

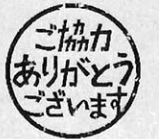
# よっ葉だより

2023年  
7月31日号  
No.754

◆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



和食がイイね!

## 「ごはん」と「納豆」と「おつけもの」は とても素敵な組み合わせ



### 2月17日 宇都宮南委員会 大豆工房おらが 見学 報告

いつも美味しく食べているおらが納豆の  
工房を見学してきました。(栃木県佐野市)

地産地消(栃木県産大豆)にこだわり、  
少人数の工房で従業員の方々は一つ一つ丁寧に  
手作業で、パックに納豆の材料を入れたり、  
フィルムをかぶせたり、手早くなまっています。  
何気なく食べている納豆ですが改めて  
作っている方々に感謝したいと思いました。

工房の方に食べごろを伺うと、好みもあ  
りますが発酵の4日目あたりがおすすめで、  
ちょうど生協の配達日にあたるそうです。

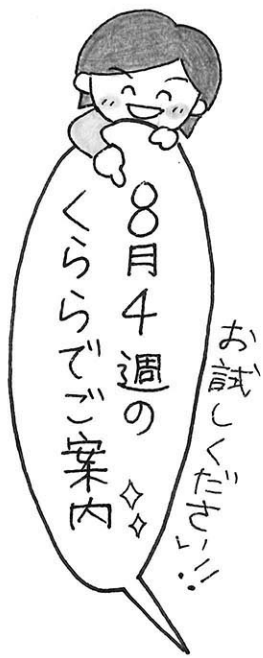
同じ建物にぬか床を作っている場所  
があり、ぬか床についても説明を受ける  
ことができました。おらがさんのぬか床は、  
炒っていない「生ぬか」なので、口にすると

ふんわり甘味もありとても美味しかった  
です。ぬかは上三川町の民間稲作研  
究所の有機栽培米のもので、塩も  
「わじまのお塩」といって、とてもきれ  
いな海水から作ったもので安心安全な  
材料です。

食の欧米化が進んで「食パン」ブ  
ームなどもありますが、「ごはん」を食べる  
日本人の食生活を見直す良いきっかけにな  
りました。

とても勉強になる業者見学となりました。  
「ごはん」と「納豆」と「おつけもの」は  
とても素敵な組み合わせです。

宇都宮南委員会 鈴木



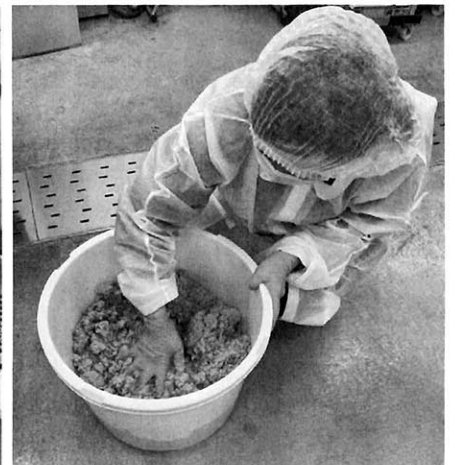
8月4週の  
くららでのご案内

お試しください!!!

パックに納豆の  
材料を入れています。

フィルムをかぶせて  
います。

「生ぬか」作りも  
見学しました。



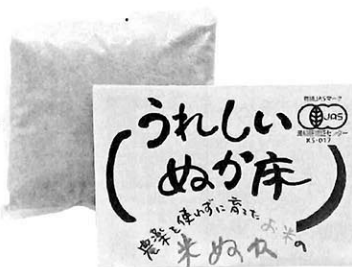
82

有機米ぬか



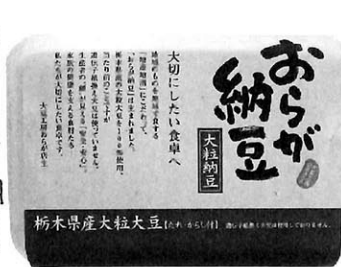
83

有機  
うれしいぬか床



332

おらが納豆  
大粒大豆



333

おらが納豆  
麦納豆



# 「助けて！」と言える地域社会

## 社会福祉法人ふれあいコープ 助け合い活動

# おたがいさま

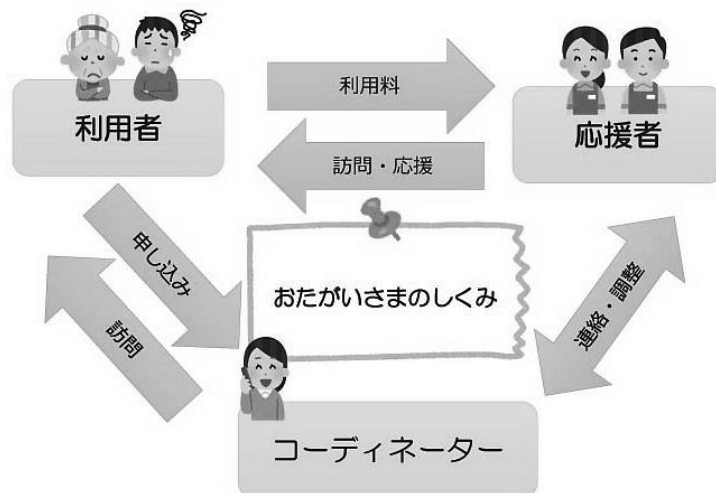
応援者大募集！！

「おたがいさま」は、「困ったな、助けてほしいな」という人と、「助けてあげたいな、誰かの役に立ちたいな」という人を繋ぐ有償ボランティア活動です。社会福祉法人ふれあいコープが宇都宮、栃木・小山地区で運営しています。よつ葉生協も設立にかかわり、応援者として活躍されている組合員さんも何人もいます。

他人を頼るのに勇気がある時がありますが、関わりあって生きるのが人間です。誰にでも得手不得手があり、悩みや困りごとと無縁な人はいません。子育ても介護も家事全般も、誰かが一人で抱えることではありませんね。無理をせず、困った時には、「おたがいさま」。

現在応援者さんが不足しているそうです。仕事をされていてもご都合の良い時間だけ活動することが出来ます。気軽に助け合ってみませんか？

(理事 堀)



### 利用したい方

- 利用料金は1時間800円×応援者の人数  
草取り・剪定は1000円。土日と早朝・夜は+200円
- 1時間から利用、以降は30分単位です。
- 入会金、会費は必要ありません。
- 交通費は実費(20円/km)をお支払いください。
- 1時間当たりの利用料金のうち200円は運営費となります。

### 応援内容の例

- 家事応援：掃除、洗濯、食事作り、ごみ出し、買い物、日曜大工、など。
- 介助応援：話し相手、外出や散歩の付き合い、通院の付き添い、薬取り、など。
- 子育て応援：子どもの世話、送り迎え、学習応援、入園グッズづくり、託児、など。
- その他の応援：草取り、縫物、電球の交換、将棋の相手、一緒に旅行・食事など。

### 応援したい方

#### 不足中につき大歓迎！

- 応援料金は1時間600円  
草取り・剪定は1000円。土日と早朝・夜は+200円
- 入会金・会費は必要ありません。資格・経験不問。
- 交通費は実費(20円/km)が支払われます。
- 登録料、実費200円をいただきます。
- 活動保険に加入しています。

※草取り、庭木の剪定の料金は+200円になります。また、熱中症対策のため8月および午後の作業は行いませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 利用したい方、応援したい方、まずは事務局までご連絡ください

おたがいさま(宇都宮) 宇都宮市緑5丁目13-8

Tel 028-645-2530 (月～金 10:00～16:00)

おたがいさま(小山・栃木) 小山市喜沢1475-98 コープ福祉介護センター小山 内

Tel 0285-39-6266 (月～金 10:00～16:00)

### 利用者さんの声

☆足を骨折してしまい、家事が大変になっていたところ、掃除などを手伝ってもらいました。応援者さんの手助けで気持ちがとてもラクになり、家族にも優しくなれました。(50代女性)

☆(産後の)時期によって頼りたい内容が変わっていくので、最初の打ち合わせの時はどんなことをお願いすればいいのか想像できなかったのですが、産後すぐの時は身体を休めるようにしてもらったり、その時々状況によって、話を聞いてもらいながら応援内容を自分に合わせてもらえたことが一番ありがたかったです。産後2カ月を過ぎた今は、赤ちゃんを見てもらっている間に一人で買い物に出かけられて助かっています。近くのスーパーにちょっと行くだけでも、天気が悪い日などに赤ちゃんを連れて行くのは大変なので、ひとりで身軽に行けて助かります。(30代女性)



### 応援者さんの声

☆通院と墓参りの付き添いのお手伝いをいたしました。足や腰の具合が悪いためうまく歩くことが難しいので、荷物を持ったり、手や肩を貸したりしました。初めのころはお互い緊張していましたが、終わりのころは家族といえるような気持ちになりました。最近、ひとり暮らしの高齢者が増えていてコロナ禍により人との接触が減っているので、どんな小さな困りごとでもお手伝いすることで元気になってもらえたら嬉しいです。(50代女性)

☆産後手伝いの応援を頼まれると、新生児を抱っこさせてもらえてうれしくなってしまいます。本当にいいの？と思ってしまいます。それまで会ったことのなかった人でも、応援を通じて赤ちゃんを信頼して預けてもらえることがうれしいです。おたがいさまで活動していてよかった！(50代女性)

※『おたがいさま通信～小山・栃木 版～30号、31号、32号』より抜粋

## 参加してみませんか

高 崎

### 「松下さんの食育講座」

とちぎ食育応援団の松下さんをお迎えして、食品添加物ってどんなモノ？農薬の身体への影響ってどうなの？実験しながら学びます。  
(おみやげ付、こだわりのよつ葉生協オリジナル商品カレールウ甘口)

日 時：9月5日(火) 10:00~12:00(受付9:40~)

会 場：高崎市中心公民館 3階 第3集会室  
(群馬県高崎市末広町27)

参加費：組合員 大人100円 一般 大人200円

定 員：20人

託 児：なし \*一緒にどうぞ

締切日：8月18日(金)

主 催：前橋・高崎委員会

申込・問合せ：よつ葉生協 組合員組織部

TEL 0120-07-1613

<持ち物>筆記用具

食品添加物



## 朝日里山学校にて、野菜の収穫体験を行いました！～やさと③ 7月15日(土)

茨城県石岡市にある廃校を利用した施設、朝日里山学校にて、農業体験をおこないました。今回は3回目となり、4月22日に組合員と植えたじゃがいも・トウモロコシ・かぼちゃの収穫です。トウモロコシは、株を残して毎年自主採種をして育てたもの、かぼちゃやトウモロコシは在来種の希少な品種です。みんなでかぼちゃ(カンリー2号)、トウモロコシ(モチットコーン)、じゃがいも(キタアカリ)を収穫したあと、手づくりピザのトッピングに使用しました。生地を伸ばし、里山学校自家製のトマトソースを塗って、収穫した野菜とチーズやベーコン、ウインナーをトッピングしました。石窯で1人1枚ずつ焼いて、皆さんと一緒においしくいただきました！定植から収穫、食を楽しむところまでの一連の流れを楽しんで頂けたかと思えます。

当日は普段よつ葉生協に出荷していただいているJA やさと有機栽培部会の有機農家さんやJA やさとの担当者も参加していただき、最近の野菜や出荷のお話を伺うことができました。農家さんと直接交流できる大変貴重な時間を過ごせてとても充実した一日となりました。来年度も朝日里山学校にて農業体験を企画していきたいと思えますので、是非興味のある組合員さんをご参加ください！直接食や農に関する体験ができる場を、組合員活動として今後も増やしていきたいと思えます。

(副理事長 横山)



## 子どもの居場所「おひさま」報告

貧困やひとり親など、困難を抱える家庭と子どもたちを支援する為に、NPO法人子どもの育ちを支える会さくらネット小山が、小山市の依頼を受けて運営しています。よつ葉生協は地域貢献の一環として、定期的な食材支援とボランティアで協力しています。(担当理事 山本)

★おひさま会 クッキング&食事会(保護者を対象とした食事会で、相談会の要素もある。)

各家庭へお弁当支援:日時:2023年6月21日(水)11時~12時30分

メニュー:ガパオライス、フルーツ缶

★おひさま子どもクッキング(保護者と子どもを対象とした夕食会)各家庭へお弁当支援

日時:2023年6月28日(水)15時~17時半

メニュー:キムチ丼、スイカ



## よつ葉文庫



新刊登録

NO.1302 『わたしを忘れないで』

アリックス・ガラン著、吹田映子訳 太郎次郎社

組合員の吹田さんが訳したベルギーの若手の漫画家のデビュー作です。

認知症の祖母を施設から解放するために、車に乗せて走り出した孫。祖母が育った家まで行くつもり道すがら、現実と妄想と幻想が入り組んだ展開は、画で表現しているからこそ理解できるものでした。

漫画のジャンルですが、文章と画の両方がある、想像力が自分勝手に膨らみました。それ程、展開と結末のとらえ方が個人によって違うだろうと思いました。

性的マイノリティをもった孫と施設で束縛された生活から逃げ出したい祖母の2人の世界での逃避行は、警察に保護願いが出されたりする中で生き辛さをかかえた人間が起こす予想を超えた行動力で、面白さが倍になる気がします。定まった形を越えた、読み手にとって自分で解決の糸口を見つけるのに想像力が必要な一冊と感じました。

(顧問 富居)

# 参加してみませんか

よつ葉生協のサークルです

## 那 須

### 第3回「畑の横の和蜂学校」

蜜蝋は日本蜜蜂さんからのプレゼントです。  
蜜蝋ラップとディップキャンドルを手づくりしましょう。

日 時 9月10日(日) 13:30~15:30  
場 所 大山田ノンフェール・くらねえ(旧大山田小学校)  
(栃木県那須郡那珂川町大山田下郷955)  
参加費 4500円(講習代、手作りシフォンケーキと飲み物、  
保険代、蜜蝋ラップ材料、蜜蝋キャンドル材料を含みます。)

内 容 1. 蜜蝋ラップ(中・小2枚)を作ります。  
材料(オーガニックコットン/蜜蝋)  
2. 蜜蝋キャンドルを作ります。  
溶かした蜜蝋でディップキャンドルを2本  
作ります。  
3. 日本蜜蜂と蜜蝋の講習  
生態と飼育、蜜蜂の話など。  
締切日:8月31日(木) 定 員:10名様まで  
主催・申込み・問合せ先  
ノンフェール・事務局  
相馬心平 TEL 090-3344-7813

## 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。

## 小 山

### ●イベント 第9回 オーガニック講座

#### 「健康に生きる、自然な暮らし」

講師:本間真二郎 先生 那須烏山市七合診療所 所長

●日 時 8月27日(日) 13:30~15:00(開場 13:00)

●会 場 小山市役所6階大会議室

●参加費 無 料 \*お子様連れ大歓迎です。

●定 員 100名

●講師コメント 「すべての病気の原因は、不自然な暮らしにある」  
「医の前に食があり、食の前に農があり、農の前に微生物がある」全国から患者が訪れる小児科の医師が、自然と共に生きる中で見つけた、健康に生きるためのヒントをお伝えします。

自分や家族、そして未来の子どもたちが、健康で幸せに生きる方法を、一緒に考えてみませんか?

●申込・問合せ 小山市有機農業推進協議会  
TEL 0285-22-9269  
メール [d-nosei@city.oyama.tochigi.jp](mailto:d-nosei@city.oyama.tochigi.jp)

## 益 子

### ●イベント 百の診療所より一本の用水路を

#### 劇場版「荒野に希望の灯をともし」

#### いわむらかずおさんのお話「14ひきと平和」

●日 時 8月27日(日) 開場 15:30 開演 16:00

上映時間 90分 お話 20分

●会 場 益子町民センター大ホール

●入場料 大人1000円 子供・学生:無料

●内 容 ウクライナをはじめ世界のあちこちで戦争が起き、平和が脅かされています。中村哲さんが遺した「武力で平和はつくりえない」というメッセージの意味を、いわむらかずおさんのお話とともに、あらためて多くの方と共有したいと思います。

●問合せ TEL 0285-70-6331(徳野)

●主 催 九条の会ましこ

<チケット販売> 添谷書店・放射能測定所(古川)



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をお願いします。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

松下さんの食育講座

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

## 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3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)	3,000
茨城誰かのために募金 (862番)	700
合 計	3,700

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(7月3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)	6,900
震災孤児を支援する募金 (910番)	18,000
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	8,600
合 計	33,500

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/>

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