

よっ葉だより

2026年
3月2日号
No.873

～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44回

通常総代会を開催します

日時：2026年6月20日（土）10:00～11:45

会場：小山市立文化センター 小ホール

栃木県小山市中央 1-1-1

総代になりませんか？声をお聞かせください



総代会とは？

組合員の声を生協に届け、生協がおこなう活動や事業（共同購入など）について一年間の報告を聞き、議決を行う生協最大の機関です。

生協は組合員が出資し、商品を利用し、運営に参加することで成り立っています。暮らしにかかわる食や活動のこと、商品のことなど、組合員のみなさんからの意見を活動や事業に活かしています。



総代とは？

生協を利用している組合員は誰でも、総代になることができます。組合員の一員として生協に意見を届け総代会の議決に参加します。

よっ葉生協では組合員全員が集まること（総会）はできないので、選挙区を設けて地区別に割り当てた「総代」さんが、一年間の報告や翌年の計画、予算などをチェックし、議決する仕組みになっています。

総代に立候補される組合員さんは

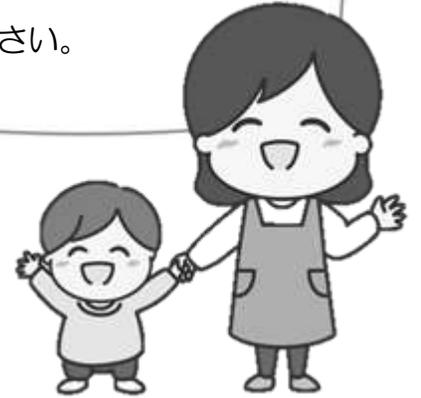
今週配布のB4黄色の用紙、右下の立候補申込書に必要事項をご記入のうえ、切り取って配送員にお渡しください。

5/1(金)まで受け付けています。

よっ葉生協のことをもっと知って、声を届け、豊かな暮らしづくりを一緒にしていきましょう。

託児もあります。

ご希望の方は
立候補申込書にご記入
ください。



昨年の通常総代会
のようす



第43回 通常総代会議案書

日時：2025年6月14日（土）
会場：9:30～9:55
開会式 10:00～11:45



総代に決定した
方にお届けしま
す。
1年間のよっ葉
生協の活動がわ
かる議案書です。

「石けんを使ってみただけれど…。キレイにならないんですが？」 シャンプー編



石けんへの切り替え難易度ナンバーワンかもしれません。ベタベタ、ごわごわ・キシキシ、…全て原因と対策があります！



ベタベタの原因

- ・シャンプーの量が少ない。途中で泡が消えてしまうのは、汚れに対してシャンプーが足りていません。
- ・すすぎが不十分なまま酸性のリンスをすると石けん分が脂肪酸に戻ってベタベタします。
- ・髪や頭皮に残っている、使っていた合成リンス（主に陽イオン合成界面活性剤）と反応して油状になる。（石けんシャンプーをしばらく使い続けると取れてくる。）

キシキシ・ごわごわの原因

- ・石けんで髪が弱アルカリ性に傾くと、キューティクルが開くため、キシキシします。酸性のリンスで中和すると元に戻ります。
- ・合成シャンプーでキューティクルが破壊された髪を滑らかに覆っていた合成リンスやコート剤が失われたため。
→ 酸性のリンスや椿油などのオイルコーティングをしっかりとしながら、髪の毛の生え変わりを待ちましょう。

対策・シャンプーのコツ

- ・シャンプー前にブラッシングし、お湯で予洗いする。
- ・シャンプーをしっかりと泡立てて洗う。途中で泡が消えたらシャンプーを足す。2度洗い（1度目さっと。2度目しっかり）がお勧め。
- ・すすぎはしっかり、丁寧に！！一気にお湯で流し、その後はシャワーのお湯が頭皮に届くように髪を浮かしながら。ブラシを使うのもおすすめ。
- ・弱酸性のリンスをしっかり髪全体に行きわたらせる。リンスの後数分おいてからすすぐのもちょっとおすすめ。最後のすすぎもしっかりと！

いかがですか？ 切り替えて直ぐに慣れる人、3カ月かかる人、様々と聞きます。切り替えに挑戦する方の応援になれば幸いです。組合員さんからのコツや石鹸シャンプーのおすすめコメントなど、そして、お困りごとやお悩みもお寄せください。

（理事 堀）

「石けんシャンプーを愛用しています♪」

幼いころからアトピー体質で、合成シャンプーや洗剤だと体も手も湿疹のかゆみに悩まされるので、ずっと石けんを使ってきました。30年以上愛用しているシャンプーは太陽油脂のボックスナチュラルシリーズ。538泡状ポンプ式シャンプーは泡立て不要で、髪にすぐなじみます。540リンスを使ってさっぱりした洗いあがりになりますが、パサつきが気になったことはありません。もっとサラサラ髪にしたいときは、同じシリーズの「トリートメント」や「オイル（ひまわり油）」で補うとツヤが出ます。どの商品もくららで買えるので助かっています。

（三輪さん）



ボックスナチュラルシリーズ
（3月3週）



ボックスオリィーシリーズ
（4月3週）



（右）トリートメント
（左）オイル
（共に4月3週）

よつ葉文庫



No.1345 旬萌えライフ –レシピ迷子はもう卒業–

渡邊 美穂著、食べもの通信社

表紙がプロが作った料理の盛り付けで、素人の私には向いていないと感じました。しかし、文章と考え方が、よつ葉生協が思っていることでした。

子どものアトピーをきっかけに「人の体は食べ物で作られる」ことを実感し、「旬を食べよう料理教室」をスタートされました。「一番育ちやすい季節にすくすく育つ旬のものは、栄養価が高くおいしいだけでなく、出荷量も多くなるので価格が下がって家計にもやさしい。一石二鳥どころか三鳥、四鳥もあるんです」。25年にわたって、1000以上の旬料理のアイデアを生み出し、活動が「旬」そのものを感じました。

盛り付けは真似できませんが、考え方、生き方は学びたいと思いました。

（顧問 富居）

参加してみませんか

<お問合せ よつ葉生協 組合員組織部 TEL 0120-07-1613>



地産地消～守ろうふるさと のこそう緑の大地～ やさと農業体験①「野菜の苗を植えよう」



やさとの生産者と一緒に、広々とした里山でカボチャやトウモロコシ、ジャガイモなどの種蒔きと定植を体験しませんか？作業後はみんなでピザ作りを楽しみましょう。

参加費：組合員 大人 1000円 子ども(小・中学生以上) 300円
一般 大人 1300円 子ども(小・中学生以上) 300円
※未就学児 無料

日時：4月11日(土) 10:00~14:00 (受付9:45~)
会場：朝日里山学校(茨城県石岡市柴内630番地)
主催：よつ葉生協

定員：なし
託児：なし
締切日：3月27日(金)



<お知らせ>

消費者問題学習会

紅麹のサプリメントによる健康被害を受けて、その後の機能性食品表示がどのように変わったのか、学びます。

「“紅麹サプリメント”問題から 機能性食品表示はどう変わったか」

講師：一般社団法人 Food Communication Compass 代表 森田 満樹 氏

日時：3月26日(木) 13:30~15:20

会場：とちぎ福祉プラザ 2階 第2研修室(宇都宮市若草1丁目10番6号)

参加費：無料 締切日：3月16日(月)

主催：とちぎ消費者ネットワーク(事務局 栃木県生活協同組合連合会)

TEL 028-680-5592



「昨年のやさと農業体験、かぼちゃの苗の定植の様子。今年もやなごん」

ふみさんの 日々のカンタン！ 養生とおやつ

寒い冬から春へ向かうう月は、体がためこみださずの外に出るにふさわしい季節で、この時期に肝臓に大切なのが「肝」の働き。肝臓は解毒や代謝を助けてくれますが、春は負担がかかりやすくなります。そこで、春の体を整えるための「肝」をいたわる養生のポイントをお伝えします。

春のゲンギョのポイント

春の養生おやつ

肝臓を補い 春の疲れ対策に

黒豆きなこのふわふわ蒸しパン
2人分型 4ヶ分

- 薄力粉 100g
 - きなこ 大さじ2
 - さとう 大さじ3
 - ベーキングパウダー 小さじ2
 - 豆乳 120ml
 - ゆで黒豆 50g
- 全て混ぜて型に流し入れ 蒸し器で15分蒸す



<食事編>

1. 肝臓を助ける「酸味」をほどよく取り入れる(梅干し・酢・柑橘類など)
2. 苦味のある春野菜で巡りを促す(ふきのとう・菜の花・たらの芽・せりなど)
3. 温めつつ重すぎない調理を(蒸す・さっと炒める・スープにするなど)
4. 肝臓は血を蓄える臓器、血を補う食材を意識する(ほうれん草・人参・黒ごま・黒からげ・黒豆・黒米など)
5. 香りのある食材で気の巡りを良くしてイライラ・気分の詰まり対策に(しそ・三葉・春菊・柑橘類など)

<生活編>

1. 早起き+軽い伸び運動
朝起きたら背伸び+体傾きストレッチで肝臓の経路を刺激
2. 感情をためこまない
肝臓はストレスに弱いので、日記や散歩などで気を外に出す
3. 肝臓は深いながりの目を酷使しすぎない
スマホの合間に遠くをみたり、蒸しタオルで目を温める
4. 「がんばりすぎない！」を意識
春は無意識にアツさを踏みかかると、予定を詰めすぎず余裕をつくる!

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「なす子育ちの会」代表 薄井史子

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。

栃木

- イベント **～『子ども白書』編集長に聞く～
地域で子どもを育てるといこと**
- 日時 3月20日(金・祝) 13:30~15:30
- 会場 栃木市都賀公民館 大会議室(栃木市都賀町原宿573)
- 参加費 一般500円(各劇場の会員は無料)
- 対象 子育て中の方、子どもの育ちや地域コミュニティに関心のある方(児童館職員、保育士、プレイリーダー、民生委員などを含む)
- 内容 我が子以外の子どもと関わる「共に育てる力」様々な世代交流の中で「体得される社会性」の大切さ。今どきの子育て事情から考える新しいロールモデルって?子どもへの温かい眼差しの地域づくりとは?こちらのQRコードから申し込みください↓
- 申込み NPO法人栃木おやこ劇場事務局 (月水金11~15時) TEL 0282-21-8776
- 問合せ メール info@tochigiyoako.jp
- 共催 栃木県子ども劇場おやこ劇場協議会、NPO法人栃木おやこ劇場



太田

- イベント **山・水・まちをつなぐ話
一大地の再生の視点で考える一**
 - 講師：大内 正伸 氏
『大地の再生実践マニュアル』著者
 - 日時 3月21日(土)2回公演
午前の部 10:00~12:30(9:30開場)
午後の部 14:00~16:30(13:30開場)
 - 会場 金山 ガイダンス施設 1階コミュニティルーム
 - 参加費 一般500円(1部につき)高校生以下無料
 - 内容 30年以上林業や里山の暮らしを見つめ、実践し、多くの著作を出された大内正伸氏に、自然環境の現状や、回復させていくヒントをお話しいたします。
 - 定員 60名
 - 申込み QRコード(グーグルフォーム)からお申し込みください。
 - 問合せ kanayamakarataisawa@gmail.com
 - 主催 金山カラタチ沢整備
- ※この講演会は、一般の方はもちろん、環境問題、林業、土木、まちづくり、行政に携わる方々にも、ぜひお聞きいただきたい内容です。世代を超えて環境の本質を考える機会となります。
※当日駐車場：金龍寺南・東駐車場 大光院北市営駐車場



■文化イベント情報掲載希望の方へ

組合員が関わっている文化情報です(直接よつ葉生協とは関係はありません)。
原稿締め切りは開催日の6週間前です(申込み締め切りのある場合は締切日の6週間前)。掲載する週を希望することはできません。
掲載は無料ですが、内容やスペースの都合上掲載できない場合がありますので、ご了承ください。
■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。



配送員へメッセージを届けよう!

毎週商品をお届けしている配送員へ『応援メッセージ』『伝えたいこと』など、ぜひ届けてください!!



組合員番号				組合員名

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ために、よつ葉だより、くらら等に掲載させていただく事があります。その目的以外には、一切使用いたしません。

【CO-OP共済ニュース】

明日の暮らし、ささえあう
CO-OP共済



入院、手術、
ケガ通院
などの保障を

月々
1,000円

からの
掛金で

※詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

〈CO-OP共済に加入するには〉

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会

(ご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります)

D-240486-0

お問い合わせ先: よつ葉生活協同組合 TEL 0120-07-1613

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)	4,400
震災孤児を支援する募金 (910番)	13,100
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	5,600
合計	23,100

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



ホームページ



Facebook



Instagram

