

### Think & Act

1. 食の安全を追求します。
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. 遺伝子操作を行なった食物を認めません。
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. 温室効果ガスの排出削減をめざします。
8. 再生可能エネルギーを推進し、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. 誰もが安心して暮らせる場やしくみをつくれます。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

## 4年ぶりにたくさんの笑顔に会えました！



10月1日(日)、雨の心配もありつつ「第30回生活クラブ生協祭あいたくて」を神戸サンボーホールで開催しました。4年ぶりとなつて、この4年の間に加入した組合員、入職した職員にとっては初めての生協祭のため、「生協祭ってどんなだろう」と不安と興奮入り混じる3時間半となりました。今回は生産者他団体を含め42ブースを設置、加えて地域で人気の「プチ！とことこ®子どもお料理教室」「TOMARIGI MARKET」を同時開催。午後はキッズダンスステージもあり、来場者は約1300名と大盛況でした。



生活クラブっていいよね♪が合言葉！



大人気！お茶詰め放題&じゃがいも詰め放題

4年ぶりの『生活クラブ生協祭あいたくて』。大好きな、そして自慢の消費材の話で来場者も生産者も笑顔がこぼれます。試食や販売以外のお楽しみイベント(真剣勝負?)におとなも子どもも夢中！会場内はどこもかしこも「生活クラブっていいよね♪」であふれていました。



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



# フードコートや子どもひろばも大盛況♪



1Fのフードコートは、美味しい匂いに誘われて行列が絶えませんでした。毎回恒例の「愛菜会」(契約野菜「畑の便り」生産者)のもちつきも大人気でした。



子どもひろばでは、木のおもちゃや工作を楽しむ子どもたちにまわりもほっこり♪コーすけ&ハグみちゃんの登場に、駆け寄る子どももおおぜいいました。

## 同時開催のイベントも 笑顔はじける ステキな空間でした



↑↓ダンスチーム「流行宣言R」のキレキレダンス♪



とことこ@子どもお料理教室



TOMARIGI MARKET



**チキンピラフ**  
500g 374円(税込404円)

り、安心・安全で手軽に食べられるチキンピラフが大好きになりました。温めてそのまま食べてもおいしいのですが、うすやき卵とトマトケチャップでオムライスにするのが一番のお気に入りです。冷めてもおいしいのでお弁当に入れたり、子どもでも簡単にチンして食べられるので大活躍です。あつという間になくなるので1kgの大袋が我が家の定番です。まだ食べたことのない方、是非食べてみてください!



(米花麗子)



### 兵庫の味で日本型食生活③

## 大矢商店交流会

神戸市北区に会社があり、三田北支部の組合員でもある生芋こんにゃくの生産者(有)大矢商店の大矢浩二さんをお迎えして、9月14日(木)ランチ神戸学園都市で学習会とこんにゃく作りを行いました。

大矢さん一家 (生協祭あいたくてにて)



## 1%にも満たない希少な在来種のこんにゃく芋を使用

大矢商店が使用している和玉(在来種)のこんにゃく芋は、こんにゃく特有の風味を出すといわれているマンナン質・デンプン質を多く含み、こんにゃく作りにより適した品種です。

和玉は、栽培に手間と年月(3~4年)がかかる上、病気に弱く、気象状況にも影響を受けやすく、栽培が難しい品種です。そのため、生産量はこんにゃく芋全体の1%に満たず、生産農家も年々減少しているのが現状です。

大矢商店では、20年以上前から栃木県の農家の方々と年間契約をおこない、春の植え付け時期に全量のこんにゃく芋を適正価格で買い付けることで、在来種を維持してきました。

## 一つ一つ丁寧に仕上げています

栃木県からコンテナで到着した生芋は、土や汚れを洗い流していきます。基本的には、冷凍保管した生芋を使って製造します。

前日にゆで上げた生芋を、朝5時からすりおろしながら、加水・攪拌し、一晩寝かしてから金型に流し込み成型します。こんにゃく粉を使えば数時間で製品化できますが、生芋からだ3日間かかります。

一般的に凝固剤は消石灰(水酸化カルシウム)を使用していますが、大矢さんはホタテの貝殻から作られた天然由来の貝殻焼成カルシウムを、季節に合った分量を最小限に使用しているので、おいしい上にアク抜き不要です。

開封後のおすすめ保存法は、袋に入っていた水はアルカリ水なので、そのまま袋に戻して使うこと。水を入れ替えると、アク抜

きしている状態になってしまいます。開封後は1週間ぐらいで食べきりましょう。

## こんにゃく作りをしました

大矢さんが途中まで練ってきてくださったこんにゃく芋に凝固剤を入れて練って、大きな鍋に沸かしたお湯へ一口大に落として茹でました。茹であがった出来たてこんにゃくは、やわらかくて風味が抜群でした。



## 「よやく・る」して利用しよう!

市販のこんにゃくは、価格競争が激しいので、早く・安く・作りやすい製品が多く、安全性よりも、価格とクレームが起きないことが最重要視されています。私たちが大矢商店のこんにゃくを利用することで、和玉の農家を守り、風味があり、味しみが良い生芋こんにゃくを大矢さんが作り続けることができます。

(理事 平岡真弓)



## 糸こんにゃくで ジャージャー麺

### < 材料 >

- ・生芋糸こんにゃく
- ・消費材のジャージャー麺の具 (マルハニチロ)

### < 作り方 >

- ① 生芋糸こんにゃく1パックを2分茹でる。  
(茹でた糸こんにゃくをフライパンで炒めて、水分を飛ばすとさらにおいしい!)

- ② ジャージャー麺の具を温める。
- ③ お皿に盛り付けて出来上がり。



ジャージャー麺の具

田んぼのいちわんを知ろう



# 稲刈りをしました！

9月23日土曜日に「交流の田んぼ 稲刈り」を開催しました。直前まで天候が不安定で心配でしたが、無事5年ぶりに開催することができました。昨年度より少し早く田植えをした甲斐もあり、生産者からも、いい出来具合でちょうどいい刈り時だとお墨付きをいただきました。[参加者：21家族(大人38人、子ども43人)]

## 機械刈りを見て手刈りを体験

JA兵庫六甲の尾持さんより稲刈りの説明を受け、鎌の使い方を聞いてから、いざ交流の田んぼへ！まず、「環境創造米キヌヒカリ」の生産者の向井さんによる機械刈りを見学してから手刈り体験をしました。

最初はうまく鎌が使えていない子どもだんだん上手に刈れるようになっていきました。稲刈りしているとカエルや虫たちがいっぱいできて、それを狙うつばめも集まってきて、「交流の田んぼ」にはたくさんの生き物がいることも再確認できました。

## お米が手元に届くまでを学習

稲刈りの後は、全農パールライスの辻村さんより精米から組合員の手元に届くまでについてお話をいただき、その後収量当てクイズや、お米のクイズをしました。今年の収量は858.5kgとたくさん収穫できました。

参加者からは、「今食べているお米の生産過程を身近に感じられる体験ができて、子どもの心にも残ったと思う。」「コンバインが早過ぎて、正確で驚いた。手刈りはつらい。」「美味しいお米の裏には生産者の皆さんのたくさんの力のおかげだな」と感謝があふれた。」との感想が寄せられました。

＝＊＝＊＝＊＝＊＝＊＝＊＝＊＝

私たちが求める消費材を生産者が作り続けていくためには、私たち組合員が食べ続け、食べる仲間を増やして、組合員と生産者のつながりを続けることが大切だとあらためて感じました。



危険がないよう、鎌の扱いなど詳しく説明を聞きました。

(上)機械で刈るとあっという間。  
(下)子どもも一緒に一株ずつ手刈り。



### お米のクイズにチャレンジしてね！

Q：環境創造米キヌヒカリは、自由注文以外に生産者と食べる約束をする「よやく・る」で注文ができます。では、よやく・るで注文するといくらお得でしょう。

⇒ ① 30円 ② 50円 ③ 108円



## 100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

### エコロの安心の輪をひろげよう

ケア依頼を受けてケア者探しの電話を掛けていると、「今年から働き始めたので…」「今、親の介護で手一杯なんです…」と申し訳なさそうにお話しいただく事があります。「大変な時は頼ってくださいね！」「〇〇さんの100円が充分助けになっています！」とお答えしていますが、助けたり助けられたりがもっと自然になれ

### 8月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,368人	給付申請件数	15件
給付金額	21,240円	事務費	6,200円

エコロ講座登録1件

ば良いなあ、と感じます。

エコロたすけあい制度では、12月8日まで加入促進キャンペーン中です。昨年度の制度改定後、たくさんの方が共感して加入して下さいましたが、安心の輪をより広げるために加入者を増やしたいと思っています。是非ご協力をお願いします！

(コーディネーター 小椋やよい)

# シャボン玉フォーラム in みやぎ



4年ぶりに対面で開催されたシャボン玉フォーラム。2023年9月30日、仙台に全国各地の生協からたくさんの会員たちが集まりました。今回、生活クラブ生協からせっけんクラブの長原が実参加、リモートで常任理事の中里さんが参加しました。

基調講演では、水中写真家の鍵井靖章氏を講師に迎え、三陸の海を舞台にした写真の展示もあり、震災で流されたタイヤから生えた昆布、沈んだ車に群がる魚など、自然への畏敬を感じさせるものが多くありました。岩手県重茂漁協女性部の盛合さんからは、3.11の被害はひどいものでしたが、合成洗剤追放運動をした重茂の津波がヘドロの黒ではなく、水がキレイな故に青かったことが語られました。今回主催団体である「あいコープみやぎ」では、生産者がせっけん作りから撤退した後、自分たちの手で力を合わせてリサイクル石けん工場を作ったそうです。夜の交流会では、いろんな生協の活動内容の紹介や、生産者の取り組みなど情報交換ができ、所属団体は違えど仲間がたくさんいることを実感しました。

残念ながら、便利や時短を追い求める昨今、せっけんの利用率は下がり、なかなか広がっていかないようです。でも、人間が好き勝手に自然や資源を利用すれば、しっぺ返しは自分たちあるいはその子ども世代が受けることになります。まずは、自分の家のキッチンから変えていこう…ということで、せっけん生活を始めてみませんか。せっけんは面倒、難しいと思う方は学習会や交流会にぜひ参加してみてください。

(せっけんクラブ 長原寛子)

## に参加しました!



パネルディスカッション：「海」の環境について



実行委員によるオープニングセレモニー



福祉

今年度は「つながるローカルSDGs in 兵庫」と題したコラムを通して、生活クラブとつながりのある兵庫県内の福祉団体を紹介しています。今号はCODE 海外災害援助市民センター(神戸市兵庫区。以下、CODE)です。

CODEは阪神・淡路大震災を契機に発足した非営利活動法人で、海外の被災地の支援活動に取り組んでいる組織です。

都市生活では今年3月に、CODEから要請を受けた都市生活の関連団体である認定NPO法人都市生活コミュニティセンター(以下、TCC)と共にCODEが被災地で行っている、トルコ・シリア地震支援活動を応援するカンパに取り組みました。

去る8/26にはその報告会も兼ねてCODE事務局長の吉椿雅道氏にお話を聞きました。被災者一人ひとりの声を聴き、支援から取りこぼされる地域、人々を優先に活動されている様子が伝わってきました。支援活動の様子は右のQRコードからCODEインスタグラムにアクセスしてご覧ください。

TCCもまたCODEと同様に、阪神・淡路大震災をきっかけに都市生活の組合員が行った救援ボランティアを原点としています。TCCとCODE、都市生活のつながりは28年前の震災までさかのぼる、深く強い関係があります。そしてこれまでも協同で、ミャンマー、サモア・スマトラ、ハイチ、チリ等々の災害支援のカンパ活動に取り組んできました。TCCは現在、都市生活と連携して介護保険事業に取り組んでいます。



被災地トルコの様子

**南神戸  
支部**

**多彩なイベント開催します！  
あなたも参加しませんか？**

南神戸支部は、名谷センターを中心に活動しています。5 月には新型コロナウイルス感染症の位置づけが 5 類に変更され、対面や試食が実施しやすくなり、気分的にも実際にも活動の幅が広がりました。

**新しい取り組み「みんなのひろば」**

長らくお休みしていた「子育てひろばきらきら」も「みんなのひろば」として隔月で開催しています。季節に合わせた試食を取り入れながら、生活クラブのあれこれを話す楽しい場になっています。初めて参加して下さった組合員に出会うこともできました。



生協祭あいたくてにスタッフとして参加した組合員。担当した生産者のみなさんと。

**海にちなんだ企画も**

また、兵庫県漁連が近いことから海イベントも開催しました。第一弾として、実施 3 年目になります「大蔵海岸クリーンアップ大作戦と海の生き物調査」では、海と生き物の現状を知る良い機会となりました。第二弾として実施した「船に乗って底引き網漁の見学」では海の豊かさと環境を知ることができました。どちらも多くの親子が参加してくれました。



8 月、底引き網漁の見学をしました。

**さらに多彩なイベント開催予定！**

10 月に「クリスマス＆お正月イベント」、11 月にパスタの生産者ニューオークボと「つながれ！リレー生産者交流会」を開催。さらに 1 月に「LP 講座」、2 月に昨年度好評だった「バレンタインイベント」を開催予定です。気楽にのぞいてみて下さい！

(南神戸支部クリエイター 中村禎子)

**今月の組合員**

**モニットは楽しい**

森 麻美さん 南神戸支部 2003 年 4 月加入

私が生活クラブ生協に加入したのは、やはり家族に安心安全な消費材を使って食事をしたいという思いからです。

加入して早 20 年ほど経ちますが、カタログの消費材も組合員が利用することで、次々と新たな取り組みが続き、毎回大変楽しみにしています。モニットにも昨年参加させていただき、色々と消費材のお話を聞き又、次に注文してみようと思い、注文も増えレポートも増えました。皆さんのお話もとても楽しく、良い息抜きになっています。色々と催しもあります。興味のある方は是非参加されることをおすすめします。

**大好きな消費材**

**= 丸大豆しょうゆ(濃口) =**

900ml 667円(税込720円)

あれは、4 年前？初めて参加した生活クラブ生協祭あいたくてで購入した、大徳丸大豆しょうゆ濃口です。希少な国産原料にこだわり、昔ながらの製法で長時間かけて大切に作られたおしょうゆです。まろやかでコクのある旨味は、ナムルやお刺し身にもよく合います！年中使う醤油差しには、切り昆布をしのばせて利用しています。



某大手通信販売では、都市生活での売値の倍近い高値で売られています。

ポン酢も自分で作っています。お醤油とお酢、同量をびんに入れて、そこに汁パックを一袋入れ、常温で 4~5 日置きます。(柑橘系のすだち・金柑・レモンなど酢の中に入れると更に美味しくなります。)汁パックを取り出して完成です。冷蔵庫に入れて使ってください！簡単でしょう？この秋は、手作りポン酢、是非作って下さいね。(南神戸支部クリエイター 李春伊)

# 徒然都市生活

# センター変遷 いま・むかし

生活クラブ生協都市生活は1986年設立。今年で設立37年になります。今年度は設立当初から現在に至るまで、活動してきた仲間に「都市生活の今・昔」を語ってもらいます。

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

## ■「もう一つの生協」誕生(1986年11月)

神戸大学生協内、机5つほどの事務スペースと、JR西宮駅近くの一軒家、名谷の3センターからの始まりです。冷蔵庫と最低限の倉庫スペースのみ確保して、牛乳、卵、米などの基礎食品、せっけん等の消費材をトラック上でピッキングする(タコの手)配送体制でした。日々会議や作業等でおおぜいの組合員が集う活動の拠点でした。

## ■自前の本部センター建設(1995年9月)

物流機能も併設し班別仕分けピッキングも可能となり、念願の冷凍品はじめ、品目数も大幅アップ、一気に配送効率化がすすみます。かかる資金は、毎月2000円の特別増資で賄う方針。激しい議論の末、組合員活動が短期間に1億円もの出資を集める、加えて着工直前、阪神大震災による生協の再生が不透明な中での判断など生協基本原則(利用、運営、出資)に則り建設されたセンターとして、今も大きく記憶に残るところです。

管理部 丹治 耕造さん



西宮センターと産直祭(1987年)



名谷センターでの産直祭り(1989年)



## ■個配全面展開と生協連合事業へ

2003年生協連合会きらりを結成(2013年まで)。物流仕分け機能は大阪に一本化となり品目数の増加と個人別宅配の全体化が進められ、組合員数が急拡大。2007年増築し約2.8倍に拡大した本部センターは、配送機能も強化され現在に至ります。皆さんの出資金でまかなわれているセンター施設、ぜひお越しください。春、本部の大きな桜は見ごたえがありますよ。



現在の本部センター全景

## 理事会報告

2023年度第5回理事会報告 2023.9.25.10:00~15:05 於:中央区文化センター  
 出席理事:19名、出席監事:3名  
 以下、報告承認事項(2項目省略)・協議決定事項(2項目省略)

1. エコロコたすけあい制度給付審査は、エコロコ審査会にて8月申請分15件中、15件承認。エコロコ講座登録1件あり。
2. 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。
3. 都市生活コミュニティセンターへの短期融資(230万円)の実行について承認。
4. W.co.はなはな、W.co.ピックルームMOMの委託改定について報告を受け承認。
5. 兵庫見守りネットワーク 対応ミスと今後の対応について承認。
6. 生活クラブ生協祭あいたくての準備進捗と最終確認事項を協議決定。
7. アルバイト時給単価改定の提案を受け承認。
8. 出張旅費支給規定の改定提案を受け承認。
9. 生活クラブ生協都市生活の居場所作りについて、概要冒険部分について協議。
10. 機関紙都市生活11月号の企画提案を承認。
11. 住吉川水車遺構の「神戸歴史遺産」登録の申請主体を生協ですすめることを協議決定。  
(会議報告)  
生活クラブ連合会の機関会議、各担当理事会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。  
(事業報告)  
8月度決算報告を確認した。供給高は予算比100.9%と超過、供給剰余率は予算を下回った。経費執行は予算比101.2%と予算超過し、経常剰余は予算比▲71万円となった。8月度加入は68人(計画比▲10人)、脱退は77人(計画比+7人)、純増数は計画を下回った。

都市生活 Q&A

Q 今年の新米はいつから届きますか？

A 「竜おうみ米」は43週(10月23日から)、「環境創造米キヌヒカリ」は42週(10月16日から)「新米」というシールが貼られたお米をお届けする予定です。他の米も同じ頃に切り替わっていきます。

竜おうみ米は、10月みずかがみ、11月キヌヒカリ、12月秋の詩、それぞれの品種の新米をリレーでお届けします。ぜひ「よやくる」登録をして味の違いを楽しんでください。

寒い季節も みんなで酪農家を **応援** しましょう!



### 生活クラブのパスチャライズド牛乳

私たちの牛乳は、エサや飼い方にこだわって育てられた健康な牛から毎日搾乳されています。乳牛は、誕生から乳が出せるようになるまで約2年かかり、簡単に増減することができません。持続可能な牛乳生産には、私たちの飲むチカラ、食べるチカラが必要です。

### ヨーグルトやチーズで食べてもOK

指定酪農家の牛乳は、余すことなく食べるため、ヨーグルトやチーズなどにも加工しています。乳糖不耐症の方にもおすすめです。

ヨーグルトやチーズは多種多様。牛乳応援プロジェクトでは、もっとチーズのことも知って、活用してもらおうと、Instagramでの発信にもトライしています。左のQRコードからアクセス、ぜひ好みのものを見つけて、健康づくりに役立たせてください。

### 寒い季節の健康づくりにも活躍!

寒い季節には、乳脂肪やたんぱく質などの成分が増加し、牛乳のコクが増します。ホットミルクやカフェオレ等の飲みもの、クリームシチューやグラタンなど身体の温まるお料理にもピッタリです。

「牛乳応援プロジェクト」  
Instagram リール動画



### 牛乳応援基金で酪農家を応援!

生活クラブでは、牛乳生産を持続可能にするため、一品目当たり2円の牛乳応援基金を実施しており、4月から6月までに生活クラブ全体で4,374,778円となりました。都市生活では、牛乳を利用する人が昨年より増えましたが、利用総容量は2019年度並みとした目標の約90%にとどまっています。

酪農は依然として厳しい状況にあります。一人でも多く一本でも多く牛乳を飲んで、乳製品を食べて、酪農家を応援していきましょう!!

### 職員こぼれ話

管理部  
中道 庄三

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。

#### オールドルーキー?

この度、管理部という事務所内の部署に異動となりました中道と申します。15年以上毎日配達していましたので、都市生活にかかってくる電話に出ると、過去に配達でお伺いしていた組合員さんの場合があります。その時に心の中で「あっ、〇〇さんだ～」と思い、「以前、配達でお世話になった中道です～」と言うべきか、「言っても覚えてらっしゃらない、もしくは思い出したくないかも」と迷いながら電話に出ることも…。これから私が電話に出た際には、知ってる方はもちろん、今まで配達でお伺いしたことのない方でも「〇〇です～」とそれっぽくおっしゃっていただいて、思い出そうと困りながら話をしている中年を想像して楽しんでいただければ幸いです。

2023年9月号より  
親子で学べるSDGs

### 機関紙モニターのつばき

砂を水槽の水に入れると、水面に小さな赤や緑のマイクロプラスチックが浮かんでくるとは想像もしたことがなく、とてもびっくりしました。なくならないんだ、砂の中にあっても絶対分からない。ぱっと見綺麗な砂と思うでしょうね。絶対捨てない、みつければ拾うことから始めます。(東はりま M・I)

### 編集雑感

生活クラブ生協祭あいたくてに行きましたか? コロナ感染の影響で、4年ぶりの開催でした。生産者と会えて直接話ができる生協ならではの貴重なイベントですが、以前よりは組合員の参加が少なかったそうです。今号でたくさん写真を載せて報告しています。来年開催される時には前もって配布するチラシをお見逃しなく! スタッフをするもよし、きっと楽しめますよ。(T)