

地球人

あーしあん

土と木と風と水…みんなで生活しています

特集 「1つずつ積み重ねる減災」

災害は、いつやってくるかわかりません。その被害を、事前に備えておくことによって少しでも減らす減災という考え方、あなたは知っていましたか？

熊本地震による被害の様子



提供：ピースボート災害ボランティアセンター

理事だより

理事 小谷 眞弓

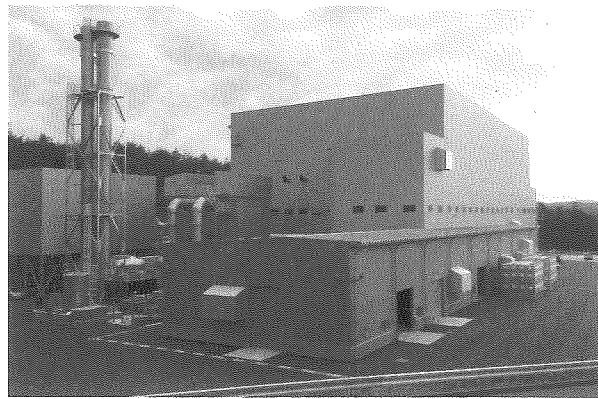
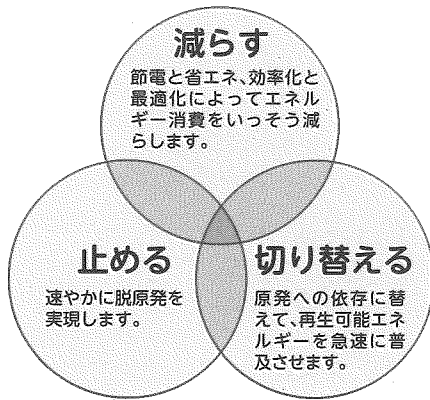


2016年3月1日、 （株）パルシステム電力が設立されました。

そもそもパルシステムが新電力事業を始めるきっかけになったのは、あの忘れもしない2011年3月の東京電力福島第一原子力発電所の事故でした。パルシステムでは以前から環境問題にも取り組んできていましたが、この事故のあと、パルシステムのエネルギー政策を制定し、

- ① エネルギーの使用を「減らす」
- ② 原発を「止める」
- ③ 再生可能エネルギーへ「切り替える」

そして生活者がエネルギーを選択できる社会の実現に向けた取り組みを進めてきました。再生可能エネルギーであれば何でも良いというわけではなく、パルシステムでは電源開発でも基準を決めて、地域に根ざした顔の見える関係での電力事業をめざしています。



パルシステムの産直産地においても、農業と同様にエネルギーも重要な問題として捉えています。「までっこ鶏」でお馴染み、岩手の（株）十文字チキンカンパニーでの鶏ふんを使った「バイオマス発電」をはじめ、山形県野川地区のお米の産地での水路を利用した「小水力発電」や、千葉県佐原の野菜産地での太陽光を農業とで分かち合う「ソーラーシェアリング」など、様々な取り組みが行われています。今年の3月に行われたパルシステムの新電力キックオフ集会でも、発電に取り組みむ産地の方々の熱い想いを聴くことができました。

2016年4月からスタートした「電力の小売全面自由化」。これにより私たち生活者が、電力会社を「選べる」ようになりました。そこでは価格だけでなく、発電源なども選択肢になってきます。

パルシステム電力では、組合員のみなさんへ再生可能エネルギーを中心とした電力供給を進めることで、原子力や化石燃料に頼らない電力の選択、脱原発・持続可能な社会づくりへチャレンジしていきます。

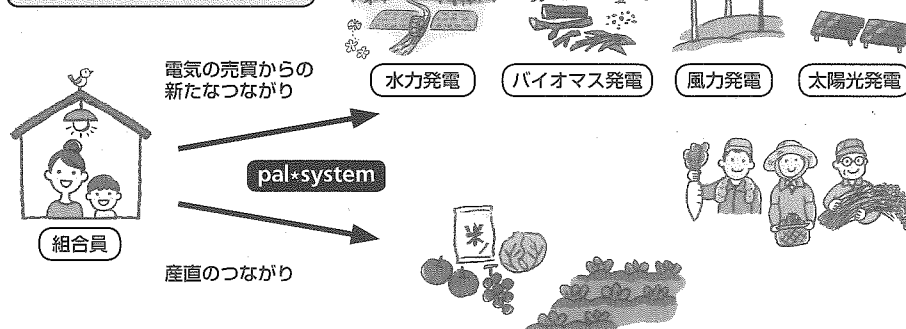
まずはパルシステム東京の組合員さん1,000世帯に今年の10月から小売りを開始します。そこでのパルシステム電力の料金には電気使用料金に加え、「発電産地応援金」がプラスされます。これは発電産地の事業継続を目的として使用されます。

私たち組合員はもちろん、発電産地の方々もパルシステムの新電力事業に大きな期待をしています。山梨の組合員のみなさんに小売りができるように、只今準備を進めております。その時には是非切り替えの検討をしていただけたらうれしく思います。再生可能エネルギーの広がりと一緒に目指しませんか？

新電力契約募集チラシ

11月1回配布予定！

パルシステムがめざす電力事業のイメージ



◆第16回定例理事会報告

(2016年7月28日開催)

可決・承認されました

◆協議事項

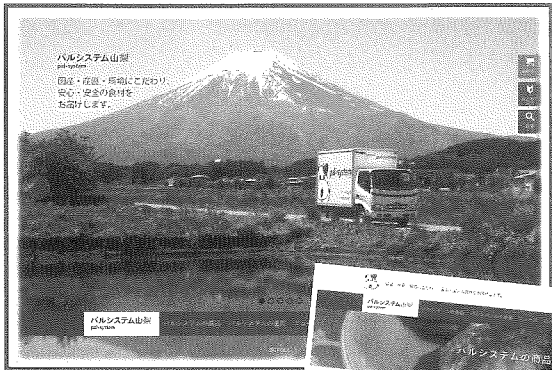
①第26回通常総代会開催日程の決定について



ホームページ リニューアル

ぱる活ニュース

リニューアル後(予定)



リニューアル後は
プレゼント企画も
予定しています。
お楽しみに♪



パルシステム山梨は、商品や産直、地域活動、くらしの情報などをより分かりやすく、お届けできるようホームページのリニューアル(10月頃)を予定しています。今回のリニューアルでは、組合員の皆さまや地域の方々に利用しやすく、分かりやすいサイトとなるよう、構成やデザインに工夫を重ねています。

商品情報やレシピ、商品モニターの声などを掲載。また調理方法も動画にて配信をおこない、より商品を分かりやすく紹介していきます。また独自商品を産地に行かなくても分かるように、商品や生産者のようすを動画にて配信していきます。

今後とも内容の充実を図り、皆さまの役に立つサイト運営を心がけていきます。

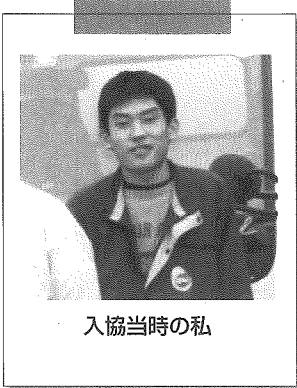
あの職員は今!?

西桂センター 副センター長

楠瀬 豪 1999年入協

西桂センターの楠瀬です。入協して17年経ちます。甲府センターに10年勤務し、供給担当、仲間づくり担当、供給リーダー、仲間づくりリーダーを経験しました。その後、一宮センターに6年、そして現在は、西桂センターに勤務しています。

私は、入協当初の配送担当時代に、「ごうくんニュース」というコースニュースを発行していました。組合員さんからも「あまり生協のことは書いてないわね!」と言われるほど個人的な話題が満載でした。もちろんたまには、おすすめ商品やギフト、たすけあい共済のことなども書いていました。実際、結婚しました!と書いた時には、組合員さんから花をもらったこともありました。会ったこともない組合員さんから「ごうくんいる?」と電話がありギフトを購入してくれたこともありました。また、一宮センター時代に、配送車両のバッテリーが上がり業者を呼んだ時、「ごうくんですよ」と言われまし



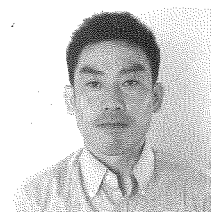
入協当時の私

た。思わず私は、「え?そうですか?」20歳過ぎの青年でしたが話をすると、「ニュース読んでましたよ」と、とにかくびっくり。聞けばよく話をしていた組合員さんの息子さんで、当時は小学生でした。その子が大きくなり、困っている私を助けてくれた。嬉しい気持ちで湧き上がりました。パルシステムの配送を通じて色々な人と繋がっているなと感じました。もちろんたくさんさんの産地とも。

また、仲間作りでご加入いただいた組合員さんが、ずっと利用してくれることも励みになります。私が勧めなければ、もしかしたらパルシステムとの出会いもなく、食卓にも商品が並ぶことはなかったかもしれません。でも利用していただいて、私がパルシステムを知るきっかけになつていれば、非常に嬉しく思います。

とにかく17年いると色々あり、3人目が生まれた際に、育児休暇も取得させてもらいました。時代の流れ?上の子たちの時には、取得なんて考えもしませんでした。取得後はテレビの取材もあり、とにかく恥ずかしかったですが、家族の記念になりました。

今は副センター長という立場になりましたが、ずっと周りの助けがあつて仕事が出来ていると思っています。時には迷惑も掛けてしまうこともありますが、これからもみんなにとって頼りになる存在になれるように努めたいと思います。これからもうよろしくお願いします。



1つずつ積み重ねる減災

何もしなければ失っていた命が、備えたことによって重症とはいえ助かった。

何もしなければ重症だった怪我が、備えたことによって軽傷ですんだ。

お金をかけて耐震工事等様々な設備を整えることが効果的ではあるかもしれませんが、それは、今すぐできる事ではないかもしれません。

近年増加傾向にある地震や水害の「減災」、今すぐ!できる事から!です。



水害に備える

- ①避難場所マップを出している市町村は多いと思いますが、どこに避難するかを家族間で決めてありますか?実際に外に出て確認した事がありますか?地震の時に避難する場所が、水害の時でも安全という確証はありません。川の場所等を確認して、「大丈夫かな?」と思ったら、近所の人や行政に確認してみましょう。
- ②警報発令後もさらに大雨が降り続いた場合、ラジオやテレビ、防災放送の避難情報の発令に留意して、状況に応じて明るいうちに早めに避難します。
- ③雨が夜にかけて不安になる位降っているようだったら、家族の中で年齢に応じて分担して避難情報に備えて起きていることも必要になってきます。

*例えば、23時~1時...子ども、1時~3時...父親、3~5時...母親

- ④床上浸水の心配が出てきた時で、2階以上がある戸建の場合は、無理をしないで運べる程度の家具や電化製品、貴重品等を2階以上に上げましょう。
- ④避難勧告が発令され遂に避難となった時、ひもでしっかり締められる運動靴を履きます。途中はぐれないように、ロープなどを用意してお互いの身体のどこかを結びます。傘や登山用のスティックを持つと、水面下の安全を確認しながら歩けます。田や川の近くを通過はいけません。
- ⑤ご近所で、1人で避難することが難しかったり危ない人がいる場合は、声を掛けて一緒に避難しましょう。

「熊本地震緊急支援募金」ご協力ありがとうございました

組合員みなさんをお願いしたこの支援募金は、パルシステム山梨で7,307,200円にもなりました。寄せられた募金は、義援金として熊本県、大分県の各市町村や自治体へ。また支援金として被災地で活動する支援団体、パルシステムと関連する被災産地・メーカーへ送らせていただきました。ありがとうございました!

パルシステム山梨の職員2名が熊本地震の支援に行ってきました

現地に支援に行ったのは、職員の杉山賢治さんと須田康裕さん。被害が大きく6月時点でまだ避難所が開設されていた宇城市のいくつかの施設で、昼食や夕食の炊き出しを行いました。東京、神奈川、群馬などのパルシステムグループの職員や地元生協の理事や組合員の方達と協力して、アルファ米を用いた五目ご飯やさばの味噌煮等を提供しました。



「少しでも被災された方の笑顔に貢献できれば」との想いで臨みました。帰りに避難所にいるご年配の方から「ありがとう。美味しかった」と笑顔で声をかけられ、嬉しかったです。支援活動で、感じたこと伝えていくことができればと思っています。

須田 康裕



物資も揃っていて、炊き出しの需要は無いのかと思っていましたが、実際にはとても喜ばれました。特に高齢者の方から「今日は何を出してくれるの?」というお声をたくさんいただきました。微力でしたが今回の経験を今後の業務に生かしていきます。

杉山 賢治

熊本地震被災地支援センター
熊本地震被災地支援センター



地震に備える

家具の固定

地震により倒れた家具の下敷きになり、亡くなったり大けがをする事実があります。

- ①耐震粘着マットや転倒防止パッキンを敷く。
- ②L字金具を取り付ける(画鋲等を差してみてすぐ入る場所はさけ、入りにくい固い場所に固定しましょう)。
- ③ポール式器具の設置(家具の両側の奥に取り付ける)



* 家具を置く時の配慮

生活空間にはなるべく置かない。
自分の方に倒れない置き方を考える。
部屋の出入り口や廊下には置かない。

非常持ち出し品

両手が使えるリュックサック等背負えるものを用意。

下記の中から、家にある物を入れてチェック、頭の片隅やメモ用紙に、入れていないものを書いておきましょう。普段の買い物時、安売りしていたり、これ位は今日は買えそう!という日に買って、少しずつ集めます。

- | | | |
|---|----------------------------------|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ 靴下 | ☐ レジャーシート |
| ☐ 携行食 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ プラスティックのコップ |
| ☐ トイレトペーパー・ティッシュ | ☐ 保険証のコピー | ☐ 紙皿 |
| ☐ ウエットティッシュ | ☐ メモ用紙 | ☐ 折り畳み傘 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 筆記用具 | ☐ 雨合羽 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 現金(小銭も) | ☐ 生理用品 |
| ☐ 電池 | ☐ ラップ | ☐ 処方薬・常備薬 |
| ☐ ビニール袋・ゴミ袋 | ☐ 歯ブラシ | ☐ 処方箋のコピー・お薬手帳 |
| ☐ タオル | ☐ マスク | ☐ 紙おむつ・スティックタイプの粉ミルク |
| ☐ 下着 | ☐ 絆創膏 | |

食料備蓄品

- ①台所の一角、食品庫や家の中の物置に専用のストックボックスを準備。
置く場所は家族間で、熟慮しましょう。温度・湿度、災害時取りやすいか?!も大事です。上記の場所は、普段食料を取り出すうえで、手間がかからないということを重点に置いてお知らせいたします。その家庭で最適な場所を考えましょう。
- ②飲料水(1人一日3リットル×7日分×家族の人数分)、主食(レトルトご飯、麺類、切り餅等)、缶詰、野菜ジュース、菓子、栄養補助食品等。今、家にある物を全て集めて入れてみましょう。
- ③足りないと思うものを、少しずつ加えていきましょう。

* 日常備蓄の考え方

商品を週に一度お届けしていることから、常に予備を用意している方は多いと思います。備蓄の目安は、家族の食事を7日分賄える量。今の予備をもう一つか二つずつ増やして、それを日常の食事で古い物から消費し、またその分を購入し非常食としましょう。気軽に手に入り普段食べなれているものだ、それだけで心に余裕が生まれます。

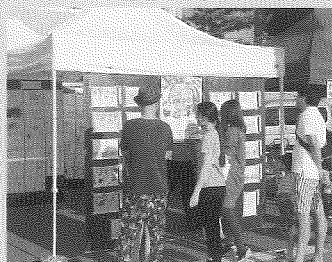
中身を定期的(大晦日、自分の誕生日、結婚記念日、季節の変わり目等に設定するのもいいかもしれません)に確認しましょう。





なるほど **VFK**

ヴァンフォーレスポーツ お絵かきコンテスト 2016展示のお知らせ



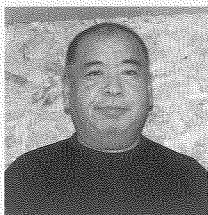
毎年、その可愛らしさにほっこりしたり、巧みな画力に感心したりと、私達を楽しませてくれる子ども達の絵。お絵かきコンテストのブースを、以下のホームの試合の時に設置します。

第12節 9/17(土)16:00~
ペガルタ仙台戦

第14節 10/1(土)16:30~
横浜F・マリノス戦

試合観戦時には、ぜひ、お立ち寄りください!

まちのきらっ人



甲府市
NPO法人
災害・防災ボラン
ティア未来会代表

山下 博史さん

未来会では災害時に、人命救助、避難所の運営、被災者に対する支援物資や義援金の募集、配布、仮設住宅の運営等を行っています。広く募る募金は配布までに時間がかかることが多いので、被災した方の当座の生活のために迅速な支援を心掛けています。私達の会で集める会費や活動支援金は、支援物資の購入費や現地で使用する車や燃料費等に使い、会員が現地に行く交通費や食費、宿泊費は自腹と決めています。

初めての支援は、たまたま仕事で行っていた1991年のフィリピンのピナツボ火山の噴火の時です。平成13年に未来会を作り、阪神淡路大震災以降の、地震、水害、噴火等の災害には、ほぼ全部行っています。

実家は私が中学を卒業する頃まで、水に浸かりやすい地域でした。またその頃、自宅が全焼し、近所の人々がバケツリレー

で火を消してくれました。それもあつたからか、災害の怖さ、水害の時の後片付けの大変さ、火事の時に周囲の人たちが助けてくれるありがたさを身を持って知っています。私は自分には、ボランティア精神はないと思っています。困っている人を助けるのは、あたり前のこと。昔の日本は地域のコミュニティがしっかり機能していましたが、核家族化や近所付き合いが薄れたことにより、ボランティアの必要性が出てきてしまったのではないかなと感じています。

災害が起きた時にはすぐに現地に飛んでしまうので家族とは一緒にはいらませんが、何か災害が起きた時の基本を叩き込んであります。

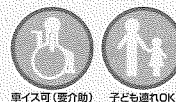
普段は、被災地で得た経験と教訓を元に、講演や研修、訓練の講師をしています。突然やってくる災害を防ぐ「防災」は無理なこと、経験や知識を積み重ねて災害を少しでも減らす「減災」が大きな目標です。

大切なこと、それは、『意識・知識・物(者)の備え』です。一般家庭でも、地域でも、防災に関わる悩みや相談があったら、お気軽にご連絡ください!

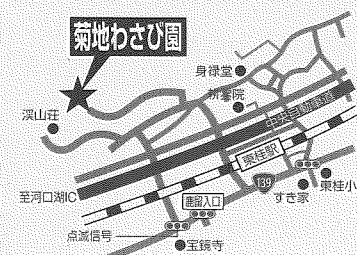
E-mail: miraikai_genki@yahoo.co.jp

教えてあげたい素敵なスポット

菊地わさび園 (都留市)



車イス可(要介助) 子ども連れOK



今の園主が伊豆に修行に行った時、ワサビはアブラナ科なので青虫がよくつくため、慣例で農薬を使用していた。それでも弱い農薬を使用していたが、帰ってきてから使うようにした農薬の影響で、だんだんワサビが育た

なかった。駐屯場から歩いてわさび園まで下る時、うつそうとした木々の緑の濃さ、綺麗さ、空気の清涼さを感じる。7反(約2000坪)のわさび畑、大正7年創業、あと2年で100周年になる。今の園主の菊地さんの祖父が湯村温泉に宿泊していた時、隣りですごく盛り上がり宴会をしていたのが長野のわさび農家さんだった。それがきっかけで、ここ夏狩の溶石の地層などを通りながら20年かけて流れてくる富士山の雪解け水で、わさびが作れるのではないだろうかと思った。現在のわさび畑が整ったのは昭和53年、伊豆が台風で大きな被害を受けた時にわさび畑の修理に来た東北の職人が帰り道で山梨に寄り、10人が2年かけて完成したという。

(取材日7月21日)

なくなってきた。自然農法を実践する方の本を読んで感銘を受け、決心して18年前から無農薬栽培を続けているが、始めた頃は虫に悩まされ、ほとんど毎日青虫を手が緑に染まるほど取り除いた。5、6年位頑張った頃、生態系ができてきて、くも、てんとうむし等の益虫や鳥が活躍してくるようになり、現在はすいぶん楽になったと言った。

アイスクリームを持っていくと、サービスで生のわさびをすりおろしてくれて、手作り感満載のわさびアイスクリームが楽しめる。ちなみに、中央道谷村PA(上り)で販売されている「本わさびソフト」にトッピングされているわさびは、このもの。

休憩所にある小屋の中には水が引いてあり、そこに置いてある全てのわさびの味見ができる。本日は3種類の「真妻」は国内最高品種で、お刺身に良く合う「達磨」はおそばに最高、お肉に最適なのは「正緑」。わさびは一本700〜1500円で、収穫体験もできる。ありがたそうという曲を24時間流しながら育っているこのわさび、食べた時口の中に上品な辛さが広がる。



投稿テーマ 「災害時のために備えていること」

- ① 毎日、枕元にLED電池、ラジオ、携帯電話、ズックを用意。
- ② 水、菓、軽食を入れたリュックは玄関わきの部屋に、すぐ持ち出せるように。
- ③ 備蓄食品は、缶詰はじめ調味料、野菜など1ヶ月分は常に大丈夫。「備えあれば憂いなし」格言に忠実な私も、大災害では、手の打ちようもありません。エコな生活を送り、少しでも地球の温暖化を阻止する生活を心掛けるよう努力したいと思っています。

身延町 F・Kさん

軽量羽毛ダウンシュラフ(寝袋)を用意していますが、雨には難しそうです。レインスーツ(上・下)は、大雪の時とても助かりました。今は、レジャーシートの厚めの物がエアーマットがあるといいかなあ...と、思案中です。

甲州市 楠さん

玄関に非常時の食べ物、水を置いています。賞味期限は時々チェックしています。それ以外に、非常用持ち出し袋も置いています。災害時は近くの小学校に集合と家族で決めています。地区の防災訓練には、毎年参加するようにしています。

甲州市 Oさん

東北の震災があつてから、水、アルファ米、トイレ(固めるタイプ)のもの、救急箱を用意しています。それから、息子と避難先を決めました。熊本でも地震があつたし、各地でたびたび地震が起こっているの、心配です。今後は、手回しラジオなどの購入を考えています。

甲府市 ソラマーズン

タンスや冷蔵庫等、大きな物が倒れないように固定するものを取り付けました。食器棚の中には、滑り止めを敷き、茶碗、入れ物に入れた小鉢等は、落ちにくくしています。また、缶詰を蓄えているので、何日かは大丈夫かなあと思います。

市川三郷町 フラワービーンズさん

私は車のトランクにタオルや防寒のアルミケット、履かなくなったスニーカーや新聞紙などを入れておきます。新聞紙はまるめて衣服の間に入れると寒さをしのぐ事が出来るそうです。大雪や地震、どんな事態で車中泊になるかわからないので準備は必須です。また、避難や動けない時を想定してガソリンは半分になった時点で入れるようにしています。

富士吉田市 マンゴピーチさん

あーしあんより

小瀬に暮らして13年以上、昔水が多かったという土地柄と中古の住宅を購入して入居したこと、口では「地盤の液状化が怖くて」などと言ってはいましたが、特に何の備えもしていませんでした。今回、未来会の山下さんにお話を聞いて反省した2つの大きなことは、地域の防災訓練に一度も出た事がないことと、家具の転倒防止さえもしていなかったこと。キッチンが狭いので食器棚を置ける所は、一か所しかなく、そこは、洗い物をしている時には私が下敷きになってしまいう位置です。ピアノも、リビングののんびり寝転んでテレビを見ている所に滑ってきそうです。想像すると怖かったです。また、防災訓練で体験することによって、どう備えたらいいかも考えることができるし、一度仮にでも体験した事は、忘れることも少ないしすぐ行動に移す基礎になるそうです。

最後に極めつけの一言、「土の中に埋まっている水道や下水道、大きく揺れれば亀裂が入ったり折れて使えなくなるのは当たり前」...、備えましょう。

今月は9枚の投稿をいただきました。みなさんの沢山の投稿をお待ちしています！

投稿用紙「あーしあん行き」

組合員名	読者アンケート
組合員番号	9月号で掲載した内容でよかったものに「レ」印をご記入下さい。
T E L	☐ 理事だより ☐ あの職員は今 ☐ ぱる活ニュース
市町村名	☐ 特集 ☐ まちのきらっ人 ☐ なるほどVFK
アンケートに答えて下さった方の中からプレゼントを差し上げます。希望の商品に「レ」印をご記入下さい。	☐ スポット紹介 ☐ パルLetters ☐ 商品ものがたり
☐ あーしあん特選商品...5名様 ☐ VF甲府ベアチケッ・メインスタンド指定席 10/1(土)16:30~ VS横浜Fマリノス...2名様 ☐ 2016年度VFK選手カードセット...5名様	*おすすめの素敵なスポットや、まちのきらっ人で推薦したい方をご紹介します。 *最近気になるニュース、また特集などで取り上げてもらいたい話題などお寄せ下さい。
応募締切 9月23日(金)まで	

ご記入いただいた個人情報は、「あーしあん」に関連する使用目的においてのみ利用させていただきます。

『カスタードプリン』

卵の味とほどよい弾力がうれしい「産直たまご」で作る昔ながらのプリン

おいしさの秘密

新鮮な素材とこだわり製法がおいしさの秘密です。集乳地域を茨城に限定した新鮮な牛乳と、自社で割卵した新鮮な卵を使用した安心・安全な蒸しプリンです。卵のもつ熱凝固を利用した独自の製造工程により、ゼラチンなどの安定剤を一切使用せずに自然な風味と食感を実現しました。パルシステムのカスタードプリンは、新鮮素材を「連続式ボイル槽」で、ゆっくりじっくり蒸し上げ、お母さんが作ってくれたやさしい味を再現しました。お子様からお年寄りまで人気を誇るカスタードプリンは発売以来のロングセラー商品です。

毎朝運ばれる「産直たまご」

『カスタードプリン』は、パルシステムの「産直たまご」を使用しているのが特徴です。その産地の「JAやさと」は、製造する茨城乳業から車で20分ほどの近くにありま。鶏は生きものですから、人工的な環境におけばストレスがかかります。より自然に近い育て方をすれば、生まれる卵も健康でおいしいものになる。」とJAやさとの生産者はそう考えて、鶏舎の温度や日照時間に気を配って鶏を育てています。安全性もおいしさも、組合員が信頼を寄せる「産直たまご」。その卵を原料として使えるのですから、持ち味を最大限に引き出したいと考えています。JAやさからは、「産直たまご」が毎朝直接運ばれてきます。

JAやさとの産直卵は、「産直たまご」としてパルシステムに出荷されています。組合員さんへのお届けは月曜から金曜までの週5回ですが、鶏は毎日卵を産みますので、週のうち2日分は余ってしまう事になります。これらの卵もカスタードプリンの原料として使われていますので、生産者にとっても無駄なく産直卵を生かせる事になり、産地の活性化にも繋がっています。

商品ものがたり



次回企画
カスタードプリン 85g×3個
毎週(コトコト・きなり)

カスタードプリン 85g×6個
9月4回(コトコト)・10月2回(コトコト)
アレルギー：卵・乳

あーしあん9月号投稿用紙 テーマ「夫婦の思い出」

掲載は11月号予定

- * ペンネームがありましたらご記入下さい。(ペンネームが無い場合は、実名で掲載をさせていただきます)
- * ご意見も併せてご記入下さい * a-shian@pal.or.jpにて投稿も受け付けます。

本紙のパルLettersで採用させていただいた方には、パルシステムポイント100ポイントをプレゼントします！
* なお、今回掲載できなかった投稿は、ホームページの「あーしあん」のコーナーに掲載させていただきます。