

あいな

No.165
2025.05.05

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：6,475名
(2025.3.20現在)



「安全保障は食べ物の国内自給から 武力はいらない核はいらない 無農薬―無化学肥料栽培伊賀有機」。この文言は、伊賀から届く葉物野菜を束ねるピンクの袋や帯に記載されています。

近藤さんも西村さんも「かしこまった説明は抜きで、皆さんから質問を遠慮なく投げかけて欲しい」と希望

ピンクの袋と帯に
込められた想い

3月15日、上鳥羽センターにて生活クラブ京都エル・コープのやさいBOXの14生産者・生産団体の一つ、伊賀有機農産供給センターより、たすく農園の近藤さんと、なな草農園の西村さんをお招きし、生産者交流会を開催しました。0歳から80代の方まで36名が参加しました。

伊賀有機農産 生産者交流会
作ってくれる人、食べる人の
顔が見える信頼関係とは？

されていました。当日、伊賀の土地を感じてもらえるようにと、採れたての白菜や、野鳥につつかれて穴のあいた大根、レタスの苗、土、肥料、種子、畑付近にあったという鹿の骨や角や糞などを持ってきてくださりました。それらが並んだテーブルを挟んで、各々が手に取りながら、五感を使ってその場で感じたこと、普段から聞いてみたかったことをどんどん自由に問いかけるという、とても密な交流の時間となりました。



植物の種子がたくさん。



畑ではシカの骨やツノも見つかるそうです。



生産者と参加者の
こころの対話

近藤さんは以前、レタスなどの高原野菜の農業法人で働いておられたそうですが、「作物を作って売るだけの一方通行の農業ではなく、食べてくれる人の顔が見える農業がしたい」と伊賀で野菜作りを始めたそうです。西村さんも、有機野菜農家になろうと各地の有機農法をされている地域を廻られた結果、「一見、いかつく見える農園の皆さんと話した時の心の優しさに惹かれて」伊賀の地で就農されたそうです。

近藤さんから参加者に「SNSやネット通販など、便利さが優先される世の中ですが、わざわざ生産者交流会に参加なさったのはなぜですか?」との質問がありました。参加者からは「普段食べている野菜を作ってください方のお顔を見るとさらに信頼できるから」「や」海外生活から帰ってきて、日本



▲交流会でお土産にももらったレタスの苗と種子を早速ご自宅に植えたそうです。



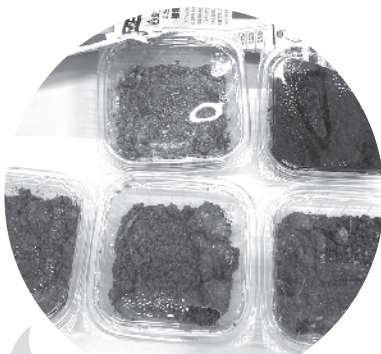
MENU

焼き野菜、蒸し野菜、京せり飯
やさいのミルクスープ

▲やさいBOXを丸ごと使った試食!

お腹いっぱい。子どもたちも野菜をモリモリおかわりしました。野菜の味が濃く、シンプルな調理で十分で馳走になります。

やさいのミルクスープは、たっぷりの刻みやさいをひたひたより少ない水で柔らかく炊いてから、牛乳を加えて温める。味付けはなんと塩だけ!



畑周辺で見かける動物が遺したフンも持ってきていただきました。いろんな動物が訪れていることがわかりますね。

の野菜の美味しさに感動し、農業への関心が深まったから。最近では電話対応も自動オペレーションで会話ではない。顔を見て直接話すことから人との繋がりを感じたいから」などの回答がありました。

やさいの向こうに透けて見えた
安心社会への道筋

私たちが食に対して期待しているものは、美味しさであると同時に安全です。しかし、すべての食べ物を検査するには、時間もコストもかかりすぎて現実的に不可能です。そこで、最も近いその実現への道は、利便性の追求からかけ離れた生産者と消費者が信頼関係を築くことだと考えます。

近年、コロナ禍の影響で利便性が加速し、スーパーや外食産業でも日常のあらゆる場面で顔の見えない自動化が進んでいます。生産者と消費者の関係

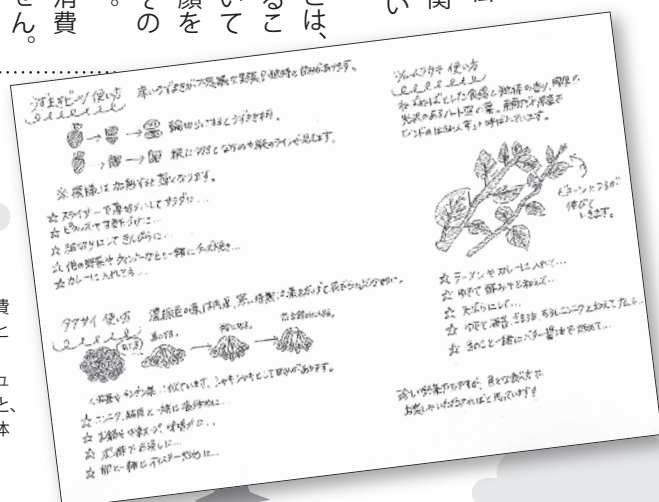
にとどまらず、互いの顔が見える「繋がり」が極端に減っており、私たちは知らず知らずのうちに信頼関係を築く機会を手放してしまっています。

臨床心理学者の霜山徳爾は『信とは前もって他者の誠実さを先取りすること』(「人間の限界」岩波新書)と説いていました。今回、生産者の二人のお顔を实际に見て、直に話を伺い、充分にその誠実さを感じ取ることができました。

一方で、生産者の方にも私たち消費者を信頼して頂かないといけません。参加者の声を聞くと、顔の見える「繋がり」を多くの人が欲しているのだと改めて感じ、未来のあるべき社会の姿を垣間見たような気がしました。

これからも色々な生産者交流会や産地訪問などが催されます。是非、生活クラブの豊かな交流会に参加してみてください。そしてやさいBOXを登録して、伊賀の美味しい野菜を味わってみてください!

たすく農園の近藤さんのお連れ合いが、消費委員から挙がった食べ難い野菜の調理のヒントレシビを作ってくださいました! 感謝! あと、ほうれん草は湯掻き、冷水に晒し、シュウ酸を減らしましょう。軽節と一緒に摂ると、さらに効果的! (近藤さんの尿路結石激痛体験談より)



「バイバイ原発きょうと」 講演とパレードに参加しました

2025年3月8日(土) @円山公園音楽堂

「バイバイ原発きょうと」は、京都府とその周辺の脱原発を願う個人・団体のネットワークで、毎年講演とパレードをおこなっています。生活クラブ京都エル・コープも団体として賛同を続けています。今年も、3月8日(土)に円山公園音楽堂で開催しました。

今年の参加者は全体で約1,000人、昨年の1,100人より減りました。エル・コープの旗のもとに集まり、一緒に歩いた組合員は約20人でした。京都市の人口が140万人以上であることを考えると、もっと集まっても良いのではないのでしょうか。福島第一原子力発電所の事故から14年ですが、福島県には今も人が住めない地域が残ります。今、日本で最も多くの古い原発が動いているのは京都の隣の福井県です。京都府庁は大飯原発から約59kmです。今、政府は原発の積極活用を加速しています。今年2月に閣議決定した第7次エネルギー基本計画ではこれまでの「可能な限り原発依存度を低減する」の文言を削除しました。

今年の講演のお楽しみは、「せやろがいおじさん」のトークでした。赤いふんどしをつけて、沖縄のきれいな海をバックに、さまざまな社会課題について主にYoutubeで伝えてくれている方です。沖縄県では、60万票を集めた「辺野古米軍基地のための埋め立て賛否を問う県民投票」や、石垣島の若者たちが、最高裁まで戦って実現しなかった「自衛隊基地建設賛否を求めた住民投票」が有名です。問題には複雑に絡み合うグラデーションのある意見があり、それを議論して、住民が納得できる落としどころを探る

民主主義の実践が必要だと訴えられました。原発問題も同じ構造を抱えています。おもしろかったネタは、今

ヴィンテージがはやっているということ。ヴィンテージのジーパンなら味のある色合いになるからいいですが、ヴィンテージ並みに古い原子力発電所や(メルトダウンするから危険です…)

ヴィンテージ議員(寝落ちしてる…)はいらないですよね?!

その後、「生協組合員・消費者からの声」として、生活クラブ京都の池田さんが登壇しました。池田さんは子育て中、組合員活動を通じて、原発事故被害者の苦しみを知り、脱原発専門委員会「チームNo more 原発委員会」のメンバーになりました。原発事故は他人ごとではなく、これからも脱原発活動が続けていきたいと語りました。

今回のステージの「若者スピーチ」では、3歳で被災した福島出身の17歳、楓さんが登壇し、「災害がおこることは避けられませんが、核による暴力は抑止できます。これは止められることなのです」と強く、はっきりと語り、その姿は、聴衆の心を震わせました。

パレードでは、大勢の観光客で賑わう四条通りから河原町通りを歩きました。沿道から笑顔で手を振る人、自分から内容を聞きに来る人、ちらしを受け取り、その場ですぐに読む人、ベビーカーを押しながら赤ちゃんと一緒に歩いてくれた人もいました。これらは全て外国人でした。日本人はどこか他人事であるかのような顔に私には感じてしまいました。単純に賛成、反対ではなく、グラデーションある意見があるでしょう。パレードのコールも、「反対」だけではない伝え方があるのかもしれない。私はこれからも考え続けていきたいと思いました。皆さんはどう思われますか?

(チームNo more 原発委員会)



バイバイ原発



～災害をみんなで生き延びるために～

2025年3月1日「逃げ遅れる人々～東日本大震災と障害者」上映会

今年もあの日がやってくる。私たちに大きな影響を与えた東日本大震災。たくさんさんのドキュメンタリー映画がある中で、こつこつ平和部では、この「逃げ遅れる人々」を是非観ていただきたいと思い、上映会を開催しました。この映画は、被災した障がい者とそのに関わる人々の証言をまとめたものです。迫ってくる津波に「もうあきらめましょう」と言っていた方を救えなかったという証言や、生き延びても避難所で排除され、自宅には支援物資を届けてもらえなかったという方、放射能の影響で住みなれた土地を追われ、避難先を模索するなかで故郷への思いとともに溢れる涙。映画は観る者に、「逃げ遅れる人々」を忘れていませんかと問いかけます。私たちの社会に足りないものは何なのか、私の人権意識についても問うてくるのです。

また、この映画では、日頃から障がい者の自立生活支援をおこなってこられた団体のネットワークにより発足した「東北関東大震災障害者救援本部」で活動される人々の誠実さや、障がいのある方が参加しておられる当事者派

逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者

遣ボランティアが果たす役割の大きさも描かれていて、支援を担う人々たちへの社会的なサポートの必要性についても考えさせられます。上映会には、障がいのある方とそのお母さん、ヘルパーとして働いている方も参加されていました。上映後の交流会では、自分になかった視点に気づいた私たちの社会は障がいのある人たちへの認識が欠けていることに気づかされた、もっとたくさんの人に観てほしいなど、この映画の持つ力について肯定的な感想が寄せられました。「逃げ遅れる人々」をつくらせない社会に向けて、私たちは何ができるのか、皆さんも自分ごととして考えていただけたらと思います。（こつこつ平和部）



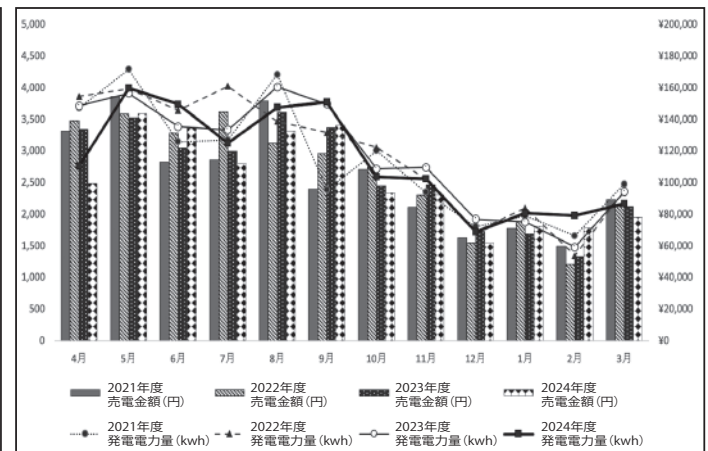
●放射線測定活動報告 2025年3月測定



【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: $\mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト毎時)。

●山科センター太陽光発電ありがとSUN発電状況



【山科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、山科センターの屋根に32kWの太陽光発電のパネルを設置。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の「(株)生活クラブエナジー」に売電しています。



エコロたすけあい制度って？

誰でも参加しやすい100円の掛け金で「いいよ、おたがいさま」というケアを中心とする組合員のたすけあいをサポートしています。今住んでいる地域でちょっと手助けが欲しいなあという時に気兼ねなく、頼んだり頼まれたりができる、人と人とのつながりをつくり出し、誰もが自分らしく地域で暮らし続けることを目的としています。

2024年度エコロ委員会は支部や理事会と連携して、エコロたすけあい制度を「使ったことがない人」も「ケアすることで参加したことがある人」も、「よくわからない人」も気軽に話し合える場としてエコロ座談会を開催しました。

8箇所の地域で座談会が開催されました。

7月11日	左京支部
7月12日	乙訓支部
7月18日	右京支部
10月10日	洛北支部 御所の森クラブ
11月11日	城南支部
11月23日	乙訓支部 長岡クラブ
1月12日	木津精華支部
2月20日	八幡田辺準備支部

●2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	1
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	22
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	5
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	4
13	加入者本人または家族が亡くなったときのケア	10
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（満60歳以降10年ごとに）	3

アンケートから

- ▶給付率が低いのは問題だと思います。もっと使い勝手の良いやり方を考える必要がある
- ▶申請書を書くのが面倒くさい（ネットでできれば良い）
- ▶ひろば、ケア、アソシエなどたくさんの言葉があり、その意味を理解するのが難しい
- ▶なかなか助けてとは「声を出せない」のが現状です
- ▶気軽に使えることがわかった
- ▶片付けを手伝ってもらうことで利用したい
- ▶誕生日だけでなく、「入会（加入）〇〇年のお祝い」にしたほうが良いのではないかと
- ▶お互い様リストに登録しているのにこれまで1度も要請がない

などたくさんの意見が寄せられました

「申請書を書くのが面倒くさい。（ネットでできれば良い。）」

エコロたすけあい制度にかかる経費（事務を担う人件費や事務費）は毎月の100円で運用していて、2018年度までは事務経費9%でしたが、2020年度の改定以降は17%での運用をめざしています。

システムの導入には毎月の経費がかかります。こういった経費に関わるご意見については、今後のエコロたすけあい制度改定の時に検討いたします。

「手軽に使えることがわかった」

座談会アンケートから、この制度が気兼ねなく頼んだり頼まれたりができる、人と人とのつながりをつくるための制度ということが、まだまだ伝わっていないと感じました。

こうしたご意見を参考に『おいしいな』でこの制度を利用することでつながりができた事例の紹介をしていきます。また、利用する際の注意点などをわかりやすくお伝えしていきます。

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）



How to
エル・コープ回収するもの
回収してないもの

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けかな?

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。

今回はお問い合わせの多い「回収するもの」「回収してないもの」についてです。

○回収するもの

●ピッキング袋

・消費材が入ってくるラベルが付いた袋
↓ラベルは引きちぎって返してください!

・野菜が入って届く手付きの袋

●卵のパック

(汚れたり、破けていないもの。温泉卵の容器は×)

●牛乳びん

●牛乳びんのふたとサイドスコアー(ふたのすぐ下の部分)

●Rマークの付いたびん

(200mlドレッシングびん、350mlUDびん、200ml中口、360ml、500ml、900mlの6種類)

●一升びん (山名酒造1.8ℓびんのみ)

●配送に使うもの

折りたたみコンテナや白い発砲スチロールの箱、保冷剤、青い仕切りやスポンジ状の仕切り

●カタログを入れている通い袋

×回収してないもの

●カタログ類

●Rマークのついていないびん

●牛乳びん以外のふた

りんく・る情報

たすけあい活動スペース りんく・る 京都市南区久世上久世町161番地



**桂川 乳幼児親子の
つどいの広場 もこもこ**
3月21日には子育て支援
ワーカーズの設立総会をお
こない、23日から桂川乳幼
児親子のつどいの広場もこ
もこがスタートしました。
オープン初日には絵本の読
み聞かせ、ウクレレコン
サートが開催され、たくさ
んの親子でにぎわいました。

3月中旬に建物が完成して、
福祉たすけあい事業部が引
越しました。20日には内
覧会をおこない、地域の方
や行政機関、福祉団体の方
がたくさん見にこられ、オー
プンを楽しみにしているな
どのお声をいただきました。



Cafe + Meets

5月5・6・7日にプレオー
プン、5月10日にオープン
予定です。プレオープンで
は、Cafe+Meetsブランド
コーヒーや焼き菓子の試食
を楽しんでいただけるよう
に準備しています。



『廃材でいすをつくらう』ワークショップ開催しました。
3月22日と23日には、旧西センターで出た廃材をアップサイ
クル(創造的再利用)した、いすを10組の参加者と京都大学
の小見山研究室のみなさんとでいっしょにつくりました。素敵
ないですがあがり、1階の居場所スペースに置いてあります。



みんなの台所『ぐるり』
6月中のオープンに向けて
準備をすすめています。いっ
しょに働く仲間を募集して
います。

ケアサポート
生活クラブケアプランセン
ター「さぎなみ」と生活ク
ラブ訪問介護「まんまる」
が4月1日に京都市の指定
を受けました。ケアマネー
ジャー2名・ヘルパー5名
で、4月21日からサービス
開始予定です。



お子さんといっしょに和菓子づくり、いいですね！美味しい和菓子たくさんつくってください。



この間、パパと図書館に行った2歳児が、料理本コーナーに行くと、和菓子の本を選んで持って来たと聞きびっくりしました。(笑)
(しまこさん)

●季節の和菓子作り
大学生の頃から茶道を習っているものありますが、子ども達と一緒に作るのが楽しいからです。たくさん作れますし…(笑)
幼稚園児には、求肥は包むのにコツがいるようですが、もち米のおはぎや、道明寺粉のさくら餅などは案外包みやすいようでした。



組合員の皆さんの声を募集して掲載する組合員みんなのひろばです。皆さんの声をご紹介します！

2月号のお題は

「最近のマイブーム」



●ブロッコリーの茎の糠漬け

今までブロッコリーの茎は皮をむいて使っていた。糠漬けなら皮ごと食べられるので、廃棄も出なくてとってもエコなのも気に入っている。(おかめさん)



芯にも栄養あるんですよ！糠漬けも美味しそうです。

●レモン白湯

白湯が体にいいと聞いてから、ここ数年朝起きたら白湯を飲んでいました。その時にはちみつ漬けにしたレモンをひとつ入れていきます。なんとなく調子は良いので続けたいです。
(モルペコママさん)



自分に合った健康法を見つけるのは大切ですね。朝からレモンでスッキリ、一日頑張れそうですね！

●断捨離

たくさんの物に囲まれているのにストレスを感じ、この2〜3年断捨離にハマっています。思いきって捨てたり、フリマサイトで売ったり。息子たちの必要なくなった絵本やおもちゃもこの度、ももこさんへ寄付させていただきました。これからたくさんさんの赤ちゃんと遊んでもらえると思うと嬉しそうです。
(ももみさん)



断捨離、思い切って捨てるの勇氣いりますよね！でも次に使ってもらえるのは嬉しいですね！

●果物や野菜のゴミを出さずに利用する

便利になる裏側がとても大切、また災害に強くなる生活をする為

(くみこばあさん)



ゴミを出さない、災害に強くなる生活はふだんからの心がけが大事ですね！

たくさんのご応募ありがとうございました！採用された方の中から2名の方にプレゼントをお届けします。今後もお楽しみお待ちしております。

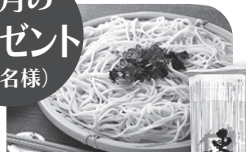


ご応募はこちらから

応募締め切り
5/31(土)

QRコードまたは
メール oinaina.kouhou@gmail.com まで
お名前、組合員コード、ペンネームを添えてお送りください。
※お題以外のご意見は受け付けられませんのでご了承ください。

今月の
プレゼント
(2名様)



更科そば
200g×1袋
(株)おびなた

今月のお題

「これは奇跡だ!と感じたこと」

たくさんさんの奇跡お待ちしております！

採用された方の中から2名の方に「更科そば」を差し上げます！

掲載は168号(8月発行)の予定です。
※採用の方のお名前はペンネーム・もしくはイニシャルで掲載します。
※プレゼントはお届けをもって発表に代えさせていただきます。



防災と減災 すぐできる ワンポイント

防災と減災のちがいは「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です。

グラツときたら、まずこの3つ！

- ①身の安全を確保（テーブルなどの下に入る、座布団などで頭を守る）
- ②揺れがおさまったら、火の始末（ガスコンロ、ストーブなどを消す）とブレーカーを落とす
- ③ドアを開けたままにする、そして逃げてください！

防災時の調理方法

防災用の備蓄としてこれまで缶詰やレトルトパウチ食品などを紹介してきましたが、電気やガスが使えない状況で、ひと工夫で食べられるようになる食品があります。

●パスタ…水に4時間浸けると、食べられる。生めんのような食感。レトルトのソースやケチャップなどがあれば味付けができる。

●インスタントラーメン（袋麺）…麺を細かくしてから包装の袋、またはビニールに水を入れて30分くらいおいておくと食べられるようになる。

水がない場合は細かくしてから、添付の粉末スープをまぶしても食べられる。

●カップうどん…水を注いで60分おいておくと、少し硬さが残るが十分に食べられる。

●麺に味の付いたカップラーメン…水を注いで15分で、少し硬さが残るが食べられる。

●カップ焼きそば…規定の量より少なめで麺が隠れるくらいの水を注ぎ20分待ち、液体ソースをからめて完成。

番外編

●リゾット風ごはん…アルファ化米（白米）に水の代わりに野菜ジュースやトマトジュースを加えるとリゾット風に。



理事会だより

2024年度 第11回 理事会報告
(2025年4月7日開催)

＝討議検討事項＝

- 2025年度第32回通常総代会の（仮）議案書について検討しました。

＝討議決定事項＝

- 2025年第32回通常総代会 書面議決書は総代会の開会宣言まで、郵送の場合は6月5日(木)着まで、代理人が代理できる総代数の取扱いについて2名までと決定しました。

＝報告承認事項＝

- 介護労働安定センターおよび賠償責任補償制度への加入することを承認しました。
- 「りんく・る」開所式およびプレオープンの開催について承認しました。

＝報告確認事項＝

- 2024年度支部大会開催状況の報告と支部体制の報告について確認しました。
- 2024年度一斉アソシエ会議開催報告と組合員への報告について確認しました。

編集後記

この春、息子が中学生になる。お弁当を持たせるので、最近カタログからお弁当のおかずを選んでいる。いままであまり利用してなかったけど、いろいろ種類があり助かる。飽きがこないようにちょこっとカレーや私が寝坊した時用に、ライスバーガーなども注文してみた。楽しい学校生活が送れるといいな！

各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

豚肉料理の会

5月15日(木) 10:00～

@一乗寺くらぶルーム 参加費：600円

エルポークのかたまり肉やミンチを使って、ベーコン、ハム、蒸し豚、ミートローフを作って試食しましょう。



お詫び 164号3ページのエコロニュース記事で、タイトル部分に本文記事とは関係のない163号掲載のサブタイトルが含まれていました。訂正してお詫び申し上げます。

第32回 通常総代会

2025年6月9日(月) 10時から
京都テルサ 3階

おいなし 次号、166号は
2025年6月2日発行です



おいなし 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>

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況(3月度)

組合員数：6,475名 前月比25名減

供給高：121,736,435円 (一人当たり18,800円)

ウェブサイトで閲覧できるようになりました！



一乗寺くらぶルームだより

<http://kyoto.seikatsuclub.coop>