

クラブ通信 Vol.186

2023年11月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

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

TEL. 072-641-5547



9月度実績報告(8/21~9/20)	
◎組合員数	19,834人(9/20現在)
加入	126人
脱退	144人
◎供給高	334,673千円 (計画比 98.6%)
	(前年比 107.3%)
一人当たり利用高	16,863円 (前年比 106.3%)

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

あじおおい♡つながるく
みんなおいで! 生活クラブ

ご来場ありがとうございました!!

43th

生活クラブ生協フェスタ



【出展ブースの数】 参加生産者:43 地域団体その他:5 ブロック・委員会など組合員ブース:27 職員:1
【カンパにご協力いただいた団体・生産者】 50団体 ありがとうございました!

今年のフェスタは天候に恵まれ、大勢の来場者でにぎわいました。去年は試食で参加した生産者も今年は飲食販売ブースに戻ってきて、コロナ禍以前のフェスタの形によく戻った感がありました。生産者・組合員・外部団体、皆でフェスタの場に集い交流する楽しさを満喫することができ、協力してくれたみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。

ブースによっては早々に午前中で売り切れたものもあり、「〇〇を食べ損ねた～」という嘆きの声をあちこちから耳にしたり、出展した組合員からは、「大変だけど楽しかった!」という声をたくさん聞くことができました。初めての試みであるスタンプラリーも大盛況で、景品にはたくさんの生産者が協力してくださいました。抽選で当たった人たちは、豪華な品にみなさん歓声を上げてくれて、準備は大変だったけれど、実行委員会として計画してよかったなあと実感しました。

4~5ページも
みてね!



脱原発・脱石炭火力! 再生可能エネルギーの推進を加速させよう!

11/30 まで、署名活動に取り組んでいます。

①オンライン署名

生活クラブ連合会WEBサイトから入力できます。



②署名用紙を提出

全体配布済の署名用紙、又はWEBサイトからダウンロード可

※詳しくは、全体配布済の自然エネルギー委員会ニュース、クラブ通信185号を見て下さい。

ご協力よろしく申し上げます。



一方、当日の残暑は恐れていたほどではなかったものの、販売する農産物が用意できなくなったと直前に参加を取りやめた生産者がありました。近年で今年が特別に暑かったとはいえ、この先ますます平均気温が上昇することが見込まれており、あらゆることに気候危機を感じざるを得ないのも現実です。当日自然エネルギー委員会のブースでは、「CO2削減と再生可能エネルギーの取り組み」を急ぐよう政府に働きかける署名を行いました。この署名活動はまだまだ行っていますので、みなさんぜひご協力お願いします。フェスタ(と地球)の未来のために!

(フェスタ実行委員会 池辺尚代)

今月の紙面

- みそ作りに参加しよう 2
- きれいにすること
~地球を汚さずきれいにするには?~ 3
- 第43回生活クラブ生協フェスタ開催報告 4 5

- 活動の報告 私たちのパステライズド牛乳
住吉地区・豊中中部地区 6
- 牛乳を使った温かいメニュー
私のおすすめ3品 7
- エコロ共済 ブックエンド Rびん回収キャンペーン
理事会報告 つぶやき 8

きれいにすること

～地球を汚さずきれいにするには?～

みなさんは日々の生活の中で、家庭から出る排水やプラスチックごみについて考える事はありますか?



地球を守るといって大げさな感じがしますが、毎日のちよつとした工夫で家庭から出る有害物質を減らすことができるので、私実践している一部を紹介いたします。

私にできること

私の住んでいる集合住宅は築40年超なので配管も古くなっているため油は極力流さないよう気を付けています。食器の油污れはセスキスプレーで汚れを緩めてからボロ布で拭き取り、固型せっけんをスポンジにつけ洗っています。節水もでき洗い上がりもスツクリ、手にも優しいです。

生活クラブ生協大阪では、石けん使用を入り口に環境保全を考える「せっけん運動ネットワーク」に加盟し、身体や河川環境に

みんなで石けん!

天然の油脂で作られている石けんは合成洗剤に比べ分解が早く環境への負荷が少ないのが特徴です。石けんは特に油污れに強くキッチン回り、換気扇などのベタベタ汚れに効果があります。レンジフードなどに粉石けんを振りかけしぼらく置いてブラシでこすつたり、汚れがひどい場合はポリ袋の中でつけ置きしておくと気持ちいいくらいキレイになります。年末まで待たずに気温が高いうちに大掃除ならぬ小掃除をしてみませんか?



23年度シャボン玉月間のキャッチコピーとデザイン

※参加費用には組合員のカンパが充てられました。

（環境委員会 保木本久美子）

換気扇も石けんです!

衣類の洗濯も石けんオンリーで柔軟剤は使っていませんが、タオル類がふわふわで気持ちいいです。お風呂、トイレ、キッチンなど用途ごとに買わなくても、石けん一つで色々な場所に使える上に包装もシンプルでプラごみも削減できます。

配慮した「石けんを使う」という運動を進めています。今年で33回目を迎えるシャボン玉フォーラムは宮城県で開催され、環境委員会から1名派遣しました。その報告は委員会ニュース(エコーメール)や生活クラブ生協大阪のWEBサイトをご覧ください。

☆☆☆☆Rびんを返してごみもCO2も減らそう!☆☆☆☆

だれでもできる! 空びん返して肌プラ

Rびん回収率UPキャンペーン

キャンペーン期間 12月1日まで

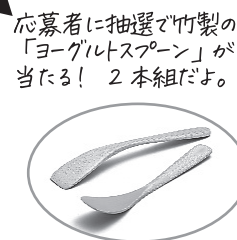
※牛乳びんは対象外

調味料やジュース、ドレッシングなどのびんは、何度も繰り返し使えるリユースびんです。使い終わったら、サッとすいで配達便で返しましょう。

ただ今、Rびん回収率UPキャンペーン中!

応募方法は3種類

- OCR注文用紙に記入: 6ケタ番号【423238】と3本返却で「1」と記入
- WEBから: 生活クラブ連合会サイト内の申込フォームに入力
- 応募用紙を提出: 全体配布済の応募用紙、又はWEBサイトからダウンロード可



Rびん回収率UPキャンペーン2023特設ページ



●●みそセットの注文案内チラシ●●

11/14,11/21～週配布します。お見逃しなく! 会場参加希望の方は、11/14週の案内チラシをご覧ください。

今年もみんなで楽しくみそ作りに参加しよう!!

初めでも大丈夫。簡単においしい手作りのおみそができます!! 作ることに加えて、委員や参加者との出会いがあり、おみその隠れた魅力なども深く学ぶ時間もあります。みんなでみそ作りに参加しましょう!

(豊能ブロック理事 永田千砂)

初めでも大丈夫。簡単においしい手作りのおみそができます!! 作ることに加えて、委員や参加者との出会いがあり、おみその隠れた魅力なども深く学ぶ時間もあります。みんなでみそ作りに参加しましょう!



●●みそ作りの良いところ●●

- 発酵食品で体に良い
生みそなので、乳酸菌や酵素などが身体の中でちゃんと働いてくれます。整腸作用・がん予防・骨粗鬆症の予防などに効果があるそう。
- 国内自給率アップにつながる
大豆も麹も国産。日本の農地を守ることにとなり、遺伝子組み換えの心配もない。
- 食品添加物の心配がない
自分で作るので、中身は確か。じっくりと時間をかけて、味わいも違う。

みそができるまで

はじめに

この材料が届きます

大豆 1.55kg + 米こうじ + 麦こうじ

出来上がり量: 米こうじみそ 約7kg, 麦こうじみそ 約8kg

- 大豆を水につけておく
みそ作りの1~2日前、大豆はよく水洗いをし、たっぷりの水につけておく。
★つけておく時間が長いほど、早く煮える
★大豆は約2倍に膨れるので、大きめの鍋を用意
- 大豆を煮る
弱火でコトコト、7~8時間。泡がブクブク立つので、蓋はせず、指で軽くつまんでつぶれるくらいまで柔らかく煮る。圧力鍋を使うと時短に。保温調理もおすすめ。
★大豆は、水から出ないように
- 大豆と煮汁に分ける
豆はしっかり水を切って冷まし、煮汁と一緒に味噌作り会場へ持っていく。
- 材料を全部混ぜて詰める
つぶした大豆、こうじ、塩を分量通り入れ、手でよく混ぜる。(煮汁で量を調整) おにぎり大に丸めて瓶などの容器に空気を抜くようにきっちり詰めていく。
- 保存する
詰めたみその表面は、ラップできっちり覆い、家の中の一番涼しいところで保存する。

セスキ炭酸ソーダ5gを水500mlに溶かして使う。

固型せっけん

キッチンにお風呂にお洗濯に固型せっけんは万能選手!

包装がコンパクトに! プラスチックの使用量を20%削減しました。

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！ 輪投げなどの遊びで体を動かしたり、昔懐かしいおもちゃを手作りしたり、家族そろって楽しい時間を過ごしている人が大勢いました。

子どもが喜ぶ遊びがいっぱい！



大人も子どもも夢中になれるおもちゃの工作は、キッズコーナーの目玉。今年も色々な遊びを楽しめました。



↑ 手作りの楽しさ、伝わったかな？
← バルーンアートはフェスタっ子の証

あじあおり♡つなごろう
けんなおいで！生活クラブ

43th

生活クラブ 生協フェスタ

楽しかったフェスタ、
来年も来るぞ！



9月24日(日)、花博記念公園鶴見緑地ハナミズキホールで、生活クラブ生協フェスタを開催しました！ 秋晴れの空の下、生産者、組合員、福祉団体、地域住民が楽しい時間を共有しました。

組合員ブース

地区の組合員や専門委員会はフェスタの数か月前からアイデアを出し合い、準備を進めてきました。社会問題について考えたり、みつろうラップを手作りしたり、調理した消費材に舌鼓を打ったり…と当日は大盛況でした。組合員が誰でも参加できるフリーマーケットもにぎわいました。



創意工夫いっぱいのブースが並びました



ステージ

コロナ禍を経て、久々に復活したステージ。午前中は生産者からの一言アピール、午後はスタンプラリーの抽選会場としてにぎわっていました。抽選会には大勢の人が集まり、大いに盛り上がりました。



生産者の一言アピール

スタンプラリーの景品は、ジャガイモやお米など生産者から提供された選りすぐりばかり。当たった方は目を輝かせていました。

300人が参加したスタンプラリー。お目当ての景品は当たりましたか？



抽選を見守るまなざしは、真剣そのもの

Instagram風のフレームを掲げて「はい、チーズ！」。フェスタの楽しい雰囲気を伝えるべく、広報委員が会場内を奔走しました！



生活クラブ大阪のInstagram見てね。



ごみゼロ大作戦!!

マイ食器やエコバッグの用意、リユース食器の利用、ゴミの持ち帰りなど、ごみゼロ大作戦へのご理解・ご協力をありがとうございました！



エネルギー問題を訴えながら、会場内を回りました。



防護服姿で署名を呼びかけ

おいしかった！
楽しかった！の
メッセージがずらり。



生産者ブース

昨年よりも参加数が増え、大盛況だった生産者ブース。カタログでおなじみの消費材や、フェスタ限定の「とっておき」、おいしいごちそう、採れたての季節の野菜が、ズラリと並びました。中にはカタログよりもお手頃なものも！ お買い物バッグをいっぱいにして、ホクホク笑顔で行き来する人、生産者との会話を楽しむ姿をたくさん見かけました！



伊賀有機農産供給センターの木下さん達によるオープニング。職員も飛び入り参加。ジャンバ(太鼓)のリズムがお祭り気分を盛り上げました。



コーヒーのいい香りが広がっていました



生産者との交流はフェスタの醍醐味

屋外に「ポンッ！」と快音を響かせていた米菓子の機械。



飲食スペース

おいしい匂いがあちこちから漂ってきっていた飲食スペース。何を食べようか迷っているうちに、「売切御免」となったブースも！ 試食も充実していました。



年に一度のフェスタ飯に舌鼓



ランチタイムには、こんなに長い行列ができました！

未来を明るく
ミルク
ビジョン

ずっと飲み続けるために... どうする!?
酪農家の危機

*今月は「牛乳を使った温かいメニュー」を紹介します。



↑バイオサボリーサイトへ

★電子レンジで作る
ホワイトソース★

- <材料>
バター 50g
薄力粉 50g
牛乳 3カップ



- <作り方>
①大きめの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、蓋をしないで電子レンジでバターがとけるまで加熱する。(1~2分)
②①を泡立て器でよく混ぜながら牛乳を少しずつ加え、再び蓋なしでレンジで加熱。途中2~3回泡立て器で混ぜて、塩・コショウで味を調える。

・電子レンジで作ると、だまがでず簡単です。
・牛乳が余った時など、固めに作って(牛乳を1カップに)冷凍しておく、グラタンやシチュー、コキール、クリームスープなどいろいろな料理に使えます。(適宜、牛乳でのばして使う)



★マカロニグラタン★

- <材料> (4人分)
マカロニ 80g
鶏肉、えび、ホタテ等 200g位
玉ねぎ 100g
お好みでマッシュルームやシメジなど
ホワイトソース 3カップ
ピザ用チーズ、パン粉
バター、塩・コショウ



- <作り方>
①マカロニを茹でる。
②鶏肉やエビ、ホタテは1cmの角切に、玉ねぎは薄くスライスしておく。
③玉ねぎをバターで炒め、鶏肉やエビ、ホタテ、キノコ類などを入れて塩・コショウで味付けする。
④③とマカロニ、ホワイトソースを混ぜる。
⑤グラタン皿に移して、チーズ、パン粉をのせ、220℃のオーブンで15分位、焼き色がつくまで焼く。
▶④のホワイトソースの代わりに、小麦粉を加え軽く炒め合わせ、牛乳を加えてとろみをつけてもOK。
▶消費材の「P/Pとマカロニグラタンセット」を使うと、ホワイトソース不要、①のマカロニを茹でる手間も省けて、更に手軽に。

私のおすすめ3品

川元理津子さん
40歳代 生協歴6年

木綿豆腐



国産大豆100%、にがりのみで作られたお豆腐。お豆腐は柔らかいイメージですが、豆心のある木綿豆腐は弾力、食べ応えもあって「お豆腐を食べている」という感覚を強く感じます。ボリュームもあるのでお豆腐をメインとした立派な一品のおかず作りができます。

伊勢志摩あかもく



普段、色々な海藻類を食べるようにしていますが、わかめ、めかぶ、とろろ昆布、海苔なども生活クラブのものを利用してありますが、個人的にあかもくの粘り感と食感がおいしく好んで、カタログに出たら必ず注文する一品です。冷凍品なのでストックもでき、そのまま味噌汁に入れたり、解凍しておいて他の食材などと和えるだけで一品作れるので重宝しています。

お弁当用チキンレバーハンバーグ



私も子どももレバーが苦手ですがレバー自体は鉄分などの栄養素を含め、時々食べられるといいなと思っています。そこでレバーの癖が少なく、手軽に食べられるレバーバーグを利用しています。お弁当にも入れられて、可愛い形も子どもがどれにしよう? と選びながらおいしく食べられていてありがたいです。

活動の報告

ずっと飲み続けたい
「私たちのパスチャライズド牛乳」

地区企画
あなたの地区
でも開催中!

国内の酪農業界の危機的状況を踏まえ、私たちの安全な食を守るためにも、ただ牛乳として飲むだけでなく、アレンジして風味を変えたり料理に使ったり...地区企画でも提案しています。あなたも牛乳の新たな利用法を見つけて、「飲もう」「食べよう」プラス!本の利用を!

牛乳からモッツアレラチーズを作ってみよう!



今年度初めての地区企画を開催し、大人11人子ども16人のにぎやかな会になりました!
生活クラブの
大盛況!
パスチャライズド

牛乳を知ってもらうために、まずは市販の牛乳と生活クラブの牛乳との違いや牛乳にあるラクトフェリンの素晴らしい力について、紙芝居を使って話しました。それからチームに分かれて、ノンホモ牛乳からモッツアレラチーズを作ってみました。温度調節が難しく、予定の量ができなかったチームもありましたが、それも学びとなって、参加者全員でチーズを分けておいしくいただきました。子どもたちも一緒に作り、できたチーズを包丁で切ったりととても楽しそうでした。

7/27 参加:27人
平野ブロック 住吉
住吉地区 区民センター

うまくできなかった参加者が後日復習の会を開催し、「成功したよ! 素敵な会をありがとう」と報告してくれました。他の参加者からも「夏休みのいい思い出になった」「チーズが簡単にできて楽しかった」「生活クラブの牛乳を飲ませてよかった、安心した」との声があり、開催してよかったです。また親子でも参加できる企画を開催できたらなあと思います。(住吉地区 猪飼久美子)



大人も子どもも、みんな夢中!
チーズをトッピングした
クラッカーがおいしそう。

8/26 参加:7人
千里ブロック 生活情報センター
豊中中部地区 くらしかん



資料を掲示して、牛乳学習



牛乳レシピも
紹介しました。

牛乳クッキングサロン@くらしかん

「えーっ! 牛乳とラーメン? 想像できないわ〜って思っていたのに、よく合うわ〜、とてもおいしいね!」と好評でした。具沢山なので、栄養もたっぷり。

身体にいいのはわかっているけれど、牛乳を飲むのは苦手という参加者が、「手軽に使えるレシピでよかった」「家での牛乳の消費量が増えそう」とうれしい感想が多数。「最近バランゴンバナナ頼んでいなかったけれど、食べてみたら、やっぱり市販とは違う」と再発見したり、「バランゴンバナナスムージーは思ったより簡単にできるとわかった」「焼きバナナの甘さに驚いた」と、やはり食べてみなければわからないものだと4年ぶりの実開催のクッキングの大切さを感じました。(豊中中部地区 飯田美千代)



魚焼きグリルで
焼きバナナ

フルーツたっぷり牛乳かん

大好評だった牛乳ラーメン
2種の牛乳ドリンクとどうぞ。





9月

会員数	10,763人				
給付状況	消費材の破損	1件	健康診断補助	6件	
	延長保育	2件			
	託児	地区	5件/16人	暮らしの日常的な たすけあい	56件/18人
		全体	2件/6人	暮らしの たすけあい	95時間/22人

エコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811

月・水・金 (10～15時)

エコロ共済
WEBサイト→



エコロサークルを始めませんか

～エコロサークルが条件なしで
3人から活動できるようになりました!～

エコロサークルとは、エコロ共済に加入している組合員の自主サークルです。同じテーマに関心を持った仲間
で活動します。

現在、消費材の情報交換、エコロ講座※のヨガ教室や薬膳講座の開催、手芸、電気の勉強、調理実習、などいろいろな企画をしながら、3サークルが楽しく活動中です。配達グループの仲間、ママ友、近所の友達などエコロ共済加入者が3人いたら、エコロサークルを結成して、組合員同士の交流を深めましょう!

登録申請についてはエコロ事務局にお問い合わせください。

※組合員講師による講座で、組合員同士が「教える場」「学べる場」として開催されています。講座に集い、学ぶことで暮らしを良くし、お互いさまのたすけあいの輪を
拡げていくことが目的です。

「牛乳びん」はキャンペーンの対象外です。

つぶやき
毎日必ずというほどではないが、コーヒーは好き。最近は少し時間に余裕ができて、まめ福コーヒーを飲んでる。ずっと前、生産者交流会で「沸騰したお湯をポットに移して淹れると、ほどよくお湯が冷めていい」と聞いていたが、そのまま電気ポットから注いでいた。
ある日お気に入りの雑貨店で1人用と思われるポットを見つけた! フタのないホーローの筒状、持ち手は無く胴体の下の部分にコルクのカバーがついている。シンプルで小ぶりで扱いやすそう。やや高価だったが即購入。
それからはますますコーヒータイムが楽しくなった。和菓子をお供に:幸せ。



つい先日。放射線育種米の「あきたこまちR」へ2025年から完全に切り替えると、説明もなく強行突破しようとしている秋田県の政策に対し、秋田の農家が延期要望の署名を急募していると知人のSNSの投稿で知りました。その手で署名に協力し、SNSやラインにて知り合いに情報をシェア、協力を呼びかけました。



ティータイム *Tea Time*

ティータイム

「種の危機と命」

当然ながらすぐに動く人と反応のない人に分かれましたが、種や食べ物、命の危機は遺伝子組み換え、農薬、種子法廃止、種苗法改定だけに収まらなくなってきています。一人ひとりが大人としての責任や垂れ流しの情報や売られているモノへの疑問や危機感を持ち、子ども達へどんな未来を残せるのか考え、出来る事からでも何か行動をしないと、もう戻れないところまで来ているのかもしれない。

あなたのカラダは食べたモノで出来ている。買い物は投票です。
(東大阪地区 白石由貴)

生活と自治

■2023年3月号

どこでもこども哲学「国の境はどう決めているの?」

「国境」というキーワードから、多角的に考察し意見を交わす子どもたち。国のこと、世界のこと、文化のこと、戦争のことまで話を展開していきます。こんな自由でのびのびと話していたら楽しいだろうなと思いました。

学校の勉強ではない、人間としての一番重要な勉強ができる場。『自分たちで問いを立て、自分の意見を考え、話し合いを深める』というこの試みは、子どもたちだけでなく、今の大人もやるべきことだと感じます。

(北地区 八上祐子)

一人ひとりの購読料(100円)で成り立っています。

理事会報告

8月28日

J・COM中央区民センター

○「和髙スパイス生産者交流会」活動計画を決定

○エコロサークル活動の人数見直しについて決定

○第43回生活クラブ生協フェスタ予算案を決定

○23年度「エネルギー政策提案運動」への取り組みを承認

○夏の共済キャンペーン最終報告を確認

○目標610件に対して実績302件

○秋の紹介キャンペーン計画(9/4～11/17)を確認