

自然派くらぶ

ほらーの3

March
2020
No.423



- 第3回きてみて会議報告
- 現場にGO!! フードバンク八王子えがお
- 知らないってコワイ 5G
- 共済の請求忘れありませんか?
- 自然派レッスン 家計簿づくり

第3回 考える会議報告

これまでの 考える会議

組合員から参加を募り、中期計画策定会議として昨年9月・11月、そして1月24日に最終回が行われた『見てみて会議』。中期計画とは、今後3年間を見据え、組合員ひとり一人が生協の事業活動に積極的に参加・参画してもらうためには必要なビジョンづくりです。全3回参加が条件にもかかわらず、11人の応募がありました。

第1回には参加者の関心ことや

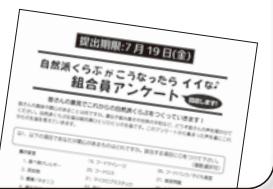
自然派くらぶへの想い、要望などを語り合う時間が設けられ、それぞれの意見を付箋に書き出しました。第2回では、これから取り組む

自然派くらぶがこうなつたらイイな♪

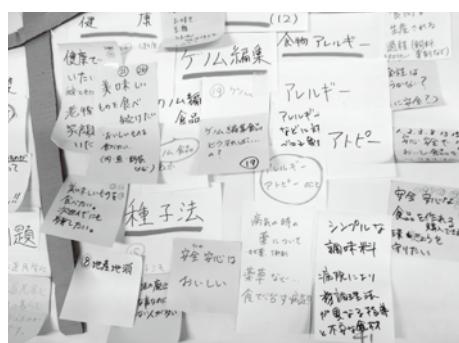
組合員アンケート

「あなたの関心ことは?」「2020年からの3年間で生協の活動として取り組んでほしいものは?」をそれぞれ50項目から選択(自由記述あり)してもらいました。

昨年7月に実施され、約600通の回答がありました。



べき自然派くらぶの課題を明確にするために、組合員アンケート(左上囲み参照)の結果と前回の意見を書いた付箋をカテゴリー分けする作業を行いました。



これまでに出た意見、アンケート結果が書かれた付箋をボードに貼って分類。

3年間を見据えて

そして第3回。前回カテゴリー分けした付箋をじっくり眺めながら、今後3年間に取り組むことや組合員活動で共有していくこと等をまとめていきました。熱の入った意見が交わされ、そこから生協の活動の共通目標となるビジョンが導き出されました。

このビジョンを基に2～3月開催の地区総代会議、組合員活動、第46回通常総代会での提案を経て、第1次中期計画が推進されます。

「組合員の声でつくる」ことが生協本来の姿。このような輪を広げることの大切さを実感できた会議でした。

みんなで作る生協

「中期計画は、自然派くらぶでよかつたと実感してもらうためのもの

です」と、菊地理事長。その大切なビジョンをみんなで作つた「体感と達成感」が参加者の顔を輝かせます。

「同じ想いのある人がいると知れて嬉しかった」「他の生協にはない、みんなで作り上げていく感覚がある。これからも協力していきたい」と、参加してよかつたという声がたくさんあがりました。今後もイベントの企画などに関わっていくそうです。



ボードを囲んで話し合い

理事会(第9回)

日時	2月3日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	*地区総代会議開催内容について 理事9名 監事3名

- 一、審議事項
- *組合員活動手引きづくりについて
- 二、協議事項

三、一般報告・その他確認事項

*中期計画づくりに関する今後のスケジュール

*災害支援訪問日程について

*理事・職員学習会開催について

*地域団体との協同活動に関する助成金申請

- 四、組合員活動報告
- *1月の活動報告

五、業務報告

- *12月度決算報告
- *組合員拡大報告

共済金の請求、忘れていませんか？



困った時はお互い様…という助け合いの思いから誕生した
CO・OP共済。自分のために、そして知らない誰かのために、
とても役に立つ支え合いのシステムです。

△3年以内であれば請求できます△

娘が中学生になり、思いがけず運動部に入りました。ケガが多く、親子ともへこみそうでしたが助けられました。
都大会にも出場できて、充実した中学生活になりました。(Yさん)



いざという時のために加入している保障。でも、実際には「こんな場合はダメよね」と思い込んで請求しなかつたり、あるいは忙しさに紛れて忘れてしまつたり。
でも、それはもつたいない！
CO・OP共済は「組合員のお役に立つことが共済の役割」という理念で運営されていますので、ぜひ共済金を請求してください。請求に必要な書類が揃えば、病気やケガなど共済事由の発生から3年以内は請求が可能です。

※診療明細書や医療費助成制度証明書などのコピーが必要になります。詳しくはお問合せください。

多くの自治体では子どもへの医療費助成（乳児医療費助成など）があり、子どもの医療費は無料になることがあります。
CO・OP共済は、医療費が無料だった場合にも請求ができる（※）のです。それは共済金が「お見舞金」という性質のものだから。「大変でしたね」と助け合いの気持ちを届けるのがCO・OP共済なのです。

子供のケガの保険として加入させて頂いているのですが、いつもとても対応が良く共済金を手続き後すぐ振込んで頂けるので加入して本当に良かったなと思います。(Mさん)

不意に起きた被害にガッカリするのはケガの場合だけではありません。住宅への被害もまた、生活の質を大きく損ないます。

△病院での自己負担がゼロの場合もOK△

CO・OP共済は台風などによつて住宅が一定以上の被害を受けた時のお見舞い金制度があります（定められた保障コースが対象）。もちろん住宅被害のすべてをカバーできる金額ではあります。

生協の共済窓口には感謝の声がたくさん寄せられます。中でも多いのが「手続きが簡単で良かつた」というもの。左記のように、手順はいたつてシンプルです。どうぞお気軽にご相談ください。お電話お待ちしております。

△住宅災害にもお見舞金が出ます△

ありませんが、肩を落としている時に少しでも支えがあれば嬉しいものです。

ありがとうの声が届いています！

共済金請求の方法

①まずはお気軽に下記までお電話ください。

コープ共済センター 0120-80-9431

お話を聞きした上で、請求のための書類をお送りします。

②請求書類に領収書・診断書など必要書類を添えてご提出ください。お支払いの可否は提出された書類を見ての判断になります。

③支払い対象となれば共済金が振り込まれますのでご確認ください。

現場にGO!!

～食で支えよう ひと 地域 未来～



フードバンクハ王子 えがお

全国的に広がりをみせているフードバンク。企業や商店、個人などから寄付された食品を支援を必要している方々へ提供する活動です。

1月末、自然派くらぶ生協でも支援を行っている「NPO 法人フードバンクハ王子えがお」を訪ね、活動の様子を取材させていただきました。

八王子市横川町にある団地の一階にフードバンクハ王子えがおの事務所はありました。ドアを開くと目に飛び込んできたのは、食品の入つているかごや段ボールの山。ここから月に1回、支援を申請しているご家庭へスタッフが配達しています。

応対してくださったのは、理事長の佐野英司さんと事務局長の三浦すみえさん。「いつもぼらーのを読んで立ちから伺う事にしました。

お母さんたちの想いから始まった

フードバンクハ王子えがおは、八王子市内の母親グループが「子どものが貧困」についての勉強会を開催した折、「自分たちも何かしたい」という想いから始まりました。任意団体を設立し、市内のパン屋さんから提供されたパンを無料学習塾に届ける活動を開始したのが2015年翌年には初めてフードドライブ（主に家庭より食品を寄付してもらう活動）



集まった食品はまず種類ごとに分類。賞味期限など一品ずつデータ入力します。



ボランティアスタッフのみなさん。右から2番目が佐野さん。左から2番目が三浦さん。自然派くらぶの組合員の方も活動されています。

八王子市横川町にある団地の一階にフードバンクハ王子えがおの事務所はありました。ドアを開くと目に飛び込んできたのは、食品の入つているかごや段ボールの山。ここから月に1回、支援を申請しているご家庭へスタッフが配達しています。

応対してくださったのは、理事長の佐野英司さんと事務局長の三浦すみえさん。「いつもぼらーのを読んで立ちから伺う事にしました。

お母さんたちの想いから始まった

フードバンクハ王子えがおは、八王子市内の母親グループが「子どものが貧困」についての勉強会を開催した折、「自分たちも何かしたい」という想いから始まりました。任意団体を設立し、市内のパン屋さんから提供されたパンを無料学習塾に届ける活動を開始したのが2015年翌年には初めてフードドライブ（主に家庭より食品を寄付してもらう活動）

を開催し、その後、NPO法人として東京都の認証を受けました。「はじめは企業を回つたらいいと聞いて行つてみたけど全然ダメだったのよ。支援をお願いして歩いても何も集まらなかつた」と三浦さん。フードバンクという言葉があまり知られていないなかつた頃はご苦労も多かつた様です。

サンタさんが来た！

「支援を必要としている多くはひとり親家庭なんです」と佐野さん。月一回の通常支援とは別に、給食のない夏休みや冬休みの栄養不足を補うため、「子ども応援プロジェクト」にも取り組んでいます。昨年末には申し込まれた128世帯にお餅、米、乾物、お菓子などを詰め合わせ、メッセージを添えて送られたそうです。自然派くらぶ組合員からの募金もこれに使われており、「本当に感謝しているんですよ」とおっしゃっていました。返信アンケートを見せていただくと「クリスマスやお正月に備えてサンタさんが届けて下さったのだと涙があふれました」「母子家庭で3人育てています。箱を開けた時の子どもた

ちの笑顔がうれしかつたです」などびつしりと綴られていました。

子どものいる家庭にはお菓子を入れるなど、家族構成に合わせて食品を箱詰め。食品の一口メモや「えがお通信」も同封します。

（取材後記）

子どもたちにとつて楽しいはずの夏・冬休み。こんなにたくさんの子どもたちが支援を必要としていることに驚きました。目の前の命をつなぐ具体的な行動は、当事者だけでなく、社会全体にとって価値があります。この輪がますます広がりますように。

「支援を必要としている多くはひとり親家庭なんです」と佐野さん。月一回の通常支援とは別に、給食のない夏休みや冬休みの栄養不足を補うため、「子ども応援プロジェクト」にも取り組んでいます。昨年末には申し込まれた128世帯にお餅、米、乾物、お菓子などを詰め合わせ、メッセージを添えて送られたそうです。自然派くらぶ組合員からの募金もこれに使われており、「本当に感謝しているんですよ」とおっしゃっていました。返信アンケートを見せていただくと「クリスマスやお正月に備えてサンタさんが届けて下さったのだと涙があふれました」「母子家庭で3人育てています。箱を開けた時の子どもた

ちの笑顔がうれしかつたです」などびつしりと綴られていました。

子どものいる家庭にはお菓子を入れるなど、家族構成に合わせて食品を箱詰め。食品の一口メモや「えがお通信」も同封します。

（取材後記）

子どもたちにとつて楽しいはずの夏・冬休み。こんなにたくさんの子どもたちが支援を必要としていることに驚きました。目の前の命をつなぐ具体的な行動は、当事者だけでなく、社会全体にとって価値があります。この輪がますます広がりますように。

お話を伺つていてる間に3月に行われるフードドライブのチラシが出来上がつて届きました。これからスタッフがポステイティングに回るそうですが、お話を伺つていてる間に3月に行われるフードドライブのチラシが出来上がつて届きました。これからスタッフがポステイティングに回るそうですが、



子どものいる家庭にはお菓子を入れるなど、家族構成に合わせて食品を箱詰め。食品の一口メモや「えがお通信」も同封します。



インターネットという概念が提唱されました。1980年代末から1990年代にかけて、営利目的のインターネットプロバイダが出現、一般の生活に浸透しはじめました。1993年時点ではインターネットを通じてやり取りされた情報は全体の1%、それが2000年には51%に、2007年には97%以上的情報がインターネット経由でやり取りされています。

既に電磁波は私たちの周りに溢れています。

やがて今度はのびのび新しい規格の導入で、私たちの暮らし更に便利にならねえよのやすが…。

この歴史の中で2000年までの規格を1G、2012年までの規格を2G、2001年からを3G、2015年からを4G、そして2020年からの規格が5Gなのです。Gとはジェネレーション=世代の略です。

一方、ヨーロッパの一部の国は「有害である疑いがある」と導入を見合わせています。2018年9月には世界の科学者244名が「5Gの安全性を確認すべき」との声明文に署名しました (International EME Scientist Appeal)。そ

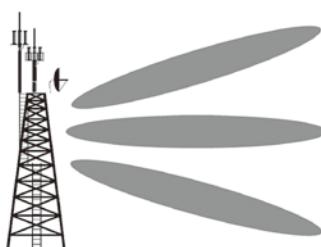
の後12月には213人の科学者が5G Appeal to the EUと書く

インターネット以前の時代、1800年代後半には国際通信網はモールス信号を使っていました。1950年代になつてコンピューターが登場、遠隔地間のコンピュータードで通信ができるようになりました。1960年代からパケット通信の研究が始まられ、

これが5Gになると、データ通信が100倍に高速化して、

現在、私たちが使っているのは4Gと呼ばれる規格。動画も見られるし、電話もスカイプも、特に問題なく使えてます。

ビームフォーミングのイメージ図



められています。5Gには問題がない、という立場です。

する公園、信号、地下鉄、バス停、橋などを基地局に使用

技術の革新は生活を豊かにしてくれます。でも、その豊かさが本当に必要なのか、立ち止まって考える必要なのか、立ち止まって考へる必要なのではないでしょうか？ すべての人が映画を3秒でダウントロードできるようになるそうです。通信の遅れもなくなり、精度を求められる遠隔操作（自動運転や遠隔手術など）には良い環境になると言えています。

1982年にはようやくインターネットという概念が提唱されました。1980年代末から1990年代にかけて、営利目的のインターネットプロバイダが出現、一般の生活に浸透しはじめました。1993年時点ではインターネットを通じてやり取りされた情報は全体

2時間の映画が3秒でダウンロードできるようになるそうです。通信の遅れもなくなり、精度を求められる遠隔操作（自動運転や遠隔手術など）には良い環境になると言えています。

声明文で「5Gによって無線周波数電磁場RF-EMFへの暴露が大幅に増加する。RF-EMFは人と健康に対しても有害であることが証明されています。私たちのさらわれる電波は1～2桁増えると予想されています」

さらに懸念されるのは、電長が長いため遠くまで届きます。基地局ひとつにつき3キロ四方がカバーされると言わいう意見があります。

アメリカと韓国では2018年9月から一部の都市で5Gの運用が始まりました。そして日本でもこの夏のオリンピックまでに導入すべく準備が進められています。5Gには問題がない、という立場です。

このため東京都は都が所有する公園、信号、地下鉄、バス停、橋などを基地局に使用します。でも、その豊かさが本当に必要なのか、立ち止まって考へる必要なのではないでしょうか？ すべての人が映画を3秒でダウントロードしたいと思つているのか…疑問を多く抱えたまま、新しい技術が導入されます。

できます。縦横無尽に電波が張り巡られ、私たちは逃げることができます。しかし当面は従来の3G・4Gの基地局も存在し続けます。私たちのさらわれる電波は1～2桁増えると予想されています。

4Gまでの電波は比較的波長が長いため遠くまで届きます。基地局ひとつにつき3キロ四方がカバーされると言わ

う意見があります。しかし5Gの波長は短く、300mくらいしか届きません。より多くの基地局が必要になるというわけですが…。300mほどとに。

このため東京都は都が所有する公園、信号、地下鉄、バス停、橋などを基地局に使用します。でも、その豊かさが本当に必要なのか、立ち止まって考へる必要なのではないでしょうか？ すべての人が映画を3秒でダウントロードしたいと思つているのか…疑問を多く抱えたまま、新しい技術が導入されます。

ありがとう ございました

チョコ募金報告



チョコ募金とは

JIM-NET*が毎年行なっている冬季限定の募金キャンペーン。寄付のお礼にチョコがプレゼントされ、募金はイラク小児がん医療支援、シリア難民支援、福島支援に使われます。自然派くらぶ生協では平成26年よりキャンペーンに協力しています。

合計

612,050円

*JIM-NET

戦争の影響によってがんや白血病などにかかるイラクの人々への専門的・継続的な医療支援、イラクおよび周辺国の人々が平和で安心できる社会作りに尽力するネットワーク。

(府中市 小川 清香さん)

●初春の抱負：いつも「今年は○○しよう」と目標を決めて、何かしらに夢中になっていた子ども時代。ぱらーの理事長挨拶の記事などを見て、新たな目標を立てることに気がつきました。久しぶりに立てる目標、何にしようかしら…。

(小平市 露崎 奈津子さん)



寄せられた
お便り

最後までおいしく食べられます。これからも利用して健康に暮らしていきます。

(多摩市 田中 敦子さん)

●豚肉の小間切れ300gを活用しています。夫と二人なのでちょっと多めなのです

が、少し割安なので利用しています。丁寧に育てられていて味がよく、鮮度がよく

●「スマートフォンと健康」読んで恐ろしくなりました。年代、性別関係なく、誰もがスマホをいじっている姿が苦手なのですが、具体的に健康被害があるなんて…。

(八王子市 木全 由規さん)

●「スマホと健康」、興味深く読ませていただきました。生

(八王子市 小笠原 由紀子さん)

●自然派くらぶのイチゴはとてもおいしいです。配達の方、厳しい天気の時もありがとうございます。今年もよろしく

お願いします。
(日野市 稲葉 幸子さん)

●「スマートフォンと健康」、興味深く読ませていただきました。生

●自然派くらぶのイチゴはとてもおいしいです。配達の方、厳しい天気の時もありがとうございます。今年もよろしく

お願いします。
(日野市 稲葉 幸子さん)

●年末年始は扁桃腺がかなり腫れて何日も熱が出て全く正月気分を味わえませんでした。ただ、年末ぎりぎりまで配達があつたおかげでお雑煮やいくらなど、何とか家族の食べ物には困らず過ごすことができ、感謝しています。ようやく元気になつたので、またカタログ眺めるのが樂しみです。

(日野市 藤田 玲子さん)

●年末年始は扁桃腺がかなり腫れて何日も熱が出て全く正月気分を味わえませんでした。ただ、年末ぎりぎりまで配達があつたおかげでお雑煮やいくらなど、何とか家族の食べ物には困らず過ごすことができ、感謝しています。ようやく元気になつたので、またカタログ眺めるのが樂しみです。

●新しい年、バタバタしてもおいしいです。配達の方、が笑顔の多い年にしたいものです。「ボラードのクイズ」のポチ袋の問題、子どもたち

は知つていて、私も以前に調べたようでしたが、すっかり抜けていました。今年は頭をしつかりきたえておこう!と決めました。

●新しい年、バタバタしてもおいしいです。配達の方、が笑顔の多い年にしたい möchten.



「私にもできる 家計簿づくり」

12/10(火)、生協会議室にて「私にもできる 家計簿づくり」を開催、「今度こそ挫折しないで家計簿をつけよう！」と意気込んだ組合員10名が参加しました。



最初に、高橋さんがつけていた。参加者の多くの方が家計簿付けを断念した経験があるとのこと。丁寧に記入されている講師の家計簿を見て「私にできるかしら」と不安になった方もいました。

高橋さんの家計簿は毎月、項目別に予算を決めて残額を記入する方式です。「予算の中なら自由に買い物ができる」と考えたら楽しいですよ。家計簿はレシートとお財布の中のお金を合わせる作業ではないのです」と、この方式を奨めています。今回の講習では食費の予算を決め、生協のカタログを見ながら架空で買い物をし、家計簿をつけるシミュレーションをしました。

「体調管理の面でも、心の栄養の面でも、食費をきりつめることは決して得策ではありません。

自然派くらぶで買った安心・安全でおいしい食材を食べることが、医療費の削減につながるかもしれませんよ」と高橋さんはニッコリ。参加者も講師も組合員同士。つながりを感じる言葉でした。

2月21日には、1回目の参加者に呼びかけ、フオローアップ講座を実施。2ヶ月間の経過を報告し合い、継続のコツを復習しました。

高橋さんは「家計簿を続ける秘訣は家計簿をつける時間を決めて習慣にすること。そして家計簿仲間を作ること。私とも連絡を取り合って励まし合いましょう」と連絡先まで教えてくださいました。

これから家計簿を始める参加者の励みとなつたのは「家計簿をつけるのは節約のためだけではないのです。旅行や大きな買い物など目的に向けて予算を用意するためだと思ったら、人生が豊かになりますよね」という言葉。「お金は使うためにあるのですものね」と参加者一同大きくなづきました。



生協サポート講師
高橋 順子さん

「家計簿をつけ始めてから、お金への不安が軽減されました」

ぱらーのレター



「ぱらーの」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

2月の日録

- 3日(月) 理事会
4日(火) 食と農をつなぐ会
ぬかぽん製作と作付会議
13日(木) 虹の会 定例会
14日(金) 自然派ママくらぶ
料理講座と総括会議
18日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
20日(木) 靴の相談・販売会
21日(金) 自然派レッスン 「私にもできる家計簿」フォローアップ講座
25日(火) 商品委員会 (有)池谷
27日(木) 地区総代会議 橋本会場
28日(金) 水田トラストの会 会議

援農 里山落ち葉掃き

開催中止のお知らせ

1月号でご案内した商品委員会主催「里山落ち葉掃き」(1/31)は、残念ながら雨の影響により、中止致しました。
来年、またぜひ参加
ご協力ください。



当選者の発表

応募総数20通

答え
先月のクイズ
「
② ビタミンA
橋高立
橋橋石
美由美代
佳理子
様様様
日小八王
野平子市
()
正
に変化?
」

俳句クイズ

公園にある遊具で春の季語になっているのは?

- ① 滑り台
- ② ブランコ
- ③ ジャングルジム
- ④ ベンチ
- ⑤ 鉄棒



ぱらーの 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送便にのせていただきか封書にてご郵送ください。
〆切は3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)。

ご存知ですか?

ベビーサポート 障害者サポート



自然派くらぶは3歳未満のお子様がいらっしゃる方、障害者手帳をお持ちの方への配達料(110円)が無料となる制度を実施しています。

ベビーサポート制度

- ❖ 3歳未満のお子様がいらっしゃる方が対象です。
満3歳の誕生日を迎えるまでの期間が無料となります。

障害者サポート制度

- ❖ 組合員ご本人または、同居のご家族が障害者手帳をお持ちの方が対象です。

申請はお電話で!



どちらも申請が必要です。組合員名・組合員コード、ベビーサポートはお子さんのお名前とお誕生日を、障害者手帳をお持ちの方は手帳番号をお知らせください。

TEL 042-644-1811

きりとりせん