



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

自然派くらぶ生協理事長 菊地あゆみ



組合員の皆様には日頃よりご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

2020年度は、組合員の皆さんに参加いただいた『きてみて会議』や『組合員の関心事アンケート』の結果を基に3年間の『中期計画』をまとめ、実行に移す年です。日々のくらしや社会的課題における組合員のニーズや思いを受け取り、それらを方針として掲げ、着実に実行していきたいと思います。生協は、みんなのくらしを守りより良くしていくことを目的に、組合員の参加・参画で運営しています。組合員皆さんの思いが形になり「自然派くらぶ生協で良かった」という実感につながると考えていますので、引き続きご協力をよろしくお願い致します。



私は理事長に就任して以来、4つのことを重視してきました。伝える力、つながる力、先を見る力、そして並行して物事を進める力です。

正しいことを伝え、お互いを支えあい、時代を読みながら何を大切にするかを共に考え、様々な課題に対応していく。このことを組合員の皆様、そして生産者の方々ともしっかりと共有し、共に取り組んでいきたいと思います。

今年の干支である「子」は、干支の始めであり、芽吹き之年を意味します。厳しい環境下ですが、協同の力で、より豊かな社会づくりを実現するため、皆様と共に歩んで参りたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



生産者のお話&交流会

聞こう 話そう つながろう!!



11月8日(金)
八王子労政会館

もっとたくさんの生産者と交流したいとの声に応え、自然派くらぶまつりの前日にプレイベントとして企画した交流会。生産者16名、組合員20名、理事・職員11名が参加しました。冒頭、菊地理事長は、生産者の現実を知らないで事業計画は立てられない、この交流会で生産者の現状や思いを受け取って組合員に伝えたいと述べました。

第一部



庄内米左衛門グループ
菅原 孝明 氏

第一部は庄内米左衛門グループの菅原孝明さんと有会社社中津ミートの松下憲司さんの基調講演。約2時間半に渡り、これまでの取り組みや現状の問題を語っていただきました。

買ってくれる人がいるから頑張れる

トップバッターは菅原さん。古くは減反政策から最近ではTPPや種子法廃止など、農家を苦しめる制度と戦ってきたこと、そんな中で生協との繋がりができ、自然環境に配慮した農業にシフトしていったことをお話しされました。

日本全体を見ても農業者の高齢化や後継者問題は深刻で、世襲にこだわらず、農業をやりたいという想いのある人がやるべきだと言う菅原さん。実際庄内にも新規就農者が移住してきてお

り、希望の芽はあるそうです。「消費者が関わらないと農業は成り立たなくなり、生産者と消費者がお互いに刺激しあいなから産直を深めていくことが日本の農業を救う道です」との言葉に、参加者は大きく頷いていました。

地域に根差した養豚を

松下さんは、豚にも周辺の環境にも従業員にも配慮した設備、飼料へのこだわり、加工品の特徴などについて語られました。

また循環型農業の取り組みとして、豚から出た堆肥を使って契約農家が農薬・化学肥料不使用の野菜を育て、そこから飼料を買うという地域との連携のお話もあり、常に前進し続ける松下さんのパワーに参加者は圧倒されていました。



有限会社 中津ミート
代表取締役
松下 憲司 氏

理事会 (第7回)
日時 12月2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

一、審議事項

* 通常総代会開催日等、承認の件

二、討議事項

* 組合員活動、機関会議等、日程内容及び内容について
① 第3回ききみて会議について
② 第2回地区総代会議について

三、一般報告・その他確認事項

* 生協運営調査報告について
* あいこーぷふくしま主催の生協祭り視察報告
* 理事会新年会開催の件の件
* 災害支援基金使途決定承認

四、組合員活動報告

* 11月の活動報告

五、業務報告

* 10月度決算報告
* 11月品群別受注概況
* 組合員拡大報告
11月29日までの加入780人
* この間の業務報告

第二部

第二部はお茶とお菓子を囲んで文字通りの交流会。
どのテーブルでも熱の入った会話が交わされていました。



生産者さんたちは前に出て一言ずつ挨拶
(写真は 菅谷食品 関本さん)

参加生産者

- * (有) アイグラン
- * (有) 池谷
- * (株) 風見
- * (株) 鎌倉ハムクラウン商会
- * (株) ケイミーオフィス
- * (農) 庄内協同ファーム
- * 庄内米左衛門グループ
- * シンコー食品 (株)
- * (有) 菅谷食品
- * (株) 高橋徳治商店
- * (株) トクスイコーポレーション
- * (有) 中津ミート
- * (株) ニッコー
- * (株) 浜甚
- * (株) 福永産業
- * (株) フリーデン

参加組合員の感想

いつもおいしく食べている豚肉がどうしておいしいのか理由を知ることができた。きちんと大事に飼育されているのを知って、価格に見合ったものだと思えた。
(昭島市 Sさん)

実際に活動されている方々から直接お話をお聞きするのは紙の上の文章よりはるかに力があり、伝わるものがありました。
(府中市 Hさん)

言葉の一つひとつに、物作りがいかに大切かと考えさせられました。もっとたくさんの方々が理解を深めてほしいなと思います。
(三鷹市 Wさん)

食べることでしかお手伝いできないのですが、できることがみつかりましたら迷わず行動します。
(八王子市 Mさん)

司会を務めた組合員理事の角田さんが最後の挨拶で、専業農家をしている親戚が「こっちの苦労は買う側にはどうせ伝わらない」とよく言っていたことに触れました。そんな時に理事になり、中津ミートの養豚場や庄内米左衛門の産地などを見学し、たくさん生産者やメーカーの話聞き、そこで働く方の熱意や前向きな姿勢を知ること、「私が見てきた事をもっとたくさん組合員さんに知ってほしい。伝えていく事こそが私の役割」と思うようになったそうです。

この日の交流会に参加した組合員さんたちも、生産者さんたちの生の声を聞き、想いを知ることによって商品が身近に感じられ、生産者さんを応援したいという気持ちが更に増したことでしよう。そして生産者さんたちも、いいものを作る熱意や努力は伝わると感じ、活力になったのではないだろうか。

「作る側も買う側も幸せであるために一人ひとりが出て来ることがあります。生産者も消費者も双方あつて今があることに感謝し、次世代に良い形で繋げるには何が出来るかを共に考えていかなければならないと強く思います」という角田理事の言葉に、これからの生協の在り方を考えさせられ、この交流会の意義を見たような気がしました。

野菜で元気に！

どれも超簡単！
試してみてくださいね♡



つくり置きレシピ

今回ご紹介するのは、体重が気になるぼらーの編集員オススメの低カロリーレシピです。

レシピと言うには簡単すぎちゃうかも知れませんが

忙しい毎日でも野菜をたくさん食べるには簡単にできる作り置きが一番！

冷蔵庫に「あと一品」があるって安心ですよ♡

筋を取り千切りして
ポン酢で和えるだけです！
セロリの香りが爽やかな一品。



セロリと山芋のポン酢あえ

めんつゆdeキノコ

ごはんの友のほか、
卵焼きの具にしたり
納豆と和えたりも◎



- ①好きなキノコをほぐして鍋に入れます。火を通すと減るので多めにどうぞ。
- ②近藤醸造のめんつゆを適量入れて蓋をし、弱火にかけます。火が通ったら蓋を取り、しばらく煮て水分をとばします。
- ③味を見て必要ならめんつゆを足せばできあがり！

最強のカップル：モヤシとめがぶ



こんなに低カロリーでヘルシーな組み合わせを使わない手はありません！
モヤシを茹でて“海産物のきむらや”のめがぶと和えるだけ。シャキシャキの箸休め♡もずく酢やアカモクでも美味しくできますよ！
たたいた梅干しを少し加えてもいいかも♡

カラフルピクルス 2種



A パプリカのピクルス

- ①パプリカをスライスする。
- ②鍋にお湯を沸かして1分くらい茹でる。
- ③すし酢にハーブミックス（塩が入っていないもの）を少し加え、茹でたパプリカを熱いうちに漬ける。翌日から食べられます。

B 紫タマネギのピクルス

- ①紫タマネギをスライスする。
 - ②ジャムなどの空き瓶に①を入れ、すし酢を注ぐ。
 - ③2～3日後から食べられる。
- とてもキレイな紫色のピクルスになります！

ピクルスを
サラダにのせると
とってもキレイで
栄養もアップ！
ビンに入れて冷蔵庫で
2週間 OK !!





昔は「テレビばかり見てると眼が悪くなるわよ!」と叱られたものですが、今は「スマホばかり見てると!」ですよね。私たち大人でもつい長時間になりがちで、最近では様々な方面から健康への影響が指摘されているスマホ使用。ぼらーの編集員の体験を交えてお伝えします。

ショック! 我が子が斜視に

もちろん日頃から「使い過ぎないように!」と注意はしていました。でも、もう娘は大学生。定額制で見られる海外ドラマにハマって、スマホで好きなだけ見ていたのです。一日に何時間見ていたか知るよしもありません。ある日「ママ、あそこの時

計が二つ見えるんだけど、これって乱視かな?」との言葉にビックリ。慌てて眼科に行くくと、診断は急性内斜視。眼科医としては「スマホが原因」と確定的な言及はしませんでした。最近、子どもや若い人に急性内斜視が増えているのは事実です。あちこちの眼科に行きましたが治すことはできないとのこと。本人は自転車に乗るのも怖いと言います。像を一つに結ぶプリズム眼鏡という特殊な眼鏡を作ったのですが、正常に見えるのは正面のみ。運転はムリです。せつかく健康に生まれてきたのに、なんとということか。スマホを、定額で延々と視聴できる海外ドラマを、どんなに恨んでも元には戻りません。長時間、近くの物を凝視すれば眼の調節機能が支障をきたすとは、昔から言われていたことです。わくわくするドラマの展開、つい夢中になるゲーム…。楽しい時間の代償は、とてつもなく大きいかもしれないのです。

その肩こり、もしや?

人間の頭の重量は体重の約8〜10%と言われています。体重50kgの人なら5kg。首の上にもつすぐ載ってればさほど負担にはなりません。スマホ使用時など下を向いた時に首にかかる負担は20kg以上にもなると言います。そりゃあ、凝るわけです。

20kgの負担に耐え続けた首が陥るのが「スマホ首」、正式にはストレートネックと言います。本来あるべき湾曲が無くなっってしまった首。やはり最近増えていそう。しかも関節が柔らかい女性や子どもがなりやすいとのこと。別の編集員の高校2年生の娘はスマホを見るたびにいつも顎を突き出したような姿勢をしていたため、歯の噛み合わせに影響が出てしまったそうです。



あなたの大切なご家族は大丈夫でしょうか? 首には重要な神経が通っていますから、肩こりだけでなく、当然、様々な不調が起きてきます。それらは耳鳴り、めまい、頭痛、自律神経失調症、手足のしびれなど、日常から元気を削ぐものばかり。小さな不調は全身の病につながります。あなごれませんか。

運動不足も加速

機械に支配されないために
12月1日から自動車の「ながらスマホ」に対する罰則が引き上げられました。ゲームをしながら運転していた車に轢かれて小学生が亡くなったから3年。スマホによる究極の被害です。歩きスマホによる駅のホームでの転落事故も数多く起きています。

世界保健機関(WHO)が世界の160万人の11歳〜17歳を調べたところ、男子の78%、女子の85%が運動不足の状態にあることがわかりました。調査対象国が14か国にわたるため理由は様々ですが、スマホやパソコンの使用も原因のひとつと言われています。私たち大人も、以前はあちこちショッピングに出歩いていたのが、今は手のひらの上で簡単に購入完了。とても便利ではありますが、歩く距離は減ってしまったのでは?

【参考】
MMD 研究所
https://mmdlabo.jp/investigation/detail_1817.html
保健指導リソースガイド
<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2014/003982.php>



④「ノンホモ飛驒」は岐阜県の酪農専門の農協が届けてくれる瓶入り牛乳。ノンホモジナイズ（生乳の脂肪球を細かく均質化しない）・低温殺菌が美味しさの秘密です。酪王のカフェオレは3種類あるので、飲み比べてお好みを見つけてくださいね。



●ゲノム食品について知らないことが多いので、記事にしていただけでありがたいです。とても有益な技術なのかもしれませんが、オフターゲットなど問題も多いとなると、EUやニュージーランドのように規制しているのではないのでしょうか？日本では裁判などで規制できないものでしょうか？

(町田市 野中結美子さん)

●配達の時、雨が降っていると箱を大きなビニール袋にきっちり包んで玄関先に置いてくださり、ありがとうございます。

以前から「ゲノム編集食品」の正しい知識がないまま市場に出回ってしまうのは怖いと思っていました。11月号でゲノム編集食品の講演会について教えていただきありがとうございます。ございました。

(相模原市 千葉真理さん)



④11月号に掲載の「ゲノム編集食品講演会」特集記事には他にも、「自分で身を守る」ことが大切だと思いました。「講演会に行けなかったので、ぼらーのの記事で勉強しました」等、たくさんのお便りが寄せられ反響の大きさを感じました。これからも自然派くらぶでは組合員に重要と思われる情報を提供していきます。

●もうすぐ12月。母の命日が近づいてきました。4年前に亡くなった母が私に残してくれたものは健康な体です。お蔭で私は今年出産し、母親になりました。母と行った庄内ふれあいの旅や母から教えてもらった自然派くらぶの美味しい食べ物の数々。これからも大切に、私も娘に受け継いでいこうと思っています。ありがとう、お母さん。

(相模原市 宮崎まゆみさん)

④読んでいて涙があふれてきました。「母の愛」も受け継いでいらつしゃいますね。娘さんが大きくなったら一緒に庄内に行きましょう。

第2回 きてみて会議(11/20) 報告

これからの自然派くらぶ生協を考える「きてみて会議」。組合員・理事・職員合わせて23名が参加しました。前回に引き続き、今回は各グループごとに前回出された自分の関心事や生協への想いをカテゴリーに分類してまとめました。



意見が書かれた付せんを貼り出しています。

最後に3グループ分を一つに合わせ、組合員アンケートの結果も振り分けると、そこに取り組む課題が見えてきました。次回(1月24日)は、中期計画の方向性について話し合います。



(府中市 飯田博子さん)

●牛乳をゴクゴク飲みたい時のために、時々「ノンホモ飛驒」を買います。3歳の孫が遊びに来た時、飲ませると「甘〜い!」と。本当に美味しい牛乳なんです。私も美味しいと思います。

(八王子市 鈴木須美生さん)

●1リットル入りの牛乳のラインナップは素晴らしいです。酪王やさしいカフェオレは、とても飲みやすくお気に入りです。近くのスーパーでは見かけないので、得した気分です。

地区総代会議
報告



グループに分かれての話し合い。生協への想いを語りました。(12/5 八王子会場)

2019年度 地区総代会議を開催しました。調布(11/29)、八王子(12/5) 午前・午後の3回で、延べ40人の総代が参加。ここでは八王子会場・午前の部の様子を紹介します。

地区総代会議とは、生協の事業や活動の進捗状況について総代に報告し、意見交換をする場です。最初に山本専務理事より上半期の事業報告がありました。

次に、菊地理事長が地域での生協の在り方や総代の役割

について話しました。去年のこの会議で出された意見が、春の集いのミニ講習のテーマ(プチパーティー体験・石けん講習・雑貨紹介)に活かされたことを紹介。更に、初の試みで総代にも運営に加わってもらったと話し、今後も積極的に活動や運営に参画して欲しいと呼びかけました。

また、現在進行中の「きてみて会議」の途中経過を報告。先日(2回目)の会議では7月の全組合員アンケートの結果を分類・分析し、組合員が生協に求めていることを探りました。それを3年単位の中期計画に反映させていきます。菊地理事長は「数年後に『自然派くらぶの組合員でよかった』と実感して頂くための3か年構想が中期計画です。」と述べました。(右下図参照)

後半は5つのグループに分かれて、生協について語り合いました。「生協の職員が一番身近な存在は配達担当の方。配達担当が良い人だから続け



3年後、中期計画がきれいな花を咲かせるのが楽しみです(理事長)



大好評の試食会
調布会場はおせち(写真)
八王子会場はクリスマス商品

ている」、「食材を提供してくれるだけでなく、地域の食文化を伝えるのも生協の役割ではないか」、「魅力がないと、組合員は離れてしまう」など、様々な意見が飛び交っていました。

この日はおすすめ商品の試食もありました。「食」を大事にする組合員同士、美味しいものを食べながらもお話が尽きないようでした。

※ き り と り せ ん



ぽらーのしター



「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 (6ケタ)
コード

住 所 () 市 () 区 () 町

12月の日録

- 2日(月) 理事会
- 3日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
自然派レッスン「いす de ヨガ」
- 5日(木) 地区総代会議 八王子
- 6日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 10日(火) 自然派レッスン
「私にもできる家計簿づくり」
- 13日(金) 自然派ママくらぶ主催 自主上映会
「いただきます
～みそをつくるこどもたち～」
水田トラストの会 総括会議
- 17日(火) 食と農をつなぐ会 納会
商品委員会主催公開講座
「太陽油脂さんの美肌塾」
- 20日(金) 自然派ママくらぶ 感謝祭

商品委員会主催

里山落ち葉掃き参加者募集!!

八王子市小比企町の里山でお手伝いです



生産者と
八王子里山の
落ち葉掃き体験
&
焼き芋

自然派くらぶの産直の原点である中西さんの野菜。お父様から受け継いだ里山農業について話を伺い、落ち葉掃きを一緒に行います。

日時 2020年1月31日(金) 9:30~12:30

集合場所 由井事務所前または
片倉つどいの森公園駐車場

「すべてのゲノム編集食品の規制と表示を求める署名」報告

2390筆もの署名が集まりました!

自然派くらぶ生協では7月から11月まで署名を集め、呼び掛け団体の日本消費者連盟に送付いたしました。この署名は厚生労働省、農林水産省、環境省、消費者庁に提出されます。皆様のご協力ありがとうございました。

昨年の様子



詳しくは生協にお問い合わせください。締切1月17日(金)

TEL 042-644-1811

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 26通

先月のクイズ 英語で100から7を引いていった答えに
答え 「⑥ thirty-two」
ないものは?

●●● 武森五 井川太 子 順真 子様 佐味 様 (日相 (多 野模 摩 市原 市))

お年玉を入れるぼち袋の「ぼち」の語源はなあに?

- ① 小さい袋ということでフランス語の**プチ**
- ② チップを入れる袋ということで英語の**チップ**
- ③ 少ない、僅かという意味のこれっぽちの**ぽっち**
- ④ 犬のポチがくわえられる大きさという事で**ポチ**



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いただくか封書にてご郵送ください。〆切は1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)。