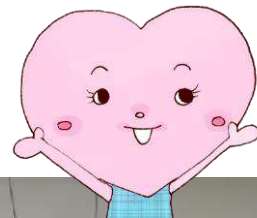


### Think & Act

1. 食の安全を追求します。
2. 健康な食方を大切にします。
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ります。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

## 第31回生活クラブ生協祭あいたくて 大盛況でした！



10月6日(日)神戸サンボーホールにて、第31回生活クラブ生協祭あいたくてを開催しました。

さまざまな体験や買い物を通して、多くの組合員が生産者と交流しました。各支部で募集したお手伝いスタッフも130名を超え、生産者と組合員、組合員どうしの「あいたくて」が名前通り叶えられた生協祭、総来場者数は約1,550名でした。



自転車発電のユニークな体験



せんべい焼き体験は大人気



「多才で多彩な11名の組合員のお店」



実行委員会作 フォトスポット



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。



Instagram

# 地域の人にも “あいたくて”

「とことこ®子どもお料理教室」では消費材を提供し、紹介もしました。神戸市灘区を中心に活動をしている KOBEとまり木の「TOMARIGI MARKET」ともコラボ。キッズダンスグループの「流行宣言R」も、素晴らしいパフォーマンスで会場を盛り上げてくれました。



ダンスも！



料理教室も！



組合員の店に  
「小宇宙食堂」が出店



子どもたちが楽しめる  
コーナーも充実



ゲームを通して共済を PR

## おおぜいの人に“あいたくて”生産者も組合員も、 この日のために準備しました

「実行委員会」では5ヶ月間定期的に集まり、来場者を増やす手立てなどの情報交換を行いました。

生産者コラボメニューや、多くの人が最後まで楽しめるよう人気のじゃがいも詰め放題を二部制にするなど、たくさんのアイデアを詰め込みました。組合員・提携生産者・そして職員全員が丸丸となって「自ら考え、行動」し、

地域の力と消費材の価値を再確認する、最高の機会になったと思います。



実行委員会メンバーが  
デザインした缶バッジ



工夫を凝らした  
生産者ブース



おいしさの秘密を紹介するポップ



実行委員会メンバー

## 来年も大集合できますように！



# みついし昆布交流会

だしと言えば、昆布、かつお節、煮干しなどありますが、今回は、北海道日高郡にある昆布の生産者「みついし昆布株式会社」をお迎えして、9月10日(火) 神戸市立中央区文化センターで交流会を行いました。



## 昆布の産地と種類

昆布の銘柄は生育する地域（産地）によって決められています。代表的な「真昆布」は函館沿岸で、「利尻昆布」は利尻、礼文、稚内沿岸。「羅臼昆布」は羅臼沿岸でとれます。

日高昆布は、日高沿岸でとれ、濃い緑に黒味を帯び、柔らかくて煮えやすく味も良い昆布です。昆布の佃煮、昆布巻、おでん用、だし昆布などに使用される万能昆布です。学名「ミツイシコンブ」とも呼ばれ、会社の名前の元になっています。

## 昆布の栄養

昆布が「喜ぶ」に通じる縁起物なのは、よく知られています。これは単なる語呂合わせではなく、栄養学的に見ても身体のために大変良い食材なのです。

現代の食生活では肉や加工食品を多く摂るようになって、身体が酸性に傾きがちです。健康体である弱アルカリ性に保つためには、アルカリ性食品の中でもトップクラスの昆布を食べるのが一番！昆布は理想の健康食品、と言っても過言ではありません。昆布は、カルシウム、ビタミン類、鉄分、ミネラル、食物繊維をたくさん含んでいる低カロリーの食品です。

## 昆布だしの特長

「だし」とは、天然素材から「うま味」成分を抽出した液体をいいます。塩分濃度が低くても、うま味があるとおいしいと感じられるため、減塩効果があります。

昆布のうま味成分は「グルタミン酸」。胃のセンサーに作用して、胃腸の働きを良くし過食を防ぎます。



昆布だしは、上品なうま味が楽しめ、他の素材の香りや味わいを引き立たせ、いろいろな料理に向いています。離乳食初期から使えます。

## 昆布だしを取ってみよう！

◆水だし 水 500ml 昆布 5g

昆布を3時間以上(できれば1晩)漬けるだけです。冷蔵庫で1週間ぐらいはもちますが、夏場はできるだけ早めに使い切りましょう。

◆一番だし 水 500ml 昆布 5g かつお節 8g

- ① 鍋に水と昆布を入れて 30 分～1 時間経ってから中火にかける。
- ② 沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ かつお節を加え、沸騰したら火を止める。
- ④ アクを取り 30 秒ほどおいてキッチンペーパー等でこす。

だしを取る前に昆布の表面は、固くしぼったふきんなどで、さっと拭きます。表面の白い粉は、マンニットといううま味成分です。水洗いすると、うま味成分が流れ出てしまいます。

(理事 平岡真弓)



## きざみ昆布と鮭の炊き込みごはん

< 材料 > 4人分

- ・米 2カップ
- ・みついしきざみ昆布 15g
- ・甘塩鮭 2切れ
- ・酒 大さじ2
- ・真塩 小さじ1/2
- ・生姜 1かけ (好みで加減)

< 作り方 >

- ① きざみ昆布は2カップ強の水で戻し、食べやすい長さに切る。生姜は千切りにする。
- ② 炊飯器に研いだお米をいれ、①の戻し汁と生姜、酒、真塩を加えて混ぜる。
- ③ ①を入れ、甘塩鮭をその上のにのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら鮭を取り出し、骨を除いて身をほぐし、ごはんに戻し入れて全体を混ぜる。



# 理事・クリエイター研修 産地訪問報告 ~その2~

訪問先：長野県の3生産者

行程：8/23(金)…御牧ヶ原りんご農場(小諸市)

8/24(土)…三村牧場(松本市)、新生酪農安曇野工場(安曇野市)

参加者:理事 14人、クリエイター2人、監事2人、理事家族1人

8月末、「持続可能な生産と消費」を目指して取り組む「よやく・る」の品目のうち、りんごと牛乳の生産地を理事とクリエイターを中心とした組合員で訪問しました。今月号は牛乳の生産者の三村牧場と、新生酪農安曇野工場について報告します。

## 次世代につながる酪農

三村牧場の三村誠一さんからは、「牛乳応援基金のカンパが有難かった。有効に使わせてもらっている。」とお礼をいただきました。牛舎では巨大な扇風機がたくさん回っており、常に換気が行われているためか清潔で、臭いもなく牛たちものどかに過ごしているようでした。牛が自分から入っていく自動搾乳機や、こぼれた餌をまとめる大きな自動床掃除機みたいな機械など、機械設備投資がたくさんされている印象がありました。

飼料価格の高騰、為替の変動などでまだまだ厳しい状態が続いていますが、輸入飼料だけでなくデントコーン等の粗飼料を自家栽培するなどの工夫もしておられます。息子さんや娘さんが後を継いで酪農に携わっておられ、孫の代まで引き継がれるよう頑張っていきたいとおっしゃっていました。

## 丁寧に作られている牛乳

新生酪農安曇野工場では牛乳びんの洗びんの過程を見せてもらいました。工場では井戸水が使われ、排水処理で出た汚泥も堆肥に利用されていました。丁寧に育てられた牛から、丁寧に作られた牛乳ができ、私たちのところに届いていることが実感できました。

南信酪農業協同組合の市岡さんからは、現在の酪農の状況を聞きました。酪農家が157戸から現在は35戸に激減している、



三村さんに牧場を案内してもらいました。機械化の進んだ清潔な牛舎で牛が気持ちよさそうでした。



自動床掃除機



自動搾乳機

輸入飼料の高騰、物価の高騰、仔牛価格の下落や牛乳消費の減少など、酪農家の厳しい現状を伺いました。雌牛からの生産物である牛乳だけでなく、雄牛からの生産物である牛肉もしっかり食べて、牛肉の価格を維持することも大切だと思いました。

## 「よやく・る」で飲む約束を

大変な状況でも大切に牛を育てている酪農家を支え、私たちが求める牛乳を作り続けてもらうために、私たち組合員が「よやく・る」で飲む約束をすることはもちろんのこと。さらに自分たちが飲むだけでなく、おいしい牛乳をたくさんの人に紹介して、牛乳を利用する仲間を増やしていくことが重要です。

(理事・藤井泰子)



## 100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

### 「エッコロカフェ」に参加して

今年度から加入者同士の交流の場として、10支部のエリア単位で「エッコロカフェ」を開催しています。

「募金の気持ちでエッコロに加入しました」「誰かのお役に立てれば」と思い加入しましたが、今後はケアを依頼することもあるかも」「どんな依頼がありますか」など、担当エリアのカフェに参加したときに伺った声の一部です。生協設立前からの組合員の方、

### 8月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,465人	給付申請件数	12件
給付金額	36,890円	事務費	9,429円

エッコロ講座登録1件 エッコロ講座開催2件

子育て真っ最中の方、これまでも生活クラブの催しに参加したことがある方、全く初めての方…私にとっても加入者のさまざまな声を直接伺うことができ、よい機会になりました。

これまでに開催されたカフェで出会った参加者どうして、ケアが行われたケースも出てきました。エッコロたすけあい制度加入者には、エッコロカフェ開催のお知らせチラシが入りますので、お気軽にご参加ください。(エッコロコーディネーター 小山奈緒美)

# 田んぼのいちねんを知らう！

## 稲刈りをしました

9月21日(土)「つながるローカルSDGs」企画、環境創造米キヌヒカリの稲刈りを、神戸市北区の交流の田んぼで開催しました。参加者は、生産者5名、JA兵庫六甲3名、全農パールライス1名と生活クラブ組合員30家族100名と運営メンバー13名の総勢122名でした。

＝＊＝＊＝＊＝＊＝＊＝

稲刈りは、いつも雨予報に一喜一憂します。前日に開催と決定しましたが、当日、朝8時頃田んぼは激しい雨に見舞われ、機械での稲刈りはできない状況に。そのため、急遽、手刈り体験一家族4束と限定して実施することになりました。手刈りした稲を、例年そのまま機械で脱穀しますが、濡れた稲を乾かす必要があるため、4束を一つにして藁で束ねました。藁で束ねるのはなかなか難しく、生産者もベテランの方に教わるそうです。雨のおかげで貴重な体験ができました。

開会してからは雨が降らず、稲も乾いてきたので機械での稲刈りも実施でき、いろんな生き物を見つけることもできました。稲刈りの後は子どもたちを中心に、お茶碗1杯のお米の量や種類、収量当てなどのお米クイズをしました。



### ☆ 収量あてクイズ 結果発表 ☆

交流の田んぼの収量は、811.0kg

1位 805 kg Iさん 景品：梅干しと中濃ソース

2位 820 kg Sさん、Yさん 景品：なたね油と中濃ソース

☆当選の方に景品を送付しました。

環境創造米は2006年から、慣行栽培(20成分)の半分以下(8成分)の農薬、化学肥料で栽培しています。JA兵庫六甲の尾持さんは、「2024年度は環境創造米の生産者は79名。農薬を減らして作っていくために米を利用してほしい。資材や肥料が値上がりし、米の価格を上げることになるが、食べることで支えてほしい」と話されました。

今年度は田植え、生き物調査&草引き、稲刈りと全企画を実施できました。生活クラブ生協都市生活エリアの武庫川・加古川の川上に位置するこの地域の生産者が増え、地域の環境保全につながるよう、継続して米を食べていきましょう。

(理事 島村美稲)

## 居場所ってなあに？

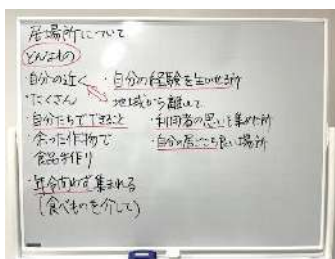
### ひろば運営会議とは

支部の「子育てひろばきらきら」を運営する子育てサポーターの代表、ひろば運営委員によって構成されています。それぞれの子育てひろばの情報交換をし、課題があれば話し合っ、よりよい子育てひろばづくりを目指しています。今年度はさらに、居場所づくりに向けた取り組みもしています。

### 居場所づくりにむけて

夏には近隣にある2カ所の居場所を視察しました(9月号「居場所ってなあに」参照)。居場所がどんなものかを知り、自分たちがどんな居場所を求めているか、作りたいか、そしてそのためには何が必要か、など意見を交わしています。自分も含めど

生活クラブ生協都市生活は、地域のニーズにあった多様な居場所を作りたいと考え、検討を始めています。このコラムでは居場所づくりについて、都市生活が考えていること、進めようとしていること等をお伝えしていきます。今回は生活クラブ生協のひろば運営会議を紹介します。



夏に視察した神戸げんき村。↑  
←どんな居場所がほしい？を出し合いました。

んな人にも居心地のいい場所、経験を生かせるところ、いつも開いていて同じ人がいるところ、小さなことでも続けていく必要があるなど、様々な意見を出し合い、ひろば運営委員一人ひとりの思いや夢も広がってきました。

「定点で週1回は開催」「細則を作らない自由な運営」「誰もが集えるところ」を目標に、今後、地域での居場所づくりへの理解と課題共有から具体的な居場所づくりに向けて、丁寧に歩を進めていきます。

(福祉委員 高岡敦子)

# 宝塚 支部

# 「つむぎカフェ」に 足を運んでみませんか？

こんにちは。宝塚支部です。現在、クリエイター 3 名、スタッフ 2 名と担当理事 1 名の 6 名で運営しています。宝塚支部は、宝塚市、川西市、西宮市北部がエリアです。

今年は昨年度末のアンケートを元に、平日、休日ともに学習会やイベントを開催し、様々な方にお会い出来たら嬉しいな♡と思い、活動しています。

また、これまで拠点としていた宝塚駅前の会議室(ソリオ内男女共同参画センター)のみでなく、支部内の様々な会場を模索しながら活動・企画をしています。どこかおすすめの会場があれば是非教えて下さい！

毎月一回の支部ミーティング『つむぎカフェ』ではそれぞれお気に入りの消費材をおすすめしたり、「これ注文したことある？」「これって、市販のものとは何が違うのかな？」と団欒しています。コロナ渦を経て、参加者で食事をとることが可能になりました。季節のクッキングをしたり、新作消費材をみんなで食べたりとわいわい楽しく活動していますので、是非一度足を運んでみて下さい。



↑ 4 月支部ミーティングにて。遺伝子組み換えナタネ自生調査をしました。



↑ 6 月宝塚支部で王隠堂農園を訪問しました。



5 月のシャボン玉セミナーでは、せっけんの学習と子ども対象でコネコネせっけん作りをしました。



わたしたち組合員が主体となって、学習会やイベントの企画運営をしているのが、生活クラブ生協都市生活の特長の一つです！『自ら考え、行動する』組合員のみなさんと一緒に歩いていきたいです。  
(宝塚支部クリエイター 富士平明子)

**大好きな消費材**

**= 生豚スライスセット =**

4 パック(1,100 g) 2,113円(税込2,282円)

大好きな消費材…ひとつにしぼるのがとても難しく、シリーズでご紹介したいくらいですが、我が家の冷蔵庫に欠かせないもののひとつが、(株)ウィンナークラブの『生豚スライスセット』です。一度も冷凍していない3つの部位のスライス肉(ロース系1、バラ1、モモ or ウデ1) とひき肉の、4パックのセットが届きます。1kg超?と、夫婦二人で食べ切れるのか疑心暗鬼で4週に1回の登録で始めましたが、子どもが産まれて成長して、消費量も増えたので2週に1回が物足りなくなってきたこの頃です。生豚は市販品ではなかなかありません。この美味しさは、食べてみないとわからない！

そしてこの貴重な生豚供給が実現するのは、『食べる約束』があるからこそです。組合員が利用を約束するから、提携生産者は安心して生産することができます。よやく・るのシステムを上手に活用し、生産者を支えながら、私たちのおいしい食卓を続けていきませんか？  
(宝塚支部クリエイター 小椋やよい)



## 今月の組合員

西森 里香さん 宝塚支部 2009年12月加入

### 生協祭あいたくてに参加して

先日開催された「生活クラブ生協祭あいたくて」に、クリエイターとして参加してきました。

今年で2回目のスタッフ参加なのですが、まさに生産者交流会の豪華版！たくさんの生産者、来場者と交流できる貴重な一日でした。今年の宝塚支部は、生活クラブ関西・ミート、アーダ・ブレーン、彩生舎を担当しましたが、開会から終わりまであつという間に感じるほど大盛況でした。

昨年支部で担当した生産者にお会いしたり、娘が未就園時に参加していたひろばやモニット活動で一緒だった方に再会したりと、懐かしい場面もありました。

宝塚支部の組合員としては、サンボーホールまで少〜し距離がありますが、年に一度のお祭り、これからもたくさんの方と一緒に楽しめたら嬉しいです！



### そのままでもおいしい国産シュレッドチーズ

200g 656円(税込708円)

国産のゴーダチーズとチェダーチーズを配合したシュレッドチーズです。

生食が可能なチーズなので、冷蔵庫に常備しているとトッピングに重宝します。葉物だけのサラダでもぱらりとすると、コクと旨味が加わりワンランク上のサラダになります。もちろん、ピザやグラタンなどにのせて加熱すればとろけるチーズに。

シュレッドチーズには、チーズどうしがくっつかないようにセルロース(結着防止剤)が添加されることもありますが、もちろんこちらは無添加です。北海道と新生酪農(株)栃木工

場の国産チーズを使うことで日本の酪農家を応援し、自給率アップにもつながっています。

うんちく云々はさておき、ぜひ一度食べてみてください。ネーミングを裏切らない、どう食べても美味しいチーズです。

(理事 菊田宏子)



# Q

# A

## 時々、牛乳びんが白っぽくくすんでいることがありますが、なぜですか？

900mlの牛乳びんは、「超軽量びん」でできており、表面をフィルム(樹脂)でコーティングすることでその強度を高めています。

繰り返し使っているうちに、このフィルムに細かな傷がついて白く濁っていくため、びん全体がくすんだように見えます。中の牛乳には影響がありませんので安心してください。牛乳びんは、50回以上繰り返し使うことができます。傷がつかないように、やさしく使ってくださいね。

### くりかえし使う牛乳びん



管理部  
鈴木 敏幸

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。

### 電話の向こうに感じる“生活”

配達13年の後、経理・総務を担当して4年目の鈴木です。事務部門なので配達には出ませんが、組合員の皆さんからの電話に対応しています。事務所で電話に対応するのはピーク時で6人、お昼時は1～2人で対応しています。

電話では意外に組合員さんの周りの音も聞こえているものです。出勤や帰宅の途中なのか電車のホームの音楽が聞こえてきたり、赤ちゃんが泣き始めてしまって慌てて電話を終えたり、組合員さんが電話注文をしている横で小さいお子さんが「アイスも注文しようよ～」というのが聞こえたり。電話の向こうに組合員の皆さんの生活を感じ、その生活の一端にわずかでも役に立っているのかなど、勝手に想いながら今日も業務にあたっています。

### 理事会報告

2024年度第4回理事会報告 2024.9.30.10:00～15:40 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(3項目省略)と協議決定事項(3項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて8月申請分12件中12件承認とした。
2. 生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を承認。
3. 8月長野理事研修のまとめ報告を受け、内容を承認。
4. 第7回とことこレシピコンテストへの協賛について、原案通り承認。
5. 原発新增設の為の制度導入反対署名の取り組みについて、原案通り承認。
6. 能登半島地震被災地支援活動カンパの使用用途の追加提案を受け、承認。
7. 2024年度上期組合員活動の振り返り内容を共有し、協議。
8. 生活クラブ生協滋賀からの新DC建設資金拠出に対する要請とその対応(金銭貸借契約)について提案を受け、原案通り承認。
9. 第31回生活クラブ生協祭あいたくでの準備進捗について確認。
10. エッコロキャンペーンの提案を受け、原案通り承認。

(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月度決算を確認。供給高は予算比102.59%、供給剰余率も予算を上回った。経費執行は予算比104.27%。経常剰余は予算比▲72万円となった。

# シャボン玉フォーラムに参加して



9月28日、神戸で「シャボン玉フォーラム in ひょうご」が、せっけん運動ネットワーク主催で開催されました。全国の生活クラブ生協の仲間をはじめ、地元ということもあり、都市生活からも理事やせっけんクラブメンバーが多数参加しました。

## せっけん利用事例などの報告

「知っとお?! せっけんで守れるもん あるんやで!」がテーマで、水源地を守ること、川を守るために温泉街全体でせっけん利用をすすめた事例、生協で太陽光発電所を設置したことなど、興味深い報告がたくさんありました。

六甲の水はなぜ美味しいのか、どうやってそれを未来に保っていけるのか—私たちができることを考え、自然と共に幸せに生きていくための知恵を知る、貴重な機会となりました。



シャボン玉フォーラムの表彰式にて。

### = せっけん運動ネットワークとは =

地域生協、大学生協、NPO、市民団体など、おおぜいが参加できるせっけん運動のネットワーク機構です。せっけんを入口として環境問題全般に広く関心を持ち、相互交流をはかり、地域におけるせっけん運動の発展をめざします。また今までにない新しい活動提案もしています。(公式サイトより)

## 表彰されました

フォーラムでは、都市生活は他の単協とともにせっけんの利用率アップで表彰されました。合成洗剤からせっけんに切り替える人が増えたのなら、こんな素晴らしいことはありません。

今年は洗濯用せっけんや固型せっけんの「よやく・る」も始まりました。月1回定期的に届き、お得な金額で利用できるのでお勧めです。

せっけんって環境にいいのはわかるけど、面倒くさい、うまく洗濯できない…なんて思って、合成洗剤を使っている方はいませんか? せっけん生活には少しの工夫が必要。コツをつかめば難しいことはないので、ぜひシャボン玉セミナー(せっけん学習会)やナチュラルライフ・れっすんにお越しください。

(せっけんクラブ)

## 「よやく・る」できるせっけん消費材



2024年9月号より

## 機関紙モニターのつがやき

おうちごはん 食品添加物の不思議

記事の感想にもあったように、親が添加物について説明しても子どもはおかまいなし!!なので、こうした取り組みは実際に体験して自然に学べる足がかりになりますね。自分たちの体に入るものを、楽しく知れる良い機会になったことと思います。シソジュースの作り方なども企画してもらえれば、うれしいです。(東神戸 A・M)

## 編集雑感

年に一度の生協祭が終わりました。分散開催したりコロナ禍で開催できない年があったりしましたが、大きなホールに一堂に会して行う催しは格別です。準備するのも参加者も組合員が中心です。職員も一緒に生産者を迎え、ゲストを迎え、時には飛び込みの方も。まさにみんなが「あいたくて」集まるイベントで、一番充実するのは運営メンバーではないでしょうか? 閉会の一本締めていつもそう思います。来年もぜひ、おおぜいで「あいたくて」に集みましょう。(T)