

自然派くらぶ

ぼらーの9

September
2019
No.417

講演会

9/20
(金)

これからの大問題 !!

まるわかり !

「ゲノム編集食品ってなに?」

開演:10:30~13:00

場所:たましんRISURU小ホール
(立川市市民会館)

今すぐお申込みを!

安全性は? 問題点は?
そもそもゲノム編集食品とは?
天笠啓祐氏がわかりやすく講演
してくださいます。
詳細は6面をご覧ください。



- 自然派くらぶまつりと一緒に作りませんか?
- 商品委員会 大進食品
- 食と農をつなぐ会 ラベンダーバンドルズ作り
- ベビーサイン講習会
- SDGsとわたし
- 陸の豊かさを守ろう
- 保育ママ説明会



11月9日(土)
10:00～14:00
南大沢中郷公園にて開催

自然派くらぶまつりを 一緒につくりませんか?

自然派くらぶ生協では組合員の参画を推進しています。今年は生産者と一緒に販売をしていた
だくおまつりサポーター、手作り小物などの店を出店・販売してくださる組合員出店を募集します。
自然派くらぶまつりを一緒につくり、盛り上げましょう。

おまつりサポーター 募集20人

★生産者ブースにて、物品販売をお手伝いして
いただくスタッフを募集します。なかなか
会えない生産者とも交流できますよ！

組合員出店 募集6ブース

★今年は初めての取り組みで、組合員用の出
店ブースも用意。あなたの手作り雑貨をお
祭りで販売しませんか？

活動内容	主に生産者ブースでの販売のお手伝い。
対象	組合員とそのご家族。 (小学生以上のお子様なら一緒に参加OK。大人だけでも可)
活動時間	①10:00～11:30 または ②11:30～13:00
その他	当日は交通費と軽食(おにぎり)の支給があります。

活動内容	組合員用ブースを使い、ご自分で手作りした雑貨の出店・販売やミニワークショップ。
対象	組合員とそのご家族
出店時間	10:00～14:00
出店料	1000円
スペース	1ブースは1/2テント分 (幅180cm 奥行180cm)
販売品	ハンドメイド品のみ。食品やご家庭の不用品の販売は不可。

詳しくは先週配布の9月2回配布のチラシをご覧ください。

お問い合わせは自然派くらぶ生協まで 042(644)1811

理事会（第3回）	
日時	7月29日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	理事11名 監事3名
一、一般報告	* 福島キッズリフレッシュ &エコキャンプについて
二、審議事項	* 自然派くらぶまつり開催について ①おまつりサポーターの募集 ②組合員出店ブースの募集
三、討議事項	* 食のイベント「これから の大問題、まるわかり 『ゲノム編集食品ってな に?』について *きてみて会議開催について
四、組合員活動報告	* 組合員活動企画書運用につ いて
五、業務報告	* 7月度決算報告 * 7月の活動報告
* この間の業務報告	* 組合員拡大報告 7月26日までの加入324人 * 7月品群別受注概況



ベビーサイン講習会



7月6日（土）@調布市文化会館たづくり



ベビーサインってご存知ですか？まだ話し始める前の赤ちゃんと、簡単な手話（ベビーサイン）を通して「ミニニケーション」をする方法です。自然派くらぶでは、暮らしに役立つ「自然派セミナー」を不定期に開催しています。今回は子育て中のママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃんに向けての講座。大変なことも多い子育ですが、少しでも笑顔になれるようヒントを学びました。

心を落ち着かせる効果

まだ話せない月齢の赤ちゃんも、感情はとても豊か。そして周りの環境にも敏感です。だから時には親にもわからない理由で癪癪（かんしゃく）を起したり、泣き止まなかつたり。

でも、もし赤ちゃんとコミュニケーションが取れて互いの気持ちが伝わつたら…きっと心が落ち着きますよね？ ベビーサインはまさに、子育てのストレスを軽減させるためのスキルなのです。

講師の秋谷先生は手遊びや絵本、歌などにベビーサインを取り入れて楽しく教えてくださいます。「大好きのサインはむぎゅー、ですよ。皆さんやってみてください！」。参加者にはパパも多く、お子さんを見つめてむぎゅーっとする姿は幸せいっぱい。抱かれた赤ちゃんもニコニコ。感情を体で表す大切さを、皆さん体験を通して実感したようでした。

④ 発達に良い影響も

親がたびたびサインを示していくと、赤ちゃんは話せるようになる前からベビーサインを使えるようになります。手指もよく使

この日は簡単な工作や、その作品を使つたベビーサイン、絵本や布を使った遊びの効果など、多くを学びました。

講師の秋谷先生（日本ベビーサイン協会）の楽しい指導で子どもたちも伸び伸び過ごすことができ、大人たちも笑顔いっぱいでした。

⑤ 赤ちゃんにも食育を

後半は職員の食生活アドバイザー、伊藤次長から食育についての講習です。専門的な内容も含みながら、子どもの食に関する色々なヒントを学びました。

避けたい9つの「つ」

- ① 孤食 一人でとる孤独な食事
- ② 固食 好きなものだけ食べる
- ③ 個食 家族それぞれ、バラバラなものを食べる
- ④ 子食 子どもだけで食べる
- ⑤ 小食 食欲がなく、少しの量しか食べない
- ⑥ 戸食 外食ばかりの食事
- ⑦ 粉食 パンや麺類など、粉物が中心である
- ⑧ 濃食 味の濃い物ばかり食べる
- ⑨ 虚食 朝、食欲がない、何も食べない。



中でも「味蕾（みぞら）は化学調味料に対する感覚が鈍る。薄味なら味を探すため味蕾が発達する」という話には大きな傾きが。また、9つの「つ」（左記参照）は「勉強になつた」という声がたくさん寄せられました。

試食はミニトマトやヨーグルトなど幼児向けに喜ばれるものが用意されました。美味しい！という声も上がり、お気に入りが見つかった様子でした。かわいい赤ちゃんたち、また会いましょうね！

A mom の冷凍食品でおなじみ

株式会社 大進食品



あります。宮沢専務は「家族のコミュニケーションツールとして食はとても大きいんです」と語ってくれました。

新商品を試食

7月の商品委員会は久しぶりの大進食品です。専務の宮沢美美子さんと営業の宮沢香織さんのお二人が来て下さいました。

感したからこそ、自分も同じ仕事がしたくて転職しました、と語ってくれました。

お母さんの目線で

思い出しが母の味

香織さんは宮沢専務のお嬢さん。大進食品に入社する前は別の仕事をしていました。一人暮らしをする中でよく思い出したのが学生時代に毎日食べていてお母さんのお弁当。手作りの味の大切さを実

宮沢専務の「冷凍食品を使うこと」に何となく罪悪感を感じている人いませんか?」という問い合わせに多くの商品委員が手をあげました。「私たちは罪悪感なく夕飯にも使える冷凍食品を作っています」と宮沢専務。続けて、「お母さんが忙しくても、冷凍庫からコロッケを出して揚げるだけで良いので気持ちに余裕が生まれて、家族が笑顔になれるんです」とも。大進食品の会社紹介には、「家族を思うお母さんの目線で作り、同時に食の大

学調味料、合成添加物に頼らない素材本来の美味しさを活かした商品を提案しています。

宮沢専務は「保存料、添加物を入れなくていいのは冷凍食品の良さ。美味しさを閉じ込められますから」と言います。

大進食品は自社工場を持たず、それぞれ得意な分野の協力工場がたくさんあるので細かなところでも可能な限りの開発改良もできます。

一口餃子。宮沢専務のおすすめの一品です。にんにくを使

続いて新しい商品のマムの一口餃子。宮沢専務のおすすめの一品です。にんにくを使用していないのでお弁当にもぴったり。皮が薄く、パリッと軽い感じなので何個でもいけそうです。茹でたものも試食してみると、ワンタンのようないきたい。良いアイデアがあればどんどん声を聞かせて下さいね」と、語ってくれました。

安全と美味しさへのこだわり

冷凍総菜のブランド名であるA mom のAは安心・安全・味のこだわりの3つのA。加

工品だからこそ中身の見える確かなものを! とうたい、化

学調味料、合成添加物に頼らない素材本来の美味しさを活かした商品を提案しています。



税込419円

焼いて簡単ピザ巻きイタリアン
よつ葉のチーズたっぷり!
ほんのりバジルの香りが効いておつまみにも最適です。(40g 5本入)



税込431円

焼いて簡単手巻きジャガバター
春巻きの皮の中はほっこりとしたバター風味のじゃが芋が詰まっています。
フライパンで焼くだけ。(40g 5本入)



マムの一口餃子(にんにく抜き)
焼くときはフライパンに薄く油を引いて並べて蓋をするだけ。水はいりません。(50個入)



15 陸の豊かさを守ろう

このシリーズ連載も9回目を迎えました。皆さんのお暮らしの中にはSDGsの芽は出ているでしょうか？SDGsの最も重要なポイントは「世界を自分と繋げて考え、行動に移すこと」。さて、陸の多様性はどんなふうに私たちの生活とつながっているのか見てみましょう。

なぜ陸の豊かさが大切か

この目標が掲げられた理由はもちろん、陸地が危機に瀕しているからです。毎年1300万ヘクタール（東京都59個分）の森林が失われ、気候変動とも相まって砂漠化が進み、化学肥料や農薬に頼る農業によつて土地が劣化し

ています。生物は住処を迫られ、年間4万種（13分に1種）が絶滅しています。1975年頃の絶滅は年間1000種（財環境イノベーション情報機構HPより）だったのに、です。

私たちの命は植物によつて支えられています。人間の食料の80%を植物が提供してくれていると聞けば、その重要さがわかります。

地球上には、生物はすべて、互いに関わりあって生命を繋いでいます。ある生物が欠ければ食物連鎖の次に位置する生物も食に困ります。また、ある種が繁栄していると、繋がる全てが影響を受けます。また、ある種が繁栄します。また、ある種が繁栄します。

生物はすべて、互いに関わりあって生命を繋いでいます。ある生物が欠ければ食物連鎖の次に位置する生物も食に困ります。また、ある種が繁栄します。また、ある種が繁栄します。

物の葉はきれいな空気を生み、根は水を貯えます。森は地球全体の気候の安定にも重要な役割を果たしています。

その陸地が、危機に瀕しているのです。

3つの多様性

微妙なバランスの上に成り立つ生態系を保つには3つの多様性が必要です。

①環境の多様性 生物はそれぞれに適した環境でこそ繁殖が可能です。森や山岳地帯、川や海など、生物の住処となるべき多種多様

な環境があつてこそ、そこに暮らす生物の多様性も保つことができます。

②種の多様性 生物はすべて、互いに関わりあって生命を繋いでいます。ある生物が欠ければ食物連鎖の次に位置する生物も食に困ります。また、ある種が繁栄します。また、ある種が繁栄します。

生物はすべて、互いに関わりあって生命を繋いでいます。ある生物が欠ければ食物連鎖の次に位置する生物も食に困ります。また、ある種が繁栄します。また、ある種が繁栄します。

ヒトは生息域を広げ続け、様々な問題を起こしています。野生動物の生息域との距離が近くになり過ぎて遭遇してしまった。既に世界中で大きな懸念を巻き起こしている遺伝子組換えに加え、この夏からはゲノム編集という技術によってより出せるようになつてしましました。まさに、SDGsの考え方とは逆行するものと言わざるをえません。

最近問題となつてゐる「タネの多様性」も然り。私たちの食となる農作物のタネも、多様性を保たなくては病気に弱く絶滅の危機に陥り、やがては私たちの命を養えなくなつてしまつてしまません。

この危機を何とかして食い止めたい。難しいとは思つても挑むことが、次の世代への責任です。

9月20日には自然派くらぶ主催でゲノム編集に関する講演会を実施します。みんなで考えていくましょう。

法を廃止した2018年4月から今までに、10以上の自治体がタネの保全を目的とした条例を制定しました。

この動きは世界各地でも同様です。先進国ばかりでなく、より自然に近い農業を営んでいる開発途上国でも、タネの多様性の重要さが農業者によつて叫ばれています。

そして、さらにヒトは生物の遺伝子に細工を始めました。既に世界中で大きな懸念を巻き起こしている遺伝子組換えに加え、この夏からはゲノム編集という技術によって「ある特徴を持った生物」を作りました。まさに、SDGsの考え方とは逆行するものと言わざるをえません。

方とは逆行するものと言わざるをえません。

このことを肌で知つていて、農業の方々は日本各地で声を上げています。政府が種子を上げています。政府が種子を上げています。



● 7月号の知らないつてコワイ「ゲノム編集食品」。興味深く読ませて頂きました。問題点が色々とある事が分かりました。今後もいろいろと知つていく中で一個人としてどうのように出来る事があるのかを考えていきたいと思います。

(八王子市 松崎由貴さん)

● ゲノム編集食品の解禁。初めて認識しました。今後どのような販売になるんでしょうが恐いです。6月より自然派くらぶを開始し、初めて応募します!

(八王子市 雨宮知代梨さん)

● ぽらーのの表紙、いつもかわいらしくてほのぼのしていますね。見るたびにほつといいます。クイズのブロッコリー。今はいつでも手に入るし、冷凍もあります。他の野菜も旬がわからなくなりそうですね! もつと旬を意識して食事に取り入れていきたいですね。

(日野市 藤田 玲子さん)

● 武藏野市から小平市に引越しました。冷蔵庫がからつぽになつてから、生協の配達がくるまでの期間、ごくわずかのはずなのにずっとそわそわ⋮。スーパーでの買いものも落ちつかず、やっと届いて口にできた時はほつとしました。やっぱり食べているものの質は体が教えてくれるのだと感じました。

(小平市 露崎 奈津子さん)

● いつもおいしい食材を届けていただいて感謝致しております。娘の家にお土産をもつて行く時、自然派くらぶのものを持つていくとともに娘が喜んでくれます。安心安全で美味しいから私も自信を持つて届けています。子ども達のうれしい顔が喜びです。

(多摩市 田中 敦子さん)



● 1才の子どもと自然派ママ

くらぶでお世話になつています。農作業初心者ですが、丁寧に作業を教えてもらいながら毎回、楽しく参加させちらっています。子どもと一緒に種を蒔いた野菜を収穫し、それを使つて夕食にすると、とてもおいしいですし、食卓での会話に花が咲きます。

(八王子市 真下 佳奈さん)

お知らせ

いざという時に備えて

防災・減災セミナー

～愛する家族をどう守る～



近年、地震や集中豪雨などの自然災害が多発しています。いざという時にどう行動すればいいの? 何を備えておけばいいの? など漠然とした疑問が解決するセミナーを開催します。

日 時 2019年10月14日(月・祝)

場 所 ソレイユさがみセミナールーム2

開 始 13:30~15:30

参 加 費 無料

定 員 70名

講 師 国崎信江氏(危機管理教育研究所代表)

※詳しくは9月4回の配布のチラシをご覧ください

天笠啓祐 氏 講演会



これからの大問題!!

ゲノム編集食品ってなに?

安全性が問題視される中、ゲノム編集食品の市場流通が認められました

日 時 2019年9月20日(金)

場 所 たましん RISURU 小ホール

(立川市市民会館)

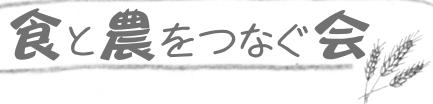
開 演 10:30~13:00

参 加 費 無料

定 員 200名

申 し 込 み 参加希望の方はお電話で
お申し込み下さい。

自然派くらぶ生協 TEL 042-644-1811



7月2日(火)



ラベンダーバンドルズを作ろう

雨のために思うように畑活動ができない梅雨の時期。
気分を変えて、手芸を楽しみました。



無農薬で育てたからこそ、安心して
触れ、香りを楽しむことができます。

会の畑の一角にあるハーブガーデンで、ミントや山椒、ミョウガといった食用の作物の他にラベンダーを育てていたのも、これを作るため。担当理事の菊地麗子さんがこの日の朝に畑と自宅の庭から収穫してきてくれました。フレッシュでないと茎が折れやすく作業が困難になるからです。作り方を教えるのも、長年趣味で作り続けてきた菊地さんです。

ラベンダーバンドルズ（ハンドル、スタイルとも言う）とはラベンダーを束ねてリボンで編んだもの。部屋に飾つて香りを楽しみます。花の部分が覆われるので、ポロポロとこぼれてしまうことがあります。

まずは茎を傷めないように丁寧に葉を取り除いていきます。この段階で、部屋はラベンダーのいい香りでいっぱいになります。好みの色のリボンを選んで11本ずつ束ねたら、いよいよ編む作業。

最初からコツを掴んで他の人に教えてあげる人もいれば、なかなかうまくできずには度もやり直す人も。でも、最後には皆さん満足の素敵な作品ができあがり、「自然派くらぶまつりで売るのはどう？」と盛り上がっていました。



優しく教えてくれる菊地理事(中央後)。
難しい作業も頑張れます。

* 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か濃い鉛筆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 ()

8月の日録

3日(土)～5日(月)

福島キッズリフレッシュ&
エコキャンプ@恵泉

8日(木) 虹の会 編集会議

19日(月) 靴の相談・販売会

20日(火) 食と農をつなぐ会 世話人会

23日(金) 自然派ママくらぶ

ブルーベリー摘み体験
&結の会との交流会

26日(月) 自然派くらぶまつり実行委員会

27日(火) 商品委員会 せっけんの街

食と農をつなぐ会 打ち合わせ

30日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会

水田トラストの会

種子学習会打ち合わせ



9月の商品委員会

24日(火) 高橋徳治商店

こだわりの練り物作り

・会場 生協会議室
・時間 10時～13時頃迄

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

当選者の発表

応募総数 26通

答え
先月のクイズ
「④ イラストにない海の生き物は？」
海老(エビ)

● ● ●
水西中
間山館
美雅彩
沙子子
様様様
(国日世
立野市
市市區)

秋です！ キノコが美味しい季節になりました。
食物繊維が豊富で低カロリーのキノコ類は
たっぷり摂りたい食材ですね。

さて、次の3つのうち、茶わん蒸しに入れると
卵が固まらないのはどれ？

- ① しいたけ
- ② しめじ
- ③ マイタケ



タンパク質
分解しちゃうゾ



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きください。〆切は9月22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)。



生協サポート講師による 保育ママ実施説明会 & 「遊び方講座」



7/9 於：由井市民センター

イベントの時に託児を担ってくれる保育ママ。年度始めの説明会に、登録40名中、13名が参加しました。

活動内容の説明の後は、実際の保育に役立つ「遊び方講座」を開催。生協サポート講師の岩本さんが手遊びや工作、読み聞かせの方法、子どもがぐずつた時の対処法などをわかりやすく指導してくれました。紙皿で簡単に作れるユニークな工作、子ども達が喜びそうなタオル遊び等、参加者も童心に返つて楽しみました。



岩本江身子さん

5人のお子さんのママで
保育士。保育ママ、生協サポート講師として登録されています。



グループごとに手遊び歌の研修の成果を見せ合いました。

きりとりせん



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きください。〆切は9月22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)。