

ひまわり

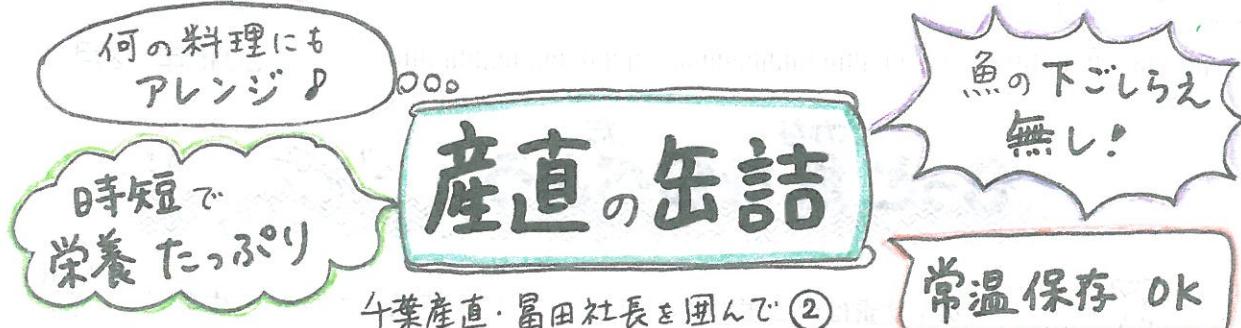
2015年
6月8日
No. 1117

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 千葉産直・富田社長を囲んで② 産直の缶詰・青魚まるごと食べる旬の味
- これってすごくお得意じゃない↑↑和でも洋でも↑缶で・ひまわり保育園給食だより
- 生産者からのお便り・愛菜箱、ローカル品注文20ヶ以上、測りて安心測りて対応他
- 「WBCはまぐくん3.11」測り定・第1世代高校生平和大使に鶴瓶かへんさん 他
- 第2回 山形避難者母の会交流・白いワタから赤ちゃんふとん完成!
- 放牧パスちゃんシリーズ 牛乳は必須アミノ酸の宝庫・タオル贈呈に感謝
- 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（6月4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



*「缶詰ってスゴイ!!」「缶詰、おいしい!!」今回の交流会で缶詰に対する考え方方が180度変わりました。もはや非常食ではなく、常備菜です。何の料理にもアレンジできるし、魚料理で面倒な下ごしらえなどはしなくて済むし、時短だし、何より栄養たっぷりで…イイコトだけ、もちろん、缶詰なので、長期保存はもちろん、常温での保存が可能で、冷蔵庫や冷凍庫の場所を取らないので、これまた有難いです↑

交流会で市販の缶詰と食べ比べてみましたが、やはり千葉産直さんが方が断然美味でした！ 調味料や調理方法にもこだわっていらっしゃるので、違いが際立つのではないかでしょうか。また、缶詰の汁は捨てるものだと思っていましたが、前述の通り、調味料にこだわっていらっしゃるので、だし代わり・ドレッシング代わりにもなり、余すところなく味わえるのです！

たくさんのこと気にさせていただきました。感動をありがとうございました。
これからはおいしい缶詰生活を楽しみます。

追記…「焼き塩さば」がごはんに合ったので、焼き塩さばのおにぎりを試したいと思います！

(郡山市富久山町)

)6月4回のローカル品で、"千葉産直の3缶セット"で取り扱っています(

青魚 まるごと食べる旬の味



— 千葉産直 富田社長のおすすめ —

* 千葉産直サービスさんの、「とろさんま しょうゆ味」
“ひまわり”で皆さん絶賛しているので、非常食用にと、以前買っておいたものを早速食べてみました。

とてもなめらかで、脂がのっていて、味つけもまろやかで…
缶詰とは思えない一品でした。
“自宅で旬のものを購入して作るよりも新鮮”という感覚は全くその通り!!
魚そのものがとても良いものだからなんですね。社長さんの信念が缶詰からそのまま伝わってきました。

今後はおいしく食べながら、常備しておきます!!

(郡山市逢瀬町)

福島地区
時短交流会



これってすごくお得じゃない!!

和でも洋でも 1缶で

*先日の千葉産直缶詰交流会で見直しちゃいました。缶詰!!

今まで おかげで缶詰を出すときは、「……ごめんね、今日はこれで…」という申し訳ない思いと一緒に出すものでしたか、これは全く別物です。肉よりも魚、そして魚の油が体に素晴らしい良いことは、今や当たり前。でも、面倒くさく、焼くことしかしない私には縁遠くなっていました。

富田社長のお話で、旬のおいしい魚の丸々した身をぎゅうり、骨までやわらかく食せるまでに調理する時間、こだわりの調味料、これ全て、専業主婦とは言え一からやる労力を考えると、こんなにありがたい缶詰はありません。

「これってすごくお得じゃないの!!」

だって骨まで油まで 余すところなくいただけるのです。

和でも洋でも これ1缶でいろいろ作れます。

この前の休みには早速、オイルサーディンを使ったペペロンチーノを作りました。私はもちろんのこと、子供達も「うまいー!!」と大喜びでした。

「オイルサーディンって、この前、試食させてもらった市販のはくさかったけど、これはめっちゃおいしいやろ、だって……」と私の話は聞いてなかったけど、

うまいものは、うまいんです 理屈じゃないんですね。

(郡山市八山田)

まじかへこりあ 合同会議室

1-0-1
029-0022
0-408

ひまわり保育園

給食だより

2015年 2月

さかな た
もっと魚を食べよう

魚の消費量は少しづつ減り続けています。「手間がかかる」「生臭い」「ゴミが出る」「骨がある」「ボリューム感が出ない」「割高」などといった理由があるようです。

日本は海に囲まれ、採れる魚の種類も豊富です。北海道から沖縄まで、食べられる魚の種類は約300種あり、イカ、タコ、エビ、カニ、海藻類を加えると500種にのぼるそうです。日本は奇跡のように魚介類の豊富な国なのです。

牛や豚を放牧する広い国は肉を中心いていますが、海に囲まれた日本は、魚、米、野菜、ときどき肉。これがわが国において最もバランスのとれた食事であるということを子どもたちに伝えたいものです。

魚のある食卓には会話が生まれます。

「このお魚なあに?」—魚には顔もあり、骨があり、しっぽもある。丸ごと使う「全体食」には子どもから見ておもしろいことがたくさんあり、それを話題に親子の会話が弾むといいですね。

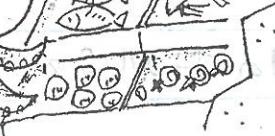
奈良市「ひまわり保育園」の機関紙です。

「福島の子どもへ募金箱」から「子ども基金」に支援金をいたたいています。

②



鮮魚店



初夏！ ——スナックエンドウの収穫——

苗床できゅうり・ピーマン・ミニトマトが育つ！

*生産者からのお便り

沢山の春の花を見てくれた季節も終わり、山野の緑が美しい初夏に季節は移りました。今、私のところではスナップエンドウが収穫の時期になりました。苗床では夏野菜のきゅうり・ピーマン・ミニトマトの苗が大きく育ってあります。遅霜の心配がなくなる頃に畑に植えますが、どんな夏になるのか気がかりです。元気に暑い夏を乗り切るために、夏野菜をしっかり食べて下さい。

安田 広見

000503 愛菜箱

905円(税別)

愛農会の生産者が無農薬野菜を提供。品目・量目は生産者におまかせになります。

5月4回お届け品

リーフレタス 1袋・大根 1本
ブロッコリー 1株・スナックエンドウ 180g
きゅうり 2本

6月1回予定品

かぶ・大根・スナックエンドウ・きゅうり・小松菜

5月4回・ローカル品 注文20ヶ以上

金額第1位。ベーコンセカリ落とし
102,375円

第1位

小松菜
(379)

第2位

きゅうり
(285)

第3位

生ベーコン
セカリ落とし
(273)

	商品名	供給数量	
地元の小松菜	379	こんにちは塩麹	42
地元のきゅうり3本	285	中辛・紅鮭カマ	41
生ベーコン切り落とし	273	満点！あおばちゃん8切	40
甘い人参(洗い)	190	三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	38
地元のレタス(農薬不使用)	182	野菜セット「愛菜箱」	36
グリーンアスパラ	169	板こんにゃく1/2×2	33
いちご どちおとめ(あまえんぼう)	157	さんま佃煮	29
地元の京菜(みず菜)	101	奥州二本松手延そうめん	28
満点！あおばちゃん6切	100	さしみこんにゃく	26
銀たらミリン漬 端切	80	粉 コーヒーギャラリーブレンド	25
生芋板こんにゃく	71	いちご どちおとめ(ケース)	24
さつま芋紅はるか	64	いかさしみパック	24
生芋糸こんにゃく	62	干し芋	23
ミニキュウリ	61	コーヒー屋さんのフィルター 40枚入	20
ジャム用いちご(ケース)	57	キッチンスポンジ	20

浪江町から強制避難者に支援

～ 本宮市 高木と石神第1仮設の皆さんへ ～

これまでの残額

12,954

5月4回 レタス 売上げの5%

+ 1,095

計

14,049円

測って安心 测って対処

家庭菜園
いただきもの測定 124

フキの茎部分は大丈夫。

タラの芽の「葉」・フキの「葉」は 20~35ベクレル/kg
除染すると 不検出。しないと 10ベクレル/kg

セシウムは、成育の先端部分(葉・新芽・実など)に集まる傾向がわかります。また、除染の効果も間違いなくあります。表土削り、セオライト、カリウムなど、除染・もしくは移行させない方法は効果が出ています。

2015年

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
5月20日	青森県	白米	1000g	下 / 下	2.91 / 2.62	3600S (IH)
"	君津市静町	フキの葉 除染有	670g	15.3 / 3.17	3.70 / 2.94	3600S (IH)
"	"	フキ 除染有	430g	下 / 下	5.27 / 4.14	21600S (6H)
"	"	フキ 除染無	290g	6.07 / 下	4.53 / 3.58	7200S (2H)
5月22日	"	フキの葉 除染無	670g	23.1 / 下	3.75 / 2.95	3600S (IH)
"	"	タラの葉 除染有	170g	24.4 / 8.82	10.6 / 8.05	10800S (3H)
"	郡山市大根町	玄米 除染有	1000g	下 / 下	2.81 / 2.63	3600S (IH)
"	福島県	タケノコ(中)	420g	下 / 下	5.90 / 4.67	3600S (IH)
"	田村市要田町	フキ(生)	550g	下 / 下	4.47 / 3.55	3600S (IH)
"	"	ワラビ(中)	270g	下 / 下	7.47 / 5.81	7200S (2H)

組合員の不安と大丈夫だ!を数値を測って安心もしくは正しい対処ができるように…

③ 保冷箱に測りたいものの約500g~1kg(500g以下でも精度は下がりますがそこか測れます)を採取場所、除染の有無などのメモと合わせて入れて下さい。

「WBC はかるくん 3.11」測定 ⑤ 思いきって家族で測定 一安心!! しました

*先日は大変お世話になりました。原発事故から4年経ち、今更な感じもしつつ、1度もホールボディをした事のない夫が心配だったのです、思いきって家族で測定して頂きました。あまり被爆や放射能に過敏ではない夫でしたが、いざ測定当日になると、乘り気で気にしないながらも、少し不安があったのかかもしれません。仕事上、線量の高い場所へ行く機会が多かった夫ですが、結果は心配ない数値で一安心。測定も混み合ってなくスムーズなので是非、今からでもまだ測定した事のない方、お忙しい方、ほんの少しの時間でできるので、足を運んでみては?

(須賀川市)

福島第一原発（収束・廃炉・除染）

はじめまして!!

相談無料！秘密厳守！どなたでも！

フクシマ原発労働者相談センターです!!

私たちは「フクシマ原発労働者相談センター（収束・廃炉・除染）」を今年2月に発足させました。廃炉まで30年とも40年ともかかると言われる中、そこで働く労働者の安全と権利を守る取り組みが必要だという思いからです。福島県内に留まらず、全国さまざまな市民団体・労働組合、医師、専門家などと連携して活動していきます。

特殊勤務手当（危険手当）の取り組み

楳葉や田村での除染労働者らの相談を受け、2次下請・1次下請けと交渉を行い、未払った危険手当を全額支払わせました。

また、危険手当未払に取り組むなかで健康診断書の偽造が明らかになり、国や元請の責任を追及しています。

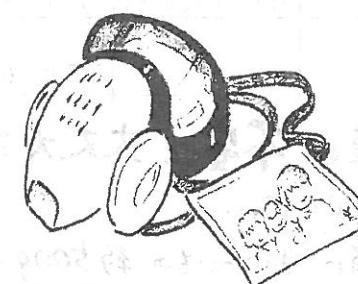
福島第一原発での取り組み

福島第一原発で働く労働者から賃金未払いや残業代の相談を受けました。ある業者は私たちの交渉要求を無視して夜逃げをしましたが、元請や上位会社に賃金請求を行い未払賃金を全額支払わせました。

またある業者は私たちとの交渉で「Jヴィレッジに着いてから、Jヴィレッジに帰るまでが労働時間」と認めて未払った残業代を全額支払いました。

賃金未払いや解雇、休業補償以外でも労災や安全管理、線量管理などでも不安に思っていることはありませんか？ 健康の問題は放射線防護のみではありません。ガレキの撤去や選別などの仕事が増加しています。これらの仕事では放射線防護に加えてアスペストなどの問題も考えいかなければなりません。不安に思ったこと疑問に感じたこと、情報・相談を寄せてください。

（早朝5:00からアヴィレッジで配布した「チラシ」から）



フクシマ原発労働者相談センター(4)
発行

未来につなぐ
高校生応援

第18代 高校生平和大使に
鶴崎かれんさん

(8/16～21 ジュネーブ国連本部へ)

高校生 広島交流団 募集中 6月末まで
(8/4～5 8名)

＝核兵器廃絶 高校生1万人署名にご協力下さい

① 今年度の第18代高校生平和大使に、あいコープふくしま組合員の家族、鶴崎かれんさん（福島市・桜の聖母学院高校2年）が選ばれました。

この選出団体は、核兵器の廃絶と平和な世界をめざす「高校生1万人署名活動」と、この署名を欧洲国連本部（スイス・ジュネーブ）に届け、広島・長崎をはじめ全国から選出された20名の高校生を派遣する実行委員会です。

今年の国連訪問日程は 8月15日～22日です。

昨年の第16代高校生平和大使には 仲野端保さんが選ばれ、今回 あいコープふくしま組合員家族からは二人目になります。

② この高校生平和大使と一緒に、あいコープふくしまから高校生広島平和交流団を派遣します。

（1）高校生広島交流団を組合員家族から募集します。申し込み〆切を 6月末 とします。

*交流団の日程と内容 … 8月4日～5日に広島市を訪問

原水禁世界大会、爆心地周辺の見学、交流

*交流団は 高校生 8名 と 理事会から 2名 で構成します。

（2）「高校生1万人署名活動」と派遣支援金等の協力のお願い

*「署名用紙」は 1組合員に 1枚ずつ お願いします。〆切は 7月末。

* 支援金に賛同の方は、「ローカル案内」の注文方法でお願いします。

* 本『はばたく高校生平和大使』の販売
「ローカル案内」でご注文下さい。

第2回 山形避難者母の会交流



ランチ会で
岡部さんの中玉トマト
「さば味噌缶」のみそ汁など
福島産を食べました。

* 5月20日(水)に山形市で山形避難者母の会の皆さんと交流会を開催しました。震災時点のお話から現在の状況や思いをみんなで話し合いました。同じ福島市から避難されている方も多く、あの事故が無かったら近所で普通に子育てをしていた仲間だったと思うと、とても悲しい気持ちでした。

皆さんに、あいコープはいつでもおかえりなさいと待ってるよ!と伝えられた事は、今回参加した意味があったと思います。

避難した方と避難していない私たちの互いの千年間の時間をこれからもこの交流で少しでも理解し合う事を続けていきたいと強く感じる交流会でした。

(福島市)



5月20日 山形市「避難者母の会」また、元気でお会いしましょう

白いワタから赤ちゃんふとん 完成!



～ 可愛いワタ布団です。完成しました (5月28日) ～

白いワタの花から、3組の赤ちゃんふとんが完成しました。組合員のご協力で、ワタの種を植え、「白いワタ」を数多く提供していただきました。そのワタが、約1.0kgも蓄積しました。これに、常総生協・村井理事長さんのワタを加えまして、ふとん3組が完成しました。ワタを育てた方、ワタくり作業の協力、そして茨城の川島織錦さんのご協力で、ふわふわのふとんになりました。

この「赤ちゃんふとん」の贈呈を総代会でおこないます。放射能から子どもを守るシンボルとしての“白いワタの花”が、ふとんになり、幼な子を柔らかく暖かく包みます。今年もワタの種植え、ワタの回収にご協力下さい。

また、以前に「赤ちゃんふとん」の贈呈を受けた方で、現在使用していない場合、あいコープに寄贈していただき、多くの幼な子をワタ布団で包んであげたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

ワタのご協力
ありがとうございます

郡山市富田町

ご協力に
感謝します

放牧パスちゃんシリーズ

牛乳は必須アミノ酸の宝庫

人体で合成できないアミノ酸。これを必須アミノ酸として、外から補給する必要があります。これは「化学合成の『合成アミノ酸等』とは違うもの」です。

外から補給することは、毎日の食物摂取であり、牛乳はすべての必須アミノ酸をタンパク質の形でバランス良く含んでいる食品のひとつです。

このタンパク質は、120℃の高温殺菌することで**変質**し、必須アミノ酸にもダメージを与えます。

75℃、15秒間のパス殺菌は、こうした栄養分を保持した殺菌方法なのです。

牛乳と人乳の必須アミノ酸の比率

必須アミノ酸 (名称)	母乳 (人乳)	パスキャラライズ 殺菌牛乳
イソロイシン	3.5	4.3
ロイシン	6.4	7.1
リジン	4.1	5.2
倉流アミノ酸	2.8	2.3

他に、4種類のアミノ酸が生乳(原乳)には含まれており、

必須アミノ酸がほぼ母乳(人乳)に近い数値になっています。

(表は、祐田金次郎「牛乳技術便覧」より)



郡山市 静町

富田町

富久山町

大根町

“

様

様

様

様

様

郡山市 片平町

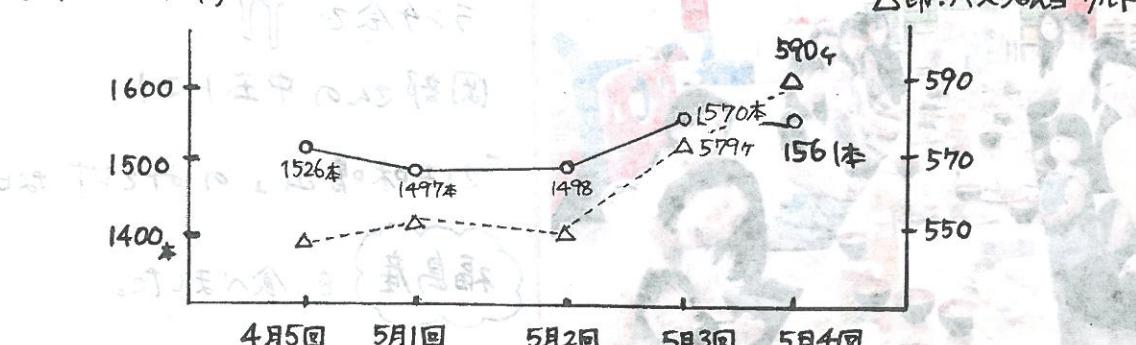
深沢

細沼町

福島市

⑥

あいコープふくしま 組合員 注文数



昨年度との比較

	4月5回	5月1回	5月2回	5月3回	5月4回
牛乳	+51本	+30	+52	+96	+88
ヨーグルト	+59ヶ	+72	+105	+94	+125

タオル贈呈に感謝



放牧パスちゃんへ
タオルを贈呈 —

これまで 408枚 + 今週 136枚 = 合計 544枚 (6月2日現在)

様	須賀川市	様	三春町	様
様	”	様	”	様
様	本官市	様	須賀川市	様
様	大玉村	様	”	様
様	二本松市	様	”	様

ご協力
ありがとうございます!!