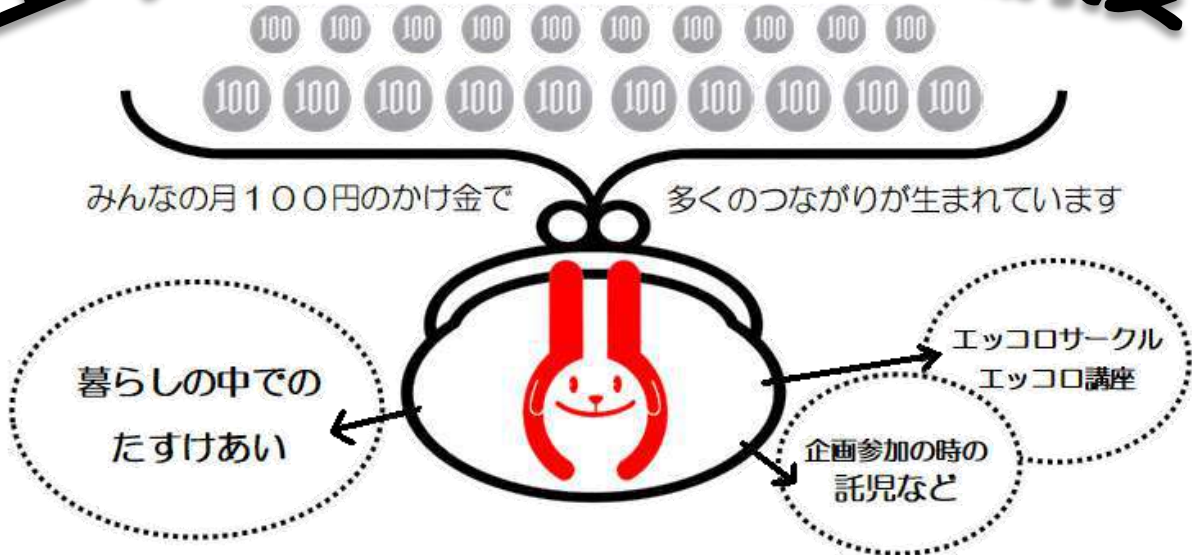


Think & Act

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りまします。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

エコロたすけあい制度



組合員どうしのたすけあい

「ちょっとした困りごとを誰かにお願いできたら」「誰かの役に立てたらいいのに」と思ったことはないですか？エコロたすけあい制度は組合員が組合員のために作ったたすけあいのしくみです。

組合員どうしのつながりと、たすけあえる関係をつくり出していきたいとの願いから創設されました。加入者みんなが月100円の掛け金を出し合い、そこからそれぞれのたすけあいに給付金が支払われています。みんなの力で創り上げていく生活クラブ生協都市生活独自の共済制度です。

3つの使われ方

エコロたすけあい制度は、大きく分けて3つの使われ方があります。(詳細はHPをご覧ください。)

エコロ 都市生活

① 暮らしの中での様々な困り事のたすけあい

様々な困り事に対して加入者どうしがたすけあいを行います。顔見知りの組合員にお願いするほか、コーディネーターに依頼して、ケアを頼める人を紹介してもらう事もできます。

② 生協の企画の際の集団託児など

託児のスタッフ費などが、エコロから支払われます。

③ つながりづくり応援

組合員どうしが知り合うきっかけになる「エコロ講座」「エコロサークル」の補助をします。

2024年度は暮らしの中でのたすけあいとして、子どもの見守り・ゴミ出しの手伝いなど約200件、集団託児が約30件行われました。

月100円がたすけあいを育む

このしくみは、困りごとを依頼する人とそれを助ける人だけでは成り立ちません。

みんなの月100円の掛け金が大きな力になり、たすけあいを支えています。たすけあいには、全ての加入者のたくさんの「ありがとう」のメッセージとして給付金が支払われています。実際にケアに関わることが出来なくても、あなたの100円が誰かの役に立っているのです。加入が増えれば、たすけあいの輪が広がります。みんなでエコロたすけあい制度を育てていきましょう。



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



野菜セット



生産者紹介

(株)肥後やまと

今月から、関西 6 生協統一の「よやく・る野菜セット」が始まります。全体で19生産者、青森から長崎までの全国各地から野菜が届きます。生産者の工夫や努力を分かって、利用してもらうために毎月紹介しています。今回は「肥後やまと」をご紹介します。

セットに入る予定の野菜	ベビーリーフ、里芋
イチオシ野菜	里芋
出荷時期	10 月～3 月ごろまで
オススメの食べ方	フライド里芋（皮をむいて素揚げして塩をふるだけ）
地形など 畑の特長	里芋は田んぼでも畑でもできる。 田んぼは川が近く、灌水可能だが、集落から離れており獣害にあいやすい。 畑は黒ボク土で水はけは良いが、日照りの際は乾きやすい。 ※黒ボク土…火山灰と腐植物が混ざってできた黒くてホクホクした土壌。スイカなどのウリ類、里芋や長いもなどの根菜類の栽培に適している。
苦労や工夫	イノシシは里芋が大好きで獣害にあいやすいので、こまめな見回り、草刈りを行っている。畑では前年緑肥（麦）で土作りをし、保水性を高めている。 ※緑肥…栽培したイネ科やマメ科の植物を収穫せず、そのまま土にすき込み、有機物として土壌改良や肥料として利用するもの。



(株)肥後やまとは、平成28年(2016年)4月1日に新規就農者の育成、販売支援、有機農業の推進、生産販売、地域社会を守るために創立されました。今季10年目で、生産者は40名近くになり、有機農業の継承と持続可能な農業を目指しています。

「よやく・る野菜セット」に入る野菜は、「里芋」と「ベビーリーフ」。里芋の品種は、ころんとしたフォームの「だるま」。代表の原田さんが福岡県の久留米市から山都町に持ってきて育てた里芋を、長年かけて作付けすることで土地に馴染み、味わい豊かな里芋として栽培が定着。その里芋を様々な生産者に種芋として分け、「だるま」というオリジナルの品種が生まれています。

里芋の生産者の林真理さんは、農業法人で働いている時「やっぱり自分で農業がしたい」という思いを捨てきれず、「肥後やまと」の会員になりました。同じ肥後やまとの会員としてベビーリーフを作っていた智之さんと出会い、今は夫婦で里芋を作っています。

また、山から流れ込む水に含まれるミネラルで栽培されたベビーリーフは季節、天候により味が違います。雨が降りすぎると肥料を吸って味にえぐみが出たり、寒い時期には糖をため込んで甘さが出たりとその時期ならではのベビーリーフの味を楽しむことができます。

(理事 平岡真弓)



林さんの里芋畑



林智之さんと真理さんご夫妻

「よやく・る野菜セット」への自動継続について

「畑の便り」を登録されている方は、何もしなくても下記の通り自動継続されます。引き続き「よやく・る野菜セット」の利用をお願いします。

- ファミリーセット⇒レギュラーセット
(5～10品目：税込1700円ぐらいまで)
- ミニセット⇒ミニセット
(3～5品目：税込1100円ぐらいまで)

肥後やまと 林真理さんからのメッセージ

我が子のように育てた里芋です。
どうぞご賞味下さい!!



実験して確かめよう！

食品添加物の不思議

今年は夏休み子ども企画として、8月7日、8日の2日間にわたり、食品添加物講座を開催しました。両日大盛況で、7日ランチ学園都市は19人、8日さらら仁川は30人の参加がありました。

今回は生活クラブ連合会 食の推進課の土井彩さんに講師をお願いしました。食育プロジェクトメンバーも講座の進め方を学ぶ良い機会となりました。

着色料(毛糸染め実験)

この実験は、夏に子どもたちが口にする機会が多いかき氷シロップ(市販品は赤色〇号等の記載があるもの)を使って、食品添加物が身体にどんな影響を与えるかを考える実験です。対比として、生活クラブのいちごかき氷シロップも使いました。実験後の鮮やかに染まった毛糸には、驚きの声が上がりました。ワークシートに毛糸を貼って持ち帰り、続きの考察欄はお家で記入してもらいました。



着色料(飲みもの)

この実験は2つのことについて考えてもらう実験です。1つめは、清涼飲料水に入っている砂糖の量について。2つめは、無果汁ジュースを作る過程でその中身について考えます。ワークシートには、“食べものの以外の材料で、飲みものを作ってみよう”と書いてあります。はてなマークが頭の中に浮かびながら実験が始まりますが、自分の舌や鼻で体験しながら、最終形のオレンジジュースが完成します。実際に体験するというところが大切なポイント！美味しいかどうかだけに注目しがちですが、そうじゃないよということを感じてもらえると、この実験は大成功です！



発色剤

亜硝酸テストを使って、市販のウインナーに含まれている発色剤、亜硝酸ナトリウムの量を目で見て確認する実験です。子どもに人気のイラストが入ったウインナー、スーパーで一番人気のウインナー、真っ赤に着色されたウインナー、生活クラブのウインナーの4種類をテストしました。ピンク色が濃いものほど亜硝酸ナトリウムが多く含まれています。どれが一番ピンク色が濃かったか…気になった方は是非次回の添加物講座にご参加ください！

=== * === * ===

目で見ると、耳で聞く、舌で味わう、実験を通して食品添加物を考えるきっかけになって欲しい！この体験が、将来子どもたち自身が食べるものを選ぶ材料になってくれたら！という思いで、添加物実験企画を毎年開催しています。今後もまた食育「おうちでごはん」プロジェクトの大切な企画として開催していきますので、何回でも参加して理解を深めていただきたいと思います。(メンバー 上山美枝子)

「友だち」募集中！

食育「おうちでごはん」LINE 公式アカウント

食べ物や食べ方、イベント案内を配信します。

(都市生活ビオサポ便利・ビオサポーター通信など)



ココナッツミルクおしるこ

気温が下がり温かいものが恋しくなってきました。材料3つだけ！牛乳の栄養を簡単に摂ることができるレシピです！白玉やバナナ、さつま芋などの具材を足してリッチなデザートにも。温かいままでも冷やしても美味しくいただけます。

< 作り方 >

- ① ココナッツミルク 1 缶(200ml)と牛乳 150mlを鍋に入れ、弱火にかける。 ＊沸騰させないこと！
- ② 温まったら、ゆであずき100gを加え、さっと混ぜ合わせてできあがり。(甘みが足りない場合は、素精糖などで調節してください。)



田んぼのいちねんを知らろう！

つくる・つかう・食べる・手廻す in 兵庫
つながるローカルSDGs

「交流の田んぼ」で稲刈りをしました

9月20日(土)、直前まで天候が不安定で心配でしたが、無事に開催することができました。参加者は、生産者5人、JA兵庫六甲3人、全農パルライス1人、生活クラブ組合員13家族46人と運営メンバー22人の総勢77人でした。

機械刈りを見学してから 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、交流の田んぼへ！まず、生産者の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トンボや虫たちがいっぱい出てきて、「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。

お米のことを知ろう

稲刈りの後は尾持さんから、暑すぎる日が続き、雨もあまり降らなかったので水管理が難しかったことなど、今年のお米のお話を聞きました。その後は子どもたちを中心に「稲の花は何色？」などのお米クイズや収量当てのクイズをしました。



↑ 集合写真
← 機械刈りの様子



参加者から、「生産者の大変さを学びました。」「子どもが思った以上にカエルや虫に興味を示しました。」「子どもたちに体験させられて良かったです。」との感想が寄せられました。

私たちを取り巻く自然環境について、子どもたちと一緒に考える企画として、今年度は田植え、生き物調査＆草引き、稲刈りと全企画が実施できました。

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田んぼを守り、地域の環境保全につながるよう、継続して環境創造米キヌヒカリを食べていきましょう。

収量当てクイズ結果発表

今年の交流の田んぼの収量は、933.2kg
(昨年は 811.0kg でした)

正解に近い方から3名の方に、景品として
丸大豆醤油やきらず揚げ、かつおふりかけ
などの消費材セットを届けました。



手刈りの様子



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

10月からコーディネーターになりました。

審査会に出席するなど、エココロに関わるようになって感じたのは、エココロがあまり使われていないということ。もっと気軽に利用出来る制度なのに勿体無い。草木の水やりでも、簡単な片付けでも、まずは近くのケア者と繋がる為に一歩を踏み出しませんか？そんな事を依頼しても大丈夫？と尻込みしない

8月 エココロたすけあい制度利用状況

加入者	1,472 人	給付申請件数	12 件
給付金額	21,800 円	事務費	16,099 円

で下さい。顔見知りや沢山作る事で、本当に困った時に安心して頼れる相手が出来、心強いと思うのです。エココロ加入者のお友だちがいれば直接お願いしてもいいし、頼める人がいなければ本部センターに電話をしてコーディネート依頼をしてください。遠慮なく同じ組合員である私たちコーディネーターを頼って下さいね！
(エココロコーディネーター 國富正子)

みんなで仲間づくりをしよう!

「仲間づくり」って、なんのため?

仲間(組合員)を増やす活動＝仲間づくりは、私たちだけでなく、子どもや孫の世代まで、安心して生活クラブの消費材を食べ続けられる未来をつくるための大切な活動です。仲間が増えることで、生産者が安心して作り続けられる環境を守ることにもつながります。さらに、自分たちの住む地域に生活クラブを広げることで、おおぜいの仲間とともに一人ひとりの「こんなあったらいいな!」を実現できるチャンスが広がります。

あなたにもできる!「仲間づくり」

気軽にできることから始めてみませんか。

- ・ お友だちを誘って、生活クラブの企画と一緒に参加しよう
- ・ お友だちに生活クラブの魅力を紹介しよう
- ・ キャンペーンチラシの紹介カードを提出しよう
- ・ 地域で生活クラブのチラシをポスティングしよう
- ・ 支部のイベント出展にスタッフとして参加しよう

秋の紹介キャンペーン

9/15(月)～ 12/12(金)

期間中は、豪華なキャンペーン特典をプレゼント!

ぜひお友だちをご紹介ください!

紹介してくれたあなたとお友だちに

紹介特典 餃子 1袋

加入特典 消費材券1000円分 (500円券×2)

お問い合わせ先 本部センター ☎078-904-3381



組合員と職員と一緒に、地域で仲間づくりに取り組んでいます

ウディータウンフェスティバル2025 三田北神支部

5月25日(日)

ウディータウン市民センター周辺

「紙コップロケット作り」

「飲み物の販売」

11人の仲間が増えました



秋のママキラフェスタin森林植物園 北神戸支部

10月4日(土)

神戸市立森林植物園

「魚釣りでお菓子をゲットしよう!」



2人の仲間が増えました

今後のイベント出展の予定

- 湊川公園手しごと市 11月22日(土)11時～16時 湊川公園
- てづくりサーカス in 芦屋浜 11月23日(日)10時～16時 新浜公園

居場所づくり 始めています

このコラムでは、生活クラブ生協都市生活の居場所づくりが、今どのように進んでいるかを、お伝えしています。今回は「みんなのひろばリーチ」です。

6年目を迎えた 「みんなのひろばリーチ」

世代や立場を越え、地域の人たちが交流できる居場所として、2019年に立ち上げた「みんなのひろばリーチ」(以下リーチ)は、6年目を迎えて現在もあすパーク(JR六甲道近くの大和公園内)で開催しています。



なく会場の近くにお住まいの方など多くの人に関わってもらい、毎週開催を目指そうと意気込んでいます。その甲斐もあり、リピーターも増えて開催が定着してきました。また、得意なことを生かしてリーチと一緒に楽しむボランティアスタッフも、増えてきました。

リーチでは何をしてるの?

いろんな世代の人が交流できるよう、お茶を飲みながら他愛もないおしゃべりを楽しむ機会を設けています。時々はお楽しみ企画、春休みや夏休みにはお子さん向けの企画もあります。毎月発行の「イベント案内チラシ」やリーチ公式LINEで次回以降のお知らせ。開催の様子はリーチ公式Instagramで発信しています。ぜひ一度、遊びに来てください。

基本的に、参加申し込みは不要。

時間内(10時半～12時)は出入り自由。

参加費は1人100円、1家族200円。

美味しいお茶とおやつを用意しています。

企画を行う時は申込を。材料費別途必要です。



Instagram



公式LINE

地域に根差した居場所めざして

当初は月1回でしたが、現在は月3回の開催。これまで毎回企画を設けていましたが、今はいつ来てもいつ帰ってもOKのカフェスタイルを中心に開催しています。もっと地域に根差し、より必要とされる“居場所”となれるよう、組合員だけで

東はりま 支部

生産者交流も盛んです！

東はりま支部は、明石市、加古川市、播磨町、稲美町、神戸市西区の一部がエリアです。主にウィズあかしで活動しています。

今年度は5月に餃子の美勢商事、6月にせっけんのエスケー石鯨、7月にこんにやくの大矢商店の生産者交流会を開きました。餃子の焼き方講座やせっけんを使いこなすための話を聞いたり、生芋からこんにやく作りをしたりと、生活クラブの良さを組合員と共に知って、さらに良さを広めたいという気持ちのもと企画を考え、実施しています。ノンホモ・パスチャライズド牛乳を使い、サンモツァ(モツァレラチーズ)を作ってピザ作りをするなど、料理企画も行いました。

休日の親子企画には毎回参加希望が多く大好評！親子で参加したりお友だちを誘ったり、もちろんおひとりでの参加也大歓迎です！これからわくわくできるような企画を実施予定ですので、楽しみにお待ちくださいね。

モニットを対象として毎月行なっているわいわいカフェ(支部ミーティング)では、お気に入り消費材の情報交換をし、毎月のテーマに沿って生活クラブのことを知り、最後には毎回お楽しみの消費材の試食です。食べてみたい、気になっている消費材もわいわいカフェで食べることができるかも！みなさん、お試しでご参加いかがでしょうか？お気軽にお待ちしております♪

(東はりま支部クリエイター 湯本佳奈)

大好きな消費材

=ころころ一口レバーカツ=

130g 335円(税込362円)



子どもに積極的に摂らせたい“鉄分”として思いつくのがレバーですが、私を含め夫もレバーが苦手でなかなか家庭内でも口にすることがなく、悩んでいました。その時にカタログで見た、ころころ一口レバーカツ。食べられなかったら家族全員無理かもしれない…運試しのような気持ちで注文してみました。初めて購入した際、子どもたちにも夫にもレバーが入っているとは一言も伝えず夕食に出してみたら「これ何？めっちゃ美味しい！」とパクパク。あっという間に1袋完食しました。ネタばらしをすると夫もびっくり！カレー味のメンチカツかと思った！と言ってました(笑)。ほんのりカレー味のおかげでレバーの臭みがなく、カツになっている事でレバーのフニャとした独特の食感もなくなって、とても美味しく食べられました！お弁当にもぴったりで、冷めても美味しいので子どもたちもお気に入り！今では冷凍庫にストックが当たり前になっています。

(東はりま支部 岡野真以子)

美勢商事の
おいしい餃子の
焼き方実演



エスケー石鯨の
せっけん講座



大矢商店の
こんにやく
クイズは大盛況！



頑張っ
てサンモツ
ァを作り中

今月の組合員

豊 美春さん 東はりま支部 2019年9月加入

今、4歳の娘と7ヶ月の息子を育てています。生活クラブを始めたきっかけは、第一子を妊娠する前に不妊で悩んでおり、「まずは食を見直そう」と思ったことでした。お試しで始めてから5～6年経ちますが、チラシやイベントを通じて食の大切さを実感。子どもたちにはできるだけ生活クラブの安心な食材を選ぶようにしています。親子で参加できる食育イベントも多く、今後は子どもと一緒に学んでいきたいです。



焦がしキャラメル風おこし

12枚 298円(税込322円)



昨年、庄内交流会に参加させていただきました。おおぜいの生産者にお会いし、「庄内遊YOU米」の田んぼも見学してきました。

この消費材は「庄内遊YOU米」の玄米を使用し、焦がしキャラメルで食べやすいサイズに固めたお菓子です。山形県遊佐町で作られています。子どもの頃、おこしは固くて苦手でした。しかし、これはさくさくクリスピーなライスパフです。

市販の「キャラメル風味」は変な香料が強くて苦手です。これは香料を使っておらず、砂糖を焦がして作ったキャラメルの味

です。香ばしい匂いでほのかな苦みもあり、甘さは控えめです。賞味期限90日なので大切に保管しようと思いつつ、つつい食べてしまいます。おせんべい・おかきもいいですが、甘いお米もいいですよ。日本茶にもミルクティーにも合います。

「GM管理済」です。水飴の馬鈴薯は国産なので心配なし。マーガリンに含まれる大豆は「分別」です。 (理事 湊)



“モニター”って何？ 登録制というのがなんとなく不安なのですが…

Q モニットというのは、簡単に言えば組合員の「モニター」さん。生協の消費材や食・環境・福祉の取り組みの話を聞いて率直な意見を出す、生活クラブをより良く知る活動です。

A 生協の取り組みを知らせる場として、「支部ミーティング」があります(10の支部で持ち方は異なりますが平均年10回程度)。やむをえず欠席されても構いませんが、できるだけ一年を通じ

て出席し、いろんな取り組みの話を聞く事をオススメします。「モニター登録」をすれば毎回交通費が支給され、消費材の情報交換や、無料で試食もできます。

「辞められないのでは…?」と心配されますが、およそ2年間で“卒業”となります。生協は“非営利団体”。自分の暮らしを豊かにする為の活動として、まずは支部ミーティングに参加してみてください！



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。

14000分の1

こんにちは、中道と申します。私は毎週木曜日に配達に出ますが、その日以外はパソコンの前にはいます。すると、センターには色々な用件で電話がかかってきます。組合員さんはもちろん、

取引先、配達先の職員、時には間違い電話なんかも…。約14000人の組合員さんの中には、声だけで分かる方もいますが、殆どがまだお会いしたことのない方です。

そこで一つお願いなのですが、センターに電話をいただく際には、是非とも「0から始まる8桁の組合員コード(組合員番号とも)」をお手元に準備してから連絡をいただくと、その後の話がと〜ってもスムーズに進むかと思います。皆さまのご協力を、お願いいたします。

理 事 会 報 告

2025年度第5回理事会報告 2025.9.29.10:00~16:00 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(1項目省略)と協議決定事項(4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11件承認、1件保留。
2. 生活クラブ関西運営委員会の報告を受け、承認。
3. 水車を未来につなぐ会 運営会議報告を受け、内容を承認。
4. 第8回とことこレシビコンテストへの協賛について、原案通り承認。
5. 第32回生活クラブ生協祭あいたくての準備状況について最終確認。
6. 上期振り返り共有と下期に向けた取り組みの協議を行った。

7. 定時職員の時給改定について、原案通り承認。

8. 活動計画「合同クリエイター会議」「平和を考える活動」について、原案通り承認。(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各専門委員会、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100%、供給剰余率は予算を下回った。経費執行は予算比101.2%。当期剰余は予算差▲160万円。8月末組合員数14,138人(昨年差+210人)、出資金総口数1,309,548口。



クリスマスもお正月も 生活クラブのカatalogで！



最近は、まだ暑いうちからおせちの広告をあちこちで見かけるようになりました。生活クラブでも、クリスマスとお正月限定の消費材のカatalog配布と注文が始まっています！もう注文されましたか？

安心しておいしいものを

何かと忙しいクリスマスから年末年始、でも安心しておいしいものを(できればラクして)食べたい！の気持ちに、カatalogの消費材が応えます！食品添加物は「疑わしいもの、不要なものは使用しない。使用したものは全て公開する」ことを原則としたいつもの消費材基準だけど、この時期しか食べられないものだったり、普段よりちょっと高級素材だったり、産地が限定されているがちそうが揃います。温めるだけや、解凍するだけで美味しく食べられるものもたくさんありますよ。



紅ずわいがにと蔵王チーズのトマトピッツァ

素材がいいので 簡単調理でもおいしい！

鶏肉丸どりや有頭エコシュリンプなど、この時期だけのサイズの素材もあります。我が家のクリスマスの定番は丸どりのローストチキン。大きなチキンなので、他は簡単なサラダやスモークサーモンなどを解凍するだけで、豪華なクリスマスディナーになります。冷凍で届くものも多いので、年が明けてからの家族の誕生日を祝う食卓用にも、がちそうを冷凍庫にストックしておきます。

早期予約で買い忘れた方も、12月のカatalogに載る消費材もありますし、まだ注文できる機会があります。是非カatalogをチェックして、安心、美味しいクリスマス&年末年始を迎えましょう。
(理事 長谷川陽子)



↑お正月かまぼこ(干支)
←上生菓子迎春

2025年9月号より

よやく・る野菜セット 生産者紹介

機関紙モニターの
つぶやき

11月からの新しい取り組みにあたり、毎月生産者の方々を紹介してくださり、届けられる野菜がすごく身近なものになりました。なるべく新鮮なうちに！と、最低一品は届いたその日に食卓に並べるようにしています。これからも楽しみです。津軽産直組合のごぼうが届いたら一夜漬け作ります。(宝塚 NS)

編集 雑感

10月からいよいよ生活クラブオリジナルのミールキット「バイオサポ食材セット」の取り扱いが始まりました。あなたはもう利用しましたか？私も少しずつ注文しています。日中バタバタと忙しくても、これでサッとおかずが一品出来上がり。国産主体、食品自給率UPに貢献、ごみも削減できます。手間と時間を節約した分、何をしよう？来月号では、バイオサポ食材セットについて詳しくお伝えする予定です。(T)