

よっ葉だより

2020 年
12月7日号
No.632

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆



栃木県 860
群馬県 861
茨城県 862



年末年始の配送スケジュールご案内

「おせち特別号」の商品は、いつもと違う曜日でお届け!

今年の最終お届けは、「おせち特別号」12月28日(月)～30日(水)です。

「おせち特別号」の注文をしていない場合は、12月28日～のお届けはなく、「登録やさいセット」「定期配送登録商品」もお休みです。年末年始に備えて12月4週くらからで「多めに注文される」ことをお勧めします。

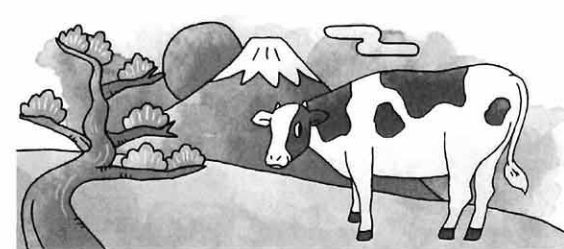
詳しいスケジュールは、下のカレンダーをご覧ください。

2020 年
(令和 2 年)
12 月



日	月	火	水	木	金	土
にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
6	7	8	9	10	11	12
	・12月2週お届け ・12月3週注文 ◎おせち特別号注文					
13	14	15	16	17	18	19
	・12月3週お届け ・12月4週注文					
20	21	22	23	24	25	26
	・12月4週お届け ・1月1週注文					

2021 年
(令和 3 年)
1 月



日	月	火	水	木	金	土
にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
27	28	29	30	31	1	2
	おせちお届け			よっ葉生協 お休み		
3	4	5	6	7	8	9
お休み		・1月1週お届け ・1月2週注文				

◎ おせち西配送
 12/28(月) 12/29(火) 12/30(水)
 月・火コース 水・木コース 金コース

※ おせち商品のお届けは、通常配送とは曜日、時間が異なりますのでご注意ください。

12月4週のくらからは、
『感謝を込めて』
お買い得価格でご案内!!

❀ クリスマス商品足りていますか?
(2～3ページ) 毎天堂スポンジケーキ(5号)、
よっ葉生クリーム、フライドチキンセット(秋川牧園)
など。

❀ お年賀品(28ページ)よっ葉のこだわり調味料
セット、焼のり箱入り、など。

❀ お正月商品足りていますか?
別チラシです。七切りもち(庄内協同ファーム)、
お供え餅、お重むけ1品など。

『年明けのお届けも通常配送と曜日が
異なります。』

1月1週のお届けは1月5日(火)～
始まります

月曜コース → 1月5日(火)
火曜コース → 1月6日(水)
水曜コース → 1月7日(木)
木曜コース → 1月8日(金)
金曜コース → 1月9日(土)

土曜日
です!

皆様のご理解とご協力を
お願いいたします。

5Gの“恩恵”を前に！ 「知らなかった」では済まされない まずは関心を持つことから

「電磁波が身体に悪いって?? それって本当のことなの??」

5G（第5世代移動通信システム）の配信が今年の春に日本でもスタートしました。折しもコロナ禍。会議から結婚式までオンライン化の需要が増え、ネットの高速通信はもはや生活に欠かせないインフラです。そこに「データ処理の速さ」「音声途切れず画像が止まらない」など、快適さを求めるのも当然のことです。そして「電磁波は身体に悪いらしい」という誰もが一度は耳にした情報も、マスコミではほとんど報道されません。

4G 以前と 5G の大きな違い、3 点

- ・高周波の電磁波は届く距離が短いため基地局が以前よりも高密度に必要（100m間隔～）
- ・基地局は地上から2, 3メートルの高さや、マンホール型では地下70cmに設置され、人体に近い
- ・電波（高周波電磁波）を少しでも遠くに飛ばすために飛ぶ方向を絞っている（ビームフォーミング）

激増し、より人体に近い場所に設置された基地局から発せられる狙い撃ちの電磁波が常に身体を突き抜けていくことの影響は、明らかではありません。（基地局設置による健康被害の事例は多数あり。）

最も影響を受けるのは子ども 諸外国に倣って対策を！

さらに忘れてはならないことは、子どもは大人よりも影響を受けやすい点です。携帯電話の電磁波の熱量は、5歳児の脳には、大人の4倍吸収されるとのこと。このため、電磁波から子どもを守る国の施策として携帯電話の使用を厳しく規制している国（表を参照）もある中、日本の行政は無策です。ベルギーなど、5Gの導入をストップさせた国もあります。そして、日本では電磁波による健康被害について、ほとんど報道されない実態があります。



*参考文献 P37 より掲載

出力・時間・距離の削減で個々の自衛を！過敏症の方への配慮を！

電磁波が人体に与える影響は「①出力が強いほど ②被ばく時間が長いほど ③人体との距離が短いほど」強くなるため、この3つを回避することで被ばく量を軽減できます。私たちが個々にできる自衛策と言えます。そして、（誰もがなり得る）電磁波過敏症の方への配慮を、忘れてはなりません。

スマートフォンやインターネット無しの生活には戻れませんが、個人の自衛と政府や自治体の対応によって、一人一人の被ばく量は大きく変わってきます。「コロナだから仕方がない」「後戻りはできない」とあきらめるのではなく、一人一人が関心を持ち、知り、声を上げることで、少しでも健康を守ることが出来るのではないのでしょうか？ 組合員の皆さんと、考え続けていきたいと思います。

常任理事 堀

*参考文献：

『知っておきたい身近な電磁波
被ばく 5Gで増大するリスク』

よつ葉文庫 No1270

読みたい方は、ご意見欄にてお申し出ください。

※よつ葉だより11月30号「よつ葉文庫」でご紹介しているため、貸し出しはお待ちいただく場合があります。ご了承ください。



☆電磁波による体調不良を感じている方、苦しい思いをしている方、是非ご意見欄やお手紙などで、体験をお寄せください。可能な限り、よつ葉だよりでお伝えしていきます。

各国の携帯電話への規制…参考文献 P64 表①の9か国の事例より抜粋

ロシア	2002年に、16歳未満の子どもや妊産婦の不使用を政府が勧告。使用する場合は1回に3分以内。2009年に、妊婦、18歳以下の青少年、神経疾患、その他脳神経系に疾患を持つ可能性のある者の不使用を勧告。
ドイツ	小児と妊婦に対して使用制限を指導。イヤホンとセットで売ることを義務化。
カナダ	公衆衛生局が8歳以下の小児については緊急時以外使用禁止。10代については使用時間を10分までにするよう勧告。イヤホンとセットで売ることを義務化。

商評おすすめ

12 月 4 週くらら 293 よつ葉シュレッドチーズ

よつ葉乳業のシュレッドチーズは、原料が北海道十勝産ナチュラルチーズ 100%。
セルロース、乳化剤は不使用。よつ葉生協では、不動の定番人気商品です！

セルロースが入っていない貴重なチーズです。他ではなかなか見かけません。
パンにのせたり、ゆでたブロッコリーにのせたり、グラタンなどに、いろいろあると便利です。
娘たちも大好きなので、冷凍保存してストックしています。 (理事 針谷)



シュレッドチーズの偽物にご注意！！

ずいぶん昔のことですが、ある時、我が家で自家製ピザがブームになり、チーズを切らしてしまいました。チーズがちょっぴりのピザはさみしいので、近所のスーパーへ。「スーパーに並ぶあの形状のチーズは、セルロースや乳化剤は入っていてもどれも一応ナチュラルチーズだろう」と思い込んでいた私は、一番安い特価の小さめの袋を買いました。家に帰ると夫に「それ、チーズじゃないよ」と言われビックリ！！表示を見ると、原材料名のトップに食用植物油脂が！そして、加工でん粉やセルロース、リン酸 Na など添加物てんこ盛りの偽物でした。

調べてみると、私たちがチーズと思って食べているものには、次の 4 種類があるようです。

○	ナチュラルチーズ	非加熱で乳酸菌が生きているため、発酵が進む。市販のチーズはセルロースや乳化剤の使用が一般的。
×	プロセスチーズ	ナチュラルチーズに乳化剤などを加えて加熱し溶かし、再び成形したもの。乳酸菌は死滅し発酵が止まるため、品質が安定し、保存性が高い。
×	チーズフード	プロセスチーズやナチュラルチーズを溶かして、でん粉、水、植物油、乳化剤、香料などを混ぜて固めたもので、チーズの含有量が 51%以上あれば「チーズフード」と表記できる。
×	チーズ代替品	チーズの主成分である乳脂肪を植物油脂に置き換え、乳たん白を使用し乳化させたチーズ代替素材から作られたもの。

↑よつ葉生協での取り扱いの有無



チーズ代替品の原材料例：
食用植物油脂、ナチュラルチーズ、乳たん白、食塩、チーズパウダー、加工でん粉、セルロース、p h 調整剤、リン酸 N a、増粘多糖類、調味料（アミノ酸）、香料、着色料（カロテン）

私が買ってしまったものはチーズフードですらないものでした。外食のピザやドリアに載っている“チーズ”は、ほとんどがチーズフードかそれ以下のようです。もう騙されないぞ！！ (理事 堀)

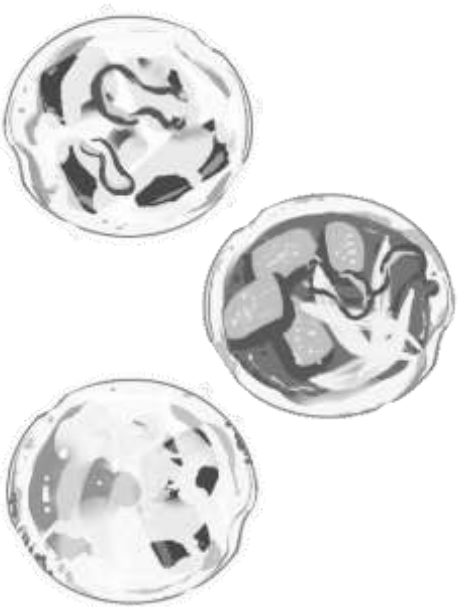
餃子の皮を使って、簡単ピザ

磯屋商店の餃子の皮（生）は、約 30 枚入りとたっぷり入っています。餃子をつくって皮が余ったら、手軽にピザを作ってみませんか？おやつや軽食におすすめです。簡単に美味しくできるので、おうちにある材料で焼いてみて下さい。

餃子の皮 ※隔週案内です
(くらら 12 月 4 週 332)
トマトケチャップ またはピザソース
シュレッドチーズ
◆おすすめ具材◆
コーン、無添加ツナ、ちりめん
きのこ類（小さめに裂くと火が通りやすいです） など

餃子の皮にケチャップやピザソースを塗り、好きな具をのせます。さらにシュレッドチーズを散らしてトースターで焼きます。
楽しくておいしい、ミニピザのでき上がり♪

(理事 渡辺)



第 6 回定例理事会報告 11 月 11 日(水)

《報告・協議事項》

(1) 落ち葉さらい(秋山さん)の実施について

例年 1 月末に実施している落ち葉さらい(秋山さん)について協議を行いました。今年度はコロナ禍の影響で組合員活動(農業体験等)も中止してきた経緯もあることやまた、冬場で乾燥している状況を考えると多人数での行動は避けた方が良いとの結論に達しました。人数制限案もありましたが、その場合抽選になり、参加できる人・できない人と不公平になりますので、今年の落ち葉さらいについては、理事・各委員会・職員のみで行うことを決めました。

(2) さよなら原発！栃木アクション 2020 紙上パレードについて

2012 年 11 月から毎年参加している「さようなら原発！栃木アクション」として 2,000 人規模の脱原発パレードを実施してきましたが、今年はコロナ禍のため、多数の人が集まる脱原発パレードの実施を断念せざるを得ません。かといって、原発ゼロ・脱原発の声を上げることまでを諦める訳にはいきません。そこで、福島第一原発事故から 10 年となる 2021 年 3 月に紙上パレードの趣旨で新聞に意見広告を載せようと企画検討しています。詳細が決まり次第お知らせ致します。

(3) 2020 年度 上期監事会報告について

上期決算は増収増益となり、予算比でも大きく上回っています。経費については、供給高増に伴う委託料等が増えているものの、組合員活動等は自粛しているため、相対的には抑えられています。経常剰余金も予算を大幅に上回っています。

(4) 運転免許証自主返納者支援事業について

運転免許証自主返納者制度について、「最近、運転する機会が減った」「運転中にヒヤリとする機会が増えた」「家族から運転が心配と言われた」などといった理由で、免許証を返納された方には「運転経歴証明書」が発行され提示した方には、各市町村などでは、主に交通費の補助や無料の取組みなど実施しています。各団体や民間企業にも運転免許証自主返納者支援事業の協力依頼がされました。具体的には、生協組織などにはライフライン事業者として食の提供に関すること。その際「運転経歴証明書」を提示され生協に加入した場合は、割引サービスなどの話を受けております。また、支援事業者として県の登録も依頼されました。今後検討します

ヘチマ通信 ③ ～経過報告～

出来ることから脱プラヘ！で始まったヘチマづくりは、1m 程の背丈になると、虫にも負けず、葉を広げツルを伸ばしては巻きつき、どんどん育ってくれました。

我が家では、竹で仕立てた柵と、余り布を使った木綿紐をツル留めにして、ヘチマを這わす網の代わりにしています。

手持ちの自然素材に、毎朝開く鮮やかな黄色い花が映え、明るい気持ちになります。そして、ヘチマが枯れた後は、竹は外して別のことに再利用し、木綿紐はヘチマとともに庭の片隅に埋めて土に戻します。

9 月に入ると、たくさんの実がなり始めたので、ヘチマ料理を作りました。キュウリ程度の大きさのものを、皮をむき、5mm幅にスライスし、フライパンにオリーブ油をひいて塩胡椒で炒め、最後に醤油で味を整えれば出来上がり！淡泊でくせもないから他の食材とも併せやすいですよ。

(環境委員会)

木綿紐



よつ葉太陽光発電報告

○2020 年 9 月 28 日から 10 月 28 日 (29 日間) の太陽光発電量は、10,368 kWh でした。CO2 削減量は 3,261kg (18L の灯油缶を 137 本燃焼した量) です。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (11 月 4 週分)

ご協力ありがとうございます。

組合員さんの助けあいの気持ちが広がっています (単位: 円)

栃木コロナ支えあい基金 (860 番)	24,000
群馬コロナウイルス対策募金 (861 番)	12,100
茨城誰かのために募金 (862 番)	5,400
合 計	41,500

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。

WEB 注文の場合は、左側「企画商品・募金」内の「募金関連」をクリック。一口 100 円の募金になります。

東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (11 月 4 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)	6,300
震災孤児を支援する募金 (910 番)	20,500
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	7,400
合 計	34,200

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・募金」内の「募金関連」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



よつ葉生協
ホームページ



よつ葉生協
Facebook