

クラブ通信 Vol.208

2025年9月



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 TEL 072-641-5547

<https://osaka.seikatsuclub.coop/> ↑WEBサイト

↑Instagram



みつけよう
未来につながる暮らしを!!

いよいよ来月開催!

45th

生活クラブ生協フェスタ



2025年 10月12日 10:00
14:00

大阪市花博記念公園鶴見緑地
ハナミズキホール&屋外附属展示場

アクセスしてね!



フェスタ参加予定生産者・団体 (順不同) 7月25日現在

茨城BM、伊賀有機農産供給センター、産直南島原、八峰園、肥後れんこんの里、肥後あゆみの会、水の子会 (以上野菜生産者)、
天満大阪昆布、石井養豚センター、大矢商店 (こんにゃく)、丸本/オンダン農協 (鶏肉)、伊賀越 (醤油)、ピュアライス久比岐野 (米)、
竜王町稲作経営者研究会 (米)、米沢郷牧場/ファーマーズ・クラブ赤とんぼ (米・果物)、白州森と水の里センター (野菜、鶏卵)、
八ヶ岳会 (りんご)、あくと (りんご)、王隠堂農園 (柿、梅)、山本農園 (野菜、梅)、山名酒造、オルター・トレード・ジャパン (バナナ、エコシ
リンブ他)、氷川アグリクラブ (ミニトマト、メロン)、豆伍心 (豆腐)、コーヒー焙煎ワーカーズ珈琲工房まめ福、西日本ファーマーズユ
ニオン 無茶々園 (柑橘)、会田共同養鶏組合、黒富士農場、丸菱製麺、新生わたらい茶、近畿労働金庫、生活クラブ関西・ミート、
BMW技術協会/匠集団ぞら (浄水器) (以上カンパにご協力いただいた団体)
おとうふ工房いしかわ、角谷文治郎商店、高千穂漢方研究所 (茶)、みえざねん販売 (海苔他)、三重県漁業協同組合連合会、
京都府漁業協同組合、コーミ、青い海、ウイナークラブ、こくみん共済 coop、米麦館タマヤ、夢産地とさやま開発公社、肥後やまと、
朝日製パン、大阪障がい者労働センター・マツサク、関西動物友の会、MUSの会 (伝承遊び)、JA熊本経済連 (牛肉)

詳しくはP.4~5を
ご覧ください。

※当日の参加はありませんがカンパにご協力いただいた生産者・団体

近江農産組合 (漬物)、津軽産直組合 (りんご)、佐伊津有機農法研究会 (晩柑)、泉州植田寛さん (玉ねぎ)、
宮崎きのこ園、島原自然塾 (野菜)、アイワ研究会 (柑橘)、豊共園 (柑橘)、福岡自然農園 (柑橘)、AgriGRAND (野菜)

ありがとうございました!



●わくわくECOエネフェア

~生活クラブでんきをつくる・つかう生産者と、
楽しくおいしく、未来を考えよう!~

2 3

●第45回生活クラブ生協フェスタ 4 5

●秋の紹介キャンペーン

私のおすすめ3品 6

●「(株)生活クラブ関西堺DC」 竣工式

みんなで食べよう 旬を味わうやさしいBOX 7

●エコロ共済 Tea Time せっけん運動ネットワーク

「生活と自治」 理事会報告 つぶやき 8

今月の紙面



珈琲工房まめ福松下さん 川山さん 酒井産業酒井さん こめや食品川崎さん 大矢商店大矢さん プレス・オルターナティブ山崎さん

でんきを
つかう



2Pの
続きです！

生活クラブでんきを
つかう生産者の皆さん
に質問しました。

【以下、敬称略】

Q 再エネに関心を持ち、 生活クラブでんきにした理由は？

山崎 生活クラブ親会会で生活クラブエナジーの話を聞き、ぜひ使いたいと思った。
川崎 生産者として何かしら生活クラブ運動に参加できないかと考えた。
川山 拠点を置く生活クラブ大阪香里支所がソーラーパネルを設置していたから自然に。
酒井 温暖化の影響で松枯れした山を見て危機感を持った。
大矢 原発に頼らない電気というのが一番。
*福島第一原発事故がきっかけと話してくれた生産者もいました。

Q 再エネを使うことのメリットは？

山崎 エネルギーの持続可能な循環を意識するようになった。
川崎 生活クラブ運動に参加しているという気持ちの満足感が高い。
川山 原発由来ではないという気持ち。
酒井 若い社員が持つ安心感。意識が変わり、東京営業所の再エネへの切り替えを推進してくれた。
*「原発を減らせる」との声も。

「ドライフルーツもでんきも太陽がつくる」
という言葉が印象的でした。



大矢さんの生手こんにゃくは
刺身でもいけます！



伊達巻のアイスクリーム添え+
パルサミコ酢で酒落しスイーツに。



木のおもちゃを叩いたり、
積み木が崩れたりしたときの
音がとても心地よい！

Q 仕事(活動)をする中でうれしいこと、大変なことは？

山崎 組合員がどのように食べているのかを聞くことが楽しみ。海外の生産者と組合員をつなぐのが役割なので、生産者のことを伝えたい。
川崎 食べている人と話ができて「おいしい」という声を聞くのが作者として一番うれしくやりがいを感じる。
川山 産地の東ティモールでは洪水が増え日照時間が減っている。そのためコーヒー豆の収量が落ちている。季節があいまいになってきている。

Q 生産における持続可能な取り組みと 再エネとのつながりは？

山崎 フルーツの天日干し、古木の薪でメープルシロップを煮詰める。工場で太陽光発電の電気を使用するなど、海外でも再エネを使っている。
川崎 生産者だけでなく消費者も原料資源問題を自分事として捉えられるかどうかで、いろんなことを持続可能にしていけるのではないかな。
酒井 CO₂を大量に吸収してくれる森林の保全活動。急峻な谷での小水力発電。
大矢 2015年太陽光パネル設置。翌年生活クラブでんき契約。消費材価格に影響を与えずに環境に配慮したこんにゃく作りができるようになった。

生産者の熱い
思いがバンバン
伝わってきました。
私たち組合員も
生活クラブでんき
に切り替えて、
子どもたちの未来を
守りませんか？

Q 生活クラブでんきへの切り替えを迷っている組合員へメッセージを！

山崎 再エネはエネルギーの自給。再エネを使うことは楽しくて安心できる。楽しみが一つ増えると考えてみては？
川崎 まずは試しに使ってみる、でいいと思います。ダメだったらまた戻ればいいだけのこと。
大矢 生活クラブでんきをつかう生産者として、どこに行ってもすぐにでんきについて話せるように勉強しました。電気代を支払うだけで環境に貢献できるので、利用が増えることを願っています。
〓未来の子どもたちのために、自信をもって明るく使って！〓



～生活クラブでんきを つくる・つかう 生産者と、楽しくおいしく、未来を考えよう！～

生活クラブでんきを「つくる・つかう」生産者の皆さんと出会い・話すことで、その考え方に共感し「私も生活クラブでんきをつかいたい！」と思う組合員を増やしたい。そんな思いの詰まった企画でした。工作あり、木のおもちゃあり、試食試飲あり、講座ありの楽しくてまじめなフェア。家族連れも多く訪れ、10人の組合員が生活クラブでんきに切り替えました！

でんきを
へらす

生活クラブ すまい・る 「サステナブルな住まいと暮らし方講座」

住まいのエネルギー消費量を減らすのに一番効果があるのは、給湯と暖房の効率化だそう。(意外にも、夏のエアコンは省エネ性能が高く「命を守るため夏はエアコンを一日中つけておいて大丈夫」とのこと)

給湯・暖房設備は少々価格が高くて効率のいいものを選ぶのが省エネにつながるが、住まいの断熱もとても重要なんだとか。そもそも日本の住宅は断熱が不十分で、特に窓から多くの熱が逃げる。そこを断熱化すれば暖房に要するエネルギーを大きく減らすことができる。改修の助成制度もあるのでそれを活用してほしい、と話された。

もうひとつ、日本の空き家問題が気になった。総戸数の14%近くが空き家！日本人は新築＝新築、と考えがちだが、欧米では古い家に手を入れて(価値を上げて)暮らすことが多く、空き家率は日本の1/10程度。日本中にある900万軒もの空き家を、町の厄介者とせず、リノベーション(断熱も)して活用したり、解体した廃材を再利用したりする。加藤さんはそのような仕事をされている。そして「日本でも手を入れた古家の価値が必ず上がってくる」と言われた。ぜひそうあってほしいと思う。(広報委員会 小松原千恵)



加藤さん

でんきを
つくる

7/5
参加99人

自然エネルギー委員会
ドーンセンター
(大人76人、子ども23人)

グリーンファンド秋田 親子で工作「発電する風車をつくろう」



参加した親子と
話す鈴木さん



こんな
でんきをつ
くりました！

生活クラブ風車「夢風」(秋田県にかほ市)

全国に71か所ある生活クラブでんきの発電所のひとつ。ウインドファーム認証を取り、安全性が担保されている。3重の定期点検(月1回、半年に1回、年に1回)を行っている。

都市と地方とのエネルギーを通じた地域間の連携、対等互恵な関係をつくっていかうと、首都圏単協では組合員とにかほ市の人々との交流や、にかほ市の産物の共同購入に取り組んでいる。

参加
レポート



今回のECOエネフェアは土曜
日開催で子どもも楽しめるような内
容だったので、家族で参加しまし
た。
まずグリーンファンド秋田の工
作「風車をつくろう」に参加。上半
分のペットボトルに切り込みを入
れて風車の羽を作り、羽がまわる
とその動きが発電用モーターに伝
わり電気が生まれ光る、というも
の。うちの風でがんばってあ
い、ぱつと光ったときはなんと
もうれしかったです。風の力が電
気になることを教えてくれる工
作でした。子どもたちはがんばっ
てあおいでこで、電気の大切さ
を感じたかな？
小学生の娘は「こねこね石けんも
楽しめました。バラの花の作り方
を教えてください、できたかわい
い石けんは「使いたくない」と満
悦でした。
私と夫は生活クラブでんきのプ
ースで話を聞きました。家族で再
エネについての思いやこれからの
目標など、電気について話し合
う良い機会になりました。
親が話を聞いている間に子ども
たちはドライフルーツやちくわの
試食をちやっかりおかわり。こ
ちらも大満足な一日だったよう
です。
気候変動の激しさを肌で感じる
日々。このフェアで出会った再エ
ネ省エネに関わる人たちの存在は
頼もしく、私も自分ができること
をやっているという気持ちを持
ちました。(広報委員会 西口成美)

今年も
やります!

ごみゼロ大作戦!!

ゴミ箱は設置しません!

- ゴミは持ち帰り、空き缶・ペットボトルは自治体の回収に出してください。
- ゴミ袋、持ち帰り用の袋などもご持参ください。



マイ食器を持って参加しましょう!

- 家から自分の食器を持ってくる(お皿・お椀・おはし・スプーン・カップなど)
- お弁当箱は便利です♪



リユース食器を借りられます。

- ① エコステーションでリユース食器を**150円**で借ります。



- ② 飲食店で購入した食品を、リユース食器に盛り付けてもらいます。

- ③ 食べ終わってからエコステーションに返却すると、**100円**戻ってきます。

マイバッグを
忘れず
持って行こう~♪



屋内

キッズランド

毎年、大人気のキッズランド。小さなお子さんも安心して遊べる開放型のスペースです。お子さんと一緒にご家族で楽しい時間を過ごしませんか?



昨年の様子。大にぎわい!

・工作
・遊べるコーナー



赤ちゃんルーム

キッズランドの隣には、授乳やオムツ替えができるスペースを設けています。



他にも、お子さんが
楽しめる企画が
いっぱいです

屋内

- ・伝承遊び
- ・パレージンアート体験
- ・こねこね石けん

屋外

- ・どらえもん玉入れ
- ・ヨーヨーつり
- ・やさしいテーマパーク
- ・綿菓子など



フェスタの最新情報はここから



WEBサイト



Instagram

9月中旬配布のカラーチラシ

9月中旬配布のフェスタニュースvol.2もお見逃しなく

45th

10/12(日)
開催

生活クラブ 生協フェスタ

みつけよう
未来につながる暮らしを!!

お友だちを誘って、
家族と一緒に
フェスタに出かけよう!



〈サブテーマ〉
「食べて 知って 遊んで
ワクワクがいっぱい」

屋内

屋外

生産者・組合員ブース

たくさんの生産者が参加予定です(51生産者・団体)。組合員による趣向を凝らしたブースも出展します。試食&販売、屋台の食べ物はもちろん、普段は箱単位の缶飲料やアイスクリームもバラで買えますよ。フェスタだけで出会える消費材もあるかも。大きめのマイバッグ持参でお越しください!



生産者ブースは出会いがいっぱい!



アイデア満載の組合員ブース

エリア紹介

7/25現在

9月中旬配布のフェスタカラーチラシ
(会場図)で位置を確認してね



屋内

屋外

今年もやります!! お買い物シールラリー

生産者の自慢の消費材が抽選であたる、お買い物シールラリーを今年も行います。

シールラリーをきっかけに、生産者、地域団体、組合員の出展ブースで交流したり、お買い物したり。どうぞご家族、お友達と一緒に参加してください!

屋内

屋外

飲食スペース

屋外にはイス設置の大型テント。屋内にも飲食スペースがあります。



屋内

ステージ発表

キーボード演奏&読み聞かせ、インド舞踊、鍵盤ハーモニカ、リコーダー演奏、落語などが出演予定! フェスタを盛り上げます。



昨年の様子。パレージンアート&ウクレレショー。

「(株)生活クラブ関西堺DC」竣工式

7月12日(土)



6単協理事長によるテープカット

関西6単協の物流の新たな拠点となる「(株)生活クラブ関西堺DC」の竣工式が行われました。場所は堺市繊維団地の一角になります。これにより、主に常温の消費材を扱う岸和田の物流センターと冷蔵・冷凍及び野菜セットを扱う新物流センターの2か所になりました。これまでのセンターでは、組合員の増加やそれに伴う材の供給量の増加のため、手狭になっていました。(生活クラブ連合会加入15年間で関西6単協組合員数115%増、供給量125%増)2か所になった事で、扱う材の種類も増え11月からはバイオサボセット(生活ク

ラブのミールキット)の取組スタートの予定です。当日は、生活クラブ連合会の村上会長をはじめ役員の方々、親生会役員や関西独自消費材の生産者の方々、および6単協の役員など、総勢80名ほどが参加し盛大に行われました。村上会長から「新たな拠点を中心として仲間づくりと利用結集、生活クラブ運動の広がりを目指してほしい」とご挨拶がありました。参加者一同、その言葉通り決意を新たにしました。(生活クラブ生協大阪理事長 清水啓子)



みなさん、野菜を食べていますか？

5月23日に開催の「バイオサボのおやさ教室」では、「食べもの半分・食べ方半分」をテーマに、どんな野菜を選んで、どう食べるか？ を学び合いました。健康な体づくりのために欠かせない野菜についてお伝えします。

○バランスよく食べる

栄養素にはそれぞれに役割がありますが、一つの栄養素だけでは機能しません。例えば、鉄はビタミンCを同時に摂取することで吸収率がアップする、炭水化物がエネルギーに変わるにはビタミンB群が欠かせないなど、体の中で互いに作用し合っています。多種類の栄養素をバランスよく摂取するのが大事なのです。

○野菜の摂取が足りていない？!

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。また抗酸化作用があるカロテンなどの機能性成分を含む野菜もあり、健康のためにもしっかり摂りたいところです。しかし、日本人の野菜摂取量の目標は350g/日のところ、令和5年「国民健康・栄養調査」(厚労省)での平均値は256g。年代別にみると男女ともに20歳代が最も少ないという結果で、野菜の摂取量が不足している状況です。

○もっと野菜を！ で、どんな野菜を選ぶ？

「健康のために野菜を食べるなら、どんな野菜なのか安心して口にできる野菜を食べたい」と、2002年にやさいBOXが誕生しました。よやくるすると、栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料(窒素分)不使用で、旬の新鮮なやさいが毎週食べられるんです。市場に左右されずシーズンを通して同一価格なのも利用し続けやすいですね。やさいBOXでおいしく、健康づくりを楽しみましょう。(広報委員会 田上綾子)

※「野菜をもっと食べたいけど献立を考えるのが大変」という悩みには、こちらの記事を



バイオサボレシピサイト 「献立作り」コラム



「生活クラブのことが好き！」
私が最初に生活クラブに入ったきっかけは、やはり食べるものから。口にすることで、少しく身体はいいもの、と利用し始めました。それが環境のことや国内自給率、特に自分たちの食べるものをどうにか守っていくか、というのを徐々につなげていくことが、気が付けば生活クラブの組合員を20年以上続けています。
生活クラブの魅力のひとつは「知ることができる」だと思います。原材料や遺伝子組み換えの情報などはもちろん、生産者のこともきちんと知ることが出来ます。そして、もうひとつは、それらを利用することがさまざまな社会課題の解決へとつながることです。
「考えられる消費者になれること」です。
Think&Act(生活クラブの行動原則)にあるように、すべての消費材の利用がさまざまな社会課題の解決につながります。誰もが、自分が気になることを解決していき、そして、その力は集まらなると大きな声にはなりませんが、人の興味、関心はさまざまです。その人に合った生活クラブの魅力を伝えていくことから始めて、ひとつひとつの課題を解決するための大きな力にしていきたいですね。「まずは、食べてみて！」気軽に、周りの人の関心のありそうなことから、声をかけていきましよう。(香里ブロック理事 西川典子)

私のおすすめ3品

山田節子さん
60歳代 生協歴30年

和牛ロースサイコロステーキ



うま味・甘味がある。厚さが丁度良い。牛の餌は遺伝子組み換え分別流通管理済、出所が確かである安心安全なこと。手間暇かけて育てられているのに、手頃な価格であることも魅力のひとつ。安全な牛肉が、デパートやお肉屋さん変わらない値段で、その上とてもおいしくて大好きです。

鮮魚BOX



自分では選べない旬の魚が届くのがうれしい。マンネリ化を防いでくれる。魚をさばっていると帰宅した子ども(大人)が「わー！ お魚においだよ！」と歓喜の声。鮮魚BOXのおかげで三枚おろし・刺身、鯛めしなど。今回は、イサキ・トビウオは刺身に。ゴマサバは酢の物に(玉ねぎスライス、ワカメ)。コアジは内臓をとり、から揚げに。頭やヒレを付けたり魚の姿を意識しています。

長崎じゃこ天



無リンのすり身がお気に入り、毎回注文！ 手軽にいつでも食べられる。どうしても魚の切り身や牛肉・豚肉・丹精鶏になりがちなメニューに、ささやかな一品だけどおいしくて大好きな練り物です。

★ガーリックライス サイコロステーキと共に★

<作り方>

- ①牛肉に塩コショウする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れニンニクスライスひとかけ分を弱火で炒め取り出す。(ニンニクライスに使う)
- ②牛肉を中火で両面焼く。仕上げに醤油大さじ1を回しかける。
- ③牛肉を取り出しニンニクを戻し入れ、温かいご飯を2膳入れて塩コショウで味を整える。レタス・トマトなどを添えて。



7月

会員数	10,811人			
給付状況	消費材破損	4件	健康診断補助	4件
	託児	地区 11件/18人		
		全体 3件/5人	暮らしの たすけあい	86件/28人
	延長保育	3件	暮らしの サポート	49時間/14人

エッコロ事務局 ☎/FAX 072-641-5811



エッコロ共済
WEB サイト



(注) 駐在日がしばらくの間不定期となります。不在の場合は留守番電話に組合員コードと名前を入れてください。またはFaxで用件を送ってください。折り返し連絡します。

節目祝いの申請についてお知らせ

節目祝いの申請案内が9/16週、9/23週にカタログと一緒に配布されます。

対象は、今年60歳のお誕生日を迎え(1965年生まれの方)、消費材を継続して利用しているエッコロ共済加入者です。

締切日(10/3提出分)までに申請書を必ず提出してください。締切後の提出は受け付けられません。(エッコロ共済未加入の方は申請と同時に加入もできます)生活クラブ生協大阪のホームページでも案内チラシを確認できます。

※エッコロ共済の申請は、消費材を利用している組合員に限ります。

エッコロ共済は、「ちょっとお願い」「はい、どうぞ」というお互いさまの関係でたすけ合う生活クラブ生協大阪独自のシステムです。「困ったときはお互いさま」「ありがとう」をバトンにして、たすけあいのつながりをひろげていきましょう。

『考えよう！流した水のその先を』

～せっけんを使って地球を元気に～

7月のシャボン玉月間に寄せて

市民と自治体の協力で水環境を守り育てることを目指し、1984年より続くせっけん運動ネットワークの取り組みとして、今年も生活クラブ生協大阪配達エリアの20の自治体に寄稿を依頼しました。

今年は下記の14の自治体より首長メッセージをいただきました。

大東市、寝屋川市、交野市、茨木市、守口市、枚方市、摂津市、門真市、吹田市、四條畷市、島本町、豊能町、八尾市、羽曳野市

子どもと関わるイベントで、レンタルでポン菓子機を借りてやってみたら楽しくて、仲間を募って「日本で一番小さなポン菓子機」を購入してから10年以上が経ちました。あちこちのお祭りや学校等に呼ばれて、月に何度かポン菓子屋さんをしています。



ティータイム *Tea Time*

「ポン菓子屋さん」

小さいときに、ポン菓子屋さんを見た体験がない若いお母さんも多く、まして子ども達は見たことがない子がほとんどで、見たことがないものは、口に入れるのも勇気がいる様子です。逆に年配の方は「懐かしい」と、近づいて声をかけてくれる方もたくさんいます。

お米と砂糖だけでできるお菓子はアレルギーの心配も少なく、目の前でお米がお菓子になる様子を見ることは、これから子どもたちにも残していきたい経験のひとつだなと、依頼があれば、いそいそと出掛けてボンして楽しんでます。

(長尾地区 田邊美香)

生活と自治

■2025年6月号

特集「持続可能な農業にむけて」

先日聴いた生活クラブ関西・青果担当者のやさしいBOXの話にも通じる大切な特集。日本の農業や食料自給率の問題は、何十年も前から警鐘が鳴らされてきたが、昨年・今年の米不足、物価の高騰でやっと自分ごとと実感をする今。

危機的な状況ではあるが、ただ「高い」「買えない」と焦るのではなく、農家さんの現状を知り、自分たちの消費行動を見直すことが希望への一歩だと感じる。

(箕面西地区 石邨都史子)

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

7月28日 大淀コミュニティセンター

- こめや食品生産者交流会活動計画を決定
- マルモ青木味噌醤油醸造場生産者交流会活動計画を決定
- 消費材カフェ活動計画を決定
- 一般社団法人なにわフードバンクしつかり食べや賛助会員入会を決定
- 生活クラブフードバンク「おふくわけ」への参加を決定
- 夏の共済キャンペーン中間報告を確認

7月度実績報告 (6/21~7/20)

◎組合員数	20,249人
(7/20現在)	
加入	97人
脱退	125人
◎供給高	308,675千円
(計画比 100.7%)	
(前年比 97.6%)	
◎一人当たり利用高	15,230円
(前年比 96.3%)	

つぶやき

今年に入って職場・組合員活動・地域の子ども会それぞれ役割が増え、新しい人との出会いも増えた。人との会話を通して「私にはこんな強みがあったんだ」と気付いたり、一日の振り返りで起こった出来事に対して、自身の感情の揺れを見ていくと、私には色々な考え方のクセが有ることに気づく。私にとって大切な時間になっています。

そんな私の中の最近の問いは「私にとってのサードプレイスとは？」みなさんにとって大切な時間・場所は、だれとどこで何をしている時ですか？

