

# クラブ通信 Vol.202

2025年3月



ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

<https://osaka.seikatsuclub.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



1月度実績報告(12/21~1/20)			
◎組合員数	20,026人(1/20現在)		
加入	70人		
脱退	56人		
◎供給高	287,407千円(計画比)	94.0%	
		(前年比)	82.6%
◎一人当たり利用高	14,358円(前年比)		82.0%

## 「生活クラブ」のここが好き! 春の紹介キャンペーン

～あなたの好きな生活クラブを伝えよう～

今年は何に渡そう...  
おいしいだけではおい  
生産者とのつながりも大事ですね



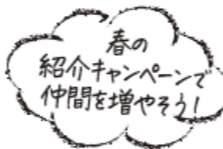
新米組合員  
みつちゃん



ベテラン組合員  
のぶさん

価格が適正で安心できるのは  
組合員と生産者が積み上げた  
歴史のたまもの

まずは配達担当に伝えて、  
サンプルを渡してね



春の  
紹介キャンペーンで  
仲間を増やそう!

皆さんは何がきっかけで生活クラブを知りましたか? 私は20年前、当時の生協グループ宅配の仕分けをしていた時に、同じマンションの素敵な先輩ママに「すごくおすすめ」と誘われ、何気なく加入し、おいしさにハマり現在に至ります。

生活クラブの好きなお肉は、冷凍していないお肉はもちろん、野菜や果物、調味料、どれもスーパード物とは味が全然違うところです。そして添加物、遺伝子組み換え作物、環境ホルモンなど、安全性が疑わしいものは使っていないところ。

### 【公告】

#### 「第57回 通常総代会」

日時:2025年6月9日(月) 10:00~

会場:エルおおさか(大阪府立労働センター)南館5階 南ホール

#### 「総代選挙」

第57回通常総代会総代選挙を定款及び総代選挙規約に基づき、以下のようになります。

#### 1.選挙区及び選挙区ごとの定数

香里ブロック	33名	門真ブロック	28名
平野ブロック	35名	千里ブロック	27名
茨木ブロック	23名	豊能ブロック	21名
計167名			

#### 2.立候補受付期間 3月24日~4月7日

3.立候補受付方法 本部に備え付けの立候補届に記名の上、総代選挙管理委員会に届け出てください。2025年3月20日現在、組合員であれば立候補できます。

4.選挙方法 定数を越えた場合、選挙区ごとにを行います。

また、主原料だけでなく微量原料や畜産飼料に至るまで、できるだけ国産のものを利用することで、国内の農業や漁業、畜産を支えることを目指していることも、委員になって生産者交流会で学びました。

1965年、地域のお母さんたちが「数をまとめて安く分け合おう」と牛乳の共同購入を始めたことが生活クラブのはじまりです。脱脂粉乳や加工乳などが主流だった当時、確かな品質の牛乳を手に入れたという思いから直営の牛乳工場を設立するまでになりました。牛のえさから飼育環境、生産工程から流通

まですべてを把握できる仕組みを作り、「自分たちに必要な牛乳づくり」を信頼できる酪農家と一緒に実現しました。それが生活クラブの活動の原点です。

生活クラブの消費材は、入っているもの全て公開を原則とし、適正価格で安心して使えます。でもこの消費材、多くの人が利用してこそこの値段で手に入るのです。紹介キャンペーンをきっかけに「これおいしいよ」と声をかけ、食べてもらい、一人でも多くの人に生活クラブの良さをみんなに伝えていきましょう。(門真ブロック理事 大塚ちひろ)

◆ 今月の紙面	●BMW生物活性水とは	2	●こだわりの消費材「インド風カレースパイスセット」	6
	●一緒に活動しよう	3	●わたしたちの豆腐「やっぱり豆伍心」 お年玉クイズ当選者発表	7
	●みんなで食べよう「旬を味わうやさしいBOX」	4 5	●エコロ共済 My Favorite~私のお気に入り~ 「生活と自治」理事会報告 つぶやき	8

生活クラブ生協では、多くの組合員が活動しています。「どんなきっかけで始めたの?」「やってみてよかったことは?」など、現在活動中の委員に聞いてみました。

一緒に活動しよう



興味のある分野でも、身近な地域でも、活動の場所はいろいろあります。あなたも一緒に活動しませんか?

◆消費材委員会：竹中洋子

- 2023年10月の消費材委員会企画の「和高スパイス」生産者交流会に参加、声をかけてもらいました。
- 1年
- 消費材について組合員に伝える活動。(生産者交流会の企画、委員研修として産地訪問、生協フェスタにて押し消費材の販売、伊賀有機収穫感謝祭への運営参加など)
- 長年組合員として利用のみでしたが、色々な消費材の奥の深いところまで知れるので、勉強になります。
- 押し消費材(好きな消費材)について、生産工程などもっと知りたいと思います。
- いろんな消費材がありますが、毎回カタログを見ていても目に入らない消費材のことが知れますよ。私たちの消費材について一緒に話をしませんか?



消費材委員会：フェスタの出展

◆豊能ブロック 箕面西地区委員

- 声をかけて頂いて。
- 2年
- 地区企画の開催や、委員研修で知ったことなどを組合員に伝えること。
- 生産者との距離が近くなり、直接お話を聞くことができたり産地や工場でどのように仕事をされているのか見る機会が作れたりしました。お話を聞くことで興味や理解が深まり、消費者と生産者との関係性をより実感しました。「おいしい」はもちろん、信頼と、ずっと継続してほしいという気持ちから消費材への見方も変わりました。
- 自分が感じたことをシェアできることを活動で意識していたらと思います。
- 活動は組合員や生産者とのご縁ができて、新しい発見、お話を沢山できることが魅力です。知識も深まり、日々の刺激になります。ぜひお気軽に参加してみませんか?

◆自然エネルギー委員会：三宅久美子

- 原発をなくすために自分にできることをやりたいと思い参加しました。
- 1年
- 消費材の一つである「生活クラブでんき」のよさを広めるため、チラシの作成や出前講座、エネカフェなどを皆で企画しています。
- 気候危機の話や再生可能エネルギーを取り巻く状況、日本のエネルギー・原発政策など、色々なことを知り目からウロコの連続でした。
- 委員会活動の中で学んだことを「まじめに、おもしろく」発信していきたいです。
- 参加すればわかる、電気とエネルギーにまつわる未知の世界。一緒に学んで組合員の皆さんに伝えていきませんか? 子どもたちに原発や気候危機のない未来を残しましょう。



香里ブロック：フェスタの出展

◆香里ブロック 楠葉北地区：西口成美

- 参加した企画内で地区委員さんからパステライズド牛乳の良さを分かりやすく伝えてもらい、すっかり牛乳ファンに。地区委員になれば、自分にとってもっと学びがあるのではと考えました。
- 1年半
- 会議への出席、試食会・生産者交流会・勉強会の企画や参加、石けんをテーマにフェスタで出展、など。
- 生活クラブの取り組みについて深く知る機会が増えました。消費材について知ると、もっとおいしく感じるし、大切にしたい気持ちになります。また、石けんで洗濯するようになりました。
- 企画に参加したことのない方も参加したくなるような企画を考えたいです。
- 楽しい活動です。私は託児も利用させてもらってリフレッシュにもなりました。

〈みなさんに聞いた項目〉

- 活動を始めたきっかけ、動機
- 活動を始めて何年か
- どんな活動をしているか
- 活動を始めてみてよかったこと、自分に起こった変化、新たな発見
- これから活動の中でやってみたいこと
- 組合員へのひとこと

自然の持つリサイクルの力で、私たちの暮らしが本来の姿を取り戻します。少しずつでも、家庭内から有害化学物質を減らしていきましょう。

BMW 生物活性水とは (技術)

地球上でそもそも行われている自然循環を、人工的に再現した技術で、1~4槽のタンクに順に「鶏糞堆肥」「軽石」「花崗岩」に「水」と「空気」を送り込んでできる水のことです。画一的なものではなく、その土地の有機物を有効に活用し、「そこ」に居るバクテリア(土壌微生物)を活性化させることを第一に考え、ミネラルバランスの整った「(その土地にとっての)生き物にとって良い水」を作り出す技術です。



米沢郷牧場の BMW プラント



尊延寺センターにある BMW プラントを見学



B(バクテリア)  
M(ミネラル)  
W(ウォーター)

消費材の生産者も活用

米沢郷牧場のお米にはじまり茨城 BM のサツマイモなど、全国12の生活クラブ生協大阪の生産者が、生産現場でBMW水を活用していて、大阪の私たちはそこで出来た食べ物をいただいています。

家庭での活用法

まずは、「切り花の水に少々入れる」。これで水(花)の持ちが長くなるのです。自身でももちろん実験しましたが、明らかに違い「水が生きている」という感じがしました。そのことから「水が生きる」ことを基本に考えると、様々な使い方があります。そこをうーんとイメージしてご自身で発見するのもグッドです!

活用例

- お風呂に入れるとお湯持ちがよくなる(汚れにくくなる)。
- 洗濯時に石けんと一緒に少し入れる、またはBMW水だけで洗濯する。
- 部屋中でシュッと霧吹きで臭い消し。ペットの臭い対策にも!
- BMW水をしみこませた紙を靴の中に入れ、半日放置で臭いなし。
- 魚などの水槽にも少し入れれば水替え頻度も少なくなる。
- もちろん野菜作り、堆肥作り、コンポストにも。

自然界の浄化システムをモデルに作られた BMW 活性水を家庭にも取り入れ、有害化学物質に頼らない生活をはじめませんか?

BMW 技術の半分は「人」です。(エコメールNo.8を参照) アイデア次第で素晴らしいものができるかも!一緒にワクワクしませんか!

私たち「人」も自然の一部だということを思い出すのも面白いかもしれません。

注文方法

- 10Lのタンクを用意
- 支所名・配送曜日・配送担当者名・自分の名前を記入した紙を貼る。
- 配送担当者に渡す。



ある人は自分で2L ボトルに分け入れて、使いやすいうようにシャワーの口を取りつけて、使う時には傾けるだけになっているって! グッドアイデア!

活動に興味のある方は、072-641-5561 組織運営課 までお電話ください。

エコメールNo.8が見られます。



(環境委員会 山田ひろえ)

●やさいBOXの特長

- 栽培期間中は化学合成農薬※および化学肥料(窒素分)は不使用  
※有機JASで認められている農薬は許容。
- 土づくりを大切に、環境にできるだけ負荷をかけないよう栽培
- 青森県から熊本県まで17の提携産地でその土地と季節に合わせた野菜を栽培
- やさいBOXのセット内容はおまかせ。作付計画に基づいてきた野菜をすべて引き取る仕組み
- 登録制により、生産者は計画的に農業に取り組み、組合員は利用しやすい価格で食べることができる
- 野菜はシーズンを通して同一価格。市場の影響を受けない



穫れたて

おいしい  
新鮮

旬の野菜

みんなで食べよう

旬を味わう やさいBOX

よやくる

組合員の「無農薬の野菜を毎週食べたい」、生産者の「旬なら農薬は必要ない」という声から生まれた、旬の野菜セットです。野菜本来の味が楽しめますよ。

やさいBOXの17の産地と、主な供給品目を紹介します。



セット内容は、配達前日の15時以降に生活クラブ生協大阪WEBサイトで確認できます。  
トップページ→青果関連のお知らせ→やさいBOXお届け内容

よやくる 新鮮な野菜を毎日の食卓に!

やさいBOXはよやくる(登録)で毎週届きます

登録申込

支所に電話、配達職員に伝える、注文書にメモを付ける など

「やさいBOX」についてもっと知りたい方はクラブ通信のバックナンバーを見てね



●組合員が「やさいBOX」について語った座談会  
●伊賀有機農産供給センター生産者インタビュー



●伊賀有機農産供給センター春まつりの様子



# わたしたちの豆腐、「やっぱり豆伍心」

豆伍心の思い

～組合員に美味しい豆腐を食べてほしい～



\*今月は「豆伍心直伝 豆腐・豆乳を使ったお好み焼き」を紹介します。ふっくらとおいしい焼き上がりです。

## ★お好み焼き★

〈材料〉10枚分

- ・豆伍心の絹ごし豆腐 1丁(380g)  
または 豆伍心の豆乳 400cc
- ・薄力粉 300g (豆乳使用の場合は400g)
- ・だし&だし醤油 少量
- ・キャベツ1玉(細かく刻む)
- ・卵 8個
- ・うすあげ 1枚(細かく刻む)
- ・豚バラスライス 300g
- ・お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり



〈作り方〉

- ①水を切った絹ごし豆腐をボウルに入れ細かくすり潰す。
- ②すり潰した豆腐に薄力粉、だし&だし醤油を入れ十分に練り込む。  
⇒練り上がりはパン生地のように弾力のある方が好ましい。また、豆腐の水分量によって生地の状態が変わるので薄力粉で調整する。
- ③出来上がった生地にキャベツ、卵、うすあげを加えよくかき混ぜる。
- ④先に鉄板で豚肉を焼き、その上に1枚分の生地をのせる。
- ⑤こんがり焼けてきたら裏返してもう片面も焼く。

### お年玉クイズ当選者発表

正解 Q.1 3 Q.2 1 Q.3 1

応募総数 653

1等 《福袋》民衆交易セット  
堀須美子(天王寺)

2等 《福袋》美食百彩セット  
石井信行(寝屋川北) 音川梓(高槻南摂津)

3等 R(リユース)びん入り消費材セット  
曾原裕子(千里山東部) 中野知佳(光風)  
山田早苗(新千里北部) 梶谷夏海(ときわ)  
益田友梨(穂谷)

4等 おすすめジュース4本  
神原詩織(ときわ) 吉村博子(交野南)  
漆間文子(新千里南部) 奥田倫子(南千里)  
長谷川春代(千里山東部) 米田由利子(茨木西部)  
大藤早織(成田三井が丘) 出口千彰(守口中央)  
嶋畑恵子(天王寺) 鈴江良子(天王寺)

5等 キッチン用液体せっけん  
和田芙美(光風) 森彰子(藤白上山田)  
山中香代子(南千里) 今田真理(さだ西)  
笠井信子(城東) 小澤弘子(箕面西)  
大久保八重子(東香里) 大津友志(箕面中央)  
岸和子(新千里北部) 高橋美菜子(千里山西部)  
鈴木万理子(南千里) 松原美加(城東)  
村岡真紀子(住吉) 渋谷ひとみ(茨木北部)  
岡内千恵子(阿倍野) 箱田恵(枚方市街)  
田中真知子(茨木東部) 嶺井栄子(高槻北)  
鈴木愛子(交野北) 青木悦子(大東)



「こだわりのカレー」を求める方へ

# インド風カレースパイスセット



生産者：和高スパイス(株)

手に届いたその袋は、ぶつくりと膨らんでいる。なんだ？ と中をのぞくとぎゅうぎゅううに何袋かに分けられたスパイスが入っている。そう、これはインド風カレースパイスセット。なんと、1セット356円！ で、8人前の本格的なスパイスカレーをスパイスの謎を解きながら作れる素敵なセットなのだ。

中を見て驚き！ カレー用スパイス(クミンシード、ローレル、スパイスミックス、ガラムマサラ)、お米4合を黄色く炊き上げご機嫌にしてくれるターメリック、簡単にできちゃうチャイのためのマサラ(ミルクティー約1リットル分)が入っている。

私が「おおお！」と唸ったのは、各々の作り方が懇切丁寧に書かれているレシピ。こんなに親切なセット見たことありません。このセットは、小麦粉を使わずに作れるように調合されていて油や塩分が「自分好み」にできると



## 生産者メッセージ

ころもたまらんです。小麦粉を使つてないので気軽に冷凍保存ができてちゃう。サイコーやん！

シンプルな材料だけでインドの風を感じるのには、組合員に寄り添い、こだわって作り続けている渾身のスパイスであるからだろう。和高スパイスの世界、想像をはるかに越えます。ぜひ一緒に香りを感じましょう！

(豊能ブロック理事 永田千砂)

## 『消費材スパイスについて』



スパイスは、植物の種子や果皮などを原材料にするため、土壌菌の付着や雑菌による汚染が問題となります。しかし、直接の摂取量が少ないため、香辛料自体に関する微生物基準は規定されていません。法律による微生物基準がないため、殺菌処理をあたえない業者もあり、そうした製品が市場に流通している可能性は否定できません。

消費材スパイスで行っているのは、過熱水蒸気による「気流式殺菌処理」です。加熱殺菌すれば、香りへの影響はもちろん、手間やコストがかかり、殺菌過程でのロスも発生します。それでも安心して届けるために、必要最小限の殺菌ができる方法です。

創業以来「食の安全」を重視、合成化合物や遺伝子組み換え原料を排除し、農薬や化学肥料を極力使わないで香辛料やハーブの国産化を図り、安全で高品質な香辛料の提供と食料自給力の向上に努めています。これからも生活クラブの消費材スパイスを宜しくお願い致します。

(社長室 井上慎哉)





2月

会員数	10,911人			
給付状況	消費材の破損	4件	健康診断補助	9件
	活動中のけが	1件	延長保育	2件
	地区	12件/15人		
	託児	全体 2件/2人	暮らしのたすけあい	50件/22人
	サークル	0件/0人	暮らしのたすけあい サポート	42時間/13人

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811  
 エッコロ共済 WEBサイト

エッコロサークルを作りませんか!

エッコロ共済の掛け金は、助成金としてさまざまな地域福祉の活動に活かされています。その制度の一つに「エッコロサークル」があります。

「エッコロサークル」は、エッコロ共済に加入している組合員の自主サークルです。食、子育て、女性、介護、環境など、同じテーマに関心を持ったエッコロ共済加入者が3人以上集まり活動します。エッコロ共済から活動費の一部を助成します。

染物に挑戦したり、茶道や耳つぼ体験のエッコロ講座※を開催したり、介護の悩みを話したり、現在は楽しく8サークルが活動中です。エッコロサークルを結成して組合員同士の交流を深めていきませんか。

※組合員講師や提携福祉団体の講師による講座で、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。

Rびん回収率UP キャンペーン 回収実績報告

◆超軽量 900 ml	47.3%
◆超軽量 500 ml	81.3%
◆超軽量 360 ml	81.8%
◆広口 UD350 ml	75.1%
◆中口 200 ml	109.8%
◆ドレッシング 200 ml	87.7%

全体 68.0%

(2024年10/1~11/30 大阪の回収率)

回収率の目標を80%として取り組みました。900mlはほぼ調味料のびんで、すぐに利用して回収とはなりません。必ず配達で返すことを引き続き呼びかけていきます。

中身が空になったRびんは、次の配送時に返却しよう。洗って何度も使って、ゴミ削減! CO2の排出も削減!

生活クラブと出会って30年。当時の西部生協の職員に誘われ、軽い気持ちで理事になって環境や広報を担当。理事退任後12年も広報委員として活動してきました。その間、専業主婦ではできない多くの経験をさせて頂き、生協との出会いは私の人生を確実に豊かなものにしてくれました。超多忙な日々でしたが、今では楽しい思い出ばかりです。

今後は、一組合員として生活クラブ生協大阪の発展を見守っていきたく思います。クラブ通信はそのための大切な情報源。これからも消費材や生活クラブ運動についてわかりやすく伝えていってください。

長い間お世話になりました。ありがとうございます。

(K)



映画/SILENT FALLOUT

監督/伊東英朗

先日「SILENT FALLOUT(サイレント フォールアウト)」という映画を観て監督のお話も聞きました。

フォールアウトとは「放射性降下物」のことです。冷戦中の1950年代にアメリカのネバダ州で100回もの核実験が行われ、風下の州のみならず全米が汚染されましたが、政府が事実を隠したため、ほとんどのアメリカ人は自分に関係ないこととしていました。

ところが、離れた州でも癌患者が増加し、子どもたちの健康に危機感を持ったルイズ・ライスという医師と多くの母親たちが立ち上がりました。生え変わる子どもたちの乳歯を全国から何万個と集め、放射能汚染を証明したのです。その行動はジョン・F・ケネディを動かし1963年に「大気圏内における核実験禁止」がソ連・イギリスとの間で締結されました。母親たちのユニークなアクションが時の大統領をも動かしたことが感動的です。

今、伊東監督は、この映画を多くのアメリカ人に観てもらい、アメリカ議会を動かし、ひいては世界の放射能問題を大きく変えたいと奔走しておられます。日本でも自主上映会が広がっています。(箕面東地区 斎藤和子)



生活と自治

■2025年1月号

特集3 多様性のある民主主義にむけて、  
男女平等の政治参加を

新聞やニュースを見ていると「なぜそうなるの?」と疑問をもつことが多い。

議員は何を見て、誰の声に耳を傾けているのだろうか。昨年の介護報酬改定により介護事業者の休廃業・解散件数が過去最多となった。意思決定をする議会にもっと多様な人材がいれば、もし女性議員が半数いたなら。他の課題だって解決の方向に向けられるのではと思う。

(交野北地区 田上綾子)

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

1月27日

大淀コミュニティセンター

- 消費材カフェ活動計画を決定
- 25年度総代選挙区及び定数・総代選挙管理委員を決定
- 冬の共済キャンペーン中間報告を確認

つぶやき

