思います。便利な生活に慣れてしまつた私達は考え直さなければならないと思います。

広島・長崎の被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名

ヒバクシャ国際署名報告
(2019年9月末現在)

全国で**1000万筆**を超えました！

自然派くらぶ生協 累計3082筆

被爆者のよびかけで3年前から始まった本署名は、国内外合わせて累計1051万7872筆となりました。10月に国連総会第一委員会（軍縮・安全保障）に提出され、核兵器禁止条約（日本政府は拒否）の早期発効を訴えたとのことです。

署名総数のうち全国の生協組合員の署名は約240万人分と、大きな割合を占めています。この大きな力をさらに広げ、核兵器の廃絶に向けて一歩進めましょう。

この署名は2020年9月まで実施します。引き続きご協力お願いします。



⑬気候変動に
具体的な対策を

ました。

同じく今年6月にはフラン

スのパリで最高気温45.9度。通

常は夏でも25度程度にしかな
らず、エアコンを持つていな

い人が多いフランス。人々は
パリの噴水に飛び込んで暑さ

をしのいだようです。

同じ6月、インドのデリー

で記録された最高気温はなん
と48度。政府は「将来この国の一

部の地域は人が住めなくな
るかもしれない」と懸念を表

明したそうです。

ちようど同じころメキシコ
で降つたのは大量の雹。テニ

スボール大の雹が街を埋め尽
くし、人々の暮らしを麻痺さ

せました。

そして日本も。梅雨明けか
ら東京の気温は急上昇し、ほ
とんどの日で33度以上。その
暑さは長く続き、カレンダー
は秋なのに半袖で過ごす日も
多くありました。

年一人の行動でより良い未来
を作り、それがSDGsの理念で
す。エネルギー・プラスチックの
使用を減らす、旬のものを食べ
る、地産地消で輸送エネルギー
を減らす…生活は気候変動に繋
がっています。今ここから、あな
たのSDGsを始めませんか？



9月23日にニューヨークで
開催された国連気候サミット
に合わせて、世界各地でデモ
が行われました。参加人数が
一番多かったのはイタリアで
150万人。日本は26か所でデモ
がありましたが、参加したの
は総数で僅か5千人（主催者
発表）でした。

気候変動を止めるために

相次ぐ台風の襲来。身近で被
害に遭われた方はいませんでし
たか？誰の目にも気候変動は明
らかになつきました。9月に行
われた国連気候サミットではス
ウェーデンの16歳の少女グレタ・
トゥーンベリさんが「よくもそん
なことを」と大人たちの無策を
糾弾しました。改めて世界の状
況を見渡してみましょう。

どこもかしこも暑すぎる

今年1月、夏のオーストラ
リアではコアラが水を飲みま
した。通常はユーカリの葉か
らの水分だけで足りるのです
が、暑すぎて耐えられなかつ
たのでしよう。それもそのは
ず、最高気温は46度にも達し

被害が広がりました。

一人一人の行動でより良い未来
を作り、それがSDGsの理念で
す。エネルギー・プラスチックの
使用を減らす、旬のものを食べ
る、地産地消で輸送エネルギー
を減らす…生活は気候変動に繋
がっています。今ここから、あな
たのSDGsを始めませんか？

×きりとりせん

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、お便りは、本誌の他、ホームページ・商品カタログ等に掲載させていただく場合があります。

ご記入はボールペンなど濃い筆記具でお願いいたします。



クイズの答え

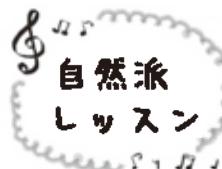
名前

組合員
コード (6ケタ)

住 所 () 市 区 () 町

11月の日録

- 1日(金) 理事会
- 5日(火) 食と農をつなぐ会 まつり準備
- 8日(金) 生産者のお話&交流会
- 9日(土) 第31回 しぜんはくらぶまつり
- 12日(火) フードドライブ 仕分け作業
食と農をつなぐ会
ポットラックパーティー&会議
- 14日(木) 越さんのりんご援農
虹の会 定例会
- 15日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
食と農をつなぐ会 畑活動
- 19日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
自然派ママくらぶ 上映会準備
- 20日(水) 第2回 きてみて会議
- 25日(月) しぜんはくらぶまつり総括会議
- 29日(金) 地区総代会議 調布会場



脳トレ英語

「脳トレ英語」は好評につき2度目の開催です。講師は生協サポートの設楽和子さん。8名の組合員が参加しました。

最初は、自己紹介を兼ねての会話を練習。「こう言つた方がより自然ですよ」と、先生は今までの経験を活かして、丁寧に的確にご指導くださいます。明るく快活なお人柄のお蔭で参加者同士打ち解け、和やかにレッスンが進みました。

今回一番脳トレの効果を感じられたのは「英語で引き算」です。100引く7は:93、93引く7は:のようく答えから7を引くことを繰り返します。もちろん英語、しかも暗算で!「日本語で計算してから英語に直してはダメ!」紙に計算したら脳トレにならないわ」と先生にアドバイスされました。上手くいきません。「脳の、

普段使わない部分を刺激されたような気がします」と、ある参加者。これなら、ちょっとした空き時間に「脳トレ」できそうです!他にも英語しりとりやレストランでの注文など、盛りだくさん。先生は「時間が足りないわ」と仰っていましたが、参加者にとつても、あつと言う間の1時間半でした。



12月の商品委員会

【公開講座】

- 17日(火) 太陽油脂さんの美肌塾
スキンケアも石けんにおまかせ!

詳しくは12月1回配布のチラシをご覧ください
お友達も一緒にどうぞ!

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 20通

● ● ●	木 千 飨	答え 先月のクイズ ④ ラグビーに無い反則はどれ?
全 葉 田		
由 真 博		
規 理 子		
様 様 様		
(((八 相 府		
王 模 原 中		
市 市 市)		

あなたも実践! 脳トレ英語

100-7=93、93-7=86、86-7=…と、答えから7を引くことを繰り返します。
下の①～⑥の英語で書かれた数字のうち、答えにはない数字はどれでしょう?
(ぜひ、英語で頭の中で計算してみてください)

- ① seventy-nine
- ② seventy-two
- ③ sixty-five
- ④ fifty-eight
- ⑤ fifty-one
- ⑥ thirty-two



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送便にのせてください。封書にてご郵送ください。
〆切は12月15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)。