

家族で楽しむ 梅しごと



「梅」はカラダに良いことづくし♪

常総生協では、6月を“梅しごと月間”として組合員の皆様へ提案しています。なぜ「梅」なのか—もちろん旬の時季という事もありますが、梅にはカラダに良い影響をもたらす要素がいくつもあります。

■酸っぱい…でもこれが大事！

梅干しが酸っぱいのはクエン酸によるものです。体内でエネルギー源を燃やしてエネルギーにする回路をクエン酸サイクルとよびますが、クエン酸がこのサイクルの働きを活発にし、**疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎます**。疲労回復に効果的なクエン酸は、体内のカルシウムの吸収をよくする働きもあり、骨の弱い子供や高齢者のカルシウム不足にも梅干しが良いとされています。

■ミネラル、カルシウムはリンゴの約4倍、鉄は約6倍！（同重量比）

骨、歯、血液、組織液など人間の体を形成しているものの中には鉱物性の栄養素（カルシウム、リン、水、鉄分など）が含まれています。これらの一般的に**ミネラルと呼ばれる栄養素が不足すると、人間の体はバランスを崩し、いろいろな病気を引き起こしてしまいがちです**。梅には身体に必要なミネラルが豊富に含まれています。梅のミネラル含有量はミカンやリンゴ、ブドウよりも多くなっています。梅の実と同重量比でカルシウムはリンゴ（皮なし）の4倍、鉄は6倍も多く含まれています。マグネシウムも実は梅の実の方が多いいです。

～季節と一緒に手作りを楽しもう！～

「おうち時間」が増えたことで「季節の手しごと」が注目されましたが、常総生協は以前から、「自分たちの食べるものはできるだけ自分達で賄おう」、「健康で経済的なくらし」という理念は時代が変わっても、コロナ禍であろうと普遍的で。昨今は1年中いつ、どこでも、安価に食べ物が手に入る時代になりましたが、常総生協では、**良質な素材の出所を知り、知恵を共有しながら自分達で手作りする事で、「健康で経済的なくらし」を目指しています**。

特に6月は、梅・らっきょう・赤じそなど、保存食にすることで年間通して健康にお役立ち出来る素材がたくさんでてきます。ぜひご家族で「季節の手しごと」を楽しんでください（**同時折り込みの「わが家の梅保存食」もご覧ください**）。

2025年5月・6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」Jin流星台プレイパーク：毎週木曜日 10～14時 活動中です！（出入り自由）開催日は常総生協ホームページ（イベント一覧）をご覧ください。	6/15（日）三郷甲状腺検診（関東子ども基金）
5/23（金）竹村さんのいちご交流会 5/24（土）増田の落花生 種植え交流会 5/31（土）藤井養蜂場 梅しごと&はちみつ講習会、定例理事会	6/ 3（火）JFSA荷積み・報告会 6/21（土）総代会

生協ホームページ



各種募金は、下記【注文番号】で、毎週受付しております。ご協力をお願い致します。

- ★【注文番号：500251】東海第二原発差止訴訟基金 1口500円
- ★【注文番号：500252】関東子ども健康調査支援基金 1口1000円
- ★【注文番号：500253】被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】 1口500円
- ★【注文番号：500254】JOSO脱プラ基金 1口500円
- ★【注文番号：500256】脱原発と暮らし見直し委員会「12年のまとめ」の印刷カンパ1口200円
- ★【注文番号：500257】岩瀬牧場・養豚基金 1口500円

Instagram

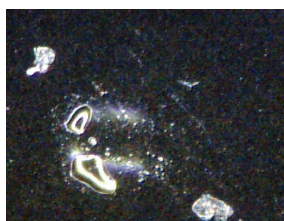


香りの害について、今年2月3回のNewsLetterで寄稿した、つくば市Tさんの記事から繋がった組合員3人が集った後にいただいたメッセージです。ぜひお読みください。

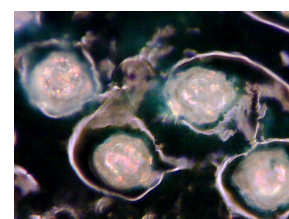
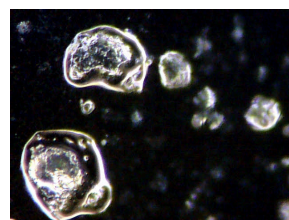
「香りがつらい」——そんな共通の悩みを抱える3人が、守谷市在住のTさんのご自宅に集いました。守谷のTさんは「無香料生活」というブログ(<https://mukouryou.blogspot.com/>)やX:カナリオ(@canario9314)で、合成香料をはじめとする化学物質による香害の実態を発信し続けています。訪れたのは、同じく化学物質過敏症を抱える牛久市Nさんと私。守谷市のTさんの奥様も一緒に安心して話ができる場になりました。

守谷市Tさんが「合成香料アレルギー」と診断されたのは、定年退職の2年前、2007年のこと。職場の産業医からの診断を受け、苦しみながらも勤め上げました。その後、ご自身の専門的な研究力を活かし、合成洗剤や柔軟剤、衣類や紙製品など、あらゆる製品に含まれる化学物質の可視化に取り組み始めました。

実際に見せてもらった顕微鏡で拡大された香料マイクロカプセルの画像は、まるで星空のように美しくも、同時に恐怖を感じさせるもの。鼻毛よりも小さなこれらの粒子は、空気中を漂い、呼吸とともに肺に取り込まれてしまいます。誰もが過敏症を発症し得るという恐ろしさを感じました。



守谷市Tさんのブログでは、新札や洗濯物、回覧板など、日常の中で採取されたカプセルの画像を公開しており、目に見えない香害の「リアル」が迫ってきます。



ご自宅は緑に囲まれた落ち着いた雰囲気ながら、窓を開けることはなく、空気清浄機を常に稼働。わずかな外気や、お孫さんのスイミングの送迎時にも付着してくる香りがつらいと語ります。こうした微細な化学物質が、衣類や人、食品にまで付着していることを、多くの方に知ってもらいたいと願っています。



私たちの暮らしの中にある「合成香料やマイクロカプセルが破裂した時に尖頭温度(局所的な高温)で分解された毒物」は、時に誰かの体調を脅かす存在になります。しかし、それは選び方一つで変えられるもの。合成洗剤ではなく、環境にも人にもやさしい無香料で生分解性の石けんなどを選ぶことが、未来への一歩になります。(つくば市 Tさん)

【能登半島地震災害支援報告その3】 のとじょネットへの支援について

5月2回Newsletterで常総生協で募った支援金について掲載しましたが、支援先の一つ、「のとじょネット※」代表の志田弘子さんから使途とメッセージが届きましたのでご紹介します。

※「のとじょネット」は志賀原発稼働に反対し続けている能登の市民団体。能登地震、豪雨災害で被災した方たちを地元で支援されています。「脱原発と暮らし見直し委員会」メンバーと繋がりが、今回支援金をお渡しすることを理事会で決定。「のとじょネット」から被災された方へ、直接届けていただくことができました。

<支援金の使途について>

- * 七尾市田鶴浜の仮設住宅(約130軒)へ春のお花の鉢を配布
- * 輪島市の介護施設「ひなたぼっこ」への寄付(豪雨被害で仮住まいへ。人手もお金も足りないが、行き場のない方達の場所を維持しようと必死に運営している)
- * 羽咋市の「つながり」の作業所「楽生らっきー夢生民むうみん」への寄付(地震で共同の家が壊れたため、新しい場所を購入し改装予定のため)

志田さんより「皆さんが本当に色とりどりの鉢を喜んでくださってその気持ちが伝わり、私達もとても嬉しい時間でした。こんな贅沢な嬉しいことをさせてくださって有難うございます。思いがけない常総生協さんのお気持ちで、みなさんが“今を越えること”に使わせていただけたこと本当に有難うございます。」とのメッセージを頂きました。

また、介護施設「ひなたぼっこ」の所長さんからもメッセージが届きましたので紹介します。

この度はのとじょネットの志田様を通じて多大なる義援金を賜りました。本当にありがとうございます。

2024年1月1日の能登地震で被災し、3ヶ月金沢近郊のかほく市に避難、そしてようやく落ち着いてきたところに9月21日の豪雨災害で再び、同じ市内の特別養護老人ホームの地震後修復中のスペースに避難を余儀なくされています。災害救助法が3月いっぱい切れましたが、私たちはまだ避難中です。本当に皆様のご支援に支えられて、今日まで何とかやってきています。今、何とか5月末に元いた山本町に帰る道が見えてまいりました。過疎地を襲った二重被害で、人口減少に拍車がかかり、10年先に進んでしまったような形です。本当に今後このグループホームを維持できるのかも危ういですが、とにかく皆さんの日常生活を取り戻したい、尊厳ある暮らしを実現したいと奮闘していきます。

災害列島の日本は、全国各地で重大被害に見舞われています。私たちのところに継続支援をしてくださったD-cat(D-matは医療チームですが、熊本の地震以来できた介護の災害救助支援隊です)の中心の岩手県大船渡市の典人会さんは、山火事の火災で複数の職員さんが家屋を無くされました。こちらも2011年の東北大震災の津波で家屋を失い、2度目の大きな災害に見舞われた方も大勢いらっしゃいます。地球温暖化が生む災害の影響を受ける国、ベスト3に入る日本、地震大国日本ならではの事です。ますます、生協の皆さんの環境や食に対する取り組みが大切で、本当に命を守り、育むことに直結していると実感する毎日です。今後も手を携えて正しく生き延びたいと考えます。本当にご支援ありがとうございました。

グループホーム「ひなたぼっこ」所長 高橋美奈子

4/26 (土) 元イスラエル軍兵士ダニーさんの講演会の開催報告

参加した組合員のお2人から、講演会の報告を寄せて頂きました。

●満席御礼！ 4/26 (土) 取手市福祉交流センターにて、無事に開催いたしました。わたしも実行委員の一人として関わりました。3月の定例会では申込者数もまだまだでしたが、終盤追い上げ、最終的には定員180名の満席御礼にて幕を下ろしました。後援のご協力、足をお運びいただいた皆さま、ありがとうございました。

元イスラエル軍兵士だったダニーさん。「あのまま自国にいたら、わたしも“イスラエル人のためにパレスチナ人を殺すのは仕方がない”と受け入れ、実行していたでしょう」
たまたま、パイロット養成学校の最終難関をクリアできず、爆撃せずにすんだと。国を挙げての教育の影響は大きいと仰っていました。そして、今の日本。イスラエルと似ている状況にありませんか、と問いかけます。憲法9条と人権、そして戦争は抑止力にならないと訴え続けるダニーさんの訴えは、最新著書『イスラエル軍 元兵士が語る非戦論』に詳しいです。ぜひ、おススメです！(守谷市Mさん)



●ダニーさん講演会に参加して

【ガザの現状】一昨年(2023年)10月7日にガザのパレスチナ人が多くのイスラエル人を殺害し、240人を誘拐しました。それをきっかけに、イスラエル軍によるガザ地区への攻撃が始まりました。10月7日に殺されたイスラエル人は1,000名ほどと報道されていますが、現在(2025年5月)までにイスラエルによって殺されたガザの住民は5万人以上、行方不明者・餓死者を加えると10万人以上が殺されたとも言われています。

ダニーさんを知ったのは「西谷文和 路上のラジオ」というYouTubeの番組でした。2024年2月にダニーさんがゲストとして出演し、彼がイスラエル空軍に所属していたこと、40年以上日本に住み続けていること、そして仕事の傍ら平和についての講演を行なっていることなどを話しました。「この人の言っていることは正しい」と感じたので、ぜひ「生」ダニーさんを見たいと思いました。そこで、つくば市から2時間かけて日野市までダニーさんの講演会に行きました。今回は3回目の生ダニーさんでした。

ダニーさんの講演は重要な話でしたが、そこには笑いの要素もありました。たとえばイスラエルの面積を説明するときに「(日本の)四国に消費税を足したぐらい」と説明して笑いを取っていました。消費税(廃

止)はトレンドですから、笑いと言えやすさが両立していました。

【気づき】ダニーさんは「国のために死ぬことはすばらしい」「敵は人間ではない、殺しても良い」と信じていました。しかし日本に来て、代々木公園で「敵であり、人間ではない、むしろ動物」であるはずのアラブ人のケバブ売りとお話をして「アラブ人も同じ人間だった」ことに気づきます。

【戦争の原因】日本が中国や北朝鮮に戦争を仕掛けられると信じている人がいます。でもダニーさんは言います。「戦争の原因の1つは政治の誤り」だから「政治家が近隣の仮想敵国と話し合いをして戦争を避けなければいけない」。そのためには日本国民は「他国と話し合いができる政治家を選ばなければいけない」。

【早口だった】今回の講演で1つだけ残念だったことがあります。約80分間ダニーさんは話をしましたが、早口でした。ちょっと聞き取りにくいところがありました。きつと言いたいことがたくさんあって、あたえられた時間で少しでも多くを皆に伝えたいという表れだったと思いますが。

(つくば市 Yさん)

お知らせ ①お届け明細について ②夏ギフトカタログ (商品部より)

①お届け明細について

毎週お届けしている「お届け明細」は今まで片面印刷でしたが、紙資源および経費削減のため【6月1回お届け分の明細】から**両面印刷**に変更します。ご了承ください。

②夏ギフトカタログを、ぜひご覧ください！

昨年の冬ギフトで好評だった、16ページ仕立ての冊子を夏ギフトでも作成しました♪新商品を含めた常総生協のイチオシ商品「**宅配：67アイテム**」、「**班配達：12アイテム**」が掲載されています。

【注文期間】6月1回～6月4回となります

※夏ギフトカタログの配布は今回のみです。ご質問・不明な点がございましたら供給担当、または生協本部までご連絡ください。



地域催事のご紹介「第64回 茨城県 母親大会」@常総市地域交流センター&石下総合福祉センター

第64回 茨城県母親大会 in 常総

第23回 常総母親大会 同時開催

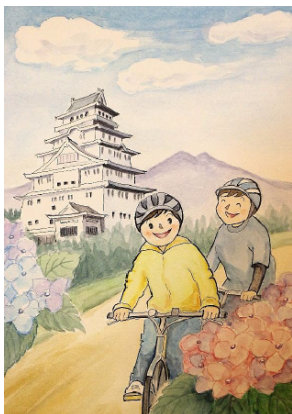
2025年6月8日(日)

10:00～15:30 受付開始 9:30

常総市地域交流センター (豊田城)
& 石下総合福祉センター

参加協力券 一般 1,000円
学生 500円
高校生以下無料

*昼食は各自でご準備ください



全体会 記念講演

安田 菜津紀 さん



フォトジャーナリスト
認定 NPO 法人 Dialogue for People 副代表

『紛争地、被災地に生きる人々の声』
～取材から見てきたこと～

当日のプログラム

分科会 10:00～12:00

全体会 13:00～15:30

オープニング よさこいソーラン「なごみ」

記念講演

運動交流「茨城からの発信」

*全体会は後日オンライン配信をします。

(有料・事前申込み 期間限定)

*保育〔1歳～〕あります(無料 事前申込み)

安田菜津紀さんのプロフィール

1987年神奈川県生まれ。認定NPO法人 Dialogue for People (ダイアログフォーピープル/D4P) フォトジャーナリスト。同団体の副代表。16歳のとき、「国境なき子どもたち」友情のレポーターとしてカンボジアで貧困にさらされる子どもたちを取材。現在、東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で難民や貧困、災害の取材を進める。東日本大震災以降は陸前高田市を中心に、被災地を記録し続けている。著書に『国籍と遺書、兄への手紙 ルーツを巡る旅の先に』(ヘウレーカ)、他。上智大学卒。現在、TBSテレビ『サンデーモーニング』にコメンテーターとして出演中。

分科会(10:00～12:00) 話し合いのテーマ

会場

	テーマと助言者	会場
1	今こそ、非戦の源流をたどる ○講談「三面記事の由来と平民新聞の誕生～明治のジャーナリスト奮闘記～」 甲斐淳二さん(民衆の抵抗史を語る社会人講談師) ○お話「迫りくる戦争に抗し、治安維持法反対を貫いた山本宣治」 永島民男さん(東京山宣会会長)	常総市地域交流センター 大ホール
2	子どもたちに平和な未来を — いま教育や身の回りで何が? — 助言者: 篠原 睦さん(茨城県平和委員会事務局長)	常総市地域交流センター 研修室(2階和室)
3	職場環境を世界基準に ～私が私らしく働くために～ 助言者: 小澤晴美さん(全印総連女性部長、全労連女性部副部長)	常総市地域交流センター ホワイエ
4	地域農業と食の未来を守るために ～ 私たちにできること ～ 助言者: 清井義郎さん(笠間・城里地域有機農業推進協議会)	石下総合福祉センター 大会議室
5	〈実践講座〉リトミックと絵本の読み聞かせ みんなとふれあひながら、音やリズムを身体で表現する楽しさを体験しよう 助言者: 森 美智子さん (音楽特化型児童発達支援・放課後等デイサービス「おと」代表)	石下総合福祉センター 研修室
6	〈見学〉常総の文化を知る *水海道風土博物館 坂野家住宅(国指定重要文化財) *あや絵美術館 ガイド:フェルケル寿々栄(作者 川崎是空氏の娘)さん 定員 25名(定員になり次第締め切らせていただきます) バス代 500円	地域交流センターで 受付後 玄関前集合 10:10発～12:40分着 (予定)

参加希望の皆様へ

- ・現地参加を希望する方は、各地域母親大会連絡会まで申し込むか、直接会場にお越しください。
- ・後日オンライン配信(全体会のみ・有料・期間限定)を希望の方は、下記メールまでお申し込みください。URLをお知らせいたします。
- ・見学分科会と保育を希望される方は、FAXかメールで事前申込みが必要です。保育希望の場合は、お子さんの名前・年齢をお知らせください。

<申込み先: 大会事務局> TEL: 029-824-8949
FAX: 029-824-8947

Email: hahaoyaibaraki@sa3.so-net.ne.jp