

自然派くらぶ

ほらーの7

July
2020
No.427

暑中お見舞い申し上げます



- 総代になってみませんか？
- 石けんでぴかぴかキッチン
- 加入が義務化 自転車の保険
- 高橋徳治商店の産直カットレモン
- 現場にGO!! コロナ禍の配送現場から
- LINE始めました♪

総代になってみませんか?

意外と楽しい



「総代」と聞いて「うわあ、それって立派な方がなるんでしょ?」と思った方、いえいえ、そんなことはありません。毎日の食や暮らし全般を色々な角度から見つめる機会にもなります。そう、「総代」って意外と楽しいんです。

総代の役割

どうしたらなれるの?

総代は、いわば議員のようなもの。生協が健全に運営されているかどうか組合員の代表として見守り、より良い運営のために意見を出します。具体的には次の4つです。

① 地区総代会議への参加

自然派くらぶ生協の進む方向、こうして欲しい、こうありたい、という未来の姿について語り合います。

② 商品試食モニター

年に2回、既存の商品や新商品を試食し、意見や感想を出します。

③ 通常総代会への出席

毎年6月に行われる総代会に出席し、組合員の代表として決議に参加します。

④ 組合員活動への参加

年に数回、組合員活動に参加し、アンケートなどによって意見を提出します。

総代スケジュール

7月～8月	公告・受付
9月中旬	選挙
10月	総代の任期開始
10～11月	地区総代会議①
11月	商品試食モニター①
2～3月	地区総代会議②
4月	商品試食モニター②
6月	第47回通常総代会

日程・開催方法など変更する場合があります。

日程が合う時にご参加いたただければ良いのでお仕事をされている方でも大丈夫です。他の組合員さんとも交流できて楽しいですよ♪

8月31日迄に立候補届出用紙を提出してください。立候補者(被推薦者)が定数を上回る場合には選挙を行います。

会議には絶対に参加?

募集要項

詳しくは 6月29日～配布の総代選挙公告をご覧ください

総代定数 150名

任 期 2020年10月1日～2021年9月30日

資 格 2020年6月30日現在、自然派くらぶ生協に在籍している組合員ご本人。

受付期間 2020年7月1日～8月31日

立候補される方は「立候補届出用紙」を請求し、必要事項を記入して生協まで提出してください。

選 挙 立候補者が定数を上回る場合は、9月15日に選挙を行います。選挙区における立候補者(被推薦者)が定数の範囲内である場合は、立候補者(被推薦者)全員を当選者とします。

選 挙 区 下記の6地区に分け、()内の人数を目安として選出します。八王子・日野(72) 多摩南(32) 多摩中央(18) 多摩東(18) 多摩西(7) 多摩北(3)

問 合 せ 自然派くらぶ生協 総代選挙管理委員会

☎ 042-644-1811

理事会（第13回）	
日時	6月1日10時より
場所	自然派くらぶ生協会議室
出席	* 第46回総代会議運営について * 東京都生協連総会代議員及び日本生協連総会代議員推薦について
理事11名	監事3名

- 四、業務報告事項
- * 4月度決算報告
- * 5月品群別受注概況
- * 組合員拡大報告
- * この間の業務報告
- 5月27日までの加入239人

- 三、活動報告事項
- * 4月の活動報告
- * 石けん運動の取り組みについて
- * 自然派くらぶまつり開催について
- * 員報酬審議会委員推薦承認の件
- * 役員報酬審議会日程及び役員報酬審議会委員推薦承認の件

について

- 一、一般報告・その他審議事項
- 二、審議事項
- * 理事会・常任理事会年間スケジュール承認の件
- * 役員報酬審議会委員推薦承認の件

冷凍庫に
常備したくなる

練り製品でおなじみ 高橋徳治商店さんの

「産直カットレモン」

3月から登場の高橋徳治商店さんの「産直カットレモン」。既にリピート買いしているぽらーの編集員が魅力をとくとご紹介します。



「産直カットレモン」って、どんな商品？

150g 238円（税別）
【次回7月5回】

くし形切りレモン（冷凍）が標準7~8カット入っています



国産のレモンをくし形にカットし、冷凍した商品です。自然解凍で約30分、お急ぎの時は電子レンジ解凍でOK。揚げ物や焼き魚に絞ったり、さつまいもと一緒に煮たり、皮を刻んでお菓子に入れたりと普通のレモンと同じように使えます。瓶入りのレモン果汁と比べて香りが強く、えぐみが少ないので特徴です。

原料は国産の減農薬レモン

原料は、国産の減農薬レモンを使用。果皮に包丁の痕が見られることがあります、これこそ安心・安全の証。減農薬ゆえ付いてしまう黒い点々を、人の手で丁寧に除去した痕なのです。

国内流通の約9割が輸入レモン。収穫後に防かび剤（日本では使用不可）がかけられていますが、洗っても落ちません。レモンは皮ごと使うので、安心して使える国産減農薬レモンは嬉しいですね。

夏はこれで乗り切ろう！



凍ったままのレモンをグラスに入れ、炭酸水を注いで飲むのがこれからの季節にオススメ。自然なレモンの香りがしっかり主張して、強めの炭酸水にも負けません。無糖なので後味スッキリ、ビールの替わりにいかがですか？

練り物やさんがどうして冷凍レモンを作っているの？

若者に心の居場所をつくってあげたかったからです。



高橋英雄社長

2年前に野菜の加工場を新設し、冷凍のカット野菜を出荷しています。この工場で働いているのは引きこもりを経験した若者たち。「心に、ちっちゃなあかりっこ、いっぱい点けたい」一社長の高橋英雄さんの言葉です。「東日本大震災は若者の心に大きな影を落とした。9年経っても、心の復興は道半ば。心に傷を負った若者に居場所を作つてあげたい」と、地元のNPO法人と協力して就業の場を提供し、自立を支援しています。



《加工場の様子》



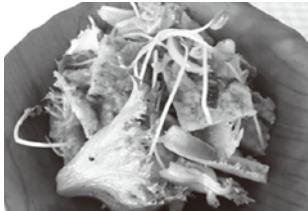
ほんの少しレモンが欲しい、でも、余っちゃうのよね…そんなジレンマを解消してくれます。

試しに市販のレモンを冷凍してみました。素材と冷凍技術の違いを痛感しました。



編集 Y.

高橋徳治商店さん直伝 夏の練り物アレンジレシピ



解凍した《チヂミ風さつま揚げ》、レタス、貝割れ菜を食べやすい大きさに切り、キムチ（大さじ1）、ゴマ油（小さじ1）、塩少々で和える。

《チヂミ風さつま揚げ》のピリ辛サラダ

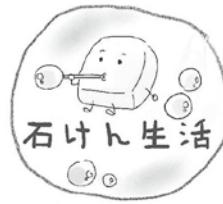


解凍した《おとうふ揚げ》を食べやすい大きさに切り、下ごしらえしたミニトマト・ブロッコリー等と一緒にチーズを載せてトースターで焼く。

《おとうふ揚げ》と彩り野菜のチーズ焼き

夏こそチャンス!

石けんで ぴかぴかキッチン



覚えていますか？ 昨年10月号のぽらーので、「換気扇掃除には油が緩む暑い季節が向いている」とお伝えしましたね。そして、「油汚れには石けんが1番！」とも。いよいよその季節がやってきました！ 汚れ落ちがよく、手肌にも環境にも優しい石けんで、キッチンをぴかぴかにしましょう！ 実際にチャレンジした組合員さんの体験談をお伝えします。

プロペラ式換気扇

初めて、粉石けんでやってみました。粉石けんを振りかけて濡らしたボロ布で拭くだけでするっと汚れが落ち、ベタベタ感もなく、かなりの驚きでした。

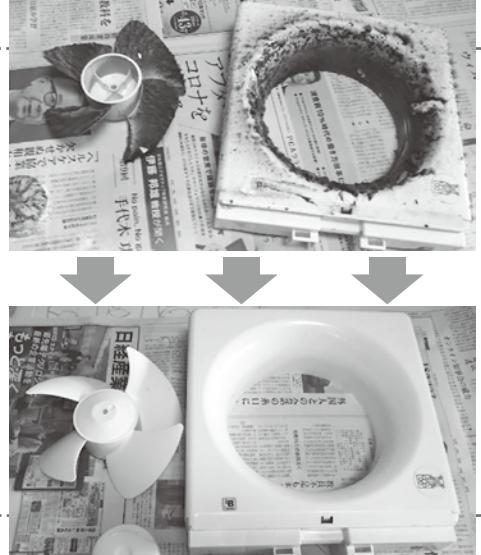
新聞紙を敷いて作業をすれば、汚れたボロ布と新聞紙を捨てるだけなので、後片付けも簡単です。

*汚れが酷いときは、使用済みテレカでこそぎ取っておくといいそうです。

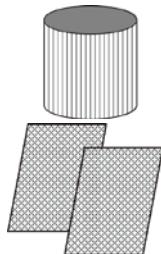
つけ置きいらずで
楽ちんでした！



多摩市 高倉さん



フード式換気扇



- 大きなビニール袋に入れ、粉石けんを振りかける。
- 40度前後のお湯を入れ、軽く振る。
- 網目や気になる所はビニールの上から手でこする。

カバーの金網の中の
ファンも同じ方法で
洗えます。



町田市 角田さん

1年ぶりに洗いましたが、5分程度でかなりキレイになりました。

食器洗い、洗濯、シャンプーも石けんです。手荒れが改善されました。数年前は興味がなかった石けん生活ですが、奥が深くて快適だからこそ今に至っています。



汚れが酷いときの対処法を、石けん生活の推進活動をしている「せっけんの街」の道端さんに教えていただきました。

- * 予め、木べらなどファンを傷つけないような物で隙間の汚れをこそぎ取っておく。
- * しっかり濯ぎをしながら2、3回同じ行程を行う。
- * 石けん液が薄いと汚れをつかむ力が弱いので、少し粉石けんの量を増やしてみる。

アルミ製のものは長く漬けると傷んでしまうので、短時間で行い、なるべく早く濯ぐことをおすすめしますとのことです。

ぜひ、お試しください

重曹入りでスッキリとした洗いあがり。



台所用粉せっけん萌
150g 345円(税別)

詰替用
150g × 3 607円(税別)

レンジフード

固形石けんを水に一晩つけてトロトロにしたものをつけたものを布につけて拭いてみると、ビックリするくらい汚れが落ちました。粉石けんを水でトロトロに溶いたものでも同じでした。仕上げは軽く水拭きします。市販の油落とし用洗剤のようにイヤな匂いが残らないし、手荒れもナシです！ これ以来、小さくなった石けんは掃除用に瓶に入れてトロトロにして使っています。

左側だけ拭いてみました～



八王子市 永山さん



○朝礼—積み込み—確認—片付け…
出発までスタッフの動きは止まらない。

—配達は、コロナだけでなく常に危険と隣り合わせの業務です。そんな中でコロナウイルスの目に見えない脅威に不安が無いと言つたら嘘になります。でもこの状況下（物量が急増）で休んだら組合員さんや同僚に迷惑が…、もし感染したら事業に影響が…、そんな気持ちもあつたかもしません。

スタッフの皆さんも不安なのでは?

—快く承諾してくださった方がほとんどです。ただ組合員さんとの会話が少なくなり、配達スタッフの方が物足りなさを感じているようです。

現場にGO!! コロナ禍の配達現場から

新型コロナウイルス感染症の影響が出始めて4か月余り。社会生活が制限される中で生協の宅配事業の需要が高まり、忙しい日々が続きました。これまでを振り返り、配達スタッフ19人の陣頭指揮を執る新納部長に書面でインタビューしました(6/10)。どうぞ皆さんの担当スタッフにも思いを馳せてみてください。

コロナの影響で具体的にどのような変化がありましたか?

—注文数が急激に増え、トラックに積みきれないコースが多くなりました。2便（ピストン配達）に分けるなどして対応しましたが、まるで年末配達のような満載状態が続きました。

感染リスク軽減の為に「置き配」を始めましたが…

—組合員さんにお願いしている

「置き配」はしばらくの間継続していくります。組合員さんとスタッフの安全の為、ご協力お願いしたいです。

組合員にメッセージをどうぞ

—日々、安全運転を第一に組合員のお役に立てるよう商品をお届けしています。コロナを機にたくさんの方々を預かります。配送された商品が無かつた商品など多く知つて頂けたと思います。継続してご利用いただけるようお願いします。

新規加入者も増えました。多くが組合員さんからの紹介で本当に感謝しています。情勢にかかわらず、今後も組合員を広げる取り組みにご協力お願い致します。

たくさんのお手紙が
スタッフの励みに!



○配達スタッフの 中川里子さん

「4月、5月に比べれば少し減りましたよ」とはいえ、トラックの中は箱がギッシリ! この日は60か所回るそう。「6月に入り気温も高くなってきたので、熱中症に気をつけなくちゃ・・」と明るく話してくれました。

● 塩分 $\frac{1}{2}$ のパン、毎日口にするパンなので、大変喜んでいます。1日6gと制限されているので有り難く感謝です。自然派くらぶの商品は何でも安心して食べられます。

(八王子市 玉那覇明子さん)

● アイグランさんのパン、いつもおいしく頂いています。お店も利用していますが、自然派くらぶのものは市販していないオリジナルだったので知りました。なんと塩分も $\frac{1}{2}$ に! これからもたくさん利用していくます。

(八王子市 松崎由貴さん)

(ぼ) 自然派くらぶのハムの原材料は豚肉・食塩・砂糖・香辛料のみ。余計な添加物は使っていないので「お肉のよう」ハムなのです。

● 「ぽらーのクイズ」、毎回楽しみにしています。「今はこう来たか」と出題者の苦労がうかがえます。今夏野菜の苗も元気に伸びています。パプリカは親指の爪ほどの大きさの実をつけています。収穫が楽しみな今日このごろです。

(八王子市 佐藤万里子さん)

● 酪王乳業のむヨーグルトが好きです! 本当は一人で6本飲みたいけど、家族で分けて飲んでます。



お便り

(町田市 角田祐紗ちゃん)

● 自然派くらぶのハムのおいしさにハマっています。お肉のようなハム、子どもと一緒に目玉焼きを作り、「おいしいね!」と幸せを感じています。もう、他のハムは食べられません!

(小平市 八幡理恵さん)

● 近隣ではなかなか手に入らない無農薬や有機の食品が手に入るのに重宝しています。これからもがんばってください。応援しています。

(武藏野市 栗林孝さん)



いっぱい
食べてね!



「ありがとう」を ありがとう。

緊急事態宣言を受けて、平日も家族4人揃って昼食を取ることになり、おかげの一品にと自然派くらぶから注文する品数が増えました。いつも増して配達への感謝の気持ちがあふれます。本当にありがとうございます。

相模原市 千葉 真理さん

いつもお世話になっています。コロナウイルスの影響により、配達の方々も今まで以上に大変だと思いますが、いつも親切な対応ありがとうございます。スーパーに行く回数が減ってとても助かっています。家で子どもとパンを焼いたりアイスクリームを作ったり、配達してもらったもので色々楽しく作っています。皆様お身体に気を付けてください。1日も早い終息を願いましょう。

相模原市 太田 聰子さん

前ページの「現場にGO!!」でも紹介しましたが、5~6月に届いたお便りには生協への感謝の言葉が多く寄せられました。職員一同大変嬉しく読ませていただきました。一部ですがご紹介させていただきます。

八王子市 秋山 清子さん

外出自粛中の今、食材調達のための買い物は週1回にとどめています。なので、生協に入っていて良かつたなど本当に思います。料理のヒントも大変助かります。いつもありがとうございます。

小平市 露崎 奈津子さん



加入が義務化!

自転車の保険



クに付帯している保険。500円で加入することができますが、保険期間は1年間のみ。1年後には1500円くらいで更新しなくてはなりません。更新の案内も来ないので忘れてしまいそうですね。

クレジットカードの付帯保険

お持ちのクレジットカードに個人賠償責任保険が付帯されていたら、そこに自転車事故が含まれているか確認しましょう。また、保障される額が十分かどうかを確かめてください。事例では1億円に迫る賠償額が散見されます。また、カード名義人本人だけなのか、家族も対象になるかについても確認が必要です。

東京都も神奈川県も自転車保険の加入が義務化されたことをご存知でしょうか？自転車を利用していると、加害者になってしまふことも…。最近は自転車事故による高額賠償が発生しています。

自転車事故を防ぐするにはいくつかの方法がありますので紹介します。「自身の保険について見直してみましょう。

自転車購入時の保険

新しく自転車を購入すると「保険に入りますか？」と聞かれます。ここで入れる保険は、安全基準検査に合格した自転車に付けられる「TSマー

もしそれませんね。自転車事故は保障されるのか、額は十分か、家族も対象になるのか：これを機会に書類を取り出してみてみましょう。

cope共済に

個人賠償責任保険を付帯する

cope共済 《たすけあい》

は日常生活の病気やケガに対応した医療保障です。ここに「個人賠償責任保険」をつけたのが超オススメ。月々140円で付帯でき、世帯のうち1人が加入すれば家族全員が対象となります。保障額は最高3億円です。自転車事故だけでなく、偶然、他人にケガをさせてしまったり、他人のものを壊してしまったりなど、法律上の賠償責任を負った場合の保障です。示談交渉サービス付きなので、いざという時はとても安心。加入証明書も発行できます。

対象となるコース等について詳しくは、共済担当までお問い合わせください。

各種保険の付帯保険

自動車保険や火災保険にもオプションで個人賠償責任保険をつけられることがあります。「ずいぶん前に入った保険だから内容はよく覚えていないわ…」という方が多いか

べきりとりせん

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ヶタ)

住所 () 市区 () 町

登録した方だけに届く お得な情報がもりだくさん!!

自然派
くらぶの

LINE

始めました♪

自然派くらぶの公式LINEができて早2ヶ月。すでに多くの組合員さんがフォロワーになってくれました。

週1回のペースで、お得な情報を配信中。例えば右の画面の様に、数量限定や賞味期限が近い商品をお買い得価格でご案内しています。他にも欠品情報のお知らせやイベント情報もLINEのメニュー画面から確認でき、とっても便利! ぜひ皆さんも自然派くらぶ公式LINEにお友達登録してください♪



登録はカンタン!

スマートフォンで右下のQRコードを読み込ませてください。

LINE上で
メッセージをお送り頂いて
も、こちらで確認することができ
ません。お問い合わせは生協へお電
話でお願いします。



自然派くらぶ生協 事務局 (担当 松山)

042(644)1811



6月の日録

1日 (月) 理事会

25日 (木) 第46回通常総代会

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、その他のイベントは開催を中止致しました。

きりとりせん

当選者の発表

応募総数27通

答え
先月のクイズ
同じ絵はどれど
れ?
〔②と⑤〕

● ● ●
田 土 早
村 田 船
佳 洋 智
子 子 美
様 様 様
三 多 (八
鷹 摩 王
市 市 市)

俳句クイズ

次のうち、夏を表す季語が一つだけあります。
それはどれ?

- ① 浅漬け
- ② 海苔
- ③ 枝豆
- ④ 甘酒
- ⑤ 寝酒
- ⑥ わらびもち

夏バテ防止にぴったり!
オリゴ糖や食物繊維がいっぱい
入っているんだって!



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7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)。