



クラブ通信 Vol.112

2017年9月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsuclub.coop/

TEL. 072-641-5547

7月度実績報告(6/21~7/20)
◎組合員数 18,020人(7/20現在)
加入 165人
脱退 163人

◎供給高 288,380千円(計画比 106.5%)
(前年比 107.1%)

一人当たり利用高 16,005円(前年比 104.7%)

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



いよいよ10月1日(日)開催! 生活クラブ生協フェスタ

10:00~14:00

今年も
鶴見緑地へ!

生活クラブ生協大阪をみんなに知ってもらいたい
組合員と地域住民が楽しく集える場にしたい
子育て世代が多く集まる場にしたい



お友達を誘ってフェスタへGO!

click/
検索

生活クラブ生協大阪

一人ひとりの力は小さくとも、生活クラブ生協大阪の約一万八千人の仲間と、同じ志を持った生産者が集まればこんなことができる、ということを伝えます。そのため、「子育て中のママ達には特に来てもらいたい」。そんな気持ちをこめて、子どもたちが楽しめるように遊びのコーナーを充実させ、ゆっくりできるスペースを昨年よりも広げました。

他では決して食べられない、安全な食材で作る屋台フードもあります。いつもは予約や登録をしないと手に入らない無農薬の野菜や減農薬の果物が手に取って購入できます。それに、気になっていた生協の様々な活動の中身を知ることができるもの魅力です。まだ参加したことがない方!ぜひ今年は足を運んでください。実行委員会一同お待ちしています。

(生活クラブフェスタ実行委員長)

浅井由起子

「生活クラブ生協フェスタ」って何のために開催していると思いますか? 楽しむため? 組合員への還元? もちろんそんな意味合いもあります。でも、一番の目的は、私たちが生活クラブを通じて手に入れることができる安心、手に入れようとしている未来、これらを組合員同士で確認し合い、まだ未加入の地域の方々に伝えるためなのです。

フェスタで伝えたいこと

- ◆ ●支部、地区活動報告 2
- ◆ 第1回ビオサポラボ開催
- ◆ ●おすすめ3品 電気関連記事 3
- ◆ ●GMナタネ自主調査報告 4
- ◆ シャボン玉フォーラム参加報告 5

- こだわりの消費材 6
- 新橋製紙(株) ロールペーパー
- Tea Time 7
- 生活と自治 ブックエンド うちエコ
- 我が家の夕食 エッコロ共済 理事会報告 8

私の おすすめ3品

清川友里さん
30歳代 生協歴4年

パレスチナ オリーブオイル

搾油の際に薬品を使用せず、安心安全なのはもちろん、オリーブオイル本来の香りやおいしさと、この品種特有のスパイシーさがとても気に入っています。同レベルのものを百貨店などで買おうと思うと倍くらいの値段がするので、ほんとに生活クラブはお得すごいです!



ごまだれ

濃い～素直なごまだれです。ごまそのものの味がしつかりとしていて、野菜や肉、豆腐、どんなものにも合う万能調味料だと思っています。ほんのり温かくした豆腐にかけるのもいいですよ。



ミックスハーブ

いろんなハーブが入っていて、とても良い香りです。トマトソース系の料理や、お肉や魚のグリル料理など、実はとっても使いやすいです。



エネルギーを考える

電気共同購入について、良いと思うこと

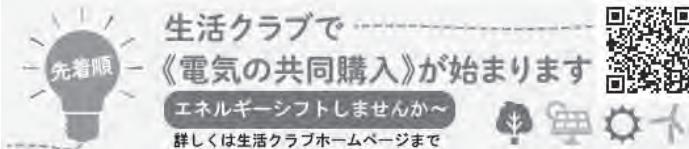
原子力に由来しない電気が買える！ すごいことです。
2014年、シャボン玉フォーラムの市民・地域共同発電所の分科会に参加し、自然エネルギーの発電所を作るために、多くの組合員が寄付金を出し、出資金を集めましたことを知りました。なんておだやかで効力のある反原発運動だろう、と感激しました。

ただ電気代を払っているだけで、原発のいらない社会に近づけるのが良いです。

希望すれば、毎月の電気代の5%を基金に寄付できるのも良いです。ソーラーや、風力発電に問題がないわけではありません。より良い発電技術の開発が進んでほしいです。バイオガスなどもいいなと思います。

会員サイトで、時間ごとの電気使用量をチェックできますよ。

(理事会 小倉香住)



★めっちゃ簡単白和え★

<材料>

木綿豆腐 1/2丁
ごまだれ 大さじ2
だし醤油や白だし 小さじ1
にんじん 3cm
ほうれん草 1/2束
(お好きな葉物野菜OK)

<作り方>

- ①人参を千切りし、湯通しておく。
- ②ほうれん草を茹でて、水気をしぼり3cmに切っておく。
- ③豆腐、ごまだれ、だし醤油をボールの中で泡立て器で混ぜておく。この時に味を見て、好みでだし醤油などを足す。
- ④野菜を入れて、混せて、できあがり。

※豆腐は水切りをしておきますが、時間がなければ、両手でぎゅーっとするだけの水切りでも大丈夫です。

もう一度食べたくなる

★鶏の香草パン粉焼き★

<材料>

鶏もも肉
塩、こしょう、パン粉
ミックスハーブ
にんにく、オリーブオイル

鶏を豚バラや白身魚に変えてもおいしいです

<作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょうをして、ミックスハーブをまぶして、10分ほどおく。
- ②パン粉をつける。
- ③にんにくのみじん切りとオリーブオイルをフライパンに入れて熱して、にんにくの香りが出たら、②を両面焼いて、できあがり。

★豆腐マヨネーズ★

水切りした絹豆腐1/2丁、塩小さじ1/3、パレスチナオリーブオイル大さじ4、酢大さじ1(レモン汁やワインビネガーもOK)をミキサーやハンドミキサーで混ぜるだけ。

※好みでお酢を変えたり、塩こしょうを増やしたりしてみてくださいね。

始まりました！ ビオサポラボ

消費材の学習会「ビオサポラボ」(全4回)が始まりました。実験や調理実習などを交えて、家族が元気になる献立や栄養、食べ方についても学習する連続講座です。5月に募集があり、6ブロックで開催されています。

●ビオサポとは？

生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。

●ビオサポラボ -各回のテーマ-

- 第1回 作ってみよう！ ビオサポ献立
- 第2回 やってみよう！「食」実験
- 第3回 食で元気に、ベジプロス
- 第4回 ビオサポ講座のまとめ

クロスパル高槻
参加:15人

7/7

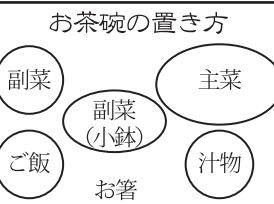
★調理メニュー★

簡単焼売
トマトスープ
白和え
パプリカのおかか和え



★簡単焼売レシピ★

豚ミンチ 180g
玉ねぎ 中1/2
しゅうまいの皮 10枚
食塩 2つまみ
片栗粉 小さじ1/2
飾り用型抜き人参 10個分



ビオサポラボ 第1回「作ってみよう！ ビオサポ献立」

去年も気になっていた消費材の学習会(去年までの名称は「クラブメイト」)に思い切って参加することにしました。1回目は「バランスのよい献立」がテーマ。子育て中心の毎日なので、いかに手際よく、バランスの良い献立を作れるか日々格闘しています。

〈メニュー作りの3つのコツ〉

- ①一汁三菜、特に汁物で主菜や副菜で不足しているものを補うとよい
- ②食材 ×味 ×調理法の組み合わせでレパートリーを広げる
- ③彩の良い献立で栄養&食欲アップ。赤、白、黄色、緑、オレンジを意識すると自然と栄養バランスも整う

〈調理のコツ〉

- ・スープの卵をとじるときは、水溶き片栗粉と卵液と一緒に少しづつ流し入れると、ふんわり仕上がる
- ・生活クラブの豚ミンチはとにかく新鮮



ビオサポリーダーの寺田さんが今回の講師。私たちと同じ組合員です。

なので、塩だけのシンプルな味付けでも充分おいしい

- ・白和えに入る青菜をしょうゆ洗い(青菜などをお浸しなどにするとき、しょう油をかけて絞ること)しておくと水っぽさがなくなる
- ・パプリカの和え物は、今回は消費材の冷凍カラーピーマンを使ってレンジして、かつお節としょう油で和えた時短メニュー

使い切れなかった豆腐はお好み焼きに入れたり、冷凍しても高野豆腐のようになって使えるそうです。

ビオサポラボに参加して、肉類や豆腐の市販品との違い、消費材の良さ、栄養の話など、今までなんとなく知っていたことや忘れていたことを再認識できたことがよかったです。もちろん調理も簡単でおいしく作れるものばかりで驚きました。(広報委員会 川崎千景)



肉に塩を入れよくこねる
粘りをだすとジューシーに。肉だけ先に塩を入れてこねる。たん白質内のミオシンがたくさん抽出されます。



フライパンで蒸し器いらず
お皿にしゅうまいをのせて、その下に水を少しはるだけ(フライパンによってクッキングシート要)。

GMナタネ自生調査報告

大阪の調査結果

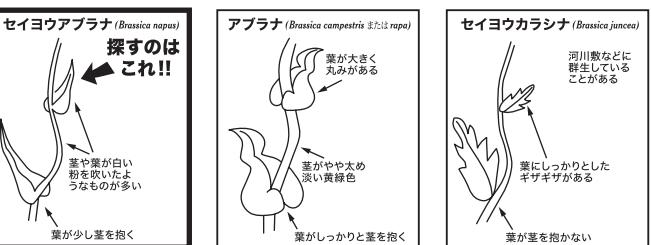


調査した4地点
ではすべて
1次検査陰性
でした。

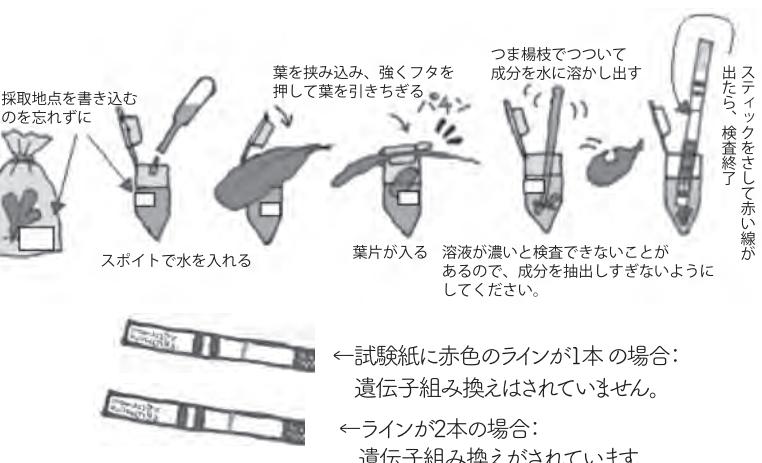
調査日	調査地点 ランドマーク	種	1次検査の結果	
			緑/青の試験紙	紫の試験紙
1 3月 25日	大阪市平野区宮町2-2-1 国道25号線沿い 杭全神社前 写真①	在来ナタネ	×	×
2 4月 18日	池田市住吉2丁目 駒の森十二神社	セイヨウ カラシナ	×	×
3 4月 14日	枚方市新町2丁目2-5 天の川下流かさぎ橋 写真②	セイヨウ カラシナ	×	×
4 4月 22日	京都府久世郡久御山町 市田 国道1号線	セイヨウ カラシナ	×	×

GMナタネ自生調査の方法

食用油となるセイヨウナタネはほぼ100%が輸入(カナダ産8割、オーストラリア産2割)ですが、その8割以上が除草剤をかけても枯れないよう遺伝子組み換えされていると言われます。(除草剤耐性)他家受粉植物であるナタネは、風媒・虫媒によって広範囲で非GMセイヨウナタネやその近縁種(在来ナタネ=アブラナ)やセイヨウカラシナ、アブラナ科の植物と交雑してしまいます。



①1次検査: 試験紙による簡易検査で、GMナタネ由来のタンパク質を検出することで間接的にGM遺伝子の存在を確認する検査です。試験紙を挿して、反応線(2本目の赤線)が出現するかどうか調べます。



試験紙の色	除草剤の種類(商品名)	会社名
緑/青	グリホサート(ラウンドアップ)	モンサント社
紫	グリホシネット(バスタ)	バイエルクロップサイエンス社

②遺伝子分析検査(PCR検査): 1次検査で陽性となった検体について、除草剤耐性遺伝子そのものの存在を確定するために行います。

中でも、GMナタネは日本の各港で陸揚げされ食用油製造工場へトラックで運ばれます。しかし、ナタネがこぼれ落ちたままの状態での輸送です。その結果、日本各地でGMナタネが自生してしまっています。

全国の市民による調査が始まって13年目、毎年1500人以上が調査に参加しています。生活クラブでも2005年からナタネ自生調査に参加し、GM作物の環境への影響をくい止めるため、おおぜいの組合員の参加で監視する活動を続けてきました。

日本では遺伝子組み換え(GM)作物の商業栽培は行われていません。しかし食用油や畜産飼料としてGM作物を大量に輸入しています。

近年では港周辺だけでなく、食用油製造工場への輸送路など内陸部でも見つかっています。GMナタネが見つかった地域では抜き取り作業を行なっています。

GMナタネが見つかり、農作物や雑草との交雑種も見つかっています。同じアブラナ科のブロッコリー・ヤキヘツ・ハクサイなどを栽培している農家にとっては脅威です。

生活クラブ大阪でも、毎年組合員が調査に参加しています。大阪ではこれまでGM作物の自生は確認されていませんが、これからも調査を継続していきます。

(エコライフ活動
NON-GM部会
高垣智子)

「長野発 水物語！ 豊かな森が水を育てる」

6/17-18

参加:510人

(大阪から2人) 塩尻市文化会館 レザンホール

毎年行われている「シャボン玉フォーラム」が、今年は長野県塩尻市で開催されました。

1日目の基調講演の話では、日本で使えると試算されている水の量は世界平均の半分以下なのに、生活用水は世界平均の2倍も使っているということでした。なぜそんなことが可能かといふと水を貯めておく最先端技術があるのと、食料の約60%を海外から輸入することで、限られた水資源を生活用水に回すことができるからです。農産物の生産には水が必要ですが、「食料を輸入する」ということは、それを作る段階で海外の水を使っているという「バーチャルウォーター」という考え方です。あまり考えた事がなかったので目からウロコでした。

また、森林土壤が発達していると土壤の保水力が増し水資源として使えるチャンスが増えるそうです。塩尻市は昔から上質な地下水が豊富に湧き出しています。



【基調講演】

①「どうなる？ 水資源」

講師: 田中賢治氏(京都大学准教授)

②「その木どこの木？」

～身近な「木つかい」から森を考えよう～

講師: 高木美貴氏(林野庁 研究指導課総括課長補佐)

2日目は、冬から供給が再開される防災用飲料水「信州たのめの里・分水嶺の水」の採取地の近くを散策しました。美しい森と、きれいな湧き水に接し、豊かな自然を守るために石けん利用の輪を広げていこうという思いが強まりました。

(エコライフ活動環境部会 保木本久美子)

《シャボン玉フォーラム派遣カンパ報告》
300円×432口 = 129800円
Thank you ご協力、ありがとうございました!

生活クラブ連合会の調査結果

兵庫県から東の20都道府県、504地点で、おおぜいの組合員の参加による調査が行なわれました。

◆一次検査: 陽性は、504検体中25検体でした。(右記一覧参照)。

◆PCR検査: 千葉、山梨、長野、京都の1次検査陽性の検体が、陰性と分かりました。埼玉県松戸市では、一次検査で陽性の検体が見つかり、後日、同じ地点で採取した別の検体を調べましたが、一次検査もPCR検査も陰性でした。

◆今年の特徴: 千葉港、名古屋港周辺では、今年も陽性が見つかりましたが、八戸港、鹿島港、清水港、神戸港では、見つかりませんでした。鹿島港では大豆が大量にこぼれて落ちていて、ナタネの自生も多く見られましたが、検査の結果はいずれも陰性でした。神戸港では製油所の周辺を調査しましたが、自生は見られず、製油工場が今年で閉鎖されるので、越年するナタネがないか、今後も注視します。

調査都道府県	総検体数	一次検査				一次検査で陽性の出た市町村名等		2016年 (参考) 検体数	陽性数
		陽性計	緑R	紫L	耐性				
北海道	18	0	0	0	0			26	0
青森県	16	0	0	0	0			14	1
岩手県	20	0	0	0	0			20	0
山形県	0	0	0	0	0			0	0
群馬県	39	0	0	0	0			30	0
栃木県	20	0	0	0	0			20	0
茨城県	35	0	0	0	0			26	6
埼玉県	34	1	0	1	0	三郷市小谷堀		42	1
東京都	42	1	0	1	0	東京都世田谷区		34	0
千葉県	48	12	2	10	0	千葉市稻毛区・美浜区、松戸市(美浜区の1検体はPCRで陰性)		53	16
神奈川県	55	0	0	0	0			36	4
山梨県	19	1	0	1	0	笛吹市(PCRで陰性)		19	2
長野県	27	2	0	2	0	下諏訪町、下伊那郡松川町(いずれもPCRで陰性)		35	0
静岡県	32	0	0	0	0			28	3
愛知県	15	6	3	3	0	名古屋市港区、東海市新宝町(PCRで陽性)		15	3
奈良県	5	0	0	0	0			5	0
滋賀県	21	0	0	0	0			10	0
京都府	23	2	0	2	0	京都市北区(PCRで陰性)		21	1
大阪府	15	0	0	0	0			14	0
兵庫県	20	0	0	0	0			22	3
計	504	25	5	20	0			470	40

BOOK ブックエンド

書名 『リバース』

著者／ 湊かなえ 出版社／講談社

先日まで、テレビでも放映されていたドラマ『リバース』。毎回どんな展開になっていくのだろうと、ドキドキしながら観になった方が多いのではないかでしょうか？

湊かなえさんの作品、『告白』が映画化された時、なんだか怖くて見ることができませんでした。ところが数年前、テレビのバラエティ一番組で、のんびりした雰囲気の湊さんを見て興味を惹かれ、本を手に取ってみました。流血や争いといった「怖さ」ではなく、人間みんなが持つていろいろなズルさ、ひがみ、弱さからくる「怖さ」によるミステリー作品。

それ以来、湊かなえ作品に引き込まれ、ついにはサイン会にまで出かけていき、湊さん本人にお会いしました。そのサイン会参加のために購入したのがこの『リバース』でした。文庫本化されドラマが始まるすぐ前でした。先に読み始めた娘に「ほんとにすごいから、ママ早く読んで」と言われ、ドラマ放映中に最後まで読み、結末を知りながら観るドラマ。それでも毎週ドキドキしました。最後まで分からぬ犯人。わかった時の絶望感。そんな気がなかったのに犯人になってしまうという怖さ。

湊かなえパワー全開の作品でした。

(箕面東地区 荒井美佐)

生活と自治

■2017年5月1日号

枝元なほみの「上がり目 下がり目 えだもんの目」

日本人はマスコミに左右されやすいため、以前から思っていた。テレビで紹介された品物がすぐに売り切れになったり、飲食店などはすぐに行列ができる。みんな自分自身で評価を確かめているのかしら。

内閣支持率については私も不思議に思っていた。どう見ても生活が楽になっているとは思えないのだけれど、どうして現状の内閣が長期間支持されているのかな。ネットでうそニュースが飛び交う今、鵜呑みにすることは危険だという認識は、確かに必要だ。（門真地区 関口美加）

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

6月半ば、私は北海道へ飛んだ。十勝岳に登り、麓の富良野で「北の国から」のロケ地「麓郷の森」散策もしたが、主な目的は、旭川で開催された要約筆記活動仲間の全国集会への参加。

「要約筆記」とは聴覚障害者へのリアルタイムの文字通訳のこと。手話通訳に比べて認知度が今イチなのは気がかりだが、国の福祉事業に組み込まれた意思疎通支援事業になっている。「音声情報のバリアフリーを目指して」関わり活動している全国の人達との情報交換、研修、交流は楽しみだ。今年は旭山動物園で文字情報リサーチ後、気づきをま



Tea Time

「いろいろあって、さてこれからは？」

とめる。初対面の人達と各地元の実施要綱を持ち寄りグループ討議をする。地域事情はそれだけが、ずっと継続して関わっておれば、「いろいろありましたでしょう」「ホンマに、お互いにね」ということになる。

それは、生協活動も同じこと。私の場合は東部生協時代からアルファコープへ、そして今の生活クラブ生協大阪へと、「安全、安心な食べ物を」を核にして、同じ思いを持つ仲間の輪が広がってきた。いろいろあって、さて、これからは？

(中振西香里地区 木村五美)

eco うちエコ ⑤ ～エアコンの選び方と使い方～

エアコンは、部屋の状況にあつたものを使う事と使い方の工夫で効率を上げることが出来ます。エアコンのカタログに書かれている「畳数の目安」は断熱性能が低い住宅を想定しているので、断熱性の高い住宅では1ランク小さい畳数のものを選ぶことが重要です。

住宅の南面の軒や庇を出す、窓ガラスを複層ガラスにする、カーテン・障子・ブラインドなどをつけてしっかり日射を遮る、扇風機を併用することで、冷房エネルギーの削減ができます。（広報委員会）



⑤



付け替えの手間が省ける1巻100m
無漂白・上質古紙100%使用

ロールペーパーTM
シングルソフト



生産者：新橋製紙株式会社

市販のトイレットペーパーの中には色物や柄入り、香料使用のものまであります。身体の粘膜の部分（皮膚より吸収しやすい）に使うものなので、安全なものを使いたいですね。生活クラブのロールペーパーは限りある資源を有効に使用するため、上質古紙100%の原料で製造され、環境への影響を配慮し漂白もしていません。1巻が100mあり、市販に多い60m巻に比べて取り替え頻度が少なく便利です。食べ物と同じように日々の暮らしの道具である生活用品も確かな目で選びましょう！

（消費材委員会 瀧本留里）

我が家では、台所に常備してフライパンや皿を洗う前にこびりついた油を拭き取ったり、魚をさばいた後のまな板を拭いたり、床に落ちたごみや汚れを取るのに大活躍しています。布製の袋で真ん中から引っ張って取り出すグッズに入れて使うと便利です。でも、中の芯が固くて取り出せないと困っている方へ、楽な取り外し方を伝授します。ロールペーパーを横向きに置き、紙の上から両手で強く押すと、丸い芯が楕円形になり簡単に取り外せます。大試食会で生産者に教わりました。ぜひお試しください。

ロールペーパーができないまで



①原料



②紙をほぐす



③紙を作る



④包装

生産者メッセージ



他にもいいことがいろいろ

のが一番。持つてみるとずっしり重いですよ。

使っている人だけ得をする

あまり知られていませんが、市販のトイレットペーパーは、見た目の価格を下げるために年々薄く軽くなっています。薄いと当然たくさん使ってしまいます。なので、「安いからと思って買ったのに、すぐに無くなつた」ことがあります。薄いと当然すぐに使ってしまうんですね。

交流会などで、ロールペーパーはとにかく長持ちするからいいと聞きます。市販品よ

り断然厚いからです。実感するには実際に使ってみる

一番の理由は、「市販品よりも厚い」という声もよく聞きます。でも、なぜ長持

ちするのでしょうか。

ロールペーパーに変えてみたら、「使用量が激減してびっくりした」という声もよ

く聞きます。でも、なぜ長持

ちするのでしょうか。

ロールペーパーは、これからもよろしくお願いします。

（新橋製紙㈱ 佐竹義史）



安価な市販品に比べ強度は50%強く、紙の厚さも20%厚いです。

使っていている人だけ得しているロールペーパー。これからもよろしくお願いします。

（新橋製紙㈱ 佐竹義史）

これも知られていませんが、市販品の工程には薬品が多く使われています。ロールペーパーは薬品の使用を極力抑えていますので、誰でも安心して使用できます。丈夫なで、食器洗い前の油落とさばらないので、緊急時の備蓄用にも最適。普段は力

で、丈夫に使っています。丈夫に使っている組合員も

これが一番。持つてみるとずっしり重いですよ。



8月

会員数 9,369人

給付状況	消費材の破損		1件	健康診断補助	2件
	集団	地区	26人	出産のお祝い	0件
	託児	全体	12人	な暮らしの なまらしあい	14件
	延長保育		0件	暮らしのサポート	93時間

＜節目お祝い申請についてのお知らせ＞

今月、節目お祝いの申請案内が配布されます。締切日(10月6日提出分)までに、必ず提出してください。
締め切り後の提出は、受け付けません。

締め切り後の提出は、受け付けません。

日曜日の献立



組合員：T.Y(40歳代)

生協歷：8年（個配）

家 族：夫、子ども(9、4歳)

配達日：金曜日

1か月平均購入額：約6万円

〈登録消費材〉

牛乳、卵、豆腐、米、やさい BOX、トマト、じゃがいも、玉ねぎ、人参

〈今回購入した主な消費材〉

合いびき肉、豚モモスライス、鶏モモ・ムネ肉切り身、絹豆腐、木綿豆腐、鶏砂肝ペッパー焼き、さんま山漬け、あじ南蛮漬け、餃子、中華丼の具、やきとりセット

コメント

土日の、忙しくて疲れた時も、電子レンジでチンして温めたり、炒めるだけ、焼くだけの簡単にできるものを利用して添加物の多い外食を回避。簡単おいしい晩ごはんができます。

家を片付けるというの
は、タイミングがあるらし
い。自分自身の人生 자체を
見直し、リセットして再ス
タートするという心理的
要素もあるという。触発さ
れた私も、少しだけ家の模
様替えをしてみた。効果抜
群。おまけに人生を見直し
てみようかなと思つてい
る。

友人が本格的に自宅の大掃除をしているという話を聞いた。ライフオーガナイズの講座に行き、プロにお願いして片付けをし



- 産直交流部会 水の子 生産者交流会開催計画を承認
- 「生活クラブ福祉事業基金」実行計画に対する単協意見提出を承認
- 共済夏キャンペーン中間報告を確認

- 産直交流部会 水の子 生産者交流会開催計画を承認
- 「生活クラブ福祉事業基金」実行計画に対する単協意見提出を承認
- 共済夏キャンペーン中間報告を確認

7月3日

理事会云報告