

自然派くらぶ

ぽらーの3

MARCH
2016
No.375



総代の立候補を受付します



総代とは、組合員の代表として総代会で一票を持ち、運営方針決定に参加する方を言います。

第42回通常総代会を6月16日（木）に行います。総代定数は150名、選挙区は全体とし、各地区ごとの選出人数は次の数を目安とします。立候補をお待ちしています。

八王子（70名）、多摩・稲城・町田（25名）
立川・昭島・あきる野・国立・国分寺・府中（25名）
日野（16名）、その他（14名）

立候補される方は ☎042(644)1811 まで

- ふれあい喫茶でボランティア
- 母ちゃんの浜料理
- 自然派くらぶ お役立ちガイド
- 菅原孝明さん 講演
- 共済 請求忘れありませんか？



～関東・東北豪雨 被災地支援～

心に寄り添う「ふれあい喫茶」



昨年9月に発生した「関東・東北豪雨」。台風による豪雨で茨城県内の鬼怒川の堤防が決壊、家屋などはもとより、地域住民の寄り所であった公民館や集会所も浸水の被害に遭いました。そこで*東京災害ボランティアネットワーク管掌のもと、「ふれあい喫茶」を開設。各団体からボランティアを募り、10月から12月にかけて県内4か所の拠点で全22回実施しました。参加した自然派くらぶ職員の報告です。

昨年12月18日（金）、私たちは常総市の八間堀団地に向かいました。この日の活動は「ふれあい喫茶」の運営。臨時の喫茶スペースを設営して被災された方たちと交流したり、住民の方たち同士でふれあいの場を提供する、というものです。現地は一見何事もなかったように見えますが、1.8mほどの浸水被害を受けたとのこと。実際にお宅を見せていただくと、1階の床上まで浸水し、畳を外して乾かしていました。被害は常総市だけでも床上浸水が4千800棟、床下浸水は7千200棟にのぼったそうです。



私達の活動は、まず、団地前の空き地にテントを組み立て、机やイスを配置して喫茶スペースを作ることから始まります。風船や看板を取り付けると、次はお湯を沸かし、ホットケーキの種作りなどの準備に入ります。その後、案内チラシを近隣のお宅に配布し、準備は完了。昼過ぎから徐々に住民の方が集まり始め、コーヒーやお菓子を召し上がりながら楽しいひと時を過ごされていました。

公民館などが憩いの場だった地域の方々は、集まる場所がなくなり、ストレスを感じておられるようでした。「団地の1階に住んでいるのだけど、タンスの高さまで浸水して、家具や電気製品が全部使えなくなりました。近くのアパートの2階に仮住まいしているのだけど早く戻りたいわ」と喫茶にみえた方が



話されていました。私は、集まる方の溜まっているものを聞くことが、心のケアにつながるのではないかと思います。テレビなどでの報道が少なくなり、落ち着いた暮らしを取り戻したかのように思いがちですが、実際には未だ不自由な暮らしを強いられている方がたくさんいます。2月10日現在で、常総市だけでもおよそ300人の方が避難所や仮住まいでの生活をされているそうです。

私は普段CO・OP共済の業務に携わっています。災害はいつ自分の身にふりかかるか誰にも分かりません。ですので、組合員の皆さんには、万が一に備えて何らかの保障に加入しておくことをおすすめしています。さらに、今回の活動を通して、まず自分の住む地域の特性や災害リスクを確認しておくことが非常に大切だと思いました。今後は今までも増して防災・減災に役立つ情報を皆さんに発信していきたいと考えます。

（総務部 森山 晋）

*東京災害ボランティアネットワーク

2000年の三宅島の噴火を機に創設。平常時は加盟の各団体と連携し、首都圏の大災害への対策・地域の防災力の向上に向け活動。自然派くらぶ生協では、東京都生協連を通じて、協力参加している。

理事会(第9回)

日時 2月1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2名

一、12月の活動報告

二、業務報告

- *12月度決算報告
- *1月品群別受注概況
- *12月受注概況報告
- *1月末までの加入927人、脱退682人

三、審議事項

- *事務所設備及び販促費用の件
- *日本消費者連盟からの要請の件

- *春の集いの内容確認
- *第42回通常総代会開催の日程 6月16日(木)

- *会場 八王子労政会館
- *2016年度総代定数の件
- *定款により、総代数は150名、地区ごとの総代数は以下の通り

八王子70名・日野16名
多摩・稲城・町田25名
立川・昭島・あきる野・国立・国分寺・府中25名
その他14名

四、報告事項

- *マイナンバー法施行に伴う諸規定
- *GMO飼料混入に関する案内の件
- *食に関する勉強会講師依頼の件
- *『浪江と多摩をつなぐ和太鼓コンサート』について

母ちゃんの浜料理

1月29日(金)



昨年10月に開催され、大反響を呼んだ料理講習会。魚料理を学べるだけでなく、「母ちゃん」たちとの温かい交流も魅力です。今回の多摩市での開催には宮崎さん、阿部さん、坂脇さんと相馬漁業協同組合の高橋さんが来てくれました。

女性が元気に働く漁港として、何年か前にほらーのでもお伝えしたことのある福島県の相馬漁港。しかし東日本大震災で起こった津波は、たくさんさんの船や建物、そして命を奪い去って行きました。

作って食べて、楽しい時間

もうすぐ5年。徐々に港も整備され、復興住宅も建設されていますが、原発事故による漁業へのダメージはまだまだ回復したとは言えません。そんな中、相馬漁協女性部の皆さんは、相馬の今を伝えるための活動を積極的に行っています。この料理講習会もそのひとつです。



「今後も魚食を普及していきたいです」と宮崎晴美さん。



優しく手ほどきをする坂脇ハツ子さん(左)

いよいよ試食。ホッキ飯は貝の煮汁と細かく刻んだ貝ヒモを炊きこんだ旨みと香りが口に入れた途端にふわっと広がります。身は炊きあがってから加えたので、味がしっかりと残って柔らか。タコの白和えは、ピーナッツの粉末が味の決め手で、何とも言えないコクがあります。意外な組み合わせが大好評。



でも、実際に調理に取り掛かると皆さんイキイキ楽しそう。相馬の方が4つの班に1人ずつサポートに入って、ある時は優しく見守り、ある時は手取り足取り教えてくださったお陰で、どの班も時間通りに料理を仕上げる事ができました。

今日のメニュー



右上から時計回りに タコの白和え、ホッキ飯、タラの甘酢あんかけ

相馬の今を知ることが

片栗粉をつけて揚げたタラは、ふっくらホコホコ。野菜の甘酢あんをかけてポリウームのある一品。タラの美味しさを再発見できました。

終わりに相馬の方々にと一言ずつお話しいただきました。高橋さんからは、「主要な魚種ほど放射能が出るものが多いんです」という厳しい現状が。海苔とアサリが専門だった坂脇さんは新しい機械

をひと揃え買ってしまったが、まだ採ることができず、「もう65歳なので、やれるかやれないか…」と不安を口にされました。

参加者からは、「改めて悲しさを知り、何かしらお役に立てることがあればと思う」「何ができるとは言えないけど気持ちは応援している」などの声がありました。原発事故を忘れないこと、今の状況を伝えること、それが相馬の人たちに寄り添う第一歩ではないでしょうか。

「3か月避難所にて、仮設住宅に4年、去年やっと復興住宅に入れて嬉しいですよ」と、明るく語る阿部洋子さん。

しかし、震災当日「早く逃げろ」と言ってくれた消防団の息子さんは、出勤したまま帰らぬ人。後でそのことを聞き、阿部さんの言葉の裏の悲しみを思い涙が出ました。

* * *



「震災から5年、新しい港もできたと、相馬も最初から比べたら復興してきています。でも、昔は180もの魚種を水揚げできていたのが、今は試験操業で72種だけ。それもこれからは獲れるという保証はありません。」と、高橋勝史さん。

*レシピをご希望の方は、ほらーのレターでお申込みください。

自然派くらの使い方 お役立ちガイド



自然派くらは組合員の皆さまのご要望に応えるために様々な取り組みをしています。今号ではマークの見方や「便利に使える」と好評をいただいている注文システム、そしてお得なポイント制度について、改めてお知らせします。

「カタログを見るのが面倒で…」という方にこそ知ってほしい情報です。お見逃しなく!!

カタログ表示

農薬・化学肥料

自然派くらは農作物の肥料・農薬の使用がひと目でわかるように4段階に分けて表示しています。表示の無いものは、栽培歴を確認した農作物の中で地域慣行栽培の基準が無く、比較できない農産物です。



JAS法で認められた有機農産物



自然派エクセレント
化学合成農薬無散布・無化学肥料



自然派パートナー
特別栽培または化学合成農薬・化学肥料を5割以上削減して栽培



自然派チャレンジ
化学合成農薬・化学肥料のどちらかを5割以上削減して栽培

アレルゲン

アレルゲンをマークで表示、さらに原材料をすべて記載しています。細かい文字になってしまうので申し訳ないのですが、購入の目安となるよう、すべてを表示しています。



麦・大豆・米

GMO（遺伝子組換え作物）

遺伝子組み換え技術（他の作物から必要な遺伝子を取り出し、移し替える技術）を用いて、除草剤や害虫による耐性向上、生育を早める等の品種改良をした作物。現在、日本で認められ表示義務があるのは、じゃがいも・大豆・とうもろこし・なたね・綿実・てんさい・アルファルファ・パパイヤの8種類です。

GMO不使用 分別生産流通管理がされ、遺伝子組み換え作物を原料としていない商品

GMO主原料不使用 主原料（その商品を構成している原料の上位3品目）が分別生産流通管理され、遺伝子組み換え作物を原料としていない商品

GMO不分別 分別生産流通管理がされておらず、遺伝子組み換え作物と非遺伝子組み換え作物の分別ができていない商品

GMO原料不使用 卵・牛乳・畜産品で、飼料が分別生産流通管理され、遺伝子組み換え作物を使用していない商品（4月より表示）

放射線検査

専門の担当者を置き、農産物や魚を中心に供給前検査をしています。測定結果は一覧表の配布およびホームページへ掲載しています。

知らなきゃ損!

ポイント制度

自然派くらにもポイント制度があります!

- ・ 1000円ご購入ごとに1ポイント
- ・ 10ポイント以上から1ポイント1円として使用可能
- ・ 使用期限は24ヶ月

知らないうちにあなたのポイントもたまっているはずです。ぜひ使ってくださいね!

WEB注文……ご意見ご要望欄にポイント使用の旨とポイント数を記入してください。

マークシート…組合員コード右下の「使用するポイント」欄に記入してください。

美味しくてお得！

お魚喰楽部

魚の目利きの達人、川崎北部水産の大林社長が仕入れた新鮮で美味しい魚が毎月一回届きます。魚は下処理がしてあり、レシビ付き。大好評で現在316人が美味しく便利に利用しています。会員は随時募集中です。

セット例

★天然真鯛…切身
★金目鯛…刺身用

★目鯛…切身

価格 1800円

産直やさい応援隊

天候によって収穫にばらつきが出るのは生産者にとって痛いところ。そんな時の助け合いの気持ちを形にしたのが産直やさい応援隊。余剰農産物を組合員が引き受けるシステムです。

価格は通常より10%程度の割引。
生産者を応援しながら、美味しくお得に野菜をたっぷり食べられる！
この春から登録してみませんか？



とっても便利！

お米の定期購入

お米は必需品。定期的に届いてくれたらとっても楽です。自然派くらぶでは2種類の定期購入をご用意してあります。あなたに合ったほうを是非登録ください。



①水田トラスト米

水田トラストとは自然の生態系を保ちながら真に豊かな水田を次世代につなぐ運動です。合鴨農法・有機栽培で育てたトラスト米は月2回の配達。必要に応じて予約購入できます。

②定期購入米

数種類のお米からお好みの品種を選べます。頻度は「1カ月に2回」「1カ月に1回」「2カ月に1回」から選択。定期購入は通常カタログより200円もお得です！

配達ぷらす

日常的に使用する調味料や雑貨を中心に「あっ〇〇がもうすぐなくなる！」というピンチに応えるシステムです。配達前日の午後3時まで（月曜配達の方は金曜の3時まで）にお電話いただければ配達に追加してお届けします。対象は30品目（ホームページで確認できます）。明日の配達に「ぷらす！」と思ったらお電話ください。



まいくる便

日常的に使う商品を登録しておけるシステムです。一度登録しておけば毎週届くからとっても便利。対象商品は39品目。旅行等で休止したい場合は休むこともできます。まだ利用したことがない方、ぜひ一度使ってみてください。



対象商品にはこのマークがついています！

まいくる便 登録商品

注文番号	登録商品名	現在登録数
801	1	
815	1	

ここには既に登録済のまいくる便の内容が印字されます。

新たなまいくる便の登録および訂正はこちらに！

わからないことはなんでも聞いてね！



お申込み・問合せは…

自然派くらぶ生協

042-644-1811

ありがとう ございました



チョコ募金報告

合計
1,034,000円

チョコ募金とは…?
イラク・福島の子どもたちとシリアの難民を支援するため、取り組んでいる募金です。
2011年からは原発事故の放射能から福島の子どもたちを守る活動にも使われ、2012年からは、収まることのないシリアの内戦で苦しむ妊婦さんの支援にも使われています。加えて2014年からは、内戦で傷ついた人々の義手・義足をつくる「希望の足」プロジェクトにも使われています。



寄せられた お便り

●りんご援農、行ってみたくです。実際に畑へ行ってみるとりんごに対する愛情も加わり味も格別なのだと思います。来年は是非体験してみたいです。

(杉並区 則竹 南子さん)

●TPP合意で先行き不安ですが、西市民生協時代から利用させていただいている自然派くらぶ生協が安全な食品を供給し続けて下さることを願っています。

(日野市 稲葉 幸子さん)

●今年の春の集いでは「TPPミニ講座」を行いました。次号で報告記事が掲載されるので是非ご覧くださいね。お楽しみに。

●チョコ募金の告知を見る季節になりました。MINNETの活動を応援したく毎年募金をさせていただいております。「六花亭のチョコ」という内容もとても気に入っております。(地元根差した素晴らしい企業ですから)。いつもでも人の幸せを願う企業活動が残りますように。

(世田谷区 岡本 佐知さん)

●2015年に開催された大林さんのお魚料理講習会参加です。すっかり大林さんのお料理、商品のファンに。2016年、大林さんのおせちを初購入。期待通りの美味しさに我が家の定番になりそうな予感です。ごちそうさまでした！

(稲城市 柴田 敦子さん)

ぼらーの歳時記



春を呼ぶ食卓

「春は苦みを盛れ」という言葉があります。

人間をはじめとする動物は冬の間に、出来るだけ体を動かさず体内に脂肪を蓄えて寒さを乗り切ろうとします。そして徐々に気温が上がり始め、春を感じると体は新陳代謝が活発になり、体内にため込んだ脂肪や老廃物を排出して春の準備を始めます。

ちよつどその頃、店先に回り始めるのが春の山菜。ふきのとうから始まり、つくし、タラの芽、山ウド、ゼンマイ、わらびそして筍。早春から晩春まで春の食卓を彩ってくれます。

春の山菜には苦みや灰汁

の強いものが多く苦手な方もいるのでは。でもこの「苦み」。これこそが体を冬から春へと目覚めさせてくれます。苦み・渋みの成分は抗酸化力の強いポリフェノール群。冬に蓄積されたものを排出するデトックス作用があります。その他にも山菜は体に良い成分を含んでいて、たとえばフキ。フキノンという抗アレルギー作用があり、鼻詰まり等を抑制します。ウドに含まれる香り成分のジテルペンは自律神経に働き疲労回復や気分を落ち着かせます。タラの芽にはエラトサイド。血糖値上昇抑制作用があります。どの成分も春先にはうれしいですね。

春に元気に芽吹くために冬の間に、じつとエネルギーを蓄える山菜。冬眠から目覚めた熊は、まず最初にふきのとうを食べて冬の体をリセットするといわれます。季節ごとに採れるものは意味があることを教えてください。

「春は苦みを…」是非食卓に取り入れて春の体へと衣替えして下さい。



菅原 孝明さんが東大で講演！



庄内米左衛門グループの菅原孝明さん

自然派くらぶでおなじみの庄内のお米生産者、菅原孝明さん。鴨除草による有機栽培米など人と生き物に優しい農業に努められています。その菅原さんが近年取り組まれている「なつみずたんぼ」の成果を1月30日、東京大学構内で開催されたシンポジウムで発表されました。

なつみずたんぼって…

日本の各地で生育環境を失い、絶滅危惧種に指定されているシギ・チドリ類。なつみずたんぼはその採食地、休憩地として、そして餌となる水生生物の環境改善に有効なたんぼのことです。また、麦やなたねの収穫後7月から9月まで水を張ることで連作障害や雑草防除にもなることで知られています。現在取り組んでいるのは栃木県、埼玉県、山形県内の5地区。

今回のシンポジウムでは菅原さんはじめ、各地の農家、野鳥の会、生きもの調査を行った小学校などからも発表がありました。

農家としての取り組み

菅原さんがなつみずたんぼを知ったのは今から6年前、2010年のことです。当時は麦・なたねの連作障害と無農薬栽培での雑草対策に苦慮していたとか。環境面にも大変役立つと考えた菅原さんはその年、すぐになつみずたんぼを始めました。当初は本当にこの東北の平野の真ん中に渡り鳥が来るのか、という不安もあったと言いますが、その心配をよそにさっそく鳥た

ちがやって来ました。

30アール（3000㎡）で始めた土地は共に取り組む仲間が増えたことで、昨年には200アール（20000㎡）の広さとなり、水生生物も多種確認できるようになりました。今では21種類の渡り鳥がやって来ます。庄内に16年ぶりにコウノトリが来たときはとても興奮したとか。

現在は修学旅行の生徒の受け入れや、子どもたちの生きもの調査など、消費者・地域との交流体験場にもなっています。

しかし良いことばかりではありません。通常は水を張らない畑にわざわざ水を張るのですから周囲への配慮も必要です。他の地域では野鳥の写真を撮る人が増え、たんぼを荒らされることもありました。それでも菅原さんは周囲の理解を得るために常に努力をし、野鳥の会とも相談しながら対策を講じています。

発表の最後に菅原さんは「生きものの力を借りて消費者に支持、理解してもらえ、農業形態を作り、これからの農業を守っていきたい」と締めくくりました。

※ き り と り せ ん



ぽらーのしーたー

「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

住 所 号

☎ () -

2月の日録

1日(月) 理事会

4日(木) 虹の会 ノクシカタ刺繍体験

16日(火) 食と農をつなぐ会 学習会
「知ると知らないでは違う葉について」



生協サポートを利用しての学習会です。
ぽらーの4月号で掲載予定。お楽しみに。

19日(金) 自然派ママくらぶ 世話人会

23日(火) 商品委員会 ヤマキ醸造

24日(水) 春の集い(橋本)

26日(金) 春の集い(立川)

～ CO・OP共済 ご加入の皆様へお知らせ ～

共済金 請求忘れはありませんか？

「これって請求できるの？」

「手続きが面倒なのは…」とっていませんか？

CO・OP共済は皆さんに使っていただく保障です。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

請求忘れ
ゼロ運動
なのだ



① 証書をご用意の上、お電話ください

コープ共済センター 0120-877-883

(ご本人確認のため、契約者名等をお聞きします)

② 請求書類をお送りします

審査の上、請求対象となる場合、書類をお送りします。

ご記入の上、領収書・診断書などを添えて郵送ください。

3月の商品委員会

15日(火) ヒロ インターナショナル

美味しい有機バナナ



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

“組合員の「ありがとう」の声”



請求の対象になるか問い合わせの電話をすると、とても丁寧に対応していただきました。また、手続き後から支払いまでの時間が短く、助かりました。

3年前にも同じ病気にて給付を受けました。お守りのつもりで加入させて頂きましたがとても助かりました。本当に入っていて良かったと思います。



きりとりせん

当選者の発表

応募総数 21通

前回のクイズ 大豆の作付面積 第2位は？
答え 「② 宮城県(平成26年農林水産省データより)」

● ● ●
木 清 立
村 水 石
泰 千 美
子 澄 代
様 様 子
(日野市) (八王子市) (八王子市)

ひなまつり(桃の節句)は

「五節句」のひとつです



～五節句～

七草の節句 1月〇日

桃の節句 3月〇日

菖蒲の節句 5月〇日

七夕 7月〇日

菊の節句 9月〇日

問題

上の〇の中に入る数をすべて足すと、いくつになるでしょう。
数字でお答えください。

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20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)。