

# よっ葉だより

2023年  
7月24日号  
No.753

◆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



オンライン委員会、商品勉強会第2弾 報告

## よっ葉の果物とお米のこと ～安全が一番～

6月29日(木)、オンライン委員会2回目の企画「よっ葉のこだわりシリーズ《果物・お米編》担当職員の間中さんと交流会」をzoomにて開催しました。

組合員の方や委員会メンバーも参加し、果物へのこだわりや農薬の話や美味しい食べ方などたくさんのお話が聞けました。他で売られている果物との違いでは、有機栽培の物や、慣行栽培のものに比べ農薬の回数が半分以下のもの、ネオニコチノイド系農薬をできるだけ使用しないものを扱うこと。ネオニコチノイド系農薬(浸透性農薬)とは、水溶性で水に溶けやすく植物の中心部まで入りやすいので、それを食べた害虫が死んだり影響を受けたりして害虫被害が減るものです。以前の農薬のように植物にかけて覆って守るものではないので、食べる前に洗ったり皮をむいても農薬が落ちるわけではないので、そのまま身体に入ってしまうそうです。

よっ葉では、果物は特にお子さんが食べるので気を付けています、とのことでした。農薬がそんなに変わっているとは知らなかったのが本当に聞いて怖くなり、そしてもっと知りたいと思いました。

有機リン系の農薬は散布している生産者の方の身体にとっても悪いので、約10年前からネオニコに変わり始めました。良いと思って始めたことが今消費者である私たちに健康被害が出はじめています。頭が痛い、心臓がドキドキする、頭がぼーっとするなどの症状です。ただの不調くらいに思ってしまう。

よっ葉の生産者は安全性を優先し、有機栽培で認められた農薬を使用したり、害虫を食べてくれる天敵の虫を殺さない農薬を使用するなど、試行錯誤して栽培してくれています。お届けする商品でスイカになめくじが違った



様な跡があっても、中身は問題なく味もおいしいのでご理解の上購入していただけたらとお話がありました。私も出来るだけ農薬を減らして安全で美味しいものを食べたいなら、消費者の考えも変えていかなければならないと痛感しました。サイズが不揃いや曲がっているものでも、見た目ではなく味と安全を大事にしていきたいと感じました。そして農薬を身体に入れてしまっても、有機栽培のもの(有機玄米や雑穀)を食べてミネラルを取り、排出力を高めできるだけ早く身体から出す食事をするのが大切だということ学びました。

果物のアレンジでは、カットの仕方や果実酢の作り方、残った果物でジャムやコンポート作りの話題を出し合いました。

他にも日本の緑茶の茶葉にはEUの600倍のネオニコが許可されているそうです。健康にと思って緑茶のペットボトルを買っていましたが、これからは有機緑茶を買って自分で作るようにします。今回お米の話があまりできなかったのも、またの機会に。

「よっ葉のこだわりシリーズ」第1回目はお魚の勉強会でした。商品の勉強会は選択する力が付き、家族の健康を守るために役に立っています。ご興味を持った方はぜひ次回の参加をお待ちしています。

(オンライン委員会 小林美由紀)

※「果物、お米編」はイベント当日にインスタライブの同時配信もしました。Instagramのよっ葉生協アカウントに動画が残っています。

### カンタン♪ フルーツビネガーの作り方

果物：砂糖：酢＝1：1：1

広口の瓶などに、砂糖と切った果物を交互に重ね、お酢を注ぎます。

砂糖が解けたら出来上がり。水や炭酸水でさっぱりと、豆乳や牛乳でまったりと割って飲むのがおススメ！かき氷のシロップにも♪

フルーツビネガーに限らず、シロップ漬けた後のフルーツは、そのまま食べたり、100℃のオーブンで様子を見ながら2～3時間ほど乾かしてドライフルーツにも。刻んでクッキーやパウンドケーキ、マフィンに入れると美味しいですよ♡



## 戦争も核兵器もない「平和な世界の実現」を!!

# 『高校生1万人署名活動』にご協力をお願いします

署名用紙配布:7/24(月)～ 提出期限:8/18(金)

『高校生1万人署名活動』は、全国各地の高校生が主体となって核廃絶と平和を求める署名を集め、各地から選出された高校生平和大使が毎年8月に国連欧州本部で開かれる軍縮会議に届ける活動です。「ビリョクだけど、ムリョクじゃない」をスローガンに20年余り続いてきた活動は、2017年にはノーベル平和賞にもノミネートされました。

友好生協のあいこorpふくしまは、2013年、組合員のお子さんが第16代高校生平和大使になられたことをきっかけに、高校生1万人署名への取り組みを始められました。よつ葉生協も呼びかけを受け、毎年署名活動への取り組みを行ってきました。

「いのちと健康、暮らしを守る」のよつ葉の理念や「平和とより良い生活のために」という、生活協同組合連合会の「創立宣言」、そして国連が掲げたSDGs-誰一人とり残さない、持続可能な社会の実現-からも対極にある戦争と核兵器。自分事として行動する高校生たちの行動力と勇気に応えたいと思います。平和な世界の実現への願いを署名に込めて託します。(理事 堀)



### 2022 全国ピースソングリレー【青い空は】

私たちの活動でも新型コロナウイルスによる影響で大きな打撃を負いました。25年間続いてきた活動の中で、今まで続けてきた活動はほとんど実現できませんでした。

今年で「核兵器禁止条約」の発効から1周年を迎えます。

核兵器廃絶を求める我々高校生で、この条約をもっと多くの人に広げたいという思いからこの動画を制作しました。

被爆地広島で生まれた「青い空は」の曲を全国にいる仲間、約100名の高校生で繋ぎました！是非ご覧ください！<https://www.peacefulworld10000.com/>

<高校生平和大使・高校生1万人署名活動実行委員会 ホームページより>

### 日本生活協同組合連合会主催

## ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ のご案内

ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキは、広島・長崎両県生協連と日本生協連が、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、1978年から毎年開催しています。

特設サイト <https://peace.jccu.coop/2023hiroshimanagasaki/>

2023 ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ で検索

<虹のひろば>はライブ配信されますので、どなたでも視聴できます(事前申し込み不要、参加無料、見逃し配信あり)。

当日、専用サイトより開始30分前から入室可能です。



#### ヒロシマ 8月4日(金)～5日(土)

未来につなぐヒロシマの心

～被爆78年 戦争も核兵器もない世界を～

#### <虹のひろば>LIVE 配信 8/5(土) 13:30-15:30

- 【オープニング】ぞうれっしゃがやってきた
- 【来賓ご挨拶】広島・長崎市長
- 【被爆体験の証言】広中正樹さん
- 【絵画作品の紹介】広島市立基町高等学校
- 【県内高校生・大学生の取り組み紹介】
  - ・私立崇徳高等学校 新聞部 平和担当班
  - ・広島市立大学 ヒロシマ・ヤング・ピース・ビルダーズ
- 【現地からの声】現地参加者インタビュー  
平和企画検討会活動報告

#### ナガサキ 8月7日(月)～8日(火)

戦争も核兵器もない平和な未来を

～被爆78年 未来につなぐナガサキの心～

#### <虹のひろば>LIVE 配信 8/8(火) 13:30-15:45

- 【オープニング】活水中学校・活水高等学校吹奏楽部
- 【来賓ご挨拶】広島・長崎市長
- 【講演】日本被団協 和田事務局長
- 【活動報告】高校生平和大使
- 【アピール文発表】子ども平和会議
- 【現地からの声】現地参加者インタビュー  
平和企画検討会活動報告
- 【ご挨拶】被災協 田中 重光 会長
- 【フィナーレ】長崎南山小学校コーラス  
長崎生協連 本田 稔 会長挨拶

特設サイトでは、広島市・長崎市内各所に点在する、被爆の実相を伝える「碑」をめぐるオンライン碑めぐりや、被爆の証言など、貴重な資料を掲載しています。多くの活動が継続されていることを知ることができます。戦争の記憶を継承させていくことが難しい中ですが、現地に足を運ばなくてもできることがあります。私もきっかけを見つけていきましょう。(理事長 三輪)



## 参加してみませんか

### よつ葉の広場～話・輪・WA～in那須

よつ葉生協の取り組みのお話の他、那須地区の薄井理事（オーガニックフードマイスター）による旬の野菜と「こまごわやさしい」をベースにした元気を保つ養生法のお話があります。

日時：8月28日（月）10：00～12：00（受付9：45～）

会場：いきいきふれあいセンター（黒磯公民館）  
（栃木県那須塩原市桜町1-5）

参加費：無料 定員：20人

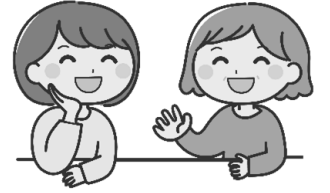
託児：なし ＊お子様連れのご参加も歓迎です。

締切日：8月11日（金）

主催：よつ葉生協

問合せ：よつ葉生協 組合員組織部

TEL 0120-07-1613



## よつ葉文庫



新刊登録

NO.1300 『だって！野菜がスキ!!』 永井恵美 著 随想舎

組合員の永井さんが料理本を出版。

野菜料理を中心に料理教室、コミュニティ誌への掲載など幅広い活動を続けています。

『だって！野菜がスキ!!』は、体にやさしさが伝わるレシピと作ってみたい、食べてみたいと思える写真が満載。春夏秋冬の季節ごとにおかず、汁、スイーツと季節の変わり目に気を付けたいことのアドバイスが嬉しい。若い方へ、マンネリ化した自分、健康を考えている方へのプレゼントにおススメです。

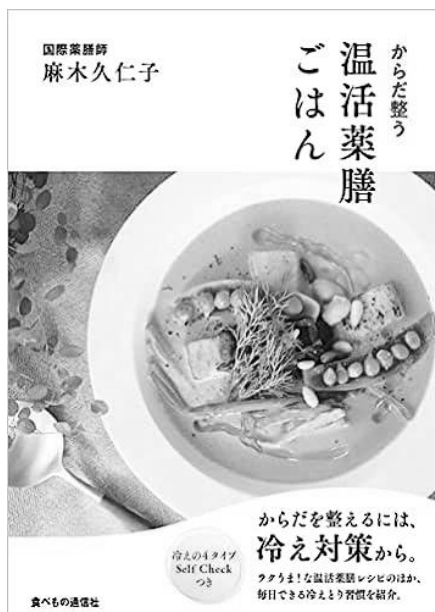
多くのレシピは見ていると飽きないほどカラフルですし、作り方もあまり細かくないので真似してつくれそうです。よつ葉の野菜を使って、見た目もアップ、免疫力アップに期待できます。

（顧問 富居）

新刊登録

NO.1301 『からだ整う 温活薬膳ごはん』

麻木久仁子 著 食べもの通信社



50歳を目前に軽度の脳梗塞、左右両方の乳がんを患い、これから具体的にどうしようかと思った時に出会ったのが薬膳。

「薬膳というと「難しそう」「食材が手に入らなそう」「体にはいいかもしれないけど美味しくなさそう」それは全くの誤解で、薬膳こそまさに誰も日々実践できる実用的な食養生だったのです」そして行き着いたのが温活の考え方。不調の原因が冷え、タイプごとの冷えで自分の体を知ることによって温活の対策をすることをすすめています。

春、夏、秋、冬の薬膳が、カラーで紹介されています。自分の体を見直し、家族の体調を気にしながら、毎日の食事作りの参考におすすめします。

テレビに雑誌に数多く出ていた麻木さんが、病気をきっかけに薬膳を勉強し、「薬膳は修行ではありません。体のために我慢して食べるのではなく、いかに美味しく食べて、食に喜びに感謝しつつ体を温めるか考えるものです」「口福は幸福」今のままで大丈夫ですか？

（顧問 富居）

### よつ葉文庫のご案内

「よつ葉文庫」は組合員のための図書室です。どんな本があるのか、リストをご希望の方は、よつ葉生協本部（TEL0120-07-1613）までお電話いただければ配送と一緒にお届けします。リストは、よつ葉生協HPでもご覧いただけます（トップページ→「よつ葉文庫」のアイコンをクリック）。

借りたい本が見つかったら、注文書のご意見ご要望欄に本のナンバー・題名・貸し出し希望を記入して、配送員にお渡しください。翌週、配送と一緒に本をお届けするのが基本ですが、貸し出し希望が多い本の場合お待ちいただくこともありますので、ご了承ください。「よつ葉文庫」の本を読んだ感想も引き続きお待ちしています。スペースの許す限り、「利用者の声」として紙面でご紹介します。

### 貸出期間は2週間です。

「返却期限までに読み切れない」という声にお応えして、よつ葉文庫の貸出期間が、1週間から「2週間」になりました。

※お願い よつ葉だよりでご案内する新刊登録の本は、貸出期間を当分の間1週間としています。よつ葉だより掲載後は貸出希望が多く届くためです。ひとりでも多く利用いただけるようご協力をお願いします。

# 栃木県生協連主催 講演会のお知らせ

テーマ **食べものから経済のカラクリを理解しのり超える**

日時 9月4日(月) 13:30~15:00

場所 栃木県教育会館 小ホール

講師 京都橘大学経済学部准教授 平賀緑氏

参加費 無料

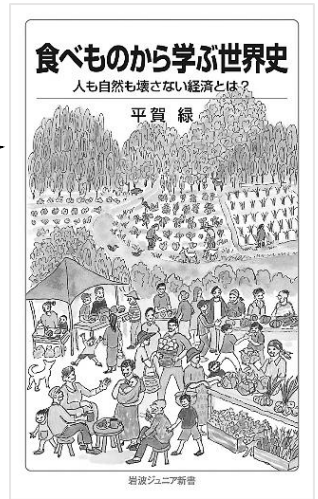
お申込み P4の共通申込書または、よつ葉生協ホームページからお申し込みください。

申込〆切 8月18日(金)

※当日のご案内はしませんので、直接ご来場ください。

(お申し込み多数により抽選となった場合、外れた方にのみ、よつ葉生協からご連絡します)

よつ葉文庫 No.1299  
『食べものから学ぶ世界史』  
の著者です！



## 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。

2023年度 足利歴史ミュージアム設立推進協議会

**足利の歴史再発見！  
かよ先生に聞いてみよう！  
縄文時代ってどんな時代？！**

みんなで  
縄文クッキーを  
つくろう！

講師：立正大学考古学会 足立 佳代さん

あだちかよ先生に縄文時代について楽しく教えていただきます。本物の縄文土器を観察して、土器クッキーを作ります。縄文土器はどんな形でどんな模様が付けられているか、じっくり見てみましょう！お昼は、よつ葉生協のカレーをみんなで食べて交流します。

※大人だけの参加もOKです。

●日時 8月27日(日) 10:00~13:30 (受付9:40~)

●会場 あしかがフラワーパークプラザ 料理教室  
(栃木県足利市朝倉町264)

●定員 先着20組 ※小学生以下保護者同伴

●参加費 一組500円 ※当日受付にて

●締切日 8月5日(土)

●申込み 田嶋 TEL 090-4139-1075 (ショートメール可)  
FAX 0284-21-2331

メール [cyobi.mame.fuku@gmail.com](mailto:cyobi.mame.fuku@gmail.com)

●問合せ 足利歴史ミュージアム設立推進協議会

事務局 田嶋 TEL 090-4139-1075

<持ち物>筆記用具、エプロン、三角巾、クッキー持ち帰り容器

●後援 足利市・足利市教育委員会他 協力：よつ葉生協

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。

### 共通申込書

希望する行事名に  してください

よつ葉の広場~話・輪・WA~ in那須  栃木県生協連 講演会

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

### 伊勢崎

**「マイクロプラスチック・ストーリー  
ぼくらが作る2050年」上映会**

プラスチック汚染問題に取り組むニューヨークの小学校グループを描いたドキュメンタリー映画です。プラスチック汚染が地球環境に深刻な影響を与えていることを明らかにし、私たちがプラスチック汚染を減らすためにできることがたくさんあると教えてくれる映画です。

●日時 8月19日(土) 10:00~11:30 (開場9:30)

●会場 境総合文化センター 小ホール  
(群馬県伊勢崎市境木島818)

●参加費 大人200円 小・中・高生100円 (未就学児無料)

●申込み メール [isesakitomonokai@gmail.com](mailto:isesakitomonokai@gmail.com)  
(氏名・連絡先・希望チケット枚数を明記し、当日清算)  
ショートメール 080-3017-4424 (篠崎)

●主催 伊勢崎友の会・環境市民ネット

### 新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告(7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)	2,700
茨城誰かのために募金 (862番)	1,600
合計	4,300

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(7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)	5,200
震災孤児を支援する募金 (910番)	15,900
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	7,500
合計	28,600

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](mailto:yotsubadayori@yotsuba-coop.jp)



ホームページ



Facebook



Instagram