

よっ葉だより

2023年
2月6日号
No.730

◆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



「いのちと健康・暮らしを守る」ために、
共にすすめる「10の取り組み」
未来をつくるのは私たちの日々の選択

よっ葉生協 10の取り組み

1. 産直一顔の見える関係一を築きます
2. 地産地消をすすめます
3. 有機農産物・有機食品を増やします
4. 組合員の声を反映した商品を作ります
5. ネオニコチノイド系農薬の使用を削減します
6. 食品添加物の使用を減らします
7. 国産原料を優先します
8. 非遺伝子組み換えの原料を優先します
9. 食品ロス削減に取り組みます
10. フェアトレード商品を扱います

季節を感じてよりよいくらし、くらし楽しむ「くらら」です。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

2023年 1月4週

2023年 よっ葉生協 10の取り組み

1. 産直一顔の見える関係一を築きます

誰かのように作ったかわかる、生産者と消費者の顔が見える産直関係を作ります。それにより、組合員は安心して食べることができ、生産者も毎年持続可能な生産体制が作れます。つながることで食を守る提攜の関係が築かれます。

2. 地産地消をすすめます

私たちの地域内で、その季節にとれた旬のものを食べることで、健康に良く、地域の経済も活性化します。また、食料の輸送距離（フードマイレージ）も小さくなり、CO₂の削減につながります。

3. 有機農産物・有機食品を増やします

化学合成農薬と化学肥料を使用しない有機農業は、安全な農産物を作るとともに、自然の循環をもたらし、生物多様性をはくみ、CO₂削減による温暖化防止につながります。しかし、現在の日本の有機農業取り組み面積は、わずか0.5%にすぎません。よっ葉生協は、「国産有機サポーターズに登録」「学校給食をオーガニックにする取り組み」「有機農業モデルタウンへの参加」など、行政とも連携してさらに有機農業をを広げ、人と地球の健康に貢献します。

1月4週「くらら」表紙から3ページにかけての「2023年よっ葉生協 10の取り組み」は、組合員の皆さんの「共同購入」によって実行するために、生産者・業者・農家さんと共に進める指針です。設立当初からよっ葉生協が目指してきた持続可能な社会づくりを、「10の取り組み」を通してこれからもしっかりと継続、実行していきます。

組合員さんの「商品購入」とお声がよっ葉生協のエネルギーです。「くらら」を参考に日々の食べ物をその素性からしっかり選び、私たちのよっ葉生協の取り組みをさらに力強く進めていきましょう！

理事 掘



報告◇ゆる筋トレ&癒しのストレッチ ◇11月12日(土) 鹿沼 菊沢コミュニティセンター

筋トレと聞くと自分にはちょっと難しいかなと考えませんか?そこで「ゆる筋トレ!!」多くの人に参加してもらえればと企画しました。

ウォーミングアップは音楽に合わせて簡単なエアロビクスでスタート、続いて正しいスクワットやいろいろな筋力強化を伝授してもらいました。身体が軽くなり、ややきつかったが楽しかった、次回も身体が動かせるものが良いとの参加者の方から嬉しい声をいただきました。

手軽に簡単スクワット!

- ① 足は肩幅、もしくは腰幅に開き背中を丸めずにお尻を突き出すようにして(腰はそらさず)ゆっくりと膝を曲げていきます。
- ② 両手は肩の前に輪を作るように手首でも、足の付け根でも OK です。
その時のポイントは、お腹を薄く背中出来るだけ真っ直ぐに胸を張って坐骨から降りるように!
- ③ つま先と膝は同じ向きで、膝でつま先を隠さない(つま先より膝が前に出ない)
- ④ 出来る方はお尻と膝の高さが並行までダウンしますが、いける範囲で無理は禁物です。

ゆっくりと行えば行うほど負荷が感じられます。(自重)無理せず自分のペースで回数も頻度も調整しながら継続すると良いです。

スクワットが全身に良いとされているのは、腿の前(大腿四頭筋)腿の後ろ(ハムストリングス)殿筋、ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)、背骨の周りの筋肉(脊柱起立筋)が鍛えられます。正しく行えば大きな筋肉を効率良く使えて、太りにくいカラダや脂肪燃焼しやすくなります。

(鹿沼委員会 有路)



参加者の声

- インストラクターがわかりやすく説明されたので体が軽くなりました。疲れましたが楽しかったです。今回のような企画を定期的にしていただけたらうれしいです。
- 筋トレとストレッチで体がほぐれました。週末のスタートが有意義な時間になりました。体を動かせるものを企画してほしいです。
- 筋トレの場を与えてくださりありがたかったです。引き続きこのような機会があったらうれしいです。
コアトレーニング、お料理教室を企画してほしい。
- 少しきつかった。料理教室を企画してほしい。

報告◇紅葉に彩られた井頭公園を歩こう♪ ◇11月2日(水) 宇都宮南 井頭公園(真岡市)

絶好のウォーキング日和となった11月2日、久しぶりのイベントを真岡市にある井頭公園で行いました。組合員さんと委員含めて合計12人の参加者。

前日の雨で空も池も木々も空気もあらゆるものが浄化され、清々しい環境の中歩くのは、ほんとうに気持ちのいいものでした。色付き始めた紅葉とパーフェクトブルーの空の下、足取りも軽く全員が6キロ強を完歩!

当初は3キロコースと5キロコースを予定していましたが、参加者全員が5キロ!をリクエストしてくださったので全員が同じコースをウォーキング。途中紅葉を撮影したり小休止を入れながらも、「みんなで歩けばこんなに歩けるのね!」と普段歩き慣れていないという参加者の方から嬉しいコメントも。

久々のイベントは参加していただいた組合員さんも主催者の私たちも大満足の中、無事終了いたしました。

以前のように少しずつイベント数を増やして皆さんとの交流を図りたいですね。



(宇都宮南委員会 永井)

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をお願いいたします。

館 林

●タイトル 「こどもかいぎ」

監督：豪田トモ ナレーション：糸井重里

世界一おかしくて、世界一だいじな会議。はじまります！舞台となるのは子どもたちが社会生活の第一歩を踏み出す場所、保育園。未来ある小さな賢者たちが、私たち大人にコミュニケーション力の原点を気づかせてくれる作品。

●日 時 2月18日(土) 午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:30~16:30 (上映&子育て講座)

2月19日(日) 午後の部 13:30~15:30

●会 場 館林市赤羽公民館 (群馬県館林市赤生田町 1950-2)

●料 金 前払い 大人 1000円 (小学生以下無料)

当日払い 大人 1300円 (小学生以下無料)

●問合せ・申込 soranomon@gmail.com●主 催 SORANOMON シアター実行委員会
& UNITED MARHKS JAPAN

那須塩原

●タイトル 「夢みる小学校」

監督：オオタ ヒョン ナレーション：吉岡秀隆

30年前から「体験学習」を実践している先進的な学校があります。宿題がない、テストがない、「先生」がいない、「きのくに子どもの村学園」です。この学校のスローガンは、「まず子どもをしあわせにしよう。すべてはそのあとに続く」。子どもの主体性を信じ、ひとり一人の個性を尊重した“日本で最も楽しい学校”です。

●日 時 2月24日(金)~3月2日(木)

11:45/18:45 2回上映

●会 場 フォーラム那須塩原 (栃木県那須塩原市豊浦 12-1)

●料 金 前売り券 1000円 (取り扱い: 那須まちづくり広場・コミュニティカフェ「ここ」・広谷地 蔵楽・那須中前 BUZZ・他)

当日券 一般 1900円 学生 1500円

シニア 1200円 高校生以下 1000円

●問合せ 今岡 TEL 090-8174-7257

宇都宮

●タイトル いま知ってほしい栃木の外来生物

●日 時 現在開催中~2023年3月5日(日)まで

●会 場 栃木県立博物館 自然系テーマ展示室

(栃木県宇都宮市睦町 2-2)

●問合せ 栃木県立博物館 TEL 028-634-1311

外来生物とは

もともとその地域にいなかったのに、人の活動によって他地域から持ち込まれ、生息・生育するようになった生物のことです。ペットとして輸入されたアライグマ、観賞目的で輸入された園芸スイレンやセイタカアワダチソウ、輸入品の梱包材に紛れて入ってきたクビアカツヤカミキリなどがあります。

外来生物にはたくさんの種類がありますが、ここでは在来の生き物や人のくらしに大きな害のあるもの、ぜひ知ってほしいものについて紹介します。

よつ葉文庫

新刊登録

No. 1291 ダルマガエルー生態を知って農業で守るー

守山拓弥・中田和義・渡部恵司 編著、農文協、2022年3月



有機稲作農家にとってカエルは、一緒に米作りをする仲間と言います。栃木県野木町で有機栽培で米づくりをしている民間稲作研究所の理事長の館野廣幸さんは「館野かえる農場」と名前をつけています。

カエルが住みやすい環境をつくる一方で、早い時期に田植えをして稲刈りも早くすることで新米を早く出荷することが、カエルにとって住みづらくなっています。6月中旬から水を落として「中干し」を一週間くらい行いますが、その時期はまだオタマジャクシがカエルに成長していない為、死んでしまいます。有機農家は、苗を成苗にしてから通常より遅く田植えをすることによって、カエルの生息を守ることにつながっています。

カエルと一言でいいますが、本書で種類、生態、生息環境が異なることがわかります。環境省レッドリストの準絶滅危惧種に指定されたダルマガエルを、徹底的に田んぼや周辺で調査して書かれています。カエルのことは、虫を食べてくれる有機農家に必要な生き物位のとらえしかありませんでしたが、生息の危機がメタンガス削減のために中干しを2週間位に延長させるという国の方針も出て、増々生息が厳しくなります。

その前に、ダルマガエルとはどんなカエル?を知ると、関わっている人が何故そこまで熱い活動をしているのか理解できそうです。農家に一番読んでもらいたいです。カエル好きのカエル博士の子ども達にもおすすめです。

(会長 富居)

よつ葉文庫を読んだ
組合員さんの感想をご紹介します!

NO.1283 ほんとうの空の下で

川本年邦さんの誠実な生き方がノグチクミコさんの絵本でしっかりと伝わりました。人として大切なことは何かとあらためて意識をしました。ノグチさんの深いおもしろい絵の一つ一つに表現されていました、川本さんが生きた証が細やかに伝わります。

(宇都宮地区 K・Kさん)

よつ葉文庫からのお知らせ

よつ葉文庫の貸出は2週間に延長しました。多くのご利用をお待ちしています。なお、新刊登録として紹介する本は、貸し出し期間を当面のあいだ1週間とさせていただきます。

第8回 定例理事会報告 1月11日（水）

《報告・協議事項》

- (1) 「新型コロナウイルス感染症たすけあい募金」について
2020年10月1週から実施している「新型コロナウイルス感染症たすけあい募金」については現在の状況（第8波）を踏まえ、2024年3月まで延長することが決議された。
- (2) 「有機農業推進と国産種子を守る募金」（200万円）について
募金の使用用途について協議され、どの団体や個人に寄附するかについては商品部とも協議し、再度理事会に諮ることが確認された。
- (3) 第41回通常総代会について
6月10日（土）小山市文化センター小ホールで開催します。議案書作成のスケジュールと理事会の流れを確認しました。
- (4) 1月度 組合員活動会議報告
 - ①委員会募集について
2月のよつ葉だよりで委員会メンバーを募集します。
 - ②DVDについて（発行：アジア太平洋資料センター(PARC)）
確認しました。委員会での上映に活用します。
 - (1) 「静かな汚染ネオニコチノイド」～浸透性農薬は【いのち】に何をもたらすのか？（40分）

- (2) 「希望の給食」～食と農がつむぐ自治と民主主義（42分）
- ③ 産地・業者訪問について
引き続き、訪問先のメーカーや生産者さんと相談の上、実施します。
- ④ その他
 - (1) 秋山さん落ち葉さらい 1月21日(土)10時～12時
 - (2) 今後、よつ葉の話・輪・WA
 - ・2月24日（金）宇都宮（宇都宮市総合コミュニティセンター）
 - ・3月2日（木）オンライン
 - (3) 担当理事の分担、本部活動、農業体験などは1月組活会議で順次検討していきます。

●12月度事業実績

組合員数	26,895名（12月20日現在 前年比101.6%）
	加入145名 脱会81名
供給高	405,561千円（前年比104.2%）
	2022年4月～累計3,348,670千円（前年比99.4%）

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（1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広がっています（単位：円）

栃木コロナ支えあい基金（860番）	3,500
群馬コロナウイルス対策募金（861番）	1,700
茨城誰かのために募金（862番）	1,500
合計	6,700

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（1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）	6,600
震災孤児を支援する募金（910番）	22,100
「有機農業と国産種子」募金（920番）	9,800
合計	38,500

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

よつ葉太陽光発電報告

○2022年11月24日から12月23日（30日間）の太陽光発電量は、8,401kWhでした。CO2削減量は2,642kg（18Lの灯油缶を111本燃焼した量）です。

参加してみませんか

Zoom

「よつ葉の広場～話・輪・WA～」 @オンライン

よつ葉の取り組みを組合員さんにお伝えする交流会「よつ葉の広場～話・輪・WA～」をオンラインで開催！「くらら」を見ながら、「2023年よつ葉生協10の取り組み」についてのお話や、商品部の職員のお話も聞けます。いろいろおしゃべりしましょう♪組合員さん以外のご参加も大歓迎です。お友達も一緒にどうぞ！

日時：3月2日（木）10:30～11:45

会場：オンライン（zoom）

参加費：無料



ご参加いただいた方には、後日よつ葉のだしつゆと活用レシピををお届けします。当日は、だしつゆの開発秘話や使い方などの情報交換も予定しています。

申し込み：このイベントは、よつ葉生協ホームページから受け付けます。

[資料請求・ご入会・お問い合わせ](#)から

[イベントの申し込み](#)をクリックして下さい。

締切日：2月24日（金）

主催：よつ葉生協

問合せ：よつ葉生協 TEL 0120-07-1613（三輪・堀）