

自然派くらぶのInstagram始めました♪

スマホでQRコードを読み取るか
パソコンで検索してみてください。
レシビや暮らしの情報を毎日更新中。
皆さんの「いいね！」を待っています！



初めまして
「なちゅこ」です。
私と仲間達のご案内する
自然派くらぶのインスタ、
ぜひフォローしてください！



- 夏の子ども応援募金で食支援
- 虹の会 シャプラニール報告会
- 作ってみよう ドレッシング&ソース
- 自然派ママくらぶ 手しごと時間
- オンライン講座報告「プラスチック製品とマイクロプラスチック」

夏の「子ども応援募金」で食支援

「フードバンク八王子えがお」からの報告



ボランティアスタッフさんの箱詰め風景。猛暑の中、お疲れ様でした。

八王子市横川町で活動する「特定非営利活動法人フードバンク八王子えがお」。コロナの影響もあり、えがおさんの元には昨年の3倍の支援申し込みが集まっています。8～9月には、自然派くらぶ組合員の募金をはじめ、他生協、企業、個人など多くの協力のもと、150世帯への食品支援が実施されました。三浦事務局長からお礼のお手紙をいただきましたのでご紹介します。



自然派くらぶ生協の組合員の皆さん、職員の皆さんへ

いつも大変お世話になっております。新型コロナウイルスの感染がなかなか収まらず、「自粛」の生活が長引いています。お元気で活躍のことと存じます。

6月にご協力いただいた「子ども応援募金」には、11万8000円という、予想もなかったほどのたくさんの募金をいただきました。子どもたちを励まし応援したという、自然派くらぶ生協の皆様のおかげです。唯々感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。おかげさまで「えがお夏の子ども応援プロジェクト」に申し込みをいただいたすべてのご家庭に食品をお届けすることができました。

一部ですが、支援を受けた方からの声を紹介いたします。小さな字で、はがきにびっしり込められた思いを感じ、胸がつまったり励まされたりしています。新政権はこのコロナ禍の中で、まず「自助」と言っていますが、もつと温かい「公助」こそ必要なのではないでしょうか。自然派くらぶ生協の皆様の支援をよろしく願いいたします。

特定非営利活動法人

フードバンク八王子えがお

事務局長 三浦すみえ



届けられた食品は、お米、乾物、缶詰、調味料、レトルト品、お菓子など多数

アンケートに寄せられた声から

【コロナ禍での影響について】

- ・仕事が激減、掛け持ちしていたけれど1か所は休業、もう1か所は閉店。収入が減りました。
- ・コロナの影響で、失業後再就職先が決まらず、収入が子どもの手当以外ゼロになり、貸付金という借金が増えた。
- ・休校や外出自粛により、子どもが家で食事する回数が増え、食費も時間もかかり、働きに出る時間もチャンスも激減した。
- ・主人がうつ状態になり、仕事を休んでいた期間がありました。子どもたちもストレスがたまり、けんかが増えたり、頭痛を訴えることがよくありました。

【感謝の声もたくさん寄せていただきました】

- ・たくさんの食材をありがとうございました。届いた箱を開けた瞬間の子どもの大喜びの声と笑顔、本当に忘れられません。
- ・この度は、食品の支援、本当にありがとうございました。我が家は夫婦そろっているのですが、思いもよらなかった夫の異変に不安と先が見えない恐怖、これまでの生活が壊れてしまうことの絶望感に苛まれていました。それでも3人の子どもたちに、できるだけ安全で栄養があるものを食べさせたいという思いで応募させていただきました。本当にありがたく涙が出ました。

カンタンよ!



作ってみよう!

ドレッシング&ソース

気付いたら冷蔵庫にドレッシングのボトルが何本も!なんてこと、ありませんか? おうち時間を楽しむ手作りにドレッシング作りを加えてみましょう。簡単だからお子さんも面白がって手伝ってくれるかも♥余計なものが入っていない安心感、さらにプラスチック削減にもなります。そしていつものお料理に変化をつけられるソースもご紹介。Let's try !!

ムニエルにピッタリ ししいたけレモンソース

【材料(2人分)】

生しいたけ……………5個くらい 玉ねぎ……………4分の1くらい
 にんにく……………1かけ コンソメ……………小0.5
 バター……………15~20g オリーブ油…大1~2
 酒または白ワイン…大2 レモン汁……………小1
 しょうゆ……………小1 コショウ……………少々

- ①生しいたけ、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくと玉ねぎを炒め、透き通ったらしいたけを入れて炒める。
- ③酒またはワインを入れ、コンソメ(削っておく)を入れて少し煮る。
- ④仕上げにバター、しょうゆ、レモン汁を入れ、コショウを少々振って出来上がり。



みんな大好き ごまドレッシング

白すりごま…大2 マヨネーズ…大2
 練りごま…小1 めんつゆ…小1
 砂糖……………小0.5 酢……………小1
 サラダ油…小1 ごま油……………小1

レモンでさわやか 醤油ドレッシング

砂糖……………小2
 レモン汁……………大1
 コショウ……………少々
 醤油……………小1
 塩……………小0.5
 オリーブオイル…大2

野菜だけでなく
 塩コショウで焼いたお肉に
 ちよろっとかけても美味



万能選手 玉ねぎドレッシング

玉ねぎ…50g (すりおろす)
 サラダ油…大3.5 レモン汁…小1
 砂糖……………小2 酢……………大2
 塩……………小1.5 コショウ…少々
 水……………大2

※倍量で作るならフードプロセッサーが便利。

理事会 (第4回)

日時 10月5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2名

一、一般報告・その他審議事項

*「マイクプラスチック」オンライン講座の総括

2020年度総代決定

*「しぜんはくらぶせつけん」

のカタログ内容確認

*カタログで行う「しぜんは

くらぶまつり」企画確認

*インスタグラム配信の経過

報告

二、審議事項

*地区総代会議の内容について

三、活動報告事項

*9月の活動報告

四、業務報告事項

*8月度決算報告

*9月品群別受注概況

*組合員拡大報告

9月30日までの加入538人

*9月度業務報告

プラスチック製品とマイクロプラスチック

～ つくる責任・つかう責任 ～

ここ数年で耳にすることが多くなった「マイクロプラスチック」という言葉。海洋汚染だけをイメージしがちですが、それだけではないのです。自然派くらぶにも取り組んでほしいという皆さんからの声を受け、環境問題は中期計画の課題の1つとなっています。まずは、しっかり知ることから。日本消費者連盟の栗岡理子氏を講師に迎えてオンライン講座を開催、50名の参加がありました。学んだこと、見えてきたことをお伝えします。

1次マイクロプラスチックの一例

レジンペレット

- ・プラスチックの中間材料。
- ・手芸材料としても販売されている。

マイクロビーズ

- ・洗顔料や化粧品、インクなどに配合される。
- ・ビーズクッションやソファ、枕、ぬいぐるみなどの中に詰められる。

マイクロカプセル

- ・農薬や肥料、柔軟剤などに使われる。

マイクロプラスチックとは

マイクロプラスチックとは、5mm以下の小さいプラスチックのこと。元々5mm以下に作られたものは1次マイクロプラスチック（左表参照）、大きい製品が紫外線など様々な要因で破片化したものは2次マイクロプラスチックと分類されます。

ただし、合成繊維のくずやタイヤ・靴底などの摩擦粉は発生時点から小さいため、海外の研究機関では1次とカウニングすることが多いそうです。

ドイツの調査では、1人当たりの1次マイクロプラスチック発生量が一番多いのはタイヤの摩擦。意外なところでは3位にアスファルトの摩擦、9位に路面標示の摩擦などがあります。

マイクロビーズに注意

1次マイクロプラスチックの一つ、マイクロビーズ。洗剤のスクラブ製品への使用は規制対象で、主だった国では既に禁止されています。中国でも今年いっぱい生産禁止、2年後には販売禁止が決まっています。日本では「事業者の使用抑制努力義務」となり、洗顔剤に関してはほとんどの大手メーカーは使用を中止していますが、口紅やファンデーション、クリームなどの化粧品に配合されています。成分表にポリエチレン、ポリプロピレンなどの記載があるものに注意してください。



座り心地の良さが人気の、ビーズクッションやソファ。

その中身に使われているマイクロビーズは規制はされていませんが、製品の廃棄には注意が必要です。ゴミ収集車の回転板に挟まって破裂して道路に散乱すると、細かすぎるため回収が不可能になるとのこと。それが風に乗ってやがて川や海に運ばれてしまうことを、購入前に頭に浮かべてみるべきかもしれません。

マイクロカプセルの功罪

次に、マイクロカプセルについて考えてみましょう。

まずは、肥料を包み込んだカプセル。一度田畑に撒くと成分が徐々に溶け出すため、効率がいいのがメリットです。しかしカプセルは分解されることなく、土の中に残ったまま。マイクロプラスチックが植物の生長に影響を与えることや、野菜や果物に侵入するという検証結果も報告されています。土を取り込むミミズ



栗岡 理子 氏
くりおか りこ

環境カウンセラー
日本消費者連盟環境部会
さがみはら環境問題研究会

にも影響があるようです。

”香りが長続きする“が謳い文句の洗剤や柔軟剤は、マイクロカプセルが衣類に残り、こすれる度に香り成分が放出するという仕組み。非常に小さいサイズ（国産では花粉の半分以下）なので、柔軟剤の成分がカプセルごと身体に入る可能性もあるそうです。素材として使われていたウレタン樹脂は、強毒性のイソシアネートが放出されるというので、最近ではメラミン樹脂に切り替えられています。こちらはホルムアルデヒドを放出するという懸念があり、どちらにしても安全とは言えません。

川へ、そして海へ

2017年、ドイツの研究所が、海に流れ込むプラスチックの9割が新興国・途上国の10の河川（長江・ナイル川・インダス川・メコン川他）から流出するものと発表。それらの国での廃棄物管理に原因があるようです。

そしてその3年後に日本の調査団体が、日本の川のマイクロプラスチックの浮遊量は10河川のうちの一つ、メコン川に匹敵するという調査結果を報告しました。

その多くは人工芝やブルーシート、ロープの破片、そして先の肥料カプセル。柔軟剤のマイクロカプセルも、その8割は衣服に付かず下水道に流れ、下水処理施設の汚泥として溜まるものもあれば、放流水と一緒に川から海へ流れ出てしまうものもあります。



海だけの問題ではない

海に運ばれるプラスチックは、誤って食べたり絡まったりして生き物が命を落とす原因となることは知られていますが、小さなマイクロプラスチックは、それとは別の危険性をはらんでいます。

プラスチック、特に表面に凹凸が多いマイクロプラスチックは海洋に残留している化学物質を吸着しやすく、またそのような化学物質は生物に蓄積しやすいのです。

動物プランクトンや魚からマイクロプラスチックが検出されている事実。ここから、すでに海食物連鎖に組み込まれ、凝縮され、私たち人間にも影響を及ぼしているということが見えてきます。

魚を食べなければ大丈夫というわけではありません。農作物や水道水（ペットボトルの方が多し）、更には大気中からもマイクロプラスチックは検出されています。

マイクロプラスチックの身近な発生例



”人は毎週プラスチックを5グラム摂取している“

2019年、WWF(世界自然保護基金)がオーストラリアの大学に委託した調査結果です。5グラムというとおよそクレジットカード1枚分。ゾットとする数値です。日本については不明ですが、全く当てはまらないとは言えないでしょう。別の調査ですが、大気からの摂取量が多く、マイクロプラスチックの大気中の濃度は世界のどこでもあまり変わりはないからです。

小さなことから

世界のプラスチック生産量は1950年の約200倍になり、今も増え続けています。利便性や経済性を追求してきたツケが次々と表面化してきた今、さて、どうすればいいのでしょうか？

ようやくレジ袋が有料化された日本のプラスチック削減対策は、先進国の中では周回遅れ。それでも、時流は確実にプラスチックに向かっています。

実際のこの夏、都内の高校生が過剰包装をやめてほしいと約1万8千人の署名を集めてお菓子メーカーに提出、話し合いの場が設けられました。人々の関心も高く、何も対策をしないことは企業のマイナスイメージとなる今、私たちの声を届けるチャンスです。また、なるべくプラスチック製品を選ばない、合成繊維の衣服を買わない、ラップを使わない工夫をする、など一人ひとりができることもたくさんあるはず。

「この包装は無駄」「マイクロプラスチック入り製品を廃止して」「量り売りをしてほしい」など店やメーカーに集まる声が増えれば実現できる可能性も高まります。

コロナ禍で人々が衛生面に敏感になっている中、プラスチック削減にどう取り組めばいいのか？ 自然派くらぶとしても組合員みなで考えた課題です。

こんな工夫も

* 衣類やマイバッグは自然素材のものを選ぶ



* マイボトルを持ち歩く

* 残りご飯を冷凍するときは湿らせたさらしに包んで。そのままレンジで解凍を。

* ラップフィルムの代わりに蜜ろうラップや皿などでカバーする。



●どこもかしこもいろいろな制限にしばられる中ですが、生協の講座が初オンラインで行われたという記事に、物理的制約がとり払われ、お子さんも一緒に参加している方もいるなど時代がコロナの効果(?)で一気変わったたり、見直される時期にきたのだな、と思います。同時に集まり事や体験でしか得られないものを忘れずに見失わずにいきたいとも思いました。しなやかに順応しつつ流されずに生きたいです。

(府中市 小川清香さん)



●菌みがき後の味が変わる理由が菌みがき粉に含まれるラウリル硫酸ナトリウムによって味蕾が傷ついていた為だと初めて知りました。長年の生協の利用のおかげで生活に関わる化学物質や食育等の知識が自然と身につけてありがたいです。

(八王子市 立石美代子さん)



●自然派くらぶ生協を利用させていただきまだ数か月ですが、買い物本当に楽になりとても助かっています！ありがとうございます。配達担当の方もとても清潔感があり爽やかで良かったです。商品も身体に良い物や環境に良いものが沢山あり、そういう商品を食べたり使うことで気持ちも良いし、心も身体も元気が取り戻していくような気がしています。

(立川市 平野弥生さん)

●長い梅雨とコロナ禍で自由に出かけられない今年は自然派くらぶに入っていて安心・安全な食材を配達していただき本当に助かりました。計画的に調理することにより食品ロスもなく使いきることができました。

(八王子市 早川百合子さん)

●7月の豪雨災害、胸が痛みます。日々、安全・安心な美味しい物を作っていただき感謝の気持ちでいっぱいです。これからも買い支えと少しではありますが募金に協力していきたいです。今年の黄金桃もとても美味しかったです。ごちそう様でした。ありがとうございます。

(福生市 中島栄子さん)

④ コロナと酷暑で大変な夏が終わり、大合唱していた虫の声までも少しずつ静かになってきました。

秋の夜長、皆さんからのおたよりを読み、英気を養っています。いつもご愛読いただきありがとうございます。

保存版 年末年始の注文スケジュール

企画回	主な内容	注文提出日	配達(定番品)
★12月1回36号	全品セール	11/23～11/27	11/30～12/4
12月2回37号	自然の油大集合	11/30～12/4	12/7～12/11
12月3回38号	クリスマス企画	12/7～12/11	12/14～12/18
12月4回39号	乾物・調味料	12/14～12/18	12/21～12/25
★12月5回40号	年内最後のいつもの商品	11/23～12/4	12/27(日)～30(水) 変則的な日程となります。個別の配達日は別途配布されますのでご確認ください。
★12月6回41号	おせちなどのお正月用品のみ	商品手配の関係で提出日が早まります。提出期間は2週間です。	
1月1回	お休み(カタログはありません)		
1月2回42号	新年ポイントセール	12/21～12/25	1/11～1/15
1月3回43号	枕崎牛特売	1/11～1/15	1/18～1/22

★印のカタログは同時配布いたします(11/16～20)。

12月5回は、「まいくる便」のお届けがありません。カタログの通常の番号で注文をお願いします。

【年末年始の休業日】

12/31(木)～1/10(日)

新年の配達は1月2回の企画から始まります。

ワークショップ&活動報告



2020.9.10 虹の会

組合員活動グループの虹の会は「できることから」を合言葉に海外協力を行っています。9月の定例会では、長年支援しているシャプラニールがコロナ禍での様に活動しているか、オンライン講座形式で話を伺いました。講師はシャプラニールスタッフの高階さん(写真右下)。ワークショップも取り入れ、児童労働を取り巻く社会環境について学びました。

飢餓に直結する人々

南アジアの多くの国でロックダウンが実施されましたが、開発途上国では最も弱い人々が最も大きな打撃を被っています。ただでさえ衛生状況が悪く、雇用も失われ、

さらにサイクロンが追い打ちをかけました。シャプラニールはこれまで家事使用人として働く少女たちを支援してきましたが、今回は彼女たちが住むスラム全体が危機に陥ったため、2回の緊急食料支援を行ったそうです。

感染者数を人口比で見ると、バングラデシュは0.2%、

ネパールは0.1%です。日本はというと、0.05%、一桁違い

です。「すべての人が持つ可能性が開花する社会」をめざす

シャプラニールは、コロナ禍の中でも様々な工夫をしている

そうです。42万人を超すと

言われる家事使用人として働く少女たち。その70%以上が

読み書きができないのと

と。8月より支援センターも

徐々に再開し、少女たちは学びの場に帰ってきました。

歩みを止めないために何が

できるか——魅力的な商品が

「クラブトリンク」は冬から再開、そして新たに「おもちゃで児童労働を無くそうキ

児童労働のある社会を学ぶ

日本とは大きく違う開発途

上国の社会。少しでも理解を

深めるためにワークショップ

を行いました。

参加者はそれぞれが、家事

使用人として働く少女、そして

周りの大人たちの役を与え

られ、自分の立場、意見を述べ

合います。例えば父親なら

「勉強より家の仕事を覚えたほうが

いい」という具合です。

参加者からは「児童労働は悪

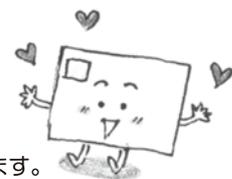
悪という一面的な見方では不十分だということが分かった」「みんなそれぞれの立場で少女や家族の幸せを願っていることが分かった」などの感想が寄せられました。

虹の会も歩みを止めないで「できること」を続けます。

今週配布の通信「つながる」で募金をご案内していますので、よろしく願います。

※ き り と り せ ん

ぽらーのスター



「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

10月の日録

2日 (金)	自然派ママくらぶ 手芸活動
5日 (月)	理事会
6日 (火)	食と農をつなぐ会 畑活動
8日 (木)	虹の会「子ども食堂」学習会
13日 (火)	食と農をつなぐ会 畑活動
20日 (火)	食と農をつなぐ会 畑活動
27日 (火)	商品委員会 八王子ファーム訪問 食と農をつなぐ会 畑活動
29日 (木)	パラマウント 靴の相談・販売会
30日 (金)	自然派ママくらぶ 畑活動



布マスク



蜜ろうラップ
(器にかぶせた状態)



あづま袋
集中しています!!

それぞれの作品を持って

自然派ママくらぶ



ちくちく 手仕事じかん

2020. 10. 2

この夏の畑作業は、暑さのため9月11日の1日だけとなりました。子どもたちが土とたわむれるなか、一生懸命畑を耕し、大根の種と秋ジャガイモを植えました。収穫が楽しみです。

今回は生協で手芸活動です。布マスク、あづま袋、蜜ろうラップ作りを行いました。

講師は理事の田口加容子さん。こまこま、手仕事大好き! あれこれ工夫をして、素敵なものを作り出す達人です。

マスクは今や必需品。洗い替えがあると助かります。ママたちは「家では、やれないよね。ここで仕上げて帰ろう!」と気合いを入れて布と向き合います。

あづま袋は、3対1比の1枚の布を直線で2本縫うだけで、あら、不思議! 袋になってしまいます。

サイズや生地を変えたり、金具やベルトをつけたりすると、いろいろなバリエーションができます。

蜜ろうラップは、ポリエチレンラップに代わるものとして、使われ始めています。市販品は高価なので、自分で作れると家計にも嬉しいですね。蜜ろうを布に散りばめてオーブンシートをかぶせ、アイロンで溶かし、乾かすと出来上がりです。

盛りだくさんの内容に、休むことなく手を動かしていたママたち。久しぶりのメンバーもいて、楽しいひと時となりました。次回は、畑作業です。

きりとりせん

当選者の発表	
応募総数 25 通	応募総数 30 通
<p>10月号のクイズ 庄内の方言「だだちゃ」の意味は?</p> <p>答え ② おとうさん</p> <p>●小野 様 (町田市)</p> <p>●雨宮 様 (八王子市)</p> <p>●澤田 様 (日野市)</p>	<p>9月号のクイズ 日本人初の宇宙飛行士は?</p> <p>答え ② 毛利 衛さん</p> <p>●中島 様 (福生市)</p> <p>●田制 様 (三鷹市)</p> <p>●稲葉 幸子 様 (日野市)</p>

私たちは日頃、知らないうちにプラスチックを摂取しているそうです。それは、1週間でのどのくらいでしょう?

- ① はがき 1 枚分
- ② クレジットカード 1 枚分
- ③ 100 円玉 1 枚分

今月号4・5面をよく読んでみてね。



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11月22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)。