

# ひまわり

2016年  
4月11日  
No. 1159

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
  - ②
  - ③
  - ④
  - ⑤
  - ⑥
  - ⑦
  - ⑧
  - ⑨
  - ⑩
  - ⑪
  - ⑫
- あいコープランチ会(郡山) 帰宅後に娘は「とても楽しかった!」  
味噌作りとランチde交流会・大豆をつぶしてニヨロニヨロ出して／ゲストさんとランチ会in福島  
「2016年度統代」の受付について／新しい組員歓迎します／放射能被害から子どもを守る基金  
核兵器の廃絶署名運動にご協力下さい／暮らしと安心の社は平和 福島被爆体験に学ぶ  
生産者からのお便り・復興箱・強制避難中の浪江町の皆さんへいらごみ届け・測りて安心測り改修計  
放射能おしゃべりカフェin郡山地区 聚張→実験に交流の力  
こんなふう暖かな布団 贈りたい人・必要な人みんなでワタの種を植えよう／豚肉脱骨交流会③  
豚肉脱骨整形交流会in福島③ 参加者の質問から・参加者の感想から  
⑬ ローカル商品のご案内・なんでもカート・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内(4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

### あいコープランチ会(郡山)

帰宅後に娘は  
とても楽しかった!



3月14日  
中央公民館

\* とても楽しく参加することができました。  
託児もあり、リフレッシュできました。  
食材のことも勉強でき、うれしかったです。  
ありがとうございました。

(田村市 S.Mさん)  
(ゲスト)

### 食材の勉強もでき うれしかった



\* いろいろとお話をしながら調理・食事ができ、とても楽しかったです。  
どうもありがとうございました。娘も一緒に参加させていたいたいて、  
帰宅後、とても楽しかったと言っていました。いろいろご迷惑をおかけ  
したのではないかと思いますが、様子ないし遣いに感謝いたします。

サンマの蒲焼缶、無糖のヨーグルト、はんぺん、いちごなど、気にかけて  
いた商品もあり、美味しかったので自分でも購入してみようと思いました。  
シフォンケーキも美味しく、娘が喜んで食べていました。  
これからも あいコープの商品を樂しみながら いただきたいと  
思います。

(郡山市 )

だれ  
(ヒ)

いつ

どん

でも

ランチ会ができます!

作り・食べる体験

食材の勉強も

## 味噌作りとランチ de 交流会

大豆をつぶして  
ニヨロニヨロ出して

野菜 + 鎌田みそ = みそカフェでランチ

\* 3/4 “角田先生”をお迎えしての味噌作り交流会。

初めて味噌を作る方もたくさんいて、わいわいにぎやかに行われました。私も豆ミンサーという機械(豆をつぶしてニヨロニヨロと出す)は初めて見たので感動しました。どんな味噌が出来るのか半年後が楽しみです。

ランチのメニューは味噌カフェ。 あいコープの美味しいお野菜と鎌田さんの香ばしいお味噌だからこその味わいを皆で楽しみました。 サバ缶の炊き込みご飯も山盛りいただき、お腹いっぱい・お樂しみいっぱいの交流会となりました。

(須賀川市)

## 「煮た大豆 + 麹」 半年後に完成

\* いつか作ってみたいと思っていましたが、自分で本などを見て作って失敗したら、二度とチャレンジしなくなりそうだと思っていました。 あいコープさんに加入して、「何かやりたいことは?」と声をかけていたので、みそ作りをリフェストしました。 準備もあいコープさんがしてくれたので、とても助かりました。

自分で煮た大豆を持ち合い、麹の扱い方やつぶした大豆と混ぜた時のやわらかさ等、色々教えていただき、一緒に参加した友達とも、「来年は倍の量で作ろう!!」と来年度も樂しみな話ができました。

3ヶ月後に天地返しして、半年後に完成! 楽みです。

ご指導して下さった皆様、ありがとうございました。

(須賀川市)

## ・鎌田専務を囲む会

開催します!!

4月21日(木) 郡山

4月27日(水) 福島

場所・時間等 詳細は後日お知らせします。

## ゲストさんとランチ会 IN 福島

メインに鶏しゃぶ！で 野菜もたっぷり

シメはうどん de!!

\* 2月15日(月)に福島市の吾妻学習センターで白岩さんのランチ会が開催されました。

(組合員3名とゲスト1名)

メニューは鶏しゃぶと生ソーセージとパスタちゃんヨーグルトアイスでした。 鶏しゃぶは“野菜が甘いへたくさん野菜が食べられる”シメのうどんは鶏と野菜のダシで絶品になりました。 生ソーセージのしっかりした味に“肉の味!”初めての美味しいに驚いていました。

「こんなにしっかりお食(ランチ)を食べたことなかった…」と素材の美味しいにお腹もいっぱいになれたランチ会でした。「次は何のメニューにしようか?」とランチ会の楽しさにすっかりハマってしまったメンバーでした。

(福島市)

\* 2月15日 お友達のさん、ゲストのさん、…さんと私の4人でランチ会を開催しました。1月に福島で行われたウエルカムランチ会に雪のために参加できなかった大沼さんに、ぜひ「鶏しゃぶ」を食べてほしいと思い、メインに鶏しゃぶ、生ソーセージ、なすの辛子漬を選びました。デザートは塩こうじアイスです。

しゃぶしゃぶした後のスープでゆでうどんを煮て頂きました。お腹がいっぱいでしたが、つるつると入って何う程美味しいかったです。 実はこのしゃぶしゃぶのスープは生ソーセージをボイルしてうま味が出ているスープを使ったので、鶏と豚のお出汁が出て、とてもせいたくな美味しさでした。

3月11日に豚肉交流会があるので、豚肉の美味しいを小口さんにも味わって頂けた良かったです。もちろん交流会に参加して下さる事になります。 お友達とも少人数でもとても楽しいランチ会となりました。

(福島市)

まんま通信

212

米沢郷 鶏ひね肉 300g 368円(税別)

## 「2016年度総代」の受付について

過日『ひまわり』紙面にて、『第30回通常総代会』の公示を致しております。

生活協同組合あいコープふくしまは組合員が出資し、商品を利用し、そして組合員の合議により運営される組織です。

「組合員の合議」を全組合員が一堂に会して話し合うのは困難さがありますので、その代表を決めて「総代会」で合議する運営にしています。

この組合員の代表が「総代」です。多くの組合員にご参加いただけたため、改めて総代立候補を呼びかけます。

1. 日にち：2016年6月27日（月）

2. 時間：午前9時30分より12時15分終了予定

3. 場所：ピッグパレットふくしま コンベンションホールB

「総代会参加申込み」を兼ねて「総代立候補届出書」の提出をお願いします。

届出用紙はあいコープ事務局にありますのでご連絡ください。

※「届出書」の締め切りは「5月20日（金）」になります。

◎「地区別総代数」：本年度の総代定数は100名で、任期は1年となります。

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

◎「議案書」は後日、別途配布いたします。

議案交流会と総代会で使いますので、必ずご持参下さい。

生協事業活動の年間方針でもあります。大切に保管して下さい。

◎当日は「集団託児所（無料）」を開きます。必要な方は後日お申し込み下さい。

※「集団託児所」は会場1階マルチパラスルーム2となります。

◎交通費は規定に基づき準備します。また、出席者全員に「お土産」があります。

生活協同組合あいコープふくしま  
総代選挙管理委員会

## 新しい組合員 欽迎します

### 感想カードの紹介

\* わかめは時間が経ても煮こたえがしっかりしている  
良かった。牛乳は濃い感じでした。

(郡山市安積町)

6月総代会までの

目標 250名増に

あと 80名！

(3月28日現在)

\* パスちゃん牛乳ははじめ濃さがないように感じましたか、  
飲んでいるうちにおいしいと思いました。

お豆腐は豆のほのかな甘さを感じられておいしかったです。

(郡山市富田町)

\* もともとあいコープみやきで注文していた商品でした。引越しの為、1ヶ月程市販品を食べて  
いましたが…やはりあいコープの牛乳・卵・豆腐はおいしいです。  
素材のおいしさを再確認しました。

(伊達市)

## 放射能被害から子どもを守る基金への ご協力に感謝します

3月1回

様
様
様
様
様
様
様
様
様
様

3月2回

様
様
様
様
様

3月4回

様
様
様
様
様

3月5回

様
様
様
様
様

9名 10,000円

1名 1,000円

7名 8,000円

7名 7,000円

あいコープ組合員以外の個人・団体

奈良・ひまわり保育園 様 21,000円

3月分合計

51,000円

ありがとうございます

放射能被害から子どもを守る会

# 核兵器の廃絶

署名運動にご協力下さい

スタートは5月  
～7月末まで募集

昨年 18代  
高校生  
平和大使  
福島県  
鶴賀かれん  
さん  
(左から2番目)



## ビリヨクだけどムリヨクじゃない!



平和のメッセージを世界に  
**高校生平和大使**

2016年 福島県代表 第19代を募集中

1年間 核廃絶・許さない原発事故の活動  
イスラエル本部へ 8月13日(土)～20日(土)  
※広島中高生平和交流は予定を変更し、2016年度の派遣企画は中止とします。

あいコープふくしま設立30周年記念

くらしと安心の柱は**平和**

## 広島 被爆体験に学ぶ

語る人 切明 さん (85才)・佐藤 さん (広島被団協事務局)

一下級生の遺体を燃やす 15才の私  
それは 地獄でした

- 私は、1929年生まれで85才になります。  
上海事変から始まり、5.15、2.26クーデターを体験「15年戦争」の申し子で、軍国少女でした。  
「神の國の聖なる闘い」を信じていました。教育の恐ろしさを改めて感じます。  
学徒動員は通年動員となり、広島市内でタバコの製造を行っていました。兵隊さんに一服で元気になってもらえば。
- 8月6日8時15分、私は病院に向かう途中、大きな建物の影に隠れましたが、爆風で材木の下敷きになりました。それを押し上げて逃げました。  
外は夜のように真っ暗闇でした。タバコ工場に戻り、仲間を一人背負って歩きました。他の子も火傷で顔が膨れあがり、黒いわかめや昆布をぶら下げるよう歩きました。それは、皮膚が剥がれていたわけです。ようやく学校の宿舎まで戻りました。黒いわかめを先生が切ってあげると「これで楽に歩けるようになりました。」と言っては次々と倒れ亡くなっていました。その下級生たちの遺体を15才の私が運び、積んで、燃やしている姿は地獄でした。そんな光景をみなさん想像できますか。

切明 さん (広島県被団協)

(2015年8月5日 原水禁世界大会広島で訴えた内容の一部)  
文責: あいコープふくしま 佐藤 康之

開催日時と会場

7月22日(金) 午前9時45分～12時15分  
郡山市中央公民館 (定員90名)

④ 参加費

大人 100円 … 資料とお茶菓子代  
小中高 無料 … 子ども基金より支援

親子参加・ゲスト参加  
歓迎します

\*生産者からのお便り

## 資源の浪費と環境汚染の地球 その未来を示す イースター島

3月27日(日)はイースターの日です。南太平洋の東部に巨大石像モアイで有名なイースター島があります。1600年頃までは2万人の人人が住み、直径2メートルもの大木の樹林が茂る緑豊かな島でしたが、人口増加と乱伐と土壤疲労で人が住めない島になり、最後には食人まで行われたようです。この島は1711年のイースターの日に発見されたのでこの名前がつけられましたがキリスト教ではイエスキリストの復活を記念する祝日です。復活の正反対のイースター島の現状ですが、資源の浪費と環境汚染が進行している地球の未来を示しているような気がします。地球が宇宙のイースター島にならないようにしなければと思います。

石沢 重吉

### 000503 愛菜箱

905円(税別)

有機栽培のグループ「愛農会」が出荷する野菜箱です。量目・品目は畑の成長におまかせ下さい。

注文の参考に  
3月5日お届け品  
人参 800g・長ねぎ 1束  
キャベツ 1個・茎葉 1束

4月1回予定品  
人参 800g・長ねぎ 1束  
キャベツ 1個・茎葉 1束

3月5日ローカル品  
注文20kg以上

1 小松菜 (324) 2 甘いニラ (308) 3 いちご あまえんぼう (188)

商品名	供給数量	
地元の小松菜	324	板こんにゃく1/2×2
地元の甘いニラ	308	満点!あおばちゃん8切
いちご とちおとめ(あまえんぼう)	188	さつま芋紅はるか
地元のむきネギ	160	ミルクコーヒー
甘い人参(洗い)	138	殻付落花生
満点!あおばちゃん6切	111	いちご とちおとめ(ケース)
生芋板こんにゃく	92	生芋玉こんにゃく
地元の京菜(みず菜)	79	生乳仕立て のむヨーグルト
生芋糸こんにゃく	77	手打ち生そば
野菜セット「愛菜箱」	69	シャボン玉純石けん
ジャム用いちご(ケース)	55	シャボン玉浴用
		粉 コーヒーギャラリーブレンド

原発事故による強制避難中の

浪江町の皆さんへ いちご60パックをお届けしました

(本宮市仮設住宅 高木・石神第160戸)

3月5回 いちごケース売り上げの一部 1,415 円

これまでの残高 16,570 円

3月30日 いちごお届け -14,400 円

3月

3,585 円



石神第1仮設

自治会長さん ↑  
(3月30日) (5)

## 測って安心 测って対応

要注意!!

ふきのとう

60ベクレル/kg !!

単位:ベクレル/kg

家庭菜園・いただきもの測定  
あいコープふくしま測定室

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
2016年						
3月22日	須賀川市	ふきのとう	140g	下 下	14.7 / 11.4	7200S (2H)
"	"	小松菜	740g	下 下	3.04 / 2.77	7200S (2H)
3月23日	郡山市	大根	930g	下 下	3.01 / 2.76	3600S (1H)
"	福島市 山口	ふきのとう	450g	7.35 / 下	4.30 / 3.41	7200S (2H)
"	郡山市静町	ふきのとう	500g	下 下	4.78 / 3.87	3600S (1H)
3月25日	郡山市 富久山町	くき立菜	820g	下 下	3.46 / 3.16	3600S (1H)
"	南相馬市 原町	あんぽ干柿	780g	11.0 / 3.62	2.96 / 2.66	7200S (2H)
"	郡山市菜根	ふきのとう	240g	49.7 / 11.2	7.40 / 5.84	10800S (3H)

\*

※ 郡山市住宅街のふきのとうです。 住宅地の方が「屋根→地面・排水口・庭の低地など、水が集約されるところ」にセシウムも集約され、そこのふきのとうがセシウムを吸収し、大きくなっています。 そのふきのとうの数値です。

これは食べるのをやめましょう。 そして、地面のセシウムを吸収してくれたことに感謝して、「生ゴミ」として回収です。

福島市のふきのとうは7.35ベクレル/kg ですから、食べる量からして問題ないと判断できます。しかし「気持ち」の問題も大切ですから、前述の郡山市菜根のふきのとうと同じく「生ゴミ」については、50代・60代の人は「気にせず、天ぷらにして食べても良いでしょう。

・今年のタケノコ・

栃木県よつ葉生協の測定(採取地 宇都宮周辺)結果は、セシウム137が7.7ベクレル/kg、セシウム134は不検出。 昨年より減少幅は大きくなっています。

福島のタケノコ、皆さんのご協力をお願いして情報を全組合員へ

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

## 放射能おしゃべりカフェ in 郡山地区

自分が話す、人の話を聞く中で

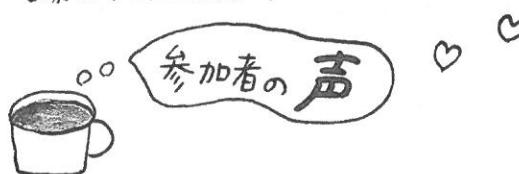
### 緊張 → 笑顔に ☺ 交流の力

\* 3月9日、郡山・中央公民館にて第4回目の「放射能おしゃべりカフェ」を開催しました。初回から毎回参加の方、2回目の方、初めての方、また、参加して間もない方…とそれぞれでしたが、参加者8名で終始和やかな雰囲気の中、一人ずつ震災から現在までの心境を語ってもらいました。

私自身、毎回出席して感じることが、「おしゃべりカフェ」のはじまりは皆さんが緊張した面持ちなのですが、自分が話す、または人の話を聞いていくうちに、少しずつ表情がほぐれて、笑顔が出来るようになります。

参加のきっかけは、原発事故や放射能に対する不安や心配、恐怖や悲しみの気持ちから、という方が多め、あいコープの取り組みからわかってきた情報を知ってホッしたり、参加者同士が話すうちに前向きな気持ちになれたり、共感できたり…という笑顔をたくさん見つけました。そしてこれからも見届けていきたいと思います。

佐藤理事長の、「ベストより、ベターの選択を積み重ねていくのが大事!」という言葉をかみしめながら…。



#### 参加者の声

Sさん  
震災後的一年間は「生きる」ということを本気で見つめた期間だった。あいコープは生産者との距離が近く信頼できることで、食べ物に対するストレスがなくなる。

Nさん  
放射能に気をつけようと、あいコープで学ぶうちに、食べ物の安全性(農薬・添加物)にも気を使うようになった。

Yさん

・産後、子供を守るために自宅から出さずに様々なことに気をつけて生活しているうちに、自分が体調を崩し入院。これでは子供を守ることはできないと気付き、外に出るようにして、あいコープの交流会へも参加するようになりました。生産者と会って、この人が作っているものなら!と思いつき、あいコープの野菜(地元のもの)を食べるようになりました。

Oさん

・2年間の避難生活から戻ってきてしばらくは不安ばかりで、「福島のものは大丈夫!」と言われても全く耳に入らなかった。けれど「少しす」あいコープで学んできたことが納得できるようになりました。

今は、福島で「地に足をつけしっかり生きている」という自覚がある。

Sさん

・今春、子どもが小学校へ入学。給食を毎日食べるようになるのが不安でしたまらない。ここ(おしゃべりカフェ)に来れば、その不安が減る情報でもらえるかもしれない、と思い、参加した。

Mさん

・結婚を機に福島へ来て2年。なんとなく不安、たたた不安…でも周りの人は楽しく生活している、放射能について語れる場が少なかった。そんな状況の時に、組合員の友人からあいコープを紹介してもらい、加入した。

—— 地区担当理事 吉井 がまとめました ——

### 「風化」ではなく、見解がもてた

\* 私は原発事故後、放射能についての一定の知識を得ることができ、信頼できる専門家(Dr. 幸倉)を見つけ、あいコープというこれまで信頼できる生協で食材を購入できることもあり、最近は放射能の怖さよりは、食品添加物や遺伝子組み換え、農薬etc…の方に神経を使っています。でも決して「風化」してしまったのではなく、見解がもてたので、正しく怖がれるようになれたのだと思っています。

一つ気になっていたことと、土付きの野菜を購入したときの「土」ですが、おしゃべりカフェで聞いてみたら、しっかり落とすことが大切だけれど、もしも体内に入ったとしても、少量なので気にするほどではない、とお話をあり、安心しました。

⑥

放射能に対する考え方は人それぞれあることは十分承知しております。私は  
(に頬につづく)

（前頁からの続き）

“放射能に負けない 免疫力をつける体づくりをしていくこと”に落ちつきました。  
ただ、不安に感じている方もおられるので、結論的考え方の押しつけではなく、「おしゃべりカフェ」でお互いに話すことで、少しでも気持ちが軽くなったり 学びあうことができたら…と願っています。

（郡山市）



こんな  
暖かな  
布団

（2015年秋・完成）

贈りたい人・必要な人

みんなで ワタの種を植えましょう！

（4月～5月  
適期）



←  
グリーンボーレー  
ガ（綿の実）

枯れて、中から

白いワタ



⑦

豚肉・脱骨と整形交流会 in 福島③

肉の塊から骨が剥がされていく  
命の授業でした

熟練の技に

感動

牛目の前で豚の半身の骨がきれいに取り除かれていく、きれいにセカリ分かれていきました。

こういう作業は初めて見たので 気持ち悪くなるかなと思いましたが、  
そんな事は全然なくて、むしろ熟練の技に感動してしまいました。

おい豚会で 健康に育てた豚さんが、私達の家庭に届くまで こんな作業をして下さっている方がいるんだと。

セカリ分けてもらった豚肉は、ソテーにして美味しいいただきました。 ありがとうございました。

（福島市）

）



豚肉、  
ソテーで  
ランチ

“6ヶ月の命、私たちのために ありがとう

牛豚の脱骨・整形という貴重なものを見られて とても良かったです。 10キロのかたまり×3といつても、やはり豚という生き物とわかる形をしていましたので、あそこまで きれいになっていても生きていたことを感じました。 そして、あの小さな包丁一本で 丁寧に“食材”に変化していくことに驚きました。 → 次夏へつなぐ

## 前章からのつづき

たった6ヶ月の命で、私たち人間のためにありがとう、という気持ちになつたし、生まれてきてすぐにオスの赤ちゃんは、メスにさせられてしまう、と聞き、そんなことをしてまで私たちはおいしいものを口にしているのか、と衝撃でした。今回もためになる交流会の開催ありがとうございました。

(福島市)

本“熟練の技”で脱骨と整形交流会が3月11日に福島市の市民会館で参加者52名(組合員37名、ゲスト15名、託児22名)で開催されました。

豚肉の脱骨？整形？初めての体験に参加者の皆さん わくわくドキドキで交流会がスタートしました。

目の前で 肉の塊から大きな骨が剥がされていく迫力に、見やす”息とのつながりも 今野さんに よって綺麗に剥がれていく状況から目が離せない！ 目の前で繰り広げられる熟練の技の数々に命の授業を体験しました。

## [参加者の質問から]

Q1 全て手作業でやっているのか？

A1 基本は手作業。電気は使わない。あぶらを外す時だけ、引、掛け 左で引、張る機械を使う。

Q2 1日にどれくらい脱骨・整形するのか？

A2 10人で300頭、1人で30頭の計算になるが 実際は8mくらいのまな板に職人が並び、1人の人が同じ部位を担当する分業制。全ての工程を処理できる職人は少ないと。

Q3 脂身はどんな所に使うのか？

A3 市販のシャウエッセンなど ウィンナーや餃子などに加工される加工品は、どんな育てられた豚の肉や脂が入っているか不明。

Q4 オスとメスに味の違いはあるのか？

A4 オスはほとんど流通しない。オスは焼いた時 とても臭う。オスは産まれると去勢され育てられる。あいコープには、日向さんのメスか

去勢したものしか卸していない。去勢していないオスはかなり臭う。スーパーで買って臭みのあるものや安い肉はオスの可能性が高い。

## [参加者の感想から]

Aさん … 大変な作業を経由し消費者に肉が届いていることを実感できた。手のかかったものを食べさせてもらえるのは幸せなこと。

Bさん … 子どもに良いものを食べさせることが大切と実感した。

Cさん … 子どもに見せたいと動画撮影した。命をいただいている事を分かって食べさせたい。親子企画も開催してほしい。

Dさん … 食べることは本当に命をいただいている事、どんな食材も無駄に出来ないと感じた。

Eさん … こういう仕事をしてくれる人がいるから自分が食べられる。色々な人の手がかかる苦労もあるから、安いたけじやなく考えて買わなくてよかった。こういう機会があったらまた参加したい。

Fさん … 命をいただく事を実感できた時間だった。皆が美味しいと食べてくれば豚も喜んで天に召されてくれるかな？ あいコープの食材を使うようになって、子どもの“美味しい！”を聞くこと、喜んでもらえること多くなった。メニューも作りやすいものが多いので、交流会にこれからも参加したい。

など、初めての体験に学びの広がる交流会となりました。

(福島市)

