

- 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。

## たくさんの笑顔に出会えました！



11月18日(日)秋晴れのもと、今年も「生協祭あいたくて」が神戸市サンボーホールで開催されました。来場者1600名と大盛況でした。生産者他団体も含め56のブースを設置し、消費材を通して組合員と生産者が交流し、さらに新しい仲間が24名増えました。



開場時間前から長い行列が…。行列の最後の方まで入場するのに30分もかかりました！

人、人、人…活気に満ちた会場。「買える」「食べる」「遊べる」が満喫できました。



お餅つきのコーナーです。愛菜会(契約野菜「畑の便り」)の生産者のみなさんと販売しました。普段は、畑に出て農作業の時間ですが、今日はお餅を挟んで組合員と交流です。



杵をつくのがサマになっています！



酒井産業の木のボールプール。木の良い香り。



ハグみちゃんクラフトで遊んだよ！



# ようこそ！生協祭あいたくてへ



## みんなでおススメ消費材をアピール！



ホットドッグにカレーライス、鮭混ぜご飯にサバそぼろ丼など、フードコートも大にぎわいでした。



生協祭あいたくての当日運営を支えているのは、お手伝いスタッフの組合員。スタッフをして生産者と交流できて、組合員同士のつながりも深まりました。カタログだけではわからない消費材の良さを知る事、伝える事もできました！

みなさん！あなたのご家庭ではもう、生活クラブでんきを使っていますか？生豚スライスセット、ご存知ですか？カタログだけでは分からない情報が、会場に盛りだくさん！



今年は、クルールはんしんの「ママズパーティ」と同時開催でした。27ブースの出店で盛り上がりました。





# 今年も完売！サバそぼろ丼！



昨年に引き続き、今年の生協祭“あいたくて”でもサバそぼろ丼を販売しました。昨年はすぐに完売してしまったので今年は数を倍量に増やしましたが、それでも並んで頂いた全ての方に味わってもらうことができませんでした。皆さん、ありがとうございました!!



さば味噌煮缶 2 缶組  
190g×2  
361 円 (税込 394 円)



## さば水煮缶同様、味噌煮缶もよろしく～

「昨年も今年も食べたよ～」という方！味の違いに気付かれたでしょうか？昨年は、さば水煮缶を使いましたが、今年は更にお手軽に！さば味噌煮缶で作ってみました。「美味しかったのでレシピを教えてください！」とのお声もたくさん頂きました。本当にうれしい限りです。レシピというほどではありません。何も加えず煮詰めるだけ！それなのにあの美味しさ！DHA、EPAが豊富に含まれている！とあればもう作るしかないですね～

## サプリメント以上の栄養素！

巷にあふれるサプリメント。その栄養や成分は、もともと食べ物に含まれているもの。おいしく食べて、サプリよりお金をかけずに健康になれたら、うれしいですね。

## さば缶ブーム

鯖・さば缶は、今年の世相を反映し象徴する『2018年今年の一皿』に選ばれました。今後もまだしばらくは、さば缶ブームが続きそうな気がします。若者を筆頭に魚離れが進む日本の現状を考えると、さば缶は救世主かもしれません。

栄養素	
<b>DHA</b>	動脈硬化を予防し、コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。
<b>EPA</b>	血管を詰まりにくい健康な状態に保ち、免疫力をアップさせる働きがあります。

市販サプリ	生活クラブのさば水煮缶
 A社：3粒で300mg	 1/3缶で930mg 1/3缶でサプリメントの約3倍のDHAが摂れます。
 B社：3粒で100mg	 1/3缶で565mg 1/3缶でサプリメントの約5倍のEPAが摂れます。

※消費材の数値は一般財団法人日本食品分析センターで分析したものです。



## サバそぼろ丼

甘めの味がお子さんにもオススメ！  
お弁当にもぴったりです～

- <材料> (3人分)
- さば味噌煮缶…1缶
  - 炒り卵…2個分
  - きゅうり(せん切り)…適宜
  - 紅しょうが…適宜
  - ご飯…適宜

- <作り方>
- ① さば味噌煮缶を鍋またはフライパンに汁ごと入れる。
  - ② 中火にかけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
  - ③ ご飯をよそった上に、②、炒り卵、きゅうりのせん切り、紅しょうがをのせる。



# 子育てサポーター養成講座を行いました



修了生と先輩サポーターで、子育て支援をひろげていきます。



## ● 新しいカリキュラムです

私たち生活クラブは福祉政策を策定し、今まで以上に地域に根ざした子育て支援に力を入れていこうと決めました。そのために必要なことは何かを考え、科目数を増やし、カリキュラムを改定しました。地域で子育て支援をしている実践例の紹介、子どもの遊ばせ方、発達障害についての講座を追加しました。また受講生も、今回初めて参加する人だけでなく、すでにサポーターとして活躍している人もスキルアップとして参加しました。

## ● 新たなサポーターが誕生します

開講式、修了式も含め10月から11月にわたる4日間8講座の研修には、受講生14名とサポーターも13名が参加しました。参加者からは「何かを学べたらいいなあ、と申し込んだ講座で思った以上の学びを得られた」「多種の講座を受講でき、宝になった」「託児があったので参加できた」等の感想が出ました。修了生には各支部で開かれている子育てひろばや企画の託児、そして新たに創ろうとしている地域に根差した子育て支援に関わってもらいます。

(理事 菊田宏子)

## ● 今年も開催しました

子育てを応援する人、「子育てサポーター」の養成講座を開講しました。今年で16回目の開催です。これまでは、各支部の子育てひろばを開催する人を養成するための講座でした。今年はより多くの人に子育てに関わってもらえるよう、関わる人を増やすための講座にバージョンアップしました。

### 講座日程

月日	科目 (開講式・オリエンテーション、修了式を除く)	講師
10/13	子育て支援講演会 「子育ては素敵なこと」～親も子ども育つとき～	広木克行氏 (神戸大学名誉教授)
10/26	昨今の親事情・子育て事情 心とむ子育てひろばを作るために	川谷和子氏 (生活クラブ生協子育て支援・食育アドバイザー)
	多彩な子育て支援実践に学ぶ	岡本聡子氏 (NPO ふらっとスペース金剛相談役)
11/24	乳幼児の遊ばせ方	徳永満理氏 (おさなご保育園理事長)
	乳幼児を集団で預かる際のリスクマネジメント	
11/30	発達障害を持つ子の理解と支援のあり方	木下孝司氏 (神戸大学発達科学部教授)

知れば納得!

生活クラブ共済 **ハグくみ** ④8

### 掛け金はどう使われる?

生活クラブの組合員のための共済事業は、全国の32の生活クラブ生協と生活クラブ連合会で設立した生活クラブ共済連が行っています。CO・OP共済《たすけあい》(コープ共済連との共同引受)と生活クラブ共済ハグくみがあり、CO・OP共済《たすけあい》の加入者数は10.7万人(2018年3月末現在)を超えています。

加入者が支払う掛け金は、保障内容に応じて支払われる共済金と、事業運営に必要な経費に使われます。剰余金は加入者へ割戻され、また、事業を続けていくための準備金や積立金として残されます。剰余金の一部は教育事業繰越金として活用され、福祉向上のための活動への助成なども行われています。私たち

**10**月

### エコロたすけあい制度利用状況

加入者：1265人

給付申請件数	41件
コーディネーター件数	0件
給付金額	73,150円
(内エコロサークル活動費)	(3,000円)
事務費(審査会会場費、交通費)	13,920円

の食育スタジオの開設にもこの助成を受けました。掛け金が地域のたすけあいのしくみづくりに役立っていることが確認できるのは、生活クラブだからこそです。

1月21日から「冬の共済キャンペーン」です。共済について配達職員に聞く良い機会です。

# 住吉川 小水力発電所について、 お話を聞いて、現地を見る会

12月1日 渦が森地域福祉センター、その後、現地にて説明

自然エネルギーで電気を作ろうと、小水力発電所を住吉川に作るべく、2016年から「住吉川小水力発電所を実現する会」を立ち上げました。実現に向けて県や市に働きかけるなどの活動に取り組んでいるところです。

ようやく、もう少しで正式に認可がおりる流れになってきた中、12月1日(土)に、生協組合員、職員、兵庫県温暖化対策課の担当職員やこれまで出会った地元の関係者の方など60名を超える参加者と共に、建設予定地の見学会を行いました。

## お話を聞きました

まず古くからの組合員でもある、地域小水力発電(株)代表の古谷桂信さんから住吉川小水力発電所の計画概要やこれまでの経過をお聞きました。



建設予定地は、かつて江戸時代から、水車がいくつもあった所の一部です。住吉一帯は、米、菜種、小麦がたくさん作られ、出来た作物を牛の背に乗せて、水車をめざして細い山道を行き来していました。水車の大きな動力を使って、米は酒米用に搗き、小麦は挽いて素麺にし、菜種が採れば搾油し…、と一年を通して、



水車の動力を利用して製品化して江戸へ船で運び、富を得て、文化的にも豊かに栄えた土地柄だったのです。

## 現地を見ました

現地見学では、取水地点から導水管ルートに沿って発電所予定地まで説明を聞きながら、歩きました。水路跡や水車の跡地、石臼が転がっているのを目にすることができ、参加者は往時に思いを馳せていました。なるべく残っている水路などを活用して建設する、という説明を聞いた後なので、参加者の共感を呼び理解が深まったと思います。

近い将来、住吉川で作られる電気は、生活クラブエナジーが買い取り、生活クラブでんきとして組合員に供給されます。是非地元の私たちが、生活クラブでんきを利用して、電気の地産地消を実現しましょう。



ここが工事資材を運ぶところ、ここは昔の水車跡、と説明を受けながら現地を歩きました。



## サステイナブルな暮らし

生活クラブが  
第6回環境省グッドライフアワード  
環境大臣賞NPO・任意団体部門受賞



環境省グッドライフアワードは、「環境と社会によい暮らし」に関わる活動を応援するプロジェクト。社会をよくする取組みを「環境大臣賞」として表彰、広く発信していくことで、一人ひとりがライフスタイルを見直すきっかけになることを目指しています。

生活クラブの「グリーンシステム」は、容器包装ごみを減らすために、びんの規格を統一して回収・再使用するシステムです。現在、8種類のリユースびんを採用し、調味料やジュ

ースなど中身が違うものでも、びん容器の大きさを揃えることで回収・洗浄・選別作業の効率アップを図っています。牛乳パックもリユースびんに切り替え、牛乳びんのプラスチックキャップなどもリサイクル回収しています。その結果、今では毎年約500万本のびんを回収・再使用し、累計では約1億2千万本にもなりました。それらの回収で、年間あたり東京ドーム約1個分のCO2を削減しています。これらの取組みと実績が高く評価され、今回の受賞となりました。

マイクロプラスチック問題やCO2排出による地球温暖化の問題などを考えると、グリーンシステムの活動を継続していくことは大きな意味があります。組合員一人ひとりの小さな選択が大きな力になります。これからもグリーンシステムへの共感を広げ、さらに取組みを進めていきましょう。

# 三田北神 支部

## 三田市と三木市吉川町、神戸市北区の一部地域

# 広い地域の組合員が 活動しています



生協祭あいたくての「丸本」ブース

今年度はクリエイターなしで始まった三田北神支部の活動ですが、企画の中で新しいモニットがぼちぼち増え、元気に楽しく活動しています。

## 支部のテーマ食材は鶏肉

夏休みの親子料理教室で、鶏むね肉を使って『コンビニで大人気・サラダチキンを作ってみよう』を開催。料理好きな小学生が集まってきて、逆に包丁の持ち方から姿勢まで教えてもらうほどでした。食べてみたいと思っていたサラダチキンが、砂糖と塩と少しのコツで簡単に美味しくでき、感動していました。学習で使用した生活クラブ絵本が人気で、後日、参加してくれた子どもたちに届けました。

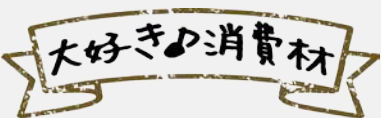
10月には『丹精國鶏を丸ごと食べよう』を開催。生産者の(株)丸本の神谷さんに生活クラブとの馴初めから、市販品との違いまで詳しく聞くことができました。その後、実際に鶏を捌きながらの部位の説明と料理会。皆で、簡単に出来る鶏料理をたくさん作って試食しました。「生活クラブ全体の目標200万羽を目指して食べていきましょう」との力強い声が、自然に組合員から上がりました。

神谷さんとは11月の生協祭あいたくてで、すぐに再会できました。砂肝ペッパー焼きを来場者プレゼントにしていたのですが、来場した組合員が例年より増えたので嬉しかったです。

## 地域で身近な活動を

現在は、三田市の市民センターでの活動が主ですが、吉川町や神戸市北区でももっと活動を広げていきたいと考えています。美味しいものを食べながら、より優しい暮らしを探してみませんか？

(三田北神支部担当理事 竹中典子)



### ＝彩り鶏肉小判焼き＝ 160g(8個) 税込 383円

今年は、我が家はダブル受験！特に高校生の姉は毎日、お昼も夜もお弁当持ちです。そんなことより、家で家族そろってごはんを食べることの方が大事だと思うのですが…

それはさておき、お弁当の穴埋めに困ったときにおススメなのが、全農ミートフーズ株式会社『彩り鶏肉小判焼き』です。大きさもお弁当サイズ、電子レンジでチンでOK、何より中身が女子高生に食べさせたいものでできています。ムネ肉・レバー・砂肝を合わせた生地国産のたまねぎ・にんじん・枝豆・トウモロコシを練りこんだ小判型のハンバーグ。色々入っているの、お弁当に入れたときには名前通りの彩りもきれいです。

「お昼はパンにして。」と急に言われた時でも大丈夫。レンチンして、トマトケチャップと少しのマヨネーズを混ぜたものに小判焼きを全体にからめて、切り目を入れたロールパンに、レタスや小松菜、水菜と一緒に挟んでラップで包んで完成。チーズやトマトがあればなお彩りが良いですが、なくてもおいしいと好評です。

(三田北神支部担当理事 竹中典子)

## 今月の組合員

### 母も私も生活クラブ

重村 あゆみさん 宝塚支部 2013年5月加入

母は私が幼い頃から20年以上、生活クラブ大阪の組合員です。一から手作りのご飯やおやつ、無添加のお菓子を食べて育ったことは今でも記憶に残っています。

妊娠をきっかけに、私も自然と食に関心をもつようになり、母と同じ生活クラブに加入しました。組合員になってからは、環境や生産者さんのことなど、色々な事にも関心をもつようになりました。

自分が親になって、今まで母がどういう思いで食を始めとした生活環境を大切にしていたのか、改めて気づくことができました。小さい頃からの習慣は必ず将来に繋がると信じて、今度は私が娘に伝えていっています。

====

※12月号の栗脇さんのお名前が間違っていました。正しくは栗脇亜希さんです。お詫びして訂正いたします。

# 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

## ハンドマッサージで 健康のお手伝い

東神戸支部 西尾 桜子

生活クラブを始めたきっかけは3年前の『生協祭あいたくて』の会場からのラジオの生放送。番組の繋がりで来場して、お話を聞いて興味を持ち、そのまま加入したのが始まりです。

仕事で海外に滞在している時に感じていた、日本と海外のオーガニックの認識の違い。オーガニック野菜が普通に売っている海外のスーパーとは違い、日本では気軽に手に入れることが難しい上にお値段が高いという不便さ。その不便さが解消されたのが生活クラブでした。

次女の離乳食が始まった時期から安心してお肉やお野菜を調理できて、娘が美味しそうに消費材を食べてくれたことはとても嬉しく思いました。

生活クラブで【食の安全】を守れたということは、我が家では大きな一歩です。そして、私の仕事は【健康のお手伝い】というキャッチフレーズでお仕事をさせて頂いていますので、生協祭で何かお手伝いできないか? と思い、ハンドマッサージのブースを2年連続で出店させて頂きました。



10分という短い時間ですが、手、前腕と肩のマッサージをさせて頂き、来場者さんの日頃のお疲れや痛みを少しでも落として帰って頂けたのではと思います。会場ではお並びくださり、ありがとうございました。マッサージをさせて頂いた方の疲れのある部位へ、足で踏む、肘で押す、持続させる指圧などの効率の良いマッサージの方法を、お伝えさせて頂きました。全身のマッサージは受けることができてもハンドマッサージだけというのがなかなか無いという声を伺い、手をマッサージするだけで首が動きやすくなるという効果も体感して頂き、ブースに来ていただいた組合員さんの健康のお手伝いを少しはできたかな? と思っています。

エコロ講師の登録もしていますので、組合員の皆様にも講座を通して健康のお手伝いをさせて頂ければと思います。



生協祭あいたくてでもマッサージ

### 理事会報告

2018年度第6回理事会報告 2018.11.26.10:00~16:00 於神戸市勤労会館407号室  
(報告承認事項2項目、協議決定事項2項目 省略)

- 11月度エコロ審査会による給付審査を確認した。
- 11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。
- 冬季賞与支給について提案通り確認した。
- 2018年度活動の振り返りと次年度方針策定に向けて、各理事から事前提出意見をもとに意見交換した。今後、担当理事会でのまとめ作業を並行してすすめていく。
- 生協祭「あいたくて」について、直後のまとめとして各理事から担当部分の報告と全体で気づいた点を出し合った。担当理事、実行委員会で正式なまとめにしていく。次年度も同様に開催することを確認した。
- TCCへの短期貸付金の返済受入れと新たな融資契約について確認した。  
(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)

10月決算は、供給高予算比99.9%、経費は予算比96.3%となり、供給剰余率も予算を0.06%上回ったことで、経常剰余が予算を222万円上回った。11月加入229名。TV番組で取り上げられたことで問合せが増加し、計画を124名超過した。脱退は長期未利用者に連絡し意思確認した結果、計画より62名多い142名で、純増87名となった。

### 都市生活 Q&A

**Q** 生協祭あいたくては、いつどのように始まって今に至ったのですか?

**A** 第1回は25年前の1993年12月開催の「あいたくて都市生活 ~6000

人の輪~」でした。ひな壇に並んだ25団体50人の生産者が順に3分間アピール。500名の組合員と24名の職員が一堂に会し、分科会と懇親交流会を行いました。「あいたくて」と命名したのは、当時の西宮支部消費委員長のTさん。生産者と組合員(将来の組合員も)と職員が出会い、次も会いたくなる祭にとの想いを込めました。

翌年からは神戸サンボーホールを会場に、消費材の試食や販売の祭形式となりました。1995年阪神淡路大震災後の3月には、生産者や関西の生協の仲間と一緒に炊き出しと支援物資の配布。同じく、11月に他の団体と共催した「震災復興・生命の祭'95 in KOBE」の中で、都市生活の受持ちブースをこの年の「あいたくて都市生活」として開催。このため、通算で今年が27回目となりました。5年前には、より身近な会場で来場しやすいようにと分散開催。2016年には設立30周年記念事業として、また神戸サンボーホールで開催し、現在に至ります。



# 美味しさも 免疫力も 自給力もアップ!



生産者：梅谷味噌醤油(株)  
価格 760 円 (税込 821 円)

## ★米麴って？

「米麴」とは、蒸した米に麴菌を繁殖させたもの。麴菌は、日本の「国菌」と認定され、日本の食生活に欠かせません。日本酒や味噌、醤油、酢、みりん等、日本で古くから使われてきた調味料は、ほとんどが麴菌を使った発酵食品です。

## ★おいしくなって、健康にも効く！

麴には多くの酵素が含まれています。酵素には食物の栄養を分解して、旨味を感じるアミノ酸を生み出したり、食物をやわらかくして消化吸収を助けたりする力があります。また、麴の酵素によって生み出される「オリゴ糖」は、腸内細菌「善玉菌」の大好物です。これをエサにして善玉菌が繁殖します。味噌や甘酒が風邪予防に役立つと言われるのも納得ですね。

## ★味噌、甘酒などを食生活に… きっかけづくりはいろいろ！

それぞれカタログに掲載されているものも美味しいですが、手作りすると格別。意外と楽しく気軽にできて、作り続けているという声も少なくありません。

4 週号カタログ掲載・1 回のみです。お忘れなく！

4 週カタログ(1/14~配布)に掲載される「米麴」で、味噌づくりもおススメです。初めて挑戦したい方は、北神戸支部(2/7)、尼崎支部(2/21)のほっとコミ「味噌づくり」企画に参加されるのもいいかもしれませんね。

食育「おうちでごはん」プロジェクト企画で、甘酒や塩麴の作り方・使いこなし方を覚えたり、2 月 27 日に開催の、食の講演会『発酵のスペシャリストに聞く かぞくの免疫力を高める方法』で知識を深めたり…組合員活動もうまく活用してくださいね。

## ★自給力アップにも！

そもそも、米麴に米は不可欠。米麴とおかゆで作る甘酒はもちろん、味噌や醤油で味をつけたおかずはご飯もすすみ、米の利用も増え、自給力アップにもつながります。

また、都市生活から 2017 年に連合会に開発要望していた『米麴』、4 月からの通年取組も決定しました。

『米麴』を普段の食生活に取り入れて、健康に役立てましょう！

## 職員こぼれ話

拡大課  
尾崎 博志

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。

### 現場は天手古舞い

日々拡大業務で、東は尼崎、西は姫路までを軽四で奔走しています。

今年は「カンブリア宮殿」梅沢富美男のズバツと聞きます！」などテレビや雑誌のマスメディアに取り上げられ、その反響は予想を大きく上回る結果となりました。そのため拡大現場は過密スケジュールで、猫の手も借りたいほどの忙しさでした。加入を希望する方への対応の中でよく耳にしたのが、「生活クラブってもっと値段が高いと思っていた…」「あれだけこだわっているのに、なぜこの値段で出せるの…」などなど。その他にも、手続き前から早く食べてみたいという方も多くいらっしゃいました。こちらもつい気をよくして話し込んでしまい、次の対応に間に合わない事も…。この充実した日がいつまでも続くことを願います。

2018 年 11 月号より

## 機関紙モニターの つがやき

「生活クラブのたまごを食べよう」

たまごが完全栄養食品で体に良いことが再確認できました。生活クラブのたまごがどのような状態で作られているのか、鶏舎の様子、抗生剤を与えず、清潔で丁寧に飼われている様子がわかり安心して食べることができると思いました。又、飼料が PHF、NON-GM、国産原料が 30% 以上も占めているというたまごを生活クラブ以外で探すのは、なかなか難しいと思います。スーパー、デパートなどで見かけたことがありません。生活クラブを通して安心なたまごがすぐ手に入るのは、とてもうれしい事だと思います。(東神戸 KM)

## 編集雑感

職員こぼれ話にもあるように、2018 年は生活クラブがメディアに登場することが多く、新しい仲間も増えました。加入したばかりだと、どれが美味しいの？ 定期予約はどうやるの？ Rびんってなに？ などなど、わからない事がたくさんあります。そろそろ各支部でビギナーズカフェが行われる頃。ちょっと時間を作って興味のある企画に参加してみませんか？ (T)