

# クラブ通信 Vol. 175

2022年12月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<https://osaka.seikatsuclub.coop/>

TEL. 072-641-5547



10月度実績報告(9/21~10/20)		
◎組合員数	19,762人(10/20現在)	
加入	215人	
脱退	134人	
◎供給高	323,022千円(計画比)	100.0%
	(前年比)	100.1%
一人当たり利用高	16,390円(前年比)	98.3%

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

## 第42回 生活クラブ生協フェスタ

### 大盛況で終了!



#### 【出展ブースの数】

参加生産者 43 団体 福祉関係その他 6 団体  
ブロック、支部、地区、委員会、部会など組合員のブース 24 職員 1

#### 【カンパにご協力いただいた団体・生産者】

45 団体

ありがとうございました!



開場時刻の10時半にはすでに100人以上の来場者の行列ができて、午前中は多くの家族連れでにぎわいました。  
(詳細は4~5Pに掲載)  
来場者の皆さん、北海道から沖縄まで日本各地から「3年ぶりだね! みんなと会いたいから参加するよ」と駆け付けてくれた生産者の皆さん、毎回ブース出展してくれる福祉団体の皆さん、当日は不参加でもカンパにご協力いただいた生産者・福祉団体の皆さん、そしてブロック、支部、地区、委員会、部会のブース出展や、生産者ブースの手伝いに入り盛り上げてくれた組合員の皆さんの協力がなければ成功しませんでした。実行委員一同、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

今年は2年間のブランクがあり以前の記憶をたどるも、コロナ禍でのルール変更も多く、手探りのなか何とか当日を迎えたというのが正直なところ。また天気予報通り午後からはポツポツ雨も降りだしました。しかし午前中の大賑わいで飲食物や物品販売も売り切れ続出で、「来年はもつとたくさん持ってこよう」「こんな食べ物販売したら売れるかも」と早くも心は

来年に向けて意欲的な声が聞こえてきました。何より新型コロナ前は、当たり前のように定期的に直接会って話して笑って交流していたのが、3年ぶりの再会となり、あちこちで「わー久しぶり! 元気でしたか?」と嬉しい場面が見られました。

今年参加して「楽しかった!」人、楽しそうだから「来年は参加してみよう!」の人、来年また、花博記念公園鶴見緑地 ハナミズキホールでお会いしましょう!

(フェスタ実行委員会 委員長 高垣智子)

### 産直春のつどい

~4年ぶりの会場開催!~

2023年3月6日(月) 10:00~12:30

大阪市中央公会堂 中集会室

詳細については、今後配布するチラシをご覧ください。

#### 今月の紙面

- 地区の活動報告 高槻北、箕面中央 ..... 2
- 「よやくる」消費材の紹介 豆腐・うすあげ ..... 3
- 第42回生活クラブ生協フェスタ報告 ..... 4 5
- 一緒に活動しよう 専門委員会&部会 「エコロ委員会」アクティブシニア講座開催報告 ..... 6
- 「自然エネルギー委員会」 「でんきを変える、でんきで変わる」 ..... 7
- エコロ共済 Tea Time ブックエンド 理事会報告 つぶやき ..... 8

よやくる 予約する私、サステイナブルな暮らし よやくる

継続して食べる約束が、安心の品質、公正な価格、持続的生産につながります。

新しくなった予約・登録のしくみ「よやくる」。利用していますか？  
クラブ通信でも「よやくる」消費材を紹介しています。  
「ココがすごい、ココが違う!」を知って、あなたのお気に入り消費材にしてくださいね。

★今月のおすすめ

豆腐・うすあげ

～こだわりの材料と生産者の熱意でできた豆腐～

- 原料の大豆は国産大豆100%※。遺伝子組み換えやポストハーベスト(収穫後農薬)の心配が無い
- 凝固剤には、(株)珠洲製塩(石川県・能登)の塩田にがりを使用。塩化マグネシウムだけでなく体に有益なミネラルが豊富
- 消泡剤など余分な添加物は不使用。豆腐の製造過程で出る泡は、手作業で取り除いている
- 高濃度の豆乳と熟練の技術により、塩田にがりによる豆腐作りを可能としている
- うすあげは、遺伝子組み換えでない一番搾りのなたね油を使用し、一枚ずつ手揚げ
- 生産者の(株)豆伍心には生活クラブ生協大阪も出資

※原料大豆の75%は「フクユタカ」、25%は「エンレイ」を配合し、それぞれ滋賀県「竜王町稲作経営者研究会」を中心としたメンバー、新潟県頸城(くびき)地区「大瀧農場」で契約栽培している。必要量に満たない場合は他県産も使用。

木綿豆腐・絹ごし豆腐 380g

2連木綿豆腐・2連絹ごし豆腐 160g×2

うすあげ



配達サイクル: 毎週 生産者: (株)豆伍心 豆伍心HP→



〈一般的な豆腐との比較〉

	豆伍心の絹ごし	市販品
原料大豆	国産大豆100%	国産、又は、アメリカ産やカナダ産大豆
凝固剤	塩化マグネシウム含有物(塩田にがり)	塩化マグネシウム(化学的に製造) 硫酸カルシウム(石膏と同じ物質) グルコンデルタラクトン
消泡剤	不使用	グリセリン 脂肪酸エステル、炭酸カルシウム、レシチン、シリコン樹脂 などを使用

組合員の声:

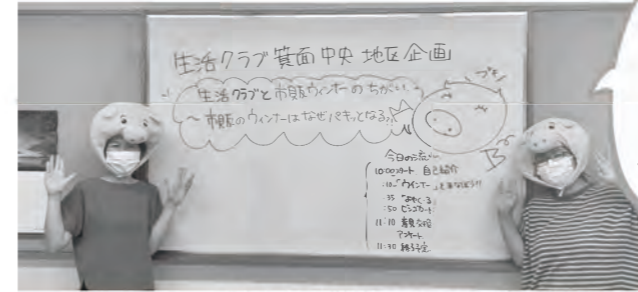
- ・大豆の味が濃く、そのままでもおいしい。市販の高級豆腐にも負けない味。
- ・出来立ての生の豆腐をパックしてから冷却してあるので、衛生的で日持ちする。
- ・夏は冷や奴、冬は湯豆腐にと簡単スピードメニューの一品に。
- ・あげは油抜きが必要が無く、冷凍しておけばいつでもすぐに使える。

〈私たちが生活クラブの豆腐・うすあげを食べることでつながる未来〉

- ①国産大豆の使用により国内自給率アップに。
- ②国産大豆の使用によりポストハーベスト(収穫後農薬)や遺伝子組み換えの心配がなく食の安全に。
- ③原料大豆の契約栽培により、大豆の持続的な生産に。
- ④塩田にがりのみの使用で余分な添加物を排除し、食の安全に。

生活クラブと市販ウインナーの違い

～市販のウインナーはなぜパキッとなる?!～



ぶたさんの被り物で気合十分な地区委員

一見すると分からないけれど、市販品にはおいしくなる魔法のような添加物が加えられていて、摂り続けると健康に影響を与えるものもあります。今回の地区企画では、その添加物を見える化するべく実験を実施。食感を良くしたり、かさましできる「加工デンプン」、おいしそうに発色させる「亜硝酸ナトリウム」の含有を調べてみました。

添加物についてもじっくりといろいろな話が出来ました。「減塩にこだわった消費材がほしい」などの要望も出て、なごやかな会となりました。

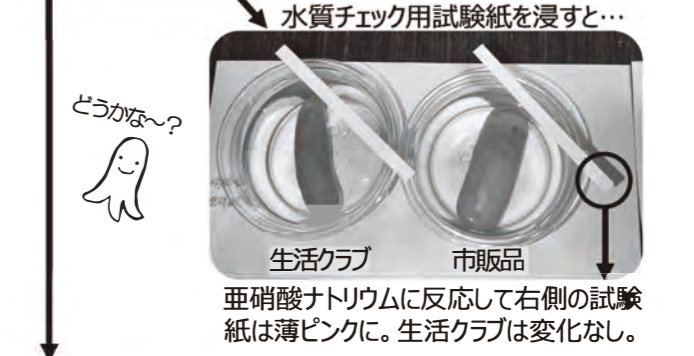
「おいしいのに安心安全」というのは、ひとえに生産者の努力の賜物! よやくるしてこれからも大切にいただきます。(永田純子)

私たちが一緒に確認してみよう

9/4 豊能ブロック 箕面中央地区 箕面市中央生涯学習センター 参加:3人



ヨウ素液、水質チェック用試験紙で実験しました。



水質チェック用試験紙を浸すと... 生活クラブ 市販品 亜硝酸ナトリウムに反応して右側の試験紙は薄ピンクに。生活クラブは変化なし。



ヨウ素液をかけてみると... 生活クラブ 市販品 右側はでんぷんと反応して紫色に。つまり加工でんぷんが含まれている!

卵・牛乳学習会とモッツアレラチーズ作り

コロナ禍で3年ぶりの試食を試みた企画です。

委員は生産者オンライン交流会やビオサポ学習会に参加して資料を作成しました。卵と牛乳、それぞれたんぱく質とカルシウムの豊富な栄養価の高い優等生。

飼料(遺伝子組み換えされていない)にこだわり、丁寧に育てられた鶏や牛からの贈り物をいただいていることを伝えられたと思います。またノンホモ牛乳から簡単にモッツアレラチーズが作られることにも参加者は感動していました。

できたての柔らかくて風味のあるチー



たっぷりの手作りモッツアレラチーズをのせたピザ

10/28 茨木ブロック 高槻北地区 クロスバル高槻 参加:10人



※新型コロナウイルス感染症防止のため、調理は地区委員のみで行いました。

ズをピザに仕立て、ホエイ、牛乳、消費材の「7種国産野菜の濃縮スープ」とでスープもできました。

会場のテーブルにパーテーションも設置されていたので、少量ですが黙食を守りおいしくいただきました。改めて消費材の良さを伝えるには試食は大事だと実感しました。参加者皆さんから「勉強になった、楽しかった!」と感想をもらいました。(瀧本留里)



### フリーマーケット

衣類や雑貨、おもちゃなど、さまざまなものが並びました。お気に入りの見つかったかな？



### ★キッズランド

無料でたくさん遊べるキッズランドは、今年も大人気！ 輪投げや指編み、折り紙など昔ながらの遊びを通じて、幅広い世代が交流していました。



輪投げに何度も挑戦するお子さんも



毎年人気のどらえもんコーナー



こくみん共済COOPによる防災VR体験

### 組員ブース・その他

専門委員会・部会とブロックが出展するバラエティ豊かなブースは、有意義な学びの場にもなりました。

Rびんは返してね



Rびんの返却？



「あなたも生活クラブはかせちゃん！クイズラリー」のゴール

生産者とたくさんお話ができました！  
3年ぶりの再会に話が弾んだ！

## 第42回 生活クラブ生協フェスタ

### 行ってきました！レポート

並ぶ人々、食べる人々、家族づれ、お友達同士…おいしいものに囲まれて、会場は大盛況！



気になっていた消費材の試食ができた！  
おいしいものだらけ！  
来年も来ようぞ！

### 生産者ブース

3年のブランクもなんのその。生産者、組合員によるブースがたくさん並びました。いつもの消費材はもちろん、フェスタだけの「とっておき」や採れたての野菜など、ここでしか手に入らないものも満載。お買い物バッグいっぱいになっている人が大勢いました。



「豆腐はよやく・るで登録して、毎週食べてますよ」



生産者との交流は、フェスタの醍醐味



←オープニングも飾ってくれた、伊賀有機農産供給センター有志によるジャンベ(太鼓)の演奏。大人も子どもも惹きつけられました。



旬の野菜たちもズラリ！

### 飲食コーナー

出来立て、熱々、フェスタならではの食事を楽しむことができました。

気になっていた消費材の試食もできて、お得感もありました。フェスタ開始後まもなく行列ができ、早々に売り切れたブースも！



職員による恒例の焼きそば



カレー味のれんこんソテーもおいしい

### 来場者の声を紹介しす

お腹も心も満たされるイベントでした。

おいしい！  
やすい！  
たのしい！

勉強になりました。



いろいろ遊べておもしろかった。

初めて参加、とても楽しかった。また来たい。

久しぶりに開催されてよかった。

### ごみゼロ大作戦!!



リユース食器の利用、ゴミの持ち帰りにご協力ありがとうございました。

ふかしたてのお芋の試食ですよ～。



あっちからもこっちからも、いい匂い

### おまけ ベテラン組員 I さんが「フェスタでゲットしたもの」



この時期にはやさいBOXに入らないやさい、フェスタでしか買えないお得なものたちフッフ、

←大根、白ネギ、アスパラガス、羅臼昆布、お漬物、つぶれ梅、バウムクーヘン、ドライマットなど

一緒に活動しよう

## 自然エネルギー委員会

活動に興味のある方は、072-641-5547  
組織運営課 までお電話ください。



### マイボトルだけではCO2は減らせない! もう「生活クラブでんき」にしようよ!

生活クラブ生協で共同購入しているのはカタログに載っているものだけではないことはご存知でしたか? 共済と、あとは自分たちでつくっている電気!

私たちは、原発のない社会・脱炭素社会をめざし、まずは無駄なエネルギーの使用を効率よく「へらす」暮らしを提案し、今あるエネルギーからの転換を進めるため再生可能エネルギーを「つくる」、そしてつくった再エネを「つかう」人を増やす活動を行っています。

今年は平田仁子さん講演会、西粟倉村地域エネルギー見学会を計画しました。また、多くの組合員に「生活クラブでんき」を知ってもらいたいと、毎月エネカフェという「生活クラブでんき」オンライン相談会をしています。気軽に話せる会になっているので、参加お待ちしております!

地球温暖化による異変が止まらない今、産業革命前



暮らしと電気のこと、話しましょう! 「エネカフェ大阪」オンラインで毎月開催中

からの気温上昇を1.5°C以内に抑えるという約束の実現は、ただの目標ではなく人類の生き残りをかけた課題です。世界で行動する人たちとめざすところは同じ! と、意義を感じて活動にとりこんでいます。活動を通じ、知らなかったこともたくさん知りました。気候やエネルギーが気になる方、この委員会に参加しませんか? 会議は月1回、それぞれできる範囲で活動してまいります!

(自然エネルギー委員会 小倉香住)

### 「でんきを変える、でんきで変わる」

～食べものの生産にも影響が…今すぐ再エネに切り替え、STOP! 気候危機～



この2年間、数々のオンラインでの生産者交流会に参加し、今まで知らなかった生産現場の話を知りました。話の中で気になったのは気候の影響です。

海苔の生産者は、秋が長く春が早く来て海苔を生産する冬が短くなった。練り物の生産者は、ここ2年オキアミが獲れない。フィリピンのバナナ生産者は、今までなかったような猛烈な台風が来たり、乾季に雨が降ったり雨季に降らなかったりしている。果樹の生産者は、台風、局部的豪雨、高温、低温の被害を語っていました。

手間をかけて作られている私たちの消費材ですが、これからは同じように生産できなくなるものも出てくるでしょう。

気温上昇を抑えるために私たちにできることがあります。省エネ、二酸化炭素を一番多く出している火力発電を止めるため再生可能エネルギーを増やす、政策の転換へ声をあげる、未来を変えるために再エネの電気に変える。

「生活クラブでんき」の共同購入が始まって7年目、新しい

プランや仕組みもより充実してきました。参加する人が増えれば、よりよくしていけるのは食べ物と同じ。再エネ100%をめざし電源開発も進んでいます!

(自然エネルギー委員会 小倉香住)

「生活クラブでんき」の利用者還元割戻が始まりました

**還元します!**

剰余が生まれた年は利用者に割戻として還元することとなりました!  
詳しくは WEB で

**NEW**

オール電化で夜間電力を多く使用する方へ

**時間帯別プラン**



再エネ 100% にしたい方へのオプション

**再エネ 100% プラン**

一緒に活動しよう

## 専門委員会・部会紹介

## エコロ委員会



### みんなが安心して暮らせる地域をめざして



「2030 行動宣言」を掲げるエコロ委員会メンバー

エコロ委員会では、エコロ共済の意義や目的をどのように組合員の暮らしや地域に生かしていくのかを検討し、提案しています。そして、4つの部会と共に大阪のたすけあいの仕組み作りに取り組んでいます。

エコロ共済は組合員同士のたすけあいと、「2030 行動宣言」に沿った誰もが安心して暮らしていける地域づくりを目指しています。皆さんの中には、食の安全や環境問題については興味があるけれど福祉・たすけあいについては「あまり関係ないわ…」と思われる方も少なからずいるはず。しかし、食べ物・環境と同じように福祉も大切な消費材のうちの1つです。困ったときに互いに助け合える仲間が身近にいるということは大事なことですよね。

#### 4つの部会とは…

##### ★子育てひろばサポーター部会

枚方、茨木、高槻の3か所毎月1～2回開催。どなたでも自由に入退きできゆっくり過ごせる場です。

##### ★託児リーダー部会

「とも育ち」を理念に組合員が活動に参加する際に利用する託児活動を担っています。

##### ★がっこう部会

「子どもが育つ、子どもと育つ、子どもを育てる」を合言葉に、京都府南山城村にある童仙房や、伊賀有機農産供給センターで里山のがっこうを運営しています。

##### ★香里ブロック居場所づくり部会「よりみち」

組合員も地域の誰もが気軽に立ち寄れる居場所。自分を生かしながら過ごせるくつろぎの場所で、地域に暮らす人たちと共に支え合う関係を目指し、枚方の香里団地で運営しています。

エコロ委員会活動に興味のある方、是非一度見に来てください。一緒にたすけあいの輪を広げていきましょう。  
(エコロ委員会 立花紀子)

### バイオソバクティブシニア講座

### いつまでも健康で自分らしく暮らそう!

生活クラブ連合会の講師(猪狩さん、管理栄養士の土井さん)と会場、組合員の自宅をオンラインで繋ぎ「バイオソバクティブシニア講座」を開催しました。

健康寿命を伸ばすための3つのヒント ①社会的(家族以外の)人間関係を持つ ②体を動かし筋力を保つ ③栄養バランスの良い食事を中心に、更年期の乗り越え方や筋肉を維持する事の大切さ、栄養の摂り方、などが講師の穏やかな口調で語られました。

栄養の摂り方では、サプリメントとさば水煮缶、ゴマ油の成分がそれぞれ数字で比較して示され、さばの水煮缶やゴマ油などを食べることで、サプリメントと同等以上の栄養を安価かつ手軽に摂取する事ができるとわかりました。参加者全員に配った冊子「バイオソバクティブ」の活用方法も実例をあげて紹介されました。途

9/8

参加:43人

**エコロ委員会** 大阪市中央公会堂



身体を伸ばしてリフレッシュ

中で軽い運動もあり終始和やかな雰囲気講座となりました。参加者からもわかりやすかった、バイオソバクティブを活用してヘルスケアに取り組んでみたいなどの声があり、好評でした。

がんばり過ぎず、自分のリズムではじめる「ヘルスケア」あなたも始めてみませんか?

(エコロ委員会)



11月

会員数	10,750人			
給付状況	消費材の破損	1件	健康診断補助	0件
	延長保育	0件		
	託児	地区	4件/6人	暮らしの たすけあい
全体		3件/1人	暮らしの サポート	53件/17人
				61時間/16人

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



知っていますか？ リーディングサービス

生活クラブ連合会が生活クラブの組合員向けに、毎月発行している生活者の新聞「生活と自治」は、社会にあるさまざまな問題を提示し、解決に向けて取り組んでいる人たちや生産者、組合員の活動を紹介しています。

エッコロ共済には、視覚障害を持つ方、見えづらい方を対象に「生活と自治」の音訳CDを届けるサービスがあり、読み上げを行う音訳ボランティア活動に対する支援もしています。音訳CDを希望される方はエッコロ事務局までご連絡ください。

また今年度から、消費材の受け取り、注文書の記入・提出が身体的に困難な加入者が定期的にケアを依頼できる共同購入のサポートが出来ました。詳しくはホームページで12月改訂版エッコロガイドブックをご覧ください。

冊子をご希望の方はエッコロ事務局までお申し込みください。

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

小1と年中の娘がいます。何でもやりたがりの長女は、小学校でもらってくる「〇〇大会」や「〇〇イベント」のチラシを見ると手あたり次第参加しがります。



ティータイム *Tea Time*

「もらい泣き」

先日わんぱく相撲大会に参加した時のことです。1回戦は不戦勝、2回戦で対戦した女子には粘り勝ち。準決勝は男子で、惜敗。最後の3位決定戦も男子相手に一方的に負けてしまいました。

戻ってくるなり、長女は号泣。「悔しかったんだね～」とヨシヨシしながら、思わず私も涙がほろり。すると長女は「頭ゴツツンして痛かった～!!」と…。立ち合いの時、お互いが頭を下げてぶつかっていったので、頭を強く打ち合ってしまったようです。「もちろん負けたのも悔しかったけど」と言っていました。それだけでは泣かなかったかもしれません。「もらい泣き」してしまったことを娘たちに悟られないように必死で隠しました。

(さだ西地区 川添千尋)

次月(1/9週～)毎年恒例「お年玉クイズ」のチラシが入ります！  
奮って、ご参加ください！！



ブックエント

書名／ねこはるすばん

著者／町田尚子

出版社／ほるぷ出版



我が家に茶トラ猫の親子が来て2年。すっかり猫中心の生活で、本屋

さんでこの絵本を見つけた時も、表紙の猫ちゃんがうちの子にそっくり！と思いき、思わず手に取ってしまいました。

町田尚子さんが描く猫は、特徴をよく捉えていて表情が細かくとつてもリアル。猫好きさんならきっと「クスッ」と笑える「猫あるある」が満載です。「にんげん、でかけていった。ねこはるすばん。とおもいきや?」

どうせ猫なんて、ソファアの上でゴロゴロ寝てるだけなんでしょって思っていますか？ 実は、あなたの知らない猫の世界が…。猫好きさんにぜひ読んでもらいたい、笑って癒される一冊です。

猫ちゃんにマネをされると困るので、お家の猫ちゃんにはオススメできません(笑)

(池田南地区 大津晴美)

理事会報告

10月24日 大淀コミュニティセンター

○エッコロ委員会

- ・23年度エッコロ共済暮らしのサポート並びにハグくみケアサービスにおける連携福祉団体の活動助成金の運営・募集要項を決定
- ・エッコロ共済ガイドブック改訂を決定

○産直春のつどい開催と実行委員会の立ち上げを決定

○秋の紹介キャンペーン中間報告を確認

つぶやき

以前から関心のあったコンポスト。先日、友人から「生ごみがフカフカの土になり、その後植物を植えられる。プランターでもOKよ」と聞き、やっと始めることにした。ペランダに大きめの植木鉢と古い土、そして土壌改良材。微生物が生ごみを素早く分解するそう。

「土ができたらどんな野菜を育てようか、野菜くずは土に戻して…これってすごくちっちゃい規模やけど循環してるやん！」と思いは膨らむ。さて、まずは生ごみを入れてと。はたしていい土はできるのか？  
新しい楽しみが増えた。



暮らしの中のSDGs