



食の未来づくり運動

私の宣言

素材を生かした調理法の研究と
工夫、実行!!
(港区 イコ)

今のおいしい野菜を、未来も食べられる
ように、産地を支えるために購入。
(世田谷区 加藤伸子)

行動目標

1

食料自給率
の向上

行動目標

2

日本の農業を
元気に

年に1度は、生産者との
交流や生産を支援する
取り組みに参加しよう

行動目標

3

持続可能な
社会に向けて

(農)房総食料センター とっても甘い! 畑から直送、夜明け前とうもろこし

まだ、日が昇らない早朝に収穫される
夜明け前とうもろこし。収穫後は先端ま
で実が入っているかどうか、鳥害や虫害
の有無などを手早く1本1本検品をし
た後にすぐ出荷されます。

とうもろこしは、日差しを浴び始めると
同時に夜間蓄えた糖分を消費し成長
します。そのため、日差しを浴びる前の
夜明け前に収穫するとうもろこしは鮮度
と甘さが違います。

みなさんの手元に届くまで

午前4時~ 収穫開始

午前6時~ 房総食料センターにて箱詰め

午前8時 宅配便配送センター着、その後当日中*
に各家庭へ

*物流事情などにより、遅れる場合があります。

2日にわたって、1日150点ずつお届けします(税込み3,218円)。

詳細は6月5回 商品案内『さんぽんずぎ』でご案内します。



届いたその日に
食べると、
あまりのおいしさに
感動!

ピースアクションinオキナワ ~第39回沖縄戦跡・基地めぐり~

ねえ知ってる? 沖縄のこと。

●学習講演

「私たちは沖縄戦・在沖軍事基地をどう学ぶか —2022年に平和につ
いて考えるために—」講師:琉球大学 山口剛史教授

●戦争体験を聞く

映像上映『海よ、いのちよ』と平良啓子さんの戦争体験。

*1944年8月、国民学校4年生(9歳)だった平さんが疎開のため乗船した対馬丸は米国潜水
艦の魚雷により沈没。6日間漂流の後、奄美大島の無人島に流れ着いた体験談。

毎年、沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄県内の戦跡・基地を巡る活
動に取り組んでいます。今回も昨年同様オンラインで開催(3月25日)
し、自宅から「沖縄を知る機会」となりました。

●報告

「大学生が見たオキナワ

~大学生協の平和の取り組み紹介~」

報告者:全国大学生協連 学生委員 Peace Now! Okinawa実行委員

日本生活協同組合連合会

<https://peace.jccu.coop/39thokinawa>

沖縄戦跡・基地めぐりガイド(学習動画)や見逃し配信も公開中



早めに
見てね!

防災講演会「東日本大震災3.11を忘れない2022」

子どもと一緒に! 安心を備えよう 「歌う防災士しほママ」と学ぶ、防災のすすめ

東日本大震災以前は、日頃の生活に追われて災害への備えがまったくできて
いなかったという「しほママ」さん。

東日本大震災での2週間の避難生活では周りは知らない人ばかり。災害への備え
と、地域の人とのつながりが大事ということを感じ、熊本に移住後は、その教訓か
ら地域行事への参加や、PTAの役員など人とのつながりを大切にしてきたそうです。

その後の熊本地震や風水害を経験して「備えは必ず役にたつ」と再確認した「し
ほママ」さんに、今回、オンラインで防災のポイントを楽しみ分かりやすく紹介して
いただきました。そのポイントを一部紹介します。

1. 地震は抜き打ちテスト…いつやってくるかわからない!

「安全ゾーン」って?

「倒れてこない」「落ちてこない」「動いてこない」「閉じ込められない」
場所、それが安全ゾーン。自宅はもちろん、外出時でも身の回りを見
て安全な場所を確認しておきましょう。

2. 考えてみよう…SNSなどの情報を見分けるポイント

災害時は混乱して情報があふれます。その情報は正しい? 質が高い
情報を探そう。

合言葉は「価値もない」

「か」書いた人は誰? 「ち」違う情報と比べた? 「も」元ネタ(根拠)は何?

「な」何のために書かれた? 「い」いつの情報?



3月20日、「歌う防災士」柳原志保(しほママ)さんによる講演会をオンライン
で開催しました。柳原さんは、11年前の東日本大震災で被災した後、熊本に移
住。熊本でも地震や大水害を経験され、防災士の資格を取得。YouTube動画
などで「いのちの守り方」をテーマに災害に役立つ情報を配信しています。

3. 大雨・台風(風水害)は定期テスト

天気予報などで事前に情報を仕入れていれば早めに避難することが
できます。

①逃げ遅れを防ぐために作る避難行動計画「マイタイムライン」(本誌
5月号で掲載)を考えておこう。

避難先として、困ったときはお互い様の「互近助つながり」ができる
関係も普段から作っておくことも大事。

②在宅避難時の食材の備蓄に覚えておこう。

ローリングストックするうえでバランスよく栄養がとれてストックで
きる食品、健康的な食生活を送るための合言葉は「まごはやさしい」

「ま」:豆類 「ご」:ごま 「わ」:わかめ 「や」:野菜 「さ」:魚

「し」:しいたけ 「い」:いも類

最後に多くの質問があり、「水を運ぶためにカートの準備」「段ボール
トイレは、段ボールを2個使うと強度が上がる」「体を清潔に保つために、
大判でアルコール成分がないシートなどを用意」「手回しの防災用ラジ
オを用意」などの回答を得て、歌を交えながらの講演会はあっという間の
2時間でした。「互近助(ごきんじょ)」の付き合いについても改めて考
える機会になりました。

今月の
つづき

カレンダーもアツという間に半分となりました。2年前にはすぐに戻ると考えていたマスク生活が、もう2年以上。
その生活に慣れたせいか、通い始めた歯医者さんで、マスクを外すのに心なしか恥ずかしさを感じる今日この頃で
す。「ウィズマスク」が普通になった今、お肌の手入れをしながら快適に夏を迎えましょう。(Y.S.)

お問い合わせ 組織運営部

☎ 03(5374)4756

月曜~金曜: 午前9時~午後4時

E-mail: kumikatsu@tohto.coop

〒156-0055 東京都世田谷区船橋5-28-6 吉崎ビル4階

産地直結ひとすじ。いちばん頼れる生協に。

今月の表紙:「つゆ」。ウメの実の熟する
ころの雨期なので「梅雨」と書きます。



東都生活協同組合