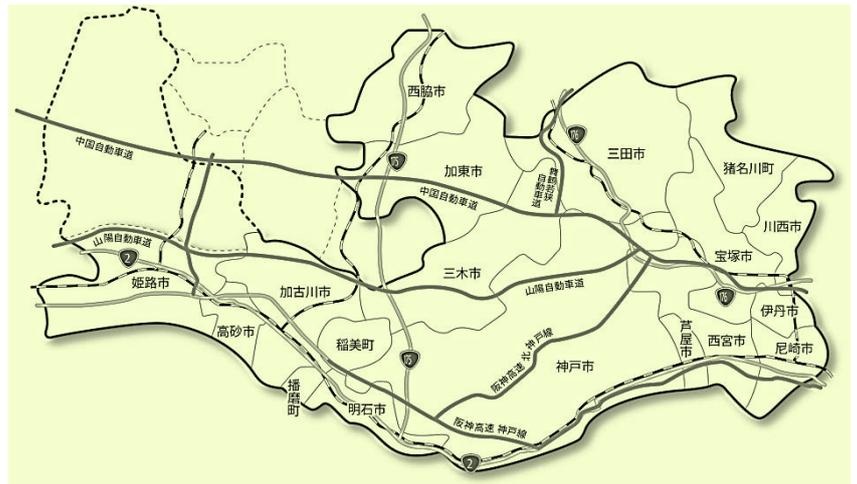


- 1 食の安全にこだわります。
- 2 健康な食べ方を大切にします。
- 3 国内自給力アップをめざします。
- 4 遺伝子組み換え作物を認めません。
- 5 有害物質ゼロをめざします。
- 6 自然資源を大切に使います。
- 7 ごみの削減に取り組みます。
- 8 原発のない社会をめざします。
- 9 おたがいにたすけあう社会をめざします。
- 10 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

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。

生活クラブ都市生活の配達エリア



あなたは
どの支部？

支部ごとに

さまざまな活動をしています！

10支部でそれぞれに活動

生活クラブ都市生活は、さまざまな組合員活動が取り込まれている生協です。尼崎から姫路まで、配達エリアが東西に長く広がっているため、組合員が活動に参加しやすいように、配達エリアを10に分けた「支部」で活動しています。

「支部ミーティング」や「ほっとコミュニケーション」などの企画、特に「子育てひろばきらきら」など、子育て世代が参加しやすい企画も行っています。そしてほとんどの企画には託児システムがあります。

支部の運営を担うクリエイター

クリエイターは支部のついで選ばれた組合員です。各支部、基本5人で、支部の方針に沿って運営します。委員会や学習会などで学んだことを、支部活動にいかしています。支部企画の案内や報告を、それぞれが特色のある機関紙を作成して、組合員に配布しています。

支部活動費で運営

支部の企画・運営は、支部の組合員が出し合った支部活動費でまかなわれています。3月に開催する「支部のついで」で、クリエイターが一年間の活動報告と会計報告、次年度の活動方針や予算を提案し、代議員となった組合員の承認で、一年間に出し合う支部活動費が決定します。皆の力で支部が運営されています。

参加しましょう！活動しましょう！

支部では、多くの組合員が託児や料理など得意なことや興味のあることで、スタッフとしても関わっています。クリエイターはみんな、生活クラブ都市生活を多くの人に伝えたい！もっと知って欲しい！と活動しています。まずは支部の企画に参加してみましょう。きっとたくさんの発見がありますよ。

だから、生活クラブ

支部ごとに、 さまざまな活動をしています！

支部ミーティング

毎月一回、その月のテーマに沿って開催します。生活クラブのめざしていること、消費材の情報などをモニター*と共有します。

※モニター：登録することで組合員なら誰でもなれます。生活クラブ都市生活をよりよく知るために、1年を通じて支部ミーティングに出席し、学習、交流、試食などができます。



食品添加物学習：市販のおにぎりにも添加物の問題があると知り驚きました。

ほっとコミュニケーション

組合員の関心や興味のある内容や参加しやすい内容で開催します。組合員どうしのコミュニケーションの場となり、日ごろの疑問や不安などを解決したり、生活クラブ都市生活について理解を深めたりできます。消費材について学んだり試食したりして、お互いの情報が利用のきっかけにもなっています。

ゲストを誘いやすい企画が多く、仲間づくりの場にもなっています。



ウイナークラブ訪問：夏休みに親子で生産者訪問。工場内の様子を見学しました。

子育てひろばきらきら

子育て世代に向けて、サポーター養成講座を修了した子育てサポーターが企画開催しています。生活クラブ都市生活らしく食育を取り入れた時間もあり、誰もが気軽に参加できる場として開催します。



子育てひろば：モッツアレラチーズ作り。簡単で面白～い！

支部機関紙：興味のある企画を見つけて申し込みましょう！



支部機関紙

毎月月末に翌月の企画の案内と、開催した企画の報告を載せて配布しています。消費材の情報はカタログ注文のヒントになります。まずは、支部機関紙を読みましょう。

企画に参加したり、支部機関紙を読んだりして同じものを食べている生活クラブ都市生活の仲間とのつながりをつくりましょう。



生産者交流：生産者の話とケチャップづくり。コーミのケチャップの美味しい理由が分かりました。



クリスマスほっとコミ：クリスマス用の消費材、簡単に食べられて美味しかったので注文します！



ノンホモ牛乳からできちゃう！ 手作りモッツァレラチーズ



大人気！モッツァレラチーズ作り

ホモジナイズ(※)しないノンホモ牛乳(緑色キャップ)にお酢を加えると、手軽に家庭でもチーズ作りが楽しめます。ビオサポチームでも何度も作ってみて、組合員におすすめでできると確信。モッツァレラチーズ作りの企画は、どこも大盛況のようです。

チーズの練りかたなどでできあがりそれぞれ違ってくるのも魅力。一度作ってみると、ハマってしまうようです。ご家族と一緒にチーズを作って、好みの固さを発見するのも楽しそう。家庭での「食育」として、一緒にチーズを作ることで、食べ物を選ぶ力をつけたり、料理への関心・意欲を高めたりすることもできそうですね。

ご家庭に生活クラブのノンホモ牛乳を常備して、手軽に楽しんでみませんか。

※ホモジナイズ：生乳に含まれる脂肪球の大きさのばらつきを、小さな粒子に均質化すること。

けました。できたてチーズはトマトとバジルソース、オリーブオイルでカプレーゼに。ホエーを使ったトマト風味野菜スープと一緒に美味しくいただきました。

「家でも絶対作ります、簡単に美味しかった」「子どもと一緒に作ってみます」など参加者の言葉が嬉しかったです。



姫路支部でのチーズ作り実演

姫路支部のほっとコミでも！

12月7日のランチ神戸学園都市に続き、1月31日に姫路支部でもモッツァレラチーズ作りをしました。

時間内にできあがるかしらと心配になるぐらいのおおぜいの参加者。牛乳クイズなども取り入れて、3種の牛乳(パステライズド牛乳・ノンホモ牛乳・パステライズド低脂肪牛乳)について学習した後、モッツァレラチーズ作りの実演。皆さん真剣で、実演を見た後は、練習にすぐに取りかかり、それぞれにモッツァレラチーズが完成。ホエーを使ったパンケーキも、みんな手際よく焼

ホエーもしっかり活用しましょう！

ホエーは牛乳からチーズを作る過程で出る副産物で、ヨーグルトの上澄み液としてもお馴染みです。水溶性ビタミン、カルシウム、ミネラルなどがたっぷり含まれています。ぜひ、捨てずに活用してくださいね。

ホエードリンク(蜂蜜、生姜など)の他、スープ(カレー味、トマト味)、炊き込みピラフ、カレー、シチュー、味噌汁、手作りパンの仕込み水、ホットケーキにするのがおすすめです。

都市生活

モッツァレラチーズの作り方

詳しくはこちらから↑

作り方はカンタン！4ステップ

用意するもの：ノンホモ牛乳、酢、温度計、木べらまたははしゃもじ2本

約65℃

1 ノンホモ牛乳1本分を温める(65℃)

2 酢を大さじ3入れて混ぜる

約60℃

3 できたかたまりを熱湯で約60℃以上に温める

4 なめらかになるまで練り上げてから氷水で冷やす

注意！

必ずノンホモ牛乳で作ってください。

食の教室

= 生産と消費、
命の循環を実感 =

食生活とは生産から食卓までの食べ物の循環であり、生涯そして次世代へと続く「命の循環」でもあります。そんな大切なことが実感できる食育の場として、今年度で3回目の「食の教室」を開講。13名の申し込みがあり、8名の方が修了されました。



= 3つの構成でつくる食育 =

1. 食に関する知識と選ぶ力、調理技術を高める力を養う、美味しいランチも嬉しい食育セミナー&ランチ。今年度は、ベーコン、中華ちまき、出汁の取り方などの実習や和食と塩分、サプリメント、トクホ、遺伝子組み換え食品などについて、ビオサポ応用講座も組み込んで学びました。
2. 産地と食卓のつながり、命の循環を実感できる畑体験や生産現場の見学。今年度は、豚肉やハム・ウインナーの生産者である徳島県のウインナークラブ、こんにゃくの生産者、神戸市北区の大矢商店を見学しました。また、契約野菜「畑の便り」の生産者、神戸市西区の愛菜会で大根の種まきや収穫体験をし、サラダで試食、切り干し大根を作りました。
3. 多くを輸入に頼っている私たちの食生活。その実態を通して、日本の食糧事情について考える神戸税関倉庫視察。毎年一番人気です。輸入品について学習したあと、バナナやカボチャなどが入っている食料倉庫に入り、輸入品の実態について見学しました。膨大なバナナの量に圧倒されました。

他にも、選択講座として、食育セミナー&ランチ2つが受講できます。11月の本みりん、ポン酢作りなどでは生産者から発酵食品について学ぶことができ、好評でした。

出席できない講座があっても、振替受講ができます。畑体験などは、家族参加もOKです。また、消費材を使った美味しいランチは毎回大好評です。

生産者と長年の付き合いをして、組合員活動が盛んな生活クラブだからこそできる食育講座です。来年度も開講する予定ですので、ぜひみなさんチャレンジして下さい。

= 修了生の感想より =

- ❖ ここでの体験や見学は他ではできないものでした。ランチがとても美味しかったです。
- ❖ 生産者とじかにお話ができて、消費材を今まで以上に身近に感じ、利用する回数が増えました。
- ❖ ランチで頂いたものを、自分でも作れるようになりました。
- ❖ 税関見学に行きたくて申し込んだ教室。これに参加できる人は幸せです。もっと多くの人に知らせる方法はないでしょうか？
- ❖ 小さい時からの味覚は大切。高齢になっても残るものだから、良いものを選んで食べてほしいと思いました。
- ❖ ウインナークラブ訪問と大根引き体験が印象的でした。これからも食育の企画に参加したいと思います。



終了式で。同伴のご家族とも一緒に。

知れば納得！

生活クラブ共済 **ハグくみ** ④②

私たちの共済だから

生活クラブ共済ハグくみは、組合員が組合員のためにつくった「あったらいいな」の保障です。月1000円の掛け金で、多くの人が加入できる共済です。

持病があれば入れない保険が多い中、持病を申告すれば、持病原因以外の保障が受けられます。春からは、申込書もすっきり見易くなり、今まで難しかった告知内容の記述もわかり易く、答え易くなります。

2016年の保障内容の見直しではプロジェクトを立ち上げ、ハグくみ加入者にアンケートを取り、1年以上の討議を重ね、求める声が多かった「ケガ通院1日目からの保障」を実現させ

11月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,054 人

給付申請件数	59 件(コーディネート件数 3)
給付金額	64,600 円
エコロサークル活動費	0 円
事務費※	6,320 円

※審査会会場費、交通費他

ました。

このように、私たちの共済だからこそ、私たちが使い易いように変えていけるのです。多くの仲間が増えれば、できることも広がります。みんなで加入して、ハグくみを育てていきましょう。

駅前 de ロハス・ミーツ in あかし市民広場

に参加しています。



2/18 の様子。
明るく開放的な場所です。



ロハス・ミーツで仲間づくり

J R 明石駅南の再開発で商業施設のパピオスあかしが2016年12月にオープンしました。上の階には、明石市の総合窓口や、子育て支援施設、こども健康センター、図書館など公共施設が入っていて、2階の「あかし市民広場」はこれらの通路をかねたオープンなイベントスペースになっています。来場者は平日で2,000人以上。この場所で、毎月数回『ロハス・ミーツ』が開催されています。

ロハス・ミーツとは、生産者・製造者・商店街・小売業者と消費者、都市と農村、食と観光、そしてアーティストなどを結び、「人が集まり、楽しむ空間」を作り、賑わいと交流を創っていくとするもの。おしゃれでかわいいお店が50店以上参加しています。

生活クラブ都市生活は、この場所を使って消費材のアピールや、拡大(仲間づくり)の場として参加しました。これまでに12名の方が新たに生活クラブを始められました。

職員と一緒に仲間づくり

今年度から拡大(仲間づくり)専門の職員部署「拡大課」ができたことにより、これまでよりスムーズに組合員活動との連携ができています。職員と一緒に事前に打ち合わせを持ち、組合員以外の人にどう生活クラブを知ってもらおうかを考え、飾りつけや雰囲気にも工夫をしています。

いろいろな場所で、生活クラブを知らせています

生活クラブは、2017年度1,650名の加入を目指して、いろいろな場所で生活クラブを知ってもらう拡大(仲間づくり)をすすめています。あかし市民広場の他にも、名谷センターの食育スタジオ、マリニピアさかなの学校など、地域で定期的にイベントを行っています。あなたもお友だちを連れて、参加してみてください。

サービス付き高齢者向け住宅 小規模多機能型居宅介護	入居者募集中！ 随時見学可能 詳しくはこちらへ tel. 06-6433-8487
パンセ武庫之荘	

<h3>生活クラブでんき</h3> <p>生活クラブでんきの契約をされた方の意見を、お伝えします。</p> <p>====*====*====</p> <p>電気も生活クラブの他の消費材と同じです。安心安全で、出どころが明確であるものを自ら選んで、供給して頂ける、最高です！私の場合は一刻も早く原発由来の電気とサヨナラしたかったので、生活クラブが電気の供給を始めてくれて「やったー待ってました！」とばかりに飛びつきました。組合員のみならず、環境や子どもの未来に対して意識が高い人が多いと思うので、もっともっと契約者増えてもいいと思うのですが…。</p>	<h3>だから、生活クラブでんきに変えました！</h3> <p>何が契約切り替えのネックになっているのでしょうか？値段？めんどくさい？様子見？きっかけがない？原発再稼働のニュースを見る度に息苦しくなる私としては、生活クラブの人は100%生活クラブでんきに切り替えてほしいです。</p> <p>けれど、自分が良いと思うものを上手に勧めることができない、話下手な私…。でも、生活クラブでんきをもっとたくさんの組合員に使ってもらえるように、私にできることがあればやりたいです！（Mさん）</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>「生活クラブでんき」に変えよう！資料請求はQRコードから</p>
--	--

生協とは…

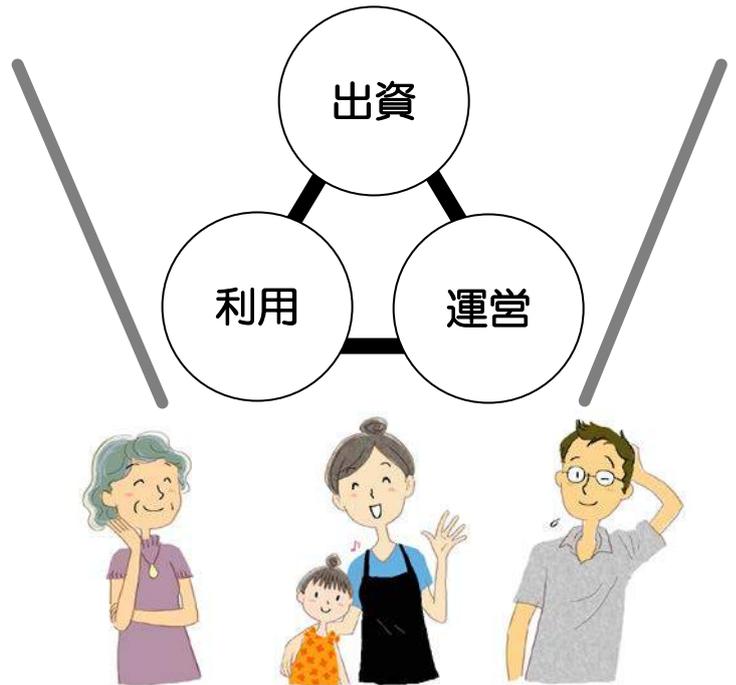
■ 生活クラブ都市生活は、生協です。

日本には、およそ570の生協(=生活協同組合)があります。生活クラブ都市生活も、その中のひとつです。自分たちの生活に必要な品物を、自分たちが開発過程に関わりながら、生産者とともに「納得のいくものをつくる」という、徹底したものづくりの姿勢で取り組んでいます。

■ 生活協同組合の3つの原則

生活協同組合も一般企業と同じように事業を行っていますが、一般企業とは違って、営利を目的としていません。生活協同組合は、組合員一人ひとりの想いが集まり、「出資」「利用」「運営」の3つの原則によって成り立っています。

私たち組合員は、毎月出資金を出しあっています。生協の事業はこの出資金により運営されます。だから、私たちは生協の共同所有者です。みんなで消費材の共同購入をしたり、さまざまなサービスを利用します。「こんな消費材があつたらいい」など、消費材やサービスについて、さまざまな意見を出し合うことで生協の運営に参加します。



■ 10のThink & Act

生活クラブでは、他の生協にはない独自の行動原則を持っています。「10のThink & Act」とは、生活クラブにかかわるすべての人びとの行動原則です。下の表の原則に従って、生活クラブがなりたっているのです。

10のThink & Act

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

今月の組合員

西川 美都里さん 南神戸支部 1993年9月加入

上の子が通っていた幼児教育で知り合った方に誘ってもらって組合員になり二十数年、長く組合員を続けているとライフスタイルも変化してきますが、二人の子どもたちが独立し家族が三人になった今も契約野菜の「畑の便り」はファミリー

セットを使っています。ファミリーセットだと多すぎない？と聞かれる事もあるのですが、何の問題もなく使いきれると思います。余りそうになった時には具たくさんのお味噌汁を作ったり、今の時期ならお鍋にしたりしています。旬の野菜が来るので、料理のレパートリーも増え、味も良く栄養価も高い「畑の便り」はやめられません。

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

たくさんの出会い

西神戸支部 柴田 三千子

私は子どもの頃から作ること(手芸や料理)が好きでした。長男が産まれてしばらくは、子どものアトピーのために、米、小麦、牛乳、大豆、卵を除去した食事作りに追われる生活でしたが、食の問題を考える良いきっかけになりました。

長男のアトピーが落ち着いてからは、ママ友をうちに招いて、親子で季節の手作り(蒸籠で蒸す餅米シュウマイ、ちりめん和紙の貝雛、庭の椿の葉っぱの椿餅、庭のハーブのポップリ、スイカ割り、七輪で焼く秋刀魚、クリスマスの蜜ろうキャンドルやお菓子の家等々)を楽しむ生活になっていました。

自分の子どもと楽しむだけでもよかったのですが、他の人と一緒に楽しむ方が楽しいし、美味し

い、それだけの理由で続け、いつの間にか料理教室(子ども向け、子ども連れOKのママ向け)とか、ランチ付きヨガとか、人形作りの会(ランチ付)も始めていました。

そして、2015年のネグロスツアーに参加し、バランゴンバナナを使った子ども料理教室の取り組みを、現地の生産者を前に発表する機会にも恵まれました。



80年も前の東ドイツのピアノが我が家にやってきたのがホームコンサートのきっかけです。



2015年ネグロスツアーで。前列中央が柴田さん。

その他、思いつきで演奏者とお客様を集めてホームコンサートを開催したり(15年続けて50回を超えます)、福島の子どものための保養キャンプにスペースを提供したりもしています。

いろいろやっていますが、生活を味わう楽しさを、出会えた人に少しずつ伝えて行きたいと考えています。全然疲れないのは、私が楽しいと思うことに興味を持って、わざわざ来てくれるママさんや子どもたちと過ごす時間が、とても楽しいからだと思います。出会いがある度に、大袈裟ですが生きていてよかったって感じます。

理 事 会 報 告

2017年度第9回理事会報告2018.1.29.10:00~16:30 於:神戸市勤労会館406号室 (報告承認事項3項目、協議決定事項7項目 省略)

1. 生活クラブ関西運営委員会の報告を受けた。カタログモニター募集、竜おうみ米消費計画繰上げ等を確認した。
2. 連合会政策討論集会参加者を確認した。
3. 2017年度決算見込みと2018年度事業計画予算案について、現在の検討状況を確認した。
4. 2018年度機関紙都市生活作成スケジュールを確認した。
5. 2018年度総代会議案書策定の進め方を確認し、2017年度活動のまとめについて1次検討した。
6. 2018年度総代会開催関連事項について予備討議をおこない、概要確認した。

(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)

12月決算報告を確認した。12月供給高は予算からの月ズレがあり、予算比90.5%。経費は予算比98.1%となり、事業剰余、経常剰余が大きく計画を下回った。1月加入は3w時点で80名となり、計画を超過。脱退は長期未利用者124名を含み、223名と大きくなった。

※ 2月号P 8に載せたなたね油用缶キャップの価格が「税込234円」とあるのは、「税込245円」の間違いでした。訂正してお詫び申し上げます。

都市生活 Q&A

Q

今年のみかんが不作とか。なぜですか？

A

この冬、関西の6つの生協のみかんを利用結集しようと、温州みかんから

シーズン予約を開始しました。しかし、出荷できる量が予定より減ってしまい、組合員に予約量を届けることができませんでした。そもそもみかんは豊作と不作をくり返す果物で、今年是不作の年にあたっていました。その上、度重なる天候不順、10月の台風による被害、カメムシの大量発生などが原因で収穫量が大幅に減りました。

「温州みかんは柑橘類の中でも特に気温変動に弱い」「生産者の高齢化による離農や後継者不足」「樹木の高齢化(後継者不足で木の更新が進まない)」などが、足りなくなっている理由です。

昨年も温州みかんは不足しました。原料不足で、「温州みかんジュース」900mlびんはカタログに載っていません。

みかんの生産者が安心して作り続けることができれば、後継者も育ち、樹木の更新や新しい品種の導入ができて、私たちは食べ続けることができます。

約束して食べる「=予約して利用する」こと、カタログに載る晩柑類を利用することで、生産者と共に消費と生産を持続していきます。子どもたちが「冬のみかん」を味わえるように。

この春から

じゃがいも・たまねぎ・人参の登録システムが始まります。

その1



これまでカタログでの自由注文のみだった、じゃがいも・たまねぎ・にんじん。4月から、この3品目がそれぞれ同じ生産者のものに統一して、登録と、カタログでの自由注文の2つのしくみでの取り扱いとなります。

●なぜ登録なの？

そこには生産者と消費者にとってのそれぞれの良さがあります。じゃがいも・人参の作付は、春作・秋作の年2回。たまねぎは、一年に1回の作付で、年間の生産量が決まります。その生産量と消費量(私たちが食べる量)に、大きく違いが出ないようにする事が大事です。生産者にとって、あらかじめ登録の注文量がわかっているということは、安心して野菜を作ることに直結しています。また、登録することは、私たちの食生活にも大きな味方です。定期的に野菜が届くことで、『ちゃんと野菜を食べる=必要な栄養素を摂る』ことにつながるからです。「登録すると余って困るのよね」よく聞かれる声ですが、これ、実は、気がつかないうちに野菜不足なのです。いつも通りの食生活をちょっと見直してみる良い機会です。それでも余るようなら、お休みしたり、登録週の変更もできます。

●カタログでの注文は…

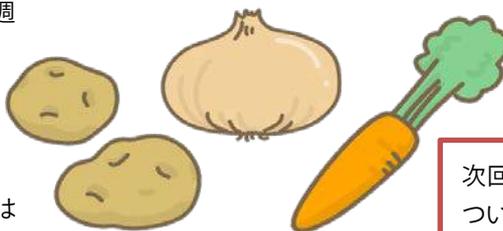
カタログに載る自由注文も、同じ生産者のものに統一されます。これまで同様、必要な時にいつでも利用できますが、概ね容量は

少量に、価格は登録のほうがお得です。先の約束をする分、割安に利用できる登録を基本に、足りない時はカタログの自由注文で調整するというのがおすすめです。

●野菜の“常備菜”は登録利用で

じゃがいも・たまねぎ・人参、この3つがあれば、主菜、副菜とどんなお料理にも使えます。根菜ですから、多少の長期保存も可能です。野菜の“常備菜”ともいえるこの3品目。ぜひ、月に1度は登録で利用しましょう。登録野菜が、食卓に元気な笑顔を届けます。

4月に登録申し込みを受け付けます。詳しくは職員からもお知らせしていきます。



次回は、野菜や生産者について、お知らせします。

職員こぼれ話 本部センター パート職員 (匿名希望です)

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。

寒い毎日ありがたいと思うこと

毎週届く「畑の便り」の無農薬野菜。寒さで(今は2月)大根は小さめですがきれいな葉が付いて、お得な気分♪一番に皮ごと切って、この季節常備している純米酒粕で粕汁に。葉は、これも常備している「まぐろ油漬缶」とでつくだ煮風に。

帰宅後は家にあるものですぐに食事作りに取り掛かれるので、あまり疲れを感じません。昔人間の私は、作ることとそれを自身が食べることでストレス解消になります。

寒くて野菜が高騰!と世間では賑やかですが、私には契約野菜・冷凍野菜と色々あるから♪あるものを工夫して食べようと、焦らず心穏やかに、食事作りを頭の体操に、と考える毎日です。

2018年1月号より **機関紙モニターのつぶやき**

「生活クラブの豚肉」

毎回、注文して食べていますが、豚の種類、飼いやエサ、いろんなところにこだわりがあることを知りました。私もそうですが、主人も子どももおいしいと言って食べる理由がそれだったんですね。豚肉の良い所、ビタミンB1、玉ねぎやニラと合わせると良い、疲れた時に、など…これから考えながら、料理しようと思いました。恥ずかしながら、部位については、どこが何かも知らず、料理にもあまり考えずに使っていました。どこが何の料理に適しているか、も考えて使っていきたいです。

(東はりま支部 R.K)

編集雑感 皆さんは生活クラブが生協だということを意識したことはありますか? カタログだけでなく、チラシやこの機関紙を読んでも、さまざまな活動をして自分たちが望む生活をみんなで実現しようとしているのがわかるはず。それが生協なのです。(T)