



★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号500253 1口500円にて毎週受け付けています。
 ★関東子ども健康調査支援基金【寄付】注文番号:500252 1口1000円～にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
 ★東海第二原発差止訴訟基金【寄付】注文番号:500251 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。
 ★JOSO脱プラ基金は注文番号:500254 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。

2024-25年度活動テーマ(案)「とものつくる・考える 私たちの食」

ひろがれ！手前みそ作り！ ～食育出張講座より～

さかのぼること1996年、常総生協での「手前みそ作り」が始まりました。地元産の大豆を使って、自分たちで食べるものは自分たちで手がける、常総生協に受け継がれている理念の一つで、今なお続いています。みそは腸内細菌を整えるための発酵食品として、また大豆の良質なタンパク質・豊富な栄養も注目されています。この「手前みそ作り」は、大豆の国内自給率の低さ、遺伝子組み換えや農薬の問題、農薬無散布・化学肥料不使用の栽培の難しさなど、現在の食の課題も知ることができます。また、手作りの何物にも代えがたい美味しさや、家族や仲間と一緒に作る楽しさを感じる活動で、各地区での味噌づくりワークショップをはじめ、食育出張講座として地域にも「手前みそ作り」で、「食は生命(いのち)」を伝える取り組みをしています。

○牛久幼稚園親子レクリエーション

学校法人沼田学園牛久幼稚園では、今年度も年中さんでみそを仕込み、年長さんでみそ開き・みそ玉作りを開催しました。

<2月8日・2月9日、年中さんのみそ作り>

毎年恒例の親子レクリエーション、年中さんのみそ作りでスタートしました。3年ぶりに保護者の参加も再開して開催しました。年中さんのみそ作りでは、お家でおみそを作ったことがあるご家族もあり、「おみそは何からできてるか知ってる？」の質問に「大豆～」と元気な声が返ってきました。また、蒸した大豆をつぶす前に、みんなで味見をします。お家の方にお子さんのお口に入れてもらってもぐもぐ。「あま～い！」「おいしい！」「このままいっぱい食べちゃいそう～」と、素材のおいしさも味わっていただきました。一生懸命、大豆を潰したり、塩きりした米こうじと混ぜるのと同時に「おいしくな～れ～！おいしくな～れ～！」とのかけ声は今年もスタッフにも笑みをもたらしてくれました。



2024年3月の予定

| ○生協基幹運営/地域活動・催し● | ○提携・協同・連帯企画● |
|---|---------------------|
| ○「常総っ子応援団」ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパーク ※毎週木曜日に外遊び活動をしています！ ・4/13(土)山田製油 ごまの料理講習会 ・4/20(土)歴史講座 ・4/24(水)定例理事会 | ・4/6(土)、7(日)あびこ桜まつり |

<2月13日・2月15日、年長さんのみそ玉作り>

新型コロナウイルス感染症が流行する前は、みそ開きとともに、豚汁を作っていた年長さんでしたので、以前のように戻すかどうか幼稚園とご相談したところ、「お家に持ち帰れて、家族みんなのみそ汁が楽しめる」みそ玉作りを継続することになりました。

今年はNW21（各地のこだわり単協生協のネットワーク）に参加している他生協さんから、能登半島地震で被災した金沢にある加賀麩司 宮田さんの麩(原材料;国産小麦、天然色素使用)をご紹介いただき、みそ玉の具として使わせていただきました。

「食べることが支援につながる」ことを伝えると、大きくうなずいて聞いてくださる保護者もいらして、いろんな形での支援の仕方があることを実感し、さらに支援の輪が広がるといいなと感じました。また、卒園に向けてのアルバム作成のため、専属のカメラマンがいらしていたのですが、「何やら、お遊戯室が楽しそう...園児の笑顔がいっぱいで、ぜひ写真を撮らせてほしい」と卒園のビデオだけでなく、卒園アルバムにも掲載されるようです。

「これは妹に、これはお父さんに...」と一つ一つ丁寧に作る園児や輪ゴムで封をするところが難しくてもあきらめない園児の姿に癒されるおばちゃん・おばあちゃんスタッフでした。卒園生のお子さんがいらして、「僕の時はお肉汁だったよ！」と声をかけていただき、毎年、続けてきて良かったなあ〜としみじみしました。



○ミントリーフ インターナショナル プリスクール つくば園 2月17日

組合員さんの「自分の職場で園児に体験させてあげたい！みんなで作りたい！」という熱い思いから、みそ作り講習会を開催しました。

みそ作りを希望された、ご家族10組の参加がありました。インターナショナル...ということで、英語でみそ作り？と、英語が堪能な組合員さんにもお手伝いいただきましたが、先生も園児も多国籍の方が通うインターナショナルという環境、みそ作りは日本語での説明でよいとのことで、ホッとしました。牛久幼稚園で授かった、園児たちがはめた手袋が作業中に脱げてこないように、輪ゴムで止める技なども駆使し、工夫や知恵を伝え広めながら、家族と一緒に大豆をつぶしたり、みそボールを作って瓶に投げ入れ、最後はやはり「おいしくな〜れ〜」

のおまじない。さらに、園のスタッフからの要望にお応えして、「一年後、この様なみそが出来上がります！」と昨年仕込んだ手前みそを持参し、試食していただきました。どのテーブルのみそもきれいになくなっていて、うれしかったです。また、大豆の話、常総生協の取り組みなどをお話する時間をいただき、保護者の方からは「どんな瓶を使ったらいいですか？」などの質問もありました。参加された皆さん始め、園のスタッフの方々も自宅でのみそ作りに意欲的で、みそ作りチャレンジセットをたくさんご注文いただき、各家庭の味のみそ作りに挑戦されています。



○桜ヶ丘公民館 3月6日

昨年、ご自宅でのみそ作りをご希望された組合員さんから、「今年もぜひお願いします！」とお申し込みいただきました。昨年は職場の仲良し3人でしたが、今年はさらに4組のお友達をお誘いいただき、お一人は昨年に続き2セット、6人の方は一人セットずつ、みんなで一斉にみそ作りをしました。カセットコンロ持参で、大豆の温めに追われながらも、ブレンダーを使って大豆をつぶしたりと、スタッフいらないでしょ？と言わんばかりの



手際の良さで、みそ作りをしました。気心知れたお友達同士なので、子育ての悩み事や、みそ玉の瓶に投げ入れ方から、子どものころの部活動の話（元ソフトボール部仲間発見）をしたりと、時間を忘れて楽しくみそ作りができました。みそ作りの後は、「豚汁ランチ」。蒸し大豆の温めに使った煮汁を利用して豚汁を作り、土鍋でご飯を炊いて、手作りスイーツがズラリ。昨年、仕込んだみその食べ比べもあり、スタッフも一緒に美味しく楽しく、皆さんの手作りランチをごちそうになりました。帰り際には「また来年もお願いします」「良いお年を～」と冗談を交えつつ、再会を約束しました。



○実穀ふれあいセンター 3月8日

昨年、フリースクール「空」さんでみそ作りを体験した組合員さんから、「ぜひ、今年もお願いします！」とお申込みいただきました。一人2セットの方が3人、一セットの方が2人で、昨年、挑戦した方は「美味しくて、また作りたかったけど、一年に一回しか作らないから不安で～」と、みんなで一緒に作ることができて、うれしいと話してくださいました。また過去に作ったときには発酵・熟成がされず、失敗が怖くてそれから作れずにいたけれど、これを機に再挑戦！と話して下さった組合員さんもいらっしゃいました。大豆の話や、麴の種類、みその色の話など、熱心に耳を傾けていただき、さらには「梅干しの作り方を知りたい！」とのリクエストもありました。みそ開きもみんなで一緒にして、それぞれのご家庭の味くらべなどもしたいね～と、今後の集いをあれこれとお話したのもワクワクしました。ぜひ次は梅仕事でお会いしたいと思います。



○ONPO法人 ままとーん 3月9日

【常総生協コラボイベント「作ってみよう！我が家の味噌」を開催し、8組のご家族の参加がありました。

みそを作ったことがあるご家庭もあり、「みそは何でできてるか知ってる～？」のクイズにも「大豆！」とお子さんが元気に答えてくれました。温めた大豆の試食では、「美味しい～」「いっぱい食べそう」と素材そのものの味だけでなく、「いい匂い！」と大豆の香りも楽しんでいらっしゃいました。子どもたちも飽きることなく、それ以上に大人も一生懸命にみそ作りをしました。保管場所は？などの質問のほかにも、お子さんたちからは「楽しかった！」、お父さんからは「大豆のことを知れてよかった！」などの感想をいただきました。一年後の美味しいみそが出来上がるころ、ご一緒できると嬉しいです。

また、ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパークでもコラボできる日を楽しみにしています。
(常総生協理事長 増本)



いばらき原発県民投票の会 東海第二原発の状況と署名開始時期について

昨年から、この署名に協力して下さる方（受任者になって下さる方）を生協からも呼びかけていますが、署名の開始時期については現在未定となっています。安全対策の防潮堤工事に不良が見つかり、今年9月の工事終了が怪しい状況です。工事が延長されるかどうかによって時期が変わりますので、これを元に県民投票の会世話人会で署名開始時期を話し合い、決めていくそうです。状況が分かり次第、ニュースレターでもお知らせしますので、もう少しお待ちください。待っている期間に周りの方へ署名協力者の登録を呼びかけて下さい。よろしくお願いいたします。



事前に協力者としての登録をお願いします。右上のQRコードから登録できます。

いばらき原発県民投票の会 HP <https://ibarakitohyo.net>

理事になって常総生協をもっと応援しませんか？

役員選任委員会より 第26期役員（理事・監事）候補者のご応募お待ちしております

次期役員候補者募集期間が3月29日（金）までとなっています。（公告はニュースレター2月3回号で掲載。）しかし3月14日現在、候補者の申し出が不足している状態です。

理事会は、生協運営で重要な役割を担っていますが、現在の組合員理事のほとんどが他に職を持っており、忙しい中「できることをできる範囲で」をモットーに活動しています。

生協は消費者が直接運営に参加できる組織です。ただ商品を買うだけではなく、理事になって常総生協の運営に参加しませんか？ あなた自身（自薦）、または、あなたの周りの常総生協が大好きな組合員さんを推薦していただけませんか？

お電話でお知らせください。自薦（立候補）・推薦どちらも受け付けています。

お問合せ先：常総生協 電話 0297-48-4911（組合員専用フリーダイヤルも可）

【予告！】

「前日OKリスト」が新しくなります！

●4月3回より **前日OK商品の番号【501～898番】 → 【601～794番】に変更**致します。

●皆様のお手元にある冊子の番号は**4月3回**より使用出来なくなります。

●新しい冊子がお手元に届きましたら**破棄**または、**供給担当が回収**致しますのでお渡しください。

引き続き、前日OK商品のご利用をお待ちしております。

保存版

前

2024年4月3回～

常総生協
2024.4月版

いつでも買える前日OK 商品リスト



| 番号 | 商品名 | 規格 | 値段(税込) | 備考 |
|-----------------|----------------|-------|--------|--------------------|
| 料理酒・みりん | | | | |
| 601 | 料理酒「農の薫」(大) | 720ml | ¥1,298 | 香味成分の多い料理酒 |
| 602 | CO虹の薫 料理酒(小) | 900ml | ¥479 | お料理の隠し味に |
| 603 | 料理酒「農の薫」(小) | 300ml | ¥748 | 香味成分の多い料理酒 |
| 604 | 三州三河みりん | 700ml | ¥1,128 | 伝統製法で作られた本醸みりん |
| 605 | 三河伝統製法「古式本みりん」 | 500ml | ¥638 | じっくりと醸成させた本物の味 |
| 砂糖 | | | | |
| 606 | 粗精糖(自然派style) | 1kg | ¥432 | 4月4回～価格変更 |
| 607 | てんさい糖 | 650g | ¥486 | てん菜から作ったやさしい砂糖 |
| 塩 | | | | |
| 608 | 沖縄の塩「シママース」 | 1kg | ¥410 | 煎塩を沖縄の海水で造る |
| 609 | にっぽんの海塩 | 500g | ¥319 | 長崎県産戸島周辺の海水を使用した塩 |
| 酢 | | | | |
| 610 | 純米富士酢 | 500ml | ¥810 | 無農薬栽培した新米を100%使用 |
| 611 | 有機純米酢 | 500ml | ¥459 | くせのないまろやかな味 |
| 612 | 純米酢 | 500ml | ¥259 | すっきりした風味の米酢 |
| 613 | 食酢 | 500ml | ¥216 | マイルドな酢 |
| 614 | 食酢酢 | 360ml | ¥626 | 甘酢酢、ピクルスなどに |
| 615 | すし酢(昆布だし入り) | 360ml | ¥297 | 酢、砂糖、昆布だしの薄可酢です |
| 醤油 | | | | |
| 616 | 入正特産醤油 | 1L | ¥443 | 食物にコクと風味を加えます |
| 617 | 本仕込しょうゆ | 1L | ¥754 | 濃厚な味わいが特長 |
| 618 | 丸大豆減塩しょうゆ | 1L | ¥613 | 丸大豆を原料にした減塩しょうゆ |
| 619 | 金箔減塩醤油 | 600ml | ¥697 | 食塩を50%カットした風味豊かな醤油 |
| だし醤油/白だし | | | | |
| 620 | 常総だし醤油 | 360ml | ¥583 | かつおとほたけに昆布のだし |