

自然派くらぶ

# ほらーの3

March  
2019  
No.411

春、み~つけた。



- 福島キッズキャンプイベント「今、福島と。」
- 自然派くらぶの憲法力フェ
- 里山で落ち葉掃き
- 冷凍食品のニッコー
- SDGsとわたし 経済

# 今、福島と。

～ 真実を知り、伝えていく～

福島支援の意義を見つめ直そう  
と企画されたこのイベント。恵泉  
女学院大学のラウンジでミニマーチ  
ケットやカフェ、福島キッズキャン  
プのビデオ上映などが、また視聴  
覚室では当事者による基調報告と  
支援者によるリレートークが行わ  
れました。当生協の菊地理事長は  
募金とキッズキャンプ支援の報告。  
思いを伝えあい、支援継続の必  
要性を確信する会となりました。  
その一部をご紹介します。



とみおか子ども未来  
ネットワーク  
市村高志 氏

「とみおか子ども未来ネットワー  
ク」は、震災と原発事故で全町避  
難命令が出た富岡町の住民を中心  
とした市民団体。全国に避難して  
いる町民たちが各地で集まるタウ  
ンミーティングを約20回行つてきま  
した。避難先では故郷のことを話  
せない町民が、過酷な避難生活の  
ことや損害賠償をもらっている

ことで受ける中傷のことなど心の  
内を語り合える貴重な場でした  
が、2017年4月の避難指示解  
除や個々の事情により現在は中断  
しているとのことです。

そんな中、5年目に入つた「お  
せつべとみおか」という活動。高  
齢の方や町の記憶がある高校生以  
上の子どもたちから「富岡町はど  
んな町だったのか」を聞き書きし  
て冊子を作っています。「最初か  
ら『原発の町』だったわけじやない。  
桜並木が有名で、海があり山があ  
り、豊かな自然に恵まれ、コミュニ  
ティのしつかりした町だった。そ  
れを再認識して、富岡から正しく  
卒業するための活動なんです」と  
市村さんは言います。

市民たちの願いは、元通りの町  
に戻してほしい、今も危険な福島  
原発を廃炉にしてほしいというこ  
と。そして、切実なのは住宅問題。  
8年も経つてまだ解決できていな  
いのに、あと2年で復興庁がなく  
なるのではないかという危惧。復  
興とは何なんだろうか…この悩み  
はずつと何も変わつていいないと  
温厚な市村さんの顔に憤りとやり  
切れなさが浮かんでいました。

## ● 基調報告より ●

覚室では当事者による基調報告と  
支援者によるリレートークが行わ  
れました。当生協の菊地理事長は  
募金とキッズキャンプ支援の報告。  
思いを伝えあい、支援継続の必  
要性を確信する会となりました。  
その一部をご紹介します。

福島支援の意義を見つめ直そう  
と企画されたこのイベント。恵泉  
女学院大学のラウンジでミニマーチ  
ケットやカフェ、福島キッズキャン  
プのビデオ上映などが、また視聴  
覚室では当事者による基調報告と  
支援者によるリレートークが行わ  
れました。当生協の菊地理事長は  
募金とキッズキャンプ支援の報告。  
思いを伝えあい、支援継続の必  
要性を確信する会となりました。  
その一部をご紹介します。



大震災義援  
ウシトリ旅団  
平田誠剛 氏

理事会（第8回）	
日時	2月4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、審議事項	
* 春の集いスケジュール、内容 承認の件	
* 第45回通常総代会準備の件 業構想について	
* 生協ネットワーク21連帯事 月で閉鎖）で暮らしている方たち ていわき市の泉玉露仮設住宅（3 月で閉鎖）で暮らしている方たち です。それぞれ過酷な体験をしな がらも、仮設での暮らしを支えて きたのは女性たちだと語ります。	
二、協議事項	
* 中期計画策定に向けた課題 について	
三、活動報告	
四、業務報告	
* 1月度活動報告	
* 12月次決算報告	
* 1月品群別受注概況	
* 組合員拡大報告	
1月末までの加入926人	
脱退593人	
* この間の業務報告	

## 第6回福島キッズ リフレッシュ&エコキャン プ@恵泉のお知らせ

福島の子どもたちを招き、  
2泊3日で様々な体験  
をしてもらいます。今年も  
お手伝いできる方を募集  
する予定です

日程  
8月3~5日（土~月）



# 自然派くらぶの 憲法カフェ

2019年1月18日(金)・25日(金)

私たちの国の憲法には「健康で文化的な生活を営む権利」が謳われています。でも、格差の拡大がじわじわと進んでいることは様々なデータからも明らか。また、高齢化は年金システムの持続にも影を落とし、子どもたちの世代にも不安をもたらしています。

憲法改正への動きも止まつてはいないようです。

憲法って何? 私たちの暮らしとどんな関係があるの? そんなことを知るための講座を八王子で2回にわたって開催し、延べ60人が参加しました。

## まずは座学で基本を学ぶ

1月18日に行われた第一回は基礎講座。過去の判例をもとに、権利を求める国民側と、それを阻もうとする側の攻防の歴史を学びました。憲法は

国や権力者を縛るための法であること、私たちが不斷の努力でこれを守り育てていかなないと暮らしが脅かされるということがわかりました。



易しく書かれた本も出ています。

日本の憲法はたった103条から成る、世界でも珍しいくらいシンプルなもの。「もつと分厚いものだと思っていた」という驚きの声もありました。その3分の1が「国民の権利」に割かれています。根源にあるのは「個人の尊重」。この世の誰もがかけがえのない存在であり、自分らしく生きることができる権利があります。それを保障するのが國の義務であると憲法は謳っているのです。

**カフェ形式で語り合おう**

この日のテーマは「子どもと人権」「憲法改正後の影響」のふたつです。前回のおさらいに統いて、白根先生から憲法に関するクイズが出されます。各グループでは自分の経験に照らし合わせたり、そのクイズから派生する様々な状況にまで想像が及ぶこともあります。された資料（憲法全文、自民党改憲草案、その他）をあちこちめくって読み返しながら、だんだんと答えの内容も深まっていきます。ひとりで考えるよりも語り合うことで、この時間の価値はとても大きくなつたようでした。

クイズの解答に対する解説で先生は、憲法は権力者を縛るためにものであることに繰り返し言及されました。

また「もし自衛隊が憲法に明記されたら」という点につ



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

一週間後の1月25日には第二回目が行われ、今回は机を向かい合わせにしてグループを作りました。

この日のテーマは「子どもと人権」「憲法改正後の影響」のふたつです。前回のおさらいに統いて、白根先生から憲法に関するクイズが出されます。各グループでは自分の経験に照らし合わせたり、そのクイズから派生する様々な状況にまで想像が及ぶこともあります。された資料（憲法全文、自民党改憲草案、その他）をあちこちめくって読み返しながら、だんだんと答えの内容も深まっていきます。ひとりで考えるよりも語り合うことで、この時間の価値はとても大きくなつたようでした。

クイズの解答に対する解説で先生は、憲法は権力者を縛るためにものであることに繰り返し言及されました。

12月18日(火)

子どもに安心して食べさせられる冷凍食品

# 株式会社 ニッコー



ともあります。

対して、ニッコーが重視す

るのは美味しさや安全性。化

学調味料は使用せず、原料は

生産者の顔が見える国産のも

のが中心です。ただ単に国産

というだけでなく、抗生素質

や遺伝子組み換え飼料を与え

られない食肉、無農薬又

は減農薬栽培の野菜を使う徹

底ぶりです。



## 究極のトレーサビリティ

そのこだわりは2011年、

農業参入へと繋がります。

耕作放棄で荒れ果てた農地

を借り、約3ヶ月かけて自分

たちで耕し、土作り。今では

キヤベツ・人参・茄子・長ネ

ギなど様々な野菜を、農薬を

極力抑えて栽培しています。

まだ工場で使う野菜の10%

左に、今回商品委員会で試食した商品を紹介します。これが冷凍食品? と、商品委員をうならせた味。美味しいのには理由がある! ゼビ、食べてみてください。

\* \* \*

工場で出る野菜の皮や端材を堆肥化するなど、食品メーカーならではの農業を実践しています。

## ぽらーの

家族には毎食手作りのものを食べさせたい…でも、なかなか理想通りにはいきませんよね。そんな時の強い味方が、安心安全な冷凍食品。昨年12月の商品委員会は「自分の子どもに安心して食べさせられる食品を作る」をモットーに掲げる株式会社ニッコー取締役の山崎隆志さんに来ていただき、お話を伺いました。

### 大きくなつて恩返し

株式会社ニッコーは、「日興」：日々何かを興していこうという志が社名に込められており、親しみやすくするためにカタカナになつたとか。その名の通り、1984年、家を改築して作つた約60坪の工場からスタートして今では

### 食べる人を思つた 商品作り

そんなニッコーの冷凍食品は市販品とどう違うのでしょうか?

市販品の多くは安売り前提でコストを重視するため、外國産の原料を使用せざるを得ません。すると、旨みを足して安定した味にするためにアミノ酸などの化学調味料に頼ることになります。カサ増しのための添加物を使用するこ

とがあります。

神奈川県大和市と、創業者の故郷である熊本県八代市に工場を構えるほどに、過疎が進み出稼ぎが多い地元の働き口となり、恩返しをしたいといふ思いがあつたのだそうです。

### 大きな豆腐肉団子

26g×8個・あん132g 税込527円



家では作れない、ふんわりした食感に感動! 甘すぎず、かと言つて酢がきつすぎることもない優しい味の甘酢あん。お弁当に入れてもいいですが、立派な夕食の一品になります。

### ミニたい焼き

10個入り(400g) 税込451円



なんと、あんこは工場で小豆から煮て作っています。レンジで温めてからオーブントースターで表面をカリッと焼くのがおススメ。商品委員からはお弁当に入れていますという声も。

### ミニアメリカンドッグ



6本入り(150g) 税込441円  
中に入っているのは鎌倉ハムクラウン商会のワインナー。遺伝子組み換えでない菜種油で揚げています。膨張剤にアルミニウムは含まれていません。

3品とも、次回は3月4回に取り扱い予定。4~6週に1回ほど登場なので、お見逃しなく!



商品委員会主催

# 里山で落ち葉掃きと温床作り

1月29日、トマトやほうれん草を供給してくれる中西さんが管理する八王子市小比企町の里山で、土づくりのための落ち葉掃きを行いました。組合員やご家族等、総勢31名が参加しました。



皆で楽しく協力して作業をしたので  
あつという間に終わりました。

ここでちょっと一休み。商品委員さんが用意してくれた焼き芋と白菜漬けを頂きま  
す。たき火を囲んで輪ができる、

## 焼き芋でほっこり



中西さんの「紅はるか」  
は甘くてねっとり。

鶏糞を入れて、2年程置いて

暖を取りながらおしゃべりの  
花が咲きました。里山はこんな  
素敵な時間も提供してくれ  
るのです。

落ち葉を集めるのは掃除の  
ため？ いえいえ、落ち葉は  
中西さんの農業の大重要な資材  
です。春、中西さんはトマト  
などの苗をポットに植えたあ  
と、落ち葉を土に被せます。

中西さんを連れてきた参加者  
が、自然と触れ合う経験をさ  
せてたくて」と0歳、2歳のお

孫さんを連れてきた参加者。  
ご自宅の近くの林では、年々  
規制が厳しくなって焼き芋や  
たき火が禁止になってしまっ  
たそうです。このイベントを

通して、参加者それが里  
山の価値や里山から受ける恵  
みについて考えたことでしたよ  
う。市の中心部から遠くない  
場所に豊かな自然が残つてい  
るのが八王子のすばらしいと  
ころ。先人の努力を無駄には  
できません。



落ち葉をギュッと固めて運ぶ中西さん。



かご一杯に落ち葉を入れると80Kgに！



## 豊かな自然をいつまでも

おくと腐葉土になり、やがて  
土に還るのです。

八王子駅から車で10分程度  
の場所にあるこの里山。かつ  
て周辺に道路を作る計画が持  
ち上がり、消滅の危機に瀕し  
たことがありました。中西さ  
んが中心となつて、地域住民  
や組合員が計画反対の署名活  
動を行い、この里山を守つた  
のです。

## 里山で落ち葉掃き

この里山は約900坪のナラ  
やクヌギの雑木林です。中西  
さんのお父様の代から50年ほ  
ど管理しているそうです。参  
加者は大きな熊手を使って落  
ち葉を集め、麻袋や大きな

だけたくさん落ち葉を詰め  
るため、籠の中に入つて体重  
で押し込むのです。中西さん  
のようによくできません  
が、抜群のチームワークで、  
中西さんお一人だと1週間か  
かるという作業が、1時間ほ  
どで終わりました。落ち葉は  
麻袋6袋、籠4個分にもなり  
ました。

作業が早いよ」と見本を見せ  
てくれました。そしてできる  
だけたくさん落ち葉を詰め  
るため、籠の中に入つて体重  
で押し込むのです。中西さん  
のようによくできません  
が、抜群のチームワークで、  
中西さんお一人だと1週間か  
かるという作業が、1時間ほ  
どで終わりました。落ち葉は  
麻袋6袋、籠4個分にもなり  
ました。

落ち葉を集めるのは掃除の  
ため？ いえいえ、落ち葉は  
中西さんの農業の大重要な資材  
です。春、中西さんはトマト  
などの苗をポットに植えたあ  
と、落ち葉を土に被せます。

中西さんを連れてきた参加者  
が、自然と触れ合う経験をさ  
せてたくて」と0歳、2歳のお  
孫さんを連れてきた参加者。  
ご自宅の近くの林では、年々  
規制が厳しくなって焼き芋や  
たき火が禁止になってしまっ  
たそうです。このイベントを

通して、参加者それが里  
山の価値や里山から受ける恵  
みについて考えたことでしたよ  
う。市の中心部から遠くない  
場所に豊かな自然が残つてい  
るのが八王子のすばらしいと  
ころ。先人の努力を無駄には  
できません。



## 寄せられた お便り

● 1才になつたばかりの娘は最近何でも自分でやりたがり、離乳食も介助するより手づかみの方がよく食べます。そんな時に知つた「焼きいもステイック」。そのまま手づかみにちようど良い大きさの焼き芋なので、離乳食やおやつにぴったりです。

(八王子市 真下 佳奈さん)

● いつもありがとうございます。鼻が敏感で味覚が鋭い娘は魚や肉の匂いで食べられないモノもありますが、自然派くらぶの商品は大好きで良く食べます。最近のお気に入りの1つは真いわしの三枚おろしです。魚グリルでじっくり

(ぼ) 大好評「えびワンタン」♪  
八王子市の北川さんからも同様のお便りをいただきました。「お気に入り登録」はウェブ注文のシステムです。おかげで便利♪。ぜひご活用ください。

(八王子市 見須 雄一さん)

● ニッキーフーズの「たけのこ入りえびワンタン」が好きです。えびたっぷり、たけのこのさくさくした食感が良いです。「お気に入り登録」してあるのでカタログに出た時は忘れないです。

(町田市 梅田 ひとみさん)

● ぽらーのクイズ、農業高校に通う息子に教えてもらいました。息子はこの春から農業大学に進学します。いつか、農家として自然派くらぶ生協に関わる方々とお会いする日がくるのかも…と「りんご援農」の記事を読んで想像しました。

(相模原市 西田 直美さん)

じつくりカリカリに焼き、しょう油、みりん、砂糖、米酢、しそがで作ったタレを最後に掛けて蒲焼風にして長芋や大根おろし、梅肉、キムチなどと一緒にどんぶりごはんにのせてもりもり食べています。父子の大好物です。

(三鷹市 田制 聰子さん)



(ぼ) 1月号の「越さんのりんご援農」の記事にたくさんのお返信をいただきました。援農企画以外にも、お子さんが農業を体験できる企画がありますので、ご参加ください。

● 鎌田實氏のJIM-NETのチヨコ募金、楽しみにしていました。絵がいつもかわいくて良いですね。いくつか購入して親しい人に差し上げています。メッセージも届くように願いつつ。

(立川市 原田 佳世さん)

## 募金報告

クリスマス・お年玉募金 56,148円  
虹募金(2月マークシートでの募金) 137,400円

ご協力ありがとうございました

温かいお気持ちも一緒にユニセフとシャープラニールに寄付します。

\*募金と一緒に寄せられたメッセージとイラストを一部紹介します\*

世界の子どもたちが元気になりますように。苦しむ人がすくなくなりますように。

役に立ちますように!! 使ってください。しあわせになってね。

子どもたちが皆、大人になるまで成長できますように願っています。



虹の会より



働きがいも  
経済成長も

をこれまで以上に受け入れる  
という決定をしました。

ところがその法案の内容が  
物議を醸しているのはご存知  
のとおり。家族の呼び寄せを  
許可しない背景には「単身で  
働いているうちは日本の税収  
が増えるが、扶養家族が増え  
ると税収が減る」という背景  
があると言います。

政府だと言われています。私  
たち一人ひとりは、実は「経済」  
というお金の循環の参加者で  
す。そしてそれは、今や世界規  
模の流れの中になります。

### 経済ループの参加者として

先行き不透明な世界経済。  
米中貿易をめぐる攻防、ヨー  
ロッパの混沌、南米ベネズエラ  
では169万%（注1）というハイ  
ペーインフレ…。そして日本は  
世界に先駆けて高齢化・労  
働力不足に直面しています。

島国ニッポン、近隣からの  
人や文化的流入が少なかつた  
のは明白です。それが良かつ  
たのか悪かつたのかは意見が  
分かれるところですが、とも  
あれ政府は海外からの労働者

の主役は三つ、家庭・会社・  
経済つて何でしよう？ 経済  
政府だと言われています。私  
たち一人ひとりは、実は「経済」  
というお金の循環の参加者で  
す。そしてそれは、今や世界規  
模の流れの中になります。

### 労働者はただの税収源？

先行き不透明な世界経済。  
米中貿易をめぐる攻防、ヨー  
ロッパの混沌、南米ベネズエラ  
では169万%（注1）というハイ  
ペーインフレ…。そして日本は  
世界に先駆けて高齢化・労  
働力不足に直面しています。

島国ニッポン、近隣からの  
人や文化的流入が少なかつた  
のは明白です。それが良かつ  
たのか悪かつたのかは意見が  
分かれるところですが、とも  
あれ政府は海外からの労働者

いる以上、見ないふりはでき  
ませんし、人間をモノのよう  
に扱つて搾取する経済ループ  
を作つてしまつたら、いつか私  
たち自身もそのループに絡め  
とられるでしょう。

世界に目を転じれば、2015  
年の失業者は2億400万人（注  
3）を超えてます。途上国は  
若年人口が多く（日本の平均  
年齢は46歳、例えればフィリピ  
ンのそれは23歳、注4）、大卒  
者でさえ仕事にあぶれています。  
世界では1億5千万人以上が児童労働に従事（注5）  
し、人身取引の被害も後を絶  
ちません。そのどれもが、私たち  
が参加する「経済」の実態  
なのです。

それでも、十分な賃金と休  
息と自由があれば、家族と離  
れて働く価値もあるのかもし  
れません。でも現実は違いま  
す。2017年には技能実習生のう  
ち7千人以上が低賃金その  
他の苦境に耐えかねて失踪。

また、'15-'17の死亡者は69人、  
そのうち自殺者は6名（注  
2）。いくらお金のためとは言  
え、人間らしい生活ができない  
労働環境は人を追い詰めます。  
コンビニのレジ、ビルのトイ  
レの清掃、建設や農林水産  
業、介護：外国人が支える私  
たちの暮らし。彼らの労働の  
上に成り立つ経済に参加して

いる以上、見ないふりはでき  
ませんし、人間をモノのよう  
に扱つて搾取する経済ループ  
を作つてしまつたら、いつか私  
たち自身もそのループに絡め  
とされるでしょう。

<sup>注1</sup> 日経新聞'19年1月10日  
<sup>注2</sup> 法務省'18年12月データ  
<sup>注3</sup> 国連開発計画データ  
<sup>注4</sup> (公財)国際労働財団データ  
<sup>注5</sup> 国際労働機関データ

× 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

## 2月の日録

- 4日(月) 理事会  
 5日(火) 食と農をつなぐ会 会議  
 11日(月) 福島キッズキャンプ@恵泉  
     2019プレイベント  
 12日(火) 水田トラストの会 会議  
 14日(木) 虹の会  
     シャープラニール活動報告会  
 15日(金) 自然派レッスン  
     コンディショニング  
 15日(金) ~16日(土)  
     生協ネットワーク21 定例会  
 19日(火) 食と農をつなぐ会  
     産地訪問(愛川町)  
 22日(金) 靴の試着・相談会  
     自然派ママくらぶ  
     傾聴&タッピングタッチ講座  
 26日(火) 商品委員会 おかべや  
     春の集い 立川

自然派ママくらぶ

感謝祭

12月14日(金)



今年度最後のママくらぶの活動は感謝祭。大根やカブ、ほうれん草など朝から畑で採ってきた野菜で料理を作りました。レシピから作った料理だけでなく思い付きで自由に料理を作り、10品以上の料理が出来ました。テーブルに並んだたくさんの料理を味わいながら、今年度の活動を振り返りました。



食と農をつなぐ会

畑で納会

12月18日(火)



12月の畠活動はお楽しみの納会。会員が一品を持ち寄り作る鍋と焼き芋です。焼き芋用の芋は自分たちの畠で収穫したさつま芋と里芋とあって、皆さん楽しみの様子。燃やすために刈り取って干していた雑草が霜で湿ってしまうアクシデントもありましたが、無事焼きあがりました。ホクホクな焼き芋に皆さん大喜び。12月の寒空でしたが、体が温まりました。

## 新年度メンバー募集！ 新規説明会

自然派ママくらぶ 3月15日(金)  
 食と農をつなぐ会 3月26日(火)

詳しくは生協まで 042-644-1811

きりとりせん

## 当選者の発表

応募総数 26通

● ● ●  
 上砂野  
 条川中  
 富朱結美  
 子美子様  
 様  
 (府調町  
 中布田市  
 市)

答え  
 先月のクイズ  
 節分に食べたり飾つたりする鬼が  
 ③鰯(イワシ)  
 苦手とする魚は?

お雛様に供える3色の菱餅。赤色は桃の花、  
 緑色は大地や新芽を現しています。  
 では白色は?

- ① 白酒
- ② 雪
- ③ 雲
- ④ お雛様の肌
- ⑤ 真綿



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達便にのせてください。封書にてご郵送ください。  
 メ切は3月17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)。