

クラブ通信 Vol.104

2017年1月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsclub.coop/

TEL. 072-641-5547



発行/生活クラブ生協大阪理事会 編集/広報委員会 茨木市清水1丁目21番4号

11月度実績報告(10/21~11/20)	
◎組合員数	17,894人(11/20現在)
加入	356人
脱退	167人
◎供給高(事業部)	268,064千円(計画比 100.0%)
	(前年比 108.1%)
一人当たり利用高	14,809円(前年比 99.6%)

原発の無い未来を考える …今、何ができるのか？

原発事故の衝撃は、遠い日の出来事として私たちの記憶の片隅に追いやられてしまったかのようです。国は、新しい規制基準の名のもと、着々と再稼働の準備をすすめ現在3基の原発が稼働中で、運転開始40年を超える原発の20年延長まで認められました。

福島では至る所、除染で出た汚染土の袋が破れて、土がむき出しになっていたり、故郷に戻れない人たちも多くいます。福島原発では毎日6千人という人たちが高い放射線下で廃炉作業を行っていますが、溶け落ちたデブリといわれる核燃料を取り出す技術はまだなく、廃炉には、30～40年もの途方もない時間と人手とお金が必要です。その費用は電気料金や税金という形で、私たちが払うことになり、決して他人ごとではないのです。

生活クラブでは、エネルギーを自給する暮らしをめざして、生活クラブエナジーを立ち上げ、昨年10月から関西でも電気の共同購入が始まりました。みんなの「買う力」を集めることで、原発の無い未来を子どもたちに手渡ししましょう。福島の現状を知り、私たちはどう行動すればよいかを考える連続学習会の報告です。

(広報委員会)

初春

本年も
よろしくお願ひいたします



注意!

今年度のお年玉プレゼントクイズは別チラシにて配布しています。ご覧の上ふるって応募下さい！

1 日本と原発4年後

ビジネス弁護士の河合弘之氏が監督をした映画「日本と原発」の改訂版。

浪江町請戸地区は、原発事故の避難区域となったため、1か月もの間、津波による被災者の救助作業が再開されなかった。

3 電気の基本のキ

講師：(株)生活クラブエナジー 石川雅可年氏



参加者の声...

独占企業であった電力会社から原発の電気を買わないと言う意思表示を私たちはしていかなければ、と改めて強く思いました。

(電力共同購入実行チーム 奥村芳実)

2 小さき声のカノン

福島原発事故の衝撃も薄れ風化していく中で、福島の母親達は放射能から子供たちを守ろうと、今もなお戦い続けている。そんな母親達の小さな声を、一人でも多くの人に伝えたいという思いから製作されたドキュメンタリー映画。

ベラルーシ(チェルノブイリ原発事故被災地)での日本の医師・団体が築いていたスクリーニング検査システムが日本ではなされていない。

5年前の原発事故から、原発とは？の疑問が生まれ、電気の講演会に何度も参加して聞いた話が、私の考えの基準となりました。私たちの子孫のためにも福島を忘れないでください。

(守口中央地区 柳田千恵子)

今月の紙面

- アメリカのGM表示その後 2
- 北海道チクレン国産牛産地訪問 3
- おおぜいの自主監査報告 4
- 添加物の話 おすすめ3品 5

- 消費材委員会 6
(株)オーエスケー「われ葉しいずけ」
- Tea Time 7
ブックエンド 生活と自治 えーっ!?そうだったんだ
- バイオサポで健康人「腸活してますか? ①」 8
我が家の夕食 理事会報告

●● 産地研修 ●● 北海道千クレン産地訪問

10/13~14
参加:4人

私たちが産地研修で現状を知ること、どんな食べ物にも必要であり、知り得た情報を組合員に伝えることは大きな組合員活動のひとつであると再確認しました。(住之江・西成地区 築地照美)



産地に行き、日常では見ることのできない現場を見学し、生産者と話ができたおかげで、私たち消費者がホルモン剤や抗生物質を使わず、NON-GMのエサで育てられた牛肉を市販では、選んで買うことなんて到底できないことだとわかりました。



和牛ファンの私が国産牛の産地研修に行つて来ました！
牧草にもいのちがあり(生きてる)それが牛のエサになり腸内環境をととのえる役割を果たし、病気になるやすいホルスタインの雄牛を、密飼いをせず抗生物質も使わずに20か月間育てている生産者：その牛を二頭30分の速さで解体し食肉にしていく人達：全てが繋がっていました。



「産地研修の意義を再確認」

【御 礼】

「TPP協定を今国会で批准しないことを求める緊急署名」

●1次署名…1473筆 483枚

●2次署名… 874筆 267枚

ご協力ありがとうございました。

理事会

開催予告

一全国の生産者と組合員が一堂に会する場—

第17回 産直★春のつどい

今年のテーマは…

「この食べ物は人の縁でできている」

～本当のおトクとは？ 生活クラブでナットクの暮らしを～

開催日時：2017年2月27日(月) 10:00～14:15

(終了後、懇親会あり)

会 場：大阪市中央公会堂 中集会室(託児あり)

★参加申込チラシは、1/24～2週連続で配布されます。

●● 私にできること ●●

エネルギーを考える

昨年4月から電力小売り自由化が始まり、生活クラブ生協大阪でも10月から自然エネルギーの電気の供給が始まっています。私は原発反対です。しかし、我が家の土地にはガスが来ていなくてオール電化です。月5千円の割引は大きく生活クラブエナジーとは契約していません。みなさんのご家庭はいかがですか？

割引などなければ生活クラブエナジーと契約して下さい。何も今と変わりません。組合員だからこそ契約できる中身のわかる電気に変えてみませんか？ 手続きも簡単です。契約をしていない私に出来ることは節電です。熱源は電気しかありませんが出来る限り節電して原発由来の電気の使用を減らしていこうと思います。

(理事会 橋本有希子)



生活クラブで《電気の共同購入》が始まります

エネルギーシフトしませんか？

詳しくは生活クラブホームページまで



(GM表示を) わかって食べるということ…

アメリカの GM 表示その後 ~2016 年度NON-GMTウモロコシ訪米ミッションの報告

クラブ通信101号で書いた、食品メーカーに GM 表示を求めたバーモント州法を無効にした連邦法である「DARK法案」施行後のアメリカからの続報です。

生活クラブ生協では食肉の飼料の NON-GM トウモロコシ視察に毎年組合員が行き、NON-GM トウモロコシの生産継続の必要性をアピールし、また分別供給を確認しています。今年度の訪問団が「バーモント GMO を知る権利連合」と交流しました。

この団体は農家、農業団体、法律家、消費者団体が連携した団体で、アメリカの牛のホルモン使用に関する取り組みをきっかけに別々に活動していた団体間の連携が進んで形成されました。彼らは人口 65 万人のバーモント州で 8 万戸を戸別訪問し、バーモント州法を成立させましたが、上位法の DARK法案成立により消費者の知る権利は狭められる結果となりました。

しかし賛成派、反対派の議論によりアメリカでこれまで知られていなかった GM 食品が広く認知されるようになりました。食品メーカーはすでに自主的

な表示を拡大しており、NON-GM 市場は着実に拡大しています。しかし市場規模が小さく NON-GM トウモロコシの生産拡大までには至っていません。

日本も米国と同じように、消費者は GM 食品を食べたくないと思っていますが、選択を可能にする表示が行われていない実情を発表し、生活クラブの取り組み紹介を行いました。今回の交流のような国際連帯を進めながら NON-GM 市場を拡大していくことが、持続的かつ安定的な NON-GM 食品の確保にとって必要です。生産者が NON-GM の作付けを選択できるように、また多くの関係団体が構築してきたトウモロコシの分別供給の維持のためにも「わかって食べる」仲間を広げていくことが何より大切です。(理事長 浅井由起子)

※DARK法: Deny Americans the Right to Know 法 (アメリカ人の知る権利を否定する法)

企業や生産者がパッケージのラベルへQRコードやフリーダイヤルなどの問い合わせ先を表示することで、GM 表示を行うとするもの。

連載! その4 日本のGM表示は?

生活クラブの遺伝子組み換え対策状況

対策済と要対策の2種類のマークがあり、「食べるカタログ」で情報公開をしています。

対策済 (緑のマーク)



1%未満要対策
5%未満要対策
5%以上要対策 (青のマーク)



表示対象	・8作物(大豆・ナタネ・とうもろこし・じゃがいも・綿・テンサイ・パパイア・アルファルファ) ・8作物の加工食品33品目(原材料に占める遺伝子組み換えの重量の割合が上位3位かつ5%以上のもの)	豆腐、みそ、納豆、きな粉 コーンスターチ、コーンやポテトのスナック菓子など
表示の対象外	・家畜の飼料 ・意図しない5%以下の混入	トウモロコシ、大豆、綿、など

<表示方法>

義務	・遺伝子組み換えのもの	高オレイン酸大豆、高リシントウモロコシ GMを原料とした豆腐、みそなどの加工食品
任意	・遺伝子組み換えでないもの ・組み換えたDNAとその由来タンパク質が加工後に残っていないと判断されたもの	しょうゆ 食用油 トウモロコシ由来のブドウ糖果糖液糖など

表示されずに回っていたり、家畜の餌に GM 作物が与えられていても、食肉への表示は対象外なので、間接的に GM 作物を口にしていることになります。お肉の飼料のことも考えてみませんか？ (広報委員会)

添加物講座 基礎編 1



これだけは知っておきたい!

みんなが知りたいと思っている添加物。でも難しくてよくわからない。そこで、まずは生活クラブで使用が禁止されている添加物から勉強しましょう!



亜硝酸ナトリウム



①発色剤ってなに?

発色剤の「亜硝酸ナトリウム」は、魚卵や食肉(イクラやタラコ、明太子、ハム・ベーコン・ソーセージ・魚肉ソーセージなどの加工肉など)の成分と反応して、色鮮やかなピンク色に変身させます。見た目をキレイにすることで、おいしそうに見せることができます。また、ボツリヌス菌の増殖を抑制する目的で使用されています。

使用基準がなかった昔は、大量に使うと質の悪い原料をシャキッとさせる魔法の薬でもありました。



②使っていないものはないの?

一般に、「無塩せき(むえんせき)」と言われている商品は、発色剤を使っていません。そのため、あまり日持ちがしません。



③何が問題なの?

肉や魚のアミンと反応して発がん物質のニトロソアミンに変化します。そのため生活クラブでは禁止になっています。



④少しならいいんじゃないの?

日本人は1日平均で12.7gもの食品添加物を摂っています。年間にすると4.6kgも食べていることになります。一度に食べる量は少なくとも、食べ続けることで体に蓄積されてしまいます。

また、食品添加物は単体では危険性の検査がされていても、添加物同士が反応した場合の検査はしていません。

参考:生活クラブサイト「食品添加物ガイド」
http://www.seikatsuclub.coop/safe/food_additive_guide.html
生活クラブ連合会発行:『ちゃんと知ってる?食品添加物のはなし』

どんな食品を摂るかを決めるのは、あなた次第です。

私の

おすすめ3品

びんながまぐろ



あと1品欲しい時に重宝します。半解凍で切り分け、玉ねぎのスライスを多めにトッピングし、わさび醤油でいただきます。程よく油がのつてくせがなく、スジも舌に残らずとろける感じです。食べるタイミングは少し冷たいくらいがおすすめ!

れんこん



「古代ハス」といって、今では熊本県水の子会あたりでしか栽培されていない貴重なものです。食べきれない時など節の先もすりおろして小麦粉代わりに使うと、もちもちが感が出ておいしいです。

冷凍ナムルセット



大学生の子どもがお弁当にキンパ(韓国風巻きすし)を作ります。解凍後、ナムルの水気を切り、ご飯にゴマ油、塩、ゴマで味付けし、焼肉のたれで炒めた豚肉と海苔で巻くだけです。国産の小松菜、ごぼう、大根、人参それぞれに味が付いていて、全体的に辛さが控えめで、子どもでも食べられます。

米津 正子さん
50歳代 生協歴5年

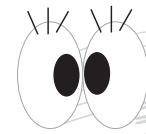
★水菜とれんこんのサラダ★

<材料>

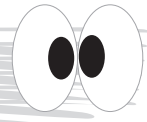
れんこん200g 水菜1束
砂糖大さじ3 酢大さじ3
ゴマ適量
ドレッシング
醤油大さじ1強
なたね油大さじ2
粒マスタード大さじ1/2

<作り方>

- ①れんこんを2~3ミリの厚さのイチョウ切りにする。
- ②鍋に水1カップ、れんこん、砂糖、酢を入れ3分ほど煮る。ザルにあげ水気を切る。
- ③余熱が取れたら、れんこんと3cmのざく切りにした水菜をドレッシングで和え、ゴマを振りかける。



おおぜいの自主監査



10/18

参加:9人

大阪南支部

行ってきました!

伊賀越(株) 三重県伊賀市

~ 国産丸大豆しょうゆ濃口 ~



私達の暮らしに欠かせない基礎調味料の醤油ですが、違いをよく知らずに市販品で間に合わせてしまいがちです。そこで自主監査を行うにあたり事前に市場調査をしました。ラベルの原材料名は重量の順に記載されていて、大豆より小麦が多いもの、地方によって砂糖(甘味料)が入っているもの、アルコール添加の有無など、醤油といっても様々な種類があることを知り、「天然醸造」と記載できる条件を学習しました。同時に国産丸大豆醤油濃口の監査の道具(対象消費材についての情報が詰まった冊子)で原材料の産地や製造方法など一つ一つ丁寧に学習しました。そこで疑問や質問をまとめたものを生産者に送付し、回答をもらい監査当日を迎えます。

当日はまず本社工場に案内されました。倉庫では原材料の大豆・小麦・塩の全てが国産であることを確認しました。(写真①)大豆を蒸して潰して小麦・塩水と混ぜる工程を見ていきました。(写真②③)醤油の熟成蔵では、仕込み時期が違う沢山のタンクがありました。(写真④)タンクの中のもろみは、時々空気で攪拌し10か月以上熟成させます。伊賀越では、「蔵付きの菌」を育成させるためにタンクの洗浄はしないそうです。これが天然醸造です。



⑤もろみを濾している。

熟成したもろみを「ろ布」という布で濾していきます。(写真⑤)最初は重みだけで、次に圧をかけて2回。3回濾した出来立ての醤油をブレンドして味を調整します。それを第2工場へ運び、加熱して殺菌、冷却後は製品検査をして充填します。衛生面は特に慎重さを必要とするので、入室にはエアカーテンで埃・虫が入らないように気を付けます。

その他確認できた事項は次の5つです。

1. 国産大豆の確保については将来的には不安はあるものの努力していて、地元三重県産の大豆の利用を進めている。
2. ラベルの表示を見れば原材料の産地まで追跡できる。
3. もろみの搾りかすは牛の飼料として利用、搾りかす油はソイインクとして利用。



①小麦粉の説明



②昔ながらの原料加工法



③蒸した大豆と炒って砕いた小麦に「こうじ菌」を加え、室(むろ)に入れて約3日間、温度や湿度に注意を払いながら、「醤油麹」をつくる。



④〇はタンクの印。中に仕込み時期が記入しており、一つ一つ管理している。これがもろみ。

4. 生活クラブ向けは全てリユースビンの洗いビンを使用。
5. 排水処理は地域の基準よりも高い基準で排水している。

伊賀越(株)は、千里山生協・アルファコープ時代からの大切な生産者です。「おおぜいの自主監査」を、お互いのより良い関係を保つためのツールとして、さらに信頼関係を深めていけるように、私たちもより一層伊賀越醤油・だし醤油を愛用していきたいと思いました。

(八尾地区 中濱一美)

BOOK ブックエンド

書名 「ママがおばけになっちゃった！」
著者／ のぶみ 出版社／ 講談社

テレビでも話題になったことがある本なので、知っている人も多いかもしれません。

4歳の子どもを残して交通事故に遭い、冒頭からおばけになっている母親とその子どものお話。「ママは、くるまにぶつかって、おばけになりました」という、衝撃的な始まりの話です。これは絵本ですが、大人のための本だと私は考えています。

4歳のかんたろう君のママは、おばけになった後も息子が心配でたまりません。おばけになり、かんたろう君とあれこれとお話をします。軽快なテンポでユーモアも交えながら展開していくのですが、読み終わった後に子どもを抱きしめたい気持ちでいっぱいになります。

私も5歳の子どもを持つ母。今、私が死んでしまったら息子はどうなるのだろう？ そう考えると、何気なく過ぎる毎日に対して感じる感謝。息子への愛。伝えなくてはいけないこと、教えたことがたくさんある事に気付かされます。そして同時に昨年亡くなった父も、こうやって私の事をハラハラしながら見てくれているのではないかと。おばけになって出てきてよ、私も話したいことがたくさんあるよ、と思ったりもします。

是非読んでみてください。日常に溢れている愛に気が付くことができる一冊ですよ。

(守口中央地区 野田あゆみ)

生活と自治

■2016年7月号 食べ残す国(3度目の登場です)

日本は食料品を年間5500万トン輸入し、うち1800万トンも廃棄していると知り、衝撃を受けました。うすうすは承知していても、このように数字で示されるとショックでした。

我々主婦は、毎日あれこれ工夫して、もったいない精神で暮らしているのに、社会全体は構造的にロスを出すしくみになっているのです。スーパーやコンビニで欠品が出ることを許さない消費者が元凶とか。賢い消費者の立ち位置が問われていると考えさせられました。

(ポートタウン地区 上藤季佐子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

初めて生活クラブの地区委員を務めて、半年と少しが経ちました。ひよんな成り行きから、大好きな生活クラブの活動を少しでもお手伝い出来たら、との気持ちで始めた地区委員の活動。慣れないひよっ子、新米ながらも、周囲の素敵な委員様のお力添えもあり、何とかばちばち活動させて頂いています。

思えば、私と「環境に優しい生協」との出会い少し昔に遡ります。幼い頃アレルギー持ちだった私や弟に、少しでも安心な食べ物をと、母が別地区の生協に入り、その生協が合併して生活クラブに。幼い頃から食品添加物に気を遣い、時々生協の活動にも参加し、私が大きくなり実家に帰った時には、生活



ティータイム Tea Time

「生活クラブとわたし」

クラブの消費材を使った手料理を作ってくれた母。その影響もあって、私もすっかり生活クラブの消費材を愛用する様に。何と言っても生活クラブの魅力は、一般的な自然食品の店と比べても値段が手頃で、かつ安心な(しかもおいしい!)消費材が多い事。

色々な分野に警鐘を鳴らす情報が溢れる中で、もっと生活クラブに切り込んで欲しい分野もありますが、良心的な人々の手によって作られている生活クラブには、愛が溢れている。そんな気がします。

(茨木西部地区 北嶋佐知子)



えっ? そっ? ..石けんの巻..

その 32

■P R T R 制度について■

*P R T Rは、10万種以上といわれる化学物質のうち、発がん性や生殖機能に異常を起こすなど、人の健康に有害で環境汚染がある化学物質 562 種(平成 20 年度 11 月の政令改正による)について、環境中に排出する量を毎年報告することを企業に義務付けるものです。合成洗剤の主な成分 8 種が対象物質になっています。(広報委員会)

*P R T R (Pollutant Release and Transfer Register : 化学物質排出移動量届出制度)とは、有害性のある多種多様な化学物質が、どのような発生源から、どれくらい環境中に排出されたか、あるいは廃棄物に含まれて事業所の外に運び出されたかというデータを把握し、集計し、公表する仕組みです。平成 13 年 4 月から実施。



形は悪くても味と品質は一級品!

われ葉しいたけ



生産者:株式会社オーエスケー

家庭に常備しておきたい食材なのに、安いものはほとんど中国産。品質とおいしさにはこだわりたいけど価格は抑えたい! そんな私にぴったりなのが日本産原木乾しいたけのわれ葉しいたけです。

クヌギに菌種を植え、約 2 年で収穫する上質な「香信」でありながら、カサの先が割れたり薄くなったりしたものをお得に利用させてもらっています。主に刻んで調理する乾しいたけだから形はあまり気にしません。

朝、2~3 個を水と一緒に蓋つき容器に入れておけば(夏は冷蔵庫に)、夕食を作る時頃には出汁、具材にと重宝します。

市販の商品は形や大きさを揃えることを重視してい

るようですが、見栄えを良くするために値段が高くなるのは嬉しくありません。家庭では家族の人数や料理によって、例えば、割れていても大きいもの、小さいけど形はいいものと、使い分けができると思います。家庭料理ならではの上手な使い分けで原木栽培ならではの味、香り、食感を試してみてください。

(消費材委員会 谷田雅代)



チンゲン菜の中華風旨煮



スライス乾しいたけ50g もあります!

生産者メッセージ



大分本社営業 阿南雄太

乾しいたけって、最近いつ食べ たっけ? 生しいたけならお正月に食べたかなあ~そんな会話が聞こえてきそう。乾しいたけは、まず水で戻します。当然乾燥していただきますから、数時間程度かかります。現代の「速くて、安くて」とは少しかけ離れていますね。まして、乾しいたけってレンジでチンでいいんでしょう? などの意見もよく耳にします。残念ながら、温水やレンジで水戻ししてしまうと、椎茸の成分が壊れてしまうのです。ボールに椎茸を入れ水を張った状態で 10 分ほど日光に当てると、成分

のビタミンDも増えて一層おいしくいただけます。われ葉しいたけは、「市場で商品価値が形によって左右されるものの、味も栄養も変わらず、出汁としても刻んだ料理にも使える傘の割れた椎茸は、見栄えを商品価値としない生活クラブにとって、価格的にも有効ではないか」と提案して、今日に至ります。

大分県産の乾しいたけはほぼ全てがクヌギ原木栽培です。クヌギ木は、カフト虫やクワガタ等の昆虫が集まってくる木です。木が樹液を出しているからだとされています。その木からできる椎茸。他県産と違って大分県産の椎茸には甘みがあるのです。

冷水でじっくりと、冷蔵庫内で戻し、バター焼きやちらし寿司、高野豆腐との含め煮にも活躍する椎茸を是非ご賞味下さい。



12月

会員数	9,485人				
給付状況	消費材の破損	0件	健康診断補助	2件	
	集団	地区	87人	節目祝い	165件
	託児	全体	8人	日常的なたすけあい	44件
	延長保育	0件	暮らしのサポート	88時間	

エッコロ共済会員証配布終了のお知らせ
 会員証がなくても、加入の確認や申請などを問題なく行うことができるため、今後配布しないこととなりました。エッコロ共済に加入しているかどうか不明な方は、請求書をご確認ください。

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811
 月・火・木(10時～14時)

新シリーズ

我が家の夕食

火曜日の献立



組合員：N.H(40歳代)
 生協歴：17年(グループ)
 家族：夫、娘(20歳)、息子(17歳、13歳)

配達日：火曜日
 1か月平均購入額：4万5千円

<登録消費材>

にんじん、じゃがいも、たまねぎ、やさしいBOX、牛乳、卵

<今回購入した主な消費材>

牛バラ肉炒め物用、鶏ももムネ肉、豆腐、れんこん、しょうが、アジの干物、さつまいも

<コメント>

毎日4人分のお弁当を作るため、量は多めに作り、お弁当に一品入れる常備菜の作り置きをします。

…購入した消費材で、1週間どんなメニューにしたかを紹介します。

	メニュー	食材(太字は生活クラブの消費材)
月	・れんこん大豆入りハンバーグ ・かぼちゃのスープ ・ほうれん草とコーンのソテー ・野菜サラダ(豆腐入り)	・ れんこん 、 大豆 、 豚ミンチ ・かぼちゃ ・ 冷凍コーン 、ほうれん草 ・レタス、ミニトマト、豆腐
火	・野菜サラダ ・ポテトのチーズ焼 ・小松菜とあげマスタード醤油あえ ・カブと牛肉の炒め物 ・味噌汁	・ゴマ、レタス、サラダセロリ、ミニトマト、大根、 にんじん ・ じゃがいも 、 チーズ ・ 小松菜 、 あげ ・ カブ 、 牛肉 、 卵 、 しょうが ・ワカメ、豆腐、ネギ
水	・かぼちゃと鶏ミンチの煮物 ・アジの干物 ・大根おろし ・サラダ ・味噌汁	・ かぼちゃ 、 鶏ミンチ ・ 冷凍アジ ・大根 ・キャベツ、白菜、ミニトマト ・ あげ 、 ワカメ 、 ネギ
木	・チキンカレー ・福神漬 ・サラダ	・ 鶏ムネ肉 、 にんじん 、 じゃがいも 、 玉ネギ ・ 福神漬 ・レタス、豆腐、ミニトマト
金	・鮭タマヨ丼 ・れんこんソテー ・さつまいもサラダ ・味噌汁	・ 紅鮭 、 卵 、 しそ 、 のり 、 ゴマ 、 マヨネーズ ・ れんこん ・ さつまいも ・ あげ 、 じゃがいも 、 ネギ
土	・れんこんの豚肉巻き ・スープ ・サラダ ・にんじん、じゃがいもの炒め物	・ れんこん 、 豚バラ肉 ・ ワカメ 、 ゴマ 、 卵 ・サニーレタス、ミニトマト、 冷凍コーン ・ にんじん 、 じゃがいも
日	・牛肉コロッケ ・じゃがいもソテー ・にんじんのラペ ・こんにゃくピリ辛煮 ・温野菜	・ 冷凍コロッケ ・ じゃがいも ・ にんじん 、 レーズン ・ こんにゃく ・ 青梗菜

編集後記

三重県にある実家を閉めることになり、月に2回くらい片付けに通っている。出てくるは出てくるは、使用する・未使用を問わない大量の品々。ついには、60年以上前の母のお見合い写真用のドレスまで出て来た。思いあぐねて、「実家を閉める」なる特集が掲載の雑誌まで買ってしまった。片付けは年を越そうだ。自分の時は家族に迷惑をかけないよう、「物に対する執着は捨てよう！ 意識して終活をしなければ！」と自分に言い聞かせる半年間だった。(K.S.)

理事報告

11月21日 エル・おさか

○エッコロ共済制度改定案「活動する組合員リーダーの活動支援(託児・介護等のケア利用費用の補填)」を決定。17年度通常総代会において、エッコロ共済規約改正を提案する

○共済福祉委員会「エッコロ共済・ハグくみケアサービスで連携する福祉団体との交流会」開催を決定

○16年度甲狀腺検査活動の実施を決定。協力者の増員を目指す

○17年度GMナタネ自生調査活動について、ブロックごとに実施することを決定

○秋の組合員拡大キャンペーン報告を確認。加入目標634名に対し、実績481名(達成率75・9%)