

自然派くらぶ

ぽらーの3

MARCH
2017
No.387



- 八王子で安心して暮らしていくために
- 菅さんのあきたこまち
- 知らないってコワイ！ 練り製品
- 浪江と多摩をつなぐつどい
- 商品委員会 飛驒酪農
- ベビー＆障害者サポート

主催：八王子市まちづくり 生協の支え合いネットワーク

八王子で安心して 暮らしていくために

～世代を超えて支え合おう！～



1月30日(月) 八王子クリエイトホール

八王子市で活動する5生協合同の学習会が70人の参加で開催されました。安心して暮らせる八王子のまちづくりを考える場として始ましたこの会も5年目。今回は実際に取り組みが始まっている事例報告を受け、これから地域づくりについて考えました。

加速する高齢社会

八王子市では75歳以上の人口が今後2025年迄に51%増加し、10万人に達する見込みです。これは全国増加率が約30%というのを大幅に上回っている数字。75歳以上の3人に1人が要介護だとすると10年後の八王子市の介護はどうなるのでしょうか。介護と職員の確保や施設不足など、極めて深刻な状況となるのは必至です。

そんな中注目されるのは地域包括ケア。介護が必要になつても住み慣れた地域で暮らせるよう医療と介護、そして介護予防・生活支援を切れ間なく提供するための地域での体制です。

今回紹介されたのは住民主体の高齢者や子どもへの支援活動です。

空き家から始まる憩いの場

杉並区にある「きずなサロンひまわり」は東京西部保健生協が運営を行う高齢者の

「たまり場」です。空き家になつて了一軒家を借り上げ、2012年にオープン。カフェや趣味の会など地域の高齢者の交流の場となつていて、小さな子どもを連れたお母さんも集まる注目の施設です。

昨年末、八王子市内にオーブンしたのは「カフェかじやしき」。八王子保健生協が運営する憩いの場です。民間から借り上げた昔ながらの住宅はとても広く、カフェでのランチ提供、趣味の場やイベントも開催されます。このサロントも利用されています。このサロンを通じて利用者同士で顔なじみになり、利用者自身も家事や草取りなど無理なくできる役割で、他の人を支援するという試みも行われています。



医療費・介護費の増加、家族の介護負担、貧困、将来への不安が拡大する今、このような地域の支え合い活動が軌道に乗りつつあることを知り、心強く思いました。同時に私たち一人一人も何を準備していくべきか真剣に考えていく必要がある

こととした。

地域で支える子ども食堂

地域包括ケアは高齢者だけが対象ではありません。障害者や子どもを含めた、助け合

日時	2月 6 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 3名

一、1月の活動報告

二、業務報告

三、審議事項

- * 1月度品群別受注概況
- * 1月末までの加入1147人、脱退1003人

四、協議事項

- * システム変更に伴うプリンターの入れ替え費用の件
- * 春の集いの内容確認
- * 第43回通常総代会の準備について

- * 総代選挙時期変更に関する運営方法
- * 第1回役員人事等小委員会の報告

理師さん指導のもと、出汁もきちんと取り栄養バランスの良い献立作りをされています。生協やファードバンク、市内の農園などからの食材提供、地域のお寺からは場所の提供と、様々なつながりで成り立っています。

- * 2017年度方針についての報告
- * 職場研修会で確認された予算計画に基づき、理事会で詳細を詰めていく。

- * 新規加入者450人、商品政策、組合員活動、組織文化の形成、社会貢献活動についても議論し、総代会に向けて準備を始めることとした。

浪江と多摩をつなぐ ふるさとのつどい

多摩市桜ヶ丘商店会連合会主催 1月21日（土）関戸公民館にて



ひとりじゃないよ



空手の型を披露する浪江中学校の皆さん



ノリノリの演奏を聴かせてくれた落合中学校吹奏楽部の皆さん

舞台で競演 交流のひと時

今年で3回目の「浪江と多摩をつなぐつどい」、初めての中学生同士の交流です。

福島第一原発事故で全町避難となり、二本松市で授業を再開した浪江中学校。震災前に町内3校合わせて550人いた中学生は現在17人になってしましましたが、力を合わせて文化祭を盛り立てるなど、生徒たちは精力的に活動をしています。この日は6人の生徒が空手の型を堂々と披露しました。

福島から離れていても、私たちは、同じ福島県の中学生として、同じ気持ちでいること、あなたの周りにはいつも応援してくれる人たちがいること、手を差し伸べてくれる人たちがいること、ひとりじゃないんだよということを伝えたいと思います。いつか、福島に戻ってきたときに笑顔で再会できますように。

多摩市からは市立落合中学校の吹奏楽部の皆さんが、午後からコンクールを控えていたにも関わらず、全力で素晴らしい演奏を聴かしてくれました。

離れていてもひとりじゃない

こんな温かい交流がある一方、昨今、福島から避難している子どもへのいじめの事実が次々に発覚しています。心を痛めた中学生たちが、「みんなさんはひとりじゃない」と、メッセージを読み上げました。浪江中の渡邊なつみさんは

震災当時小学2年生で浪江町の記憶があまりないとのこと。でも、離れているからこそ浪江のことを知りたい、辛い経験の一方で新しい出会いもあつた、と今を力強く生きていることを語り、同郷の仲間へのエールを送りました。

落合中の代表の4人は、いじめのニュースを聞いて感じた憤りや、自分たちに何ができるか一生懸命考えたことを発表。まだ終わっていない震災復興を過去のこととしてしまわないとためにも、傷ついた人に寄り添い声を出し続けていくことが大切だと訴えました。



渡邊なつみさんの
メッセージより抜粋

自然派くらぶ生協では、東日本大震災の義援金より、協賛金10万円と子どもたちにお菓子を提供しました。



「私たちに出来ること。それは、メッセージを発信し続けることです。どんなに小さな力でも、それを寄せ集めれば大きな力になるはずです」

菅さんのあきたこまち

平成5年から、あきたこまちを供給してくださっている菅英一さん。江戸時代から400年以上も続くお米専業農家の17代目です。去る1月、生協職員が菅さんを訪ねて、雪の秋田に行つてきました。商品部農産担当からの報告です。



左から：菅英一さん、息子の英範さん
孫の宣仁くん（6年生）
英一さんの奥様たづ子さん

菅さんは、自然派くらぶ生協で扱っているお米の生産者で唯一の個人農家。ご家族であきたこまちを生産しています。生産者の顔が見えるお米。生産直の原点と言えます。

お米生産者を訪ねるなら新米の時期が良いのでは？と思ひでしようが、1月に訪ねるには訳があります。菅さんが種糲を購入し、作付け

の準備を始めるのが2月。その前に私たちがお伺いし、自然派くらぶ生協への供給量のお願いをするのです。2011年度の年間契約量は360俵とお約束しました。お米の場合、1俵は60kg。「俵」を単位として使うことに江戸時代から流れを感じます。

菅さんが農業を営む秋田県湯沢市秋ノ宮は秋田県の最南部、奥羽山脈の裾野の町です。特別豪雪地帯に指定される非常に雪深い地域。広々とした田園風景を連想するかもしれませんが、山がちな地域で、がっています。

菅さんのお宅のすぐ裏もブナの林です。盆地なので斜面の合間に縫うように田んぼが広

ります。大きな苗を植えることで雑草が生えにくくなり、減農薬にもつながるそうです。菅さんの田んぼの上流には民家がないので、生活排水が混じらない雪解け水が田んぼに注ぎ込まれます。これは、イワナが紛れるほどの清流。雪解け水は土壤の養分を運んでくるのでミネラルたっぷり。この水がおいしいお米を育てるのです。

苗床の土は、家の裏のブナの森の土に発酵菌を混ぜてハウスで半年間熟成させ、より良い状態の床土に仕上げます。

「米の味に影響するから、なるべく農薬は使わない」。これは、ずっと変わらない菅さんのポリシー。秋田県の慣行栽培基準（20成分）に対し、菅さんは8割も減らしています（殺虫剤1成分・除草剤2成分のみ）。安全性が高く、安心して食べられる貴重なお米です。

この苗床で大切に育てた稚苗を、雪解け後4～5日で一気に植えるそうです。



忘れぬご恩

今から6年前、2011年の冬、菅さんは除雪車に衣類が巻き込まれるという事故に遭い、大けがを負って療養中でした。その最中に起きた東日本大震災。被災地はもとより、首都圏も大混乱。物流がストップし、店頭からはあらゆる商品がなくなる事態でした。生協にも注文が殺到し、お米も欠品が避けられない状況でした。

その時、助け舟を出してくださったのが、息子さんの英範さん。自ら友人のトラックを手配し、倉庫で保管していたお米を自然派くらぶ生協に出荷してくださったのです。当時、交通網は混乱し、燃料不足でガソリンスタンドは長蛇の列。ご友人の運転手さんは、秋田から片道切符覚悟で運送を引き受けくださいました。私はあの日が近づくと、このことを思い出すのです。

（園部）



ぽらーの
初登場

1 / 24

商品委員会

飛騨酪農協同組合

飛騨酪農協同組合は岐阜県にある酪農専門の農協です。自然派くらぶ生協には2016年から隔週でこだわりの牛乳と乳製品を供給してくださいます。「私がここで働こうと思ったのは、こちらの牛乳が本当に美味しかったからです」と静かに話始めた飛騨酪農の村山毅さん。

酪農のこだわりについてたっぷり語ってくださいました。

こだわり① 新鮮さ

飛騨酪農の牛乳は契約の酪農家が搾つた100%飛騨産の生乳。契約牧場がすべて車で90分以内の距離にあるので、搾乳から24時間以内に毎日工場

飛騨
東京
名古屋
大阪



飛騨酪農さんの牛乳

ノンホモ飛騨

(900ml 通常 税込443円)

ノンホモとは、生乳の脂肪球の大きさをホモジナイズ(均質化)処理していないという意味。生乳に最低限の熱処理を加えただけなので、クリームが上に浮いていることも。小規模メーカーだからこそ製造できる貴重な牛乳です。「牧場で飲んだ搾りたての牛乳に近い味」との声も。



パスチャライズ飛騨

(1L 通常 税込356円)

非遺伝子組み換え飼料で育てた牛だけの牛乳。**パスチャライズ**とはできるだけ生乳に熱を加えずに牛乳を製造する方法。新鮮で質が良い牛乳からしか作れないそうです。商品委員さんが「コクがあるのにあっさりしているから、ゴクゴク飲めます」と大絶賛!



これが本来の牛乳の味です。牛乳が苦手な人にこそ、飲んで欲しい!



飛騨酪農農業協同組合
関東営業所所長
村山毅さん



ヨーグルトとはちみつバターもオススメです。

に集められ、48時間以内に瓶やパックに詰められ出荷。なるべく空気に触れないようにすることが、鮮度を保つ秘訣です。飛騨地方は本州のほぼ真ん中に位置するといふ地の利を生かして、陸路で名古屋や大阪、東京に速やかに運ばれます。消費者に届くまで、なんと搾乳後最短72時間、だから新鮮。おいしさが違うのです。

安心・安全な製品への取組として飼料は主に非遺伝子組み換え(non-GMO)のものを

模だからこそ行きわたる細やかで厳しいチェックが品質を支えているのです。

のぼのとしますね。牛の生育環境についてもう一つ特筆すべきことは、牛群検定。これは牛の健康診断で、病気の早期発見や牛舎の衛生管理、ひいては乳質の向上につながります。牛群検定を、

病気の早期発見や牛舎の衛生管理、ひいては乳質の向上につながります。牛群検定を、地産地消、また、飼料自給率も取り組み、コストの削減や

の向上につなげています。

買うことで応援しよう

与えています。また食品残さ（酒粕、おからなど）を飼料として使うエコ・フィードに、「これから、酪農家が増えることはないでしょうね」と口惜しそうに話されました。

「すべての牛に牛群検定を受けさせるなど大手にできないことで差別化を図り、希望と誇りを持って酪農を続けて欲しいと思っています」。村山さんはこう結ばれました。

他の自然派くらぶの生産者同様、誠実な、まじめな商品づくりが伝わってきました。私たちも購入することで応援していきましょう。

他の自然派くらぶの生産者同様、誠実な、まじめな商品づくりが伝わってきました。私たちも購入することで応援していきましょう。

●自然派くらぶの鶏肉が大好きです。むね肉は薄めにスライスしてフライにして高校生の孫のお弁当によく入れています。もも肉も美味しく、スーパーの鶏肉とは全然違います。時々、珍しい美味しい食品に出会え嬉しく思っています。今後も宜しくお願ひします。

(府中市 平井崎子さん)

●おいしい！ 安全！ 健康第一！ の食材に感謝いたしております。おいしいものは子ども・孫にも分けております。豆腐も味に深みがあり、気にいつています。馬油のクリームもとても気に入りました。また企画してください。麵つゆもレベルが高くコクと深みがあり、重宝しています。

(多摩市 田中敦子さん)

●自然派くらぶの鶏肉が大好きです。むね肉は薄めにスライスしてフライにして高校生の孫のお弁当によく入れています。もも肉も美味しく、スーパーの鶏肉とは全然違います。時々、珍しい美味しい食品に出会え嬉しく思っています。今後も宜しくお願ひします。

(府中市 平井崎子さん)

寄せられた お便り



●娘が小さな頃にお世話になつていました。その娘も25歳になり、結婚・出産、私も可愛い孫ができ、孫に安心なものを与えるたい気持ちから、またこちらにお世話になることにしました。娘が小さな頃にあつた商品が今もあり、懐かしく、安心なものだからこそ人気があり、今もなおロングセラー商品としてあるのだ

(八王子市 塩野有子さん)

●最近、洗剤の色々なにおいが気になります。テレビでも宣伝が多くなり、ずっと吸っていて身体に大丈夫かしら、と思います。

(八王子市 渡辺綾子さん)



(ほ)自然派くらぶも40年を経て、着実に次の世代へ引き継がれています。職員はもちろん、生産者の方の大きな励みになります。これからもようろしくお願ひします。

(ほ)「知らないってコワイ」は皆さんに役立てていただきているようで嬉しいです。洗剤等に使われている香料についても有害性があるといわれてているのですね。職員はもうおり、2013年6月号の知らないうつてコワイでも取り上げました。ご希望の方にはコーヒーを差し上げますのでお問合せください。

近藤醸造株式会社代表取締役 近藤功様が病気療養中のところ、2017年1月31日に享年71才にてご逝去されました。ここに謹んでお知らせいたします。

また『醤油を通じて世の中に貢献する』という経営理念のもと、工場見学の受け入れや小学校での出前講座など積極的に取り組まれ、食文化の伝承にも力を注がれていました。

酱油造り百余年の伝統を受け継ぎ、私たちの食卓を豊かにしてくださいました。近藤さんに深く感謝するとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。



伝言板

From 物流管理部

3月2回から企画品の日生協キャロットの注文番号が6桁から4桁に変更になりました。

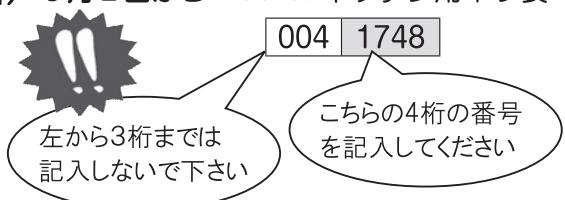
- ・ご注文は、マークシート特別企画&カタログ注文欄に右詰で注文番号（4桁）と数量を記入。
- ・お届けは通常通り翌々週お届け。

旧) 3月1回まで CO・OPキッチン用ポリ袋

↓ 申込番号 012345

新) 3月2回から CO・OPキッチン用ポリ袋

004 1748



Vol. 14



今回は、練り製品についてのコワイ話。普段のおかずやおつまみ、お弁当にも便利に使える食材だけに、知つほしい内容がいっぱいです。

保存料は使っていません?:

練り製品はご存知のとおり魚のすり身に調味料や粉類を混ぜ、揚げたり蒸したりしたもの。本来はとてもシンプルな材料なのですが、実際に市販されているものには様々な添加物が使われています。最も危険なものは保存料とウム。しかし最近は消費者の意識の高まりもあり、これが使われることは減ってきました。代わって使われているのがグリシンやDLアラニンという物質です。ただしこれらは調味料の役目もするので、

「アミノ酸等」というくくりの中で「一括表示」されています。「目的が同じなら一括して表示して良い」というこの制度。この場合は「味付け」という共通目的の陰に保存料が隠されているという訳です。

既に添加されているものは?

練り製品は多くの場合、専門業者が作つたすり身を仕入れて、それを加工します。加工の時点では添加した物質については記載しなければいけないという決まりがありますが、原材料（この場合はすり身）の時点ですでに添加されたものについては記載義務はありません。

つまり、市販の加工食品の「原材料に添加されたもの」については、私たちとは知るすべを持つていないので、「記載義務があるのは最終段階での添加物のみ」というこの制度、実は多くの食品に適用されており、添加物の抜け穴となつてきています。

栄養をとつたつもりが:

もうひとつ覚えておきたいのが、体に必要な栄養成分を排出してしまう物質。リン酸塩という表示があつたら要注意です。



リンは私たちの体に必要なミネラルで、肉や魚などのタンパク質に含まれています。通常の食品から摂取する場合は問題ないのですが、食品添加物として使われているリン酸塩はとても多くの加工食品に添加されているため、知らず知らず摂取量が多くなっています。

過剰なリンは体外に排出されますが、その時、カルシウムと結合して一緒に排出されていきます。リン酸塩の過剰摂取がカルシウムの吸収を阻害し、骨粗しそう症を招いているとの指摘もあります。当然、成長期の子どもには有害と言えるでしょう。

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

□() -

2月の日録

- 6日(月) 理事会
- 7日(火) 食と農をつなぐ会
手前味噌作り
- 9日(木) 虹の会
- 10日(金) 靴の試着&相談会
- 17日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会
- 21日(火) 商品委員会 フリーイン
- 22日(水) 春の集い 橋本会場
- 24日(金) " 立川会場
- 28日(火) " 八王子会場
- 3月3日(金) " 調布会場

3月の商品委員会

28日(火)

産地見学会 磯沼ファーム

*今回の傍聴はありません。

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(108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

当選者の発表

応募総数 29通

答え 前回のクイズ
「④・⑤ 同じ絵はどれとどれ？」

藤田 小

田 中野

れ 敦 真

い こ 子 美

様 様 様

(日 多 野 市)
(八 王 子 市)
(市)

さわらは**春**を呼ぶ**魚**といわれていますが、さてその漢字は何番？

- ① 鱈
- ② 鮎
- ③ 鰯
- ④ 鰐



ちなみに全部読めるかな…

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送便にのせていただくか封書にてご郵送ください。
〆切は3月19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)。