

- 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33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。



健康なたまごは
健康に育った鶏から！

生活クラブの たまごを 食べよう！

たまごは良質なタンパク源ですが、かつては「一日1個以上食べると悪玉コレステロールが増える」などと言われ、過度の摂取制限をされることもありました。しかし、厚生労働省はこのリスクは裏付がないとし、2015年に摂取制限を撤廃しました。安心してたまごを食べられる！という方も多いのではないのでしょうか。

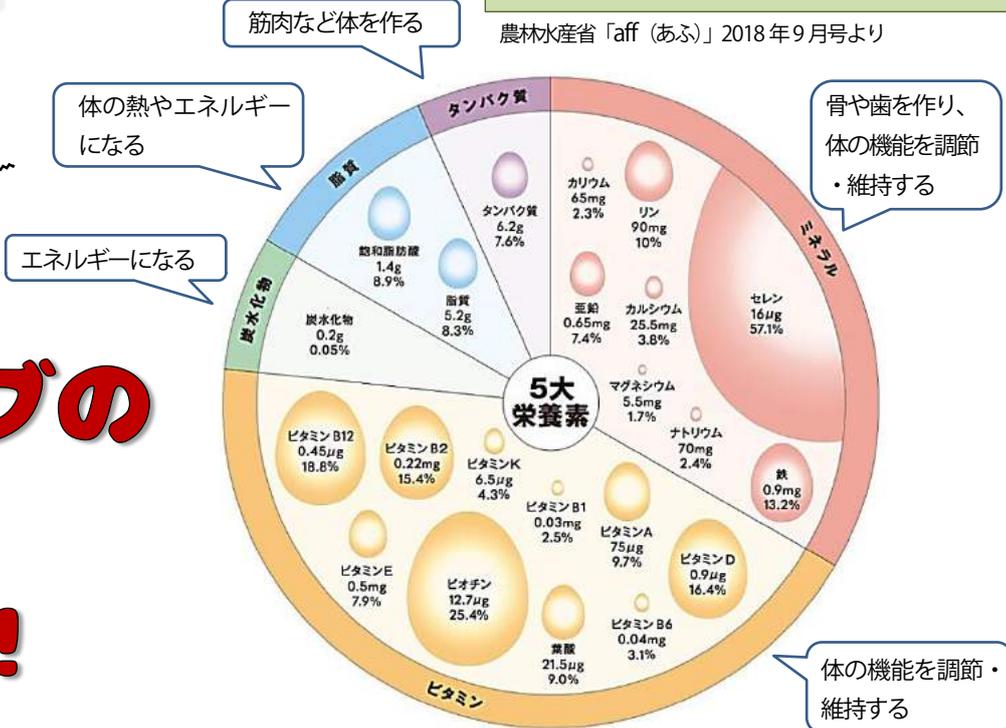
たまごは「完全栄養食」

人間の体は60兆個もの膨大な数の細胞から成り立っています。コレステロールはその細胞を構成する細胞膜の材料であるほかに、ホルモン、胆汁の材料で、毎日補充する必要があります。また、卵黄に含まれるレシチンには悪玉コレステロール値を下げ善玉コレステロールを増やす働きもあります。

さらにたまごには、たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、体内で生成できない9種類の必須アミノ酸を中心に、栄養素が過不足なくバランスよく含まれています。たまごは完全栄養食！色々なお料理・お菓子作りに活用していきたいものです。

1日に必要な栄養素のうち、 たまご1個で摂取可能な量と割合

農林水産省「aff(あふ)」2018年9月号より

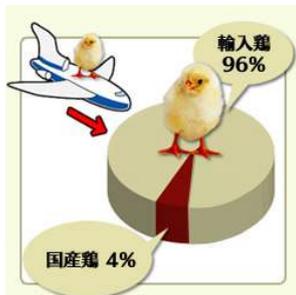


希少な純国産鶏種のたまご

私たちのたまごは、『純国産鶏種』の「さくら」と「もみじ」のたまごです。長野県松本市の美しい自然に囲まれた「会田共同養鶏組合」で健康に育てられた鶏の産んだたまご。大手養鶏に多い、窓のない鶏舎で人工灯による生産性重視の密飼と違い、風も光も入る開放型鶏舎で、広さに余裕のあるケージで飼われています。また、抗生剤は与えず、ヒナの段階ではワクチンによる鶏病対策を、採卵期まで成長すると薬は与えずに、清潔で丁寧に飼養されます。

飼料もPHF(収穫後に農薬散布をしない)・NON-GM(非遺伝子組み換え)のものを与えていて、国産原料が飼料全体の30%強(飼料用米17%)を占めています。市場では黄身の色が濃いたまごが人気のようですが、合成着色料や、合成抗酸化剤を添加したパプリカを飼料に混ぜて色を濃く見せるのではなく、ミズキやナラの樹液に生息する「ファフィア酵母」を与えることで、自然な黄色にしています。

純国産鶏種の採卵鶏を守る (株)後藤孵卵場の見学に 行って来ました！



日本で売られている多くのたまごは、海外から輸入された親鶏（増殖目的の為に飼う鶏）から産まれた鶏が日本国内で産んだもの。一方、私たちの食べているのは、純国産鶏種『さくら』『もみじ』のたまご。日本国内において幾世代にもわたり、選抜交配を繰り返して育種改良を

行い、つくり出される実用鶏のたまごなのです。そして、その純国産鶏種「もみじ」「さくら」を生産するのが、岐阜県(株)後藤孵卵場です。

7月26日に、組合員理事ら6人で、「孵卵工場」(岐阜県各務原市)と民間で国内唯一の卵用鶏育種改良センター「後藤孵卵場・姫研究所」(岐阜県可児市)の見学をする機会に恵まれました。酷暑の中でしたが、鳥インフルエンザのリスクを考慮し、見学できるのはこの時期だけ。慎重を期して、朝食後、全身シャワー・洗髪、ノーメイクで施設内に入れてもらいました。

ひよこがいっぱい「後藤孵卵場」

出荷に合わせて孵化の個数を調整するために、有精卵を冷蔵保存後、一定期間温めたり湿度を上げたりして、孵化させています。孵化したひよこは、鑑別士の方が羽の生え方の違いを見てオスとメスに分け、メスのみが出荷されていました。



「後藤孵卵場・姫研究所」 よりよい卵を産む鶏をめざして

日当たりのよい広大な敷地に役割の違う鶏舎が立ち並び、鶏舎の周囲はいたる所、鳥インフルエンザ予防のための石灰が撒かれ



日比野社長自らの案内で、孵卵や育種の仕事をすべて見せてもらいました。

ていて真っ白でした。ここでは、育成鶏、原原種鶏、原種鶏が育てられ、育種改良も行われています。今年の夏は酷暑だったため、鶏が死ぬことのないよう鶏舎に水を撒くなど、例年以上のケアが必要だったそうです。

育種選別の方法は、次のようになっています。原原種鶏のメス3000羽×オス600羽から、メス360羽×オス60羽を選別し、たまごを産ませます。その中からメス4000羽×オス440羽が原種鶏となり、原種鶏から産まれたたまごが種鶏となり、私たちが食べるたまごを産むCM(コマーシャル)鶏=採卵鶏を産みます。

「人より鶏が好き」という研究員の方から、「もみじ」は、おとなしい性格で、少ないエサで効率良くたまごを産む鶏で、「さくら」は、せわしく動いている鶏だが暑さに強い鶏だと教えてもらいました。育種改良においては、「もみじ」と「さくら」の性質(飼料要求率、産卵率、酷暑ストレスへの強さなど)を理解したうえで、たまごの品質(重さ、色、殻の強度、濃厚卵白の高さ等)をより良くする研究を地道にされていました。

純国産鶏は、何らかの事情で輸入が途絶えても、国内に「種(遺伝子)」があるので、優れたヒナの自給生産と供給ができます。さらに、日本人の嗜好にあったたまごを産む鶏の育種改良も安定的に行えます。今回は、その現場を見学し、いろいろな人が関わって時間と手間をかけて採卵鶏が作られていること、また、その裏でどれだけ鶏の命が失われているかに気づかされた、生活クラブの組合員だからこそできた貴重な体験でした。これからもしっかりたまごを食べていきたいと思います。(理事 平岡真弓)



リッチ食パン
5枚 284円 (税込 307円)

理事といっても同じ組合員。毎日の食生活を支える、おすすめの消費材を紹介します。

====

天高く馬肥ゆる秋になりました。新米の美味しい季節です。が、あえて私のおすすめは、(株)米麦館たまやの『リッチ食パン』です。母が昔、ガスオープン料理にハマってしまい、食パンに始まり、テーブルロール、あんぱん、クリームパン、

ロールケーキ、スポンジケーキ、果てにはカステラ等々作ってくれていました。なので、パンはできたてが一番なのを知っていますが、『リッチ食パン』を、できたら届いたその日に、無理なら次の日までに焼いて(グリルを使って)食べてみてください。きっと、「美味しいやん」と思ってもらえます。焼いた食パンにクリームチーズを塗って食べるとまた、一段と美味しさがアップします。私はそこに蜂蜜を一匙、至福の時です。どこからか、カロリー大丈夫?の声がする…



(岸本麻紀)



ごはんのチカラで健康に！

9月21日、組合員活動の運営メンバーを対象にした学習会で、神戸大学大学院農学研究科、特命教授の山下陽子先生から、「ごはんのチカラで健康に！」と題して、新米の時期にピッタリなお話をお聞きました。ごはんや和食の持つ力について学習し、あらためてご飯を食べよう！と思いました。注目度No.1の腸内細菌のお話も興味深く、すぐにでもお伝えしたいところですが…来年2月27日に開催予定の講演会に参加して、実際に先生の講演をお聞きください！



日本人には和食でしょ！ ごはんと汁が基本!!

昨今の健康ブームで、毎日のように〇〇には△△が良いらしい…と耳にします。ついつい踊らされそうになりますが、健康な食事は栄養のバランスが基本。それが無理なく持続できることが大事なのです。それには和食！ごはんを基本にして、いろいろな主菜、副菜を組み合わせることを教わりました。



目からウロコ！ お出汁のワークショップ

“ご飯と汁”ということで、講演後はお出汁のワークショップを行いました。

昆布、かつおぶし、煮干し、それぞれを容器に入れてお湯を注ぐ…これだけで十分美味しい出汁が取れます。参加者に飲んでもらって何の出汁かを当ててもらおうのですが、飲む前に香りで分かる、という声が多く聞かれました。天然の出汁には何といても風味(香り)があります。ところが、調味料(アミノ酸等)を原料とした市販の顆粒だしには風味がありません。それどころか、その味に慣れてしまうと天然の出汁を美味しく感じなくなるともいわれています。とは言え、出汁を取るのは手間…という方には、消費材の「顆粒和食だし」「いりこ粉末」「パックだし」がオススメです！



だし茶漬け

お店で食べるというお値段ですが、家で作ると安く簡単！メインの漬けは刺身で作ってもいいですが、消費材にいろいろな魚の漬けがあるので、ぜひお試しください～！



<材料> (2人分)

かつお細削り…5g

お湯…200cc

ごはん…茶碗2杯分

魚の漬け (漁師飯胡麻さば、かつお漬井の具など冷凍の消費材が便利!) …1袋

薬味 (わさび、のり、ネギ、ゴマなどお好みのもの)

<作り方>

- ① ティーポットなどにかつお細削りを入れ、お湯を注ぎ、しばらく置く。
- ② ①を茶こしなどで漉し、好みに塩や淡口醤油で味をととのえる。
- ③ お碗に温かいごはんをよそい、魚の漬けを汁ごとのせる。
- ④ ②をお碗にそそぎ、お好みの薬味をのせていただく。

広木克行先生の子育て支援講演会

子育ては素敵なこと

～親も子も育つとき～

10月13日、神戸市立婦人会館において、神戸大学名誉教授の広木克行先生をお招きして、子育て支援講演会を開催しました。

何度聞いても新しい発見があると好評で、今年で6回目の開催で、参加者は68人でした。お母さんだけではなく、お父さんにも聞いて欲しいと、初めて土曜日に開催。ご夫婦での参加が目立つ講演会となりました。広木先生のお話の一部をご紹介します。

相談先はスマホ？

今の子育てはお母さんが一人で抱えてしまい、迷路に迷い込んでいる。子育ては夫婦で一緒に行い、お父さんにも「父親」に育てて欲しい。でも現実には家族を犠牲にして働かざるをえない状況。お母さんの相談先はスマホ。そこには間違った情報が多く、また方法のみが提示されている。子どもにこのマニュアル(方法)が当てはまることはなく、思うようにいかないイライラのはげ口は子どもに向けられる。しつこく称して体罰が容認され、虐待へと発展する。現代特有の子育てを巡る状況が語られました。

スマホの情報として多い「誉めて育てる」ことも、親の下心が子どもに見えること功をなさない。子どもは親が言ったことではなく、親がしていることを見ているのだと、ご指摘をいただきました。

子どもとしっかり向き合う

体罰と「誉めて育てる」、どちらも甘やかしである。「高校に行くからオートバイを買って」などは、子どもの甘えを交換条件にしている。これを続けると自分を律する力が付かない。子どもが甘え(要求)を出してくるのはいいこと。しっかり向き合って要求の理由を



聞く姿勢が大切。叶えることも大切だが、本当に叶えていいのか、今なのか、少し先なのか時機も考える。この考えることを通して親になっていくのだと、アドバイスをいただきました。

子育ては自分育て

子どもにこうなって欲しい、という人間像を持っていますか？ 広木先生は「働くのが好き」「差別を許さない」「平和の価値が分かる」の3つだそうです。譲れないことがあれば、厳しくすることと鷹揚でいいことの区別ができます。本来子育ては素敵なこと。子どもは親の姿を見て模倣している。常に自分をふり返り、子育てを本来の物に近づけたい、と話を結ばれました。

1時間半の講演に引き続き、質疑応答を行いました。ご褒美と交換条件の違い、こどもにスマホを与える時期、わが子への対応を悩む相談、等の質問にも丁寧な回答をいただきました。多くの子育てのヒントが詰まった講演会でした。先生の温かく誠実なお人柄もあり、会場全体が癒しの空間になり、参加者は優しい気持ちで帰路につかれたことと思います。 理事 菊田宏子

知れば納得！

生活クラブ共済 **ハグくみ** ④6

生活クラブ福祉事業基金

地域に必要な福祉事業をつくり出していくために、生活クラブ福祉事業基金を昨年創設しました。CO-OP共済《たすけあい》の割戻金の寄附が、その原資になっています。昨年は、配食サービス開始時の広報費、共生型デイサービス事業に向けての人材育成研修、フードバンク事業開始時の広報に活用しました。共済はお互いさまのたすけあい、その思いが詰まった割戻金を地域のたすけあいである福祉の仕組みづくりに使うことで、たすけあいの循環をつくっていきます。

8月

エコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,092人

給付申請件数	39件
コーディネート件数	1件
給付金額 (内エコロサークル活動費)	45,200円 (6,000円)
事務費(審査会会場費、交通費)	17,680円



2018年度 ネグロスツアー報告会より balan gonバナナとATJ



関西の6つの生活クラブが共同して実行しているネグロスツアーが、6月24日から29日に実施され、7名、生活クラブ生協都市生活からは組合員の佐藤文子さんが参加し、その報告会が10月4日に大阪で開かれました。

ATJ(オルタートレードジャパン)とは

生活クラブの balan gonバナナの取り組みは、当初の飢餓への救済・支援の時期から、現在では自立した「お互い様」の交易へと状況も変化してきました。今ではネグロス各地(8カ所)に「生産者協会」が設立されており、その地域での住民自治をめざしています。ツアーでは「お互いを知り、知らせる交流」を基本として生産者協会との交流を中心に行っています。

ATJ(オルタートレードジャパン)は現地との関係を築きながら、輸入業務を行う会社です。ATPI(オルタートレード・フィリピン社)は、現地フィリピンで balan gonバナナとマスコバド糖の栽培・生産の管理と輸出業務を行っている現地法人です。生産者のサポートや人と人(消費者と生産者)をつなぐ事、命を大切にすることを目標としています。業務は輸出がメインでしたが、2015年からフィリピン国内の食の運動事業として、BOX(Bio-Organic eXchangeの頭文字をとったもの)という、農業を使っていない農産物を届ける事業を始め、現在、利用者は当初の16人から168人に増えています。(京都エル・コープ 森田譲二さん報告より)

その利用者「mamzucross・フィリピン」は、私たち同様の、安全な食べ物を食べさせたい母親たちの集まりです。この人たちがBOXを利用し、地域で活動しています。今はATPIの支援を受けているが、将来自立して活動するためジンジャーなどの販売を始めていると報告がありました。(エスコープ大阪 吉田正美さん報告より)

このような事業や運動が始まったのは、遺伝子組み換え食品が多くなってきた事、有機農業を支援するカネシゲファームの取組みがあること、この交流ツアーも影響しているとのこと。

ツアー参加者の報告から

生活クラブ生協都市生活から参加した佐藤さんからは、パタグ村での民泊について報告がありました。現地では住民に「私の食生活」をプレゼンしたり、バナナ農場見学をして袋掛けのバナナを見たりしたそうです。「移動のうちに、学校に行っているはずの子どもを多く通りで見かけた。貧困で学校に行けない子どもがまだ多いのだが、バナナの利益で子どもを学校に行かせる事ができる生活の土台を作っているのわかり、うれしかった。」と報告がありました。



balan gonバナナを心して食べようと思う報告会でした。安定した利用のために、定期登録をしましょう。(理事 島村美穂)



大きな窓が特徴的

panse武庫之荘のサービス付き高齢者向け住宅の2・3階の共同スペースには大きな窓があります。春には、向かいにある公園の満開の桜を眺めることができます。明るく開放感があり、四季を感じることでできるこの場所は、食事の後などでゆっくりできる入居者のお気に入りの場所です。



生活クラブでんき



■ 森づくりの活動に参加

10月13日、兵庫県勤労者山岳連盟(労山)・自然保護委員会主催の、労山の森「森づくり」下草刈りに参加しました。労山のみなさんは自然保護活動にも力を入れて、山の環境を守る活動をしています。発電所予定地近くもその活動エリアで、「住吉川小水力発電所を実現する会」も協力するようになって3年目になります。

当日はかなり草が伸び、この夏の天候のせいで登山道の崩れもありましたが、労山のみなさん、実現する会、生活クラブ大阪、損保代理店協会から合わせて45名が参加、爽やかな天候にも恵まれて、気持ちよく作業ができました。発電所建設の認可もあと一歩というところ。12月1日には、現地見学会を行います。この機関紙と同時に配布している「お知らせ」をご覧ください。(実現する会 高岡)



「生活クラブでんき」に替えよう！ 申込みはQRコードから

**東はりま
支部**

生産者交流を重ねています！

組合員がモニットに登録して月に一度行う学習会「支部ミーティング」を、独自に「わいわいカフェ」と名付けて、消費材について学んだり、消費材の使いこなし方を一緒に調理実習形式で行ったりしています。その名のとおりに、わいわいとアットホームな雰囲気です。その他、組合員はもちろん、組合員でないお友だちも誘って参加できる「ほっとコミュニケーション」企画を月に一度開催してきました。

今年度は、生産者交流会を多く取り入れています。4月は月島食品工業(株)、6月はエスケー石鯨(株)、7月には一度に3つの生産者と交流できる『新・おしゃべりキッチン』を開催し、伏見蒲鉾(株)、タイハイ(株)、(株)ヴィボンに来て頂きました。8月は、酒井産業(株)を招いて夏休み企画として、親子で檜を使ってmyお箸を作りました。



月島食品工業：チョコロールケーキ作り(4月)

生産者交流会は、店舗を持たずカタログで注文している私たちにとって、消費材を手にとって見たり、触ったり味わう事ができる貴重な機会です。さらに、生産者から直接、消費材に対するこだわりや思いを知ることができます。参加したみなさんからは「参加して良かった。消費材の良さが良くわかった。」と書いていただくなど、毎回大好評です。10月にも(株)彩生舎によるアロマオイルでハンドクリーム作りをしました。12月には支部のテーマ消費材が『せっけん』なので、もう一度エスケー石鯨(株)から、年末の大掃除に役立つ掃除術を学ぶ予定にしています。

また、組合員同士の交流も大切にしています。9月の『うどん打ち』、11月の『クリスマスケーキのデコレーション』は、どちらも東はりま支部の組合員でエコロ講師登録している方に講師をしてもらいました。

これからも多くの方の協力を得ながら、参加者と和気あいあいとした雰囲気です企画が出来るとしたいと思います。

(東はりま支部クリエイター 橋本小恵子)



↑酒井産業：my箸づくり(8月)
←エコロ講師による手打ちうどん作り(9月)

今月の組合員

田中 陽華さん 尼崎支部 2014年2月加入

私は物心ついた時から生活クラブの生活でした。母は私が生まれてから生活クラブに加入し、千葉県南部の仲間づくり活動をしてきました。私が子どもの頃はほとんどドライ製品しか届かず、デポー(店)で買いためしたお肉や牛乳で試食会を開いたりして活動をしていた姿が、印象に残っています。

私が大学生になり1人暮らしを始めた時は山梨で、就職して東京で働き始めた時は東京で生活クラブに加入しておりました。また、東京と千葉で1人暮らしをしている弟2人も生活クラブの組合員です。

私が兵庫県に引っ越してきて、兵庫にも生活クラブがあることを知った時はとても嬉しくて、すぐに加入の申し込みをしました。今では支部ミーティングなど集まりにも参加し、地域の組合員の方々と繋がりを持つことができ、今まで以上に生活クラブの生活を送っています。娘はまだ小さいですが、生活クラブの良さのわかる子に育てて欲しいなと思い、子育てに励んでいます。

大好きな消費材

=焼売= 280g(35g×8) 税込 545円

初めて食べた時、思わず「美味しい〜♪」とニンマリ。大きくて食べ応えがあり、粗挽き肉がとってもジューシー。家族全員の好物となってもう何度も食べていますが、今でも食べる度に皆で「美味しいね〜♪」と言い合っています。4人家族の我が家では8個入りというのも丁度良く、それに8個なら、なんとそのまま袋ごとレンジで温めるだけ！お手軽で美味しいのは嬉しいです。

市販の冷凍食品は食品添加物や外国産の食材が使われていることが多いので、体に悪そうで以前からなるべく購入を控えていました。たまに使う時も嫌悪感や罪悪感があったのですが、生活クラブの冷凍食品は安心・安全で美味しいから、ついたくさんストックしてしまいます。夕食のメインとしても堂々と登場させることが出来ます。中学生になった子どもの毎日のお弁当にも欠かせません。他にも新消費材がどんどん出てくるので楽しみです。(東はりま支部クリエイター 横矢かおり)



つれづれとしせいかつ
徒然都市生活

手作りの良さを伝えたくて

地域で活躍する生活クラブ都市生活の仲間

宝塚支部 こうざき
神前 りえ

宝塚でパンと発酵保存食の教室〔こ・むぎ〕を運営しています。2010年頃から自宅スタートし、今の場所に移して丸2年が過ぎました。

当初はパンやお菓子だけだったのですが、以前から「食」全般に関心があり、発酵や保存食、また添加物についてもっと多くの人に知ってもらいたいと、今はパン以外にも味噌や梅干し、手作りベーコンなどの教室も開催しています。

それと同時に、生活クラブのモニットになる機会があり、組合員歴は10年以上にもなるのに、恥ずかしながらそれまで生活クラブの取り組みなどをほとんど知らずに、ただ「美味しい」「安全」なだけで購入していた消費者だったのが、やっと生活クラブの本当の良さを知ることになりました。

当教室はパンが好きなお客さんももちろんですが、食に関心がある方も多く来られます。レッスンで使う砂糖や塩などの調味料もよく聞かれるので、生活クラブをお勧めしています。

食に関する教室をするということは、生徒さんの食、ひいては家族の健康にも影響を及ぼすことであるんだなあ、と、大袈裟ですが責任のある立場にいることを実感します。

また、宝塚支部の企画でピタパン作りの講師や、プリンパフェ作りなどに関わる機会をいただきました。これからも多くの人に手作りのおいしさや楽しさを伝えていければと思います。



理 事 会 報 告

2018年度第4回理事会報告 2018.10.1.10:00~16:00 於神戸市勤労会館407号室
(報告承認事項3項目、協議決定事項2項目 省略)

1. 9月度エコロ審査会による給付審査を確認した。
2. 9月度生活クラブ関西運営委員会の内容について報告確認した。
3. TCC及びパンセ事業状況について報告した。
4. 台風21号関連報告について、単協対応のまとめ(株)生活クラブ関西の発生損失の6生協分担について報告確認した。
5. 最低賃金改定に伴うパート・アルバイトの時給改定を確認した。
6. 理事会活動のこれまでの振り返りと下期以降の活動に向けて、各理事のまとめをもとに協議した。
7. 「生活クラブの消費材10原則」の批准を決議した。
8. 愛農会みかん狩り企画の提案を確認した。

(諸会議報告)

連合理事会、各委員会の報告および各担当委員会の報告を共有した。

(事業報告)

8月決算は、供給高は予算比103.0%、経費は予算比101.4%と共に計画超過。GPRが26.04%と計画を下回った。結果、事業剰余、経常剰余とも予算より30万円程度よい。9月加入は計画より24名多い144名、脱退は計画より8名少ない82名で、純増は計画より32名多い62名となった。

都市生活 Q&A

Q インターネット注文はどうすればできますか？

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。

インターネット注文にはメリットがたくさんあります。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、注文金額もわかります。24時間いつでもどこでも注文できます。

おまけ情報を1つ。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すすめを紹介しています。登録は公式サイトから。Instagramでは画像付きで紹介しています。この機関紙表紙欄外のURLを見て、ぜひ活用して下さい。

お正月明け、食べるものに困らないように

年末最後の配達から年始 1 回目の配達まで、丸々 2 週間配達がありません

そろそろお店ではカレンダーや手帳など、新年に向けての販売が始まっているところでしょうか。生活クラブ生協もお正月にまとまったお休みがありますのでお知らせします。

- 年末の配達は 51 週(12/24-28)で終了します。配達曜日の変更はありません。
- 月曜コースだけ 52 週(12/30)の配達があります。月曜コースの方には別途お知らせを配りますのでお見逃しなく。
- 2019 年の年始は 1/7 から配達開始、学校も始まりますね。お米やせっけんなどお店に買いに走らなくていいように、お家のストックを確認して多めに注文しておきましょう。
- 契約野菜『畑の便り』は年内 51 週まで。年始は 1 週から配達します。

おうちでクリスマス&迎春メニューは消費材が断然お得！

12 月に入るとクリスマス、年末年始に向けてスーパーでもお肉やおせち材料などの食材が高くなります。生活クラブは原材料が高くなる前に仕入れをして製造しますので、相場に左右されない価格でお得に利用できます。特に 47 週号別冊は早期予約割引価格なのでお見逃しなく。特別な食卓を飾るのは、味も中身も確かな生活クラブの消費材がおすすです。

- クリスマス用食材は 48・49 週号に取り組みがあります。キラキラわくわくするような消費材をお楽しみに！
- 迎春用食材は 47 週号(別冊)で早期予約割引の取り組みがありお得。50 週号でも通常価格で取り組みがあります。

週	配布カタログ	配布カタログの主な内容	提出注文書
45 週 (11/12-16)	47 週号と別冊早期予約	迎春用食材(かまぼこ、かずのこ、エコシュリンプ有頭、しめなわ、小もち、白味噌など)が早期予約割引価格で掲載。	46 週号
46 週 (11/19-23)	48 週号	丸ごとチキン 1 羽や鶏骨付きモモ、クリスマス用食材を掲載。とても大きくて立派！大好評です。	47 週号
47 週 (11/26-30)	49 週号	ケーキ台やローストチキン、オードブル食材などクリスマス用食材を掲載。一部迎春食材もあります。	48 週号
48 週 (12/3-7)	50 週号	晦日そばやお餅、おせち材料など年末年始の食材はこの号でラスト。早期予約と重複しないようにご注意を！	49 週号
49 週 (12/10-14)	51 週号	年内にお届けするお肉、青果、豆腐、パンなど日配品、調味料、冷凍惣菜などもこの号でラスト。	50 週号
50 週 (12/17-21)	1 週号	■年明け 1 週目にお届けするお肉、青果、豆腐、パンなどの定番日配品が載っています。 ■シーズン予約だけの取り組み「伊予柑」「スイートスプリング」「早生不知火(デコボン)」の案内。	51 週号
51 週 (12/24-28)	2 週号	年明け 1 週目に提出する注文書なので失くさないで！	1 週号
52 週 (12/30) (月曜コースのみ)	なし	月曜コースのみ配達があります。 カタログ配布・注文書提出はありません。	なし
1 週 (1/7-11)	3 週号	通常どおり	2 週号
2 週 (1/14-18)	4 週号	通常どおり	3 週号

職員こぼれ話

名谷センター
岡本 憲彦

生活クラブ生協の職員が、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。

わが家のお気に入り

配達中、組合員さんとの会話の中で、「これがおいしい」「あれがおいしい」「これはこのように使う」といった話になり、自分のお気に入りが増えたりします。それぞれの家でいろんな家庭の味があり、お話を聞いていると勉強になります。

初めて食べた時においしいと印象に残っていて、今我が家でお気に入りのひとつになっているものがあります。それは、生活クラブの『はんぺん』と『パン粉』を使って作る揚げ物です。中はフワフワ、外はサクサクで、ケチャップや塩で食べています。『はんぺん』はおでんや煮物でもおいしいですが、是非一度試してみてください。

生活クラブで、まだまだ新しい発見がありそうです。

2018 年 9 月号より

機関紙モニターの



「そのおにぎり、大丈夫？」

手軽で安価なのでついついコンビニおにぎりを買ってしまいます。長期間固くもならず、いろんな味があって便利です。添加物が入っていないとは思っていませんでしたが、やはり入っているんですね。時間があるときはおうちで作って持つていこうと思いました。(西宮 ねこねこ)

編集雑感

この頃、雑誌やテレビ番組に生活クラブが登場することが増えていますね。事前にチラシや SNS、ウェブサイトのニュースで、また支部ミーティングやイベントの時に告知をします。生活クラブを知らない人が見て下さって、加入の問合せが増えるのだそうです。紹介された媒体によって、問合せをされる年齢層が違うそうです。小さなお子さんがいる家庭から、独身の、ご高齢の方まで、あらゆる世代に必要とされる生協になれるよう、広くアピールすることが大切ですね。(T)