

- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

FEC自給ネットワーク

生活クラブは、全国32の生活クラブ生協のネットワークで、F(Food) E(Energy) C(Care)の自給できる地域を作りだし、サステイナブルな社会の実現を目指します。



たくさんのえがおにあえました!



第26回生協祭 あいたくて都市生活



馬渡農園 野菜

普段、自分の野菜を購入してくださっている方々と話して、勇気と元気が湧いてきました。



袋一杯の人参に喜ぶ組合員のお二人

スリーエイト はちみつ

組合員スタッフのご協力を得て、楽しく、美味しく、有意義な交流会を行うことができました。子育て中の方にたくさん会えて、生協の若い力を感じることができました。

会田共同養鶏組合 卵

ゲスト(組合員外)がたくさん来場されていて驚きました。普段カタログにない親鶏の味付け肉を紹介しましたが、消費材の卵をもっと持って来てアピールすればよかった。(笑)



ヴィボン オリーブオイル

デパートで試食を出すことができますが、正直、がっかりすることも…組合員みなさんは意識も意欲もずっと高く、お話ししていても盛り上がります!



試食の蜂蜜は蜂の巣から…!

酒井産業 木育

木のキッズスペースを担当した、木製品の生産者です。ヒノキのボールプール、スギの積み木。ゲストのお子さんもお勢来てくれ、木の香りや肌ざわり、ぬくもりを五感で感じてもらいました。



★初参加の生産者から感想を頂きました。



今年のあいたくでは 各コーナーも充実

11月5日(日)
神戸サンボホール
11時~14時



はびりん

これまで以上に参加型のブースを設け、子どもから大人・高齢者まで多世代で楽しむことができる工夫をしました。安心・安全を主張しつつ、こだわり=ハードルが高いとならないように、組合員がアイデアを出し合い、できる範囲で時間をさきながらみんなで作り上げました。

生産者ブース

試食販売の他にも、もちつき、ちりめんの中からカニや巻貝など海の生物を探し出すちりめんモンスター、たまごのつかみ取り、おせんべい焼き、カツオ節削り、みかんの皮でアート作りも。



フードコート

生活クラブ自慢の食材を使っのメニュー満載！
バランスを考えたビオサボメニュー、消費材のさば水煮缶を使ったそばろ丼、新鮮卵の親鶏を使ったコクのある焼き鶏、具たくさんのカレー、ウインナー2本に野菜たっぷりのホットドッグ、とろーり温泉卵をのせた温玉うどん、人気の菓子パンいろいろ、デザートには人気の駄菓子にアイスもと、充実のラインナップ。

子どもひろば

木のプールが出現、木のボールと戯れて気持ちよさそう。紙工作も好評。共済マスコットのハグみちゃん、コーすけとの記念撮影もできました。



ワークショップ

あなたの気落ちをズバリ診断する花セラピー、世界に一つの作品を作り出すポーセラーツ、体・心のコリをほぐすタイ式マッサージと、組合員の個性がひかりました。





“サバそぼろ丼” あいたくて都市生活で大好評！

～完売御礼！～

生協祭あいたくて都市生活で、食育プロジェクトとピオサポチームがコラボして“サバそぼろ丼”を提供しました！食べに来てくださった皆さん、ありがとうございます。お昼過ぎには完売となり、「残念、食べたかったわ～」「レシピ、教えてください♡」という嬉しいお声を多数いただきました。とても好評だったサバそぼろ丼、作り方はとても簡単！レシピを載せますので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！



大好評で、お昼過ぎに 50 食が完売しました。

～さば水煮缶の使いになし～

当日提供している間は盛り付け等でバタバタしていましたが、完売後は買いに来てくださった方々とゆっくりお話しすることができました。「いつ買ったかわからないほど棚で眠っている」「使い方がいまひとつわからないのよね…」と皆さん、さば缶の使いこなしにお困りのようでした。まずは今回紹介する“サバそぼろ”を作ってみてください！他にも、サラダ(さば缶と野菜を合わせるだけ)、さば缶汁(豚汁の豚の代わりにさば缶を使う)、麺類のつけつゆ(万能つゆ+さば缶)、等々…缶詰ならではの、どれも簡単で美味しく栄養たっぷりです。



さば水煮缶 3 缶組(190g × 3) 425 円 (税込 459 円)

～お金をかけずに健康に！～

さば缶には“DHA”や“EPA”といった、よく耳にする栄養素が含まれています。含有量も優秀で、サプリメントよりも多く摂ることができます。そして何よりもおいしく食べて、サプリメントよりお金をかけずに健康になれるなら、これほど嬉しいことはありませんよね。栄養を余すことなく摂るために、缶汁は捨てずそのまま使うか他の料理に使ってくださいね！



サバそぼろ丼

【材料(4人分)】

- ☆サバそぼろ
さば水煮缶…1缶
素精糖…大さじ2弱
しょうゆ…小さじ2

☆炒り卵

卵、素精糖、真塩、なたね油 (またはごま油)

☆お好みで…

冷凍グリーンピース、紅しょうが

さばの美味しさを凝縮！
作り置きできます！



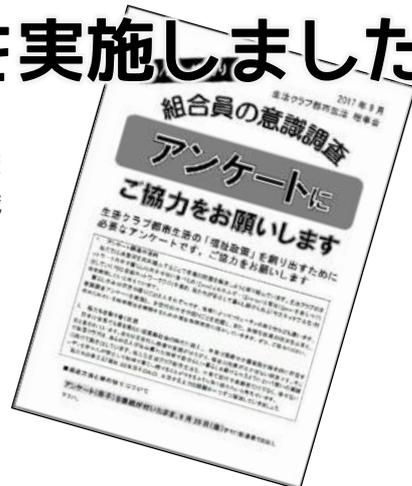
【作り方】

- ① 鍋にさば水煮缶、素精糖、しょうゆを入れて火にかけ、箸で混ぜながら水分をとばす。口の広い鍋を使うと早く水分がとぶ。
- ② 炒り卵を作る。
- ③ ご飯の上にサバそぼろと炒り卵を盛り付けて出来上がり。

～生活クラブ都市生活の福祉政策策定のために～

組合員の意識調査アンケートを実施しました

生活クラブ都市生活らしい「福祉」をすすめる基本となる政策策定のため、昨年度から調査や学習をすすめています。9月に全組合員を対象に、暮らしの中の困りごとについての意識調査アンケートを実施しました。若い年齢層の提出が少なく、実際の年齢分布とは違うことが予想されます。



アンケート回答者 年代別分布

年代(歳)	～29	30～39	40～49	50～59	60～64	65～69	70～	不明
割合(%)	1.2	14.7	24.0	20.0	13.0	15.0	11.0	1.7

回答から見えたこと

現在、カタログを利用して共同購入をしている組合員は約9,000人です。そのうちの1,040人の組合員から回答があり、有効回答数1,019を項目別にまとめました。

設問は、①子育てについて ②老後について ③障がいのある家族について ④その他の4つ。それぞれについて、「今困っていること」「将来困りそうなこと」「生活クラブ都市生活に取り組んでほしいこと」「自分が参加・協力できること」に○を付けてもらいました。この調査で読み取れたことを報告します。

①子育てについて、将来困りそう、生活クラブ都市生活に取り組んでほしいと思われることは「放課後や夏休みなどの日常的な子どもの居場所確保」でした。全体的に子どもや親子の居場所確保が望まれています。

②老後については、将来についての不安が大きく、多くの項目に○が付けられていました。特に「認知症予防」や「自宅に暮らし続けるための介護サービス」に期待が寄せられています。

③障がいのある家族については、回答数は少ないものの、住ま

いや働く場といった生活全般にわたる場の確保が望まれています。

④その他はそれぞれの年代で、成人した子どもの就労支援や家庭の経済的悩みにも数字が上がっています。

今の福祉活動を知っていますか？

生活クラブ都市生活では、「子育てひろばきらきら」「エコロたすけあい制度」「都市生活コミュニティセンター(TCC)による介護保険事業」といった福祉活動を行っていますが、平均して約1/4の人が知らないと回答しました。これらの活動については、常に配布物などでお知らせをしていますが、その情報が伝わりきっていないことを感じました。

＝＊＝＊＝＊＝

自由回答の欄にも多くの意見がありました。これらのことも含めて分析を重ね、2018年度に福祉政策を創り、できるところから実行していきます。そして、生活クラブ都市生活らしい「福祉」の実現をめざします。福祉は生活そのもの。自分自身が、そして誰もが日々幸せにその人らしく暮らせるようにすることを、ひとつずつ、みんなで一緒に創っていきましょう。

知れば納得！



先進医療特約って？

《たすけあい》の月掛金に+100円で健康保険の対象外である先進医療にかかる技術料を、最高1,000万円まで保障します。

先進医療とは厚生労働大臣が定めた、先進的な医療技術(平成29年11月1日現在で104種類)のことです。まだ保険診療の対象になっていないため全額自己負担となり、医療技術によっては高額な費用が掛かる場合があります。

1/22からは共済キャンペーンが始まります。条件を満たす必要があったり、付帯できないコースもありますので、詳しくは配達職員にお聞きくださいね！

生活クラブの共済は、いつもお宅にうかがっている職員や配達

9月

エコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,046人

給付申請件数	34件(コーディネート件数1)
給付金額	37,200円
エコロサークル活動費	0円
事務費※	9,000円

※審査会会場費、交通費他

センターが窓口です。困ったことがあったら、すぐに相談できるから安心ですね。

ケガの多い、小さなお子さんには特にお勧めですよ！

1/22より共済キャンペーン!



CO・OP共済ウェブサイト

普段使いの食材でお正月らしさを…

新年を迎えることを祝い、五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄などの願いを込めたおせち料理。手作り派、購入派、家庭により様々だと思いますが、少しでも手作りのものがあると、家庭ならではの味わいで、家族との会話もはずみそうですね。普段使いの食材でも、ちょっと手を加えて、お正月らしい演出にしてみませんか。



蒲鉾で…

「日の出」を象徴するかまぼこ。紅白のかまぼこで市松模様、手綱、蝶々などの飾り切りをすればさらに華やかに。蒲鉾は、低脂肪で良質なたんぱく質を多く含むので、肝臓の働きを高め、お酒のおつまみにもうってつけだとか。(伏見蒲鉾学習会より)



柔らかくなったらお湯を切ります。みりん、素精糖を入れてつぶしながら混ぜて滑らかにし、栗を真ん中にしてラップで茶巾絞りにすればかわいいきんごんの出来上がり。

消費材だと、食品添加物や、農薬の心配もなく安心感もあります。重箱でなくても、お皿にお正月らしく盛り付けてもいいですね。

大根とすし酢で…

縁起のいい水引の色で平安を祈る紅白なます。大根と人参を千切りにして塩もみして絞った後、お酢と砂糖、または「すし酢」で和えるだけ。ゆずを足すと、香りもさわやかな一品に。



さつまいもで…

黄金色で縁起がよく蓄財につながる栗きんとん。さつまいもの皮をむいてゆで、



ユネスコの無形文化遺産に登録された和食。正月などの年中行事と密接にかかわる行事食はその特徴の一つでもあります。これからも大切に引き継いでいきたいですね。

生活クラブでんき

原発に反対？

だったら「生活クラブでんき」です

ほとんどの組合員は原発に反対のはず。なのに切り替えが進まないのはなぜでしょう？今一度考えてみましょう。

関電管内で原発稼働中

世界で発生する地震の10%が起こっているといわれる日本で、2017年11月現在4基の原発が稼働しています。その内の2基は関西電力管内の高浜原発。福島事故は決して他人事ではありません。関電と契約しているお宅は、原発の電気が含まれ、それはつまり原発を認めていることに他なりません。

トイレのないマンション

最終処分場は場所さえ決まっておらず、使用済み核燃料を再利用する計画もうまくいっていません。核のごみは増える一方。このまま原発を動かす続け、次世代にツケを残していいのでしょうか。

原発は安価？

原発が再稼働して、電気料金が下がりました。火力発電の燃

料費を削減できたからですが、今後廃炉費用や使用済み核燃料の処理費用など、事故が起ころなくとも原発のコストは増大していきます。

(自然エネルギー普及のため、生活クラブでんきも関電と同じ価格に値下げしています)

自然エネルギーに転換しよう

福島事故を契機に、世界の動きは自然エネルギーへ。技術開発により更に発電効率は良くなり、コストも下がることが予想されます。

原発の電気が入らない「生活クラブでんき」に切り替えれば、それは自然エネルギーを推進することになります。

契約キャンペーン中

12月末までに契約すると、期間限定で1000円割引の特典が受けられます。今週配布のエナジー通信で申し込むか、センターにお電話ください。



「生活クラブでんき」に変えよう！資料請求はQRコードから

**東神戸
支 部**

今年はチキンで決まり！

● 始まりはビジョンフード学習会から

今年度の支部テーマは「鶏肉」。昨年度は生産者を招いての学習会が年度末になってしまったため、今年度はなるべく早く開催しようと、新学期が落ち着いた6月に秋川牧園の佐藤尚志さんを講師に、鶏肉についてのビジョンフード[※]学習会を開催しました。解体の実演を見ることで、各部位がバランスよく消費されることが必要であり、各部位にあった調理法があることがわかりました。また年間 200 万羽を食べようと再確認し、その二つを軸に支部ミーティングのピオサポタイムなど支部の企画時に、鶏肉の様々な部位を試食に出し、利用を呼びかけました。



消費材で豪華なクリスマスメニュー！

● 多くの人に伝えたい

12月のクリスマス消費材を使ったほっとコミュニケーション「クリスマスはチキンで決まり！」では、ゲストやビギナー(新組合員)の参加もあったので、改めてスーパーで売っている「国産の鶏肉」と生活クラブの「国産、丹精国鶏」との違いや、鶏種、えさ、飼育環境、飼育方法などを学習しました。これから鳥インフルエンザの心配な季節になります。お正月もなく作業される生産者の皆さんがいらっしやることを胸に留めながら、今年度ラストまで、テーマ材を、多くの組合員に伝えられるようにしたいと思います。

(東神戸支部クリエイター 内田 瑞穂)

注：米・牛乳・鶏卵・畜肉・青果物などの基本の食材を、生活クラブでは「ビジョンフード」と呼んでいます。



鶏肉ビジョンフード学習会で。



大好きな消費材



＝鶏ムネモモから揚げ用カット＝

602円(税込650円)

ふわふわー、とろとろー、やわらかーい♪TVやネットなどでよくみかけるフレーズとは真逆の、ぶりっぷりの歯応えで、噛むほどにじゅんわり旨みが口いっぱい広がってウマーー！な『丹精国鶏』。モモもムネも手羽もキモも、どの部位も美味しくて全部大好きなのですが、冷凍庫に常備しているのは『鶏ムネモモから揚げ用カット』です！

お弁当にぴったりの使い勝手のよいサイズにカットしてあって超便利！また、から揚げなどを作る際に「あと少しあればいいけど、1枚解凍するほどじゃないし」な時にも大活躍！足したい分だけ使えるので助かってます。

安心安全で、美味しくて、食べることで国産鶏種を守ることにも貢献出来る『丹精国鶏』。メリットしかない丹精国鶏の『鶏ムネモモから揚げ用カット』、これからも食べ続けたいです。

(東神戸支部クリエイター 草野 睦美)

今月の組合員

北村 梨沙さん 東神戸支部 2011年10月加入

私が、生活クラブに加入したきっかけは、お友だちから「卵・牛乳・小麦・砂糖など白いものは安全なものを選んだ方がよいよ」という一言でした。それから、6年程たち、毎日安心安全な消費材を使って料理できていることに感謝です。あの時、生活クラブを知らなければ、添加物のこともあまり知らず、「安かろう、良かろう」精神で身体のことを考えないまま、過ごしていたかもしれません。勉強会などを通して、食の大切さを知り、自分だけでなく家族の健康までサポートできるお母さんの知識は大切だなと、とても感じます。身体は食べ物でできていると日々感じながら、生活クラブを続けていきたいと思っています。

つれづれとしせいかつ
徒然都市生活

地域で活躍する生活クラブ都市生活の仲間

笑い文字

～満面の笑顔を渡す筆文字～

東はりま支部 後藤加奈子

書いて半分、渡して完成。感謝と喜びの循環ができる、最高のコミュニケーションツールが笑い文字。

笑い文字の素晴らしさは、書いて渡す、必ず渡すと言うところ。まずは与えることで、相手が喜び、笑顔が返ってくることが、幸せや世界平和に繋がると思います。

私が笑い文字に出会ったのは四年前。笑いヨガ仲間から「はい、どうぞ。めちゃ可愛くて、「私も書きたい！教えて～」とお願いしました。すぐに講座を受講して、私も笑い文字を書けるようになり、書いて渡してを繰り返していました。

今では上級講師として笑い文字を教える立場になり、全国を飛び回るようになりました。

講座は、入門講座の「ありがとう講座」(90分)、その後受講できる「ベーシック一日講座」(6時間)があります。



笑い文字書いてみたいけど、字も絵も苦手って方も多いはず。大丈夫です。楽しみながら書ける。楽しいから書ける。笑顔になってるから、満面の笑顔の笑い文字が自然と書けるようになります。受講後、ご家族やお友だち、お世話になった方々に笑い文字を書いてお渡しすることで、皆さん今までにない感動のドラマがスタートしています。幸せに変化している姿を見ることができる笑い文字に、喜びを感じています。

切手にもなってる笑い文字 楽しいですよ。



笑い文字普及協会 waraimoji.com

理事会報告

2017年度第6回理事会報告2017.10.30.10:00～16:30 於神戸市勤労会館409号室
(報告承認事項2項目、協議決定事項2項目 省略)

1. 遊佐太陽光発電事業・(株)庄内自然エネルギー発電への融資について総代会確認のとおり、金銭消費貸借契約を締結し、10月16日に融資を実行した。
2. みかんの収量減・規格調整等生活クラブ関西運営委員会報告を受け、供給対策としてカタログ掲載終了後の果物等の独自取り組みを確認した。
3. 上期決算・事業のまとめと下期見通しについて報告し、紹介拡大の強化、利用点数引上げ等の対応について協議した。
4. 中期計画策定会議の議論状況を共有した。
5. 福祉政策策定会議の議論状況を共有した。
6. 「あいたくて都市生活」の開催にむけて最終確認した。
7. エッコロたすけあい制度・コーディネーターの増員提案を確認した。
8. パンセ武庫之荘の状況とTCCへの追加融資について、現状確認と理事の意見を出しあい、正式協議にむけた予備討議とした。

(諸会議報告)

連合理事会、各委員会の報告および各担当理事会の報告を共有した。

(事業報告)

9月決算報告を確認した。9月供給高は予算比102.2%。経費は予算比99.9%となり、事業剰余、経常剰余が計画を上回った。あわせて上期決算として、供給高予算比95.3%となり、経常剰余が予算より▲1250万円下回った。10月加入は142名で計画を18名下回った。一人当利用高は計画を下回った。



Q

インターネット注文はどのようにするのですか？

A

生活クラブインターネット注文サイト (<https://coop-web.com/>) のメニューにあるWEB会員の登録画面で、画面の指示に従って組合員コードやメールアドレス、パスワードの設定を行うと、注文できるようになります。配達日の翌日午前10時までは、何度でも追加・訂正可能。お気に入りリストで、お気に入り消費材を見逃すことなく注文できたり、その週の欠品情報も確認でき、24時間いつでもどこでも注文できます。

また、毎週日曜には「メルマガ都市生活」を配信しています。その週に注文メ切になるカタログの消費材について、実際に利用している組合員がお勧めを紹介しています。登録は公式サイトからできます。他にもウェブサイトには、生産者事典、これいい♪クラブ、エコライフ家計簿、共済など、お得な情報が満載です。Facebook、Instagramでは生活クラブ都市生活の最新情報が見られます。表紙欄外のURLを見て、ぜひ活用して下さい。

インターネット注文はこちらから



3種の中晩柑 シーズン予約で利用しよう!



関西6生協では、各生協から代表が集まり、関西統一青果委員会を立ち上げて、組合員が安心して利用し続けられる青果取り組みの検討をしています。

来年、3週から6週にかけて企画している「中晩柑・3品目」はカタログ掲載での自由注文はありません。予約登録して利用してください。それぞれの生産者が丹精込めて作り自信を持っておすすめする中晩柑です。ぜひ、一度ご家庭で味わってみてください。

スイートスプリング (佐伊津有機農法研究会)

初めての取り組みです。古い品種で、見た目(硬そうな外皮、酸っぱいイメージ)の影響が、一般市場ではなかなか出回りません。酸味がほとんど無く果汁が多く、優しくまろやかな味。



早生不知火(デコポン) (肥後あゆみの会)

早い時期から出荷が可能な品種です。スイートスプリングがサッパリ系なのに対して、不知火は濃厚な味わい。皮を手でむいて薄皮ごと食べられることから安定した人気があります。



チャンスは2回。予約登録、忘れずに♪

- ① 今週(49週:12/11~15)配付、来週(50週)回収の中晩柑予約登録チラシの申込書を提出。
- ② 来週(50週:12/18~22)配付、再来週(51週)回収の1週号OCR注文書の6ヶタ番号注文で申込む。

伊予柑 (福岡自然農園)

明治時代に山口県で発見された日本原産の品種。無農薬栽培です。甘味酸味のバランスが良く、果肉が柔らかく多量、強い香りが特徴です。



農作物を作るには、長い期間が必要です。工業製品のように管理された密閉空間ではなく、栽培中の天候や病虫獣害のリスクにさらされながら作られます。生産者が安心して作ることができ、安定した生産に必要な技術を守るためにも、私たちの食べる力で応援しましょう。

職員こぼれ話

組織部
小松 高志

生活クラブ都市生活の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

この前のこと

「この前の空襲ではエライ目におうたんやでえ、ホンマ」。8月6日、広島に原爆が投下された日の西宮市内の配達。82歳の組合員Aさんが語る、その凄惨な空襲の体験に言葉を失います。(広島が壊滅的な被害を受けたその日、西宮も空襲に見舞われていたんだ)(それにしても、この前?もう70数年の歳月が過ぎたというのに?)。ところがその後、終戦記念日の特別番組を見て衝撃を受けます。涙ながらに壮絶な体験を語る元兵士も、Aさん同様に「この前の戦争」と切り出していたからです。Aさんと元兵士とでは当時の年齢やおかれた状況は違いますが、筆舌に尽くし難い過酷な記憶は決して色あせることはないでしょう。「この前の」という表現には、「“つい”この前の出来事」という想いを感じます。衆議院選挙が行われた日の晩のこと。軍備増強をとる党の大勝に、満面の笑み浮かべる党首の顔をTVで見ながら、私はAさんのことを思い出していました。

機関紙モニターのつぶやき

2017年10月号より

「GM ナタネ自生調査全国報告会」

農業は生きるためのものであり、「産業」目的であってはならない、本当にそうだなと思います。一方で日本国内の種子法の廃止もそうですが、世界的にも種が巨大企業に支配されつつあり、危機的状況だと感じます。

遺伝子組み換え作物は日本国内にいても、知らず知らずのうちに口にできてしまっていて、一般の市場では避けることも困難になっていると思います。そのことを気にしている人も少数派であることを考えると、私たちの未来は一体どうなるのか、改めて不安に思います。せめて日頃自分が選べる食品に関しては、GMでないものをしっかり選び抜いていくことが必要だと感じました。(尼崎 石原あきこ)

編集雑感

生活クラブ都市生活のInstagramを始めました。公式サイトとは違って、組合員が自分の好きな生活クラブ都市生活の写真をあげて、大好きな輪を広げるものです。Instagramをやっているあなた、seikatsuclub_hyogoのアカウントを加えて、生活クラブを広めませんか?興味ある方はセンターまで。(T)