

よっ葉だより

2023年
6月12日号
No.747

◆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
茨城県 862



えみさん
家の



バランスづくりの合い言葉

こまごめやさしい Lシヒ〜♪

体に必要な栄養素をしっかりと含みつつ低カロリーな理想的な食事
4姉妹と家族の日々を支えてきた栄養価アップ! かんたん! 元気になる!
食卓Lシヒをお伝えします

6月4週くらゐ材料で作れます

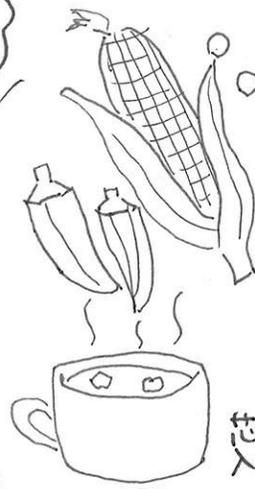


こめ

ごま

めぐりを整え疲れをとる
〈生等入ひじきふりかけごはん〉

1. ごはんを炊く時に千切り生等を入れて炊く
2. 炊きあがったら、ひじきふりかけと混ぜてごまをふる



や

むくみ予防胃腸保護に
〈とうもろこしとオクラのスープ〉

1. とうもろこしは実を包丁で切る。オクラは小口切りにする
2. 鍋にだし汁①を入れて火にかけて、煮たら水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を入れる
3. 塩しょうゆで味を整える

わ

かめ海物

夏バテ防止
アンチエイジング

〈いわしのカルパッチョ〉

1. お皿にシタス、ベビーリーフをしく。
2. 1の上にイワシフィレを並べ、にんにくうす切り、レモン汁、オリーブオイルと塩をかける



さ

かな



し

腸をきれいに

〈きのこのマリネ〉

1. 好きなきのこを1口大に分ける
2. フライパンに1と水大匙2を入れふたをして火にかける
3. きのがしんだりしたらだし汁、レモン汁、しょうゆをかける

かんたんおつまみ
〈カリッとらホトト〉

1. じゃが芋は1cm x 5cmの棒状に切り、にんにくはみじん切り
2. フライパンに油をしきじゃが芋を炒める
3. じゃが芋がやわらかくなったらにんにく、にらを入れさつと炒め、塩こしょうで味付け

かんたんおやつ
血のめぐりを良くする

〈ブルーベリーのお豆腐、ヨーグルト〉

1. 絹ごし豆腐1/2丁、ブルーベリー 20粒、ヨーグルト 100g、好みではちみつやメープル
2. 1をミキサーにかける。グラスにそそいて、ブルーベリーを飾る

ま

よっ葉のブルーベリーは
ネオニコチン!
安全果物
そろっています!



冷やし
ひんやり
スイーツ

えみさん家の
4姉妹



よっ葉のおいしい食事
育てて頂きました♡

〈理事青木〉

委員会活動紹介パネルをご紹介します！ その1

昨年度の活動写真を使って、各委員会が紹介パネルを作りました。総代会や「よつ葉の広場～話・輪・WA～」で展示しますがよつ葉だよりでも紹介します！ 委員会活動に興味を持たれた方、いつでも新メンバー歓迎です。お気軽にお問い合わせください。



山 委 員 会

小 会

7/11、9/26
心穏やかに
パステルアートを
描いてみませんか？

10/24
芋から作る
MYこんにゃく作り

2/28
初めてさんのコアトレ♪
(体幹トレーニング)

よつ葉生協 2022年度

前橋・高崎 地区委員会

みんなで
手前味噌作り!!

心も体も
リフレッシュ！
ヨガ体験

大きくはつたす いたてね

初めての味噌作り
おいしい味噌が
できますよーに♡

ネコのポーズ 首肩もスッキリ

手軽においしいクリスマス料理

1本1本丁寧に
4又押し

「おいしい味噌
届いたよ」
そんな笑顔は
最高です!

ゴボウ農家
沼方農園見学

中腰での作業
日頃の大変さ
体験

ごたわりのゴボウ 最後まで
おいしくいただく下準備

鶏肉は皮目から
焼いてパリッとさせます

コロナなので符作りしました

よつ葉生協

那須塩原地区委員会

こんな活動を
しています!!

大豆を一晩浸水
塩いれ合わせます

2022
10/20 発酵のお話会
～塩麹の使い方あれこれ～
講師：発酵食スペシャリスト
渡辺 瑞季さん

2022
11/22 手前みそ作り
講師：薄井 史子さん

毎年人気の
講座です♪

かわいくできました!!

100色の糸お
話します♪

2022
12/7 ナチュラル素材で
お正月飾りを作ろう
講師：和泉 華奈さん

2023
1/24 リネンに彩る植物刺繍
～ハンカチに刺繍してみよう～
講師：運実 陽子さん

鹿沼地区委員会

2023年度 活動計画

10月 料理教室
1月 運動系イベント

オンライン夕食会
2022年5月29日(日)

ゆる筋トレ&
癒しのストレッチ
2022年11月2日(土)

メンバー募集中

参加してみませんか

地産地消～守ろうふるさと のこそう緑の大地～ やさと農業体験③「かぼちゃ・とうもろこしを収穫しよう！」

自然豊かなやさとの地で、有機農家さんと一緒に4月に植えたかぼちゃ・とうもろこしの収穫をします。

農作業の後は、収穫した野菜をトッピングした石窯ピザを焼いて食べましょう！

日時：7月15日（土）10：00～13：30（受付9：30～）

会場：朝日里山学校（茨城県石岡市柴内630番地）

参加費：組合員 大人（中学生以上）300円 小学生以下無料

一般 大人（中学生以上）400円 小学生以下無料

定員：なし 託児：なし

締切日：6月30日（金）

主催：よつ葉生協

申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部
TEL 0120-07-1613



報告

春の渡良瀬遊水地を 歩こう



5月19日、曇り空の下、栃木委員会主催、春の渡良瀬遊水地を歩こうを開催しました。ボランティアガイドの二宮さんの丁寧な解説のもと、まずはウォッチングタワーに登り、広大な遊水池を一望、コウノトリの巣の場所などを教えてもらいました。

その後、旧谷中村史跡へ。渡良瀬遊水地の歴史、成り立ち、繰り返す洪水への工夫である水塚、揚げ舟などの説明を受けながら、役場跡、延命院、雷電神社跡などを巡り、江戸時代からの庶民の風習の名残りの庚申さまなども見学しました。

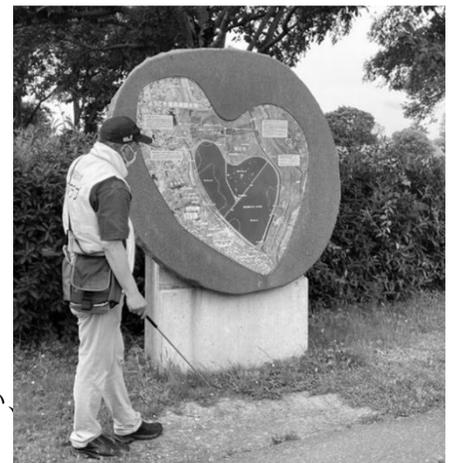
道中、シロバナタカアザミなどのたくさんの希少植物も教えてもらい、また、この時期しか見ることのできないマルバヤナギの綿毛の乱舞も見ることができました。

ウォータースポーツやサイクリングなどを楽しんでいる大勢のひとたちにも、できればこの遊水池のできた理由をきちんと知ってほしい、その上でこの自然を愛し、大切に守って欲しい、とガイドの二宮さんの言葉でした。

参加者の方からの感想の一部を紹介します。

- ・同じ道でも普段ウォーキングしているときとは違う景色が見れました。
- ・田中正造について、谷中村について調べてみたくなりました。
- ・また来てみたい、楽しかった。

（栃木委員会）



6月23日は沖縄の「慰霊の日」

6月23日は、1945年の沖縄戦が終結したことに由来して、沖縄県の条例により「慰霊の日」に制定されています。毎年県が「沖縄全戦没者追悼式」を糸満市の「平和記念公園」で開催しています。今年はようやくコロナ前の規模で開催されるそうです。

激戦となった沖縄戦での戦没者はおよそ20万人と言われていています。沖縄出身者が122,228人、そのうち94,000人が民間人…多くの子どもや女性、お年寄りが含まれ、当時の沖縄県民の4人に一人が亡くなりました。今、軍備拡大が着々と進む中、ニュースで「南西諸島で防衛強化」等と伝えられる「南西諸島」とは沖縄ですね。日本は再び沖縄に戦場の砦になってもらうのでしょうか。

戦争の愚かさ、悲惨さを忘れず、武力に頼らない平和の守り方を、一人ひとりが真剣に考え続けなければならない時が来ています。地産地消、フェアトレード、環境や健康を破壊しない、利益最優先ではないモノづくりや経済の形を志向する生活協同組合は、平和を守ることに確実に繋がっていると思います。「いのちと健康・暮らしを守る」理念を、よつ葉生協はこれからも掲げていきます。

身近な人の戦争体験、戦時中の暮らしの記憶を募集しています。ぜひお寄せください。

（理事 堀）

大募集!!

身近な人の戦争体験・戦時中の暮らしの記憶

文字数、用紙は自由です。メールもOKです。

- ・ご自分の経験、記憶
- ・両親、祖父母などから聞いた話
- ・年配の知人に聞いた話
- ・経験した身近な人に直接書いてもらう場合は、「知人の〇〇さんに書いていただきました。」と明記してください。

*お名前

*組合員番号

*掲載時のお名前の掲載について

そのまま掲載可 ・ イニシャル希望

以上を記入して、よつ葉だより宛てに配送担当者へ渡してください。

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問い合わせください。

小山

●イベント 「子育てママの集まり」

●日時 第4月曜日 10:00~11:30

日付	子どもとの生活	生活レッスン
6/26	大切な「すいみん」のはなし	子どもの衣の収納
7/24	たべることⅠ	展開できるおかずの素
9/25	大切にしたい時間	スタンピングのランチョンマット
10/23	お金のはなし	ケイザイ的!手作りピザ
11/27	あそぶこと	だしいらすの煮物(鍋帽子)
12/18	生活リズム ※第3月曜日	手ごろで簡単ミニはたき
1/22	かぞくのタイムテーブル	手づくりローション
2/26	たべることⅡ	重ね蒸し、まぜるだけ調味料
3/25	家事の貯金	万能ブルブル石けん

- 対象 0才から入学前の子育て中のお母さま
- 会場 小山友の家
- 料金 300円(保険・軽食代)
- 主催・連絡先 小山友の会 TEL 0285-23-0094
Mail: oyamatomonokai@gmail.com
- HP [小山友の会](#) で検索

毎週月曜日 9:30~12:00 (祝日もあり) 「遊び場」開催!
*お子さんもお母さんもほっとできて元気の出る空間です。
じゆうにのびのび遊んで下さい。お待ちしております。
*無料 申し込み不要

宇都宮

●イベント “超寿”の条件~医者いらず・クスリいらずの健康法~『甦れ 生命の力』上映会×おはなし会

●日時 7月16日(日)(受付30分前から)
伝説の小児科医 真弓定夫先生ドキュメンタリー映画
14:00~15:30 『甦れ 生命の力』上映会
15:40~16:00 ゲストトーク
講師: 医師 藤沼秀光氏

- 会場 ライトキューブ宇都宮 3F 中ホール
(JR宇都宮駅東口直通) 栃木県宇都宮市宮みらい1-20
- 参加費 事前払い1500円 当日払い2000円
高校生以下無料 ※事前払いは、指定口座及びクレジットカードにてお支払いください。
- 託児 あり
- 申込み 詳細については、[栃っこ未来育推進会](#) で検索。
ご参加の方はホームページ内のイベント詳細ボタンの[参加申し込み](#) からお申し込みください。
- 主催・問合せ 栃っこ未来育推進会 代表 山井
TEL 090-8942-6204

那須塩原

●イベント 映画「教育と愛国」(107分)

- 監督: 齊加尚代 語り: 井浦新
- 日時 6月23日(金)~29日(木)
11:50と18:35上映(予定。変更の場合あり)
- 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 前売券: シニア1200円 一般1900円
学生1500円 高校生以下1000円
- 内容 2017年にギャラクシー賞テレビ部門大賞を受賞した「教育と愛国~教科書でいま何が起きているのか」(毎日放送)を基に、ディレクターの齊加尚代さんが監督として新たに編集しなおし、日本の教育行政、特に教科書検定のゆがみを鋭く書き出した作品です。
- 上映協力 平和と憲法を守る! 栃木県北市民ネット
映画サークル「十人十色」
- 問合せ 今岡 TE L090-8174-7257

伊勢崎

●イベント 伊勢崎市電磁波環境を考える会

- 日時 6月24日/7月22日/8月26日/9月23日/
10月28日/11月25日/12月9日
全て土曜日 13:30~15:30
- 会場 伊勢崎市 緋の里 市民交流館
(群馬県伊勢崎市昭和町1712-2)
- 参加費 100円(資料代を含む)
- 内容 検査しても何処も悪くないのに症状がある場合、もしかしたら電磁波や化学物質の影響かもしれません。と一緒に電磁波や化学物質に囲まれた生活環境について考えてみませんか!
- 連絡先 伊勢崎市電磁波環境を考える会(服部)
TEL 0270-21-8245/070-6651-8158
- *準備の都合上、予めご連絡ください。会場が変更になる事もあります。
*合成洗剤・柔軟剤等香料のあるものはお控えください。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告(5月5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)	3,000
茨城誰かのために募金 (862番)	1,100
合計	4,100

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(5月5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)	5,600
震災孤児を支援する募金 (910番)	17,200
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	7,900
合計	30,700

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。

共通申込書

希望する行事名に してください
口やさと農業体験③

組合員番号	氏名
住所	
連絡のつきやすい電話番号☎	
参加人数 (大人) 組合員	人 ※同居の家族は組合員に含みます
(大人) 組合員以外	人
(小・中学生)	人 歳 歳 歳
(未就学児)	人 歳 歳 歳
参加者のアレルギー	無・有 ()

託児: 6カ月以上のお子様から	人 歳 歳 歳 歳
お子さんのアレルギー	無・有 ()

備考欄

●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/>

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