



クラブ通信 Vol.117

2018年2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

12月度実績報告(11/21~12/20)

◎組合員数 18,064人(12/20現在)

加入 115人

脱退 294人

◎供給高(事業部) 321,960千円 (計画比 95.8%)

(前年比 104.0%)

一人当たり利用高 17,706円 (前年比 101.7%)

地区総会が始まります

試しに行ってみたら、堅苦しい場所ではなかった。
託児を利用して参加してみました。



「総会」と聞いてあなたはどんなイメージを持たれますか？ 「あまり身近に感じられない話を堅苦しい雰囲気の中でするもの」と、生協に加入したばかりの頃の私は、何となくそう思っていました。

そんな時、同じグループの組合員から地区総会に行くことを勧められ、試しに行ってみたら…思っていた感じとは全然違っていました。

まず、そこには私と同じ組合員である地区の委員が待っていました。地区総会の案内・議案書を作成し、送っているのも地区委員です。まだ小さかった息子が託児スタッフと別室で過ごしている間に総会に出席し、1年間の活動と会計の報告、次年度の計画や予算について話し合いました。その後、お

気に入りの消費材、食べ方・使い方について情報交換したり、困りごとを相談したりしました。楽しくて勉強にもなり、他の企画にも興味がわいてきました。

この事があって、生協では組合員が主体の様々な活動があり、それは遠い場所のことではなく、自分が住んでいる地区でも行われている、ということを知りました。

地区総会では組合員は一人一票の議決権を持っていて、誰もが意思決定に参加できます。総会の案内が届いたら、必ず出欠の返事を書いて提出してください。そしてぜひ出席しましょう！

(香里ブロック担当理事 田上綾子)

開催予告

第18回

今年も全国から生産者がやってきます
産直 春のつどい

私たちからつなげる未来

生活クラブ? クラブらない!?

生活クラブる

…生協で利用する、生協活動する、クラブ運動をする

開催日時： 2018年3月5日(月)

10:00～13:40(お弁当注文あり)

13:40～15:00(交流会・会費500円)

会 場： 大阪市中央公会堂

3F中集会室(託児あり)



WEBサイトからの参加申し込みができます。



◆ 今月の紙面

- 地区委員に聞きました 2
- 伊賀収穫感謝祭に行ってきました！ 3
- 地域で自然エネルギーをつくる おすすめ3品 4
- 地区活動 5

- こだわりの消費材 全粒粉入りスケッシュクリームサンド 6
- Tea Time・ブックエンド 生活と自治 うちエコ⑩ 7
- 我が家の夕食 エッコロ共済 理事会報告 8

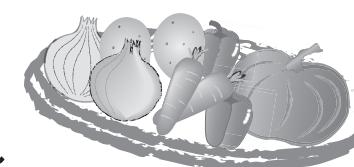
伊賀発

12/2

参加:大人102人
子ども72人

収穫感謝祭へ行ってきました!

~やさしいBOXの生産者 伊賀有機農産~



大阪からは、はるかに遠く別世界というイメージがあり、なかなか参加する機会がなかった収穫感謝祭。生活クラブ歴10年にして家族で初めて参加しました。当日は小春日和のポカポカ陽気の中、開会宣言!

玉ねぎの植え付け、クリスマスリースやお正月のしめ縄作り、木工等に挑戦したり、アフリカの収穫ダンスと一緒に踊ったり、子ども達はたき火の番や、竹やぶを駆け回ったり、スリル満点のツリーハウスに登ったりと冒険心をくすぐる普段出来ない貴重な体験を沢山させてもらいました。そして、一番楽しみだった旬の野菜をたっぷりと使ったお料理は、素

材のおいしさを生かした素朴な味付けと調理法で、どれも味わい深く、とてもおいしく頂きました。

自分で考えて行動する自由な時間の流れと、自然に囲まれた空間がとても心地よく、生産者の優しく大らかな人柄にも触れて、ここでは作物だけでなく人の心も豊かに育っていくのだろうなあと感じました。また、生産者の話から、普段利用しているやさしいBOXがこんなにも手間暇かけられ、ようやく収穫されているのだと言う事が分かりました。受け取る側の私達は無駄なく感謝して、全てをおいしく頂きたいと改めて思いました。来年もぜひまた参加したいです。
(茨木ブロック担当理事 西島綾子)



野菜を使ったたくさんの料理

配達の日に「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、配達前日の午後3時以降に、やさしいBOXで届く野菜を確認できます。

生活クラブ生協大阪 click 検索



やさしいBOX
で配達される
野菜

収穫された野菜

トップページにある●青果関連のお知らせ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。一度ぞいでみてください。

詳しくは、伊賀有機農産ブログで
<http://blog.livedoor.jp/igayukinousan/>

地区活動って、何?

地区委員に聞きました。

1年間、F(食べもの)・E(エネルギー)・C(福祉)について学びながら活動しました。

[様々な地区活動]



香里ブロック

地区委員を新メンバー3人で始めて3年、戸惑いながらも楽しく熱心に生活クラブの取り組みについて学び活動しています。

◆豆伍心工場見学に行き、原料の国産大豆が契約栽培で遺伝子組み換えでないことやにがりへのこだわりについて聞き、豆伍心豆腐の旨みの理由がわかりました。

◆「まめ福カフェ」「バナナでトーク」の企画では、無農薬栽培のことや現地の方々と交流し直接取引をする民衆交易について学びました。

◆やさしい果物は生産者が土作りを大切にし、無農薬・無化学肥料(又は減農薬)で栽培され

ていることを知りました。

ひと昔前まではグループでの共同購入が盛んで賑わい加入のお誘いも出来ましたが、昨今は個配が人気で顔を合わせて話すことが減りました。女性の就業率が高くなり地区企画への参加者も少ない状況です。そんな中、地区委員は頭をひねってイベントを企画しています。「牛ロール3色巻・ローストビーフ・鯛の3枚おろし&鯛めし・勉強会など」。チラシを見て「行こうかな」と思っていただけるよう頑張りますね! ご協力をお願いいたします。
(楠葉北地区 山田節子)



平野ブロック

今年度から地区委員となり一年を通しての企画を考えるにあたり、新委員の興味のある講座を一つと言われ、目にとまったのが、「子育て世代には必須講座!」という文字。そして「家計管理はじめの一歩～見直しで変わる明日の家計」を開催する運びとなりました。

生活クラブFPの会より組合員のファイナンシャルプランナーを講師に迎え、テキストと作業シートを元に話を聞きました。

「暮らし方」の夢を描き、そこから「人生設計」

を考え、「現在の暮らし」と「将来のライフプラン」から長期的な家計の収支を予想する…文章にすると頭を抱えてしまいますが、作業シートで表になっているのを見ると、やってみようかなと書き込んでる私がいました☆

FPの会のHPで入力するだけで、簡単に表にできる事も教わりました。興味のある方はぜひ!

家族が何歳の時に何があっていくら必要なのか、少し意識できた事で、今どうしたいのかが見えてきて、今年貯蓄を増やせました。

(住吉地区 井上紗代)



茨木ブロック

地区代表になり、ベテラン委員さんに助けていただきながら生活クラブの活動に参加しています。

自然エネルギーに関しては支部のつどいの時、映画をみたり、地区活動では電気学習会の本の読み合わせなどをしました。

地区ニュースには必ず「エネルギー・シフトへ!」のロゴを入れています。しかしながら、なかなか理解してもらえず、加入者が増えていないのが現実

です。私達は食生活では生産者がわかる物を求め、安心して食べています。電気も、全く同じ消費材と考えるようになりました。

今もなお増え続ける放射性廃棄物の問題を次世代の子ども達にまかせていいのか、と深く思います。

ちょっとぐらい不便でも、安心して暮らせる世の中の方がいいですね。

(茨木北地区 森多津子)

年末年始試食会

旭・城東地区

旭区民センター

11/15
参加:11人

旭地区、城東地区合同で、キッシュ、はりまの手羽元を焼き、年末年始にぴったりのサンプル試食会を行いました。各班ごとに準備を進めスムーズに準備ができました。

試食の前にはフリップを使い、はりまについての情報を共有しました。長年の組合員から添加物について大切な話も聞け、新規組合員には関心を持ってもらえた、はりまの安全性を再確認できました。

非常に好意的な感想が多く、日常に取り入れたいという声につながり、とても良い結果となりました。2地区合同で開催ができ、参加者も増え、組合員の良き交流となりました。(田中真梨)



箕面中央地区

箕面中央生涯学習センター

11/9
参加:15人

カタログを見るだけでもなんだか楽しい、年末年始の“ちょっと豪華”な消費材。何かと気忙しい時期のこと、上手に活用して目にも舌にも楽しいゴ馳走ができたらしいですね。自分ではなかなか注文する機会がないけれどあれこれ気になっている…そんな委員の意見を集めた試食会を開催しました。

メニューは、ウニと小鯛ささ漬けをトッピングした押し寿司、ローストチキン、砂肝アヒージョ、りんごとクリームチーズの生ハム巻き、クリスマス仕様の可愛い蒲鉾とホールチーズケーキ、生活クラブの板チョコレートを使ったガトーショコラ、等々。どれもこれも、各消費材に少しの手間を加えるだけです。

押し寿司は、生活クラブの五目寿司の素を炊いたご飯に混ぜて、型に詰めただけ。トッピングをアレンジしたり、お皿を変えれば年末年始だけでなく、年中の行事にも簡単豪華なおすすめメニューです。生ハム巻きはよくありますが、今回は生活クラブのおいしいりんごと合わせてみました。



「見慣れた食材もこんなアレンジが!」「気になっていた食材を味見てきて良かった!」などの感想が寄せられました

が、本当に、皆さんで集まる

- と色々な知恵や工夫の情報交換が出来ますね。
- 是非、度々開催される試食会に参加下さい。
- (庄司紗礼)

地区の活動

地域で自然エネルギーをつくる!!

『パワー・トゥ・ザ・ピープル ~グローバルからローカルへ~』 (ユナイテッドピープル配給)



3・11で福島第一原発ルトダウン事故という過酷な経験をした日本では、エネルギー供給の在り方が問われるようになり、固定価格買取制度(ETC)がはじまり、電力小売り自由化もスタートしました。しかしながら、原発はもう沢山だ!と思っている人が大勢いるにもかかわらず、再生可能エネルギーの供給量が爆発的に伸びているとはいえないかもしれません。「再生可能エネルギーは高い」「信頼性に欠ける」「再生エネは環境破壊を引き起こすのではないか」という質問に対する答えをみせてくれるのが『パワー・トゥ・ザ・ピープル』です。10年かけてデンマークのサムソ島の100%クリーンエネルギー化を実現した

野路玲子
(自然エネルギー部会)

私たち3・11から何を学んだのでしょうか?このまま原発依存から抜け出すために、未来の子どもたちに、次の事故が起きる前に資源の海外依存を続けることなく、更にはエネルギー会への転換です。エネルギーがソーラン・ハーマンセンの取り組み、またオランダのエネルギー映画の紹介をしたいと思います。

ソーラン・ハーマンセンの取り組み、またオランダのエネルギー映画の紹介を紹介していくル島でもエネルギー協同組合を立ち上げ電力の自給自足を目標とする事例を紹介しています。再生可能エネルギーを導入することでエネルギーが活かされ、地域でお金が循環し、地元の人々が活き活きと働く様子が描かれています。「大きな社会」から顔の見える「小さな社会」へ。グローバル社会からローカル社会への転換です。エネルギーが

私のおすすめ3品

中華ふう生めん(味噌)

岩田久美子さん
40歳代 生協歴5年

きざみピクルス



白菜キムチ500g



かん水を使わない麺は、市販ではありません。かん水も添加物なので、なるべくないほうがいいので。

味噌味に合うよう少し太めの麺です。ほかに、醤油味もありますよ。

歯切れのよい食感が特徴の国産の西洋きゅうりが使いやすく刻まれています。

マヨネーズと混ぜれば、タルタルソースの出来上がり。ポテトサラダにも…子どもたちも大好きです。

味付けキムチではなく本物のキムチ! 開けずに置いておいたら、袋が膨らんでいました。ちゃんと発酵している本物のキムチです。私は酸っぱいキムチが好きなので、わざと置いて発酵を進ませて食べたりします。

★簡単タルタルソース★

<材料>

- ・きざみピクルス
- ・たまねぎのみじん切り
- ・ゆで卵 細かく切る
- ・パセリのみじん切り

<作り方>

材料をマヨネーズと混ぜるだけ

エビフライ、カキフライ、チキン南蛮に、幅広く使えます。



★ポテトサラダ★

いつものポテトサラダに、きざみピクルスを混ぜるだけ。汁ごと混ぜてもOK。お好みの風味でめしあがれ。

BOOK ブックエンド

書名「フランス人は10着しか服を持たない
パリで学んだ『暮らしの質』を高める秘策」
著者 ジェニファー・L・スコット 訳 神崎朗子
出版社／大和書房 編集／角川書店

ついつい増えてしまいがちな服ですが、本当に自分に必要な量であるか、気に入ったデザインであるか、自分を美しく見せてくれるか等、著者がフランス留学を経て学んだことがユーモラスに綴られています。

私自身、学生時代暇さえあれば服屋さんに立ち寄っていました。とくに気に入ったものでなくても、「セールだし買つこう」と買ってしまったり、試着せずに買ってしまい、「何か想像と違うな～」と結局あまり使わなかったりした服がたくさんありました。

服はたくさんあるのに、「来ていく服がない」と鏡の前で何回も着ては脱いで繰り返して朝の貴重な時間を無駄にしていたなと感じます。

この本を読んで、厳しい目で自分のタンスやクローゼットをチェックすると、学生時代のもう着ないであろう服から、「少し値が張ったからもったいないくて着れないな～」なんて服までたくさんあったのですが、思い切って処分しました。今は、本当に必要か、素材や縫製などを気にするようになり、慎重に選んで購入するようになりました。

すると、タンスもクローゼットもスッキリ! 毎朝何を着ようか悩むこともなくなり、とても時短になりました。

さらに、食に対してもこだわりをもち、質の良いものを! と綴られています。まさに、生活クラブの消費材がピッタリだと、最近では利用も増えました。

後半は暮らしの質や家事について綴っていて、「毎日の家事もそんなに悪くないかも」と少し前向きになれる、ヒントがたくさん詰まっています。
(守口中央地区 岡田恵理)

生活と自治

■2018年1月号 「アズマカナコの子育てエコライフ『風邪予防』」

年末に風邪をひき、久しぶりに熱を出した。咳が長引きドラッグストアであれこれ市販薬を買っては試す、という事を繰り返していたら、治るまでに一ヶ月もかかってしまった。

1月号の「アズマカナコの子育てエコライフは『風邪予防』について」で、風邪の症状にはそれぞれ意味があり、それを薬で抑えるのはいかがなものか? と書かれてあった。今度風邪を引いたら、薬三昧ではなく体の治癒力を信じてみようと思った。
(松原地区 倉松真澄)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

私は、50才手前の年齢になります。
40才になった頃考えた、「私は何が好きでどんな時が楽しくてこれから的人生はどんなふうにして過ごしたいのか?」

本を読むことは苦手、人の集まるところに出かけて話を聞くと「すごいな!!」と感動・感心するばかり。私って何をしたいのかと深く考えることもあるが、それも一瞬、「ま、いつか」と終わってしまう。(笑)



ティータイム

Tea Time

「居場所」

「私の夢」は…?

- ① 子どもたちのための居場所をつくりたい
- ② ママが気兼ねなく集まりやすい居場所をつくりたい
- ③ 子どものためのおやつ屋さんをつくりたい

この3つを合わせて、ママと子どもたちが自由にくつろぎ、いやされ、損得もなくお互い様の気持ちを大切に、助け合い許し合い楽しくラク～に、自分らしく過ごせる、心地よく安心できて、心がHAPPYになる「居場所」をつくりたい! その夢へ GO MY WAY!!

現実の「いまの私の居場所」は「お風呂屋さん」です。
(平野地区 林聰子)



うちエコ 10 ～自家用車の対策～

日本の家庭のCO₂排出量は、1世帯年間約5tのうち、用途別で照明家電製品から36.5%、次いで自家用車から22.7%となっています。

自家用車は他の公共交通に比べ、同じ距離を移動するのに排出されるCO₂量が多く、バスの2.4倍、鉄道の9.2倍と言われます。近場への移動は自転車や歩く。また、走行時に比べ、発信時や停止時に多くの燃料を消費するので、エコドライブを心がけると、26%燃費が抑えられます。

「ふんわりアクセル」の目安は、最初の5秒で時速20km程度にする、エアコンの使用を控えめに、アイドリングストップを心がけ5秒以上停車する時はエンジンを切る、渋滞を避ける、タイヤの空気圧の適正化などが効果的です。

ハイブリッドや電気自動車への買い替えや、排気量の少ない車への買い替えも検討しましょう。

(広報委員会 小出亮子)



ママ
おすすめ!

安心・安全、リーズナブルな生活クラブのおやつ

全粒粉入り ビスケット クリームサンド

205g (個包装込) 200円



英字ビスケット

125g 146円

国産小麦粉を提携先のパスチャライズド牛乳で練り、焼き上げられたビスケットです。

国産果汁の グミミックス

73g 194円

3種類の国産果汁を使ったグミ。着色料不使用。牛乳・卵のアレルギー対応品です。

子どもに食べさせるおやつ。手作りすれば中身が明らかで、一番ですが、毎日作るのは大変ですよね。市販で売られているお菓子には、なぜこんなに余計なものが入っているのだろうと思います。おいしそうに見せるため、色鮮やかに着色された飴やグミ。子どもは欲しがりますが、あまり食べさせたくないというのが本心です。

それに比べ、生活クラブのお菓子は安心して食べさせることができます。今回お勧めする「全粒粉入りビスケットクリームサンド」もその一つです。国産小麦粉と国産全粒粉が主な原料です。お店で探しても、国産小麦使用のお菓子はなかなかありません! そして、安心して食べさせられるだけでなく、おいしくて、低価格、個包装なのも魅力です。

お友達の家に行く時に持たせると、サクサクで全粒粉の香ばしい味に誰もが笑顔になります。「これどこで買ったの?」「生活クラブだよ」このお菓子から生活クラブを知つてもらう機会にもなりました。

地区企画の託児のおやつにも活躍しています。我が家にはいつもあるお菓子です。ぜひ皆さん一度お試し下さい。大人も子どももきっと気に入ってくれると思います。
(消費材委員会 小金井順子)

レモンラムネ菓子

130g (個包装込) 200円

国産グラニュー一糖と甘藷でんぷんが主原料。レモン濃縮果汁とクエン酸で味付けされています。香料不使用。

ジューシーフルーツ ミニゼリー

(みかん・りんご・ぶどう)
22g × 10個 184円



国産果汁を寒天で固めた一口ゼリー。ゲル化剤使用。
(写真はみかん・りんごのみ)

かぼちゃの 波型ビスケット

15g × 4小袋 224円

少し固めで、甘さを抑えた優しい味。国産のかぼちゃを使用。
(幼児向け)

*すべて税込価格です。

エッコロ共済

1月

会員数 9,569人

給付状況	消費材の破損	2件	健康診断補助	7件
集団託児	地区	7人	出産のお祝い	0件
	全体	20人	毎日なたすけあい	10件

エッコロ共済ってなあに?

エッコロ共済は、共同購入の時、組合員活動に参加する時、安心して参加できるよう加入者同士が「お互いさま」の気持ちで支えあう、たすけあう共済制度です。毎月100円ずつを出し合い、生活クラブ生協大阪の福祉の取り組みに充てられます。エッコロ共済に入会を希望される方は、配達担当者に加入の意思をお伝えください。年度末の締切(3/20)が近づいてきました。申請書類は、事由発生後速やかに配達便で提出してください。(エッコロ給付金は消費材の購入代金と相殺となります)ご不明な点がありましたら、エッコロ事務局までお問い合わせください。エッコロ事務局月・火・木 10時~15時 Tel & Fax 072-641-5811



「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

活動中の補償

ビオサポラボの活動中、調理実習時に使用した私物のデジタル式温度計を壊してしまいました。エッコロ共済に入っていたので、活動保障の「活動中に対人及び対物で賠償責任が生じたとき」の申請ができ、新しいものを購入できました。手続きも、事由発生証明書兼請求書(ネットからダウンロードできます)と新しく買ったもののレシートを提出すればよいので簡単でした。

そして、エッコロ共済に入っていることで安心して思いきり活動できること、組合員活動にとてもやさしい仕組みだということを実感しました。

(寝屋川北地区 大嶋恵美子)

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: F.N.(50歳代)
生協歴: 9年(ペア配)
家族: 夫、娘(16歳)
配達日: 火曜日
1か月平均購入額: 5万円

<登録消費材>

米、牛乳、豆腐、卵、人参、玉ねぎ、じゃがいも、やさいBOXミニ

<今回購入した主な消費材>

豚野菜炒め用スライス、豚ミンチ、鶏モモ肉・ムネ肉セット、鶏キモ、国産牛切り落とし、肉厚わかめ、生芋板こんにゃく、まぐろ水煮フレーク缶、真いわしの生干し、豆乳

<コメント>

豆乳にだし醤油と葱で暑い夏は冷たいまま、寒くなる今からは温めてと、あっという間にスープが出来上がりります。

	メニュー	食材(太字は生活クラブの消費材)
火	・秋刀魚 人参しりしり ・マーボー豆腐 ・みそ汁	・秋刀魚 人参、豚ミンチ、豆腐 ・豚ミンチ、豆腐、味噌 ・人参、玉ねぎ、じゃがいも
水	・かしわご飯 ・こんにゃく煮 ・レバー煮 サラダ ・豆腐となめこのみそ汁	・鶏もも、人参、干し椎茸、ごぼう ・こんにゃく、しめじ、えのき ・鶏きも、にんにく ミックスビーンズ、 まぐろ水煮缶、ごぼう、サニーレタス
木	・ぶり大根 ・四方竹と鶏の煮もの ・こんにゃく煮 みそ汁	・ぶり、大根、生姜 ・四方竹、鶏モモ、人参 ・豆腐、肉厚わかめ
金	・鯖のみそ煮 ・きのこのサラダ ・豆乳スープ	・鯖水煮缶、白ねぎ ・鶏胸肉、水菜、えのき、椎茸 ・豆乳、だし醤油、ねぎ
土	・はらこ飯 蓮根のきんぴら ・野菜炒め ・みそ汁	・秋鮭、いくら れんこん ・豚野菜炒め用スライス、人参、玉ねぎ、エリンギ、 キャベツ 人参、玉ねぎ、じゃがいも
日	・すきやき 中華風オムレツ ・大根葉きんぴら ・えのきとわかめのスープ	・牛切り落とし、玉ねぎ、人参、椎茸 ・かに力マ、白ねぎ、卵 ・大根葉、ちりめんじゃこ、胡麻
月	・鯖の味噌干し ・ツナじゃが ・ひじきの煮もの ・みそ汁	・鯖味噌干し まぐろの水煮フレーク缶、人参 玉ねぎ、じゃがいも、干し椎茸 ・ひじき、人参、うす揚げ ・豆腐、なめこ、納豆

編集後記

今年の冬は全国的に雪が多い。近畿では数十年ぶりにスキーコースがオーブンしたという。スキーワークショップなどではなんとなく嬉しいけれど、はるか昔にゲレンデに立った時のあの雪の臭いが甦る。最近は新雪の森をスキーで歩く「歩くスキー」というものがあるらしい。もうすぐ季節も変わるので、はるか昔に歩いた時のあの雪の臭いが蘇る。今のうちに挑戦してみようかな。

(U)



○ 12月25日 大阪市中央公会堂
○ 17年度活動報告案、度活動方針案について討議
○ 産直・春のつどい活動計画を決定
○ 住所不明組合員の脱退手続き(みなし脱退)の実施を承認。定款第10条第2項
ならびに「住所不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき61名をみなし脱退対象者とする

理事会報告

12月25日
大阪市中央公会堂
17年度活動報告案、度活動方針案について討議
○ 産直・春のつどい活動計画を決定
○ 住所不明組合員の脱退手続き(みなし脱退)の実施を承認。定款第10条第2項
ならびに「住所不明組合員の脱退手続きに関する規則」に基づき61名をみなし脱退対象者とする