



告 示

第四十七回

通常総代会のお知らせ

日時 六月十四日(月)

場所 八王子労政会館

(京王八王子駅から徒歩五分)

*通常総代会は、定款の定めにより、年に一回開催される組合員の最高決議会議です。

総代以外の方もオブザーバーとして参加ができます。

*新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

- 防災・減災を考える
- 使ってみませんか
洗たくマグちゃん
- 保障の見直ししませんか
- 自然派インスタグラム
- 子育て世代のための
オンラインクッキング



防災・減災を考える

東日本大震災から10年。今年の3月は例年よりメディアでの特集も多く、改めて被災地や被災された方々のこと、そして防災について考えさせられました。

国崎信江さんによる防災セミナーも今年で3回目ですが、毎回新しい気づきをいただきます。学んだ内容をお伝えしますので、どうか自然災害を「自分事」として捉え、備えを万全にしてください。

災害リスクを知っておこう

災害といっても種類は様々。自宅や職場など生活圏の土地にどんなリスクがあるか認識しておくことが大切です。

そこで国崎さんがぜひやってみてほしいと言っているのが、国土理院のホームページにアクセスして、地理院地図を見ることが。住所を入力すると、明治時代までさかのぼって、どういう土地の使われ方をしてきたか、過去にそこで災害が起きたか、などを知ることができます。

また、ハザードマップを確認することも重要。国土交通省のホームページのハザードマップポータルサイトはとても使いやすくオススメです。

Point!

ガラス対策を忘れずに

窓ガラスには5種類ある。

- ・フロートガラス (一般的なガラス)
- ・ペアガラス
- ・強化ガラス
- ・網入りガラス
- ・合わせガラス

オススメ

合わせガラスは複数のガラスの間に中間膜を挟んでおり、頑丈。他の4種は強風で飛んでくる木材が簡単に貫通する。飛散防止フィルムを貼ればいくらか防げるが、当たる場所によっては貫通。しかし貼っておくにこしたことはない。強風の折には外側をプラスチック段ボールで補強するとよい。避難所のガラスはどうなっている? 調べて、行政に対策してもらおう。

災害リスク情報や道路防災情報などを地図に自由に重ねて表示でき、自分の住んでいる土地にどんなリスクがあるのかが簡単にわかります。

「自分の逃げ方」を

整理しておこう

「マイ・タイムライン」という言葉を聞いたことがありませんか? 台風などで水害や土砂災害などの恐れがある時に取るべき行動を時系列で整理した、ひとり一人の行動計画表のことです。

例えば、台風接近の予報があつたら3日前は何をしたらいいの? 前日は? どのタイミングでどこへどう避難するの? やるべきことを計画

* 市役所の防災課などで入手可。市によって異なるので問い合わせみてください。WEBでダウンロードすることもできます。

「記入例もわかりやすく使いやすい!」と絶賛するほどよくできているそうなので、ぜひ入手して家族で話し合いながら作成してください。

Point!

「逃げキッド」を活用



小中学生向けのマイ・タイムライン作成ツール。国土交通省のホームページからダウンロードできる。

しておけば、余裕を持って行動できます。必要な物の買い物も済ませておけます。

住んでいる場所はもちろん、年齢や家族構成などによってタイムラインの中身は違ってくる。自分で作らなければいけません。そんな時役立つのが「東京マイ・タイムライン」という作成ツール。国崎さんが「記入例もわかりやすく使いやすい!」と絶賛するほどよくできているそうなので、ぜひ入手して家族で話し合いながら作成してください。

理事会 (第9回)

日時 3月1日 10時より

場所 自然派くらぶ生協会議室

出席 理事9名 監事2名

一、一般報告・その他確認事項

* 子会社株式の一部譲渡について

* 従業員採用の件

* 東京都調査文書指導による改善について

* システムサポート月次報告

* その他確認事項

・オンライン講座「おそうじワークショップ」

・3生協合同企画オンライン講座

・日消連と連携して取り組む「種苗への遺伝子操作の表示を求める署名」について

二、審議事項

* 役員改選に伴う役員選任及び役員選任委員会開催について

* 地区総代会会議開催スケジュールおよび内容検討について

* 規則、規約改定の件

三、協議事項

* 組合員活動の手引きについて

四、活動報告事項

* 2月の活動報告

五、業務報告事項

* 1月度決算報告

* 2月品群別受注概況

* 組合員拡大報告

2月26日までの加入857人

* 2月度業務報告

コロナ禍の中の災害

大切な地域のつながり

東京都はそもそも避難所の数が十分ではありません。加えて新型コロナウイルス感染防止のため、受け入れる人数が制限され、ますます足りなくなります。

昨年7月、豪雨で氾濫した熊本県の球磨川。コロナ禍のため県外からのボランティアを受け入れできず、復旧・復興に大きく影響しました。

国崎さんによると、避難所で孤立し、転々と渡り歩く人が必ず出てくるとか。日頃から近所付き合いを大切に、助け合える関係性を築いておくことが必須です。

「自然災害共済に加入することを勧めます」と国崎さん。むしろ災害が多発しているのに「入らないという選択肢があるのか？」とのこと。加入している人も、今のタイプで十分かどうか確認しましょう。

国崎さんは、家計のうち3千円を防災費に充て、コッコツと防災グッズを揃えてきたとか。高額に思える物も、そのやり方なら買い揃えていけるのですし、毎月「防災費」を設けることで、防災に対する意識も高くなりそうです。皆さんも、真似してみませんか？

そこで自分たちの感染防止も含めて、避難先の選択肢を多様に考える必要があります。遠方の知人やホテル、足を伸ばせる空間があれば車中泊も。自宅が無事だったときは在宅避難が安心です。そのためには備えが不可欠。国崎さんが作った左のチェックシートを参考にしてください。

まだまだコロナの影響が続くような今、災害があっても同じように都外からのボランティアが入ってこれないかもしれないかもしれません。そこで頼りになるのは地域のネットワーク。手助けを求めることもできるし、困っている人の力にもなれる。何より辛い時に声を掛け合える精神的な助けにもなります。

被災した多くの方が「まさかうちがこんなことになるなんて」と言うそうです。東日本大震災で自宅の再建にかかった費用は家財も含めると平均約4000万円、対して公的資金は約400万円でした。とうてい足りません。内閣府も共済や保険の加入を推奨しています。

「災害に遭ったら、給付金請求のために片付けの前に写真を撮るなどして、被害の記録をしておく」と頭に入れておきましょう。

在宅避難を可能にするための備え

*10日分は用意しましょう

食料

- 水(1人1日3リットル)
- 缶詰やレトルト食品
- 栄養補助食品
- 野菜ジュース缶
- インスタント食品
- 菓子類(せんべい、羊羹等)
- 離乳食

応急医療品

- 包帯
- 三角巾
- 滅菌ガーゼ
- 傷口パッド
- 止血パッド
- 消毒液
- 鎮痛剤
- 炎症剤

日用品

- 発電機
- 蓄電池
- ソーラーパネルシート
- ランタン
- ワンタッチテント
- 携帯ラジオとイヤホン
- 水のう袋
- ブルーシート
- 大ビニール袋
- 油性ペン&手帳
- バケツ
- ロープ
- ガムテープ
- ガラ袋
- カセットコンロ
- 万能はさみ
- キッチンペーパー
- ラップフィルム
- 災害用浄水器
- ウォータータンク
- レインウェア
- 寝袋
- 個人に必要なもの

水が不要なシャンプーやハミガキも欲しいわね

Point!



災害直後は掃除用品が品薄に!

Point!





くにざき のぶえ
国崎 信江氏
危機管理教育研究所 代表
危機管理アドバイザー



使ってみませんか？ 洗たくマグちゃん

洗剤を使わなくても洗濯できる！という画期的な商品「洗たくマグちゃん」をご存知でしょうか？ 2018年にテレビ番組で特集された時には品薄になったとか。生協でも取り扱っています。どんな商品なのか、使い勝手はどうかなど見てみましょう。

洗たくマグちゃんのしくみ

洗剤を使わずに汚れを落とすって、いったいどうやって？ まずはその科学から。

洗たくマグちゃんの中身は5ミリほどのマグネシウムの粒です。洗濯ものと一緒に洗濯機に入れることで水と反応し、弱アルカリ水になります。アルカリ水には汚れを落としたり、再付着を防いだりする力があるので、洗剤ナシでもお洗濯ができるというわけです。

本当に効果があるの？

衣類の汚れは汗、皮脂、泥や食べ物などに大別されます。このうち、汗は水だけでも落ちるもの。皮脂は脂です。から、洗剤が必要な気がしますが、泥汚れのガンコさは洗剤のコマーシャルでも効果をはかる指標になるほど。洗たくマグちゃんのホームページでも「すべての汚れを落とすわけではありません」と書か

れています。

では実際はどうなのだろう？ ということで、編集員が試してみましたので参考にしてください。

編集員が特に魅かれたのは「部屋干し臭もスツキリ」というキャッチコピー。そこで3月はじめの雨の日にマグちゃんだけで洗って部屋干しをする実験をしてみました。

【結果】

①タオル：無臭。「輝く白」という訳ではないけれど普通にキレイな状態に。

②枕カバー：洗濯前はかなり臭いがあったにもかかわらず、仕上がりは無臭に！

③中学生のワイシャツ：無臭だがエリの汚れは完全には取れない。

実験した編集員は部屋干しでも臭いが見つからないことに感激。マグちゃんには菌のエサになる成分が入っていないので雑菌の繁殖を抑えることができるのです。ただし、ひどい汚れには手洗いが必要なのようです。

コスパはどのくらい？

- 市販 粉末洗剤A (水30ℓに30g)
900g 339円 1回あたり11.3円
→300回の洗濯で3390円
 - 市販 液体洗剤濃縮タイプ (水30ℓに10g)
900g 688円 1回あたり 7.6円
→300回の洗濯で2280円
 - せんたくマグちゃん (洗剤ナシ・衣類5kg)
→300回使えて1980円×2個
- (市販洗剤の価格は価格.comを参照しました)

はい、一見お高いように見えます。でも実際には洗剤の価格だけでなく水や電気も節約できるのでコスパは決して悪くないと言えます。

洗たくマグちゃんはマグネシウムと水の反応の力で汚れを分解するので、水や衣類の量によって必要量が異なります。家族が多ければ2個は必要、逆に二人暮らしなら1個で足りるかもしれません。また、どこまでキレイにしたいかという考え次第では洗剤との併用もできます。

環境にもいいから嬉しい

マグネシウムって私たちの日常生活ではあまり接する機会のない金属。環境に対する影響はどうなのでしょう？

ホームページによるとマグネシウムは光合成を促進するため、1年間の使用後は肥料にすることもできるほど安全とのこと。洗濯排水も洗剤成分ゼロですから環境に優しいこと間違いありません。

マグちゃんのカバーはポリエステルなので、マイクロプラスチック発生源となるのが気になる方は木綿で袋を作ってみるのも一案です。でも方が一にも洗濯中に中身がこぼれて洗濯機を壊さないよう、しっかりと縫ってくださいね。

詳しく知りたい方は洗たくマグちゃんのホームページをご覧ください。日本人は世界でも有数の洗濯好き。その分、環境にも負荷をかけているかもしれません。一度試してみる価値はありそうです。

春です!

保障の見直し



しませんか?



年々増えている先進医療

進学や就職など新しい暮らしが始まる季節、保障を見直すにも良い機会です。今号では先進医療特約についてポイントをお伝えします。

医療技術は日進月歩

ノーベル賞を受賞した山中伸弥教授がIPS細胞作製に初めて成功したのが2006年。15年後の現在、最も実用化に近いと言われているのが加齢黄斑変性における網膜の治療で、現在治療が行われているとのこと。その他にも心臓や脳神経の病気、脊髄損傷などの治療に向けても準備が行われています。

IPS細胞は一例ですが、他にも様々な先進技術を用いた治療が開発されています。

実施数の多い先進医療の費用

(1件あたり平均額)

陽子線治療 (脳腫瘍・食道がん等)	2,697,658 円
重粒子線治療 (肝臓がん等)	3,089,343 円
高周波切除器を用いた子宮筋腫核出術	302,852 円
MRI 撮影及び超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法	107,661 円

(公財) 生命保険文化センター HP 参照

実際のどのくらいかかるの?

よく勘違いするのが「高額療養費制度があるから大丈夫」という点。健康保険診療に該当する治療については高額療養費制度によってかなりの部分がカバーされますが、先進医療は対象外なのです。自費診療の先進医療は右図にあるとおり、かなりの高額。実際に提示されても簡単に決断できる額ではありません。目の前により良い治療法があるのに手が届かないなんて、病気の辛さに追い打ち以外の何物でもないでしょう。

先進医療特約は コープ共済で付帯できます

コープ共済に加入している方は「たすけあい」「あいぷらすプラチナ85」の月掛金にプラス100円で、*先進医療特約をつける事ができます。

先進医療の技術料に加えて受診に必要な経費にあてられる一時金の保障もあるので助かります。というのも、先進医療を行える病院は限られており、例えば重粒子線治療は全国でも6カ所しか行っていない(令和2年1月1日時点)。自宅から遠い場合など、交通費や宿泊費としてあてられるのでありがたい制度です。何が起きるかわからない人生。月100円で備えられるなら10年払ってもプラス12000円です。いざという時に後悔しないよう、この機会に考えてみませんか?

*一部、付帯できないコースがあります。告知事項に該当する場合も付帯できません。

共済金の請求、忘れていませんか?

CO・OP共済は病気やケガなど共済事由の発生から3年以内なら請求が可能です。子どもの医療費助成制度で、自己負担がない場合でも請求できます。少しでも思い当たるものがあれば、お気軽に下記までお電話下さい。

☎コープ共済センター 0120-80-9431

お話をうかがい、請求のための書類をお送りします。支払い対象となれば共済金が振り込まれます。

資料が欲しい方は
生協までご連絡ください。
契約内容の確認や
ご相談もお気軽にどうぞ!

042-644-1811





●普段は野菜やお肉などスーパーで買っていました。が、「無農薬」「地元」の商品に魅力を感じ、注文させて頂いています。特に今、寒いので白菜と鶏肉やつみれでお鍋にしたり、大根と深谷ねぎ、お肉を入れて鶏大根を作ったりしています。

(八王子市 藤原大輔さん)

●旨味の相乗効果、大変参考になります。おいしくいただくには生きる上での楽しみでもあり健康にはかかせません。安全・かんたん・おいしい食卓づくり、今後もしていきます。ありがとうございます。

(八王子市 玉那覇明子さん)

●良鮮凍結についての記事が興味深かったです。以前「何でも冷凍すれば良い」という人に会った時に「冷凍は魔法じゃないのになあ」と同じことを思いました。

自然派くらぶのものがおいしいのはナットクです。

(昭島市 斉藤 愛子さん)

●ぼらーのクイズはいつもなるほど！と思う物が多く、豆知識が増えて嬉しいです。3月はひなまつりについてどうでしょうか？楽しみにしています。

(八王子市 雨宮知代梨さん)

●「旨味」の記事で、旨味の出る食品を加えちやうというポイントが新鮮でした！かつお節やこんぶはもちろん、干したキノコやトマトはやっていましたが、ブロッコリーや白菜までもが旨味があるとは意外でした。

(町田市 濱野 哲彦さん)



●毎日、芽キャベツ・クレソン・カボチャ・にんじんなど抗酸化に役立つ！品々を食卓に並べて元気をもらっています。生協でしか買えない芽キャベツは毎週注文しています。健康によい品を運んでいただいで感謝しています。

(多摩市 田中 敦子さん)

●生まる餅あん入り、初めて買いました。思ったより大きく、甘さも丁度、味も2種類楽しめます。常備しておきたい甘味です。りんご傷果もたっぷりあって助かっています。

(立川市 原田 佳世さん)

⑤ 毎日の食卓を豊かにしてくれる「旨味」。案外、身近にあるものでも「旨味」になるんですね。みなさんも試してみてください。

Information

講演会 (リアル開催)

(仮)「知っておきたいワクチンの基本」

コロナ禍の中で、話題になっているワクチンに関して、基本的な情報や疑問に対して講演していただきます。

- ❖ 日 時 5月28日(金) 9:30~11:50
- ❖ 場 所 八王子労政会館ホール
- ❖ 参加費 無 料
- ❖ 定 員 100名
- ❖ 講 師 天笠啓祐氏 (日本消費者連盟)



詳しくは、5月1回配布(4月19日~)のチラシをご覧ください。



#5 生協の共済事業

共済とは、病気やケガ、災害などの際の経済的負担を組合員がお互いに助け合って保障し合うことを制度化したものです。月一定の掛け金を出し合い、保障が必要になった場合には、皆が出し合ったお金のうちから、規定に応じて共済金を支払います。

現在多くの生協で行っている共済事業は日本コープ共済生活協同組合連合会が実施する「CO・OP共済」です。1984年に「組合員どうし困った時に助け合いたい」という想いから生まれました。

Instagram



ありがとう。 フォロワー 2000人超えました！

ぽらーの読者の皆さん、こんにちは！ なちゅこです。昨年10月から始めた自然派くらぶのInstagramはこの度フォロワーさんが、なんと2000人を超えました。皆さんはもう見ていただけましたか？ Instagramはレシピや生活に役立つ配信。まだご存じない方に今日は特別にちょっとだけお見せしちゃおうわネ！



今日はレシピについてご紹介。
こんなふうに何ページかに亘って
載ってるの。作り方のワンポイント
アドバイスなんかも書いてあるわ。

もっと見たい方はフォローしてね！

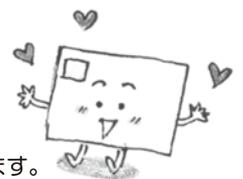
- ① お手持ちのスマートフォンで「Instagram」アプリをダウンロード
- ② 右のQRコードをスマートフォンで読み取る
- ③ 自然派くらぶ生協公式ページのフォローする



✂ 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

組合員コード (6ケタ)

住所 ()市()区()町



子育て世代のための オンラインクッキング

2021. 3. 2 (火)



リアルに集う食のイベントができない中、生協では初めてオンラインでの料理講座が開催されました。参加者は8名。小さいお子さんのいる方も楽しんで参加されました。

講師は田口竜三氏。マクロビオティック料理教室を開校し、食の大切さやあり方を発信されています。今回の講座のテーマは「玄米」。土鍋や炊飯器、圧力鍋で美味しく炊く方法を教わりました。

参加者には事前に「水田トラスト米」の玄米が届けられ、それぞれが前日から水に浸しました。
 「玄米はよく食べるけれど、自分では炊いたことがないので」
 「今日は土鍋で炊いてみたい」
 「赤ちゃんが大きくなったら、また玄米を食べたいので」
 とそれぞれの期待を胸にスタートです。

一斉に玄米を火にかけ炊く間、先生から玄米の浸し方や栄養素、料理に欠かせない調理油や塩などについてもお話いただきました。話題は環境問題まで広がり、まだまだお話を伺っていたいところでしたが次々に「炊けましたあー!」と喜びの声。塩と黒胡麻を煎ったゴマ塩をかけていただきました。
 みなさん上手に炊けたようで「こんなに美味しいなんて!」と大変満足されていました。

生協では、今年度も組合員同士がつながる取り組みに力を入れていきます。
 たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。



寄せられた感想

- 「育児中なので、オンラインでの受講は助かりました」
- 「次は美味しい野菜の食べ方を知りたい」
- 「発酵食品について教えてほしい」
- 「自分ではなかなかできない料理をやってみたい」



3月の日録

- 1日(月) 理事会
- 2日(火) 子育て世代のためのオンラインクッキング
- 4日(木) オンライン講座 防災・減災セミナー
- 9日(火) 食と農をつなぐ会 世話人会
- 23日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 26日(金) 自然派ママくらぶ 畑活動
- 30日(火) 食と農をつなぐ会 畑活動
- 31日(水) 地区総代会議 オンライン

きりとりせん

当選者の発表

応募総数 32通

3月号のクイズ 全く同じ絵はどれとどれ?
 答え ③と⑥

● ● ●
 飯 柴 阿
 田 田 部
 博 敦 暉
 子 子 美
 様 様 様
 (府(稲(八
 中)城)王
 市)市)子

桜餅は独特の甘い香りがしますね。
 桜の葉を塩漬けにすることで、香り成分が出て抗菌作用も生まれるそうです。
 この香り成分をなんというでしょう?

- ① クマリン
- ② イヌリン
- ③ パンダリン
- ④ トラリン
- ⑤ リスリン



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4月18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)。