



クラブ通信 Vol.116

2018年1月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

http://osaka.seikatsoclub.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)	18,243人(11/20現在)
○組合員数	18,243人(11/20現在)
加入	258人
脱退	148人
○供給高(事業部)	244,311千円 (計画比 96,2%)
(前年比 93,2%)	
一人当たり利用高	13,466円 (前年比 91,1%)

「産直✿春のつどい」へようこそ！

私たちからつなげる未来

～「生活クラブる」？ 「クラブらない」！？

(※生活クラブる=生協で利用する、生協活動をする、クラブ運動をする)



昨年(2017年)の産直集会

皆さん、クラブっていますか？
クラブる？ ん？ 何？ そう思
つたら、すぐにカレンダーに予定を
書き加えてください。
「産直✿春のつどい」に参加され
たことはありますか？ 数ある生
協の中から、生活クラブを選んだ
仲間たちが一堂に会する、年に1回
のまたとない機会です。
「春のつどい」には、私たちの生産
者が、若いも若きも？ 北から南
から、はせ参じて下さいます。わざ
わざ、大阪まで！
私たち組合員も、(組合員歴の)
老いも若きも、はせ参じましょう！
生産者と直接顔を合わせ、産地の

状況やその思いを聞き、私たちの思
いも伝えましょう。そして共に、未
来の子どもたちのために、私たちが
できること、るべきことを考えま
しょう。
「私たちの活動によって未来は変
わる。変えられる」。どんな未来にし
たいのか、共に考え、「産直運動」を
これからも拡げていく、そんな出会い
にしたいと思います。
今回で18回目。沢山の仲間に参
加してほしいと思い、企画を練って
います。

(産直✿春のつどい実行委員長
小野田郁子)

平成三十年

釐んで新春の
お慶びを申上げます



第18回産直✿春のつどい

(託児あり)

日時: 2018年3月5日(月)

10:00~13:40

(お弁当注文あり)

13:40~15:00

(懇親会・要会費)

会場: 大阪市中央公会堂3F
中集会室

注目!

今年度のお年玉クイズは別チラシにて配布しています。
ご覧の上ふるってご応募ください。

◆ 今月の紙面

- | | | | |
|---------------------|---|----------------------------------|---|
| ● エッコロ共済ガイドブック | 2 | ● こだわりの消費材
やさいのうらごし(コーン) | 6 |
| ● 研修報告 淀上牧場・麻井牧場 | 3 | ● Tea Time・ブックエンド
生活と自治 うちエコ⑨ | 7 |
| ● おすすめ3品 「節電所を作ろう!」 | 4 | ● エッコロ共済報告
我が家の夕食 理事会報告 | 8 |
| ● 地区の活動 | 5 | | |

研
修
報
告

12/1, 2
参加：大阪5人

育て続けてくれることに感謝

～和牛生産者の麻井牧場、渕上牧場を訪問～



麻井牧場の子牛

■ 続けていくこと
どちらの農家も若い跡取りがあり、これからも生活クラブの和牛を育て続けてくださるだろうと安心しました。また、餌のわらは地元から、NON-GMの飼料はJAから順調に供給されており、飼料の

■ 愛情こもった世話
出荷直前の和牛の大きさに驚いたり、毛艶の良さや牛舎の清潔さ、好奇心おう盛にちらに近寄つてくる牛たちの愛しさに、皆感動の連続でした。見知らぬ人間が近づいた時に、逃げずに牛の方から寄ってきてくれるのは、生産者の日頃の世話がいかに愛情のこもったものであるかを物語るものなのだそうです。

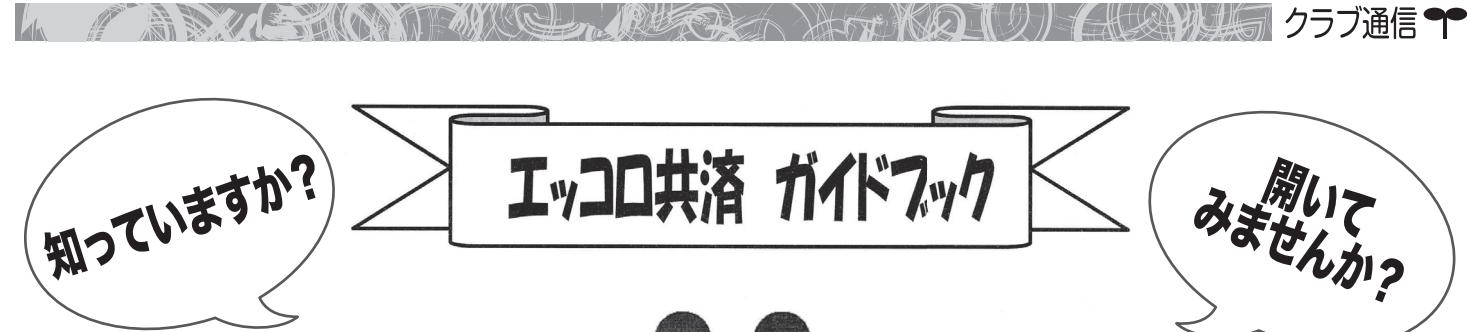


■ 新たな挑戦も
また、麻井牧場では近年、自分が、これは肥育農家としてはまだ、麻井牧場では近年、自分たちで繁殖も行っています。が生活協同組合というものが、生活協同組合ができるの事、このような生産者の負担が大きくなっているのが懸念されます。食べ続けるのはもちろんのこと、このように生産者の負担が高騰が止まらず、配合飼料の価格とともに生産者の負担が大きくなっているのが懸念され

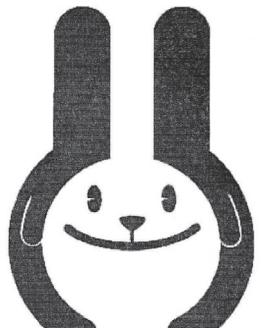


廃校の小学校を移築した牛舎(渕上牧場)

いへん珍しいそうです。
渕上牧場は地元の木造の学校舎を牛舎として使っていて天井の高い瓦屋根のとても美しい牛舎でした。こんなところも、生活クラブの持続可能な環境に配慮というビジョンを発展させていくひとつの方ではない感じました。(NON-GM部会 池辺尚代)



知っているよう
知らなかった共済の内容
毎月100円の掛け金で
申請できる内容の一部を
紹介します。

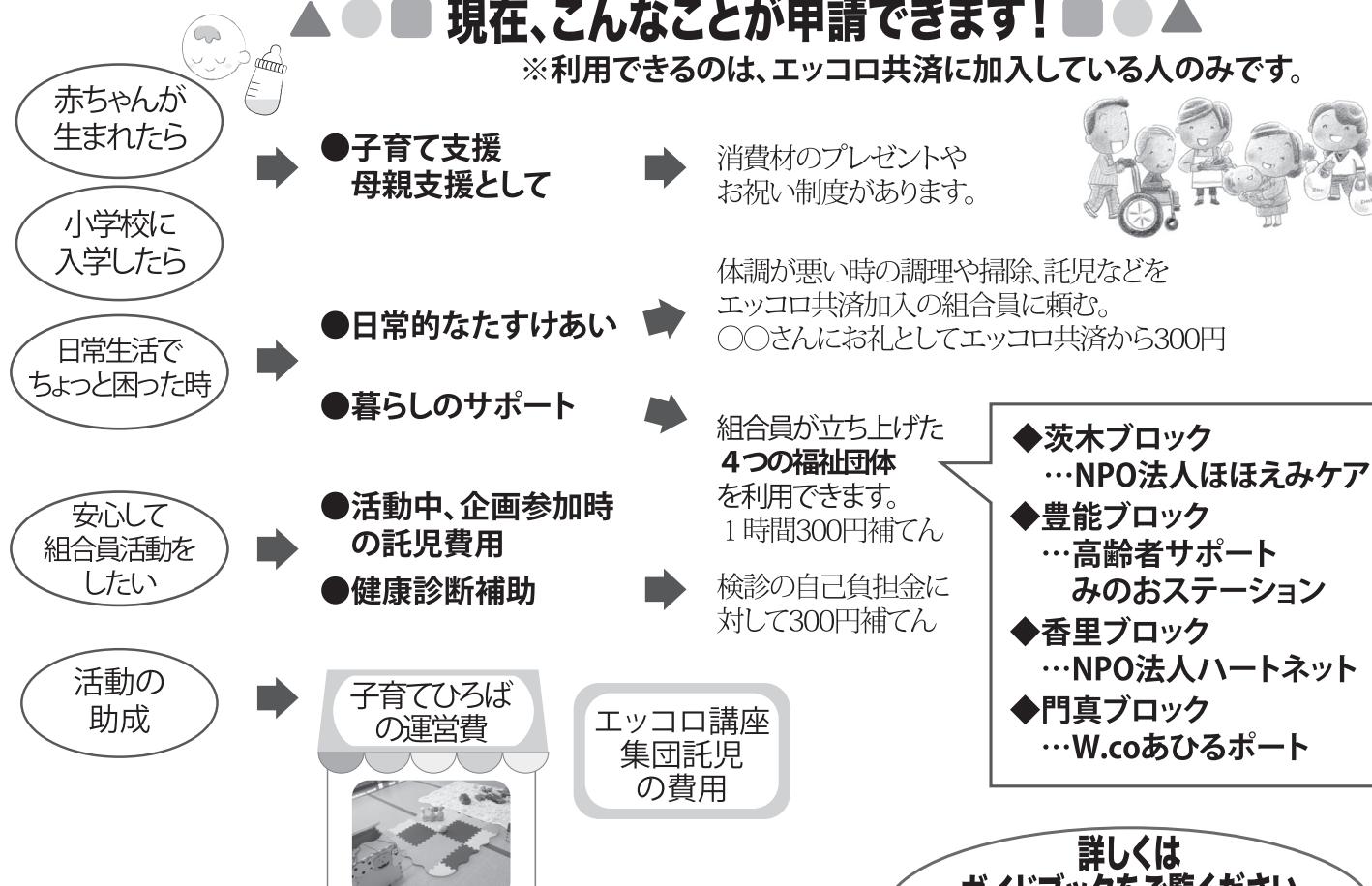


エッコロン

エッコロ共済は、組合員同士のたすけあいと地域福祉推進のため
生活クラブ生協大阪独自のシステムです

▲●■ 現在、こんなことが申請できます! ■●▲

*利用できるのは、エッコロ共済に加入している人のみです。



- ◆茨木ブロック
 - …NPO法人ほほえみケア
- ◆豊能ブロック
 - …高齢者サポートみのおステーション
- ◆香里ブロック
 - …NPO法人ハートネット
- ◆門真ブロック
 - …W.coあひるポート

詳しくは ガイドブックをご覧ください

*最新のガイドブックをお持ちでない方は配達職員に申し出ください!

★問い合わせ★

エッコロ事務局 072-641-5811(FAX共)
月・火・木 10時～15時

香里ヶ丘地区

ライフプラン講座

地区の活動

枚方市南部生涯学習センター

10/30
参加: 8人「家計管理はじめの一歩」
～将来安心な家計を作るには～

「現在の暮らし」と「将来のライフプラン」に基いて、自分らしい、我が家らしい生き方暮らし方を過ごしてもらえばと企画し、FPの会 栃木純子さんを講師に迎え開催しました。

まずは家計を把握することから始めます。ざっくり入ってくるお金、出ていくお金を分けました。「家計簿をつけると、日々の無駄がなくなり節約が出来てお金が貯まる」の法則は痛いほどわかりますが、なかなか忙しいし、面倒臭いから目を背けがちです。だから家計項目の一つだけでもつけると、ひと月のお金の流れが変わるそうです。

固定費(通信費・光熱費・住宅ローン・保険)の見直しをすることも大切な要因です。



人生の三大資金

- 「住宅資金」ローンの返済計画がポイントなので、繰り上げ返済の検討をしてみる。
- 「教育資金」できるだけ老後資金に影響しないようにコツコツとつみたてる。
- 「老後資金」先の2つの支出に早く目処をつけ余力のある家計を目指す。

三大資金を明瞭化するのに、ライフイベント表を作りました。子どもの進学、結婚、家族旅行、自身の仕事の仕方、住宅、保険と細かく分けるとお金の変動がよくわかり収支状況や貯蓄残高を中長期的に予想することが出来ました。参加者の方々からは、「家計のことを見直す良いきっかけになり、将来の計画を含め、やるべきことがわかつてとても勉強になりました」との感想もいただき、企画した意義があったと思いました。

(木村 照)

急募

広報委員!!

- ◎ 文章を書くのが好きな方
- ◎ 生協の活動を詳しく知りたい方
- ◎ 紙面づくりが好きな方

- 広報委員は、月1回の広報委員会に出席をお願いします。
- 毎月、活動費が払われます。
- お問い合わせは、茨木本部組織運営課
☎ 072-641-5547



「クラブ通信」の取材・
原稿執筆・編集作業

◎ パソコンを使える方

私の
おすすめ3品木村茉莉さん
30歳代 生協歴5年

だし醤油(濃口)



伊賀越の国産丸大豆しょうゆをベースに、化学調味料を使わずに作られているだし醤油です。昆布やかつお節のうまい、みりんなどの甘みのバランスが良く、麺類のつゆから煮物まで、これ1本でOK。お手頃価格でたっぷり使えるのもお気に入りポイントです。

バニラアイス475ml2個組



バニラの香りが強すぎず、牛乳そのものの味わいが生きている、サラっとしたアイスです。乳化剤、安定剤不使用で小さい子どもにも安心して食べさせられるので、子どもの友達が来た時に大活躍。みんなでパフェを作ったりするのも楽しいですよ。

さば水煮缶3缶組



生活クラブの真塩を使っているさば缶です。大根おろしを添えるだけでプラス1品。その他ソナ缶の代わりにピーマンや人参と一緒に炒めたり、ポテトサラダ風にしたり。汁に栄養がたっぷり含まれているので、なるべく丸ごといただくようにしています。納豆、ネギ、醤油、七味と合わせて、うどんなどのつけ汁にも!

★サバボテ春巻★

<材料>

- ・さば缶 1缶
- ・じゃがいも 中2~3個
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・春巻きの皮 10枚
- ・ミックスチーズ 好きなだけ
- ・塩、コショウ 少々
(カレー粉、バジル、大葉、ブラックペッパーなどもオススメ)

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大、玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器などに入れ、じゃがいもに竹串が通るくらいまで加熱する。
- ②①にさば缶を合わせ、じゃがいもとさばをつぶしながら混ぜる。塩、コショウで味付けする。(カレー粉を入れるときはここで)
- ③春巻きの皮に②、ミックスチーズをのせて巻き(バジル、大葉などはここで一緒に巻く)、油でカリっとするまで揚げてできあがり。

エネルギーを考える

日本全国に急増中!? 「節電所」ってどんな所? 「節電所」は特別につくられた施設のことではなく、各家庭が「電気使用量を減らす場所」(=節電所)となって、省エネルギー&地球温暖化防止に貢献しようというものです。

どの家庭でも、それぞれ節電に取り組むことで、今日からでも「節電所」になれるのです。「な~んだ、それだけのことか」と思わないでくださいね。最初はアメリカのエネルギー学者によって提唱され、その後ヨーロッパにも広がった考え方で、「節電した分、電気を生み出したのと同じであり、発電所を作らなくてもよくなる」ということです。

私たち生活クラブ生協は、ずっと以前から省エネに取り組んできましたが、2013年には使用するエネルギーをまず「へらす」、どうしても必要な電力は再生可能な自然エネルギーで「つくる」、そしてその電力を選んで「つかう」という方針を定めました。

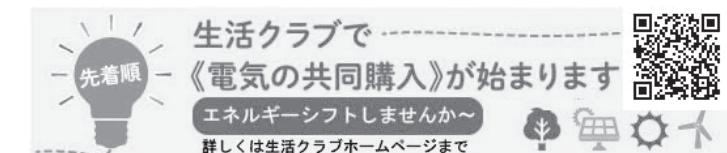
さあ、まずは「へらす」から始めましょう!
(自然エネルギー部会 高垣智子)

「節電所」を作ろう!!

電力を「へらす」を始めましょう!

◆省エネ行動チェック◆

- 誰もいない部屋の照明は消す
- テレビをつけっぱなしにしない
- 冷房・暖房時はカーテンを閉めて断熱する
- エアコンのフィルターは月に1~2回清掃する
- しばらく使わない家電製品は、コンセントからプラグをぬく
- 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない
- 炊飯器を保温のままにしない
- 家族が時間を空けずにお風呂に入る
- 白熱電球や電球型蛍光ランプをLEDランプに交換する
- 電化製品を買い替える時は省エネタイプのものを選ぶ



BOOK ブックエンド

書名「自律神経を整える『あきらめる』健康法」

著者／小林弘幸（順天堂大学医学部教授）

出版社／（株）KADOKAWA 編集／角川書店

この本でいう「あきらめる」とは、「ギブアップ」することではなく、「明らめる」ということ。つまり、物事を明らかにし、気持ちを整理し、今するべき事を明確にすることです。

何だかいろんな事がうまくいかない、心が疲れているなど感じた時には、「あきらめる」という言葉を思い出して、気持ちを整えて、前を向いて進んで欲しいと思います。

自律神経についていろいろ書かれていますが、抜粋して私がやってみようと思うことは、こちら。人は緊張した時、手をギュッと握ったりします。この握る事によって、血流が低下し、副交感神経を低下させるのではないかと考えられています。ですから、緊張した時ほど、パッと手を開くと良いのです。

他にも、笑うことによって、副交感神経が上がることが分かっています。笑いはガン患者の免疫力をアップさせ、再発防止に効果があると言われています。筆者はいろいろな表情をした時の、自律神経の状態を計測。そうすると、心からの笑顔はもちろん、作り笑顔であっても、口角を上げれば副交感神経が上がるという結果が出ました。

自律神経について深く知り、心を整えることで、ステキな人生を送りましょう！
（牧野地区 吉田香）

生活と自治

■2017年11月号 「子どもが育つ、子どもと育つ、子どもを育てる」生活クラブ大阪 里山のがっこう

～大阪の「里山のがっこう」が『生活と自治』に紹介されました～
初期のころから息子と共に参加するベテランスタッフの一人は、ボーカルの経験もあるだけに「あまりに自由なこの場の在り方に当初は戸惑いもあった…」と言います。

生協の委員会活動もそうなのです。色々な人がいて出来る事をする。やってみて出来ない事は無理にしない。でも、皆で集まってワイワイするのは楽しいと思える、ゆるやかな活動が出来たらいいなと思います。そんな地域活動に参加してみたい方はどんどんイベントに参加してほしいです。

（市内北地区 横峯奈緒）

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

一人目の子がまだ幼かった頃、野菜を食べさせたくて手に取った本に衝撃を受けました。私が失敗だと思っていたクタクタに茹でたブロッコリーが立派にレシピとして成立しているではないですか!! 毎日必死になって料理をしていた私にとってそれは救いの手を差し伸べられたようでした。

そしてその本をよく見ると、生活クラブの消費材がズラリと。安全性と日本の生産者を応援したいなど共感できるコメントと共に「良品が良心的な価格で」というフレーズに惹かれ、ここにしよう！ と何のつてもなく生活クラブ生協大阪に入ったのでありました。



ティータイム

Tea Time

「生活クラブと私」

入って5年、最初は託児と試食が魅力で支部のつどいへ。それから勉強会や交流会にも参加するようになり、今年から地区委員となってさらにお話を聞く機会が増え、生活する事への自分の意識が変わってきたのを実感しています。おいしく安全安心なお米や野菜を食べたいから水や土を守りたい、そんな思いで洗剤から石鹼に切り替えて、掃除もナチュラル洗剤に。

未来の子どもに良い物を残してあげたい、本当にそう願うから生活クラブで買っています。それに本当に良い食材なら少しの量でも栄養がつまっているハズ!! 子どもが食べ残しても安心です☆
（住吉地区 井上紗代）



うちエコ ⑨

～テレビの選び方、使い方の工夫～



テレビは、消費電力の大きな家電製品の一つです。省エネ性能は07年以降、同じ大きさのもので比較すると大幅に向上升していますが、一方で画面の大型化が進み、省エネ効果が相殺されているという面もあります。

テレビの視聴時間は、1日平均5時間と言われますが、テレビをつけたまま寝ていたりすること多く、見たい番組が終わればテレビを消してテレビをつけている時間を減らすようにしましょう。

また、画面の明るさを控えめにしたり、周りの明るさに合わせる自動設定にすると2~4割の消費電力の削減ができます。買い替える場合は省エネ型の小さなサイズのを選びましょう。

（広報委員会 小出亮子）



離乳食にも、スープにも 野菜のうらごし（コーン）



生産者：マルハニチロ（株）

一人息子が生後6か月頃から始めた離乳食。食が細く用心深い性格なのか、初めて見る食べ物を警戒して思うように離乳食が進みませんでした。そんな時にカタログでふと目にしたのが「野菜のうらごし（コーン）」。その説明書きに『離乳食に必要量だけ取り出して』とあり、どうもろこしはまだ食べさせてないな、と思い注文してみました。

15分割のキューブ状で、要る分だけ解凍して使えるので便利です。解凍すると明るい黄色で食欲がわくその色にびっくり！ まさか着色料？ と思い原材料を見ましたが北海道産のとうもろこしのみ。安心！ 一口味見てまたびっくり！ なんて甘さなんだろう。砂糖入ってないよね？ これはおいしい!! そして息子にも食べさせると、ごくん！ さらに口を開けてもっとちょうだい！ の合図。

やっぱり子どもにもおいしいんだ。

それからはこのコーンがどれだけ息子の離乳食に役立ったことか。おかゆの上にのせて食べ、食パンの上にのせても食べ、そして苦手な緑の野菜もこれで和えるとパクパク食べてくれたのです。ブロッコリーを柔らかく茹でてこれと和えたものをよく与えました。

離乳食を終えてからもずっと大好きで、最近ではこれと牛乳を合わせお鍋で温めてコーンスープを作ります。市販のコーンスープは化学調味料や添加物がたっぷりですが、これなら安心ですね。

離乳食に、また小さいお子さんいるママさんたちにぜひ利用してもらいたい、おすすめの消費材です。

（消費材委員会 門野弘美）

生産者メッセージ

自然の甘味を感じてもうれます

原料は北海道・十勝産



内山直登



北海道ポテトのマッシュ

北海道の十勝地方の原料を使用しています。十勝地方の夏場は昼夜の温度の差があります。この寒暖の差が生育に有利なだけでなく、植物体内に糖分などが凝縮されやすくなるなど、とうもろこしの生産環境に適しています。とうもろこしは、この夏場の期間に年間分を収穫して、うらごしのペースト状にして、凍結して保管します。

工場はどうもろこしが栽培されている近く、北海道の更別町に位置しています。产地と工場が近いため、収穫後すぐに工場に搬入して加工できます。工場に搬入した原料は外の皮を剥いて粒を取り、異物を除去してペースト状にします。ペースト状にしたものの大袋に充填して凍結して保管します。本品は凍結した原料を解凍して、トレーに詰めて凍結します。加工をすぐにを行い、冷凍保管することで、とうもろこしのおいしさを年間を通じて楽しめます。



旬のとうもろこしを収穫後すぐに加工



12月

会員数 9,581人

給付状況	消費材の破損		0件	健康診断補助	4件
	集団	地区	51人	節目お祝い	0件
	託児	全体	2人	なまらしあの なまけのいい	219人
	延長保育		7件	暮らしのサポート	130時間

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-581
月・火・木(10時~15時)

★エッコロ講座をご存知ですか？
エッコロ講座は、組合員のお互いさまの助け合いの輪を広げ、安心して暮らせる地域を考え、実習して学ぶ機会として始まりました。2年が経ち、今年度は地区企画として13講座開催され、地区の仲間づくりの機会となっています。開催の案内をご覧になった方はぜひご参加ください！（エッコロ講座は、エッコロ共済加入者の掛け金で運営されています。）

◆◆◆◆◆◆◆◆
加入していて良かつ冴!
エッコロ共済



「エッコロ」とは、イタリア語で「はい、どーぞ」という意味で、組合員同士のたすけあいと住みやすい地域づくりのために作った制度

＜幼稚園の延長保育費＞

委員会の会議に参加するため、「延長保育費」の申請をしました。委員活動は自宅作業が主ですが、編集会議が月に一度あります。「クラブ通信」の内容の企画・検討や、紙面の校正をするので、あっという間に時間が過ぎ、延長保育をしても会議は途中までの参加になります。息子との時間も大切なので、自分の「ここまで」というところでバランスをとっています。延長保育の費用保障は、ちょっとしたことですが、活動をサポートしてくれていることを実感します。次は「小学校の入学祝い」の申請でお世話になる予定です。（淀川地区 川崎千景）

*毎月の掛け金は100円。

制度は大きく分けて3つ①組合員活動中の保障②生活支援③助成金

シリーズ

我が家の大食

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

火曜日の献立



組合員：Y.T(70歳代)
生協歴：38年(グループ)

家族：夫
配偶日：木曜日
1か月平均購入額：5.5~6万円

〈登錄消費材〉

〈豆跡消費量〉

干貝、ソレ、ショウガ、ソルビ、豆闌、
米、卵、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、
バナナ、やさい BOXスタンダード、

<今回購入した主な消費材>
和牛おすすめスライス、牛ミンチ、
豚ミンチ、豚ももスライス、紅鮭
切り身甘塩、するめいか刺身

<コメント>
夫との二人暮らしですから一度には多すぎる量の消費材をメインに、脇役にと使いまわしています。冷凍魚介類もストックして今週配達された消費材とストック冷凍魚介類を組み合わせて料理します。この頃はやさい BOX の野菜が少なくて残念です

	メニュー	食材（太字は生活クラブの消費材）
木	<ul style="list-style-type: none"> ・シュウマイ ・きゅうりとエビの酢の物 ・茄子の味噌煮中華風 ・酸辣湯 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ミンチ、玉ねぎ、シュウマイの皮、片栗粉 ・エコシュリンプ、ワカメ、湯葉、きゅうり ・茄子、生姜 ・豚ももスライス、人参、豆腐、卵、木耳、筍、干椎茸
金	<ul style="list-style-type: none"> ・カマス干物 ・おでん風煮物 ・小松菜おひたし ・スルメイカとオクラの和えもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・カマス干物 ・じゃがいも、人参、こんにゃく、大根、さつまあげ ・小松菜、海苔、ごま ・スルメイカ刺身、納豆、オクラ
土	<ul style="list-style-type: none"> ・ミンチカツ ・イカとインゲンの炒め物 ・甘長唐辛子焼き ・生麩の澄まし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛ミンチ、玉葱、卵、ミニトマト、ジャガイモ、キャベツ ・ヤリイカ輪切り、モロッコいんげん、にんにく ・甘長唐辛子 ・生麩、大葉
日	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のカレー風味生姜焼き ・蕪の葉とうす揚げの煮物 ・万願寺唐辛子とじゃこの炒め物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ももスライス、生姜、ジャガイモ、キャベツ、 ・蕪の葉、うす揚げ ・ちりめんじやこ、万願寺唐辛子 ・豆腐、ブナシメジ、青ネギ
月	<ul style="list-style-type: none"> ・さわら柚子みそ漬け ・サンド豆と豚肉の甘辛煮 ・菊花かぶら ・雑煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわら柚子みそ漬け、甘酢生姜、大葉 ・豚ももスライス、サンド豆 ・かぶら、柚子 ・餅、人参、大根、水菜、柚子
火	<ul style="list-style-type: none"> ・あつさりビーフシチュー ・茄子のポタージュスープ ・ポテトサラダ ・モロッコいんげんのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・和牛おすすめスライス、玉ねぎ、レモン、ケイパー ・茄子、牛乳、玉ねぎ ・ジャガイモ、玉ねぎ、粒入りマスター ・モロッコいんげん
水	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜とエビのミルフィユ蒸し ・牛肉とレンコンの煮物 ・水菜のおひたし ・菊花と海苔のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・エコシュリンプ、ブナシメジ、白菜、牛乳、チーズ、生クリーム、粒入りマスター ・和牛おすすめスライス、レンコン、青ネギ ・水菜、菊花、海苔、生姜

編集後記

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。ご覧の上ふるうてどうぞ募下さい!

○生活クラブ生協大阪保育園
ナタネ自生調査親子ハイキング活動計画を決定

○事業実現に向けた方針案を討議開始

○秋の拡大キャンペーん報告を確認

○加入目標657件 実績438件(達成率66・7%)

我が家には樹齢80年以上的なる柿の木があり、毎年たくさんの実がなる。その実が熟した頃にまずやつて来るのがカラス。カラスは実を丸ごと付け根から持ち去り、電柱の上で食べるようで、食べかすが道路に散乱している。庭掃除をしていたらこれ見よがしに私の頭上に落ちてきたことがある、とても憎らしいし、その大きさに恐怖も感じる。もう少し熟した頃にやつて来るのはズズメで、こちらは集団でチュンチュンと可愛い声で、実をついぱみきれいに食べる。都会であまり見かけなくなつたズズメの姿を見ることが出来る幸運を感じる晩秋のひとときである。(T・K)