# よつ葉だより

2024年
5月13日号
No.789

～地産地消～
いのちと健康くらしを守る
よつ葉生活協同組合

## 2024年度 農業体験が始まりました 4月27日(土)

かぼちゃの苗を植えました。

めちゃくちゃ上手です。♪♪

初めて種芋を植えました

大人も子どもも一緒にカレー作り。

飯盒を炊くため火を起こします。

自分達で作った昼食、最高でした!

## やさとの里山学校で初めての飯盒体験も

朝、少し降っていた雨も上がり、農作業をするには丁度良い気温になりました。やさと有機部会の農家さんにご指導していただき、かぼちゃ、とうもろこし、枝豆の苗、じゃがいもの種芋の植付をしました。

平飼いの鶏ふん、カキ殻、米ぬかなどの発酵肥料で苗床をつくり、かぼちゃは昨年も育てたカンリー2号、とうもろこしは毎年種をとっている在来のもちっとコーン、枝豆はやさとの在来種です。

定植作業後の昼食は初めて飯盒でご飯を炊きました。グループに分かれて薪で火をおこし、飯盒でご飯を炊き、カレーも野菜から切って、よつ葉のカレールウで仕上げました。飯盒の底が少し焦げ、おいしく炊き上がりました。皆で協力し合って、それぞれのグループでお昼ご飯ができ、農家さんとお話ししながら食べました。農作業でお腹も空いて何回もおかわりをしていました。

「6年ぶりに参加した。」というご家族は、子どもの幼かった当時を懐かしく思い出されていました。

朝日里山学校のNPO法人「アグリやさと」の柴山進さんに長年に渡り、農業体験をさせていただいていますが、昨年秋農林水産省が表彰する「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」のコミュニティ・地産地消部門に選ばれました。

小学校と校庭は昔なつかしい「筑波山」の自然の豊かさがそのまま残る安らぎを感じられる特別の場所です。

次回、定植した野菜を収穫しますので、是非ご参加下さい。野菜の成長が楽しみです!!

2024年度 農業体験予定(変更の場合もあります。よつ葉だよりで募集をします)

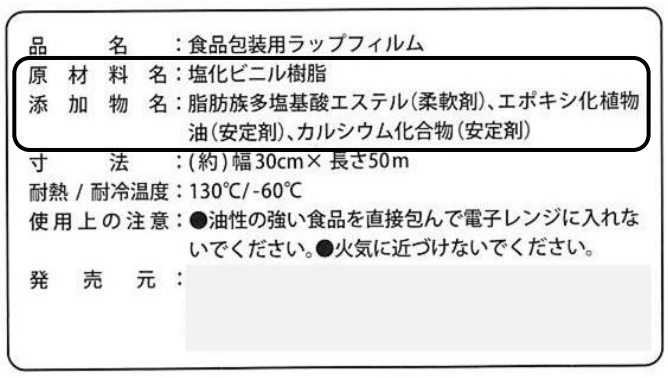
☆6月1日(土) 塩谷町 和氣さん 田植え
☆6月29日(土) 上三川稲葉農場で田植え
☆7月20日(土) やさと収穫
☆10月5日(土) 塩谷町 和氣さん 稲刈り
☆10月19日(土) 上三川稲葉農場 稲刈り
☆2025年1月18日(土) 南河内 秋山さん 落ち葉さらい

理事 山本

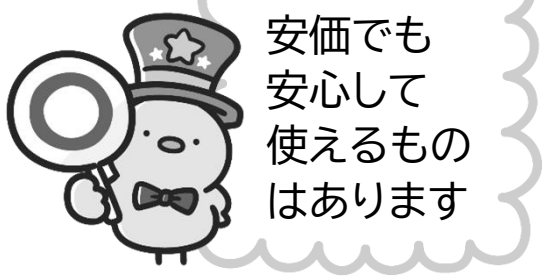
組合員さんからの意見

## 日本では環境ホルモンのことが問題になっていますか、
# 日常生活に入り込んでいる環境ホルモンとは？

環境ホルモン（正式名称：内分泌かく乱化学物質）とは、人の身体のホルモンの働きを狂わす人工化学物質の事です。ラップの原料を見たことがありますか？



品　名　食品包装用ラップフィルム
原材料名　ポリエチレン
添加物名　なし
寸　法　幅22cm×長さ50m
耐熱温度　110度
耐冷温度　−60度
使用上の注意　●油性の強い食品を直接包んで電子レンジに入れないでください。
●火気に近づけないでください。
販売者　日本生活協同組合連合会
〒150-0002　東京都渋谷区渋谷3-29-8
組合員サービスセンター　TEL.0120-999-345




今回はラップについて考えてみましたが、表示にある塩化ビニル樹脂は、製造時に塩素ガスを使用します。塩素の製造は岩塩の電気分解によって行われ、この際に使用される水銀の流出により、環境・健康被害が出て、現在は別の方法（イオン交換法）に切り替えられているようです。本来プラスチックは硬いものですが、軟らかくするためにフタル酸エステルという化学物質を使用します。ポリ塩化ビニル自体と可塑剤として使われるフタル酸エステルに健康被害が出る事が指摘されています。

環境汚染物質がホルモンの不正確な役割をして血液中に内分泌されることによって、ホルモンの分泌がかく乱されてしまいます。自然界での野生動物の雄の雌化、その逆などの異常が見受けられ、アメリカやＥＵでは環境汚染物質の規制が強化されています。

日本では、子どものおもちゃ・カップなど塩ビ製品は少なくなってきていますが、プラ消しゴムにもフタル酸エステルがまだまだ使われています。

非塩ビでのポリプロピレン・ポリエチレンに替えた方が良いのですが、ポリエチレンの原料は原油です。

ラップの使いやすさを比べてみましたが、塩ビは張り付きがよく、伸びます。ポリエチレンは引っ張ると切れやすい。塩化ビニリデンという名称もありますが、塩ビ製品の仲間です。

脱プラが言われ続けていますが、環境汚染を引き起こしているものは、日常生活に便利に深く入り込んでいます。

プラスチックを生活環境から取り除くことは不可能になってきていますが、地球環境汚染が増々悪化の一途をたどっているのも事実です。

今、カナダでプラスチックごみによる海洋汚染を国際的に規制する条例作りをめざす政府間交渉委員会が開かれて、EU やアフリカの国々は世界共通の削減目標やプラスチックの使用制限をする厳しい規制を目指していますが、石油を算出する中東は難色を示しています。

日本は一律ではなく各国の状況に応じた規制をするべきだという立場です。

委員会でイタリアの研究チームが頸動脈疾患の患者257人の血管にできたプラークを切除して分析したところ、６割から直径５ｍｍ以下の「マイクロプラスチック」が検出されたと発表したと新聞報道されていました。プラスチックは、自然に戻ることはなく、極小になって生物間での移動の結果、人間にも入り込み、焼却すると物によってはダイオキシンが発生するという人間の知恵でつくり出した便利なものによって、人間が苦しむことになっています。ラップ１本の問題で済まなくなっていますがラップ１本でも確かな問題です。私達ができることは何でしょうか。

（顧問　冨居）

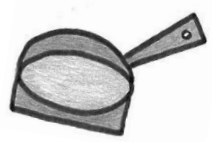
ふみさんの

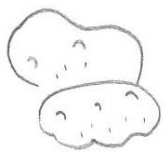
# 日々のカンタン！おやつ作り

おやつにもよ
軽食にもよ

## じゃがいもチヂミ

オーガニックフードマイスター、調理師　発酵食品を使ったおやつ
“日々のお菓子”製造、助産院でのごはん作り等でも活動中！
理事　薄井史子　よつ葉サークル「なす子育ちの会」代表」





〈材料〉2枚分

じゃがいも　大きめ1コ（100g前後）
玉ねぎ　1/4コ分（50g前後）
A.（薄力粉　100g
水　150cc
油　少々

〈作り方〉

① じゃがいもは細切りに、玉ねぎはうすぎりにする
② Aをボウルに入れよく混ぜる
③ ②に①を入れて混ぜ、1/2量を熱して油少々をひいたフライパンに流し入れ、弱火でじっくり焼く
④ 焼き色がついたら裏返して同じように弱火で焼いて出来上がり
⑤ 好みのタレでどうぞ!!

オススメタレあれこれ…

- ポン酢＋すりごま
- しょうゆ＋ごま油
- しょうゆ＋マヨネーズ
- 豆板醤とナンプラー
- ケチャップ
- コチュジャン

じゃがいもについて

免を補い胃腸の働きを高めるじゃがいもは消化活動の助けになるので胃腸の元気がなく疲れやすい人にもオススメな食材です。
じゃが芋に多く含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、風邪予防や疲労回復にも効果があります

◇報告◇　夏休み親子でぬか漬けについて学ぼう♪　2023年7月27日（木）　宇都宮・豊里地区市民センター

7月27日(木)「夏休み親子でぬか漬けについて学ぼう♪」を講師にケイミーオフィスの青木さんをお招きし開催しました。初めにぬか漬けについてお話しをしていただきました。ぬか漬けは、ぬかを食べるのではなくぬか床の乳酸菌でつけた野菜の漬物です。乳酸菌を摂る事によって血液がサラサラになって代謝や腸内環境が良くなるそうです。

お話を伺った後は早速実践です。最初に手を洗うのですが、石鹸で洗うのではなく、塩で塩もみをするように洗いました。これは塩で洗う事によって要らない汚れを落とし、必要な乳酸菌を手に残すためです。

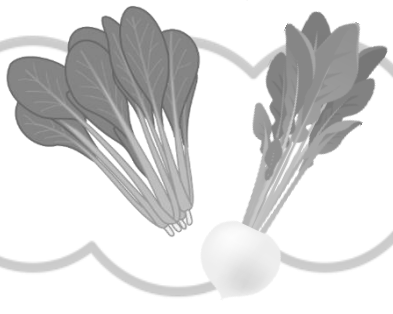
次にボウルにおらがさんのぬか床を入れてまんべんなく混ぜました。出来上がったぬか床は容器に入れます。容器は、カメやホーローや保存袋でも大丈夫ですが、カメが温度の変化が少ないのでおすすめだそうです。

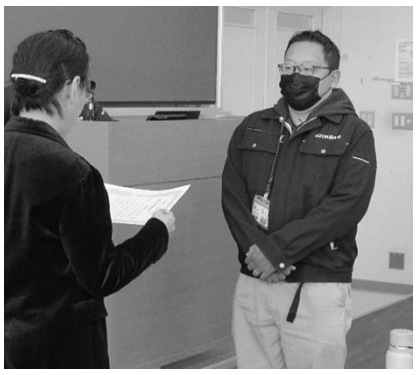
続いて軽く塩もみした野菜(今回はきゅうり・人参・大根、カラーピーマン、長芋を使用)を入れ漬けました。漬け加減の基本は、浅漬けが半日から1日(夜漬けて朝食べるのが美味しいそうです)、ほどよい漬けは1日から5日、酸っぱ漬けは5日から2週間だそうです。

ぬか床は、乳酸菌を活性させるために毎日かき混ぜます。夏場の保存は、気温が高い場所より温度の安定している冷蔵庫に入れるのがおススメです。

最後に講師の青木さん、参加の親子の皆さんと歓談し、素敵でためになる親子教室を開催できました。　（宇都宮南委員会　勝又）

わが家で好評♪ぬか漬けは「かぶの葉」「小松菜」です。
切って器に盛って、ちりめんじゃこと炒りごまをふりかけて、
おかず1品にしています。　（宇都宮地区　A・Tさん）





「販売促進優秀賞・販売促進賞・マネジメント賞・組合員対応賞・功労賞・配送支援賞・担当者ニュース賞・POPデザイン賞・5S賞、たくさんの配送担当者が表彰されました」

## ２３年度最優秀賞

しおやセンター　森（もり）　光秀（みつひで）

～しおやセンター高橋所長コメント～

しおやセンター若手のホープである森担当は入社１年４ヶ月余りでありながら、コミュニケーション力が高く、組合員様対応及び課題関係ともに素晴らしい成績を残しております。常に向上心があり、何事にも懸命に努力しセンターの模範となる社員です。今後も持っている力を今以上に出して頂きたいと思っております。

数値化されない好事例や他者のために行動する方に光(焦点)を与える！！『配送担当者のモチベーションアップとよい風土作り』を目的

## 普及推進部　年間表彰

「年間成績上位５名が表彰されました」

## ＼配送担当者／ ２３年度表彰

【表彰対象】

- 課題の実績に対する事柄
- 評価対象になりにくい事柄
- 積極的に取組みをおこなう姿勢
- 他者が実施しない事をおこなう姿勢
- 好事例に焦点を当て表彰対象とする

【選出方法】

- ★リーダーによる推薦★
- 身近で観ているリーダーが現場の取組みを評価し推薦
- リーダーより推薦状を提出していただき、組合員組織部・配送責任者で協議し選出
- 初の表彰スタイルとなる

（組合員組織部　渡邊）

# 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。

**足　利**　令和６年度　男女共同参画週間事業
講演会『近年の気象災害や最新情報から学ぶこと』
福嶋真理子氏（フリーアナウンサー・気象予報士・防災士）

●日　時　６月29日（土）10：40～12：10
●会　場　あしかがフラワーパークプラザ（足利市民プラザ）小ホール
●定　員　250名（先着順）　入場無料
※託児は要予約（無料）６月７日（金）まで
●主　催　足利市／足利市女性団体連絡協議会　●問合せ　足利市生活環境部市民生活課共生社会推進室　TEL　0284-20-2363

## あしかが織姫祭のお知らせ

●時　間　６月29日（土）10：00～13：00
●会　場　あしかがフラワーパークプラザ　プラザサロン
☆このイベントは令和６年男女共同参画週間事業の一環として女性の活躍を応援しようをテーマにたくさんのWS、販売などのマルシェをやります。

**那須塩原**

●イベント　**「さとにきたらええやん」自主上映**
日雇い労働者の街・釜ヶ崎で 38 年間続く子どもたちの集いの場「こどもの里」人情が色濃く残る街の人々の奮闘を描く、涙と笑いあふれるドキュメンタリー！
●日　時　５月26日（日）10：00～12：00 上映のみ
13：00～16：30 上映＆監督講演
●会　場　那須塩原市黒磯公民館（いきいきふれあいセンター）
３階　多目的ホール
●料　金　600円（小学生以下無料）＊当日券はありません
●申込み　TEL　090-2302-1520（伊藤）
メール　cobaetsu@gmail.com（小林）

**大田原**

●タイトル　**大田原愚豚舎作品上映会**
大田原愚豚舎は旗揚げ 10 周年。大田原を舞台に大田原に生きる人々を主人公とした映画を創っています。
**「テクノブラザーズ」**①10：00～　②18：30～
**「わたしは元気」**13：00～
**「普通は走りだす」**15：20～
●会　場　那須野が原ハーモニーホール
●料　金　全席自由席　各回入れ替え制
一般 1000円　学生 500円　未就学児　無料
＊チケット等はホームページをご覧ください。
●主　催　大田原を映画で盛り上げる会
●問合せ　090-7404-6205（担当：中澤）

【お詫び】よつ葉だより 2024年4月1日号　NO.784　P4
よつ葉のサークル**「化学物質や電磁波に不安を感じる方、一緒にお話しませんか」**の連絡先に誤りがありました。正しい電話番号は**「TEL　0270-21-8245」**です。訂正してお詫び致します。

## 東日本大震災･東電原発事故での支援金　募金報告（5月1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） | 5，400 |
| 震災孤児を支援する募金　（910番） | 24，000 |
| 「有機農業と国産種子」募金　（920番） | 10，400 |
| 合　計 | 39，800 |

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　小山市粟宮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