

# クラブ通信 Vol.107

2017年4月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsuclub.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

3月度実績報告(2/21~3/20)  
 ◎組合員数 17,297人(3/20現在)  
 加入 121人  
 脱退 105人

◎供給高(事業部) 291,098千円 (計画比 109.4%)  
 (前年比 75.7%)  
 一人当たり利用高 16,592円 (前年比 95.3%)

## いよいよスタート! インターネット注文

まずは  
WEB会員登録を

3月5日から、インターネットでも注文ができるようになりました。

いつでも どこでも  
スマホで注文OK!

注文締切日まで  
追加・訂正が可能

購入品の履歴が  
見られる!



### 登録はカンタン 3 Step

登録には、組合員コードと  
メールアドレスをご用意ください

Step1 サイトにアクセス ▶ Step2 同意する欄にチェック ▶ Step3 会員登録画面で必要事項を入力

<https://coop-web.com/club>

●インターネット注文 受付時間 配達日の翌日午前10:00まで



会員登録完了メールを  
受信したら  
ご利用いただけます

### 第27期役員選挙公告

2017年度は生活クラブ生活協同組合大阪の第26期役員が任期満了を迎え、改選年度になります。よって定款及び役員選挙規約に基づき、第27期役員選挙を以下のように行います。

1. 役員区分、選挙区及び定数
  - 全体区理事 7名 (非常勤5名、常勤2名)
  - 地域区理事 14名
  - 香里ブロック 3名 門真ブロック 2名 平野ブロック 3名
  - 千里ブロック 2名 茨木ブロック 2名 豊能ブロック 2名
  - 監事 4名

2. 立候補受付期間 4月17日～5月1日

3. 立候補受付方法  
 本部に備え付けの立候補受付用紙に記名捺印の上、5月1日までに役員選挙管理委員会まで届けてください。ただし、立候補者は2017年3月末日において組合員資格を有していることが必要です。

※2017年度より、茨木ブロックは二つに分割し、千里ブロックと茨木ブロックに変更になります。

第39回「生活クラブ生協  
フェスタ」今年も鶴見緑  
地公園で開催されます!

日程: 10月1日(日)  
 場所: ハナミズキホール  
 (花博記念公園鶴見緑地内)



生活クラブ生協  
フェスタ開催予告!

◆ 今月の紙面

- おすすめ3品 エネルギーを考える ..... 2
- 地区の活動 みそ作り ..... 3
- 第17回 産直春のついで ..... 4 5
- こだわりの消費材 わたらい茶 ..... 6
- Tea Time・ブックエンド 生活と自治 えっ!そうだったんだ ..... 7
- エコロ共済報告とお知らせ 我が家の夕食 理事会報告 ..... 8

# 地区の活動



生協のみそ作りキット

たくさんの組合員が参加しました!

## みそ作り



### 生協のみそ作り

- ①大豆は前日から2〜3倍の水に漬けて、もどす。
- ②漬けたまま火にかけて、最初は強火で沸騰したら弱火にしてあくを取り、4〜5時間かけて煮るときのき差し水をしながら指でつぶせるほどに柔らかくなるまで煮る。
- ③大豆を潰したものを、米こうじ又は麦こうじと真塩、種水を合わせてよく混ぜる。
- ④混ぜ合わせたみそを、ハンバーグの要領で丸め、仕込み容器に空気が入らないように、たたきつけながら詰めていく。
- ⑤詰め終わったら表面を平らにしてラップや和紙で密閉し、1〜2kgの重石をすく風通しの良い場所ですく熱成させてください。

今年も各地区で「みそ作り」が行われました。参加者は、合計819人(香里183人、門真139人、平野152人、茨木227人、豊能118人)で、生活クラブ生協大阪としては、最大の参加者数を誇る一大年間イベントとなりました。昨年の11月から始まった「手作りみそセット」の予約では麦こうじみそ用594セット、米こうじ

みそ用902セット、合計1496セットにのぼりました。使用された「国産大豆」は、合計約2.3t、生活クラブ生協大阪の組合員が仕込んだ「みその量」は、麦こうじみそ用が約4.7t、米こうじみそ用が約6.3tで、なんと合計約11tにもなりました。今年は参加できなかった皆様、来年はぜひ挑戦してみませんか?

### 新千里南部地区

2/10

参加:12人

2/11

参加:43人

ジオ桃山台  
パーティールーム



毎年恒例の味みそ作り。ベテラン組合員は、「またこの時期が来たね」、「昨年の味噌の出来はどうだった?」などの話で盛り上がりました。初めて作る人は少し緊張した面持ちで他の人の様子を見学して作業にあたり、「出来上がりがとても楽しみです」と話していました。

親子でワイワイ賑やかに味噌を作る姿も多くあり、子ども達は特に手動ミンサーで大豆を潰すのが、「わー、なにこれ、楽しい!」と興味津々で作業にあたっていました。父親も参加し、一家全員で味噌を作っている家族もありました。(門野弘美)

### 中池田地区

2/3

参加:23人

池田市中央公民館



毎年恒例のみそ作り。参加者はクラブゲストも多く、23人と例年の倍で大盛況、その内半数は初めての方でした。

作り方は簡単。前日大豆を茹で、後は当日ミンサーで潰して、塩・麴と一緒に混ぜて容器に詰めるだけ。慣れば30分もあれば完成です。家の中の寒いところに置いておけば、麴が味噌にしてくれます。(私は玄関近くの廊下に置いています)

「ストレス解消にいい」「子どもが、このお味噌おいしいと言うから毎年作っています」と皆さん楽しそうでした。終わった人から豚汁・紫もち麦入りご飯・漬物・果物を食べながら、お勧めの消費材や食べ方、みそ料理まで話が弾み、よい情報収集の場になったと思います。

今年の参加者は特に若い人が多かったようです。手作りの味噌という我が家の味を作るのも素敵ではないでしょうか。(野口文)



## 私のおすすめ3品

山田節子さん  
50歳代 生協歴18年

### 和牛ロースしゃぶしゃぶ用



薄切りでもしっかり舌に感じ、ゆっくり噛みしめ、うまみが口の中に広がる。「しつこくない」「いくらでも食べられる」これもお気に入りの理由です。白菜・豆腐・椎茸と大根・人参をピーラーで削りながら食べると、実においしいと我が家では評判です。

### ウイナークラブ・ロースハムスライス



シンプルな味わいの中、ジワッとくるうま味、「これがロースハムだ」と思わせる一品。余分な味付け・添加物の心配がいらぬのは嬉しいですね。

### トマトケチャップ



「国産加工用トマト100%のケチャップってこんなにおいしいの」と感動した記憶があります。いつも数個は常備しており、ちょっとしたお礼やお土産に添えたりして、お勧めしています。

ハンバーグにおすすめ  
★ソース★

- <材料>
- ケチャップ 大さじ3
  - 赤ワイン 大さじ2
  - ウスターソース 大さじ2
  - バター(風味) 大さじ1
  - レモン(風味) 大さじ1
  - パセリ 少々

- <作り方>
- ①ケチャップ、赤ワイン、ウスターソースを弱火で混ぜ合わせる。
  - ②火を止めて、仕上げにバター、レモン、パセリを入れ軽く混ぜ、出来上がり!

- ☆和風…バターを入れず、柚子を。赤ワインをみりんに。
- ☆豚肉、鶏肉にも合います。

## エネルギーを考える

### 私の意思表示

去年4月に電力小売り自由化が始まり、1年が経ちました。電力自由化とは「私たちがエネルギーの購入を通して、どのような社会をのぞむのかの意思表示ができる」でした。

しかしながら、新電力切り替え率は昨年12月で257万件、切り替え率4%にとどまっています。この数字は電気共同購入を始めた生活クラブも同じです。

なぜなのでしょう? 新電力への切り替えの壁には「手続きが面倒」「電気料金が安くない」「料金プランがわかりにくい」などがあるようです。でも、生活クラブの電気共同購入は申込用紙を書いて配達員の職員に渡すだけ、料金も既存の電力会社と同額です。

料金プランについては、そもそも既存の電力会社の電気代の仕組みをしっかりと理解しているでしょうか? 私は今回生活クラブの電気共同

購入開始に際して、既存の電気代の仕組みを勉強しました。驚きでした。原発由来の電気を使うことは私自身にそのつもりがなくても、「私は原子力を使います」という無言の意思表示をしていることと同じだと気が付きました。

電力自由化 — どんな電気の選び方をしましょうか?

自分の選択は自分の意思を反映します。未来の子どもたちに平和で安心して暮らせる社会を手渡したいと思います。(理事会 野路玲子)

生活クラブで「電気共同購入」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



～大阪のホームページより～

『産直』を柱に、次のような基本方針と基準によって消費材の配置を行っています。

1. 農産物について
 

国産を原則とし、自給率の向上をめざす。また、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使用せず、循環型農業を進める。その上で、輸入農産物については遺伝子組み換え作物、ポストハーベスト農薬を問題とし、排除の方向。
2. 食品添加物について
 

不必要な食品添加物は使用しない。中でも、化学調味料、合成着色料、合成保存料はすべて排除する。
3. 遺伝子組み換え作物について
 

食品の原材料、食肉や鶏卵など畜産品の飼料への遺伝子組み換え作物の使用を排除していく方向で進める。
4. 『環境ホルモン』物質について
 

原則排除。容器、包材も直接食品に触れるものには使用しない。雑貨類も塩化ビニール製品等、取り扱い禁止。環境ホルモンの疑いがある農薬も原則排除。
5. 洗剤について
 

合成界面活性剤を使用した洗剤は取り扱わず、『石けん』の普及を進める。
6. 容器・包材について
 

ゴミ減量、ダイオキシン問題への対応。原則、紙容器、びん容器（さらにリユースびんの推進）を使用。

「作り手フォトメッセージ」と題し、この生産者にぜひこの話を話してもらい、消費材の価値を知って欲しい」との思いで、話す内容に合わせた写真を用意して語ってもらいました。各2分半の短い持ち時間でしたが、熱い思いが伝わりました。

一日のプログラムを通して、組合員からは、「写真で現地の様子を見る事ができより身近に感じた」「天候不順・獣害などの話もあり生産者のご苦労を知った」「真に環境や体に優しい食べ物で地球も人もHAPPYにな

れると思った」「本当の意味での産直に価値を感じた」などの感想が寄せられ、生産者からも、「違う分野の生産品についても知る事ができ勉強になった」「組合員と顔を合わせられて元気が出た」などの声が聞けました。「作り手と食べる側が共に進めていく産直運動」。あらためて感じ合える機会になったと思います。

これからも共に歩んで行きますよう。あ〜もっともっとたくさんの方に来てほしいです！！

(実行委員長 若江陽子)

2/27 大阪市中央公会堂  
参加人数:251人(生産者87人 組合員152人 職員12人)

<プログラム>

- 作り手フォトメッセージ(生産者紹介)
- 行ってきました「おおぜいの自主監査」自主監査って? 自主監査の報告、受け入れ生産者の感想
- ランチタイム・フリートーク



第17回 産直★春のつどい  
「この食べ物は人の縁でできている」

価値  
～本当のオトクとは?生活クラブでナットクの暮らしを～

◆八峰園



ニンニクの収穫

- ◆竜王町稲作経営者研究会
- ◆丸菱製麺
- ◆近江農産

自主監査では、工場内で手洗いに使っていた合成洗剤について指摘され、今後改善していきたい。

◆米沢郷牧場

◆ファーマーズクラブ赤とんぼ



◆ピュアライス久比岐野



初参加 ◆会田共同養鶏組合



巨峰の棚が雪害で倒壊し、今年の収穫に影響がありそうです。

◆八ヶ岳会

- ◆産直南島原
- ◆島原自然塾

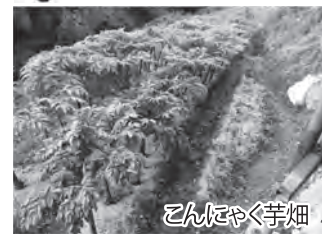


- ◆ウイナークラブ
- ◆丸本・オンダン農協



初参加

- ◆倉吉市果実農協
- ◆大矢商店



とんぼく芋畑

◆中吉野産直組合



電柵・金柵で獣対策

- ◆谷川トマト研究所
- ◆肥後あゆみの会
- ◆肥後れんこんの里
- ◆JA熊本経済連
- ◆佐伊津有機農法研究会
- ◆水の子会



◆熊本不知火海



- ◆麻井牧場
- ◆淵上牧場



長崎  
熊本



◆夢産地とさやま開発公社

- ◆アイワ研究会
- ◆山本農園



新婚の大野さん夫妻

◆望月農園



地植えのかいわれ大根

- ◆生活クラブ関西ミート
- ◆珈琲工房まめ福(コーヒー焙煎ワーカーズ)

- ◆泉州グループ
- ◆段野昆布
- ◆田中商店
- ◆豆伍心

自主監査の着眼点は、事務的、法的な所ではないので、直接色々な話ができて、振り返りの確認ができた。

◆伊賀有機農産供給センター



収穫祭

◆伊賀越

自主監査は、うわべだけではなく、現場の状況をオープンに話し合え、商品開発の共有もできる場であった。

◆やまなし自然塾



- ◆白州郷牧場
- ◆白州森と水の里センター
- ◆黒富士農場





# BOOK ブックエンド

書名 「くれよんのくろくん」

著者／ なかやみわ

出版社／ 童心社

しんぴんのくれよんがありました。

「しんぴんなんていやだ」と言い、きいろくんが画用紙にちょうちよを書きました。ちょうちよには花が必要、花には葉っぱが必要…と他のくれよんたちも呼び、みんなで楽しくお絵かき。だけど、くろくんだけは呼んでもらえませんでした。「ぼくはどこを書けばいいの?」とくろくんは聞きましたが、仲間に入れてくれませんでした。

読み聞かせをしている子どもでも「仲間はずれはあかんなあ」なんて言っていました。

そんなくろくんが寂しそうにしていると、シャーペンのお兄さんがくろくに素敵な提案をしてくれ、あとで皆が大喜びする作品になりました。

とても可愛い絵本なんですけど、よく読むとクレヨンの世界だけではなく、人間の世界にも身近にある様なお話だけに色々と考えさせられます。不必要なものは何一つないこと。みんなの力が必要なことなど。

子どもには言葉で分かりにくくても、絵本ならなんとなく理解出来ると思います。幼少期にはお絵かきで楽しめ、お話がわかる様になれば色々話し合いが出来たりする長く愛せる1冊だと思います。

(ポートタウン地区 武村由紀)

「化学物質過敏症」という名前を聞いたことはあるでしょうか。文字通り、化学物質を感知して体調不良を起こす症状のことです。私はこれを発症して9か月が経ちました。

もともと、生活クラブは活用していたし、環境や食生活には気を遣っていました。それでも、今まで普通に使っていた日用品がまるで毒ガス発生装置です。頭痛・吐き気・めまいが起き、殺虫剤を使えば自分の方が麻痺する始末。食べられるものが無農薬に限られていき、できることがどんどんなくなっていきます。人にはほぼ理解されず、社会生活ができなくなります。

## ティータイム Tea Time

「揮発性の化学物質にご注意を」

発症の仕組みは花粉症と同じです。空気中に漂う化学物質は肺から血液中に溶け込み、人体に蓄積されていきます。「ただちに影響はない」ものの、蓄積量が許容量をオーバーすれば誰にでも発症の可能性があります。今後は花粉症のようにありふれたものになると言われています。

普通は化学物質を身体で感知することはできません。知って頭で判断していかないとイケません。ぜひ今一度、日常のものを見直してみたいと思います。

(ちなみに今では専門の病院に通い、ちょっと敏感な人くらいに回復しています。)

(阿武山地区 古屋奈央子)

※105号で執筆者名が間違っていた為、再掲載いたしました。

## 生活と自治

■2017年2月号 返済不要の奨学金がないのは日本だけ?

「日本の高等教育への公的支出の水準は、国際的に見てもかなり低いようだ」と書かれています。大学の学費負担が、他国と比較し最も重い事にびっくりしました。「高学費+低補助」の国は\*OECD主要加盟国の中で、日本とチリだけです。日本でも給付型奨学金が来年度から始まるようですが、対象も限定的で幅広い給付ではありません。前途のある若者が、親の収入に関係なく、学ぶ機会が得られる社会を望みます。(豊中南部地区 二井矢あさ子)

\*OECD:《Organization for Economic Cooperation and Development》経済協力開発機構。

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

## えーっ!? ぞうじったん

・ ・ 番外編 ・ ・

### 【やさしいBOXで配達される野菜】

配達の日「あ〜この野菜、昨日買ってきちゃった…しまった!」なんてことありませんか? 生活クラブ生協大阪のHPでは、配達前日にやさしいBOXで届く野菜をお知らせしています。



トップページにある、●青果関連のニュースからそれぞれの配達日をクリックすると、支所ごとに掲載されています。一度のぞいてみてください。

(広報委員会)



正真正銘の有機栽培茶

# わたらい茶



生産者：(株)新生わたらい茶



私が日本茶を購入する時の決め手は、農薬不使用の茶葉である事です。

茶葉の主な製造工程は、土作り→栽培→茶摘み→蒸す→揉む→乾燥→仕上げ加工→袋詰めです。茶葉を洗うと茶葉同士がくっついて上手に蒸せないで、茶葉は洗わないのが一般的です。農薬を使った茶葉なら農薬を煮出して飲んでいるようなものなのです。新生わたらい茶の茶葉は、農薬不使用です。化学肥料も不使用で、堆肥には米澤製油のなたね油カスを使用しています。

我が家では、ほうじ茶を愛飲しています。苦味・渋味が

なく香りが良くて、この値段! ホットでもアイスでもおいしいので一年中ゴクゴク飲んでます。実は、うちの18歳の息子は、新生わたらい茶のほうじ茶しか飲みません。市販のほうじ茶を出すたびにバテて飲みません。春から遠方の大学に通うために一人暮らしをしますが、ティーバッグなら水出して飲めるので息子でも簡単に作れそうです。

日本茶には、美肌・虫歯予防・リラックスなど良い効果がたくさんあります。新生わたらい茶のお茶、オススメです!

(消費材委員会 中野香美)



丁寧な手で茶摘み



目視ライン(袋詰工程)異物が入っていないかを確認



蒸機(荒茶工程)：荒茶の製造工程で一番最初に行う工程



総合仕上機(仕上工程)：廻飾い、茶の粉取りと茶の長さの選別等を総合的に行う

## 生産者メッセージ



取締役社長 山口孝幸

ペットボトル入りのお茶が市場には氾濫していますが、本当においしくて安全ですか? 添加物(ビタミンC(酸化防止剤)入りの清涼飲料水)という事はご存知ですか? 手軽で簡単ですが、私は「急須を使つて飲むリーフ茶」をおすすめします。なぜなら、おいしくて安心安全なうえ経済的だからです。弊社のある度会町は三重県中南部に位置し、国交省の水質検査で何度も一位になっている清流「宮川」が流れる、お茶の栽培に恵まれた地域です。この土地で昭和48年、無農薬無化学肥料栽培のお茶作りを始めました。意外かもしれませんが、有機栽培茶として格付けされた緑茶は全国の緑茶生産量の僅かからです。

## 手軽なティーバッグもおすすめです



手間をかけて淹れる1杯のお茶を「面倒」ではなく「ホットとするひととき」にしてほしいのです。それでもやっぱり…という方におすすめするのは、年々増加傾向にあるティーバッグ茶です。現在、緑茶ティーバッグとほうじ茶ティーバッグの2種類がありますが、この夏には水出し煎茶もティーバッグとして新登場する予定です。今しばらくお待ちください。

2%弱(約1千800t)です。私たち生産グループは栽培面積50ヘクタールすべて無農薬無化学肥料栽培で、約150t生産しています。





3月

会員数	9,432人			
給付状況	消費材の破損	0件	健康診断補助	3件
	集団地区	41人	活動中のけが	1件
	託児全体	19人	なまじの日常的なたすけあい	85件
	延長保育	1件	暮らしのサポート	61時間

問い合わせ：エコロ事務局  
☎/FAX 072-641-5811  
月・火・木(10時~14時)



## 入学お祝い申請についてのお知らせ

2017年4月に小学校に入学するお子さんをもつエコロ共済加入者で、消費材を利用している組合員が対象です。

4/10と4/17～週発行の『エコロ共済より』でお知らせします。

締切日は5/12(金)です。申請書は、必ず締切日までに提出してください。

※エコロ共済加入者は、月末に発行される消費材請求書にエコロ掛け金100円の記載があります。ご確認ください。



新シリーズ

## 我が家の夕食

水曜日の献立



組合員：M.I(40歳代)  
生協歴：3年(ペア配)  
家族：夫、子ども(11、9、4歳)  
配達日：火曜日  
1か月平均購入額：約5万円

<登録消費材>

卵、玉ねぎ、人参、じゃがいも、牛乳、やさいBOXミニ

<今回購入した主な消費材>

鶏モモ肉、鶏ミンチ、豚バラ肉、豚ロース肉、豚ミンチ、ウィンナー、りんごジャム、トマトケチャップ、えのき、きざみあげ、絹ごし豆腐

<コメント>

野菜嫌いの子どもたちが食べてくれるよう工夫して作っています。好きな食材(卵、ミンチ肉、まぐろ油漬け缶など)に混ぜたり、彩りを添えて見た目もおいしく見えるように、日々頑張っています。

…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)
火	・つくね豆腐ハンバーグ ・ゆでブロッコリー ・みそ汁	・鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、豆腐 ・ブロッコリー ・きざみ揚げ、ねぎ
水	・ほうれん草と卵のみそ汁 ・人参とツナのきんぴら ・小松菜の胡麻和え ・大根おろし ・大根葉のふりかけ	・ほうれん草、卵 ・人参、まぐろ油漬け缶 ・小松菜、いりごま ・大根 ・大根葉
木	・親子丼 ・なばなのごまあえ ・大根のみそ汁	・鶏モモ肉、玉ねぎ、人参、えのき、卵 ・なばな、いりごま ・大根、きざみあげ、青ネギ
金	・ぶりの照り焼き ・春雨とハムときゅうりのサラダ ・みそ汁	・冷凍ぶり ・春雨、信念スライスロースハム、きゅうり ・ねぎ、ワカメ
土	・豚肉の生姜焼き ・わんこんとにんじんのきんぴら ・白菜とひじきのサラダ ・ねぎと豆腐のみそ汁	・豚ロース、玉ねぎ、生姜 ・わんこん、にんじん ・白菜、乾燥ひじき、マヨネーズ ・ねぎ、豆腐
日	・担々麺風うどん	・豚ミンチ、牛乳、青ネギ、ごまだれ、味噌、冷凍うどん
月	・鮭のムニエル ・ほうれん草とウィンナーのオムレツ ・プチトマト	・冷凍鮭 ・ポークウィンナー、卵、ほうれん草 ・プチトマト

### 編集後記

昨年度は地区活動などで、カタログを見るだけでは注文しない消費材を試して、お気に入りが見つかった。特に固型石けんは、手湿疹がひどい時に試用し、手にしみないし汚れも落ちる事を実感。頑固だった湿疹もすっかり消え、今では台所はもちろん、頭から足先まで家中で石けんを使うようになった。

今年度はどんな新しい発見があるかとワクワクしている今日この頃だ。

(T.O)

### 理事会報告

2月28日

エル・おおさか

○16年度活動報告案、17年度活動方針案について討議

○福祉政策プロジェクトによる福祉政策答申案を提案。次月理事会において検討する。

○第2次福祉政策プロジェクト立ち上げを決定

○17年度役員改選監事定数変更を決定

○春の紹介者キャンペーン