

ひまわり

2016年
10月17日
No. 1185

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 3.11原発事故から5年半の葛尾村に帰ったけれど
- ② " フグき、生産者からのお便り、ローカル案内
- ③ ローカル品注文20%UP上、涙りて安心涙りて対処、ニラの花摘み伊馬
- ④ 須賀川・森さん、ニラの花摘み伊馬
- ⑤ 石けんおしゃべりランチ会② *石けん面倒そう... 溶かす作業だけ
- ⑥ " 西条葉系漂白剤のイキ事ぶりに拍手!
- ⑦ あいコープ事務局からのお知らせ、ポイントの使い方
- ⑧ ひろば、たんごモカード、心を育てる食卓
- ⑨ ~⑫ ローカル商品のご案内、たんごモカード、私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内(11月1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

3.11原発事故から5年半「避難解除」の葛尾村に帰ったけれど.....

6月12日付けで避難解除となり、親と弟夫婦が戻った葛尾村にお盆過ぎに行き、お墓参りをして実家に寄りました。

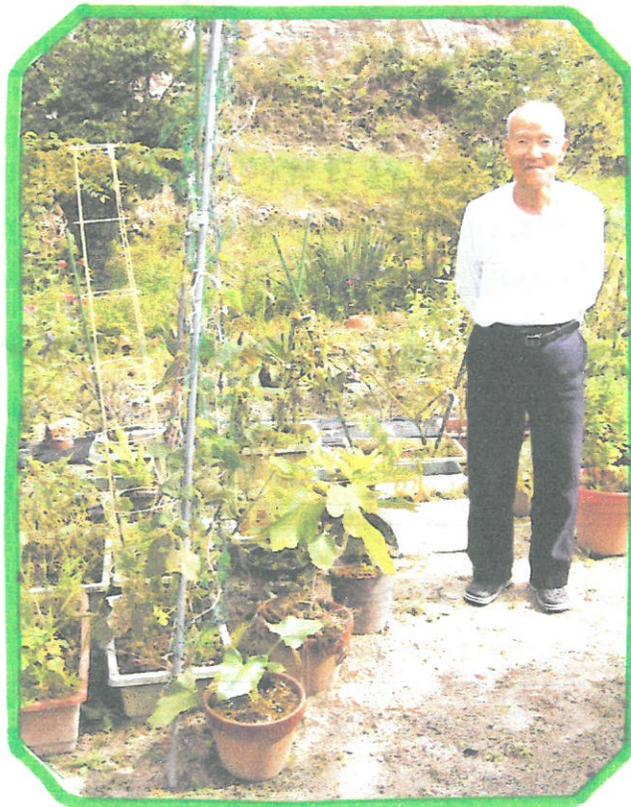
除染後、放射線量も下がり、実家敷地内にある火田にも5年ぶりに野菜が実っているかと思いきや、プランターで栽培していました。しかも野菜は育ちが悪くヨレヨレ...。何コレ!?

これでは借家住まいの私と同じです! あ然と

しました。父の話によると、除染はしてもやはり不安があるのと、山砂を一面に敷いたため火田の土としては適さなくなったと。しかも自宅付近の山は除染してはいないため家の周囲だけ除染しても、放射線は塊ではないのでじっとしていません。

避難解除後、帰村した住民は4~5軒のみです。葛尾村に帰った父は話し相手が全くなく、三春の仮設と葛尾村を行ったり来たり。週に3回は三春仮設に通っています。

父と同居している美容師の義妹はお客さんがいないので、毎日三春のお店に通堂状態で「疲れる...。」と。避難解除、てこういうこと!?



さんの父。 さん(92才) 葛尾村の自宅庭で

三春の仮設と行ったり来たり

「戻った年寄りが死んだら無くなっちゃう...」と92才の父

6月に三春の仮設に来た、安倍総理のわざとらしいパフォーマンスも月復したい。安倍総理はTVでしか見られないけど、珍しいものが来た...くらいにしか感じません。「どうせ票取りだべ!!」と。父は「解除と言ったってどうせ若い者は帰んねから年寄りだけだべ!! 年寄りが死んだらそのうち葛尾はなくなっちゃうあ~!!」と仮設のみんなも言ってるんだ!」と。それでもその後1~2軒は、住めなくなった自宅を解体し、家を建て直し前に進もうとしています。

山の中の小さな村ですが、ここは私のふる里。残ってほしいです。

(郡山市)

▶▶▶▶ 実家を訪問後の さんの話から ▶▶▶▶

あいコープふくしま ... お母さんは原発事故後、転々とした避難生活で2013年三春の仮設でセクハラされましたね。

さん ... そうです。仮設では遺体を安置する場所もよくお通夜も出来る、小毎い思いでした。

▶▶▶▶ 実家を訪問後の さんの話から ▶▶▶▶

- あいコーポ ... 同居してます義妹さんは、三春まで通ってますが。
 さん ... 三春まで片道30km通うだけで大変と言っています。
 年令も50を過ぎてるし...。実は葛尾村の自宅で30年間美容院をやっていたんです。そのお客さんが“三春の仮設”に夕くいるもんで。今の葛尾村には誰もお客さんいませんから...。
- あいコーポ ... 井戸水が故障して大変と聞きましたか。
 さん ... 原発事故以来、水道は止まったままです。仕方なく、帰還のために自宅敷地に井戸を掘ったら水が出ました。それが今回故障して困ってました。
- あいコーポ ... 夜遅く申し訳ありませんでした。お父さんによしくお伝え下さい。「手編カゴ」をまた作して下さいと。
 また、さんと大学生の息子さん、昨年同様まっりサポーターをお願いします。
- さん ... 12月3日、4日、大丈夫だと思います。

(この話は あいコーポふくしま、佐藤 がまとめました)



*生産者からのお便り



長雨で、稲刈りが遅れ
 野菜は根も張れずに

大陸の高気圧が張り出してきたのが、秋の長雨も止み、今朝は太陽の光が眩いんです。いつもの年なら稲の刈り取りが半分くらい進んでいるのに、今年はこれから始まるところです。刈り取りが遅れたことで収量や品質にどのような影響が出るかわかりませんが、適期に刈り取りができないことはたしかです。コンバインがぬかるみに入って動けなくなることもありそうです。畑の野菜は根を張ることが出来なく、生育が遅れ雑草が強力に繁茂し、草畑になっているところが多くあります。気象情報に50年に一度とか、観測史上初めてというような言葉がたびたび出ますが、その天候のもとで作物を育てるので苦労します。

石沢 重吉 ②

ローカル案内
000503

愛菜箱

905円(税別)

有機農業にこだわる
 愛農会の皆さんの出荷品を
 1箱にセット

< 次回の注文の参照に >

- 10月1回 お届け品
- ・ナス 1袋
 - ・セーミン1袋
 - ・長ネギ 1束
 - ・じゃがいも800g
 - ・にんじん 700g

- 10月2回 予定品
- ・ナス
 - ・インゲン
 - ・大根葉
 - ・しょうが
 - ・とうもろこし

〜虫喰いですが甘くて本物の味〜

愛農会、石沢さんのとうもろこし、とてもおいしくありがたく頂きました。虫喰いは穂先のみで、なぜか虫喰いの周囲がとてもおいしく感じました。蒸したてのとうもろこしはむっちりした食感で甘くて、これぞ本物の味と、石沢さんの苦勞を思うと頭の下がる思いで頂きました。



10ヶ月の娘もかぶりついて食べ、2才の息子も「うまーい！」を連続しておりました。愛農会のお野菜は、とうもろこしに限らず全てがおいしく、ホッとする味です。子供たちにこれからも安心とおいさを届けて下さい!!

関東水害と、8月台風被害への生産者支援金に感謝

10月1回分	66名の組合員より	41200円
これまでの9月4回	149名	110200円
	215名	151200円

<10月1回ローカル品.注文数20ヶ元以上>

商品名	供給数量
地元の小松菜	469
ミニトマト ちびあま	371
地元のきゅうり3本	192
地元のむきネギ	187
地元のなす	164
よつ葉のカレールー	134
地元のきゅうり5本	133
中玉トマト ララフルティカ	111
満点!あおばちゃん6切	97
さつま芋 シルクスイート	94
野菜セット「愛菜箱」	88
生芋糸こんにやく	72
地元の京菜(みず菜)	66
生芋板こんにやく	66
こんにちは塩麴	46
こんにちは料理酒	41
板こんにやく1/2x2	33
地元のぶどう ピオーネ	32
ミニキュウリ	29
地元のぶどう 巨峰	28
いちごとまと	28
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	25
オイルサーディン	24
満点!あおばちゃん12切	23
粉 コーヒーギャラリーブレンド	23
純米 あま酒	22
満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤	20
生芋玉こんにやく	20
キッチンスポンジ	20



原発事故により浪江町へ強制避難
仮設住宅30戸へ

10月1回 ピオーネの5% 993円
これまでの残額 24404円

25397円

<測って安心・測って対処>

組合員の不安を可視化します
家庭菜園、もらいもの測定報告 188週

単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
				cs137/cs134	cs137/cs134	
9月27日	鏡石町	みょうが	680g	Ⓣ/Ⓣ	4.90/3.91	3600s (1H)
"	福島市 立子山	栗(生)	650g	6.88/Ⓣ	3.69/2.90	3600s (1H)
"	郡山市 香久池	ロリエの葉	150g	Ⓣ/Ⓣ	3.84/3.02	7200s (2H)
"	福島市	栗(生)	420g	20.9/Ⓣ	5.79/4.65	3600s (1H)
9月29日	郡山市 富士山町	栗(生)	500g	59.6/11.1	3.77/3.04	7200s (2H)
"	"	ブルーベリー	580g	Ⓣ/Ⓣ	4.18/3.36	3600s (1H)

※栗どちらも(以前の比較では下がってますが)高いと言えます。
対処ですが、食べる量と食べる頻度から考えます
「1回100g当たり2~6ベクレル」になり、年間では季節モノですから
数回の食事としても、摂取計は10~30ベクレル程度です。
この数値が健康に与える影響は極めて少ないと考えます。
※そして他の日常的な主要食品(米、水、牛乳、野菜など)は
全く「不検出」ですから、摂取量全体の数値が
大きくなることはありません。
※もちろん放射線の問題は、物理学や肉体的な面だけ
ではなく、精神的なことからのダメージもありますので
「食べる気持ちにならぬ」方はパスして良いと
思います。(あいコープふくしま 佐藤 考え)



ニラの花摘み体験

(須賀川・森さん)

9月7日(水)、組合員・家族17名
で、冬の「甘いニラ」でおなじみの
須賀川市・森さんのハウスで
ニラの花摘みを行いました。

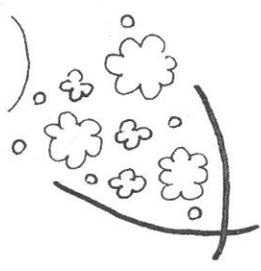
森さんからは「ニラのおいしさの
秘密」を伺いました。

一番大切なのはやっぱり「土づくり」
有機肥料をたくさんあげればいいの
ではなく、それでは「必死」な土と
なる。森さんが目指しているのは
「さわやか」な土づくり。

具体的には、自分の土地ならではの
「土着菌」を生かし、米ぬかや貝化石
などを混合し、カルシウムやミネラルが
豊富で土壌中の微生物を活性化
させています。

この話を聞いて、微生物(土着菌)
をパワーアップさせその力で「土を元気に
する」ことは、「人間を元気にする」と
同じだと思いました。

(あいコープふくしま
古川)



花の優しい香り、幸せなひととき ゲストさんも「あいコープやっぱりいいね!」と

ほんの少し車を走らせるだけで、素敵な景色が広がっており、ニラの優しい香りにつまれて幸せなひとときでした。
“ニラの花”は天ぷらにしていたいただき、感動のおいさでした。
森さんおすすめのニラのしょうゆ漬けも作りました。万能ですね!
生産者と直接触れ合い、お話を聞くことは、なんて贅沢なことでしょう。

今日、他の生協に加入しているお友達を連れて参加したのですが『あいコープはこういう所がやっぱりいいね』と言っておりました。そう言われて私もあいコープの良さを再確認。

きゅうりのお土産までいただき、リ帰りの車の中でも「楽しかったね〜♪」とルンルン😊
私の車の中は、次の日も、優しいニラの香りで癒されました。
(郡山市)



娘がニラの花束に喜ぶ

初めて参加しました。
ニラの花を見るのも初めてで、ホキホキ折って収穫するのが楽しかったです。
一糸者に参加した娘もニラの花束を作って喜んでいました。
森さんや、他の生協会員さんから美味しい調理法を聞いて、天ぷらや火けめ物、ニラのしょうゆ漬け、どれも美味しかったです。
今から森さんのニラが出るのが楽しみです♪

(郡山市)

息子と一緒に体験に満足

昨年一人で参加し、子供と一緒に参加したかった〜!と想っていたので、今年は娘見子で参加できうれしく思います。
森さんのニラが大好きな息子に、ニラがたべている様子や花を見せられ収穫もでき、とても貴重な体験をさせることができました。

リ帰宅後パパに、なぜ花を摘むのかを本より説明し、夕食ではニラのおひたし(ホク酢かけただけ)を3回もおかわりして食べていました。
花を保育園に持っていきお友達に見せ、ニラの花を初めて見る子たちも喜んでいました。

(郡山市)

粉石けん ずっと面倒そう...

「石けんを溶かす」一瞬の作業だけ!

浴室と掃除には石けんを使っていたので、良さは実感していました。

夫 → 背中がブツブツが出なくなり、頭もよく洗えていて
サッパリして気持ちいい

娘 → 生まれた時から石けんだったため合成シャンプーの香りに
あこがれ使ってみたところ、肌が荒れたりかゆくなったり
したため、石けんの良さを再確認

息子 → 頭から足先まで石けんで一気に洗い、楽ちゃん

未4 → 石けん液ですると汚れが落ちるので、換気扇掃除も
苦勞知らず

それでも洗濯だけは「面倒そう...」「柔軟剤は...?」と思い
取り入れられてないでした。

今回の交流会で、石けん洗濯をしている人の話を聞いたり、洗濯の
し方を勉強できたのでこれをきっかけにチャレンジしてみることに!!

ずっと面倒そうだと思っていたが「石けんを溶かす」という
ほんの一瞬の作業が必要なだけで、あとは全自動です。

そして何より、汚れがよく落ちる!

人口の香りではなく、清潔な石けんの香り!

ごわごわしない!

やっと石けん洗濯を取り入れることができ、うれしいです。

(郡山市)

WAO!!!



学校の上履きも、粉石けん+洗濯機だけでまっ白に
なっていてびっくり!
ブラシでゴシゴシするより汚れ落ちますよ。

「ネット袋」での泡立て良かった

石けん交流会に参加して、洗濯の泡立て方法、参考になりました。
自己流でやっていたので、特にネット袋を使った方法は、泡立ちが
良く、実演で見れて良かったです。

他にフライパンの油汚れの落とし方は、家で実践して油がよく
とれました。

身近に石けんを使っている人がいなく、交流会で情報を得たり
相談できて且かかります。

ランチではおにぎらずを作りましたが、カレーもおすすめという事なので
作ってみたいですね。

(本宮市)

「自己流の石けん」からチャレンジ

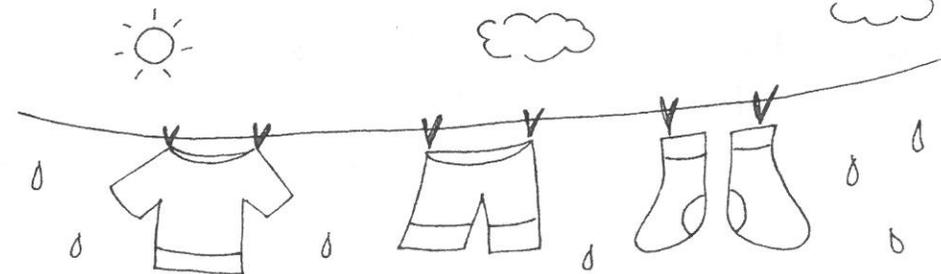
子供が乾燥肌、アレルギー体質なので、日頃台所と洗濯で
石けんは使っていたが、自己流だったので今回参加しました。

洗濯用の石けんといっても、液体石けんでは濃度が薄いので
洗浄力はイマイチだったとは知りませんでした。

我が家では液体石けんで洗濯していたので、今度は粉石けんに
チャレンジしてみようと思いました。粉石けんの溶かし方もいろいろ
教えて頂き、自分に合った方法を試そうと思います。

石けん生活の達人の方がたくさんいらして、いろいろお話をきて
楽しい時間でした。

(郡山市)



酸素系漂白剤の仕事ぶりに拍手!

石けん会議で毎回学習をし、小情報交換していますが、石けんに興味を持ちこれから使ってみようと考えている方や、試行錯誤しながら石けん生活に踏み出された方にも、それをお知らせして役立ててもらえればと参加しました。

長い経馬灸があり、同じ思いで参加された方も何人もいらっしやりととても嬉しく思いました。

半分石けんの溶かし方ひとつでも、人それぞれで自分に合ったやり方があるのですね。固型石けんを使ったシミの部分洗いや、酸素系漂白剤でのYシャツの襟汚れの落ち具合は「衝撃的でした。

“石けんおしゃべりランチ会”ぜひ参加して驚いて下さい。

(郡山市)

すすぎにクエン酸、石けんカス解消に

初めて参加しました。

ベテランの皆さんからいろいろ教えていただき感心するばかりでした。経馬灸しながらいろいろチャレンジして石けんライフを楽しんでいきたいと思えます。

すすぎ時にクエン酸を入れると石けんカス対策になる事と漂白剤でにおいも解消されると聞いたので試してみたいです。

おにぎらずもきれいで美味しかったです。

(郡山市)

酸素系漂白剤

— 10℃水温上昇で2倍のカ —

?! 「エリの汚れがひどい」のに どうしてスッキリして着れるようになるか?

酸素系漂白剤が水に溶けることで酸素(O₂)が発生する。汚れの多くは酸化物で、黄ばみや茶渋になっており、この酸化物が酸素と結びつくことで腐食が進み、ボロボロになって衣類から剥がれるわけです。

この酸化する力は温度に関係します。10℃高くなると効果パワーは2倍になります。50℃~60℃、ポットのお湯なら家庭でも容易ですね。

そして汚れに応じて、漂白剤の量、石けんとのブレンド、時間など応用力が広がります。

塩素系漂白剤は塩素ガスが発生し汚れを溶かします。その効果は早ですが、塩素ガスは毒物です。絶対に避けるべきです。ゆっくり効果でも安全第一で酸素系を使用して下さい。漂白力は変わりません。

また、酸素系漂白剤に消臭作用はありませんが、酸化物(汚れ)が落ちることで臭いの元が無くなるわけですから“消臭効果”は出ます。それは石けんも同じです。汚れを分離して水の中に溶けこませます。石けんの弱アルカリ性で酸性の汚れを中和して落とす力は、弱と考えていいでしょう。

消臭作用、研磨力、発泡作用は重曹が最適です。肌にも布地にも優しいものです。

あいコーポレーション
佐藤 孝文



あいコープ事務局からのお知らせ



Q. 離乳食の取扱いを

赤ちゃんの離乳食用のカタログについて。
先日、友人宅へ遊びに行った際、別の生協のカタログを見せて頂きました。
その中に、赤ちゃんの離乳食用のカタログがありました。
離乳食用の様々な食品が載っていてとても便利そうだなあと心惹かれました。
あいコープでも取扱って頂けるとうれしいし助かります。
ご検討よろしくお願ひ致します。
(郡山市)

A. 離乳食ランチ会を、先輩ママに学ぶ

大きな生協のカタログで案内されていますね。
実は「まんま通信」でも企画したことがあります。しかし取扱いを中止しております。その理由は

- ① 原材料が外国産が増加して「国内産素材 80%以上」のあいコープ基準を確保できなからため
- ② 予想以上に注文数が少なからため
便利だけど割高、赤ちゃんにもあまり喜ばれないなどの声が聞かれます。

離乳食で大切なことは、農薬・添加物のないこと。
あいコープの青果物、味噌、しょうゆなどはどれも離乳食にぴったりです。
それをどのように調理するかはお母さんの工夫、そして先輩ママにお聞き下さい。離乳食ランチ会の開催はいかがでしょうか？
(あいコープふくしま 佐藤孝え)

あなたのポイント数はお届け日月細書に!



「現在有効 〇〇〇〇 P」

組合員のポイント数
この欄に表示されます

お届け明細書 (1 / 2ページ) 9月4回
2016年9月
組合員名
住所
お届け先 上記住所と同じ
グループ
センター あいコープふくしま郡山センター (TEL 0120-910-408)
コース 1-900-1-2-004

ポイント	
前回累計	1,382 P
今回発生	46 P
今回使用	0 P
今回訂正	0 P
現在有効	1,428 P

→ 今回発生内訳 (ご利用 46 P)
(ご紹介 OP) (商品特典 OP)
(グループ OP) (ギフト OP)

現在有効 1,428 P → 内【 OP 】は2017年3月最終回が期限

企画No.	注文No.	区分	商品名	得数量	本体単価	税込単価	税込金額
	0123	冷凍	甘塩・紅鮭2切	1	288	311	311
	0132	"	青森県産冷凍大和しじみ	1	318	343	343

？ポイントはどう使うか？

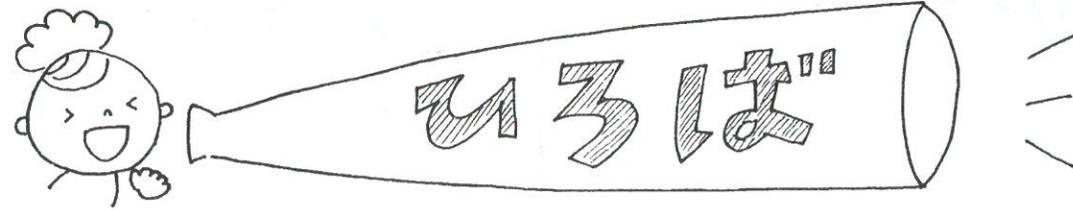
ポイントの使用は 出資金への増資 と 利用代金の値引き
2つの方法があります

- ① <出資金への振替> ② <利用代金からの値引き>
- 注文番号 222501...10ポイント 222701...10ポイント
222502...100ポイント 222702...100ポイント
222503...1000ポイント 222703...1000ポイント

見本にある 現在有効1428Pを
利用代金の値引きに
すべて使用する場合は
毎週提出します「注文書」
の6ヶ欄に記入して
下さい。

注文番号	数量
222701	2
222702	4
222703	1

計1420ポイント = 1420円
利用代金より値引きに
なります。



奈良市「ひまわり保育園だより」

2016年 5月



心を育てる食卓



幼児にとっての食事は、親しい大人や兄弟・友だちと「おいしいね」「楽しいね」という気持ちを共有する大切な体験です。食事を通じて、大好きな人の表情・声や、食べ物の味・においなどが、懐かしく安心できるものとして焼き付けられていきます。

- まず、大人が食事を楽しみましょう。
- 子どもの好き嫌いや失敗をゆったりした気持ちで受け止めましょう。
- 会話を楽しみながら食卓を囲みましょう。
- しっかり食べられた時や上手に食べられたときは、いっぱいほめてあげましょう。



★こんな食卓 思い当りませんか？

*干渉・指示・命令・否定する・見放す

「～から先に食べなさいって言ったでしょ」

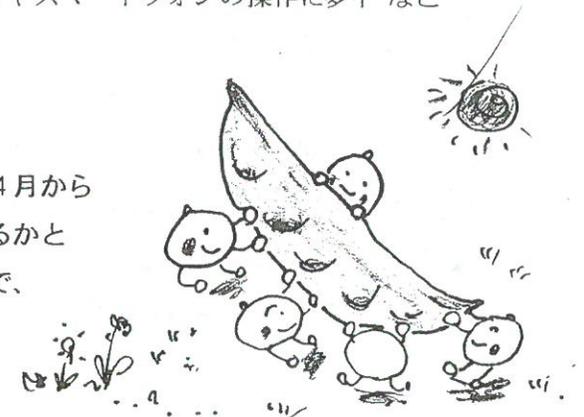
「そんなにこぼしてばかりじゃダメでしょ」 etc...

*一人で食べる食卓 … 子どもが食べている間、パソコンやスマートフォンの操作に夢中 など



【旬の食材】 グリーンピース

甘くほくほくとした味わいのグリーンピースは4月から6月が旬です。香りや食感が苦手な子どももいるかと思いますが、親子で一緒にさやむきをすることで、楽しく食べられるかもしれませんね。



鶏肉の交流会に参加して、鶏肉のことはもちろんそれ以外のこと（日本とヨーロッパの遺伝子組換え表示の違いなど）初めて聞くことばかりで「衝撃を受けました。成長ホルモンや抗生剤が入った飼料を食べて、まだ羽毛も生えてないのに 体は大きいので出荷される… おかしいと思いました。知ることは大事なのでこれからもいろいろな勉強会に参加したいです。パエリア、家族に好評でした♪ 面倒だと思っていたが簡単なので、季節の野菜で作りたいです。
(郡山市)

愛農会 石沢様

先日は小松菜の件で おたよりありがとうございました。考えてみると、私の生活で小松菜を冬期以外に購入したこともなく、夏場の小松菜の味を知らなかった。作物(小松菜)が自分で環境に合わせて自身を作るといのがとてモ 府に落ちました。秋から愛農会のお米 楽しみにしています。先週のきゅうり、4本のうち1本がダメで、残りも各1/3くらいフカかしてました。トータル食べたのは 2本半くらいでしたかやはりおいしい野菜だと思いました。気温も降水量も予測できなくて、でも「きゅうりもがんばっているんだね」と味わいました。

(福島市)