

あいな

No.146
2023.10.02

生活クラブ京都
エル・コープ機関紙
発行責任：理事会
編集責任：広報委員会
組合員数：6,709名
(2023.8.20現在)

生活クラブ京都エル・コープでは2021年のオンライン上映に続き2度目の上映となる今回、おとな20名子ども12名の参加で、映画を観てプラごみ問題について学び、感想を話し合い、自分たちにできることや未来に残したい地球のこと、生活クラブのグリーンシステムのことなどを一緒に考えました。

映画で知った、 プラスチック汚染問題

- 2050年には海中のプラスチックの重量が海の魚の重量を超えると予測されている。
- プラスチックは劣化してより小さなマイクロプラスチック(5mm以下)になり、51兆個が海に漂う。なんと北極にまでも存在している。
- 食物連鎖でマイクロプラスチックは、それを摂取したプランクトンから小さな魚、より大きな魚、魚を食べる鳥類や哺乳類へと、魚の内臓からだけでなく人の便からも検出されている。
- プラスチックには多くの添加材が使用されている事に加え、海の中の有害化学物質を引き寄せることから、生きものが摂取することでの影響も懸念される。
- マイクロプラスチックはペットボトルや発泡スチロールなどプラスチック容器包装、さまざまなプラスチック製品からなるほか、多くのマイクロファイバー(化学繊維のくず)が含まれる。衣服の60%は化学繊維からできている。つまり「私たちはプラスチックを着ている」とも言える。マイクロプラスチックは海だけでなく空気中にも存在、浮遊する。
- プラスチックは便利だが、分解されずに細分化されマイクロプラスチックとなり環境や生命への悪い影響を考えると、プラスチックの使用を減らすことが大切。

政治や社会をすぐに動かすことはできなくても、毎日の暮らしの中で少しずつ積み重ねながら、プラスチックフリーを消費者ニーズにし



プラごみ問題

子どもとおとなが一緒に考えました

映画「マイクロプラスチックストーリーぼくらが作る2050年」(日本語吹き替え版) 上映会開催

[8月11日(金) 会場：レンタルスペース洛箱 主催：環境委員会]



映画

マイクロプラスチックストーリー ぼくらが作る2050年

【あらすじ】 ニューヨークブルックリンの5年生たちが世界的に大きなプラスチック汚染問題の根っこが何かを彼らの視点で問いただし、解決に向かって自分たちの地域からアクションを広げていくまでの2年間を追ったドキュメンタリー

10月11日は【Rびん回収率アップキャンペーン】期間です。リユースびんの返却忘れが無いようにして、回収率UPをめざしましょう！詳しくは9月26日から配付のキャンペーンニュース【OPINION】をご覧ください。

- ていくことはできません。感想会やアンケートを通じて共有した「今できること」を紹介します。
 - マイバッグやマイボトル、マイ箸を持ち歩き、ペットボトルの飲み物は買わない。お茶はリーフレイにする。
 - ラップを使わない。液体の洗剤よりも固形や粉末のものにする。
 - できるだけ綿100%の衣類を選んで、なるべく洗濯の回数を減らす。
 - 食器洗いスポンジは生分解できるものを、洗濯バサミやハンガーはプラスチックではないものを選ぶ。
 - 必要ないものは買わない。量り売りのお店を利用する。
 - プラスチック使用量を減らした消費材を利用する。
 - 生活クラブのグリーンシステムでリユース・リサイクル活用する。
 - などなど
- みなさんは日々どんな工夫を実践していますか？身近な人と一緒に話してみましよう。



● 食育講師チーム講座 『食べものから見えるもの』

「フードマイレージ」

『フードマイレージ』という言葉を知ったことありますか？

日本は食料自給率が40%より低く、多くの食料を輸入に頼っています。『フードマイレージ』は食料輸入の際の環境負荷を表す指標です。単位は重量と距離を掛け合わせたトンキロメートルで表し、輸入量が多く運ぶ

距離が遠くなるとフードマイレージが高くなります。

2001年の時点で日本は世界で一番フードマイレージが高い国でした。今、世界でフードマイレージが一番高いのは中国と推測されます。人口が多く、近年肉や卵・油を使った料理をたくさん食べるようになりました。そのため餌や油を多く輸入するようになったことが原因とされます。

ではフードマイレージが高いというのは何を意味しているのでしょうか？

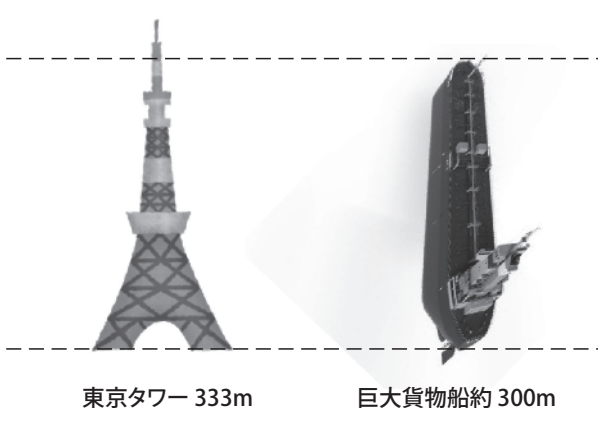
鶏肉を例に考えてみます。

日本では鶏肉の自給率は65%です（2021年）。鶏肉はブラジルからたくさん輸入しています。日本からは地球の裏側に当たる遠い国です。輸入手段はほとんどが貨物船で、輸送は30日以上かかります。燃料の石油が燃えると二酸化炭素が出ます。遠い所から運ぶと二酸化炭素も多く出ることになり、地球温暖化が進んでしまいます。フードマイレージが高いということは



環境に大きな負荷をかけているということなのです。

そして国産の鶏でも餌となるトウモロコシはほぼ100%輸入で、アメリカなどから輸入しています。年間輸入量は1500万トン以上で、東京タワーとほぼ同じ高さの（長さの）巨大な貨物船が毎日一隻やってくるくらい



東京タワー 333m

巨大貨物船約 300m

の量です。育てるための餌を輸入しているのは本当の意味での「国産」とは言い切れないと思いませんか。

トウモロコシをウクライナから輸入している国は、輸入が止まり家畜の餌の高騰により鶏肉の値段が高くなったり、鶏そのものも育てられなくなっています。アメリカはバイオエタノール政策^{*}を進めるために2005年、トウモロコシの輸出を制限したので、日本も大変困りました。輸入先の戦争や異常気象などの要因も考えると外国に頼っているリスクは計り知れません。

^{*}バイオエタノール政策
原油価格の高騰、環境問題からガソリンの代替燃料として、トウモロコシを主原料にしたバイオエタノールの使用を米国政府が勧める。

それでは、私たちはどうすればいいのでしょうか？

運ぶ距離を短くするために、近くのものを食べること。国産のもの、さらに地産地消であればより良いですね。生活クラブでは、休耕田を活用して飼料用米を進めています。飼料になる牧草やトウモロコシを自家栽培している畜産生産者もおおせいです。鶏も独自の国産鶏種『國鶏』です。私たちが消費材を購入することが輸入削減に、そしてフードマイレージを下げることに役立ち、『地球にやさしい食』につながっています。

仲間づくり

How to
エル・コープ

知ってましたか？こんなことやあんなこと。加入説明の時に聞いた気がするけど、どうするんだっただかな？

生活クラブを上手に活用していくために、加入したばかりの方からベテラン組合員さんまでみなさんに知っておいていただきたいことを毎回お伝えしていきます。

今回は私たちの仲間づくりについてです。私たちは一緒に安心して食べられる消費材をずっと利用しつづけていくことと社会のさまざまなことを一緒に学び考えていくために仲間を増やしていくことが大事です。そのために私たちができることをお伝えします。



●試食サンプル

春と秋の仲間づくりキャンペーンの期間以外でも、センターに連絡すれば紹介したい方にサンプルをお届けできます。

●チラシ・パンフレット

生活クラブのカラーチラシをポスティングします。紹介したい方に渡したい場合も10枚単位でお届け可能です。

●マイパーティー

組合員を含めて3人以上集まれば、試食費として一部消費材購入代を補填します。個人宅で開催可。

●展示即売会（キャラバン）

職員が消費材見本を使って出会う場所をつくります。希望があればご自宅の近くの公園やイベント会場でも開催可能です。

●ウェルカムパーティー

新しく加入した組合員さんを誘っておしゃべりする会。支部、クラブ、アソシエで企画して、最寄りの施設で開催可能です。

●生産者交流会

生産者を招いて学習会やお話を聞く会を支部やクラブで開催可能。試食も可能です。（コロナ感染拡大防止のため試食できない場合もあります。）

●生活クラブセミナー

消費材やたすけあいのことを学習する勉強会。さまざまな講座が準備されています。

私たちは利用することで生産者を支え、一緒に考えて行動するためにもっと多くの力を必要としています。

ここで紹介したツールを利用して、あなたのお友だちも生活クラブに誘ってみませんか？

ホームページでの掲載は
控えさせていただきます



知ろう! 消費材!

開催報告

ワレー生産者交流会



[6月29日(木)開催] 生産者：ニューオークボ
会場：京田辺市立中部住民センター「せせらぎ」
(主催：八幡田辺準備支部)

去る6月29日、パスタ生産者ニューオークボさんを迎えて生産者交流会が開かれました。

当日は17名が参加して、会社設立の歴史に始まり、消費材パスタの魅力や調理のコツに至るまで、興味深いお話を聞きました。ゲストの方々も、馴染みのないメーカーのディープなこだわりの話に、食い入るように耳を傾けてくださいました。これは、バーベル級重量のダイス（麺成型で使われる金型）をはるばる千葉から運んで来られた担当者の中島さんの情熱と流れるようなトーク術のお陰です。

小麦粉に触れ、ダイスを間近に見て、「原料は小麦の中心部から7割まで」「熱変性を防ぐために手間と時間をかけて」という説明に肯き、「美味しいには理由があるしコストもかかる。何より安全」と素直に納得しました。



納得したら、あとは作って食べるだけ!! ワイワイガヤガヤ、ベテラン主婦がプロの助言を得れば百人力。あっという間に美味しいパスタの出来上がりです。皆で舌鼓を打ち、大満足で食事会も終わりに差し掛かったころ、中島さんからの「ちょっと一言」。

「皆さんは、ご家庭の中で一番美味しくないパスタを食べています。主婦として、他の家族に早く食べてもらおうと自分を後回しに……ちょっと鍋だけ洗って……いつものことですね。でもパスタは茹で立てが一番おいしいんです。どうか、パスタの時だけは、その習慣を忘れてください」……刺さりました。

[6月27日(火)開催] 生産者：大矢商店
会場：京エコロジーセンター 3Fエコ厨房
(主催：伏見準備支部)

当日朝早くからすっぴんきていただいたこんにゃく芋でこんにゃく作りをし、こんにゃくをゆでている間にお話をお聞きしました。

原料は生芋こんにゃくの加工に最も向いている風味豊かで粘りが強い和玉という品種。しかし、和玉は育成に3~4年かかり、病気に非常に弱く、収穫が年1回で冷凍保管が課題。しかも、和玉の生産農家は激減。流通量は全体の1%以下で絶滅寸前。そんな中、大矢さんの和玉は農業をできるだけ減らして3年かけて育てた芋を3軒の農家から1年分確保して冷凍保管を実現! 農家さんの苦労やその年の病気の傾向を知るためになんと自社工場裏の畑で毎年和玉を試験栽培されているとのこと!

生芋をすりおろさずに、芋粉を水で溶いたものも「生芋こんにゃく」と表示されて一般的に売られているものもあるそうです。こんにゃく粉で作られるこんにゃくが市販品で主流になるのも納得でした。

こんにゃくがゆであがり、できたてこんにゃくを試食! また、糸こんにゃくは消費材のえのき茸茶漬けと和風きのこソースを使って、アレンジメニューにし、試食。好評で「家でやってみます!」や大矢さんからは「和風のアレンジいいですね!」と感想をいただきました!

質疑応答の時間が多くとれ、どんな質問でもわかりやすく答えてくださいました。参加者からは生産者からのお話を直接聴ける機会がステキ! 手間がとてもかかっていることがよく伝わってきた! 作り続けていたきたいし、買い続けたい! という声がたくさんあがりました。



[6月30日(金)開催] 生産者：丸きんまんじゅう
会場：一乗寺くらぶルーム (主催：左京支部)

6月30日、一乗寺くらぶルームにて、丸きんまんじゅうの生産者交流会を開催しました。参加者は総勢24名でした。

丸きんまんじゅうは、佐賀で昭和25年、和菓子屋として創業し、今では洋菓子も生産しています。

和菓子のおんこは、大抵の製餡メーカーで使われているリン酸塩や消泡剤を使用せず、手間や時間をかけて、家庭で作るように丁寧に無添加で作られています。

お正月企画の「上生菓子迎春」にも、添加物は使っていません。毎年、「色が悪い。傷んでいるのでは？」というお問い合わせがあるそうですが、市販品の鮮やかな生菓子には合成



着色料が使われています。石油由来の合成着色料の使用は、日本では許可されていますが、EU、アメリカでは禁止されています。

洋菓子も、添加物を一切使わずに作られています。解凍したロールケーキを置いておくと形が崩れてしまうのはクリームを安定させる乳化剤が入っていないから。

フルーツロールケーキ製造工程の動画を見せていただきました。クリームを塗るのも、フルーツを並べるのも、手作業で行っています。仕上げの巻きの工程は熟練したお一人の職人さんがされているとのこと！手作りという言葉に実感がわきました。

学習会の後、お菓子8種の試食をしながら交流や質問の時間。一番人気のお菓子を伺うと、バスク風チーズケーキとのこと。近年、食物アレルギーのあるお子さんが増えているため、



米粉のお菓子のニーズも多く、新しい消費材の開発も熱心にされているとのこと。また新しいお菓子に出会えるのが楽しみです。

[6月27日(火)開催] 生産者：角谷文治郎商店
会場：東センター (主催：洛東準備支部)

6月27日東センターで洛東準備支部主催の生産者交流会を開催しました！

今年度は「三河みりん」の角谷文治郎商店さんより、角谷治子さんにお越しいただきました。みりんの歴史や作り方、みりん風調味料との違いを教えてもらい、パンナコッタの実演をして頂きました。みりんの歴史を熱く語る治子さんがとてもステキでした。

角谷さんの「みりん」は「米一升、みりん一升」の作り方で、お米一升からみりん一升しか作れません。完成までに1年以上かかります。

スーパーでも売っている「本みりん」は、米・米こうじ・醸造用アルコール・糖類(水あめ)が原料ですが、糖類が一番多い場合も多いのだとか。「本みりん」はアルコール分14%のお酒のため、材料表示が多いものから順ではないそうです。製造期間は2〜3か月。

「みりん風調味料」には、特に定義もないようで、水あめ・ブドウ糖・デンプン糖化液グルタミンソーダ・アミノ酸液香料など…ほとんど化学的な調味料で合成され、即日完成だそうです。いかに角谷さんの「みりん」が貴重で、素晴らしい製造方法なのかがよくわかりました。

みりんの試飲では、たくさんの「おいしい〜♡」の声が上がりました。アルコール分が高いため、車で来た方は煮切りみりんの試飲でした。みりんを使ったパンナコッタを実演、そのあと試食にはみりんで作ったごまだレをかけた豚しゃぶを。治子さんを囲んで、ワイワイ楽しく頂きました。

中身のみりんも素晴らしいながら、生活クラブ向けにはRびんを使用してもらっていることも素晴らしいなと思いました。茶色い一升瓶でも販売されていますが、今は一升瓶がなかなか戻ってこないのだとか。資源ごみとして出されて粉砕されてしまう一升瓶が多いのだそうです。

洛東だけでなく色んな支部から13名もご参加くださり、「おいしかった!」「みりんの良さがよくわかった!」生産者交流会でした!





エコロニュース



エコロ委員会

エコロ座談会報告

8月24日、木津精華支部の豚肉分け合いグループ、豚トンひろばの集まりにエコロ委員が伺いました。

豚トンひろばとは支部の中で参加を募り、集まった24名の仲間で構成されています。この日は9人の参加がありました。

年齢も家族構成も様々な組合員がエルポークを食べたい!という気持ちで、それぞれが可能な形で1/8頭買いに参加しています。

そのつながりからエコロたすけあい制度を活用できるのではないかとということで座談会を開催しました。自己紹介を兼ねてそれぞれの近況、豚肉に対する思いのほか、このグループのメンバーにサポートしてもらっているから豚肉を食べ続けることができている、といった声もたくさん出てきました。

まだ2回目の会合だと聞きましたが、自分の興味・関心のあることでつながったメンバーだからすぐに話も弾んで、豚肉料理の試食の際にはこんなことだったら私ができるよ、おうちが近いみたいやから困ったことがあったら言ってね!なんて声も聞こえてきました。

そして、このメンバー内でエコロひろばの登録を進めよう!との声も上がり、早速準備に取りかか

られています。

こんなふうには、目的はさまざまでも仲間が集ってそのつながりをもとにエコロひろばは結成できます(メンバーは支部内に限られます)。不明な点やこうしたいんだけど、といった相談など、エコロ委員会にお尋ねください。

いっしょに身近なつながりでたすけあいの輪を広げていきましょう!



●7月度の給付ケア件数

給付No.	項目	件数
3	組合員活動を支えるケア	2
4	集団託児ケア	3
8	共同購入品の盗難・破損保障	1
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	6
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	10
12	子育て中・介護中の加入者がリフレッシュしたいとき、儀式や行事に参加するときのケア	1
14	共同購入品を預かってほしい・届けてほしいときのケア	14
16	誕生日のお祝い	1
17	出産のお祝い	1

<https://bit.ly/3BVMgO1>

エピソードをお寄せください

QRコードからGoogleフォームで、またはお好きな用紙に記入し配送時に「エコロ委員会宛て」で提出してください。字数等の制限は特にありません。お名前・支部を明記してください。お寄せいただいたエピソードはエコロ委員会においてエコロニュースまたは組合員活動で活用させていただきます。(寄稿者の実名は伏せて活用します)



そなえよう!

防災と減災
すぐできる
ワンポイント

近年大雨や大きな地震などの災害が頻発しています。気候危機による異常気象や今後も南海トラフ地震、富士山噴火も近い将来起きると言われています。

ふだんから災害に備えておくことが大事です。何をどのようにしておけば安心なのか? 簡単にすぐできることのアイディアを、みなさんにお伝えして、いざという時に少しでも被害が少なく済んだらと思います。

防災と減災のちがひ

「防災」は災害を未然に防ぐことに対して、「減災」は災害が起きた時に被害を最小限におさえること。
災害は起きないといいますが、いつかではなく、起きるものとして考えて備えましょう。

100円ショップにあるものでも十分役に立ちます!

家具家電転倒防止グッズ…ジェルシート(家具家電の下に敷いておくすとすべりにくくなるジェル状のシート)など。ないよりはあった方が断然被害は防げます。もちろん100円ショップ以外でも高くはなりますが販売はされています。高いから性能はいいのかわかりませんが、余裕のある方にはいいと思います。高いものを無理して買うよりは安くてもないよりはいいのではないかと思います。

調理のできるビニール袋…カタログでも消費材として取り扱っていますし、市販でも売られています。ガスや水道が止まった際に、洗いを増やさず調理ができて袋から食べることができます。

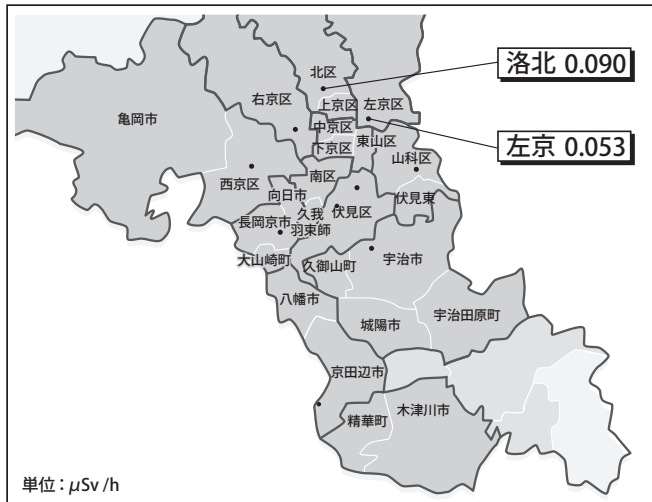
個人情報部分につき
ホームページでの掲載は
控えさせていただきます

●2023年度 8月 関西独自消費材の放射能検査結果

生産者	対象消費材	産地	実施日	検査機関	Cs134	Cs137	セシウム合計
米沢郷牧場	デラウェア	山形県	8月3日	理研分析センター	ND/0.39	ND/0.43	ND/0.82
八峰園	よやく・る トマト	青森県	8月3日	連合会	ND	ND	ND/6.0
八峰園	にんにく	青森県	8月3日	連合会	ND	ND	ND/6.0
茨城BM	よやく・る 枝豆	茨城県	8月1日	連合会	ND	ND	ND/6.0
八ヶヶ会	りんご(つがる)	長野県	8月25日	連合会	ND	ND	ND/6.0
八ヶヶ会	ぶどう(巨峰)	長野県	8月25日	連合会	ND	ND	ND/6.0

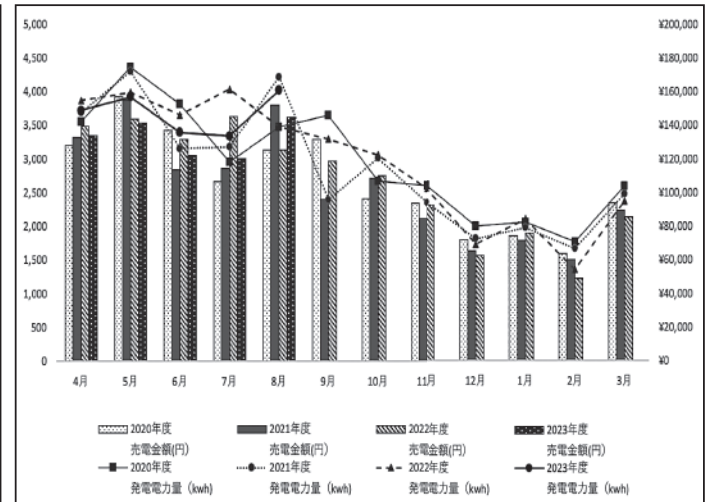
【検査結果の見方】 単位：Bq / Kg 「検出値/検出下限値」で示します。
半減期の長いセシウムに絞って検査をしています。セシウム134、セシウム137の合計値で「検出限界値」を記載します。
検出値欄のNDは、検出限界値未満での不検出を表します。

●放射線測定活動報告 2023年8月測定



【空間放射線量測定値とは】
生活クラブ京都エル・コープでは、2013年5月から10名ほどの組合員が毎月、同じ地点、同じ機器で自分の地域の空気中の放射線量を測定しています。測定機器の操作方法を知っておくことや数値の変化から、事故等の際に気づく可能性を高めることを目的としています。
測定方法は、京都府内の屋外・室内で、地上1m及び5cm地点の空間放射線量を測定。本紙では、各支部1カ所について、1mでの測定値のみを掲載。単位：μSv/h(マイクロシーベルト毎時)。

●東センター太陽光発電ありがとSUN発電状況



【東センター太陽光発電「ありがとSUN」発電とは】
組合員のみなさんの出資金と設置の際に募集した特別増資を活用して、山科区にある東センターの屋根に32kWの太陽光発電所を設置。2014年10月から発電事業をおこなっています。つくられた電気は生活クラブグループの電力会社「(株)生活クラブエナジー」に売電しています。

理事会だより

2023年度 第3回 理事会報告
(2023年9月4日開催)

＝討議決定事項＝

- 2024年度第31回通常総代会を6月10日に開催することを決定しました。
- 次年度方針の骨子案を決定しました。

＝報告確認事項＝

- 公式Instagramを使って今後、さまざまな組合員活動企画等も告知していくことを確認しました。
- 生活クラブでんきの推進活動を10～12月に実施することを確認しました。 ほか

各支部・委員会からのお知らせ

○洛北支部

「クリスマス・お正月消費材試食会」

10/23(月) 10時～13時 どんな味か、どれ位の量か等、知ってからお買い得期間中に申込ができるように計画しました。場所等、詳しくは「らくほくニュース」でお知らせします。

○右京支部

「クリスマス・お正月消費材試食会」

10/22(日) 10時30分～12時30分
@フリースペースゆるり(嵐電御室駅すぐ)
皆様、お誘い合わせの上、ぜひぜひご参加ください。今年のクリスマスとお正月は生活クラブの自慢の消費材で美味しく楽しみましょう！詳しくは後日チラシで案内します。



○チーム No more 原発委員会

10/17(火) 10時～高槻市民放射能測定所を訪問し、気になる放射線量を測って、学んでみませんか？当日参加できない方で測ってほしい物がある方も、ぜひご連絡ください。(食品・化粧品など。ただし生活クラブの消費材以外)
阪急「上牧」駅10時集合、徒歩7分
11/12(日) 13時30分～映画『シェーナウの想い』上映会と、福島から避難された方のお話を聞く会@パタゴニア四条を予定しています。

○こっこつ平和部

10/8(日) 14時～16時 パタゴニア京都店3Fホール
「いま、聴いておきたい 山本栄子さん お話し会」
現在92歳の山本栄子さんは60年代に部落解放運動に出会い、自宅で識字学級を始め、今も部落問題の解決に向けて活動されています。京都で長い年月を闘い続けてこられた人生の大先輩から差別の現実と歴史を学びましょう。

知ろう！消費材！
ワレ生産者交流会

●スリーエイト：はちみつ

開催日：10月12日(木) 10:00～12:30
会場：一乗寺くらぶルーム



●コーミ：トマトケチャップ

開催日：10月23日(月) 10:30～12:30
会場：西センター



●黒姫和漢薬研究所：どくだみ茶

開催日：10月31日(火) 10:00～12:00
会場：未定



●おびなた：そば

開催日：11月 日時未定
会場：未定



●エスケー石鹸：石けん、シャンプー

開催日：11月7日(火) 10:00～12:00
会場：京エコロジーセンター

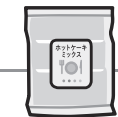


●竜王町稲作経営者研究会：竜おうみ米

開催日：11月11日(土) 時間未定
会場：西センター

●日東富士製粉：ホットケーキミックス

開催日：1月 日時未定
会場：未定



●カタシモワインフード：ワイン

開催日：2月3日(土) 時間未定
会場：未定

●試食交流会

開催日：3月 日時未定
会場：西センター



※2023年9月12日時点での情報です。
最新情報はホームページをご覧ください。
https://kyoto.seikatsuclub.coop/event/relay_kouryu2023_index.html

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況(8月度)

組合員数：6,709名 前月比 22名減

供給高：97,279,909円 (一人当たり14,499円)

おいなの 次号、147号は
2023年11月6日発行です

★

おいなの はウェブサイトでも閲覧できるようになりました！

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>

編集後記

先日足首を傷めてしまった。週末だったので家族に用事をお願いして家で静かにしていた。せっかくなので台所の引き出しをひとつずつ片付けたらめっきり使いやすくなった。丁寧な暮らしに憧れていても忙しくてできてなかったけど、ほんの少しの工夫なのか。しばらくはこのままの台所を保ちたい。