



4月から2020年度がスタート

活動テーマは、「ひろげよう!よっ葉の輪 創ろう!私たちの未来」に

新型コロナの影響を受け、様々な活動を自粛せざるを得ない状況が続いています。よっ葉だより3月30日号で開催をお知らせしていた「いばらきの農業体験①」も、感染拡大が懸念されるため、今回、中止の決定をいたしました。その他の組合員活動につきましても、3密の状態になりそうな行事は、しばらくの間中止させていただきます。

今、一番大切なことは、一刻も早く新型コロナの感染拡大を防ぐこと。そのために、組合員さんのお宅へ、安心安全な商品を実際にお届けできる体制を継続できるよう、様々な対策を強化して行っています。

家に引きこもりがちになって、不安な思いをされている方も多いことと思います。運動不足解消のためには、人ごみを避けた散歩などが推奨されています。免疫力アップのためにも、なるべくストレスをためないように注意して、感染予防に努めましょう。皆さんも、それぞれ工夫されていることがありましたら、ぜひ、「組合員の声」としてお寄せください。よっ葉だよりで紹介させていただきます。みんなで知恵を出し合って、この状況を乗り切りましょう!

2020年度の組合員活動のテーマは、「ひろげよう!よっ葉の輪 創ろう!私たちの未来」です。よっ葉の組合員と生産者が増え、よっ葉基準の商品を使う人が増えることで、未来の子どもたちにとってより良い環境をつくることにつながると考え、決定しました。

例えば、農薬や添加物を使わないよっ葉の商品を選ぶことは、安心安全な食べ物のためだけではなく、水や空気などの自然環境を守ることに繋がります。そういった商品を選ぶ消費者が増えることで、生産者も増えていきます。身近な環境のためには、遠い外国産のオーガニック商品を選ぶことより、近くの地域で育った有機や無農薬の作物を積極的に選ぶことが重要です。よっ葉生協が地産地消にこだわる理由は、よっ葉基準で作られた地元の商品を選んで消費することが、子どもたちの生活を守り、持続可能な社会をつくることになるからです。すべての人が安心して生活できる地域と未来は、私たち一人ひとりの行動から作られていきます。地域で、よっ葉の輪を広げる活動を、一緒に取り組んでいきましょう。

よっ葉生協へ多くの組合員さんの声をいただいています。こんな時だからこそ、冷静さを保ちつつ、感染予防のために出来る限りのことを続けていくよう、努力していきます。

理事長 倉持



「しおや農業体験」



「いばらき農業体験」

次ページで「組合員さんの声」を掲載!!



2019年度の農業体験の様子。今年度も様々な体験が再開され、たくさんのお子たちの笑顔があふれますように、心から願います。



【組合員さんの声】

家族の一人が新型コロナウイルスに感染した人と接触して不安な毎日を送っています。

娘の会社に関連する人と、4時間会合で一緒でした。自社以外の人の出席もあるので、予防できることはとにかくやって出席。帰宅後、バックはアルコール消毒をして外へ、風呂へ直行し、着ていたものは上着まで即洗濯、あくまで予防のためでした。

会合から6日目で出席者に陽性反応が出て感染していたことがわかりました。熱が出て一度引き、会合に出席。3日目に接触、保健所の指導で業務は継続して良いということになっていますので続けています。

この文章を書いているのは、接触後9日目です。新聞によると、10日目で異常をきたした例も載っているのですが、安心はできません。私たち高齢者夫婦と娘の3人家族です。保健所は家族以外濃厚接触者としてみなしませんので検査はせず、様子を見て下さいという指導です。

自分も含めて家族がもしかしたら感染しているかも知れない、はっきりしない毎日の生活は不安と怖さが入り混じった状態が続いています。精神的動揺と体調のちょっとした変化にビクビクしています。娘の体調不良は、感染の目安になるほどではないですが、2～3日続くようなら保健所に連絡することになると思います。

●疑わしい中で現在予防的にやっているのは

- ①家でのマスク ②触った所、トイレ・電気のスイッチなどをその都度消毒、6か所くらいにアルコールと使い捨てペーパーを置いています。
- ③換気は、あちこち窓を開けて換気扇を回し、寒い時はエアコンをつけています。夜もどこか開けています。
- ④食事は個別に盛り、娘の部屋に前に置いています。天気の良い日はベランダで日光浴をしながら食べさせています。

●娘の会社は業務をしていますが、もし感染していたら他に移

す恐れがあるので休んでいます。(本来なら接触者全員が休むべきですが保健所が異常が出たら連絡くださいという範囲なので、仕事は続ける会社が多いと思います。

まさか自分がと思いましたが、大丈夫な人は一人もいなく、予防もこれだけやっていれば大丈夫ということはないと実感。会社でも危険度の認識の温度差はありますが、家族でもあります。まとめるリーダーが、どこまで徹底した行動チェックを出来るかにかかっていると、気を立て直しながらやっています。

●外の人と接触しないで困ること

近所の人と接触しないのは、どこか穴が開いた感じですが、このような状態なので近づけないことを話し、接触は避けています。2週間強の日数、野菜やおかずを持ってきてくれるのは、自転車のカゴに入れてもらっています。世間に隠す必要もなく、この程度で感染するかもしれないことをお互い知ったほうが、次の感染拡大を防ぐことになると思います。

●生活上で困ること

食材は毎週よつ葉さんが配達してくれ、ほぼほぼよつ葉でまかなっているのですが、今回は特に役に立ったと思います。とにかく安全な食材が届く安心感はその分、ほかに気を回すことができます。

●その他で用意したものは、ネット通販で使い捨てマスク

100枚(7000円)、使い捨てキッチンペーパーで済みました。

●アルコールは、計り売りを買っていました。

目に見えないウイルスは、人間の弱い所を知っているのでしょうか、これで大丈夫ということはなく、やれることを全て続けるしかないのではと実感しています。組合員さんの中でも、すでに不安を実感しているかも知れませんが、機会も増えてほしくありませんが、増えることを思いとめました。

(下野地区 T・Tさん)

よつ葉だよりを観て、手作りマスクを作ってみました。親戚のおばさんにあげたら、大変喜ばれました。嫁や孫の分まで作りました。(10枚以上作る)うまく出来ましたよ。ありがとうございました。(佐野地区 R・Oさん)

数量制限もなく商品を供給して下さるお仕事ぶりに感謝申し上げます。

コロナ疲れでよつ葉さんに配送頂き大変感謝しております。ありがとうございます。(宇都宮地区 K・Sさん)



昨年末より義母が同居となりました。冷凍のタンメンやチャンポン、野菜入りのめん類やおすし等、仕事の合間に準備する昼食にとっても助かります。又、買い物の時間を思うと、とど毛でただけの卵等、改めたありがたく感じています。これからもよろしくお願い致します。(宇都宮地区 M・Mさん)

コロナウイルスの世の中が大変になっている中、いつも通りに届けてくださって、心から感謝しています。かれこれ12年のお取引ですが初めて本当によかったと思う。仕事が忙しかった時、体調を崩し外出もままならなかったとき、助けていただきました。台風19号の直前に届いたお水のケースありがたかった。よつ葉さんは生きる力です！(宇都宮地区 M・Sさん)

困難な中変わらずに配達して下さい、ほんとうに感謝の気持ちでいっぱいです。どうぞどうぞみなさんの健康をお祈りしています。(伊勢崎地区 R・Sさん)

みんなでマクロビオティック料理を作りました。

11月29日(金) 宇都宮市・南生涯学習センター (宇都宮南委員会)



冬に向かう頃、宇都宮南委員会の委員でもある永井恵美先生にマクロビオティック料理を教えてくださいました。

メニューは、「厚揚げと白菜の中華丼風」、「のっぺい汁」、「白菜サラダ」、「りんごの葛ドリンク」の4種類です。

最初に永井先生から、マクロビオティックならではの「一物全体」で野菜の栄養を丸ごといただく野菜の使い方を教わりました。人参は、頭を切り落とすのではなく芯の固い部分を包丁の角のところでくりぬく事や、大根の葉もゆでて刻み汁に添える事で野菜全体を頂くことができ、野菜くずも少なく済みます。参加された方からも「野菜のごみが少なくてびっくりしました。」等の声も頂きました。

出来上がった料理は、しっかりと出汁をとっただけあり、素材の味を感じながらもしっかりとした風味があり、とてもおいしくいただきました。

赤ちゃん連れで参加された方からは、「家でもぜひ作ってみたい。」との声を頂きました。

私も家で小学生の娘と一緒に作って見たのですが、「のっぺい汁」と「りんごの葛ドリンク」が特に気に入りで、この冬の定番メニューになりました。体に優しく、地球にも優しい料理、皆さんも作ってみてくださいね。

【厚揚げと白菜の中華丼風】(4人分)

玄米ごはん	茶碗4杯分	にんにく	1かけ
厚揚げ	2枚	しょうが	1かけ
白菜	4枚	赤唐辛子	1本
長ねぎ	1本	なたね油	適量
感想きくらげ	6g	戻し汁+だし汁	480cc
人参	50g	しょうゆ	大さじ3
干しいたけ	2~3枚	塩	小さじ1/2
		くず粉	大さじ4

1. 厚揚げは油抜きをし、横を1/2に切ってから1cm幅に切る。白菜は芯は削ぎ切り、葉は食べやすい大きさに切る。ねぎは薄く斜め切り。きくらげは水で戻してざく切り。干しいたけは水で戻して1/4等分に切る。人参は5mm厚さの半月切り。
2. にんにく、しょうがはみじん切り。赤唐辛子は小口切り。
3. 鍋ににんにくとしょうが、赤唐辛子、菜種油を入れて熱し、香りが出てきたらねぎ、白菜の葉、芯、人参、きくらげ、干しいたけを順に入れ炒め、厚揚げも加える。途中、塩少々をふる。
4. 3にしいたけの戻し汁とだし汁を合わせて注ぎ入れ、煮る。材料に火が通ったらしょうゆと塩で調味する。
5. 4に水大さじ2と1/2で溶いたくず粉を回し入れ、とろみをつける。

【白菜のサラダ】(4人分)

白菜	4枚
塩	少々
ドレッシング	(菜種油30cc、柚子の搾り汁少々、梅酢小さじ2、玄米酢小さじ2、しょうゆ小さじ1)
白ごま	適量

1. 白菜は茎と葉に分け千切りにし、塩を振ってしばらくおき、しんなりして水分が出てきたら絞る。
2. ドレッシングの調味料を混ぜ合わせておく。
3. 1に2をかけ、白ごまをひねってまぶす。

*こんにゃくの下処理の仕方: 塩を付けてよくもみ、水分が出てきたら鍋で茹でる。

【今日の料理はいかがでしたか? (アンケート)】

- 葛の使い方やしいたけの切り方など、細かいことまで丁寧に教えていただき良かったです。とても勉強になりました。お料理もとてもおいしかったです。
- たいへんおいしくいただきました。先生のお話しも理解しやすく、頭にストンと入る感じで身になりました。わずかな味付けでお野菜の味が広がって驚きのおいしさでした。
- もりもりたくさんのお料理で、とても体が温まりました。葛を使うのは久しぶりで、冬に向かってたくさん作っていききたいと思うメニューでした。ありがとうございました。
- マクロビは初めてだったので、皮を捨てないことや切り方、たくさん勉強になりました。楽しかったです。
- 陰陽の関係やシンプルな味付けでの料理、切り方、混ぜ方、とても勉強になりました。娘も喜んで食べ、お代わりにしていました。家でも作ってみようと思います。
- 念願のマクロビ教室に当たり、大変楽しく有意義な体験となりました。季節にあった体を温める根菜のお料理でおいしく、今朝の寒さを吹き飛ばす気がしました。ありがとうございました。
- お肉など動物系を使用していないのにここまで満足できるのは良いと思いました。



【のっぺい汁】(4人分)

ごぼう	50g	しょうゆ	大さじ1と1/2
人参	40g	塩	大さじ1
干しいたけ	3枚	だし汁	4カップ
大根	150g	葛粉	大さじ2
こんにゃく	1/3枚	(好みで生姜の絞り汁	小さじ1/2)
油	大さじ1	大根葉	少々

1. こんにゃくはした処理をして短冊切り。干しいたけは水で戻して回し切り。ごぼうはささがき、大根・人参はいちょう切り(細かい場合は半月切り)にする。
2. 鍋に油を入れてこんにゃくを炒め、しいたけを加えてさらに炒める。しょうゆ大さじ1/2をからめる。
3. 残りの材料を炒め、だし汁をふたひたに注いで煮る。
4. 野菜が8割方柔らかくなったら残りのだし汁・しょうゆ・塩を加えてさらに煮る。
5. 水大さじ1で葛粉を解いて加え、とろみがついたら火を止め、好みでしょうがの絞り汁を加える。
6. 湯がいた大根葉を細かく刻んでトッピング。

【りんごの葛ドリンク】

りんごジュース	100cc
葛粉	小さじ1強

1. 鍋にりんごジュースと葛粉を入れてよく溶かす。
2. 溶けたら、火にかけ絶えずかき混ぜながらとろみがつくまでしっかり火を入れる。

*葛の分量はお好みで調節してください。



第10回 定例理事会報告 4月8日(水)

組合員数(3月20日現在)	加入	脱会	純増	組合員数
	110人	138人	-28人	25,821人

<報告・討議事項>

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大に伴う対策について
感染者の拡大や緊急事態宣言を受け、事業継続の臨時会議を実施していきます。感染リスクを高めないための一層の対策強化や取り組みの状況確認も行っていきます。対策を講じていても、感染者が発生した際の対応の流れなども確認をしています。
- (2) 総代会と協力会総会について
新型コロナウイルスの感染対策として、総代会の開催会場を小山市文化センター小ホールからよつ葉生協事務所に変更します。予定会場は、密閉空間で換気の問題があることからです。開催については、感染防止策を講じて行きます。総代の方で当日の参加が難しい場合、書面議決という手段での権利保障も案内していきます。協力会の総会についても開催を見送り、郵送物での確認をお願いしていく予定です

- (3) NPT日本被団協NY行動代表団派遣中止について
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、国連がNPT再検討会議の延期で調整と発表されました。今後の運動の進め方については、現在作成中の「国連原爆展」の開催を目指すとともに開催時期の変更を含め国連側と協議を進めます。公式発表を見ながら、日本被団協や国際署名連絡会等の関係団体と連携しながら提起していきます。
- (4) 茨城県適格消費者団体設立準備会について
2月26日に茨城県適格消費者団体設立準備会が開かれ、今後のスケジュール、組織運営について話し合いが持たれました。6月頃での総会開催、消費者庁への認可申請から3~6ヶ月での許認可を予定しています。弁護士、有識者、団体で理事会(29名)構成となっています。①消費者被害収集部門、②差止請求検討部門、③差止請求情報提供部門の実務委員会も設置されています。

新型コロナ対策について

感染拡大防止対策を講じ、ライフライン事業者として組合員の期待に応え、事業の継続に取り組んでいきます。

<職員・社員および家族での取り組みとします>

組合員、職員・社員及び家族に感染しないための対策を徹底し、万一罹患した場合や罹患が疑われる場合は感染を拡大させないための対策を講じます。

1. 予防対策を徹底する

- ・出勤時、入室など、こまめな手洗い、アルコール消毒の実施
- ・うがい・せきエチケットの励行、勤務時間中のマスクの適切な着用施行
- ・こまめな換気対策・・・密閉空間にしない
- ・職場の環境衛生強化(清掃、消毒)
- ・本人・家族の体調管理への通常以上の配慮
- ・健康状況チェック、検温記載(出勤時)
- ・出張の自粛と来協者の規制
- ・人込みを避ける(不要不急、夜間・繁華街の外出自粛)・・・休日も自粛する
- ・活動・会議の自粛、実施の場合には必要対策と短時間化
- ・業務フロアを分けての基本行動・・・接触範囲の縮小
- ・事務所、業務デスク周りに仕切り版の設置
- ・昼食休憩・・・1Fサービス、2F生協とし、少人数・適正距離確保と分室化
- ・大声や近距離でのおしゃべりは自粛を・・・飛沫配慮

【密閉・密接・密集】を避ける!!

2. 発熱により罹患が疑われる場合
 - ・朝の検温で37.5度以上の発熱がある場合は自宅待機とする(発熱時・体調不良時の医療機関への相談や受診は政府・行政の指導に従う)
 - ・罹患と診断されるまでは通常の病気と区別ができないが、現在「国内感染期への移行」の局面であるとの認識から出勤を見合わせる。
3. 罹患が判明した場合
 - ・本人または医療機関が都道府県に届け出た場合は就業禁止とする。
 - ・就業復帰は医師・専門機関・行政の指示に従う。
4. 家族が罹患した場合
 - ・当該職員は就業禁止とする。



<よつ葉だより休刊のお知らせ>
 ゴールデンウィークの間、印刷屋さんお休みのため、5月11日のよつ葉だよりは、お休みさせていただきます。よろしくお祈り致します。



東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (4月3週分)
 ご協力ありがとうございます。
 組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています (単位:円)

放射能から子どもを守る募金 (900番)	7,000
震災孤児を支援する募金 (910番)	16,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	7,800
合計	30,800

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側【企画商品】内の【復興支援募金】をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮 1223
 ☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101
 HP <http://yotsubacoop.jp/>
 よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp

