

10のThink & Act

- 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。

生活クラブの消費材

私のアクションが世の中を変える



生活クラブでは、取り扱う食品や生活用品を、利潤追求が目的の「商品」ではなく実際に使う人の立場にたった材であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。今年度は、生活クラブが定める「消費材10原則」のそれぞれをもとに、消費材を通して社会が抱える課題の解決をめざす生活クラブ生協都市生活の取り組み、「私のアクションが世の中を変える」を組合員に知らせます。

生活クラブの消費材10原則 第3原則：国内の自給力を高めます

共同購入を通じて、生命の産業である農業・林業・漁業・畜産の持続力を高めます。飼料や原材料についても国内自給力の向上をはかり、生産体系の持続性と食料の安定確保、地域の環境保全に尽力します。

● 飼料用米で飼料の「自給率向上」へ

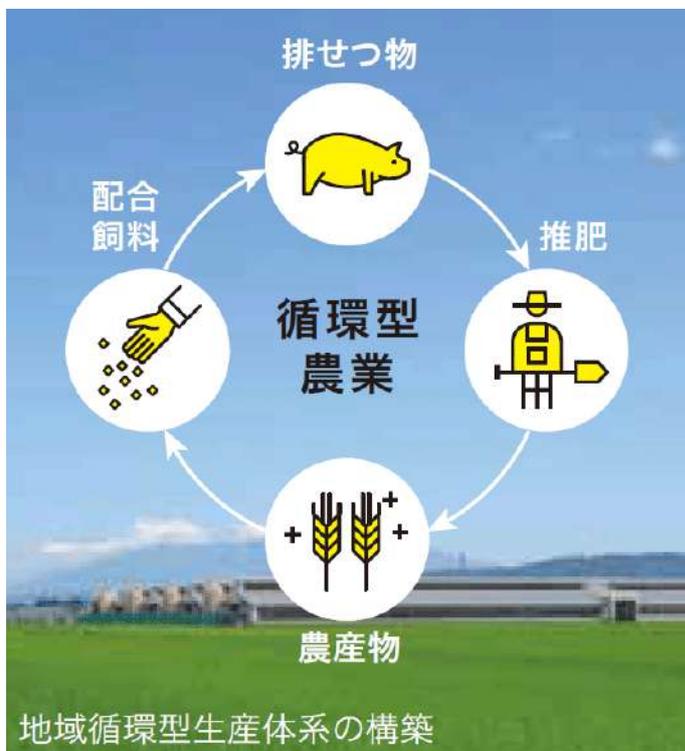
国内自給力を高める「循環型農業」の取り組みを各地で広がっています。提携生産地の山形県庄内地方は全国でもいち早く飼料用米の栽培を始めた地域で、その飼料用米を豚が食べ、排せつ物が有機肥料となって野菜や飼料用米を育むといった、国産資源の循環のしくみによって自給力を高めています。

生活クラブの豚肉の生産者である平田牧場と生活クラブ連合会、さらにJA庄内みどりと遊佐町がパイオニアとなりその価値を全国に広めてきました。鶏肉生産者の秋川牧園、鶏卵の会田共同養鶏組合、関西の生活クラブ6生協の豚肉生産者(石井養豚センター)、鶏肉のオندان農協でも地域で生産された飼料用米を給餌しています。

● 「種」の自給力を高める鶏の取り組み

生活クラブで取り扱っている鶏肉は肉用鶏種「はりま」、鶏卵は採卵鶏「もみじ」「さくら」といった国産鶏種です。国内で食べられている鶏の98%は外国産の鶏種で、「国産」と表示されていても輸入したひなを国内で育てたものがほとんどです。卵を産む鶏の親の代「種鶏」も90%以上を輸入に頼っています。種鶏を海外に依存していると、輸入がストップすることを心配しなければなりません。国産種鶏を持続的、安定的に供給する仕組みづくりが必要なのです。

紹介した飼料用米や国産鶏種以外にも、様々な取り組みをおこなっています。生活クラブの共同購入を利用することで、日本の自給力を高めることができるのです。



2 P に続く



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Facebook ページ



Instagram

生活クラブの消費材

私のアクションが世の中を変える

第 3 原則：国内の自給力を高めます

食の国内自給を支える国内生産は、ますます厳しい状況に置かれています。
生活クラブの取り組みを、加工用トマトを例に紹介します。

● 国産加工用トマトを作り続けるために

真夏の重労働の為に後継者不足や、安価な輸入品の増加などが原因で、原料となる国産加工用トマトの生産量は減少の一途をたどっています。さらに2018年には、提携産地が異常気象に見舞われ、翌2019年に供給したトマトケチャップは、米国産の有機トマトペーストを使って生産せざるを得なくなりました。

この状況を受け、国産原料の生産から加工、ケチャップの製造、消費までを安定して維持していくため、2020年2月、生活クラブ連合会は「加工用トマト並びにトマトピューレの取り扱いに関する業務連携協定書」を締結しました。生活クラブのトマトケチャップを製造する(株)コーミは、(有)丸エビ倶楽部[※]に加工用トマトの栽培を委託、生活クラブ連合会は収穫に必要な機械を購入して、丸エビ倶楽部に貸与。日本デルモンテは加工用トマトの種子や苗を供給し、栽培指導ならびに収穫後のピューレ加工を担っています。

※ 関東・首都圏の生活クラブの提携先・野菜生産者(茨城県)

● 国産加工用トマトの収穫に労働参加

生活クラブでは、できたものを利用するだけでなく消費材の生産にまでかかわる活動の一環として、消費材のトマトジュース缶の原料になる加工用トマトの定植や収穫作業を、組合員が引き受ける「計画的労働参加」に取り組んでいます。例年、収穫期を迎える8月、長野県・飯綱高原の畑に各地の生活クラブ組合員が集まり、生産者とともに収穫作業にあたります。都市生活からも毎年組合員を募って参加してきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大のため、2020年からは長野県内の組合員と生活クラブ職員、さらに提携生産者として収穫しています。

これからも国産加工用トマトの生産を続け、消費材を利用し続けていけるように、生活クラブでは組合員と生産者、産地が協力しあい、支えていきます。

今年から始まる生活クラブ連合会の第7次連合事業中期計画では、「生産に“参画する”消費者運動」を提起しています。

加工用トマトの取り扱いに関する業務連携協定



地面から近い場所で育つ加工用トマト



ミニフォレスト2
646円(税込711円)



感な私でも使えます。香りは、鼻の粘膜にある嗅神経から前頭皮質、眼窩前頭皮質、扁桃体など脳内の様々な場所に伝達されるようで、記憶や感情に作用するといわれています。

ですから、なるべく人工的な香り(石油系が多い)より、自然界に近い香りのほうが、身体にも気持ちの面でも良いように思います。車を運転する時に深呼吸して気持ちよく過ごしたい方や小さなお子さんがある方、またフィトンチッドの香りが好きな方、ぜひお試しください。(内田瑞穂)



健康寿命をのばそう!!

ウォーキング講座



バイオサポで健康連続講座

6月13日、(株)パラマウント・ワーカーズ・コープの佐藤さんをお迎えして、足の構造や足のトラブルへの対応を学びました。きれいに立ると、きれいな歩き方につながります。

また、しっかり歩くための体づくりに役立つ食べ方について、バイオサポーターによるバイオサポミニ講座をしました。

★足のトラブルが姿勢や歩き方に影響

外反母趾などで足に捻じれが生じると、足首や膝を無理に使うとしてしまいます。足首は踏ん張らされてしまい、膝はねじれが加わり不得意な動きをしてしまいます。それが、膝痛や腰痛に繋がります。

★足のトラブルへの対応

きれいな立ち方は、体を支える後足を固定させて安定感があることがポイント。後足が安定することで指先が使えるようになると、体のバランスを保つことができます。きれいに立ると、きれいな歩き方にもつながります。(きれいな立ち方：横から見て、耳・肩・膝・くるぶしが地面から垂直)

★足にあった靴でバランスが改善!

実際に裸足で歩いて、指先を使って蹴り出しているか、左右のブレ方、膝の捻じれ方はどうか、歩幅はどうかを見ました。靴が体のバランスや歩き方などに大きく影響します。足に合った靴を履いて歩いたら、バランスが改善しました!



バイオサポミニ講座

★何歳になっても、たんぱく質とカルシウムが大事!

●たんぱく質をしっかりとっていますか?

年を重ねると、たんぱく質合成によって筋肉を成長させる動きが弱くなります。フレイル予防のためには、筋力維持が大切です。

一日に必要なたんぱく質の量

年齢	男性	女性
18~64 歳	65g	50g
65 歳以上	60g	

●効果的なカルシウムのとり方

歩ける体を保つために骨の健康はとても重要です。そこで欠かせないものがカルシウム。カルシウムの吸収にはビタミンDが大切なので、ちりめんじゃこなども摂りましょう。

感想

- 自分の足の「クセ」にあった靴選びが、いかに大切かということがわかりました。
- 体は足先から全部つながっている! 骨の構造からのお話にも、よく理解が進みました。

靴のチェックポイント

- 指先に1cmほどのゆとりがあるか
- 踵周りがしっかりしているか
- 靴が簡単に捻じれるか



じゃこと海苔とレタスのサラダ

< 材料 > 3人分

- レタス 大3~5枚 ・焼きのり 1~2枚 ・ちりめんじゃこ 30g
- ごま油 大さじ2 ・丸大豆醤油 大さじ1強

< 作り方 >

- レタスを洗ってしっかり水けを切り、ちぎって皿に盛る。
- 海苔を揉んで、レタスの上にのせる。
- フライパンにごま油を入れて熱し、じゃこを入れてカリカリにし、②の皿に油ごとかける。
- さらに醤油をまわしかけて出来上がり。



食感が楽しい!

ちりめんじゃこにはカルシウム・ビタミンD、たんぱく質が含まれています。

2022 田んぼのいちねんを知らう！「田んぼの生き物調査」

「田んぼの生き物調査&草引き」を、7月9日(土)に行いました。生活クラブ組合員家族80人(大人39人、子ども41人)と、JA兵庫六甲、全農パールライス(株)と環境創造米に関わるメンバーで実施しました。



環境創造米キヌヒカリ

神戸市北区で、農薬8成分(兵庫県慣行栽培は20成分)に減らして栽培しています。私たちの地元で農薬使用量を減らして地域の環境を守ろうと、2006年から取り組んでいます。

5月28日に予定した田植えはコロナ対応で組合員参加は中止としましたが、生産者の向井さんが機械で植えてくれた稲が順調に育っています。JAによると、今回の生き物調査が終わった翌日から、田んぼの水をぬいて中干しするそうです。

生き物調査

今年は、人と自然の博物館や有馬富士自然学習センターで活動する遠藤さんと吉田さんに講師をお願いしました。

密にならないよう2グループに分けて実施しました。「田んぼの畦一列に並んで、最初は虫を取らないで観察することから始めましょう。」と講師の遠藤さん。今年の生き物調査では、例年数多くみられるコオイムシが少なく、珍しいカイエビやダルマガエルがみつかりました。遠藤さんは、田んぼのミジンコを水槽に入れ、見えないけれどミジンコがいて、それを食べる虫、それを食べる蛙、それを食べるサギ(鳥)という食物連鎖があることをわかりやすく説明し、ミジンコがいなくなると生態系が崩れる、ミジンコが多く暮らせる田んぼの環境を守ることが大切と説明されました。

2022 年度 調査報告

ミズカマキリ	2	カイエビ	1	バッタ(ショウリョウ)	1	イナゴ	1
アマガエル	27	ダルマガエル	7	オタマジャクシ	66	コオイムシ	1
イトトンボ	3	アメンボ	1	ハイイロゲンゴロウ	4		

草引きは

今年は雨が少なく、水が流れていないので田んぼは藻のように緑色で、雑草は周囲からキシウズズメノヒエ(別名夜這い草)が多く生えていました。手作業で抜き取るのは結構大変です。

食べることで地域の環境を守ろう！

私たちが「環境創造米キヌヒカリ」を食べることは、地域の水環境を守ることにつながり、そこに生息する生き物たちの力が私たちの命を守ってくれるというサイクルができます。また、水田には気温上昇を防いだり、ダムのように洪水を防いだりする役割もあります。キヌヒカリを食べる事や田んぼの活動を通して、地域の生態系(環境)を守る関係を生産者と組合員でつくりていきましょう！

【感想】全部楽しかったけれど、一番楽しかったのは、生き物調査です。いろいろな生き物がいて、講師の遠藤さんにいろいろ教えてもらい、うれしかったです。ありがとうございました。

氏家美佳さん



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

より使いやすい制度を目指して

先日、庭の草引きとコインランドリーに重い洗濯物を運ぶのを手伝ってほしいというコーディネート依頼を受けました。依頼された方は加入時にはケア依頼をするとは思っていなかったけれど、年齢を重ねたこともあり、支部機関紙で見た記事をきっかけに依頼してみようと思ったと言われていました。一方ケア登録者に連絡をとる中で「登録当初と状況が変わったのでケア登録を外してほしい」という声も聞かれました。

2016年に誕生した「エッコロたすけあい制度」、加入者の状

5月

エッコロたすけあい制度利用状況

加入者：1,249人

給付申請件数	12件
給付金額	6,850円
事務費(審査会会場費、交通費、活動費)	14,740円

エッコロ講師登録 2件

況もケアのニーズも刻々と変化していくのは当然かと2022年の今、感じました。エッコロたすけあい制度が「月100円のたすけあい」で加入者同士のつながりを作っていくことは変わりませんが、時代の流れにも対応し、より使いやすい制度を目指してこの秋改定する予定ですので、ご注目ください。

(コーディネーター 小山奈緒美)



クリーンアップ大作戦 & 生き物調査

6月25日(土) 12:30~15:00 (大蔵海岸)

参加者 9家族 大人20人、子ども18人 運営スタッフ12人
地元漁協関係者2人、海と空の約束プロジェクト代表 西谷寛さん



向こうに明石大橋。
捕まえた生き物を海に返す子どもたち。



どんな生き物がいるかな？

最初にちょっと勉強

地元漁協関係者のお二人から「現在、海では『貧栄養化』と言って、海の栄養が足らず魚が減っていて、その対策として漁師さんが山に入って木を植えたり、農業用ため池の水を抜いて天日干しする『かいぼり』をしたり、海底を耕す『海底耕うん』をしています。」というお話がありました。漁師さんはいろいろ対策をして海を守ってくれているのです。

昨年に引き続きタッチプールを準備していただきました。ホヤやシタピラメ、エビなどが放され、子どもたちが実際に海の生き物に触れることができました。

生き物調査開始

「海と空の約束プロジェクト」の西谷さんから調査にあたっての注意事項を聞いて、いよいよ調査がスタートしました。

海に入って生き物を集めて持ち寄り、西谷さんに解説してもらってまた海に返すことを2回繰り返しました。子どもたちも大変満足していました。

ゴミ拾いは大雨で中止に

突然の豪雨と雷も光ったりしたので、ゴミ拾いはせずに解散しました。しかし、片付けを進めていると雨がやんだので、残っているスタッフと組合員でゴミ拾いをしました。

今回は、前日までの天気のせいか大きなゴミがたくさんで、45リットルのゴミ袋に4袋ありました。また、茶漉し袋で海水をすくってみたら写真の結果となり、現在問題となっているマイクロプラスチックが本当に身近なものだと、まざまざと見せつけられました。



たくさんゴミが集まりました。

海水をすくうと、こんなにマイクロプラスチックが取れました。



サステイナブルな暮らし ゲノム編集トマト苗の小学校への配布反対活動にご協力を！

広がるゲノム編集食品

すでに日本では、GABA高蓄積トマト、肉厚マダイ、高成長トランプの販売が始まっていることをご存じですか？ ゲノム編集は、遺伝子組み換えよりも高確率・低予算で遺伝子操作ができるため、他にも、毒素のないジャガイモ、多収量イネ、低攻撃性サバ、アレルギー物質の少ないタマゴなどの開発が進んでいます。

ゲノム編集食品の問題点

高確率といっても「オフターゲット」という意図しない改変を起こすことがあり、毒性やアレルギーの発生が懸念されています。また厚生労働省は、目的の遺伝子を切断してつなぎ直すだけのゲノム編集は、従来の突然変異と変わらないとして、安全性の審査を行わず、表示の義務も設けていません。

ゲノム編集トマトが小学校に？！

2020年12月にGABA高蓄積トマト「シリアンルージュ ハイギヤバ」の届出が受理され、2021年春に市民4000人に苗が無償配布、12月には福祉施設への配布先募集を行いました。そして2023年に小学校に苗を配布する計画があるのです。

ゲノム編集作物を栽培することで周辺での交雑が進み、環境に影響を与えかねません。何より安全性が確認されていない食品を、未来をつくる子どもたちに食べさせることは、許されるものではありません。

ゲノム編集トマト苗を受け取らないよう要請する文章を用意しています⇒(QRコードから)

お子さんが通われている小学校に、郵送かご持参頂ける方はご連絡ください。生活クラブ生協組織部 078-904-3260



三田北神 支部

やってみたい！が叶います。

こんにちは！三田北神支部です。2022年も超多忙なクリエイター2名とクリエイター会議も参加してくれるスタッフ2名で、出来ることを出来る人が…というスタンスで活動を続けています。興味のあるところだけでも、一緒に活動してみませんか？SNS、機関紙作成に長けている方も募集中です。

5月には『新生酪農の美味しいバターのみみつ』。去年2回開催し自信をつけたオンライン生産者交流会。生産者のアツい話をオンラインで聞け、同時にバター作り、サンモツァ(簡単モツァレラチーズ)作りもオンラインで指導を受けながら、会場でみんなで作って実食するという二刀流を実現し、好評でした。



画面越しのご指導でサンモツァを作りました。(新生酪農交流会)



美味しそうなカレーができました。

今年度は活動に参加した組合員の意見を取り入れながら、みんなで作ってみんなで食べる企画を推していきたいので、6月は『スパイスからカレーを作ろう』として消費材10原則の学習会を行い、8月は『人気のB級ぐるめルーロー飯を作ろう』豚肉学習会を企画しました。

7月は北神戸支部と協力して、地域に生活クラブを知ってもらうため、有馬富士学習センターで『生活クラブまるしえ』を開催しました。応募した組合員が、アロマ・ヘッドスパ・手形アート・占い・焼き菓子・竹細工などの多才！な特技を發揮でき、遊びに来てくれた方に生活クラブを伝えられる、ステキな一日になりました。

9月29日は子育てひろばで人気の今西茂子氏の講演会(下記今月の組合員参照)。三田北神支部は皆さんの参加をお待ちしています。(三田北神支部クリエイター 竹中典子)

今月の組合員

今西 茂子さん 三田北神支部 2003年7月加入

今西茂子さんをご紹介します。今西さんは2001年に立杭焼の里今田町のご実家に、私設こどものとしょかん、文庫「もりのなか」を開設されました。子ども時代にこそ本物や良質のものに出会わせてあげたいという思いから、厳選された5000冊に近い本を揃え、又専門家によるバードウォッチング、天体観察、演奏会などのイベントも行っています。文庫は今西さんの笑顔と優しい語り口、豊富な知識、的確なアドバイスで、子どもたちだけでなくお母さんやお父さんにとっても心安らぐ場所になっています。三田北神支部の子育てひろばは、この家を会場として今西さんを中心に月1回行っています。内容はお散歩を中心に、季節ごとの自然の変化を肌で感じるプログラムを多く取り入れています。来る9月29日(木)には今西さんの講演会「子どもと楽しむ絵本の世界」が開催されます。子どもの成長に読み聞かせや読書が持つ力を、長年の経験をふまえてお話いただきます。(三田北神支部ひろば運営委員 鈴木ふみ代)

大好きな消費材 = **ごま辛味オイル** = 60g 266円(税込244円)

油はあの丁寧に抽出された小野田製油所のごま油と唐辛子。シンプルな材料でじっくり作られていて、市販のよくあるラー油のように、色素(パプリカ色素)をいれたり他の油(コーン油等)でうすめたりはしていません。

シンプルに餃子のたれや暑い夏の日スタミナスープに数滴たらしでもおススメですが、先日支部ミーティングでチョレギサラダ風に紹介したのが、大好評だったので紹介します。

冷蔵庫に残っている野菜を適当に盛りつけ、豆腐をティースプーンですくってのせ、焼きのりをこれまた適当にちぎってのせ、焼肉のたれ(タイハイ)を一回し、ごま辛味オイルを一まわし。あればゴマを振りかければバランスの良いサラダがあっという間に出来ます。タンパク質は豆腐の他、豚しゃぶ、さば水煮缶、なんでも合いますよ。

(三田北神支部クリエイター 竹中典子)



徒然都市生活

みんなのひろばリーチを みんなの居場所に！

生活クラブ生協では多彩な組合員活動が盛んです。
さまざまな場所で元気に活躍する仲間を紹介します。

東神戸支部 武藤 ゆりさん

仕事も一区切り、家庭も一段落。これからの人生は？！と言
いながらダラダラと過ごしていました。これではいけないと思
い始めた時、ある組合員活動に誘ってもらいました。この年
(?)になると、そうそう新しいつながりはできないものです。
「みんなの居場所を作ろう！」という主旨にひかれ、何か新しい
世界が広がるかもと、「みんなのひろば実行チーム」に参加させ
てもらうことにしました。

子育て中のお母さんたちとは、お子さんと一緒に遊んだり生
活クラブならではの情報提供やおしゃべりを楽しんでいます。
これからは子育て世代だけでなく、いろいろな世代の方と、一
人ではできない体験や趣味の話・情報交換などで盛り上がりた
らいいな！みんなの居場所にしていきたいなと思っています。



コロナ禍の合間を縫って、楽しい
ひろばを開いています。

遊びに来てね♪

■みんなのひろばリーチ■

多世代がつながる居場所づくりをめざしています。
申込みは本部センター(小松)か、ウェブサイトから →



月2回、あすパークで開いています。

(第2金曜と第4火曜 10:30~11:30)

JR六甲道駅近く、大和公園内の「あすパーク」

で開催。1家族200円 1人100円



- | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 9/9・27 絵本の世界によろこ! | 10/14・25 おうちでハロウィン | 11/11・22 アクリル粘土で工作 | 12/9・20 クリスマスの花育 |
|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|

理事会報告

2022年度第1回理事会報告 2022.6.29.10:00~16:45 於:兵庫県民会館901

出席理事:18名、出席監事:3名

以下、報告承認事項(5項目省略)・協議決定事項

1. エコ審査会報告を受け、5月申請分12件中10件の給付を承認、2件保留。
2. 自然エネルギーを地域で創る会(実現する会)運営委員会報告を受けた。FIT認定新要件について引き続き情報収集する。
3. 6月度生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を確認した。
4. 前年度会計における修正処理2件について対応確認した。
5. 2022年県生協大会における生協功労者表彰への推薦者を確認した。
6. 第36回通常総代会のまとめを確認し、総代意見への対応について協議した。
7. 環境委員会から提案のあった「生活クラブ自然エネルギー基金」助成申請を決定した。
8. 機関紙都市生活8月号企画について協議決定した。
9. 第3次中期計画策定にむけ、第2次中期計画の振り返りについて各理事からの総括シートをもとに意見交換した。策定スケジュールに沿って協議を継続する。

(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)

5月度決算報告を確認した。供給高は予算比96.5%と割れた。供給剰余率が予算より高めとなり、経費は予算比97.8%で下回った結果、経常剰余金は予算を35万円下回った。

6月加入は111名で計画を25名下回り、脱退は75名で計画より5名少ない。



Q カタログでアレルギーの情報はわかりますか？

A アレルギーの代表的な原材料8物質《卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・大豆》について、対象の消費材に赤字で表示していません。製造時等、意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)については、(そば)のように、()で表示しています。また、食品衛生法に基づく29アレルギーは、生活クラブウェブサイト「eくらぶ」※から各消費材の詳細情報をご覧になるか、センターへお問い合わせください。

生活クラブでは包材に記載されていない1ppm未満のアレルギー対象物質についても情報があるものがあります。お問合せはセンター事務局まで。

※関西の組合員は「eくらぶ」からの注文はできません。関西のネット注文サイトをご利用ください。「eくらぶ」は右のQRコードを読み取ってアクセス



