

ひまわり

2016年
2月29日
No. 1153

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 震災から5年 おしゃべりカフェ・ウェルカムランチでのんびり元気に
- ② 伊達地区ランチ会 食の勉強がしたい！卵の盛り上がりが凄い！
- ③ 本官 ウエルカムランチ報告②今日は日曜日だから参加できた。第30回通常総代会
- ④ 生産者からのお便り、愛菜箱、ローカル品注文20件以上、愛農会石沢さんを公示
- ⑤ 遺伝子組み換えシリーズ⑦やっぱりあいコープ生活が防衛力に 国む会報告②
- ⑥ フクシマ原発労働者相談センター 第2回総会報告～収束・廃炉・除染～
- ⑦～⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（3月3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 0120-212-107

震災から5年 おしゃべりカフェ ・ ウエルカムランチ で

あの頃には 想像できないほど 元気に !!

1月は、放射能おしゃべりカフェ、ウェルカムランチと大変お世話になりました。

震災からもうすぐ5年。 私自身も福島に戻り、もうすぐ1年になります。去年の今頃は、小さい子どもを連れての帰福に不安を抱えていましたが、あいコープさんのおかげで、あの頃には想像もできないほど元気に暮らせています。

何回か交流会に参加させて頂くうちに、スーパーの安売りに飛びつかなくな、た自分に驚いています。特にお肉や練り物、油。（牛乳、卵は以前からあいコープさんに絞っていました）いなしが油を変えてから、息子の肌（アレルギー）もよくなっていますように感じます。

お料理、得意ではありませんでしたが、あいコープさんの食材を使っているということで自信が持て、手作りできる喜びを感じられるようになりました。

これからもいろいろ勉強させてください。いつもありがとうございます。

(福島市)

人参ライスの
オムライスに
食べる直前
たっぷり!
「加美よつば
トマトケチャップ」を
かけます!!



伊達地区 ランチ会の様子

LUNCH ♪



人参ライスに！

ローカル品 愛農会 有機人参ジュース



～まんま通信は次週～ 加美よつばトマトケチャップ

3つの
おいしい秘密

① 真夏の畠で手作業の収穫 ～汗の結晶がうまさ～

② 収穫して2時間で加工所に ～新鮮なうまさ～



③ 1つのゼンに「14個のトマト」が詰まっている ～凝縮されたうまさ～

伊達地区ランチ会

人参ライスに
びっくり

3歳の息子も
私も
おいしい!!

* 今日も大変おいしく頂きました。人参ライスがびっくりしました。次回ジュース買って作ってみたいです。

ホトフもお野菜たっぷりで調味料もシンプルだけど、ハムのだしも出でていておいしいかったです。ありがとうございました。

(伊達市)

* 1月26日に伊達ふれあいセンターで伊達ママクローバーのウエルカムランチを開いていただきました。日頃何気なく買っている商品がどのようにつくられているのか、またどのように育てられているのか、少しゆっくり考える時間を頂き、大変参考になりました。今後の買い物のヒントにしていきたいと思います!!

(伊達市)

* 今回もたくさん勉強させて頂いてありがとうございました。どれもおいしくて、また家事へのやる気が出ました!!

添加物などを使っていなくて、こんなに深めのある味が出せると分かり、もっとレシピのお勉強がしたいと思いました。

すてきな時間をありがとうございました。

(伊達市)

* 食材も調味料も全て安全なものを使わせていただいたので、安心して美味しくいただけました。ありがとうございました。

(伊達市 S.Kさん)

* シンプルな味つけなのに、とてもしっかりした味で、おいしく頂きました。

3歳の息子も、「おいしい!」と喜んで食べていました。

「にんじんジュース」私は野菜ジュースが苦手だったのですが、おいしく頂けました。ドレッシングにして食べたいなと思いました。ありがとうございました。

(伊達市 S.Tさん)

* ベーコンとソーセージにとてもびっくりしました。ホントお肉!! ホトフがこんなにおいしくなるのかと感動しました。卵のすりしありした感じが印象的でした。

(伊達市保原町 H.Nさん)

食の勉強がしたい!

卵の盛り上がりが凄い!

1月26日(火)伊達市ふれあいセンターにてウエルカムランチが参加者16名(組合員8名、ゲスト8名)託児9名で開催されました。

今回は組合員の_____さんと_____さんの子育てサークルメンバーでした。皆さん原発事故後に避難されて戻ってきた方たちで「食」や「放射能対策」にもとても関心がある方が多く参加して下さいました。お住まいの地域は保原町の方が多く参加されていました。

始めに星専務からお話いただき生産者との交流や地区交流、原発事故後の対策などあいコープふくしまの取り組みを紹介しました。皆さんはこれまでの学習会(黒部、甲状腺、安部司など)の話に関心を持って聞いていました。資料を見ての学習会でも添加物や遺伝子組み換えにも気をつけている方、今日の話を聞いて興味を持ってくれた方もいました。パスちゃん牛乳についても放牧飼育や飼料、殺菌方法の違いを説明するとあまり牛乳は飲ませてない方も「この牛乳なら良いかな」と言って下さいました。抗生物質や遺伝子組み換え飼料不使用であいコープの「花たまご」は市販品とは違うことやハムと練り物に使用される添加物のお話、アレルギーのお話もしました。

本日のメニューはホトフとオムライス!調理に入ると皆さんテキパキと食材を切り、煮込むだけのホトフはあつという間に完成しました。オムライス作りでは「卵を割った感じが全然違う!」「盛り上がりが凄い」「なかなか崩れない」鮮度の良いこだわりの卵に驚いていました。新しい組合員さんも「この卵はお気に入りです♪」とお話してくれました。参加者の皆さんからは「素材の味を知った、子どもたちにも伝えたい」「良い素材で料理するとシンプルな味付けで美味しい」「遺伝子組み換えやアレルギーの話が気になった、食の勉強がしたい」「今回も沢山勉強できた、レシピの勉強がしたい」「人参ライス美味しいでビックリ!子どもが沢山たべた!」「ベーコン、ソーセージはお肉でした」などの感想をいただきました。

(理事 鶴崎)

本宮 ウエルカムランチ会 報告②



今日は日曜日、だから
参加できた

* 昨年11月のあいこープまつりに参加された組合員さんをお誘いしてランチ会を開催しました。今迄、交流会・ランチ会には参加したいと思っていても仕事があるなどので平日の開催では参加できなかったという声が多く、今回は日曜日に開催することになりました。

メニューは、カポナータ丼（ナス→レンコンバージョン）、トリハム（時短バージョン）、ネギちらりめん揚げとダイコンのサラダ、中華ワンタンスープ、カットマンゴー＆ヨーグルト。

加入から3~4年以上の方たちだったので、あいこープを毎日の生活に取り入れている様子や、おすすめの食材などの話を聞いていたとき、あいこープ大好きヒーローがたっぱり。

加入10年近くの方は、小さい頃から味覚を鍛えることの大切さ、食育の大切さをお話しさせてもらいました。配達地域外に住んでいるお子さんに定期的にあいこープの食材を送ってあげていたり、結婚した娘さんにも勧めて加入となり、今やお嬢さんにも気に入っている、など、あいこープの輪が広がっている嬉しい話も聞けました。

皆さんやはり、「同じ釜の飯」を食べているだけあって、これいつも買っている！これ美味しいよな！これはこうやって食べたら美味しいよ！など賑やかな中、いつもの食材と慣れた手つきで準備。（子供達もがんばってくれました）あ、という間に完成。お腹いっぱい！！と笑顔で終了することができました。

今回、日曜日の開催となり、仕事を持っている方も参加してもらうことができて良かったです。

(本宮市)

③

『第30回通常総代会』の公示

生活協同組合あいこープふくしま
理事長 佐藤 孝之

先に行いました「第20回理事会」の議決を経まして、下記の通りあいこープふくしま『第30回通常総代会』を開催いたします。

1. とき：2016年6月27日（月）午前9時30分～12時00分

※「受付」は午前9時00分からです。

2. ところ：ビッグパレットふくしま コンベンションホールB

※郡山市南二丁目52番地 TEL 024-947-8010

※「集団託児所」はマルチバースルーム2になります。

※ 今年はビッグパレットふくしまでの開催です

3. 議題：第1号議案 「2015年度事業活動報告」の件

①事業活動報告

②財務報告（決算報告）

第2号議案 「2016年度事業活動方針」の件

①事業活動方針

②予算案

第3号議案 「役員報酬限度額設定」の件

第4号議案 「役員選任」の件

第5号議案 「議案決議効力発生」の件

「2016年度総代」の選出

- 定款に基づき総代定数は100名とします。
- 総代の任期は1年としますが、再選は妨げません。
- 総代は組合員の代表として各1個の総代会議決権を有します。
- 所定の立候補届出用紙（生協にあります）により生協事務局に届け出て下さい。
- 選出にあたっては、総代選挙規約に基づいて組合員のうちから選挙を行ないます。

地区別総代数	(立候補締め切り 5月20日)		
地区(総代選挙区)	総代定数	地区(総代選挙区)	総代定数
郡山	59	二本松・安達	6
福島	18	田村	5
須賀川・岩瀬	12	合計	100

◎立候補者が選挙区ごとの定数を超えた場合は投票となります。

人気のカポナータ丼 カレーより良いかも！

自己紹介をした後で米沢郷の鶏肉の学習を行い、まつりで人気のカポナータ丼を作りました！食材を切って、炒めて、煮込むだけの「時短・増量・コラボ」で野菜もたくさん食べられて「美味しい～！」「カレーより良いかも！！」「ケチャップに味噌を混ぜるのは知らなかった」「パスタにも合うし、作り置きしてアレンジできる」とみんなで美味しくいただきました。

さん「加入8年、あいこープの素材の美味しさに助けられている」

さん「測定していて安心、時短メニューをひまわりで見て作っている」

さん「パルに加入していたが保育園でaiコーブの食材を食べて加入了

昨年のいちご狩りに参加して美味しさに感動した」

さん「さんの同級生、加入4年目娘がアトピーで洗剤やシャンプーに気をつけている。あいこープのものはどれもお気に入りだが特にヨーグルトや果物、かけポン、こんかつ、いつもチラシを見ても平日で参加できなかったので今回はいい機会だった」

さん「郡山の友達の紹介9年目、あいこープは味が美味しい！家族に安全な食を提供したいと始めた。大学で家を離れた子どもが牛乳が違う！他のは飲めないとされている。主人が日々牛乳を持って行っている。家族全員あいこープのファン！特におまつりはみんなで参加！お気に入はベーコン、牛乳、にら、果物、お肉特に肉は味が違う！」

さん「娘が生まれて加入、仕事をしているので食材を運んでいただけるので助かります。子どもが離乳食で豆腐を食べているがaiコーブ以外の物は食べない」

本宮地区の休日開催で普段参加できない地域の組合員の交流になりました。

(理事 鶴賀)

大豆は畑の肉

*生産者からのお便り

一晩 水で戻して蒸かす



今週の野菜セットには大豆が入っています。大豆は畑の肉と言われ、肉の代替品にもなれる食品と思われていますが、どうしてどうして肉とは比べものにならない健康食品です。大豆の加工食品は沢山出回っていますが、大豆そのものを目の前にしてどうして食べたらよいか戸惑う方も多いと思います。納豆・豆腐・味噌などに加工できますがお届けの量では間に合いません。日常、私の家の食べ方です。一晩水で戻して蒸かします。好みのドレッシングで食べても良いし、料理の材料に加えても良いです。フードプロセッサーで碎いて味噌汁に入れるとおいしい呉汁になります。炒り豆にしてご飯に炊くと香ばしい豆ご飯になります。炊飯器に入れて8時間くらい過ぎてからスイッチを入れてください。

石沢 重吉

ローカル
品目
000503

愛菜箱

905円

無農薬グループの愛農会の皆さんのが野菜を
1箱に。品目(名)・量目はおまかせ箱!

注文の参考に

2月3回お届け品 (大豆300g・冬菜1束・ニラ1束
人参700g・ブロッコリー1株)

2月4回予定品 …玄米餅・大根・冬菜・ニラ・白菜

2月3回
ローカル品注文数20ヶ以上

1

ミニトマト

ちびあま (390)

2

甘いニラ

(384)

3

ほうれん草

(362)

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	390
地元の甘いニラ	384
地元のほうれん草(農薬不使用)	362
地元の小松菜	357
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	174
地元の春菊	150
甘い人参	129
軟らかい里いも	116
満点! あおばちゃん6切	101
生芋板こんにゃく	95
森さんの小松菜(農薬不使用)	88
地元の京菜(みず菜)	85

生芋絲こんにゃく	85
地元のむきネギ	83
ミルクコーヒー	79
中玉トマト ララフルティカ	60
大玉トマト(重力トマト)	57
菜花	54
野菜セット「愛菜箱」	53
さつま芋紅はるか	50
満点! あおばちゃん8切	49
板こんにゃく1/2×2	48
徳島産野菜セット	44
いちごとまと	35
とろさば水煮 3缶セット	34
生芋玉こんにゃく	31
いちご どちおとめ(ケース)	28
キッチンスポンジ	26
生乳仕立て のむヨーグルト	26
こだわりぽん酢	26
シャボン玉純石けん	25
干し芋	25
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	23
シャボン玉浴用	22
枕崎牛 切り落とし	22
ミニとろいわし 3缶セット	20

原発事故
による

本宮市高木仮設・石神第1 60戸へ支援

浪江町から
強制避難中

これまでの残額	7,952円
2月3回 枕崎牛 切り落とし 売り上げの5%	836円
計	8,788円

愛農会・石沢さんを囲む会 報告②

「愛菜箱を利用している人、「愛菜箱に興味があり、今後購入したい人」も呼びかけでの交流会には、45名の申し込みがあり、関心の高さがわかりました。

石沢さんの
お話をから

愛農会の歴史の中で、当初は近代農業の最先端で2,4,D(除草剤)の仲間の除草剤)も使っていたそうです。しかし、一人息子を愛農高校(日本唯一の私立の農業高校)に入学させた一人の医師との出会いから「愛農会」が有機の道を歩み始めて40年。

「医療技術の進歩の中で、病気が減らない原因は食べ物にあるのではないか」という医師の言葉から有機に切り替えた農家はほんの一部。

有機生産した当初は、虫食いだったりといいものはできなかったそうですが、数々の体験から現在のような見た目も中身も力のある野菜になったのだといえます。

今ではガン患者の人々が、この野菜で元気になったという数々のエピソードもあります。

大内
さん
写真左端

農家がいやで就職したが、震災以降、父親と一緒にがんばろう!と気持ちが変わった。
アレルギーのある人が探し求めうちの野菜にたどりついた。「命の源を作っている、

石井
さん
写真左端
3番目

愛農高校の卒業生。農家をやるもんたと思ってたので、除草・虫とりは苦ではないか。
単純作業が大変で、腰・肩が痛くなることもある。消費者に直接会うと、

その人たちのためにがんばるんだーと、仕事中も目に浮かんで励みになっている。

④

交流会でごちそうになった「玄米もち」が好評でした。(次週お届け予定になります!!)
みなさんがいたたいた。白菜ミルフィーユ、玉ねぎステーキ、洋風ハンバーグと、まさしく「時短、
野菜たっぷりで“增量、コラボ”でした。

(あいこー♪ふくしま 橋本)

安田
さん
写真
左から2番目

消費者の皆さん
生産者と同じ意気込みで
一緒に勉強していることが
すごい。

「除草手伝うよ」と
言っている。

遺伝子組み換えシリーズ⑦

やっぱり あいコープ生活が防衛の力に

天窓さん講演会での質問

...「ミニ動物ビスケット」にニコニコマークがないのは?

この質問は、2月3回企画 [376] ミニ動物ビスケットに遺伝子組み換え表示がないのはどうしてでしょうか? あいコープ米やき商品部に問い合わせたところとして調べました。



376
サンコー(愛知)
ミニ動物ビスケット

20g×5 189円(税込 204円)

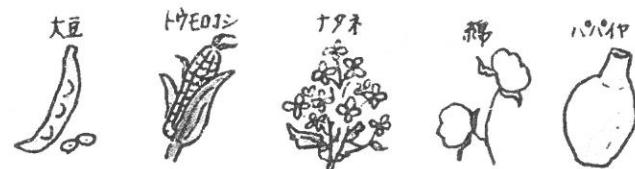
国産小麦を主原料に、小麦胚芽を加えかわいい動物の形に焼き上げたビスケットです。

麦(賞)120日 濃

・原材料は次の6点でした。

小麦粉(国内産100%)、砂糖(三温糖)、ショートニング(バーム油
小麥胚芽、食塩、膨張剤)(重曹)

1 その理由は、この原材料すべてが遺伝子組み換え作物、および添加物が使用される「可能性が全くなく、その場合」は **(NON-GMO)** のマーク表示をしておりません。



この作物の加工品、
添加物が使われていない場合
表示なし

こんなにGM作物を輸入している!

2 **(NON-GMO)**マークの表示は、遺伝子組み換えの作物、添加物が「使用される可能性」があり、その可能性を調べた結果を次の「3つのマーク」で分類表示しています。
(表A)

■遺伝子組み換え表示

表A

パーフェクト Non-GMO
Non-GMO GMO

この商品の原材料は、全て遺伝子組み換え作物か否かを分別し非遺伝子組み換え作物のみを使っています。

95%以上 Non-GMO
Non-GMO GMO

この商品の原材料は、95%以上非遺伝子組み換え作物を分別し使用しています。残りの5%以下に遺伝子組み換え作物の混入の可能性があります。

80%以上 Non-GMO
Non-GMO GMO

この商品の原材料は、80%以上非遺伝子組み換え作物を分別し使用しています。残りの20%以下に遺伝子組み換え作物の混入の可能性があります。

まんま通信
19ページ下

「まんま通信に掲載
されているマークについて」

より

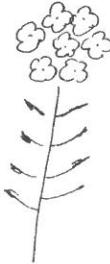
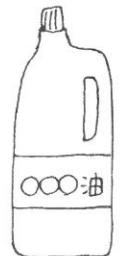
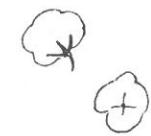
5

3 この可能性は、主に「大豆・トウモロコシ・ナタネ・綿(油)」の4品目の作物から作られた可能性がある「加工品・添加物」です。
(表B)

表B

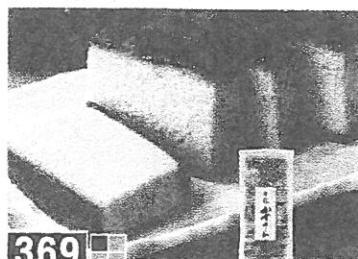
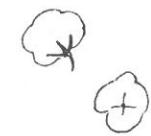
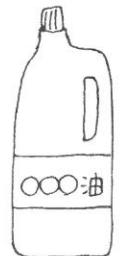
遺伝子組み換え作物からつくられている可能性がある主な加工品

加工品・添加物	原材料	加工品・添加物	原材料
大豆油	大豆	たんぱく加水分解物	大豆
ナタネ油	ナタネ	デンプン	トウモロコシ
綿実油	綿	ブドウ糖	トウモロコシ
コーン油	トウモロコシ	果糖ブドウ糖液糖	トウモロコシ
サラダ油	大豆、トウモロコシ、ナタネ、綿	水あめ	トウモロコシ
植物油脂	大豆、トウモロコシ、ナタネ、綿	トレハロース	トウモロコシ
しょうゆ	大豆	デキストリン	トウモロコシ
マヨネーズ	大豆、トウモロコシ、ナタネ	醸造用アルコール	トウモロコシ
マーガリン	大豆、トウモロコシ、ナタネ、綿	醸造酢	トウモロコシ
コーンスターチ	トウモロコシ	みりん風調味料	トウモロコシ
植物たんぱく	大豆	乳化剤	大豆
ショートニング	大豆、トウモロコシ、ナタネ、綿	調味料(アミノ酸等)	トウモロコシ



遺伝子組み換え技術で作られている可能性がある食品添加物

食品添加物	用途
アスパルテーム・L-フェニルアラニン、ネオテーム	甘味料
ビタミンB2	栄養強化、着色料
ビタミンC	酸化防止剤
イノシン酸・グアニル酸(かつお節風味)	調味料
イノシン酸・グアニル酸(シタケ風味)	調味料
各種アミノ酸(バリン、ロイシン、セリン、ヒスチジン、イソロイシンなど)	調味料



369
たんぱく製菓(山形)
牛乳かすてら
7個 298円(税込 322円)
国産の小麦・卵などを主原料に、北海道産の牛乳を加えふっくら焼き上げました。
乳麦卵賞 30日 濃

2月3回企画

4 牛乳かすてらの **(NON-GMO)** はパーフェクト、とあるのは、

使用原材料の水あめが「可能性ある加工品」ですが、(表B参照)

これを作ったトウモロコシは、遺伝子組み換えなしのものを使用したと石窓記されたので、

「大きな笑顔のNON-GMO」表示となっていました。

原材料 … 鶏卵、砂糖、小麦粉(国産)、
水あめ、牛乳

フクシマ原発労働者相談センター 第2回総会報告 — 収束・廃炉・除染 —

東電 → 元請け → 第1次～ 第6次…
(大手企業)

賃金、危険手当のピンハネ

2万1千人余りが 年間5ミリシーベルト超えた (白血病 労災基準)

2月13日(土)、いわき市で「フクシマ原発労働者相談センター(収束・廃炉・除染)」第2回総会が開催された。

〔取り組みと現状〕

- ① 労働者からの相談件数は36例。多くの退職する直前もしくは退職してからで、労働組合に加入し労使交渉を行う例は少ない。
これは、職場でかん口令が敷かれ、何かやると失職するのではないかの不安、ブラックリストに載ると仕事に就けないと口實がある…。
- ② 相談の多くが、賃金・危険手当の不払いとピンハネ。雇用保険、社会保険の加入促進。雇用期間が出稼ぎ的で短く、かつ「手取り額」が減少するからと消極的。
元請け(鹿島など大手)から第6次、7次と系列化されつつある多層下請け構造の改善が課題。
- ③ 安全・衛生、健康対策については、労災死亡事故による待機労働者への賃金を全額補償させる取り組み
- ④ 緊急時被ばく限度 250ミリシーベルト、生涯1000ミリシーベルト導入の法制化の中止。
また、事故収束に携わった労働者4万5千人中、2万1千人余りが白血病認定基準の5ミリシーベルトを超えており、健康と雇用継続の点から不安が広がっている。
廃炉作業時のアスベスト粉じんも大きな問題。
福島第1の収束作業で被ばくし骨髓性白血病と診断された元労働者が
昨年10月20日事故後初めて労災認定を認められた。

下請け、孫請け……

個人の相談事例も詳細に報告された。(次回以降に紹介) 現場労働者の「奴隸的労働」といわれる現状の打開にむけ「総会議案書」にも記されているように「国の責任で廃炉を進めると以上廃炉労働者を国家公務員にしないと良い人材と熟練労働者との技術の継承が40年間維持できない」としている。

(総会参加報告 あいこ・ふくしま 佐藤孝之)

原発・危険手当 (日当に割り増し分)

2013年11月、国会で東電社長の回答

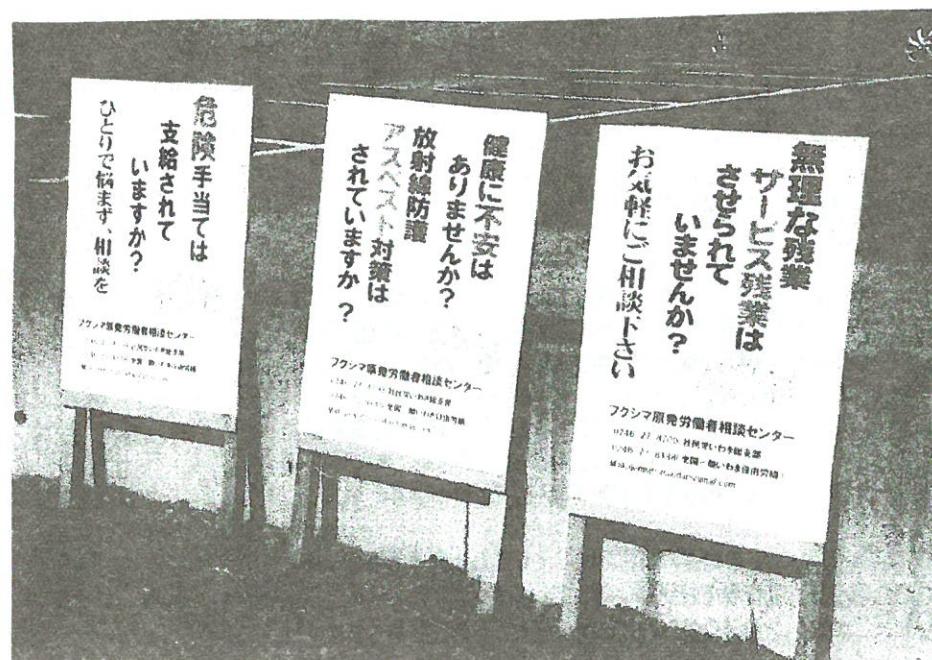
①	全面・半面マスク着用	2万円
	ボンベやアラック着用	3万円
	タンクステンベスト着用	3万円以上

これを2013年12月に元請け企業に支払っている。それは作業員に日当とは「別枠」で支給。

- ② しかし、現実は

「私は雇用会社(元請けから下請け 第3次～第4次)から日当(18,000円～22,000円)×日数の額しか受け取っていない」

第1原発構内での作業であり、「危険手当」が支払われていないことに強い怒りを! ①の表にあるように、東電から元請けにはいくらか支払われているようですが、その下請け、さらに下請けと孫請け間でどのような契約になっているか全く不明。



砂漠の水のように
「消えた手当」
東電に問い合わせ
下請け間の
契約に入り込み立場ではないと
責任逃れ。