

今月の主な内容

- 1 面…ペレットストーブであったまろう
- 2・3面…元気発信：  
松本ブロック 波田支部  
諏訪ブロック 下諏訪支部
- 4・5面…特集のページ：  
続々と各地で開催中！  
オンライン生産者交流会
- 6 面…消費材のコーナー：  
あなたの好きな香りで  
香害が起きている？！
- 7 面…委員会だより
- 8 面…つどいのひろば・組合員のページ



今月の

風

第375号

2021年 2月号

# 化石燃料に頼らない持続可能なエネルギー ペレットストーブであったまろう

なぜ、生活クラブでペレットストーブの取り組みを始めたのかご存じですか？ペレットストーブの燃料である「ペレット」は、森林整備などで出た間伐材で作られます。輸入で賄っている石油や石炭に頼らない持続可能なエネルギーを使うことは、二酸化炭素の排出量の削減にもつながります。間伐をすることで山も元気になります。

山に囲まれた長野県の特徴を活かしたエネルギーでもあります。この機会にぜひ「ペレットストーブ」ご検討ください！

展示会で使用しているペレットは  
県内の森林組合が作ったものです。



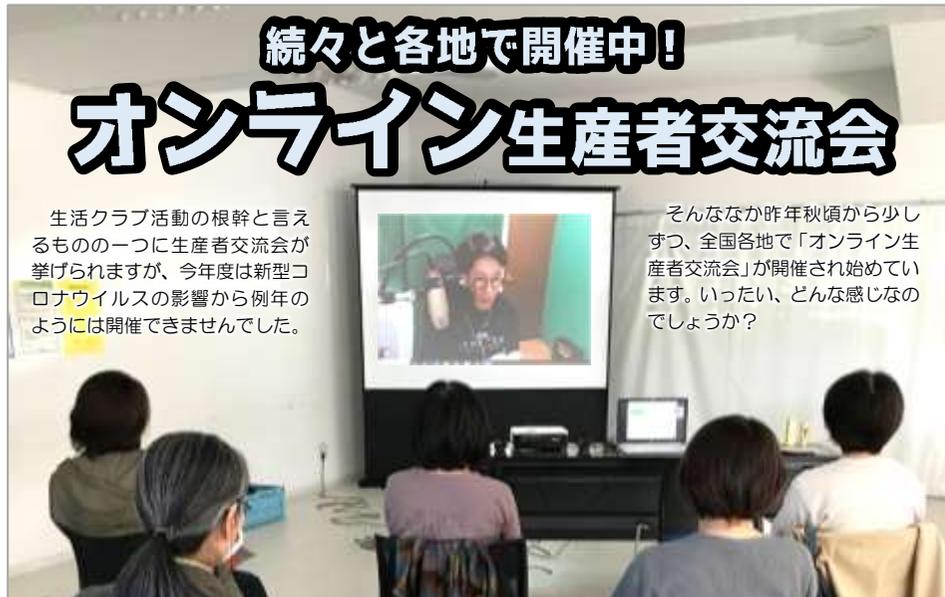
## 消費材のペレットストーブを 我が家で使ってみようと思った理由

- ①我が家でもできるエネルギーシフト。
- ②枯渇資源である灯油に比べ、ペレットは価格が安定している。
- ③燃料のペレットをストーブに補充することが簡単。
- ④意外と設置が簡単。新築のタイミングでなくても設置可能。

ちょうどいいストーブ  
の提案や設置法など  
相談も親切で  
安心！



憧れの炎のある生活が始まると、ほかほかと身体の芯から温まってとても気持ちがよく、誰かしらストーブの前でぼーっとしていることがあります。灰の処理も思ったより苦になりません。お住まいの地域によっては購入時に補助金も出るようです。ペレットストーブの共同購入がもっと増えると消費材にペレットが仲間入りするかもしれません。ペレットを使うことは山々を豊かに育てる活動にもつながります。興味のある方は是非お近くのセンターにお問い合わせください。



続々と各地で開催中!

# オンライン生産者交流会

生活クラブ活動の根幹と言えるものの一つに生産者交流会が挙げられますが、今年度は新型コロナウイルスの影響から例年のようには開催できませんでした。

そんななか昨年秋頃から少しずつ、全国各地で「オンライン生産者交流会」が開催され始めています。いったい、どんな感じなのでしょう?

## 📶 オンライン生産者交流会って? 📶

消費材を作っている生産者が支部の会場にやって来て、消費材の詳しい話をして、実演や試食等を行う、というのが通常の生産者交流会です。これがオンライン開催では、スクリーン画面に映る生産者が話すのを聞くという(テレビでよく見るような)形式となります。資料は手元に用意され、質問にもその場で答えてくれます。ただ画面を通してとなるため、直接話すのに比べて少々もどかしい感じですが、臨場感では遜色ありません。

### メリットは?

参加側としては、資料となる図表、写真など画面に映してもらえらるため、説明が分かりやすく感じます。一方、生産者に話を聞くと、話す側としても該当箇所を指しながら説明できてやりやすいとのこと。あと、移動時間が不要となるため準備に時間がかけられるとの点も挙げられています。

また、会場に来て参加する以外にも、自宅でパソコンやスマホを使って個別に参加することが可能となりました(支部ごとに参加条件が異なります)。子連れの参加を遠慮していたり、外出がままならないなど、事情があって、これまで交流会に来られなかった人が参加できるというのは、大きなメリットです。

### デメリットは?

参加者側としては調理や試食が行えないこともあり、リアルな感触が少し足りない?ぐらいでしょうか?一方、生産者側からのデメリットとして挙げられているのが、手応えがわかりにくいという問題。講師の声をはっきり聞こえるように講義中は参加者側の音声をオフにしています。生産者は参加者の声が聞こえず表情が見えないため、参加者の反応が分かりにくく、少しやりづらいようです。

また、生の声が聞けないことや目の前で食べてもらえず実感してもらえないことが残念との話でしたが、感染症対策の点では仕方ありません。

## 参加者の

声

「密にならずに交流会に参加できて良かった」

「子ども連れが心配だったので自宅から参加でき安心でした」

「他単協との同時開催だと交流もできて非常に良いです」

## 実際に開催してみて…スタッフの感想

機械に疎くても大丈夫!ぜひ企画してみてください♡



支部スタッフ

- プロジェクター等の設営が不安だったが職員の方が慣れており安心した。
- 試食がないので盛り上がりには欠ける感じはある。
- いつもは会場準備が大変ですが、試食がないこともあり、かなり楽でした。後片付けもないし開催する側は助かります。

会場設営としては、生で行う時とさほど変わりません。機材はパソコン+スクリーン+スピーカーのみ。気を揉むのは、モバイル Wi-Fi ルーターを使った通信環境の確保。会場の立地により通信障害や寸断が出ること(山間だと繋がりにくい)を考えると不安が尽きません。事前確認は必須です。

パソコンの設営等、万全の体制でサポートします!



センター職員

## 生産者のみなさん! オンラインの手ごたえは?

### ■コロナウイルスが収まった後も、活かされる形 (和髙スパイス 井上さん)

オンライン交流会を始めるにあたり、行う側のパソコンやマイク等の機材やアプリの整備の他にも資料作成、段取り、話術のブラッシュアップ等、たくさんの準備をした上で交流会を開催してきました。交流会を何度も行うなかで失敗や反省、試行錯誤を繰り返す、今も工夫を続けています。回を重ねるなかで色々な可能性も見えてきました。私はコロナウイルスが収まった後もこのオンライン交流会の形式は活かされるような気がしています。より新しい形の交流会を目指していきたいです。

### ■リアクションがあるとやりやすい (会田共同養鶏組合 松本さん)

感染症の対策という点でオンライン開催は仕方ないと思っています。会場までの移動時間が節約できるのは利点。オンライン開催にまだ慣れてなくて一方的に話してしまい、予定より早く話が終わってしまいました。個人参加での表情やうなずきなどのリアクションがあると話す側としてはやりやすいです。

これまでに10回以上は生産者交流会に参加してきました。毎回とても楽しく印象深く、その感動は消費材を使うたびに思い出されます。直接会えないことは本当に残念ですが、文明の利器でこうして生産者につながるなんて素敵ですね。もっとオンライン生産者交流会が増えて欲しいです。



広報委員

オンライン生産者交流会に参加してみても一方通行には感じませんでした。取材を通して、より良い交流会になるようにと生産者の集まりである親生会の勉強会で知恵を出し合っているという話を聞き、これからももっと生産者と組合員がより良いつながりが持てたらいいなと思いました。



広報委員

あなたの  
好きな香りで

# 香害

が起きている

?!

～「化学物質過敏症」…被害者にも加害者にもならないために～



『香害』とは香り（合成香料）によって不快に感じたり健康被害を受けたりすること。様々な化学物質に敏感になり、少しの量の化学物質を吸い込むだけで著しい体調不良を引き起こす「化学物質過敏症」が年々増加しています。「化学物質過敏症」は一度発症すると治りにくく、誰にでも起こりうる可能性があります。

身近な原因の一つとして「柔軟剤」があげられています。日本での柔軟剤の生産量は20年前の1.7倍に増えており、より強い香りが持続することを求められる現状があります。

## 柔軟剤の香りの何が問題なの？

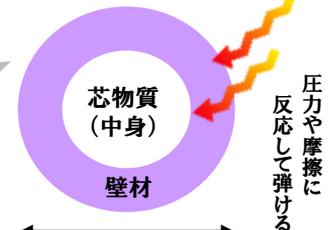
柔軟剤に含まれる人工香料は化学物質からできています。さらにその香料を閉じ込めているマイクロカプセルも毒性が強く、『ホルムアルデヒド』や『イソシアネート』となど、人体への悪影響が確認されている物質が含まれています。柔軟剤中のマイクロカプセルは非常に小さいので洗濯時に衣類の繊維間に入り込み、擦れる度にカプセルが破壊されて香りが広がります。これが香りの持続するしくみです。

マイクロカプセルはプラスチックのため、生分解されません。そのため下水に流れた場合は污泥に蓄積され、河川や海洋汚染に繋がります。また空気中を移動するので、鼻から吸い込み健康被害を引き起こします。

環境に負荷をかけ、健康面にも害があるとされています。

キャップ1杯に  
約1億個もの  
マイクロカプセルが！

マイクロカプセル



大きさは

1  $\mu\text{m}$  (マイクロメートル) ~ 10  $\mu\text{m}$  程

1  $\mu\text{m}$  は 1mm の 1000 分の 1

## 日本の 現状

例えば「イソシアネート」という有害化学物質は海外では規制されていますが、日本では規制されていないのが現状です。日本では香料の揮発性化学物質約300種類を製造し、メーカーではそのうちのいくつかをブレンドして使用しています。何をどれだけ入れても「香料」とだけ表示すればいいという点でも不安を感じます。

メーカーは安全性や健康面の配慮より経済や利益を重視し、国も安全性は評価せず業界の自主規制に任せているという現状です。

## 生活クラブは「せっけん運動」を推進します

そもそも石けんで洗濯をしていれば柔軟剤を使わなくてもフワフワに仕上がります。石けんでしっかり汚れが落ちてさえいれば、洗濯物から嫌な臭いがすることもありません。それでも、香りがないと寂しいな～という方は消費材の粒状せっけんを使ってみませんか。また、天然のアロマオイルなどで香りをつけるのも素敵ですね。

被害者にも加害者にもならないために…コマーシャルや流行にとらわれず、一度考えてみませんか。



裏わざ 早わざ  
褒めわざ

さっそくトライ!  
トライ!

### 年中使える万能調味料「塩レモン」

北アフリカ・モロッコの伝統調味料「塩レモン」は肉料理や鍋、サラダや和え物にと何にでも合う魔法の調味料です。消費材の国産レモンはポストハーベストの心配がなく皮まで安心して使えます♪

【材料】

- ・レモン
- ・真塩

真塩はレモン重量の約 10~20%。  
レモン1個なら真塩大さじ1くらい。

- ①レモンを洗い水気をよく拭いておく。
- ②レモンを輪切り、くし切り、みじん切りなど好きな形に切る。
- ③ジッパー付き保存ポリ袋、もしくは煮沸滅菌したビンに、真塩、レモン、真塩、レモンの順に入れていく。
- ④1日1回、全体が混ざるように容器を振り、室温で3日~10日ほど置く。
- ⑤濃い黄色でトロツとなれば出来上がり。



※保存は冷蔵庫で

### 編集後記

前に、「本の花束」が読みたいからと加入した人がいた、と聞いたとき、驚きと共にとても嬉しく感じました。というのは私も月イチで届くカタログ「本の花束」が大好きだから。他の組合員がどんなことに興味を持ち、どんな本を読んでいるのか？ またどんな感想を持ち、どんな言葉でオススメしてくれるのか？ が面白くて、毎回ワクワクしながら読んでいます。

上田ブロック 丸子支部 井上 智子

生活クラブの  
ステキな仲間

上田ブロック  
坂城支部  
坂城 28 班



「困った時はおたがいさま」がモットーの私たちは、役員も持ち回りで補い、無理なく活動しています。ベテランは20年近く、他班からの移動者も含め、7名のみな真面目な人達で存続しています。班会議は班員の状況を考慮し、年に1度、でも必ず毎回全員参加で行っています。コロナ禍でしたが感染予防をし、先日開催しました。毎回、班活動費で消費材を注文し、利用結集や情報交換をしながら、楽しく有意義で中身の濃い班会議を心掛けています。

Q

このところ市販品のホットケーキミックスに「アルミフリーのベーキングパウダー」等の表示を見かけるようになりましたが、どういことですか？

疑問解決  
コーナー

Q

&

A

A

ホットケーキミックスに含まれるベーキングパウダー主原料は重曹。重曹の分解を助けたり、苦味を消す役割としてアルミが添加されています。アルミとは「硫酸アルミニウムカリウム」のことで、過剰に摂取した場合、健康を害する恐れがあります。「アルミフリー」とは、そんなアルミが入っていないということです。

生活クラブの消費材は食品添加物を限りなく削減する方針で作られており、以前からアルミフリー化に取り組んでいます。

