

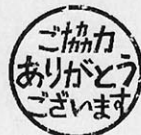
よっ葉だより

2022 年
12月5日号
No.725

◆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



値上げが続く石けん類、お安くなっています！

石けんを使いましょう

よっ葉生協では、生分解性が高く、肌への刺激が少ない石けん生活をすすめています。石けんは、水環境ではカルシウムと結びついて微生物に分解されたり、川の生きものに食べられたりして自然に還ります。一方、合成洗剤やシャンプー類は、石油が原料の合成界面活性剤が主成分。肌を荒らすだけではなく、肌から吸収され内臓への影響も懸念されます。また分解されにくいため、環境に長くとどまります。原料や製造過程、排出後など、私たちが環境へかける負荷はできることから減らさなくてはなりません。生物が生きやすい環境を呆つことは、私たちの責任でもあります。



太陽油脂商品が

10% OFF

くらら12月3週P27

今週配布のくららでは、年末恒例の太陽油脂の割引セールをご案内しています。年末年始に、ストックにと、この機会をご利用ください。

ウクライナ情勢や円安の影響で、食品や電気の値上げが長く続いています。石けんも無関係ではなく、材料のパーム油などで価格が上がっています。汚れのタイプに合わせて、酸素系漂白剤やセスキ炭酸ソーダ、クエン酸を使って落とせる工夫もいろいろあります。よっ葉だより3ページで「ナチュラルクリー



ニングを紹介していますので、くらしに取り入れていきましょう。

理事長 三輪

12月3週の割引セールにあたり、太陽油脂から組合員へメッセージをいただきました。



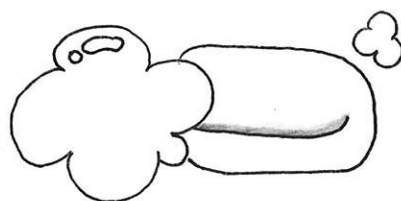
『太陽油脂石けん製品の値上について』

弊社では、安心・安全な製品を安定的に提供するため、これまで生産性の向上、取扱商品の選定、コストダウンといった努力を重ね各製品、発売以来ほぼ価格据え置きでの販売を続けておりました。

しかしながら、2020年より、石けんや食品の原料でもあるパーム油が、新型コロナウイルスのパンデミックによる労働力不足により、主な生産国であるマレーシアの生産が落ち込んだことや、干ばつなどにより急騰する大豆や菜種の代替品としてパーム油が世界で急増し、2020年に比べ価格が3倍になりました。また、ロシアとウクライナの戦争により、ロシアの天然ガス、石油、ひまわり油、小麦などの輸出が止まり、飼料、食品、燃料、電気料金等が急騰して世界でインフレが起き、価格の上昇がいろいろな物の値上がりに影響しております。

弊社商品も本年9月より値上げをお願いいたしました。

この度の価格改定におきまして組合員様にはご迷惑をお掛けいたしますが、何卒事情をご賢察のうえ、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



太陽油脂株式会社
佐久間 昌幸

「えみさんちの寒い冬を乗り越える 薬膳食材の料理実演教室」 オンライン開催しました♪

11 月 4 日、3 回目となるえみさんちの料理教室、今回は 44 名の方々のお申し込みがありました。講師を務めてくださったのはよつ葉生協理事でくらら温活レシピでお馴染みのえみさんこと青木恵美子先生。身体を温めて免疫力 UP! 温活料理教室主宰でもあります。



まず、食べ物によって体の中から温める事を学びました。

☆寒い冬を乗り切るため、食べて体の中から温める対策

● 朝ご飯をしっかり食べて生活リズムを整えよう！

忙しくてもお味噌汁 1 杯だけでも。

● 血行を良くする食べ物を食べよう！

玉ねぎに含まれる成分には血流改善の作用がある。

● 体を温める食材を選ぼう！

唐辛子、しょうが、ニンニク、玉ねぎ、牛肉など

● 体を温める働きのあるビタミン類を摂る！

ビタミン E 、ビタミン B1 には手足の末端血管まで広げて血流を良くする働きがある

ビタミン E: かぼちゃ、ナッツ類、ほうれん草など

ビタミン B1: 豚肉、玄米、小豆、大豆、甘酒

● 体を温める食材、冷やす食材を知ろう！

陽の食べ物…冬が旬の寒い地域で作られるもの

陰の食べ物…夏が旬の暖かい地域で作られるもの

今回のお料理はそんな体を温める食材をふまえ、これからの冬のイベント事にもピッタリ本格ビーフシチューとカクテルサラダ（カラフルグラスサラダ）を作っていただきました。こちら、「くらら」12 月 3 週号（今週配布）のクリスマスページを彩ったお料理です。

すぐに簡単に取り入れられる、本格ビーフシチューにする為のポイントを教えてくださいました。



● 美味しいビーフシチューを作る為のポイント

- ・鍋はよく温めてから食材を入れる
- ・玉ねぎはしっかり炒める
- ・本格的なコクを出す為に赤ワインを入れる
- ・ワインを入れたら沸騰させ、アルコール分を飛ばす
- ・ビーフシチュールーは溶かしてから鍋に入れる



● カラフルグラスサラダのコツ・ポイント

- ・豆をタレにしっかり浸して味を染みさせるのがポイント！サラダの中でインパクトがつき、味がぼけません。

「冷やさない事は誰しもが持っている免疫力をあげ、病気にかかりにくい予防をしていく事。体温が 1℃下がると免疫力が 30%低下すると言われています。その為に何を食べるべきか、考えていきましょう。」

食べる事は生きる事。ハレの日のご馳走メニューもよつ葉の食材で安心安全に、楽しい食卓を作っていきたいですね。

（理事 渡辺）



ビーフシチューのレシピは、12 月 3 週「くらら」の 2 ページに、カラフルグラスサラダのレシピは 29 ページに掲載しています！また、今回のオンライン料理教室の録画の YouTube 限定配信の QR コードも掲載しています。材料のほとんどを「くらら」12 月 3 週でそろえることができますので、是非作ってみてくださいね！

えみさんより

ビーフシチューは冷凍できます。作って余ったら、残りごはんにかけてチーズをのせてごちそうドリアに。

卵をオムレツにしてオムレツデミソースに。ハンバーグを作ってデミハンバーグに。

パンにのせてごちそうおつまみに。いろいろ楽しんで下さい

人間の体は元々体を温める【免疫力】があります。

この免疫力は

血の巡り

質の良い血液が必要

その為に大事なものは血液を作る食べ物



体温が 1 度下がると基礎代謝は 12～13%低下、免疫力は 30%低下すると言われています
その為に何を食べるべきか、自分を大事にしていましょ

人にも地球にも優しいナチュラルクリーニングでらくらくカンタン大掃除♪ ～石けん、酸素系漂白剤、アルカリウォッシュ(セスキ)、クエン酸 を使いになそう～

今週配布「くらら 12 月 3 週」でのご注文もお忘れなく！

【換気扇・レンジフード、拭き取り式】

- ①モコモコワタ状の汚れは厚紙や布切れでこそげ落とす。
- ②お湯を絞った布切れにとろとろ石けんをつけてこする。
- ③お湯で流すか、お湯を絞った布で拭く。

とろとろ石けん：粉せっけん 1 カップにお湯 0.5～1 L を注いで混ぜ、しばらく置く。キッチン周りの油污れにも、お風呂掃除にも、食器洗いにも◎

【換気扇・レンジフード、つけおき式】

シンク又は大きめのごみ袋に、石けん(大匙 1)と重曹(大匙 2)を 50～60℃のお湯 2ℓ で溶かし、換気扇などを 30 分浸す。その後、スポンジや古歯ブラシで軽くこすり、流す。(アルミは変色するので注意。鍋やヤカンの黒く焼けてしまったのもピカピカになります。)

【お風呂の目地・ゴムパッキン等の黒カビ】

漂白剤ペーストを塗って(布やラップで乾燥を防ぐとベター) 4～5 時間置いてから歯ブラシでこする。

漂白剤ペースト：酸素系漂白剤と粉せっけんを 1：1 でぬるま湯で練る。

酸素系漂白剤…酸素の泡がこびり付いたカビなどの汚れを分解、雑菌やカビを退治して漂白。(直接手に付けない。ゴム手袋使用)

【トイレの便器の尿ジミ・クロズミ】

★クエン酸水をスプレーしてブラシでこする。消臭にも○。

★石化して擦っても落ちない頑固な汚れに！①便器にヤカン 1 杯の熱湯を注ぐ ②クエン酸を大さじ 1～2 杯振り入れる ③(洋式なら蓋をして) 数時間放置してからブラシでこする。プルリン♪と落ちます。(理事 堀)

酸性汚れ(油污れ、手垢、汗、皮脂、湯垢、黒カビ、生ごみ臭) には、アルカリ性の**重曹、アルカリウォッシュ、石けん、酸素系漂白剤**(過炭酸ナトリウム)

アルカリ性汚れ(尿ジミ、便器の黒ずみ、アンモニア臭、水垢、石けんカス、魚やたばこの臭い) には、酸性の**クエン酸、お酢**

そして、温度と時間をプラスして
洗淨力アップ!!

<便利!アルカリウォッシュスプレー>

スプレー容器に、水 500 ml、アルカリウォッシュ 小さじ 1

キッチン

ガスコンロやレンジ周り。コンロ周りの壁やタイル、電子レンジ等。頑固汚れは時間をおいて拭き取る。二度拭き不要。

リビング

スイッチ周りの手垢汚れや壁などは、スプレーを吹きかけて湿らせた雑巾で優しくふき取る。もう一度固くしぼった雑巾で、水拭き仕上げをすると◎(壁紙は目立たない場所で試してから。スイッチに直接スプレーすると故障の原因に)

お風呂

フタのカビ汚れ、プラスチック製品の頑固な皮脂汚れ、湯垢にも。がんこな汚れにはキッチンペーパーで湿布。

参考：<https://ecodepa.jp/contents/?p=463>

エコデパジャパン



10/27 (木) よつ葉の広場～話・輪・WA～ in 古河

古河福祉の森会館にて、第一回目の「よつ葉の広場～話・輪・WA～」を開催しました。

11 名の参加者の中、理事長からのよつ葉の 10 の取り組みの話や、ネオニコチノイド系農薬についての DVD を視聴し、意見交換を行いました。

今後の開催は、12 月 9 日@群馬県太田市、2 月 24 日@宇都宮市、3 月 2 日@オンラインを予定しております。ぜひ、皆さまお誘い合わせの上ご参加お待ちしております。

(理事 針谷 石川)

～参加者の声～

- ・みんなで選ぼう「ネオニコフリー！」の動画をみて、日々の食べ物をやっぱり見直してみようと思い、野菜や果物をよつ葉で買うことにしました。当日参加して、市販の鶏肉の怖さを聞いたので、クリスマスのチキンもよつ葉で予約しました。
- ・遺伝子組み換え食品のお話し、だしつゆの活用方法が印象的でした。

- ・久しぶりの集まりなので参加をしたくて来ました。だしつゆを使ったレシピをたくさんもらえてとても嬉しいです。良いものをたくさん扱ってくれるので、これからも使い続けていきたいです。
- ・よつ葉の取り組みの素晴らしさを実感する事ができました。
- ・直に組合員さんの声を聞き、商品の細かな説明もあって大変充実した時間でした。
- ・誰もが有機農産物を安心して当たり前のように食べることができる未来にしたいという思いがとても伝わって来ました。よつ葉さんの取り組みの素晴らしさを知ることができてよかったです。
- ・どんな集まりなのか興味があり参加しました。配送の人からの要望や困りごと、こうして返却してほしい、などが聞きたいです。



第 6 回 定例理事会報告 11 月 9 日（水）

《報告・協議事項》

(1) 理事会小委員会の設置について

理事会で審議する前に内容によっては事前に話し合うことが適正である場合に、その議案によりメンバーを互選し、必要に応じて不定期で開催することが確認されました。

(2) 10 月度 組合員活動会議報告

①よつ葉の広場 話・輪・WA 開催報告

10 月 27 日（木）古河福祉の森にて実施。

次回 12 月 9 日（金）郡馬太田市で開催します。

②えみさんちのオンライン料理教室（11 月 4 日（金））

参加者 44 名

③10 月度農業体験報告

(1) 10 月 8 日（土）塩谷農業体験（稲刈り体験）

(2) 10 月 22 日（土）上三川農業体験（稲刈り体験）

両会場とも天気にも恵まれ、ご家族で稲刈りを楽しんでいただきました。

④各委員会行事予定

(3) 理事会規則第 11 条・常務理事会規程の追加提案、職務権限規程(案)について

理事会規則の追加提案、職務権限規程(案)と決裁権限一覧(案)、事業継続計画（BCP）マニュアルの追加提案等、内容について説明があり、確認しました。

●10 月度事業実績

組合員数	26,727 名（10 月 20 日現在 前年比 101.6%）
	加入 192 名 脱会 102 名
供給高	368,008 千円（前年比 99.2%）
	2022 年 4 月～累計 2,579,033 千円（前年比 99.2%）

よつ葉太陽光発電報告

○2022 年 9 月 24 日から 10 月 23 日（30 日間）の太陽光発電量は、11,963 kWh でした。CO2 削減量は 3,762kg（18L の灯油缶を 158 本燃焼した量）です。

「みんなで選ぼうネオニコフリー！」お届けします

No.713 でお知らせしたネオニコフリーリーフレットは、150 名を超える組合員へお届けしました。まだ残数があります。ご希望のかたは、共同購入注文書や Web 注文のご意見・ご要望欄に「ネオニコ資料希望」と書いてお申し込みください。ネオニコフリーを広げましょう！（理事長 三輪）

文化イベント情報 ■各イベントのお問い合わせは、直接主催者または連絡先にお願いいたします。

坂 東 第 85 回企画展

●タイトル 「ときめく石

一色と形が奏でる世界」

●日 時 10 月 15 日（土）～2023 年 1 月 29 日（日）
9：30～17：00（入館は 16：30 まで）
※休館日/毎週月曜日

●会 場 ミュージアムパーク茨城県自然博物館

●料 金 一 般 750 円 高・大学生 460 円 小・中学生 150 円

●内 容 原石の魅力として特に「色」「形」を中心に取り上げます。石のもつ自然の美しさが伝わるような展示や身近なものにそっくりな石の展示、観察実験コーナーなど、石の魅力を存分に感じてもらえる企画展となっています。きっと、あなたもときめく石に出会えるはずです。

●主催・問合せ ミュージアムパーク茨城県自然博物館
TEL 0297-38-2000（茨城県坂東市大崎 700）

●H P <http://www.nat.museum.ibk.ed.jp/>

○ミュージアムパーク茨城県自然博物館さんより抽選で 2 名様 10 組（計 20 名様）に招待券をプレゼント。12 月 16 日（金）までに下記申込書にてお申し込みください。当選者のみ、お知らせします。

※事前予約制 土・日・祝日及び特定の日

有料・無料問わず、すべてのお客様は、入館のためのオンライン予約が必要となります。詳しくは、当館の HP をご覧ください。

共 通 申 込 書

☐ミュージアムパーク茨城県自然博物館チケットプレゼント

組合員番号 氏 名
住 所

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

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）	4,100
群馬コロナウイルス対策募金（861 番）	1,400
茨城誰かのために募金（862 番）	1,400
合 計	6,900

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）	4,900
震災孤児を支援する募金（910 番）	17,300
「有機農業と国産種子」募金（920 番）	7,100
合 計	29,300

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 <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yotsuba-coop.jp



ホームページ



Facebook



Instagram