



2011 年 3 月 11 日を思い起こす

よつ葉だよりでは「3.11を忘れない」ために、被災から復興を進める高橋徳治商店（宮城県石巻市）の高橋社長の寄稿をスタートとして、表紙でお伝えしています。先月13日の深夜には、10年前を思い出すような震度6強の大きな地震が来てしまいました。2度も大きな地震にみまわれました宮城県、福島県の皆様に心からお見舞い申し上げます。配達エリア内でも、停電したり、自宅のひび割れ、物が落ちたりといった被害が出ています。

人ではどうにもならない天災に、未曾有の人災の原発爆発事故が重なった東日本大震災。この教訓を決して忘れず、今後に伝えていくために、震災当時の様子や感じていることを3名の組合員さんに寄稿してもらいました。

1月末、鹿沼市粟野にロウバイを見に出かけた。町の中心部に入る手前の橋を渡るとき、河川敷に黄色い工事車両が何台も止まっていた。一昨年の豪雨災害の復旧工事なのか。あの時、粟野地区にも浸水被害があったと聞いていたが、意識していなかった。

10年前の3月11日。私は小山市のよつ葉生協にいた。建て替えられる前の組合員室でよつ葉だよりの編集作業をしていた。座って原稿を目にしていると、ふっとめまいがした。足元からの揺れを感じ、めまいじゃない、これは地震だ、と気づいた。ぐらりと建物が揺れて、食器がぶつかる音がした。

「外に出よう」

編集委員の仲間たちと駐車場に出ると、他の建物からも職員の人たちが次々に飛び出してきた。富居理事長（当時）が、大きな声で、それぞれ安全を確保するよう呼び掛けていた。

その声で、少し冷静になれた。周りを見回すと、並んでいる車が上下に揺れているように見え、どこからか女性の叫び声も聞こえた。地鳴りもしてきて、ただ事ではないと直感した。今日は、もう帰ったほうがいいと理事長から送り出された。

途中、信号が消えている交差点がいくつもあったが、道を譲って



「宮城県女川町 ガレキの山（当時の富居理事長が支援金をお届けで訪問）」

もらいながら恐る恐る進んだ。

家にたどり着くと、留守番をしていた母が、「本棚の本が飛び出してきた」

と青い顔をしていた。

夜になり、家族が揃ってほっとした。その後、テレビで各地の甚大な被害を目にして、茫然とした。

津波、火災、そして原発。外出するのともためられる状況の中、生協の品物が届いた。

「こんな時でも届くんだ」

と驚き、そして、ありがたかった。代替品を手に取り、レギュラー品の生産者はどんな思いなのか、流通もままならない中で、この代替品を手配し、私の手元まで届くために何人の人がどんな努力をしたのか。生産の現場から消費者に品物を届けるのに簡単だったはずがない。人は一人では生きられないことをしみじみと感じた。

コロナ禍の現在でも、生協の品物は毎週届けられる。本当にありがたいことだ。

日々の生活の中で、忘れてはいないけど、意識の中で抜け落ちることがある。

「ありがとう」の言葉と一緒に生きていきたい。

（宇都宮市 松林厚子）



「岩手県山田町 このすぐ近くまで火事で燃えてしまいました」





お昼ご飯の片付けが終わって、生後間もない姪を抱っこしている時だった。ガラス窓がカタカタと奇妙な音を刻み出したと思った途端、激しい揺れが来た。このままでは家が崩れるかもしれないと思い、姪を抱き抱えたまま靴も履かずに、実家が営む敷地内の酒店に逃げた。店の棚の酒瓶がバタバタと床に落ちては割れ、なみなみと酒の海を作った。揺れが落ち着き、テレビから流れてきた映像は、現実には起きていないとは思えないものだった。

震災の後、辛かったのは「栃木はもう汚染されている」。という風評被害だった。農家の友人が「栃木県産の野菜は買ってもらえない」と嘆く言葉に、行き場のない悲しさと悔しさが溢れた。空はどこまでも続いていて、風は大地や海の上を自由に吹き渡っていくのに、空から垂れる見えないカーテンがあるわけじゃないのに、こうなったらどこも一緒じゃないか! と思った。

そんな中にも、計画停電で真っ暗になった夜の空にはたくさんの星が瞬いていることに改めて気がついた。ラジオから流れてくるメッセージや被災地に国内外から支援に来てくれた人々の映像から、人の温かさを知ったのも震災だった。ずっと続く毎日などないことも、今こうして生かされていると知ったのも震災だった。

震災から 10 年のこの春。今もなお復興に向けて頑張っている人々の姿に、改めて人間の力強さを感じる。辛い時をたくさん乗り越えてきた先の笑顔に勇気をもらっている。忘れられないあの日々を胸に、今日も丁寧に暮らしていこうと改めて思う。

(那須町 猪口 加奈子)

2011. 3. 11 東日本大震災、その日私は島根県松江市にいました。

当時、理事をしていた私は、次男の大学受験の合格発表をうけ、急遽アパート探しと入学手続きのため、足利市から島根県に向け、午前 3 時に次男と夫と 3 人、車で出発しました。大学についたのは、午後 3 時頃、長距離移動で心配しているであろう両親に電話したが、繋がらなくて、どうしたのだろうと思いつつも、まずは手続きに向かいました。

知ったのは、アパートを探して申込書に住所を書いたときに大学生協の職員の方が、「なにか大きな地震があったらしいですよ。大丈夫ですか? 」と言われてでした。あわてて学食にある TV に向かうとそこには、大きく揺れて、被害の出ている様子が流れていました。離れている家族全員の無事を確認できたのは、夜の 8 時くらい、泊まったホテルでは、津波や火事・・・大きな被害が繰り返し放映され、その夜、私はあまりにも心配しすぎたせいか数分気絶しました。道路も寸断され、すぐには帰れない状況になり、まずは落ち着いて引っ越しの準備を整えることしかできませんでした。

15 日に島根県を出発する前に友人や、富居理事長（当時）からの電話で必要なものを聞いて、車に積めるだけの食料や水、電池、カセットコンロ、ガス、懐中電灯などを買ってきました。スーパーで、箱でカップ麺や水、パンなどを買っていき私に、「被害は大丈夫ですか。ほんとにくれぐれも気を付けて帰ってくださいね。」と声をかけてくださる人がいて人の温かさを感じながら帰りました。食料品は十分にありましたが、電池やカセットコンロなどはすでにどこも売り切れでした。後で知ったのですが、被害に遭わなかった地区でも、何かあったら困るのでと買い占めに走った方が大勢いたそうです。これは今回のマスクやトイレトペーパー騒動と同じですね。

買えなかった電池などの為、所々で高速から降りて少しずつ買いました。被災地に送りたいと交渉して展示品まで買ってきました。ガソリンもすでに買えない状況と聞いていたので、SA で止まるたびに満タンにしてみました。関東に近づいてくると販売制限もかかってきて不安になりました。自宅に到着したのは、16 日の 8 時すぎになりました。計画停電も始まり、信号機がとまり真っ暗な街から帰宅、涙が止まらなかったのも覚えています。

翌日、小山市の本部まで、買ってきた支援物資を届けました。出雲大社でお参りをしして授与された「しあわせの鈴」は、福島県にあるあいコープふくしまの佐藤理事長のもとに。後々まだ持っていていざと伺い、建物だけではなく放射能汚染などの大変な被害の中、ずっと持っていただけのこと、ありがたく思いました。

組合員活動担当理事として活動していた私は、寸断された道をトラックで支援物資を届けて頂いたよつ葉生協の職員の皆さんの無事を祈りながら、自宅待機となりました。予定していた組合員活動は当面中止させていただきました。自宅待機中は、自分にできる事を考え、本部ともやり取りし、知りうる限りの組合員さんに報告とお願いのメールをさせていただきました。週に 1 回当たり前のように届くよつ葉生協の食料品や日用品は、ほっとするとともに温かい気持ちになったことは一生忘れないと思います。その裏で、商品を必死に集め、できる限り欠品をしないよう、努めていただいた方々がいたからだと思います。

その後、8 月に現地被災地を訪れた時には、あまりの惨さに言葉を失いました。必死で事務所の二階に逃げ、九死に一生を得たことや、できる限りの方を助けたが助けられなかった無念さなど。私たちに出来ることは何かと悩みましたが、まずは忘れないことだと強く思いました。震災から 9 か月たった 12 月に、息子と二人組合員さんの義援金を頼まるたか水産さんに届けた時も、いまだ震災の傷跡は深くそのままだ状態に愕然としました。その中で、訪れた松島の景色のすばらしさには驚きました。津波による建物の被害は甚大なものでしたが、波を被った仁王島等の小さな島々や、あれほど海岸から近い瑞巖寺は参道までしか波が来なかったといひます。それらは、大きな被害もなく、重苦しい気持ちの私たちに綺麗な景色を楽しませてくれました。自然の怖さと昔の人々が培ってきた知識の賜物だと実感しました。

この震災で私たちが学んだのは、自然には人間は絶対勝てないのだということではないでしょうか。今のコロナ禍でも本当にそう思います。2020 年の紅白歌合戦で、宇宙にいる野口さんが、地



あいコープみやぎへの支援(仙台市)

球はほんとに美しいとメッセージを送っていました。自然を守るため、温暖化を防ぐため、未来の子どもたちを守るため、生協の役割はまだまだまだたくさんあります。1 組合員としてできることをこれからも考えていきたいと思っています。

(足利市 田嶋祥子)



よつ葉の食材で
簡単レシピ

スペアリブのさっぱり煮

材料：

- ・ カントリーチキンスペアリブ 3月3週 251
- ・ よつ葉のポン酢 3月3週 548

- ①鍋にカントリーチキンスペアリブと水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したら弱火にし、さらに3～5分煮る。
- ③カントリーチキンを取り出し、煮汁を別の鍋に入れる。(煮汁はスープに活用出来ます。その際、アク取りやザルで濾しながら取り出すと良いです。)
- ④鍋を拭き取り、カントリーチキンを戻し、よつ葉のポン酢をかぶるくらい入れる。
- ⑤火にかけ、沸騰したら火を弱め、途中カントリーチキンを返しなが、ポン酢が半分くらいに煮詰まるまで煮る。



煮汁の活用：具たくさんスープ

取出した煮汁に足りないようなら水を足し、冷凍庫の残り野菜などを食べやすい大きさに切って煮る。

チキンの出汁があるので、入れる野菜によっては塩胡椒だけでも美味しくいただけます。味をみて醤油など足しても、無駄なく美味しくいただけると思います。

(理事 渡辺)



豚バラと白菜のみぞれ鍋

- 材料： 白菜 1/4
大根 1/4
豚肉 200g(ロイヤルポーク豚汁用)
キノコ(舞茸シメジ等)
- ※調味料：醤油 大2
だし汁
(水 350ml
生協のだしパック 1包
塩 小1



よつ葉の
だしつゆでも
OK

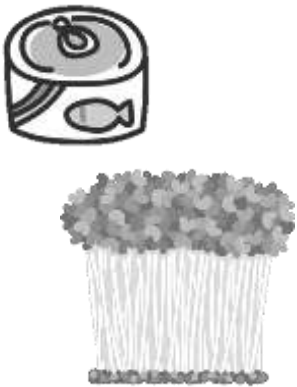
- ①白菜を食べやすい大きさにカットし鍋に敷き詰める。上に豚肉とキノコ類を重ねる。
- ②調味料をまわし入れて、火を付ける。
- ③火が通ったら、すり下ろして少し絞った大根おろしを真ん中に乗せて、ひと煮出しする。

- *少し片栗粉でトロみをつけても
- *お好みでニンジン等好きな野菜を入れても
- *最後に、うどんと卵でとじます



大根のツナサラダ

- 材料： 大根 1/4
ベビーブロッコリー適量
ツナ1缶
- 調味料： マヨネーズ 大2
塩胡椒 適量



- ① 大根を千切りにし、塩で揉んでおく。
- ② 大根の水分が出たら、ボウルに、ツナとベビーブロッコリーを入れ、調味料を入れて混ぜ合わせ出来上がり。



レシピの生い立ち

大根と白菜がたくさんあった時になんとか美味しく食べられないかと作ってみました。大根おろしは、消化を助けます。大根や白菜は、ビタミンも豊富で風邪予防になります。家族に好評で、スープの出汁も美味しいと飲んでくれました。



(環境委員会 都竹)



本の購入のおすすめ

あわてないで 病気の手当てが分かる「あかちゃんからのかぞくの医学」

栃木県那須烏山市在住

小児科医・微生物学者 本間真二郎 著



おばあちゃん、お母さんに受け継がれてきた病気の対処、手当てですが、核家族での生活が多くなり、特に一番目の赤ちゃんの子育てでは不安が付きまといます。病院へ行く前に何をしたら良いか、どのように様子を見た方が良いか、病気ごとに具体的な症状の説明付きです。

お母さんがあわてないで、落ちついて接することが、子どもにとって一番の手当てになるのではないのでしょうか。

予防接種の種類や考え方についても説明があり、選択に役立ちます。おばあちゃんやお母さんがお孫さんやお子さんにプレゼントされたいかがでしょうか。

一家で受け継いでいく医学書としての価値と実用性にすぐれています。さし絵が内容にぴったりなので、症状が分かりやすくなっています。コロナ禍で病院にかかるのをためらったとしても、家に一冊あればまずは焦らず対処できるのではないのでしょうか。

(会長 富居)



今回は出版社のご好意で、市販より安い割引価格になっています。

出版社 クレヨンハウス

通常 2700 円 (税込 2970 円) ➡➡ 今回は、2430 円 (税込 2673 円) となります。

注文番号 3 月 3 週 **810** 3 月 8 日 (月) ~ 12 日 (金) 受付

お届けは、注文してから 2 週間後になります。

CO-OP 共済

謹んで災害のお見舞いを申し上げます

CO-OP 共済にご加入の組合員の皆さまへ

このたびの福島県沖の地震で、おケガをされ、ご入院、ご通院をされた場合は、共済金のお支払いがごさいます。また、住宅や家財に被害があった場合も、被害の程度により共済金のお支払いがごさいます。詳細につきましては、下記までご連絡ください。

※注 ご加入の CO-OP 共済の商品によっては、保証がない場合もあります。

日本コープ共済生活協同組合連合会

【この度の災害に関するお問い合わせ先】

コープ共済センター フリーダイヤル

☎ 0120-85-9431 (受付 月~土 9:00~18:00)

文化イベント情報

佐野

お雛様

●タイトル 安藤勇寿「少年の日」
「歳時記」展

●日 時 4 月 25 日 (日) まで

●会 場 安藤勇寿「少年の日」
美術館
(佐野市御神楽町 623-1)

※料金、休館日等、詳しくはお問合せ
ください。

●問合せ TEL 0283-67-1080
FAX 0283-67-7030



新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告 (2月2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)	9, 600
群馬コロナウイルス対策募金 (861 番)	5, 000
茨城誰かのために募金 (862 番)	2, 200
合 計	16, 800

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 (2月2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, 000
震災孤児を支援する募金 (910 番)	23, 700
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	11, 700
合 計	41, 400

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



よつ葉生協
ホームページ



よつ葉生協
Facebook

