

クラブ通信

Vol. 212

2026年1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

2026

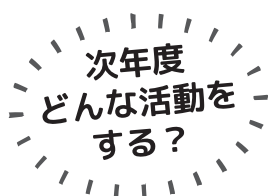
謹賀新年

～ 2026年も生活クラブで ～

持続可能な
暮らし方を



未来を
考えた
選択を



今年も開催します!

地区総会

～近所で集まって みんなで話そう～

クラブ通信をご覧のみなさんはカタログと一緒に届くチラシは手に取られていますか? みなさんのお住いの地域で年に何度か「地区委員」からのチラシが入ります。そのチラシは試食会の案内だったり、学習会の案内だったりします。「地区委員」は地区やブロックで集まり、知らないことを学んだり、情報交換したりしたことを同じ地区の組合員にどう伝えていくかを考えながら、活動しています。年度末に全ブロック全地区で開催される「地

区総会」はその一年間の活動を振り返り、次年度の活動について意見を出し合って決める場となります。活動を担う「地区委員」だけでなく「地区の組合員」全員に議決権があります。地区の活動を知り、消費材を利用したい、生活クラブのことを知りたいと思う組合員が出会い、交流できる場です。

「やさいBOX(現、よやく・る 野菜セット)が何か変わっちゃったけど、どういうこと?」「カタログの見方が分からない...」「せっけんが使いにくいけどみんなどうしてるのかな?」毎週の注文でふと浮かんでくる疑問や日々の暮らしの中で思うことなど、近くに住む組合員同士、気軽にお話してみませんか? きっと新しい発見が見つかります。チラシのチェックを忘れずに!

(平野ブロック理事 井上紗代)

地区総会では、議題以外に
こんなこともしています

ビオサポ食材セット試食会、石けん学習会、
ライフプラン講座、コーヒーの淹れ方講座など

お気に入り消費材や子育て、家事の
ことなど、おしゃべりが止まりません

あなたの
「したい」「知りたい」を
提案できる場所です!



産直春のつどい

6面も
ご覧ください

2026年3月2日(月)10:00~15:00

大阪市中央公会堂 中集会室

詳細は、1/20～・27～配布予定のチラシをご覧ください。

今月の紙面

- 活動の報告 茨木ブロック
「ご新規さんウェルカムパーティー」 2
- コーヒー焙煎ワーカーズ 珈琲工房まめ福
東ティモール産地訪問報告 3
- もっと知りたい わたしたちの共済 4
- 生産者交流会
「マルモ青木味噌醤油醸造場」 5

- 産直春のつどい 開催案内
私のおすすめ3品 6
- みんなで食べよう 旬を味わう「よやく・る野菜セット」
2026お年玉プレゼントクイズ 7
- エコロ共済 Tea Time 「生活と自治」
理事会報告 つぶやき 8

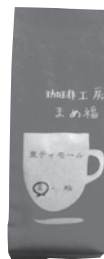


東ティモール産地訪問報告

7/21
~27



コーヒー焙煎ワーカーズ 珈琲工房まめ福が産地を訪れました。



珈琲工房まめ福が設立以来続けてきた民衆交易の取り組みは、2018年を最後にコロナ禍の波に飲み込まれ、さらには産地を取り巻く環境にも変化が生じ、ストップを余儀なくされました。

私たちは間もなく20周年という節目を迎えようとするなか、このままだとコーヒーを焼いて、詰めて売っただけでよいのか…。メンバー内から湧き上がる疑問と原点に立ち返るべく、民衆交易の再開を望む声が上がりました。それをきっかけに、話し合い

を続け、顔の見える取引のかたちをこたわり、再び交流することを目指して生産者の元を訪れることを決めました。

実に7年ぶりとなる今回の産地訪問は、7日間の渡航中、3日間を費やして、まめ福のメンバー2名が、(株)ATJと、ともに活動する現地パートナーの案内のもと、合計6つの生産者グループを訪問しました。

舗装のされていないでこぼこの道を2時間ほど車で移動し、さらに山を下り谷を越えまた山を登る険しい道でしたが、標高1300メートルのその場所は、見上げると青空にシェードツリーの美しい、独特の風景をつくりだしていました。

生産者グループの皆さんに東ティモールコーヒーがとても人気があると伝え、皆さんうれしそうに笑顔を見せて、「遠く離れてコーヒーを買ってくれる日本の皆さんと繋がれてよかった」と言葉をいただきました。真っ赤に実ったコーヒーチェリーの摘み取りや、果肉除去機の体験をしたり、軽食のおもてなしを受けて楽しく過ごしました。

楽しい話ばかりではなく、東ティモールでも気候変動の影響は深刻です。天候の不順はコーヒーのパーチメント^{*}の乾燥に影響を与え、カビを発生させるなど、収穫量を減らす原因となります。また、収穫量を増やすために、生産者ごとに新しい苗木を植えたり、収穫したパーチメントを乾かしやすくする資材の導入を検討しています。

子どもの栄養不良率が半数以上と言われる東ティモールで、現地パートナーの取り組みとして、子どものたんぱく質不足を補える豆類を毎回の食卓にのせられるように、またコーヒー生産者のコーヒー収穫後の収入源として、豆類の栽培をすすめる活動をされています。

まめ福は組合員のみなさんにおいしいコーヒーを届けることができるよう心を込めて焙煎し、その一杯一杯が東ティモールの生産者と子どもたちの暮らしを支えることを、これからも伝えていきます。

温かいコーヒーの向こうに、人々の、子どもたちの笑顔の思い浮かべながら、ぜひ飲んでみてください。

(珈琲工房まめ福 石川育美)
※脱殻前の殻のついたコーヒー豆

コーヒー焙煎ワーカーズ 珈琲工房まめ福 (大阪府枚方市)

2006年民衆交易のコーヒー焙煎の呼びかけに集まった組合員が立ち上げたワーカーズ。メンバーは現在14人。産地と消費者をつなぐコーヒーを丁寧に焙煎、新鮮なコーヒーを届けている。



生産者グループ、ATJスタッフ、現地パートナーと共に



摘み取り



植えて間もないコーヒーの苗木



生豆を手作業で選別



パーチメント



焙煎後の豆を挽く



コーヒー豆の焙煎終了

ご新規さんいらっしゃい！



in 茨木ブロック

新規組合員やゲストに生活クラブの事を知ってもらいたい！活動の事も知ってもらいたい！と2回に分けてウェルカムパーティーを企画しました。



第一回は、エココロ・生活と自治・出資金⇒地区活動について⇒牛乳⇒牛肉⇒豚肉⇒ウインナー⇒鶏肉⇒やさいBOX(野菜セット)について。第二回は、生活クラブでんき⇒牛乳⇒やさいBOX(野菜セット)⇒牡蠣味噌調味料⇒きのこパスタソースの瓶詰め⇒冷凍マンゴー⇒おとうふ揚げ⇒パレスチナオリーブオイル⇒アップルメイト⇒エコシュリンプ⇒グリーンシステム。それぞれの消費材への想いも込めて地区委員の言葉で良さを伝えました。とても真剣に、時には笑いも交えて、参加者全員で耳をかたむけました。



お楽しみの試食会では、第一回は鶏・豚・牛・ウインナーの他にじゃがいも・玉ねぎ・人参、やさいBOXを使ったサラダなどでシンプルなおいしさを実感してもらいました。第二回はきのこ瓶を使ったパスタ・みそ汁等、委員のオススメ消費材をみんなで調理し味わうことができました。



2回とも参加の方もいて、仲が深まり次の約束をする人や一緒に活動したいと言ってくれた人もいて、たくさんの情報交換をすることができました。「お肉が縮まない！」「みそ汁に牡蠣味噌調味料？オリーブオイル？入れたらおいしい〜」などの消費材の話だけではなく、それぞれの生活面での困りごとなど、どこの席でも話は尽きず、集える場を求める人の多さに、この会をやって良かったと心から思いました。これからも良い関係が続くと良いなと思いました。



企画に参加すると新たなお気に入り消費材を見つけることができます。簡単な調理方法を学ぶことができる時もあります。実はご近所だったり、子どもを通じてのつながりがあったり、同じような悩みを抱えていたり、新たな出会いがあります。それが地区活動の良さなのかなと思います。



そして企画の度に思う事、地区委員の底力のすごさ、いろんな個性が集まって本当に楽しい、参加者も含めみんなの良いところが集まって出来上がっていく企画が素晴らしい。(自画自賛です…)みなさんも活動に参加しませんか？

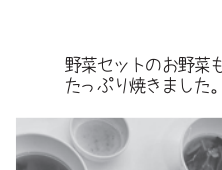
(茨木ブロック理事 岡田直子)



こんなにたくさんの方々が参加。素晴らしいですね！(10/7の様子)



色んなお肉を使ってフライパンで焼き肉。



野菜セットのお野菜もたっぷり焼きました。



委員おすすめの消費材もパスタも意外な調味料を使ったみそ汁も大好き！



3種類の牛乳も試飲。それぞれのおいしさをぜひ試してみてください。



こんな素敵な笑顔で交流できるのが企画のいいところ。あなたもぜひ！

活動の報告

NON-GM委員会

9/24

さだ生涯学習市民センター

参加：22人

～マルモ青木味噌醸造場 生産者交流会～

マルモ青木味噌醸造場（以下、青木味噌）のみそは生活クラブオリジナル消費材第一号だそうです。生活クラブでんきの利用者でもあり、生活クラブととてもつながりの深い生産者です。長野県から青木味噌の青木孔之介さんを招き、生産者交流会を行いました。

〈原料は全てNON-GM〉

青木味噌で使っている原料は全て NON-GM。原料産地を一つひとつ訪ね、直接提携する契約栽培で全て素性の明らかな原料を使っています。「遺伝子組み換え」の任意表示が変わり、少しでも遺伝子組み換え原料混入の可能性があれば「遺伝子組み換えでない」と表示が出来なくなりました。「遺伝子組み換え」を分別流通管理済みの原料を使用している企業も、混入の恐れから「遺伝子組み換えでない」とはっきり表示する企業が少なくなりました。そんな中、青木味噌は「遺伝子組み換えでない」と表示。それだけ遺伝子組み換え原料を使っていない自信があるからだそうです。副原料であるアルコールも遺伝子組み換えの可能性のあるトウモロコシではなく、サトウキビ由来のものを使っています。

消費材の一部紹介...

天然蔵で1年間じっくり熟成
「天然醸造100%こうじみそ」

組合員参加で開発
「国産十割こうじみそ」

生活クラブオリジナル
消費材第一号
「信州田舎みそこうじ」

おすすめは



生産者の青木さん

〈こだわりは「非加熱の生みそ」〉

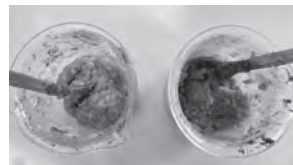
青木味噌のこだわりは何と言っても「非加熱の生みそ」。加熱殺菌したみそは酵素も酵母も全て死滅してしまいます。しかし、「加熱殺菌みそ」という表示義務はありません。市販で常温流通しているものは加熱殺菌されているものが多いです。酵母菌の生きている本物のみそを味わってほしいとのことでした。

カタログに載っている青木味噌のみそは全て酵母菌の生きている生みそです。ぜひ注文してみてください。

(NON-GM 委員会 寒林美咲)

〈酵素が活きているか？ 実験で確かめました〉

市販の→
加熱殺菌
済みそ



←青木味噌
の非加熱の
生みそ

- ①片栗粉、水、みそを加えてかき混ぜる。
- ②(左)→団子のようにぼったりとしたまま。
(右)→酵素（アミラーゼ）の力で片栗粉のでん粉が糖に分解され、サラサラの状態に！
みその中で酵素が活きている証拠です。

米を使用。加工用米は山形県のJA左内みどりの他、「ぐるっと長野地域協議会」※メンバーでもあるJAながの、JA上伊那と提携しています。また青木味噌のみそがびなたのラーメンのスープに使われるなど、ぐるっと長野を通じて同じ県内の生産者で互いに原料調達を進めていることは、組合員としてとても心強いと感じました。

(広報委員会 田上綾子)

※「ぐるっと長野地域協議会」

2010年設立。長野県内の21の生産者と生活クラブ生協（長野、神奈川、連合会）でつくる協議体。生産、製造、消費の力を結集して域内提携をすすめている。

もっと知りたい わたしたちの共済

共済で助かりました！ ありがとうの声

みなさんは共済についてどんなイメージを持っていますか？

「保険でしょ？」「手術や入院したらお金がもらえる」「掛け金は安いけど、保障も少ないんじゃない？」「病气もケガもしそうにないから毎月の掛け金もったいない」そんな声をよく聞きます。

そんな方に実際に生活クラブ共済ハグくみやCO・OP共済に加入して給付を受けた方からのありがとうの声をお伝えします。

子どもが熱中症で
3日間入院した時
にとっても助かりま
した！

給付金申請手続き
が簡単で、入金も
早かったです！

手軽な掛け金でなんとなく入って
いました。でも突然の病気で入院。
思ったより多くの給付を受けるこ
とができて精神的な負担も軽くな
りました！

共済はたすけあい



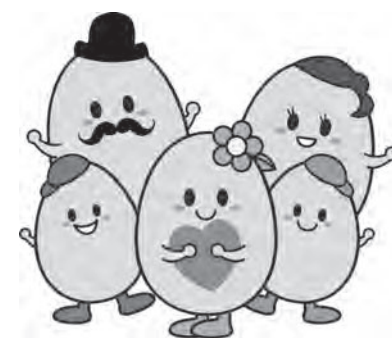
怪我や病気など、いつ自分に降りかかってくるかわかりません。こんな突然の困った、にみんなからの「頑張って！ 応援してるよ！」の気持ちを届けることができるのが共済です。共済は助けあいなんです。「入院や怪我でお金がもらえるのは保険と一緒にじゃない？」と思われたかもしれませんが、保険とは違います。営利目的ではなく、「仲間同士で少しずつお金を出し合って、困っている仲間を助けよう。そして自分が困ったときは助けてもらおう」そんな仕組みが共済です。

組合員の声で制度改定

また共済には自分たちで制度を変えていける、という大きな特色があります。特に生活クラブ生協の組合員しか加入できない「ハグくみ」は、全国の生活クラブ生協の組合員の声で制度改定に生かされています。2024年9月からケガ通院1日1,000円から2,000円に、退院サポート金は10,000円から13,000円にと保障が手厚くなりました。これは「ケガ通院の保障をもっと手厚くして欲しい」や「退院後の生活が不安」などの組合員からの声に応えての制度改定です。しかし制度改定した事で、出ていくお金が増えています。助けあいの

仕組みを持続させるにはもっと多くの「仲間」と「力」を集める必要があります。

一人一人の小さな思いが集まることで大きな力になり、よりよい制度ができます。そんな制度改定を話し合う場に全国の生活クラブ単協から理事が出席して、組合員の立場から意見を出しています。仲間を増やしてより良い制度へ改定できるようにみんなで力をあわせましょう！



(エッコロ委員会 松下典子)

加入者のみなさん

申請を忘れていませんか？

申請期限は共済事由が発生した日の翌日から3年以内です。

ケガ通院1日だけでも給付されます。「ま、いっか」と思わず、申請してください。



【冬野菜の おいしい食べ方① 大根】

冬野菜の代表選手・大根。「大きくて使いきれない」という声も聞きますが、実は調理方法がとても豊富！この冬こそ、マンネリを打破しましょう！

消化酵素、ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含む。残った大根は新聞紙やキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫内で立て保存。



炒める・焼く

大根は炒めても焼いてもおいしい！ 大胆に【大根ステーキ】、短冊切りにした大根を油で炒める【大根きんぴら】とレシピはさまざま。端材の有効利用や、副菜にぴったり。

捨てがちな大根の葉っぱは、ビタミンCなどの栄養が豊富なので、炒めて【ふりかけ】や【炒め煮】にどうぞ。お味噌汁の彩りにも役立つ。

広東料理の【大根餅】はお子さんにも受けること必至。ぜひお試しを！

生食する

消化酵素を効果的に摂取するには生食がベスト。定番の【大根おろし】は【しらす大根】にしたり、お鍋や汁物に入れて【みぞれ鍋・みぞれ汁】にしたりすると、大根の自然な甘みを堪能できる。

短冊切りやスライスした大根は、食感が楽しい【大根サラダ】や【ピクルス】に。甘みが強い上部を使おう。辛味が強い下部は、糠漬けなどの【漬物】や【薬味としての大根おろし】にぴったり。

炊く・煮る

定番の【ぶり大根】、体を芯から温める【ふるふき大根】、そして冬料理の代表格【おでん】など、ほくほく食感は大根ならではの。

【お味噌汁】や【豚汁】などの汁物、【鍋物】の具材としても外せない。

茹でた大根に衣を付けて揚げる【大根唐揚げ】もひそかに人気。

2026 お年玉 プレゼントクイズ

同時配布のお年玉クイズチラシ(黄色)の応募用紙に解答を記入してご応募ください。賞品など詳しいこともチラシを見てね。Googleフォームでの応募も可能！

正解者の中から抽選で38人に、広報委員が思いを込めて選んだ素敵な賞品(消費材！)が当たります。

Q1 クラブ通信では野菜に関する記事を毎月掲載し「よやく・る〇〇〇〇〇」の利用を呼びかけています。さて、〇〇〇〇〇に入るのは？

- ①野菜セット
- ②お好みセット
- ③野球セット

★ヒント このページをよく読んでね

Q2 設立20周年を迎える珈琲工房まめ福は、昨年7月にコーヒーの産地を訪問しました。その産地はどこでしょう？

- ①グアテマラ
- ②東ティモール
- ③京阪モール

★ヒント クラブ通信今号のp.3をみてね

Q3 生活クラブ生協大阪は地域の居場所づくりに取り組んでいます。昨年4月にオープンした居場所の名前は？

- ①よりみち
- ②ほっといて
- ③ほっとこ

★ヒント 同時配布のお年玉クイズチラシ裏面をみてね

2026年3月2日(月)10:00～15:00
大阪市中央公会堂 中集会室

産直春のつどい

1部 生産者と組合員の活動アピール

2部 懇親会(参加費400円。生活クラブのお菓子と飲み物各種あり)

生産者の話を聞きに行こう

～“顔が見える”ってすごい！“会える”なんてもっとすごい！！～

食べものの向こうに畑や田んぼや農場、工場、そして作っている人の顔が見えますか？

私たちが食べているものってどこから来てるの？

どんな人が、どんなところで、どうやってつくってるの？

知りたい！！と思ったときがチャンスです。

今年も開催します。産直春のつどい。

カタログに載っている消費材の生産者。いつもの生産者に新しい生産者。いつものあなたとはじめてのあなた。みんなで集まって“食”について考えましょう。

気候変動が社会問題になって久しいですが、生産現場はどうなっているのでしょうか？

令和の米騒動は記憶に新しいと思いますが、食の危機を感じませんか？

私たちの食べるものは保証されているのか？

あなたはどんなものが食べたいですか？

ずっと食べたいですか？

変わっていくことと変わらないこと、そして変わってほしくないことって何でしょうか？

今年もたくさんの生産者が参加予定。組合員も集めましょう。重要文化財のステキな会場に、生産者に会いにぜひお出かけください。あなたの“推し”の生産者を見つけましょう。案内チラシを配布しますのでぜひぜひ参加申し込みしてくださいね。

(産直春のつどい実行委員長 小野田郁子)

私のおすすめ3品

喜多真由子さん
60歳代 生協歴2年

丹精國鶏



モモ肉

ムネ肉

一般的なブロイラーは過密な鶏舎で育てられ、病気予防のための抗生物質が必須だそうです。その上遺伝子組み換えやポストハーベットの心配があるトウモロコシを餌として与えられています。それに対して丹精國鶏のなんと安心なことか。スパイス & ガーリックソルトを揉み込んで焼くだけで肉そのもののおいしさが味わえます。

豆伍心の豆腐



市販の豆腐で国産大豆 100% は少ないと思います。何よりお勧めの理由はそのおいしさです。生協フェスタでは一度も水に浸かっていないという豆腐を試食し、いつもより更に大豆そのもののおいしさを感じ驚きました。夏にはゴーヤチャンプルによく使いましたが、和風の煮物でも中華でもおいしさが引き立ちます。

たらこ(ばらこ)



解凍してそのまま使えます。最初は地区のイベントでタラモサラダとたらこ豆乳スープとして頂きました。どちらも驚くほど調理が簡単でおいしかったです。たらこマヨネーズにして野菜のディップにしたり、いかと和えたりパスタソースにしたりと使い道は豊富です。知人にあげたら使い勝手の良さに喜ばれました。



連携する福祉団体「大阪高齢者生活協同組合」

エッコロ共済加入者でケアを頼める人を自分で見つけられない方は、連携する福祉団体に手伝ってもらいませんか？

病気でもなく、ケガをしていなくても身体がしんどい時があります。そんな時に福祉団体の手を借りてみませんか？話を少し手伝ってもらえると、元気になる時があります。例えば、いつもお世話をしている高齢の親（エッコロ加入者）の見守りを代わってもらったり、休んでいる間に食事の支度をしてもらったり。疲れた自分をいたわり、リフレッシュしましょう。手伝ってほしい時はエッコロ事務局又は直接福祉団体にご相談ください。

◆香里ブロックを担当する福祉団体は

「大阪高齢者生活協同組合」

ほつとステーション御殿山 あんしんサポートおたすけ隊」

(TEL 0120-47-2345)

※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。

エッコロ事務局への問合せや相談は

☎/FAX 072-641-5811

エッコロ共済
WEB サイト ↓



不在の場合は留守番電話に組合員コードと名前を入れるか、Fax でご用件をお送りください。折り返し連絡します。



山本農園グループ訪問・報告(10/29)

春先の雹害に対する関西 6 単協の組合員カンパ支援金をお渡しするため、和歌山県みなべ町の山本農園グループを訪問しました。

当日は山本康雄さん・貴子さんご夫妻と中村賢さんに笑顔で迎えていただきました。山本さんの「前を向いているから大丈夫、これからもこの地でもっと農業を発展させるように頑張っていく」という力強い言葉をお聞きし安心しました。



皆さん、梅を通じてこれからも強く太くつながっていきましょう。(理事長 清水啓子)

つぶやき

組合員の集まりでは「お気に入り」の消費材がよく話題になる。みんな思い入れがあるから話は尽きない。私も同じく牛乳、野菜セット、豆腐に石けん…と挙げればキリがなく、無くてはならぬ材ばかり。生産者の話を聞けばまた、お気に入りが増える。

一品だけと言われたら、マルモ青木味噌醤油醸造場の「麹甘酒」。組合員から聞き5年ほど、生乳100%ヨーグルトと共に毎日食べる。効能？ 機嫌よくいられることかな。



最近、私がはまっている事は、御朱印を集めることです。御朱印とは、神社やお寺に参拝した証として授与される印章のことです。雑貨屋でぶらぶらしていた時に御朱印帳が目についたことがきっかけです。もともと神社を参拝することは好きだったので、これを機会に集めてみようかと思ひ付きました。調べてみると、各神社にそれぞれ特徴のある御朱印があることがわかりました。



ティータイム Tea Time

「マイブーム」

早速、某神社に参拝した際に御朱印帳を購入し、御朱印をいただきました。神社の方が見事な筆使いで、さらさらと御朱印を書き上げる姿は圧巻です。また、書き手によって、字体が違うので世界に一つだけのものをいただけたといううれしさもあります。まだ10枚ほどしか集めていませんが、これから参拝した際に御朱印をいただくことが、楽しみの一つになりました。今まで知らなかった世界を垣間見ることができて、人生が少し豊かになった気がします。

(香里ヶ丘地区 渡辺智美)

生活と自治

■2025年10月号 子どもが幸せになるための学校・教育を
認め合い、尊重しあう

「インクルーシブ社会」を目指して

インクルーシブ教育についての対談記事を読んで、「みんなと同じ」でなくてもいい、子どもたちの個性を潰さず大切にしたいなと思いました。日々の中でつい「周りに合わせてほしい」と思うこともありますが、「自分らしさ」を大切に作る姿勢を大人が手本を見せていきたいなと感じます。

お話にあった「違いを認め合う教育」という言葉が心に残りました。教育の場だけでなく、日々の暮らしの中で、全ての方と接する中で、改めて意識していきたいなと感じました。非常に勉強になる内容でありがたかったです。

(茨木南部 久保純美)

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

11月25日 天王寺区民センター

○25年度活動報告、26年度活動方針案の提案・討議

○太陽光パネルリサイクルの義務化を求める署名活動提案を承認

○生活クラブ福祉事業基金(特別枠)第3回「つながりづくり」助成への申請推薦を決定

○秋の紹介キャンペーン最終報告を確認 目標659件に対し、実績315件(達成率49.9%)

11月度実績報告 (10/21~11/20)

◎組合員数	20,348 人
(11/20 現在)	
加入	227 人
脱退	130 人
◎供給高	378,138 千円
(計画比 104.1%)	
(前年比 111.1%)	
◎一人当たり利用高	18,643 円
(前年比 110.3%)	