

# よっ葉だより

2025年  
3月3日号  
No.826

～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

## みんなて配送資材をたいせつに!

よっ葉の農産物や商品をお届けするうえで、配送で使う発泡箱や段ボール資材は欠かせません。商品温度や衛生を保つ必要があるからです。商品の配送で使う資材はすべて、食品と同じく毎年値上がり続きで、よっ葉生協全体の経費の一部となっています。今回、資材の一個あたりの価格もお知らせします。

配送資材は、組合員の共有財産です。ひとりひとりの意識と心遣いで、無駄な経費を無くしてたいせつに使いまわしましょう。  
(理事 三輪)

ドライアイスも  
値上がりして  
います!



### 発泡箱 清潔に保管を!

- ★ 雨風が当たらないように。
- ★ ご自宅のペットなどが、入ったり触ったりしないように。
- ★ ネコやカラスなど動物に引っかけた箱は処分になります。  
(本体+ふた 約350円。処分には1キロ約110円かかります)

### 蓄冷剤 (冷蔵用 水色、冷凍用 黄色)

- ★ 大切に扱ってください。  
(水色 約140円、黄色 約190円)
- ★ 破損すると産業廃棄物になってしまいます。

### 通いダンボール箱

(大 約200円、小 約160円)

- ★ 濡らしたり壊したりしないでください。

### 仕切りダンボール・緩衝材

(冷凍商品に使う青いシート、銀色アルミシート)

- ★ 返却をお願いします。  
(仕切りダンボール1枚 約12円)  
(緩衝材 1枚 約13円)
- ★ 緩衝材は、処分に費用がかかります。

「アール瓶」は生協へ戻してください!

- ★ 一瓶あたり20円を返金します。



「このままだと  
飛ばされてしまいます」

ご協力  
よろしく  
お願い  
いたします♪

### <空箱の出し方の例>



「配送担当者が強い風の日、こんなふう  
に空箱を出してもら  
えると嬉しいと思う、  
おすすめの出し方をご紹介します!  
絶対に飛ばされないわけではあり  
ませんが、ご協力いただけると  
ありがたいです。」

### 【発泡箱3個の場合】



中には箱が1個入ります



段ボールに入れて

### 【発泡箱2個の場合】



中は、上の箱にチラシや保冷剤



注文書はチラシとは別に!

### 通い箱保冷カバー(安心資材)を ご希望の方に販売しています。

\*カバーは随時購入可能です。配送担当者にお申し出ください。

1枚 600円(税込660円)  
(2枚以上ご注文の場合1枚 500円(税込550円))  
<組合員組織部>



# ～もっと知りたい 生活アートクラブ～ 伊勢崎市民プラザ 2024年12月2日(月)



“環境に負荷をかけない生活雑貨”について、生活アートクラブの富士村社長さんに講話と商品の紹介、簡単な調理&試食会をして頂きました。

講話では「売れるものを売る」のではなく、今「売らなくてはいけないものをどのようにして売っていくか」をコンセプトにこだわりの商品を提供していく。そして、森林を守る育てる活動、地域おこしとしての活動、CO2削減など地球規模の広い視点から熱く語り引き込まれました。

実践では、スタッシャー（シリコン製保存容器）で鶏ハムを作りました。むね肉に塩とオリーブオイルをかけスタッシャーに入れて20分湯煎するだけで、しっとりシューシーに仕上がりました。また未ざらし木綿を使っておにぎりを作りました。木綿は通気性があり水分が蒸れずにフワッと美味しく仕上がりに、ラップ代わりに冷凍や持ち運びにも最適だそうです。よつ葉のこだわり商品の素材の良さを味わうことが出来て、次回はスタッシャーを使っての料理教室を開催して欲しいとの要望が出る程でした。

商品の紹介では実際に竹糸、和紙布の手触りやフィトンなどの匂いを確かめることが出来、チラシだけでは分からない良さを実感しました。

私達が今出来る事！家庭で出来る事！を考える1日となりました。

(伊勢崎委員会 吉田)

生活アートクラブの商品は、別チラシで毎週ご案内しています。

★3月3週では「春のおでかけ」「キッチン雑貨」などを4ページ紙面でご案内♪スタッシャーや未晒し木綿も案内されていますのでお見逃しなく。  
(お届けは2週間後です)



※実際のチラシは両面印刷で半折になっています。



## 私も使っています！ オーガニックコットン 未晒し木綿 2m 200421

一度使い出したらあれこれ使えて手離せません！主に2種類の大きさ（ほぼ正方形と手ぬぐい程度）に切って使っています。ちょうど「せいろ蒸し」にはまっているので、その蒸し布として毎日大活躍！さらに包んで冷凍したご飯は、そのまま野菜の横に置いて温められるのでとっても便利。ぬらしたさらしは使いかけの野菜や果物などを包んでラップ代わりに。ゴミが出ないのでとっても気持ちいいですよ。

(理事 国府田)



## 私も使っています！ スタッシャー 200463 ~ 200466

ベーシックタイプとスタンドアップタイプがありますが、そのまま調理するにはスタンドアップクリア M サイズが一番使えると感じています。生活アートクラブHPにレシピが載っていますが、私が一番作るのは「よだれ鶏」。夜にスタッシャーに鶏肉と塩、オリーブオイルを入れて準備し、次の日お湯を沸かし火を止めたところにスタッシャーごと入れ1時間。お好みで具を用意してでき上がり。簡単で美味しく、家族にも大好評です。冷凍庫や食洗機が使用OKなのも嬉しいポイントだと思います。

(理事 石川)



## 私も使っています！ 天然アミノ水鼻ぬーる

1個 200471 2個 200472

液をつけた綿棒で鼻の中をぐりぐりするだけで、鼻がスーッと通り気持ちがいいです。天然100%のものなので子供にも安心して使えます。鼻づまり、鼻水が出るどちらの場合でも効果があります。

(理事 中村)



# ふみさんの 日々のカンタン! 養生とおやつ

## < 冬~春の養生おやつ >

よつ葉サークル  
「なす子育ての会」  
代表 薄井史子

### 『 火炙り大豆の黒砂糖がけ 』

黒砂糖50gと水大さじ1を小鍋に入れて火にかき  
煮、こぼれが出たら火炙り豆50gをかき混ぜ、  
オーブンシートの上にひっくり返し落として冷ます。

アレンジ: 火炙り黒豆、ナッツ・小魚などミックスしてもオケイ!

立春を迎え暦の上では春でも、冬の寒さは今がピークです。  
冷えた身体をあたためつつ、気候もババと身体の変動も大きい  
葉吹きの春に向けて、リラックスを心がけのびのびと過ごすと心が  
心身の安定につながります。



## 冬~春のケンキのポイント

### その1: 朝食に温め食材をとり入れる

まだまだ続く寒い日でのリ切るには、  
朝、身体を温める「温熱性」の食材を  
とり入れることがオススメです。身体が  
熱をキープし日中の寒さの影響を  
防げます。おみそ汁の具材にいかかて  
しょうか?  
(温め食材: ネギ・玉ねぎ・南瓜・ニラ・生姜  
など)

### その2: 目薬フードで疲れ目スッキリ!

目は中医学で「肝」とよばれる臓器  
と関係が深く、肝の機能が低下すると  
目の疲労につながるため、肝の働きを  
サポートする「目薬食材」をせしめとり入れ  
て下さい。  
(人参・小松菜・ホウレン草・アサリ・カボチャ  
イカ・カキ・ベリー類・ワカメ)

## < 他にも! 養生アレコレ... >

- 両耳つかんで前に4秒にグルグル回す  
(自律神経を整え不眠に有効)
- 散歩やストレッチでバネも身もびのびと♪
- 目のまわりをやさしくおいてマッサージ  
(かえりかえりに軽く触れる位の力で)
- お湯や熱い番茶に  
タオルを浸していきなり  
乾いたタオルで包んで  
目にあてる温湿布も  
オススメ!!

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!

## よつ葉文庫 新刊登録

NO.1330 「とあるイエロドッグのねがい」—実在した元保護犬のおはなし—  
作者: 犬の接近で倒れる犬 まるこの母ちゃん

とてもかわいい小冊子です。組合員の紹介でイエロドッグの内容を知ることができました。  
犬の気持ちで描かれている絵本です。  
同じ命のあるものが、人間の都合で捨てられたり虐待されたり、非常に多く見聞きしています。  
動物愛護法が出来ても現状は変わっていません。  
日本のペットショップのあり方、ブリーダーの問題などが根本的な要因の1つとしてあります。  
コロナでペットブームが起き、しかし、保護活動をしている人は、私も含めて2~3年後にも  
っと、捨て犬猫が増えると思いました。  
この冊子は、一匹の犬を扱っていますが、多くの犬猫保護活動を続けている人は、「かわいそう」  
の域を超え、人間がしたことを申し訳ないと思い、人の責任のとり方の1つとして頑張っている  
かと思えます。頑張りすぎて、先日報道されたようにボランティア機関そのものが、不衛生  
な状態に犬猫が置かれているのも現実です。イエロドッグの存在は、殺処分ゼロをめざして  
いる行政、保護団体の声を代弁していると思えます。

(顧問 富居)

『イエロドッグプロジェクト』とは、様々な理由でお散歩をすることが  
難しい犬たちのためにスウェーデンで生まれたプロジェクトです。  
詳しくは、「みんなのイエロドッグプロジェクト」公式サイトで知るこ  
とができます。

とある  
イエロドッグのねがい  
実在した元保護犬のおはなし

黄色いリボンをつけた犬は【接近NG】のサインです  
犬・人・子供 NGな犬がいます

### Yellow Dog Project

#イエロドッグプロジェクト

近づかないでね  
ありがとう

リードなどに黄色いリボンをつけている犬(イエロドッグ)を見つけたら、それは「近づかないでね」のサインです。  
どうかその犬にあなただけ近づかず、距離を保ってあげてください。  
その犬が逃げない場合はその場から離れていただけると助かります。

色んな個性の犬がいるよ / 犬が苦手 病気 恐怖  
近づけないのは、こんな理由があるからです / 犬に強く吠えかかってしまう 人間が苦手 トレーニング中 など

困っている犬と飼い主がいます。ぜひ、情報拡散のご協力をお願いします。  
皆様のご協力にイエロドッグの飼い主は心から感謝しています!

みんなのイエロドッグプロジェクト  
https://it.link/minnanoribbon

thank you very much!

公式サイトは、当団体のサイト及びイベントでのみ販売しております。  
当団体の公式リボンや公式グッズは、全てチャリティーとなっており  
売上全額がVONの同知活動に使用されます

## コープくらしの電話相談室 3月31日をもって終了します

2016年6月より開始した「コープくらしの電話相談室」は、組合員の困りごとへの対応として、とちぎコープとよつ葉生協がふれあいコープへ委託して事業を行ってまいりました。よつ葉生協は2019年6月に委託し、継続してまいりましたが、この3月31日17時

をもって相談室を終了することになりました。背景には、悩みの複雑化、行政や団体等でインターネット（SNS）による相談窓口の増加などがあります。

相談実績 2016～2023年度 1706件でした。  
 今後は、以下の連絡先をご参考下さい。

【主な相談窓口の連絡先】※対応できる曜日や時間は各機関で異なります

法律	法テラス栃木 サポートダイヤル ☎ 0570-078374	医療	栃木県医療安全相談センター ☎ 028-623-3900
消費生活	栃木県消費生活センター ☎ 028-625-2227		栃木いのちの電話 ☎ 028-643-7830
女性	女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810	青少年	栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター ポラリス☆とちぎ ☎ 028-643-3422

くらしの悩み 一人で悩まずお電話を

**コープくらしの電話相談室**

お電話は無料です

お悩みはサポート相談員がサポートします

お悩みや困りごとの相談は、お電話でも大丈夫です

お電話で入会しているお客さまは、いろいろなサービスもご利用いただけます

ひとり暮らしのお客さまに、お電話で相談員がサポートします

お電話で相談していただき、お悩みが解決しました

子どものお悩みも、お電話で相談員がサポートします

お電話で相談していただき、お悩みが解決しました

お電話で相談していただき、お悩みが解決しました

お電話で相談していただき、お悩みが解決しました

028-612-2531

受付時間/月～金：11:00～17:00 祝日・年末年始除く

## 組合員さんの声

2月2週くらら“よつ葉の歴史と共に歩むロングセラー商品”へのご感想です。

よつ葉生協の歴史を初めて知りました。皆さんの熱い思いや努力によって、今も私たちが安心安全な商品を購入できることを改めて感じました。

(佐野地区 A・Tさん)



## コミュニケーションカード

ご意見、ご要望、何でもどうぞ。配達時に提出してください。

配送担当者へのメッセージカードとしても!!

組合員番号	組合員名

※寄せられたご意見は、よつ葉のサービス向上のために、よつ葉だより、くらら等に掲載させて頂く事があります。

掲載しても  良い  悪い

※寄せられたご意見は、よつ葉生協のサービス向上の為、それ以外には、一切使用いたしません。

## 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をお願いします。

### 第1回 毛の国 足利クラフトフェア in 栗田美術館

- 日時 4月5日(土)・6日(日) 10:00～16:00  
雨天決行(荒天の時は中止になることもあります)
- 会場 足利・栗田美術館  
(JR両毛線あしががフラワーパーク駅下車徒歩9分)
- 料金 入場無料
- 内容 陶磁や木工、ガラスなどのクラフト作家117人が全国から大集合!作家との会話を楽しみながら、お気に入りの作品を見つけてください!フードブースや音楽ライブもお楽しみに!
- 主催 足利クラフトフェア実行委員会
- 問合せ TEL 0284-91-1026(栗田美術館)

——宗次郎オカリナライブ+トーク——  
 4月6日(日)開演:12:30～ 栗田美術館陶磁会館2Fホール  
 料金:3000円 電話予約可 TEL0284-91-1026

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (2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は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)	3,100
震災孤児を支援する募金 (910番)	17,700
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	5,400
合計	26,200

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。—□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

