



はままつ通信

4
月号

topics

NO!



WAR



- ①ウクライナ被災者へ、私たちができること
- ②ピッキング袋(配達時のビニール袋)の謎を解く???
- ③共済ホケン 新型コロナ対応! 自宅療養は?

ひまわりプロジェクト目標達成! あなたの種から油が絞られるまで、太陽の光と愛情を注いでくださいね。

①ウクライナ被災救援カンパ

ウクライナとロシアの戦争。ウクライナの現状を知らないロシア国内に住むロシア人。ウクライナとの戦争をやめてと叫ぶ日本在住のロシア人。そんな状況でも殺し合いはとまらない。国のプロパガンダをまざまざと見せられている私たち。私たちの国でプロパガンダはどうだろうか? 振り返る機会になるだろうか?

ウクライナの被災者へ、良いタイミングで援助の手を差し伸べられるように、今、カンパを募りたい。

取り組み期間: 17週(4/25~) から20週(5/20) 1口500円
ウクライナ支援はOCRまたはeくらぶで受付中

②グリーンシステム 今回はピッキング袋の謎を紹介

配達時に消費材がまとめて入っているビニール袋(ピッキング袋)皆さんどうされていますか? 取手がついてるのはゴミ袋として、あとはプラゴミ処分。いえいえ、返してください!

プラスチックの原料は99%石油です。世の中のプラスチックはいろんな種類があります。同じ種類であれば、モノが低コストで再生できます。しかし、いろんな種類のプラスチック(PET、プラ等)が混じると、強度が弱まりモノとして再生できません。

プラスチックのリサイクルは主に3つにわかれています。

- ・マテリアル リサイクル28%→回収したモノから新しいモノを作り出す原料になる
- ・ケミカル リサイクル4%→圧をかけて油化、ガス化
- ・サーマル リサイクル68%→燃やした時の熱利用 他国ではリサイクルにカウントとしない国もある

燃やす以外のリサイクルはお金と大量の化学薬品を必要とします。利益を生みません。

生活クラブのピッキング袋は同じ種類のプラスチックから、同じモノを作るのでマテリアルリサイクルしやすい。

しかし、返却量が少ないと、材料を買い直し作らなくてはならない。この材料費は消費材の金額に上乗せされることにもなりかねません。

ピッキング袋の返却がないと消費材値段が上がる?!

返却前提のピッキング袋貸し出されていると思って戻してください。

新委員紹介(2/19支部大会より新旧交代)

参加してよかった、もしくは企画してみたい学習会

中嶋摩理枝/委員長/フローラ蛸塚①

おすすめ学習会*バラゴンバナナ
自分が組合員になった初期に参加した学習会で、フェアトレードの重要性、また輸入農産物を運ぶ難しさをどう乗り越えるか、現地での取り組みなど、たくさんの要素を丁寧に積み重ねて消費材があることに深く感動しました。

田畑希美子/消費委員長/根洗町

おすすめ学習会*きのこ
地味なようですがとても楽しく勉強になりました。国産表示のしくみ、実は軸の部分が一番おいしいこと(猿は軸だけ食い荒らしていく)、えのきだけの絶品な食べ方とか...10年以上前の学習会ですがインパクトがあり記憶に残ってます。

藤原郁子/機関紙委員/松城

やってみたい学習会*映画リレー
マイクロプラスチックの映画上映とシェア会。
SDGSを映画を通して学び、地域の方と一緒に考えていきたい。また、そのバトンを次へつなごう。

柴田留理子/副委員長/松城

おすすめ学習会*なたね油
生産者の方が油をキャップに入れてそのまま飲んだのがとても衝撃的でした!
それだけ自信をもっているんだと感動しました。

松村陽子/消費委員/フローラ蛸塚①

おすすめ学習会*みりん
皆さん、みりんをそのまま飲んでみて下さい、と言われた驚きの学習会。恐る恐る飲んだ三河本みりんは本当に奥深くて美味しくて。こんなに美味しい調味料を使ったら料理も絶対美味しくなるよね!と、それ以来使い続けてます。

松井玲子/監査/広沢3丁目

やってみたい学習会*講師なしの学習会や知恵のシェア会。(連合会の動画を活用)
学校でも子どもたちは主体的に対話的な深い学びをしているから、大人もそんな風に学べたらいいな。みんなの話を聞いて、考えて、話して、変わって、らせん階段を上るように、自分の思考や行動が変わったら楽しんだろうな。

山崎加奈子/副委員長/萩丘2丁目

おすすめ学習会*平田牧場
添加物を使った一般的なハムとの違いがよくわかり、とても勉強になりました。ちゃんと作られた加工品を、お手頃なお値段で利用できる生活クラブのラインナップ、本当にありがたいですね!

高橋明美/消費委員/住吉一丁目

おすすめ学習会*豚肉
言わずと知れた、平田牧場の豚肉が買える生活クラブ。美味しいし、安心・安全なのは、もちろんのこと、生産者の話を直接聞いて、大切に育てた豚を出荷する時の思いにも触れられ、美味しさのルーツを知れた感じがして、益々好きになりました。

久保田美貴/会計/布橋

おすすめ学習会*野菜クラブとの交流会/下曾我のみかん学習会
10年ほど前消費委員の野菜担当をしていた時参加したイベントと自分が主催したみかん学習会。両方とも生産者と直接話ができる貴重な体験、今もOCRで注文する時顔が浮かびます。コロナ終わったら是非生産者との交流会復活を望みます!

③共済保険 コロナにかかったその時に!

コロナは当初に比べ随分と弱毒化してきました。しかしながら感染した場合の職場復帰、外出禁止などの世間的制限はまだ続いています。

その負担をサポートしたいとたすけあい、はぐくみ(保険の種類名)はすぐに対応しました。自宅療養は隔離、消毒、食事など気持ちの負担はもちろんです、お金もかかります。自宅療養でも共済金を受け取れます。共済は加入者が他の加入者を支える仕組みです。加入者が増えれば、それだけ支えあう力も大きくなる、要は補償が手厚くなり、人も支えるが自分も支えてもらえるということです。

浜松では4月末まで共済加入された方に「ミニサンプルセットを2種類」プレゼント! 詳しくはチラシ、浜松センターへお問い合わせください。web申し込みが便利です。

3月の活動状況

加入 1名 脱退 4名 移動 0名
組合員数 636名 班数 92班



ご入金のお願い

引落しは26日(火)!
4月25日(月)まで
に入金をお願いします

消費だより 4月号

浜松支部 消費委員会

生活クラブのインターネット注文

eくらぶに新機能が増えました！

- *消費材のお役立ち情報を週替わりで掲載
- *消費材の「どうして？」に答える Q&A ページ
- *消費材の栄養成分表に「たんぱく質・脂質・炭水化物」の表示追加

消費材の口コミ、アレルギー登録、注文履歴等便利機能がたくさんあります。登録がまだの方はぜひ登録を。また、お気に入り消費材やおすすめ消費材は、ぜひ e くらぶで口コミ投稿してください。

みんなで食べよう！お袋米

静岡の組合員で 55 t 食べる約束をして、減農薬で手間をかけて作ってもらった袋井産コシヒカリです。冷めても美味しいので、おにぎり、お弁当に最適！

温暖で害虫や雑草の多いこの地域でできるだけ農薬を使わず米を作るために…

☆お袋米栽培に適した田んぼを選定する！

- ・雑草や害虫が少ない田んぼ
- ・入れた水がたまりやすい田んぼ
(水が抜けやすい=肥料や農薬の効果もすぐに抜ける⇒何度も農薬を使わなくてはならなくなる)
- ・入水・排水が安定した田んぼ

☆適切な時期に作る！

田植えの時期が肝心！害虫が出てくる前に田植えを行う。

(田植え時期が遅れると害虫が多くなるため農薬を使わなくてはならなくなる)

静岡の組合員のために作ってくれたお米です。みんなで予約して食べきりましょう。

牛乳便（裏便）利用してみませんか？

班で 3 本からの利用が可能！

荷受け場所は混載便と牛乳便で別の場所に設定可能！

牛乳中に含まれるカルシウムとリンの比率は 1 : 0.85。

骨や歯の形成・維持に適切な割合になっています（摂取量比率目安は 1 : 0.5~2）。

成長期にも、シニア期にも牛乳がおすすですよ。



消費材モニター報告

3月のテーマは【練り物】。浜松支部の Instagram にも投稿しています。

いんげん人参ちぎり揚げ

彩りがきれいで子供たちも野菜を抵抗なく食べて美味しかったです。冷めても美味しくお弁当のおかずにも最適☆生活クラブのすり身はリン酸塩を使わず、原材料名もいたってシンプル！空いたスペースを埋めるかのように書き加えられた「国産」の表記。練り物は安心の生活クラブにお世話になりっぱなしです。



市販の練り物はおでんや煮物にするとだしに出てしまうのか味がなくなります。すり身をしっかり使っている生活クラブの練り物はだしも練り物もおいしいまま。□□□□じゃがいも天が気に入りました。じゃがいもと練り物って合う～！



ソフトほんぺん

あえて洋風で食べてみました。チーズとハムを挟んでフライパンで焼いたらふわっふわのチーズとろけるほんぺんサンドに。一般に添加物の多い練り物は「便利でおいしいけどちょっと気になる」食べ物でしたが、生活クラブのものは気にせず食べられます。



「揚げる」表示のある桜えびさつまを初めていただきました。

揚げ焼きですが、揚げたての桜えびさつまは息子にも大好評でした。生活クラブの組合員になってから練り物好きになりました。お魚の味がする！お魚の甘味が広がる！朝にご飯食ですが焼き魚を用意するまでには至らず…練り物でお魚をプラス。様々な種類の練り物があるので楽しんでいます。



一般に練り物は食品添加物が多く使用されている食品の一つです。原料すり身は輸入のものが多く、原料を作る時点で食品添加物（リン酸塩）が使われていることが多いです。また、すり身を加工する時に、合成保存料、増量剤などが添加されることもあります。練り物メーカーが仕入れたすり身に添加物が入っていても、出来上がった練り物製品の原材料表示には添加物表示の義務がありません（キャリーオーバー）。リン自体は身体に必要なミネラルではありますが、リン酸塩は食品の加工に便利でよく使用されるため、市販の食品の添加物からのリンの過剰摂取が心配です（リンの過剰摂取はカルシウムの吸収を抑制するため長期的にリンの過剰状態が続くと骨粗しょう症にもつながります）。生活クラブの練り物は無リンすり身を使用。余計なものを使わず素材の味が楽しめます。良質なたんぱく源としてもおすすめです。

おとうふ揚げなどの練り物生産者、高橋徳治商店 高橋英雄社長の震災からの記録が本になりました。

「抗う 3.11 私への遺言」

震災の 2 か月後からの日記です。震災後の一日一日を進んでいく記録は、読む側にもエネルギーが必要なほど、震災の大きさを強く重く訴えてきます。そんな中、様々な生協から手を差し伸べられていることに「生活協同組合」の姿を見ることもできました。震災の記録から私たちも多くを考える機会となる本です。

浜松センターに 1 冊置いてあります。借りたい方はセンターまで。