

ひまわり

2021年
6月28日

No. 1420

生活協同組合 あいコープふくしま

郡山市安積町日出山1-110-1

Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055

フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 地産地消のブルムきゅうり. 三つの特徴 ~ 森さん
- ② きゅうりにみずみずしさ / サマギフト 447点 / 春の仲間作り
- ③ コロナに負けずに 支援品 / バランゴンバナのネグロス島
- ④ 総代会議案への「質問・意見・感想」紹介シリーズ②
- ⑤ ↓ / コープ共済シリーズ / 高校生平和大使 橋本花帆さん
- ⑥ 組合員のひまわり / 生産者からのお願い / 油とり塩 (32)
- ⑦ ⑧~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・注文控えメモ

ローカル商品のご案内 (7月2回) はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

地産地消のブルムきゅうり

「二らの森さん」が語る!

皮がとて
柔らかくて
香りと味が
広がる



畑で朝取り



夕方にあいコープ
センター
(畑から19km)



翌日、各家庭へ
お届け

※収穫日から
翌日に



(2020年7月
森さんの畑)

露が溢れるほどの
みずみずしさ

黄色の花が咲き
蜜蜂が受粉し
10日目位にきゅうり

ブルムきゅうりは表面に
かすらと白い粉が被る。
- ケイ酸質で
表面を保護

防虫ネットで虫よけの
畑をつつむ。
(間口7.2m x 長さ60m)

殺虫剤ネオニコチノイド不使用!!
無化学有機肥料。農薬は
慣行栽培の1/3の減農薬で
安全性が高い

①

自家製ボカシを1年間発酵で自然の力を生かす

きゅうり栽培の三つの特徴 = 森文男さんのお話 =

- ① 自前の「ボカシ肥料」も1年間発酵(油カス・米糠、魚粉、貝化石、漢方しぼりカスなど)させたものと、もみ殻・稲わら堆肥も前年秋に畑に入れる。これが微生物、土、太陽の力で分解され根から吸収されて、みずみずしさや、味と香りの高いきゅうりが成育する。
- ② 防虫と病害対策は防虫ネット(1mm目)で畑全体を覆い(中7.2m x 長さ60m)モンシロチョウなどの虫を中に入れない。他に木酢液、米酢を散布し、防虫と殺菌対策。きゅうりの花の受粉はネット内に蜜蜂を放し自然受粉。
- ③ 慣行栽培では、ネオニコチノイド系使用を含めて24回程度使用される農薬散布も年間8回以内に減らしている。もちろんネオニコチノイド系農薬は不使用。



「二らの森さん」
が
ご夫婦で夏きゅうりに
挑戦



(2020年10月)

森さんの
おすすめは **きゅうり** 1本に「みそマヨ」そしてゼール...

みそは自家製
マヨネーズは あいコープ

みそマヨネーズ

みそ
マヨネーズ
酢 少々
マスタード

こってり味

ホトトギスや かぼちゃ、人参、
ごぼうなど 根菜に合う

きゅうり トマト 生野菜

夏は生野菜でミネラル補給

ローカル案内

ブルーム
81 森さんのきゅうり3本税込199円

フレンチ ドレッシング

酢
塩、こしょう
サラダ油 少々

さっぱり味

トマト、きゅうり、じゃがいも、レタス
大根、なんでもOK!

定番サラダ



イタリアン ドレッシング

オリーブ油
酢 (バルサミコ酢OK)
塩、こしょう
バジル

トマトやきゅうり、生野菜に
キヌサヤにも合う。
豆類にもいいね

夏 サマギフト ローカル品 合計447点のご協カに感謝します

夏、『サマギフト』(ローカル案内商品)は、「合計447品」と多くの組合員よりご注文をいただき、ありがとうございます。注文の内訳では桃の注文が『313品』(2kgと3kg 発送と個配を合わせて)と全体の70%に達し人気No1でした。有我果樹園では、多くの注文に感謝と共に、桃の成数が霜害と6月15日の「ヒョウ」による「37年の果樹づくりでこんなに被害が大きいのは初めて…」とため息が出る状況です。なんとかあいコープのギフト数は確保したいと話しています。しかし今後の天候状況もあり最後の収穫まで気を許せない状況といえます。

(7月4日~8月4日 「桃1kg(品種ミックス)」を企画予定だったが
具合せとなりました。

(あいコープふくしまセンター)

春の仲間作りキャンペーン

5月~6月

組合員の紹介に感謝します

〜 加入された方のサンプル「感想カード」紹介 〜

- ◎ 食べもの通信など雑誌もとっていて、食には気をつけています。野菜は地元のものを利用し、魚、肉、ハンバーコンなどをいつも購入していますが悩みます。これから少レウ魚、肉を中心に利用していきますのでよろしくお願いします。(郡山市)
- ◎ 石井さんは私の大切な友人です。普段から食生活を大切にしている方ですので声をかけました。加入して下さることに嬉しく思っています。(紹介組合員)

- ◎ パンがとてもふわふわでとても美味しかったです。牛乳も卵もまた食べたいと思いました。(福島市)
- ◎ 子どものいる家庭にとって、安心安全を選びたいと思いつつも、選ぶ余裕がないのが現状だと思います。あいコープさんはそういったストレスを解消してくれています。必要としている方がいけば、これからもおすすめのしていきたいです。(紹介組合員)

- ◎ 食が比べると他のものよりおいしい気がしました。しかも安全なので安心して食べられると思いました。(福島市)
- ◎ ご家族みなさんで安全安心な食べ物!! 気に入って下さってうれしく思います。(紹介組合員)

コロナに負けないで!

医療現場に激励行動

5月25日(火) あいコープ組合員を代表し、岩瀬公立病院へ4回目の支援品をお届けしました。前回、喜んでいただいた横田農園「あまえんぼういちじ」ケースです。

コロナ病棟も増床され大変さが増しており、必死で闘ってくださっており、感謝の気持ちでいっぱいです。

今回はまた現場で働くみなさんの生の声をお聞きし、報告したいです。

また、郡山医療生協へは2回目のお届けでした。前回の甘夏も喜んでくださいました。ワクチン接種が多くの人に広がり、マスクをしないで生活できるようになるといいですね、との会話になりました。

ほんのささやかな支援ですが、改めて継続していきたいと思います。しかし、ギリギリの限界で頑張っておられる医療現場の皆さんへの支援は、「コロナ患者をこれ以上増やさない、感染しない、感染を広げない」行動かも知れません。



自治労 岩瀬公立病院 労組
佐藤 光明 さん



郡山医療生協に激励
(5月25日)

「新型コロナウイルス」de ロックダウン

バラゴンバナナのネグロス島

外出は
1人のみ

フィリピンにおいても、新型コロナウイルスの影響で、経済活動に大きな影響が出ています。バラゴンバナナの産地であるネグロス島は、東京に比べるとかなり感染者数が少ない段階で、西州が3月30日から、東州が4月3日からロックダウン（都市封鎖）になっています。

ロックダウン下では、人の移動が厳しく制限されています。1世帯に1枚の外出許可書が配布され、家から外出できるのは1人のみで、外出時にはマスク着用が義務付けられています。自治体をまたいでの移動も厳しく制限されています。また、飛行機や船を使ってのネグロス島と他島の間の人々の移動は停止されています。貨物については規制の対象外、また、農家は外出制限の対象外であるため、ネグロスにおいてはバラゴンの出荷はなんとか継続できる見込みです。

州内の自治体によって規制内容が異なるケースがあったり、検問強化で激しい交通渋滞が発生したりと、日ごとに状況が変化している中で、バラゴンは生産者にとって貴重な収入源であるため、集荷を担うスタッフは出荷が継続できるよう尽力してくれています。

バラゴンバナナ・野生種のバナナ

乾期から雨期に入り成育が進みおいしい季節になりました。

現地住民 → (AJT) オルタートレードジャパン → あいコープに
(共同出荷) (生協が共同出資社)

現地住民の直接収入になるバラゴンバナナ(民衆交易)
大手商社、フィリピン政府の手を通さず民衆に売上げ金が届きます。これが民衆交易です。

7月2回
73 バラゴンバナナ 1kg 629円
(税込)

熟成が進み、表面に黒い粒は「シガーホット」と言われバナナが甘くなった合図です。

皮が厚いため表面に傷があっても身は大丈夫。バナナは熱帯植物のため冷蔵しますと痛みが進み「黒く」変わります。冷やす場合は短時間か皮を剥いて冷蔵バナナもおいしいです。

③



あいコープ生活と協同の力で生命と健康を守る

「地産地消」と私の気づきと納得で仲間づくり

「ひまわり」で生産してる様子を知り 美味しさに納得

子どもが生まれてから加入したので、自然に寄り添って作った野菜や食べものは力強く美味しい！と毎日実感しています。乳製品も卵も肉もその他の加工品も本能を刺激するといいますが、身体が喜ぶ美味しさだなと感じています。野菜は味が濃くて、生でも茹でてでも焼いても何をしても美味しいです。しかも生命力に溢れていて日持ちがすごい！これまでも使いかたずにフードロスがたくさん出していたのですが、あいコープに加入してから、食べものを廃棄することはほとんどなくなりました。

「ひまわり」で手をかけて生産している様子を知ると、だからこんなに美味しいのかと納得すると同時に頭が下がります。これからも大切に味わって頂きたいと思います。

生産者からのメッセージでは地球の異常を感じることも多いです。SDGsなど世界が本気で対策に乗り出していますが、このままでは地球に人間が住めなくなるかもという危機感は今までにないくらい強いのではないのでしょうか。

一人一人ができることは限られていますが、あいコープを通じて安全に作られた食べものを地産地消し、優れた生産者を支え、自らの健康を保つこと、地球の健康を保つこと… 10年前の原発事故で便利さと引き換えに大切なものを失ってしまったと気付いた福島県民としてこの気持ちは忘れずにいたいと思います。

3800人達成へ、魅力を発信

意見 新規加入が意外と少ないと思いました。加入数は昨年や一昨年に比べても差がなく、脱退が減ったことによる増加なのですね。このコロナ禍で宅配サービスが注目される中、コア層である子育て世帯、高齢者世帯をもっと取り込めなければ、3800人達成までの道のりは遠いと感じました。カフェ会などのあいコープが得意とする草の根活動が難しい中、他のコープとの差や魅力をSNSなどを使って発信することも必要だと思います。

フェイスブック

④

Instagramやフェイスブックなどで発信できる人を募ってみてはいかがでしょうか？
協力してくれた人にはポイントを付与するとか… 「ひまわり」もいつも興味深く拝見していて、もっと多くの方に読んでもらいたいと思います♡

(郡山市)

今は、「無塩せき」の11月・ウインターが当たり前に

あいコープを始めて約2年になります。
今までは買い物に行くと品物を手に取り、何も考えずにあれこれカゴに入れていました。
あいコープと出会い、毎週届く「ひまわり」やコロナの兼ね合いでなくなりました。カフェ会や体験会などを通して、農薬の事、加工品に入っている添加物の事などたくさんを知る事ができました。
今ではスーパーに買い物に行くと原材料名を見るのが癖になりました。子供達が好きで買っていたピンク色の11月やウインターをあいコープの無塩せきの物に変えたばかりの頃は、「いつものと違う！」と反応があり、知ったばかりの知識を得意気に教えたりしていましたが、今はその無塩せきの物が当たり前になり、ピンク色の11月などを見ていたりすると子供から「体によくはないの、入ってるよ。」と言われる程になりました。

これからもあいコープと長いお付き合いをさせていきたいと思っています。

(郡山市)

「石けん生活」が始まった1年

石けん生活が始まった事がこの一年で大きく変わった事です。家族の理解を得ながら続けていきたいと思っています。

(郡山市)

外出を控え「ひまわり」を楽しみに 議案書も読んでみてー理解

今年の総代会は、コロナの為、書面参加になり、毎年楽しみにしていた組合員の方の体験談が聞けなくてとても残念でした。

コロナで外出も控えていたので、勉強会や石けんカフェに参加出来ず、毎週の「ひまわり」を頼りにして楽しみに読んでいました。議案書も読んで、これまで「ひまわり」としか分かっていなかったコロナワクチンの概要や、有用性が理解出来てほっとしました。

ウタマロ石けんが蛍光剤を使っていることが多く、海底まで汚染すること、日頃食べている食パンの添加物など、改めてショックな内容が分かりました。

せめて家でだけでも学んだ内容を無駄にしないようバケけて暮らして行こうと思いました。

(郡山市)

拡大地区委員会の勉強、情報交換で 気持ちが前向き

この数ヶ月間、拡大地区委員に出席させていただき、コロナウイルス感染症の予防対策について意見交換できたことは、大きな収穫でした。

人との積極的な交流がはばかれる中、ふり回りと考えがちな中、勉強会や情報交換を通して、免疫力を高める方法や、ワクチンの意義についても考えることができ、気持ちが前向きになりました。このようなときだからこそ「対策」としての交流の必要性を改めて感じました。拡大地区委員会を続けて下さったこと、参加させていただいたことに感謝です。

(郡山市)

畑や製造現場の「代表交流」で知る 応援しよう、買い支えようの気持ち

コロナで様々な活動に制約があった中、「ひまわり」を通じての学びがありました。

特に実際に自分も交流が出来ないのは残念ですが、畑や実際に商品も製造している現場へ、代表訪問交流という形で、生産者の思いなどを伝えていただき、単においしい物を買うというだけでなく、この生産者の商品なら応援しよう、買い支えようという気持ちに繋がりました。

(須賀川市)

宅配の継続、助かっています！

コロナの影響で今年1年ほとんど地区の活動に参加できず申し訳ありません。大変な状況にもかかわらず、生協の宅配を継続して頂けた事が何よりも助かりました。

地区委員での勉強会に参加できない中、「ひまわり」での情報発信は毎回学びの多い内容が多かったです。

世の中の状況に合わせてながら、色々な形で工夫し今後も生協を通じて学びたいと思います。

(福島市)

テレビとケータイの情報だけでは不安 「ひまわり」の情報は確か

- ① コロナ禍の中、「ひまわり」で伝えて頂ける情報がとても役に立ちました。カフェなどがむずかしい中で、感染対策をしっかりと行いながらの拡大地区委員会は、学習の場、息抜き場となり、ありがとうございました。
- ② 「情報格差」という言葉を最近よく耳にします。家において、テレビ、ケータイの情報だけでは不安になるばかりです。自分の足で情報を取りに行く時代にあてはまると感じます。足を運ぶ場所が減っている中で、「ひまわり」の情報は確かだと周りの方にも教えたくなります。また、あいこづも知らない方にぜひもっと話してみようと思います。

(郡山市)

いつもありがとうございます。

配達の日もいつも子供達が楽しみにしています。活動を通してまさに勉強中です。

これからも楽しく学びながら活動していきたいと思っております。宜しくお願い致します。

(郡山市)

地区でそれぞれ考え、知識を出し合う 貴重な場

あいこづで、毎月一度(拡大地区委員会)集まる時間が楽しみです。年代が違ってもメンバーが、それぞれに考え方や知識を出し合い意見交換する場は、貴重な場だと思います。

生産者さんのこと、商品のこと、地球環境のことだったり沢山の学びがあります。 → 次ページ

笑いや涙なしには聞けない話もありました。

コロナ禍により、私達の生活は一変しましたが、食べること、生活することは変わりません。

コロナになり浮き彫りになった医療や貧困などの問題もあります。

あいコープを通じてそのような問題にも目を向け、学び、解決に向けて私達は一人一人がどう生きていくのか？まご深く考えさせられるきっかけになりました。

これからも本物を追求する真面目なあいコープに微力ながら参加させて頂きたいと思います。また、このことを沢山の人が知ってほしいと思います。

(二本松市)

コープ共済シリーズ

主人が交通事故 入院、手術

後遺障害にも手厚い保障がされて...

主人が交通事故にあい、2年通院後、後遺障害認定を受けました。大生保の医療保険にも加入していましたが、手術、入院給付はあっても、ケガでの後遺障害は出ませんでした。

コープ共済は通院(規定の日数内ではありますが)、手術もコピーの診断書提出ですぐに給付していただき助かりました。

後遺障害についても等級に応じた金額の給付があり、少額な掛金なのに手厚い保障が受けられました。

(Wさん)

迅速な対応でした

迅速な対応でした。

申請した後もTEL連絡くださり、ていねいな対応でした。

ありがとうございました。

(郡山市 M.Mさん)

第24代高校生平和大使 メッセージ

祖父は「原爆によって父を亡くした」と このボタンも発信したい

第24代高校生平和大使 橋本花帆
(福島高校1年)

私は福島出身ですが、広島にルーツをもち、アメリカで育った平成生まれの高校生です。

5才の時、東日本大震災による原発事故のため、広島に母子避難しました。

この広島避難で、様々な方から「原爆」のお話を聞く機会がありました。幼い自分の中で「原発」と「原爆」が重なって、核は私達の平穏な日々を簡単に奪ってしまう、人間がコントロールできないものは使てはいけない。そのようなことがあってはならないのだ。

福島で生まれ、震災と原発事故を経験した私だからこそ、口をつむぐ大人達の苦しさを、知っている。それでも伝えようと必死に頑張る姿を見てきたからこそ思う。

原爆、そして原発、記憶を記録に残し、風化させないために発信し続けなくてはならない。広島は私の祖父が生まれ育った場所だ。祖父は昔のことをあまり多く語りたがらない。

そんな祖父が、一昨年の夏、私を広島平和記念資料館へ連れて行って、

「原爆によって父を亡くした」と、教えてくれた。

祖父は私に伝え残したいボタンがあったと思った。アメリカで暮らしたことも、多くの考え方を知るきっかけとなった。「核」に対して賛成意見を持っている方がいたことに驚いた。とともに、被爆国出身の私が核廃絶を世界へ発信したいと強く思った。私は今、核廃絶と世界平和について伝える義務感、責任感、そして使命感でいっぱいだ。

「核なき世界」として「平和な世界」になる日を信じて、私が今できることに全力で取り組みたい。

未来につながる支援金 受付中

ロ-加し案内

1口 500円

000780

4月3回～6月2回まで 98名 72,000円

6月3回 9名 7,000円

107名 79,000円

ご協力に

感謝します

組合員のひろば

あいコープ食材で検査結果「改善」 じの中でガッツポーズ!

いつもお世話になってます。

実は昨年の8月頃から私の両親と同居することになり もう少し1年になろうとしています。父も母も救急車で二ばれ入院し、退院したことで同居になりました。2人とも退院したときはかなり体調もわるかったです。しかし、あいコープの食材・調味料の食事の効果か、ずいぶん体の方もよくなりました。やはり安心するわがらの食材ではだめだと痛感しています。少し前のことですが、父の通院につきそっていくと、血液検査の結果もだいぶよくなったと言われ、私もじの中でガッツポーズをしました。毎日の食事、一食一食大切にしたいと思ってます。本当にあいコープに入ってよかったです。ありがとうございます。

(須賀川市)

ネット注文 注文品は翌日に「注文確認メール」で大丈夫 ネット注文「×切が午前8時だった!」と。

ネット注文、早速登録してやってみました。

入力方法が簡単で(私は注文番号を入力する方法です)、番号を入力した際に商品名も表示されるので確認できて安心です。

確定ボタンや注文完了? ボタンがないので、これで良いのかな? という感じですが翌日に注文確認のメールがくるので大丈夫ですね。

ただ、2回目に注文しようとした際に、注文日の翌日午前8時を過ぎていたので注文できず、よく調べたらネットの×切が午前8時だったと。

今までFAX注文をしていたのでその感覚で、午前10時半までと勘違いしていました。

5月4日からのまんま通信注文書には、右上の注文の×切記載のところに、

「ふくしまのネット注文は、配達日の翌日午前8時までとなります」と明記されたようです。今まで電話注文、FAX注文されていた方はご注意ください! ☺

(ちなみにその回は出先だったのであわてて電話注文しました。間に合いました)

(郡山市)

土の表層と下の層の微生物は別のもの

*生産者からのお便り

遅れていた夏野菜の定植を終え、今は稲の補植をしています。前かがみの姿勢で少し腰にはききますが、忙しかった2ヶ月と違い、初夏の爽やかな太陽の下でのんびりと作業しています。畑の方は、人参のために播いていた緑肥のエンバク(からす麦)が穂を出したので細かく刈り込んでいます。昔は上作りには深く耕すことが良いと言われましたが、現在では土の表層にいる微生物と下の層にいる微生物は別なのでかき混ぜないほうが自然の理に合っていて土の養分の効率も良いと言われています。不耕起とまではいきませんが、田んぼも畑も浅く耕すことを心がけています。それも一因なのでしょうか、去年の人参は糖度が10あって驚きました。

石澤 智雄

ローカル案内
地産地消の **愛菜箱**
税込 977円
000703

- 6月3回 人参1本、玉ねぎ1袋、きゅうり2本、ミニトマト1袋、なす3つ
- 6月4回予定 キャベツ、じゃがいも、ミニトマト、きゅうり

測って安心・測って対処

321 週目

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	重量	④.. 下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2021/年						
6月11日	鏡石町	ヤソテ	400g	Ⓕ	6.11	3600s (1H)

⑦