

自然派くらぶ

ほらーの12

DECEMBER
2018
No.408

クリスマス・お年玉募金
ご協力お願いします



- 八王子ファーム交流会
- 今から実践！ 災害への備え
- 自然派レッスン 脳トレ英語
- 庄内米左衛門交流会
- 簡単おもてなしメニュー
- 自然派くらぶまつり

八王子ファーム 交流会

10.23(火) @長沼町



はじめに伺ったのは今年から八王子ファームに加わった水越政次さんの畠。12月の大根、1月のほうれん草などを出荷してくださる予定です。生産量の6割は市場へも出しているとのことで忙しそう。「1週間から10日おきに収穫できるように種を蒔いています。今日皆さんに収穫していただくのは8月20日に蒔いた大根です」と水越さん。目前には青々と勢いのいい葉がズラリ。どうぞどうぞ、と促されてさっそく引き抜きます。



風で倒されても頑張って起き上がった頑張りネギだよ、と政次さん。

水越さんのお手本ではスポーツと抜けていたのに、自分でやつてみると結構な力が要ります。ぐつと力を込めた次の瞬間、ぶちつという感触と共に白くて立派な大根が姿を現

しました。なんて瑞々しい！思わず笑みがこぼれます。

「重いから持つて帰れるだけにしてね」という声を聞きながら次の葉っぱに手をかけます。ひとり2本ずつ収穫・購入させていただき、次はネギの畠へ。

台風の南風でなぎ倒されてしまつたというネギはS字型に曲がっていました。水越さんはお手本に続いて収穫体験をしながら「このネギ、何に使おうかしら」「青いところはネギ味噌ね」などと、この日会つたばかりの組合員も笑顔でお料理談義です。あたりにはネギのいい香り。「形が悪い野菜でも買つてもらえる政次さんの言葉からは、精根込めて作つてているという自信が伝わつきました。

次に向かつたのは水越芳夫さんの小松菜畠。小さな小松菜たちは何故か大きさがバラバラ。「台風でタネが流れちゃつて…本当は今頃から収穫できる予定だつたんだけどねえ。ここから先、天気が良ければ育つと思うけど」と少し不安そうな芳夫さん。

この小松菜は露地だから肉厚で歯触りが良くて、特に冬は美味しいよ」という言葉に期待が高まりました。年末の供給が楽しみです。

畠での収穫を終えたあとはお弁当を食べながらの交流会。「愛情をこめて育てているのを感じられた」「気候との闘いの厳しさがわかつた」など、初めて参加した方も常連の方も、それぞれに良い一日となりました。

ウルカム！水越政次さん！

八王子ファームは、私たちにとても近いところから美味しい野菜を届けてくださる生産者グループ。今年もまた、土の匂いを感じに畠に行つてきました。

「重いから持つて帰れるだけにしてね」という声を聞きながら次の葉っぱに手をかけます。ひとり2本ずつ収穫・購入させていただき、次はネギの畠へ。

台風でタネが…



予定外だけど人参も収穫させていただきました。
美味しい！

理事会（第5回）	
日時	11月5日10時より
場所	自然派ぐらぶ生協会議室
出席	理事11名 監事2名

一、審議事項

- * 地区総代会議内容とスケジュールについて

- * 学習会およびイベント開催

- * 内容検討について

- * 生協ネットワーク21定例会開催について

二、討議事項

- * フードドライブの取り組みについて

三、協議事項

- * 外部団体合同イベント開催について

四、報告 確認事項

- * GMOフリーゾーン全国集会開催の件

- * 自然派ぐらぶまつり内容確認

五、活動報告

- * りんご援農開催内容の件

- * 9月度決算報告、10月品群別受注概況、10月末までの加入679人、脱退421人

庄内対馬米左衛門の皆さんを囲んで



【前列右から】菅原壯一さん、菅原孝明さん、菅原誠一さん、菅原誠次さん、
菅原弘行さん、本間祐司さん、成田孝治さん、菅原鋼一さん、菅原誠さん
計9名の生産者が八王子に来てくださいました。

水田トラストの会では、毎年自然派くらぶまつりのために八王子にいらっしゃる生産者と組合員の交流を深める会を開いています。今年も11月9日(金)、八王子市由井市民センターに総勢37名が集いました。

生産者が「ただいまー」

始めに、米左衛門グループの皆さん一人一人ご挨拶。残念ながら今年は天候不順の影響で収穫は例年の8割ほど、平成5年以来の不作と聞いて言葉を失います。しかし、生産者は「ここに来ると懐かしいお顔に会えるので、ただいま」と言つてしまします、「皆さんからパワーを頂き、また来年頑張ります」と既に前旅」の報告。何度も参加し、庄内と生産者に惚れ込んでいる組合員の糸井藤子さんが魅力を存分に伝え、「皆さんもぜひ、一緒に庄内へ行きましょう!」と呼びかけました。

菅原さんたち、声を挙げる!

去年のこの会で、種子法廃止の問題について話してくれた菅原孝明さん。今年はその後の取り組みについての話を聞くことができました。

日本の農業は国政や世界情勢に翻弄されています。菅原さんたちは安心して営農できるよう声を挙げ、行政を動かすことに成功しました。消費者も大事な食を守るために、世の中の動きを敏感にキャッチして考え行動していくことが必要ではないでしょうか。

次に、今年の「庄内ふれあいの旅」の報告。何度も参加し、庄内と生産者に惚れ込んでいる組合員の糸井藤子さんが魅力を存分に伝え、「皆さんもぜひ、一緒に庄内へ行きましょう!」と呼びかけました。



大奮闘！「お迎えプロジェクト」

ふれあいの旅に4回も参加したトラストの会担当の角田理事。「毎回生産者に温かいおもてなしをしていただいているのに、お返しができていない気がして…」と、トラストの会の会員やふれあいの旅の参加者に声を掛け「お迎えプロジェクト」を結成しました。思いに応えてくれた6人の組合員と共に、今回の企画内容を話し合いました。

当日、心を込めて準備したランチはもちろんのこと、米左衛門の皆さんを紹介するイラストも好評だったようで、生産者はちょっとびり照れながらも嬉しそうに眺めていらっしゃいました。

温かい気持ちは生産者に伝わり、来年への活力につながったことでしょう。

感想

「交流することで「この人たちの作ったお米を一粒も無駄にしない」という気持ちが益々強くなりました。
孫が大人になる頃の日本はどうなつているのか：心配がたくさんあります。
菅原さんたちのように声をあげることが大切だと思いました。」

今から実践！

災害への備え

環太平洋火山帯の真上に位置する日本列島。世界中の活火山のおよそ10%が日本にあるつてこと、「ご存知でしたか？」同じ火山帯の上にあるインドネシアではここ数年で地震が頻発しています。次は日本？災害に備えるためのセミナーには44名もの参加がありました。

家族を地震から守りたい

この日の講師は危機管理アドバイザーの国崎信江さん。ご自身も母親として、生活者の目線から地震への備えを提唱していらっしゃいます。そのお話は大変わかりやすいものでした。



一般社団法人 危機管理教育研究所
危機管理アドバイザー 国崎 信江 氏
著書「決定版 巨大地震から子どもを守る50の方法」「震度7から家族を守る家」他多数

宅を安全にして、家にいる限り大丈夫、という環境をつくりましょう」というもの。ご本人の実践も交えながらの内容は説得力バツグン！特にマンションの高層階では「長周期地震動」による揺れへの対策を強調。2階と5階の揺れを比較したビデオでは、同じ震度とはとても思えないほどの違いに驚きました。



小さなポーチの中身は止血パッド、携帯トイレ、ティッシュ、携帯充電器、おやつ、ゼリー飲料、マスク、目薬、防犯ブザー、大型ビニール袋、タオル。

10月8日(祝)八王子クリエイト
主催：自然派くらぶ生協 後援：全労済

誰にでも起つこりうる
エレベーターの閉じ込め

いつどこで地震に遭遇するか。専門家のシミュレーションによると、八王子市での閉じ込め台数は195台と想定されているそうです。

首都圏を大規模地震が襲つたら、救助の手が不足するのは目に見えています。まず優先されるのは国の機関や医療関係。「一般のエレベーターに救助に来てくれるのは早くて3日後と言われています」という情報に衝撃が走ります。

そして国崎さんがバッグから取り出したのが、知恵が詰まつた「持ち歩き防災グッズ」。中でもゼリー飲料は「水分補給ができる割に利尿作用が低いからオススメです」とのこと。空調も止まつた狭いエレベーター。想像しただけで恐ろしくなります。小さなボーチに入れれば持ち歩きも負担になればなりません。せめてもの備え、是非しておきましょう。

状況判断のスキルを身に付けよう

お話を風水害にも及びました。「一度ならず何度も被災する可能性が」との言葉に西日本での状況が思い起こされます。国崎さんは災害情報の正しい理解とともに、命を守るためにス killとして「雨の降り方を見て『時間雨量○ミリ』という報道と自分の感覚をマッチさせましょう」と語りました。例えば「滝のよう・水しぶきで回りが白くなる・ワイヤーをして見えない」という降り方は時間雨量50ミリ。災害に発展する可能性があります。目の前の状況からこれを認識できれば避難行動

からオススメです」とのこと。空調も止まつた狭いエレベーター。想像しただけで恐ろしくなります。小さなボーチに入れれば持ち歩きも負担になります。せめてもの備え、是非しておきましょう。

楽しみながら訓練 おうちDEキャンプ

「うちの子たちは停電しても慌てませんよ」と紹介してくださったのが「おうちDEキャンプ」と名付けた被災訓練。つまり自宅で被災「疑似」体験をしよう、という組みです。ガス・水道・電気が止まつたと仮定して数時間過ごすことで、必要なものが見えてきます。防災用品にが見えます。防災用品には「実際に必要だったもの」を加えれば良いのです。もちろん備蓄しておいた食品を利用しますから、備蓄品の入れ替えにもなりますね。不便な生活に慣れておくのも重要なスキルアップのひとつです。

首都直下型地震の損失額は国家予算を超えます。救済は追いつきません。命も、その後の生活も…備えるなら今、です。

に移ることができます。流される情報に頼るのではなく、自分で判断することができます。く、と強調なさいました。

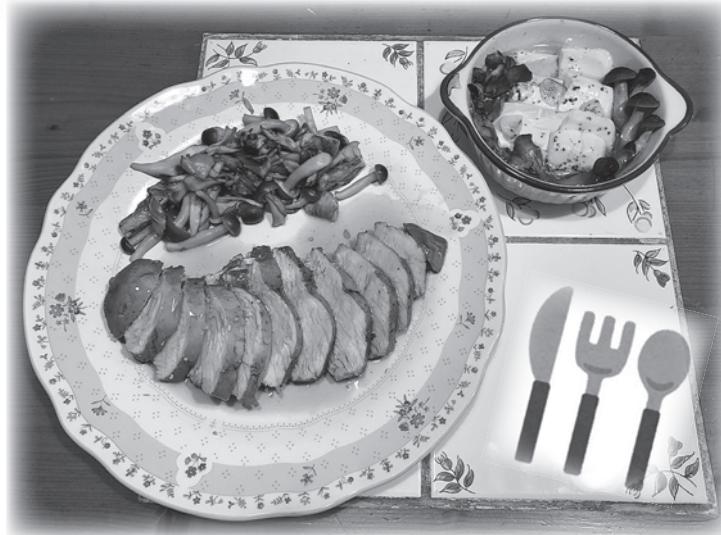


クリスマスや
お正月にも

ぽらーのおすすめレシピ

簡単おもてなしメニュー

しっとり
やわらか~い



あつあつ!
やみつき!

紅茶鶏

【材料（4人分）】

- ・鶏むね肉 2枚
- ・塩・コショウ 少々
- ・水 1200ml
- ・紅茶ティーバッグ 3個
- ・生姜スライス 5~6枚
- ・塩 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 少量

- ① 鶏肉に塩コショウをしておく。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら火を止め、ティーバッグを入れ蓋をして3分蒸らす。
- ③ ティーバッグを取りだし、鶏肉と生姜、塩を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら鶏肉に火が通るまで煮る。（約10分くらい）
- ④ 火を止め、そのまま煮汁の中で冷ます。
- ⑤ 煮汁を適量、別鍋に取り、少し煮詰めて片栗粉でとろみをつけ、スライスした鶏肉にソースとして添えます。

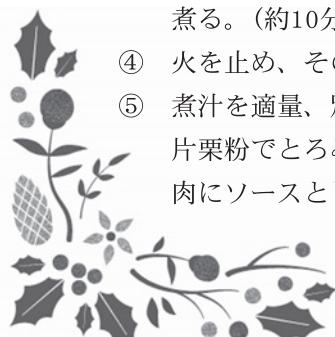
豆腐のアヒージョ

【材料（1人分）】

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・きのこ（舞茸、しめじなど）
- ・塩 適量
- ・粗びきコショウ 適量
- ・にんにくスライス 5~6枚
- ・鷹の爪 適量
- ・オリーブオイル 適量

- ① 2cmくらいの厚さにスライスした豆腐、きのこを耐熱皿に並べる。
- ② ①に塩・コショウ、スライスしたにんにく、鷹の爪をちらし、オリーブオイルを豆腐の半分くらいまで入れる。
- ③ オーブンに入れて約10分加熱。

※小さめのフライパンで直火で加熱しても出来ます。





来年もまた食べたいです。
(稻城市 浅野恵美さん)

お誕生日に自然派くらぶの食材でお祝いなんてステキですね。



● 自然派くらぶ生協で扱っている鶏肉はどれも臭みがなく、余分な脂などもきれいに取り除かれているのですぐに料理が始められてとても助かっています！ スーパーで買う鶏肉は下処理から始めなくてはならないので時短にもなりおすすめです。

(府中市 吉田彰子さん)

● 10月は私と夫の誕生日があつたので、中津ミートの丹沢高原豚、枕崎牛の挽肉と切り落としなどでごちそうを作りました。豚肉はキッコーマン醤油で角煮にし、他はシンプルな味付けで焼いたのですが、とても美味しく満足でした。

(ぼ) 日野市の西山さんからも同様のお便りをいただきました。

お誕生日に自然派くらぶの食材でお祝いなんてステキですね。

● 環境・社会・食など大切な問題を取り上げて情報発信してくださることに感謝です。代表が女性に替わり、良い意味で生活に根差した活動を推進していることにも好感を持っています。

(八王子市 鈴木須美生さん)

● 「豪華無料試食セット」のチラシに配達担当の方のお写真が載っているのを見て、以前配達して下さった方もいて、懐かしかったです。長く自然派くらぶにお世話になつているのだなあと改めて思いました。

(相模原市 高橋順子さん)

(ぼ) 「SDGsとわたし」を随時掲載しています。今年8月に発表されたデータによると、日本のSDGs達成状況は国連加盟193か国中第15位。これからも、一人一人ができることを続けていきましょう。

クリスマス・お年玉募金に ご協力お願いします

子どもたちから子どもたちへ
もうすぐクリスマスとお正月。皆さん
がクリスマスプレゼントやお年玉をも
らった時の嬉しい気持ちや笑顔を、世
界のどこかで困っている子どもたちに
わけてあげませんか。

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。
募金の締切は 来年1月11日（金）です。

～虹の会～

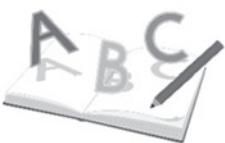
気軽な憲法学習会

憲法 カフェ

開催します

- 「憲法って難しそう」「憲法なんて私には関係ないわ」「そもそも、憲法って?」そんな方にこそ是非参加して欲しい…
- 日 時：1/18(金)・1/25(金) 1回だけの参加もOKです。
10時～12時半
- 会 場：八王子クリエイトホール10階第2学習室
- 講 師：白根 心平 弁護士
(明日の自由を守る若手弁護士の会)
(八王子合同法律事務所 所属)
- 参 加 費：各回 500円 (お茶菓子付)
- 定 員：各回30名 (組合員以外のお友達の参加も可)
- 各回内容：《1回目》1/18 ・憲法の基礎知識
・憲法と私たちの暮らし etc.
- 《2回目》1/25 ・子どもと人権
・憲法改正後の影響は… etc.

詳しくは 先週、または12月4回配布のチラシをご覧ください。



楽しく脳を活性化！ 脳トレ英語



10月19日（金）生協会議室

したら
設楽和子さん

タンザニア大使館勤務後、塾講師などの経験を積まれ、現在はご自宅で英語教室を開講されています。



‘特訓’の成果か、講座の感想を英語で話す参加者も！

今月の自然派レッスンは「脳トレ英語」。講師は生協サポートに登録している設楽和子さんです。

まずは、配られたイラストと簡単な英単語が書かれたプリントを順番に読んでいきます。始めは緊張もあって皆さんとても小さな声。「みんな恥ずかしがらないで。中学校の単語だからね、思い出して大きな声で！」と、設楽さんの話術にすっかり打ち解け快活に。発音の抑え所もキッチリと教えてもらいました。

次はちょっと苦労した、英語で行う計算問題。隣の人が出した問題に答えます。もちろん式も答えも英語。「早く早く。頭の中で日本語に直してから計算していたらダメよ。スピードで英語で計算できなくちゃ脳トレにならないわよ」と設楽さん。最初は焦つてしまふどろの参加者でしたが、段々と答えが早くなり楽しそうに脳をフル回転させ

最後に「日常の買い物や散歩の時など頭の中で単語を思い出したり英語で計算をしてみたりと普段から脳トレを楽しんでみてね」と設楽さんは話されました。

参加者からの感想

いつも使っていない脳の部分を使ってとても有意義に過ごせました。

英語は苦手でどうしようと思いましたが、思い切って出てよかったです。

難しかつたけど楽しかった。普段こんなに頭をフル回転させることが無いので疲れました。

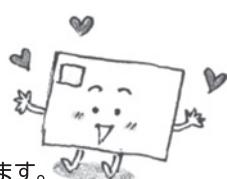
今回のレッスンがきっかけで、設楽さんの教室には2名の組合員さんが通うことになつたとか。生協サポートはそんな学びの輪が広がる機会にもなつています。

生協サポート制度利用のお問い合わせ

ている様子でした。



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。
ご記入は濃い鉛筆かボールペン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10日（土）南大沢 中郷公園

11月の日録

- 5日(月)** 理事会
- 8日(木)** 食と農をつなぐ会 畑作業
水田トラストの会 交流会準備
- 9日(金)** 水田トラストの会主催
庄内対馬米左衛門交流会
- 10日(土)** 第30回自然派くらぶまつり
- 15日(木)** 虹の会 定例会
- 16日(金)** 自然派レッスン⑩ 生け花
- 19日(月)** 自然派くらぶまつり
実行委員会 総括会議
- 20日(火)** 食と農をつなぐ会 畑作業
- 22日(木)** 越さんのりんご援農
- 27日(火)** 商品委員会 ハイム化粧品
食と農をつなぐ会 畑活動
- 29日(木)** 総代会議 調布会場
- 30日(金)** 総代会議 八王子会場
靴の試着・相談会

第30回

しぜんはくらぶまつり

晴天に恵まれ、たくさん的人に楽しんでいただきました



お馴染みのパフォーマー“宝道”さんたちのおかげで、一層盛り上がった〇×クイズやコークスけの大抽選会。



1人でも多くの人に自然派くらぶの良さを知ってもらうために、会場の中心の大きなテントでは非組合員対象の試食やくじ引きが行われていました。この日の加入者は25人でした。



生協サポートのブースでは小物作りやタッピングタッチなどのワークショップが行われました。



虹の会のバザーも大盛況。売り上げはシャープラニールとユニセフに。



新商品を試せるものお祭りの魅力。

12月の商品委員会**美味しい安全な冷凍食品****18日(火) 株式会社 ニッコー**

- ・場所 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**

きりとりせん**当選者の発表**

応募総数 20通

● ● ●
新見松
倉須枝
要雄民
子一子
様様
(稻城市)
(八王子市)

前回のクイズ
答え
「②
中身の食べる部分」

栗のタネはどこのこと?

1**2****3****4****5****6****ぼらーの****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ください。封書にてご郵送ください。

〆切は12月16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)。

似たような絵が並んでいますが、全く同じ絵は2枚だけ。あとは少し違ったところがあります。全く同じのはどれとどれでしょう?