

# よっ葉だより

2024年  
11月25日号  
No.815

～地産地消～  
いのちと健康暮らしを守る  
よっ葉生活協同組合

第56回群馬県生協大会「平和、人権、暮らし、健康を守るために私たち生協ができること」  
2024年10月10日 群馬県生涯学習センター

## フォトジャーナリスト安田菜津紀さんによる記念講演 「紛争地、被災地に生きる人の声～取材から見えてきたこと～」に参加して

講演は、2018年2月、安田さんら取材班が国外退去命令直後のパレスチナのガザ地区の夕陽の綺麗な港の写真から始まった。戦争が始まり人々の生活は変わった。船はあっても（撃たれるか捕らえられるかで）漁に行けない漁師。屋根のない廃墟の市場や不発弾がすぐ隣にあるような空き地が子ども達の遊び場。これでいいのだろうか。

ガザは海岸と立ち入り禁止区域で囲まれた狭い区域である。前橋市の面積よりもひと回り大きな面積に220万人から230万人が暮らす。人口密度は高い（前橋市の人口は約33万人である）。難民キャンプには70万人以上の難民が暮らし、その難民は家や故郷を奪われ難民とならざるをえなかった人達。自由のない生活、人間としての尊厳のない暮らしを強いられている。それはまるで「天井のない監獄のようだ」とも言われる。この一年間の死者は42000人。それ以上の方が瓦礫の下にいるだろうとも推測される。今もなお、病気や怪我、貧困など、年々厳しくなっている現状。

右足を失い義足になった少女の話。8歳の少女サラちゃんはお兄ちゃんと共に外で遊んでいた。その時、空爆にあった。一番上の兄は即死、2番目の兄は重症。彼女も大怪我をした。

サラちゃんから日本の人に伝えてほしいと願うメッセージ「私たち子どもたちは何も悪いことをしていない。だから大きい人に伝えてほしい」「大人はなぜ戦争をやめることができないのか？」

「戦争は未だに終わっていないし、今もガザでは薬が足りていない。」と安田さんは言う。

### 東日本大震災で被災した少女の話…

震災で家を失ったあかりちゃんの家族は仮設住宅で長く生活した。仮設住宅での生活は容易ではないそうだ。プライバシーはなく、隣人の生活音のほとんどが聞こえるほど、冬場にはひどく底冷えするそうだ。

### 「親の言葉を鵜呑みにしない事」

被災した時、小学校低学年のあかりちゃんは小学校にいました。

大地震の直後、彼女のお友達の一人は両親が車で学校まで迎えに来て下校していきました。あかりちゃんの両親は迎えに来なかったのであかりちゃんは学校に残りました。その後、津波が来ました。あかりちゃんは学校にいたので何とか助かりました。

両親と車で帰宅した友だちは、津波にのまれ、流され、両親と共に車の中で帰らぬ人となり発見されました。

あれから13年の時が過ぎ、あかりちゃんは二十歳となりました。あかりちゃんは今もなお自分を責めています。

「なぜ、私はあの時に、お友達と一緒に学校に残って屋上に行こうと言えなかったのだろうか…」

震災から13年たった今、自分から話すことのなかった内気なあかりちゃんは、初めて震災の事を本人の口から話した事だそうだ。

「親の言葉を鵜呑みにしない事・自分の考えで動くこと、決める事の大切さが大切だと。」

世界経済、情勢の流れからインフレの影響で私達の生活負担も大きくありますね。地球はひとつです。繋がっています。エコロジ対策も大切だと思います。同じ地球で暮らす、未来ある子供達のため、苦しい生活を強いられている人々の為、持続的な未来のために私たちは何ができるのでしょうか。どんな未来をあなたは残していきたいですか。少しの優しさを支援という形で届けてみませんか。  
(理事 和樽)



### 安田菜津紀氏(フォトジャーナリスト)

1987年神奈川県生まれ。認定NPO法人 Dialogue for People フォトジャーナリスト。同団体の副代表。

16歳のとき、「国境なき子どもたち」友情のレポーターとしてカンボジアで貧困にさらされる子どもたちを取材。

現在、東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で難民や貧困、災害の取材を進める。東日本大震災以降は陸前高田市を中心に、被災地を記録し続けている。著書に『国籍と遺書、兄への手紙 ルーツを巡る旅の先に』（ヘウレーカ）、他。上智大学卒。

現在、TBS テレビ「サンデーモーニング」にコメンテーターとして出演中。

委員会報告◇城山製麺見学 佐野市・6月27日(木)

6月27日に、宇都宮南委員の6名で佐野市にある城山製麺の産地見学に行ってきました。

城山製麺には店舗の裏に製麺所があり、製麺所には製造室と乾燥室がありました。生麺を作るために使用する小麦は国産で、袋を数える際には専門用語で「体(たい)」を用い、1体・2体と数えます。

私たちが訪問した日は、麺を作るには気温が高すぎて不適切だったため、製造機や乾麺を作る乾燥室の説明をしていただきました。機械で粉を混ぜた生地を寝かせた後、手で麺を伸ばします。乾麺を作る際は、その後乾燥室で天井に設置された6台の扇風機を動かしたり止めたりしながら、2時間おきに窓を開けたり閉めたりして、3日から4日かけて乾燥させます。この作業は繊細で、乾燥の具合が難しいそうです。

冷麦と素麺の違いは、冷麦が角のある麺で、素麺が丸い麺であるという点で、作り方には違いがないそうです。また、暑い時期の麺は、時々色ムラで黄ばんでしまうことがあるそうですが、湿気などが原因でも味には何の問題もないとのことでした。

生麺の作り方についても説明を受けました。生麺も乾麺と同様に機械で粉を混ぜて寝かせた後、3種類のローラーのついた機械を使って生地を伸ばします。伸ばした生地を機械で切り、観覧車のように回っているケースに1食ずつ入れ、袋に詰められて完成します。生麺はできたらすぐに出荷が可能です。それぞれの麺の作り方が分かって良かったです。

(宇都宮南委員会 勝又)



委員会報告◇カレー料理教室 伊勢崎市南公民館・7月9日(火)

よつ葉のオリジナルカレーにひと手間加えて、ワンランク上のカレーを作りたい!! と思い、講師に青木先生をお招きして料理教室を開催しました。メインは「キーマカレー」と「エビとココナツのカレー」、おまけで炊飯器で簡単「カレーピラフ」、スープはトウモロコシを蒸し、そのままミキサーでスープに、素材の甘さが本当によくわかりました。野菜スティックのピクルスは切って「カンタン八芳酢」につけるだけ、アクセントに粒こしょうととうがらしで味に深みが。フルーツヨーグルトでは、よつ葉のこだわり果物の試食も兼ねて普段試せないメロンなども入れてみました。「果物が完熟に近いので本当に甘い!!」という喜びの声も。ココナツミルクを入れたカレーはエビやスパイスをかき混ぜて、暑さで疲れた身体にはとても良いメニューだと思いました。

カレーを頂きながら、いま気を付けたい「油」の違いを話して頂きました。油によって酸化の早さが違うので、知ることによって上手に家庭で使い分けられると良いとのことでした。炒め物・揚げ物には「なたね油、米油、ごま油など」の過熱に強いものを。「えごま油、あまに油」は酸化が早いので生のままサラダなどにかけて食べると良い。最後にネオニコチノイド系農薬の3分動画を視聴してもらい、有機の大事さ食事の大切さを学びました。

料理を作るだけでなく学びある料理教室、なぜよつ葉の食材を選んでもらいたいか、よつ葉のこだわりを1つでも多く組合員さんに伝えていける料理教室を開催していきたいです。

(伊勢崎委員会 小林)



委員会報告◇アルコールインクアートを楽しもう! 栃木市市民交流センター・9月26日(木)

アルコールインクアートとは、アルコールインクを垂らして広げたり、色を重ねたりして絵や模様を描くアート手法です。今回はアルコールインクアート講師として活動中の瀧澤晴美先生をお招きし、その魅力を伺いながら1人2つの作品を製作しました。

製作の手順は、まず耐水性のある紙の上に好きな色のアルコールインクを垂らし、その上に薄め液となるアルコール液を垂らして色の濃淡やインクの広がりを楽しんだり、紙を傾けたり、ドライヤーの風を当ててインクを飛ばしたりして、偶然出来る色模様を楽しみます。模様の描き方にルールはないので、自分の好きなように描ける楽しさに皆夢中になりました。先生はアルコールインクアートの魅力はまさにそこにあると仰っています。自分の感性のおもむくままに好きな色を手にとって描いていく。そうして出来る模様はみなどれも幻想的で美しく、額に入れられた作品はどれも驚くほど素敵な出来栄でした。さながらみな芸術家になった気分でした。そして、余計なことを考えずに感覚に没頭する時間を持てたことがとても楽しかったように思います。また機会があればぜひやってみたいと思います。

(栃木委員会 古橋)



# ふみさんの 日々のカンタン! おやつ作り

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!  
よつ葉サークル「なす子育ての会」代表 薄井史子



## シンプルおまんじゅう



### <材料> 6ヶ分

### <作り方>

- ① 生地米粉 (中力米粉 or 薄力米粉) 100g
  - さとう 小さい1
  - ベーキングパウダー 小さい1
  - 塩 ひとつまみ
- ② 豆乳 60g
  - なたね油 小さい1

- ボウルに①を混ぜ合わせる  
②も少しづつ加え箸で混ぜて  
ろしぼり状にする
- 手でこねて丸めラップをして  
冷蔵庫で30分寝かせる
- 6等分してそれぞれを丸め  
打つ米粉をしいた台の上で直径  
8cm程1にのせし好きな具を  
包む。7cm四方のフタング  
シートにのせ蒸し器に並べ  
強火で10分蒸す

★具材を入れないで丸めて蒸して  
シンプルな蒸しパンとして  
食事にもよ

### おすすめ具材あれこれ...

- ★ 定番! あんこ
- ★ かぼちゃあん・芋あん  
蒸してつぶして好みでじょうろす
- ★ 甘栗とチーズ
- ★ ひいき煮
- ★ 七草大根煮
- ★ 茄子のみそ炒め

## よつ葉文庫 新刊登録

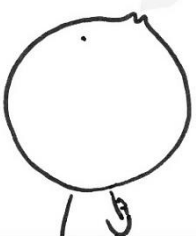
### NO.1325 「柳沢幸雄先生の空気の授業」—化学物質過敏症とはなんだろう—

柳沢幸雄著 ジャパンマシニスト社

開成中学、高等学校長で工学博士の著書が長年たずさわってきた研究を、わかりやすくまとめています。空気は24時間吸い続け、あまり気にすることもありませんが、数分間酸素を入れないと命はなくなります。そして、空気を選ぶことはできません。屋外と室内では、室内の空気を多く吸っていることになるでしょう。空気と化学物質、空気と化学物質過敏症、何故化学物質過敏症は起きるのか、また化学物質とは?などの講座をまとめて本にしています。やさしい口調で語りかけています。内容は調査データを解説したり、何が問題なのかが理解できます。

空白があり、さし絵が気持ちをゆったりしてくれる編集になっています。大きい問題と思われることも違和感を感じることなく、スーッと入ってきます。長く研究してきたことに確信をもっていることを感じました。

(顧問 富居)



化学物質過敏症とはなんだろう?

1日の摂取量  
食料 2キロ  
水 2リットル  
空気 15キロ!?

柳沢幸雄先生の  
「空気の授業」

柳沢幸雄著  
ジャパンマシニスト社

## よつ葉文庫の感想をご紹介します

### NO.1310 新・地球とからだに優しい生き方暮らし方

良い本でした。

自然と共にあった不便で貧しかった時代を経て、現代の人間の知恵はどこへ向かっているのだろうかと考えさせられました。平易な文章で学びやすい本でした。(T・Nさん)

### NO.1241 知ってびっくり 子どもの脳に有害な化学物質のお話

身近な事や物が有害になると云うこと、そして予防策も書かれていて勉強になりました。多くの人に自覚して欲しいお話でした。若い人達に是非!! (H・Bさん)

### NO.1311 74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる

年金収入だけの生活に心細さを感じていましたが、牧師ミツコさんの生き方を読んでみたら心細さから勇気をもることができました。前向きに老後を楽しんでいこうと思います。(J・Eさん)



契約について、このような困りごとはありませんか？

# 消費者契約 トラブル 110番



電話番号 **028-678-8000**  
実施日時 2024年 **12月20日(金)**  
午前10時～午後4時

△ 通信販売で初回無料と表示がある商品を注文した。  
・翌月も同じ商品が届き、商品代と送料を含め1万円を超える額が請求された。  
・操作が複雑なアプリ上での解約しかできないとされメールや電話での解約ができない。

△ 無料で屋根、雨漏りの点検をします！と訪ねて来たので点検してもらった。  
・屋根の修繕が必要であると言われたが、あとで子どもに確認してもらったら不要な工事と指摘された。  
・解約したいと思っているが、クーリングオフの説明がされなかったため、適用があるケースかわからない。

△ 「2980円で即修理！解決！」とホームページに掲載してあるトイレのレスキューに依頼をした。  
・見積は無料と掲載されていたが、費用を請求された。  
・インターネット上に表示された金額と違う。  
・解約したいと伝えるとキャンセル料を請求された。  
・クーリングオフに応じてもらえない。

△ スポーツジムの広告をネットで見て申込をした。数か月利用後、退会することにした。  
・年払いしか設定されていないにもかかわらず残期間の代金が返還されない。  
・退会したものと思って遠方に引っ越しをしたが、来店解約しか認めないと言われた。



## 消費者契約トラブル 110 番について

- ・とちぎ消費者リンクの担当弁護士がお話を伺います。
- ・但し事業者との間に立った斡旋は行いません。
- ・被害者の情報は、左記の電話・FAX・メールでいつでも受け付けます。

主催:適格消費者団体 特定非営利活動法人とちぎ消費者リンク  
問い合わせ:電話/FAX 028-678-8000  
E-mail:[cont@tochigilink.org](mailto:cont@tochigilink.org)

## つながるひろがるアート展 NASU

### 2025年カレンダー販売のお知らせ

12月2週特別版 1冊800円(税込)(2週間後のお届けとなります)

那須地域在住のアーティストたちが描いたカレンダーです。色鮮やかで個性豊かな作品です。プレゼントにもぴったりです♪ カレンダーの収益金は、アート展運営や画材購入に使われます。

### つながるひろがるアート展 NASU とは？

「つながるひろがるアート展 NASU」は、那須地域に住むアーティストたちの作品を紹介するイベントです。ハンディキャップをもっていることが、彼、彼女たちの共通点。しかし、それはこのアート展の本質ではありません。いちばんの魅力は、健常者と障がい者という垣根を超えた、アーティストとしての素敵な個性たちに思う存分触れられること。ゆったりとした、それでいて濃密な時間が流れる那須で生まれたアートを眺めていれば、せわしなく過ぎる日々の中で忘れかけてしまった大切な何か、きっと、見えてくるはず。 (紹介ホームページより)



### <お知らせ>

日本消費者連盟・食の安全部会 オンライン講座  
遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン

### 食の未来を考える連続講座【第3弾】

食の世界が大きく変わろうとしている今、改めて「食べものとは何なのか、どうあるべきか」という基本的な問題に立ち返り、食の未来について考える連続講座の第3弾です。

第8回 12月20日(金) 14:00~15:30

ゲノム編集だけじゃない 遺伝子操作食品が危険な理由  
講師・天笠啓祐さん(科学ジャーナリスト)

●参加費 一般 500円 日本消費者連盟会員と遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン個人会員は無料

●参加方法 オンラインのみ

●申込み方法 QRコード、またはHPのイベントページからお申込みください。お申込みが出来ない方は、①お名前、②参加希望回、③会員/非会員を事務局までメールにてご連絡ください。

●申込み締切 開催日前日 18:00まで  
メールは開催日2日前の17:00まで

●主催 日本消費者連盟・食の安全部会  
遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン

●問合せ 日本消費者連盟  
TEL 03-5155-4765(月・水・金)  
メール [online@nishoren.org](mailto:online@nishoren.org)



### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告(11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)	6,700
震災孤児を支援する募金 (910番)	20,300
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	9,000
合計	36,000

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

