

あいな

No.174
2026.02.02

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：6,505名
(2025.12.20現在)

ここが違う！ 野菜セット と 単品野菜 について

vegetable

昨年11月から名称が「やさいBOX」から「野菜セット」になり、はや数ヶ月がたちました。カタログでは単品野菜が注文できるようになり、利用されている方も多くいらっしゃると思いますが、野菜セットと単品野菜の違いについてご存知でしたか？最近よく質問されることをまとめてみました。

野菜セット

生活クラブが契約した19の生産者が栽培する旬の野菜が数種類、毎週届きます。栽培期間中は化学合成農薬不使用・化学肥料不使用で、事前登録制・全量引き取り・野菜の組み合わせはお任せという3つの約束があります。引き取った野菜は仕分けセンターで余すことなくセットされ私たちのもとへ届けられます。

栽培する量、種類、価格を生協といっしょに相談して決めて毎年作付けをしています。組合員がよやく・る登録することによ

よやく・る野菜セット(登録)は、「無農薬の野菜が食べたい」という組合員の声と「旬なら農薬は要らない」という生産者の声から生まれたこだわり野菜です。

	よやく・る野菜セット(登録)	カタログ野菜(自由注文)
化学合成農薬	栽培期間中 無化学合成農薬・ 無化学肥料	栽培期間中 カタログ表示：無・無、 無・減、減・無、減・減、 無表示
野菜の種類	旬野菜のおまかせセット 路地栽培野菜のみ	カタログで選んで注文 加温野菜の取扱いあり
価格	年間同一価格	よやく・る野菜セットより 高めに設定
欠品	なし(何かしらの野菜が届く)	あり

無無	無化学合成農薬、無化学肥料
無減	無化学合成農薬、化学肥料(慣行栽培の半分以下)
減無	化学合成農薬(慣行栽培の半分以下)、無化学肥料
減減	化学合成農薬、化学肥料共に慣行栽培の半分以下
無表示	化学合成農薬、化学肥料のどちらか一方、又は両方が慣行栽培の半分以下に達してない、又参考となる基準がない



て、生産者は継続的に安定した野菜づくりができます。収穫量がピークとなったときにお届けするピーク時野菜の登録も呼びかけています。組合員が食べたい野菜をつくってもらい、つくってもらった野菜を全量責任持って食べる、という関係性です。

カタログの単品野菜 よりおおぜいの組合員が青果を利用できるようにカタログ企画を配置しました。カタログ野菜でも、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない栽培方法を追求していますが、減農薬や減化学肥料栽培の野菜もお届けします。カタログ掲載の左の表をご確認ください。

同じ種類の野菜が野菜セットと単品注文で届いた場合、産地や化学合成農薬・化学肥料の使用、価格が異なりますので、カタログをよくご覧になってください。

単品野菜が注文できるようにして便利にはなりましたが、注文に合わせた生産はできません。収穫された野菜を全量引き取る野菜セットはロスがなく、生産者を支える持続可能な生産につながります。私たちが食べ続けたい野菜をつくり続けていくために野菜セットのよやく・るを利用してくだ

(広報委員会)

吉田千亜さんお話し会

「ねえ、フクシマで何があったの？」

2011年の東京電力福島第一原発事故からおよそ15年。100万人に1人の小児甲状腺がんが、この14年で約400人の子どもに発症しています。平和人権委員会では、この問題を知り、語り合うため、ジャーナリストの吉田千亜さんをお招きし、オンラインのお話し会を開きました。

吉田さんは事故当時、埼玉県で2歳と4歳の育児中でした。埼玉県は、福島第一原発から約200キロ。チヨルノービリ原発事故ではこの距離では避難が必要なほどの放射能汚染がありました。放射線は目に見えず、臭いもありません。自分の暮らす場所に汚染があるのかは、当時一番知りたいことでした。でも、政府も電力会社も、影響をできるだけ小さく見せるため、情報を隠しました。自分で線量計を手にするまで、身の回りの放射線量を一切知ることができなかったのです。

政府が避難指示区域を定め、国に避難を認められた人と認められなかった人が分かれました。認められなくても、

避難を判断した人もいます。避難先から故郷に戻るかどうかは決断です。事故になれば私たちはたくさんの決断を、突然迫られるでしょう。でも今の政府は責任を認めていないので、決断は自己責任にされています。理解されず苦しむ方が、今もたくさんおられます。



吉田さんはそんな方々の声を伝えたいと取材を続けてこられました。ただ、最近社会の変化を感じているそうです。

復興とは、元の生活に戻らないまでも、住民が納得できる状態にまで回復すること。福島県の復興計画「イノベーションコースト構想」では、復興予算を当てて、廃炉ビジネスや廃棄物の投棄、人権侵害や環境汚染につながる問題も抱えています。本当にこれが避難を強いられた人たちにとっての復興なのかと疑問を呈されました。

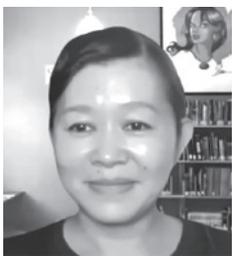
日本にも人権を監視する第三者機関が必要なのではないかとの提言もあり

ました。世界には国内に人権機関を持つ国が120カ国あります。韓国では、この機関が政府に対して影響力を持ち、国民の92%がこのことを知っています。60%が社会に貢献していると評価しています。

また、日本では人権が道徳にすり替えられ、吉田さんもご自身の生き方を振り返り、自分が我慢すればうまく回るならと我慢してきました。でも、それをするとは、同じことを誰かに強いる社会を作るのではないかと原発事故後に気が付いたと語られました。

問題は根深いですが、誰にでも関係することです。これからも組合員どうしで、話し合える場を作っていきます。

(平和人権委員会)



吉田千亜さん
ジャーナリストとして原発事故被害者・避難者の取材を続けている。著書『ルポ 母子避難：消されゆく原発事故被害者』など、『孤塁：双葉郡消防士たちの3・11』で受賞多数。

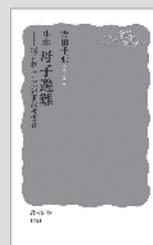
ON LINE 開催

- 2025年9月16日(火)
開催時間：20～22時
吉田さんのお話と質疑応答
参加者17人(うちゲスト5人)、委員5人(担当理事含む)計22人
- 2025年9月18日(木)
開催時間：10～12時
参加者同士で意見交換

吉田千亜さんの著書



『孤塁
双葉郡消防士たちの3・11』
(岩波現代文庫 社会 333)



『ルポ 母子避難—
消されゆく原発事故被害者』
(岩波新書)

原発事故に備えるお話し会

2月28日(土) 13時～19時
原子力防災活動が続けておられる、二児のパパの小笠原学さんを囲むお話し会をします。ぜひご参加ください。

！京都は原発に近い

京都市は、福井県の原子力発電所から約60キロ。福島第一原発から郡山市と同じくらいの距離です。京都市の原子力災害時の対応はどんなものでしょうか？

？子どもの甲状腺をまもるには安定ヨウ素剤を飲ませることも有効です。万に備えてかかりつけの医師に処方してもらっておきましょう。

新規
専門

訪問介護 まんまる・ケアプランセンター さざなみの

介護の広場

今回は第8回目になります。ひとつめは「介護保険ざっくり解説」です。「ケアプランセンターさざなみ」
ってどんなところ？その2と、ふたつめは「生活クラブ10の基本ケア その7」をご紹介します。

介護保険ざっくり解説

7回目

「ケアプランセンターさざなみ」って どんなところ？その2

ケアプランセンターさざなみは、介護が必要な人が自宅で生活を続けるために、ケアプランの作成やサービスの調整を行う事業所です。

役割——ケアプランセンターさざなみは、要介護認定を受けた人に対して在宅での生活を支援するための相談や計画を行います。具体的には以下のような役割があります。

1. ケアプランの作成
2. サービスの調整
3. 相談支援

と、おおまかに3つがあり、今回は**2. サービスの調整**をお伝えしたいと思います。

さざなみには2名のケアマネージャーがおります。ケアプランの原案を作成したら具体的なサービスを提供する事業所を選びます（デイサービス、訪問介護、福祉用具等）。事業所を選ぶのは利用者ですが、ケアマネージャーはそれぞれの事業所の特徴やサービス内容を説明し、選択をサポートします。

また、ケアマネージャーは利用者の代わりに事業者と連絡を取り合い、サービスがスムーズに始められるように調整します。サービス開始後も、利用者の体調や生活に変化があれば、すぐに各事業所と情報を共有し、連携して対応します。何か問題が起こった時も、関係者で話し合い、解決へと導きます。

さらに、サービス利用前やプランの見直し時には、利用者やご家族、そして各事業所の担当者で担当者会議を開き、全員で情報共有と連携を図ることも、ケアマネージャーの大切な役割です。

生活クラブ「10の基本ケア」



その7

お出かけを楽しむ

「外出することで気分をリフレッシュする」と気持ちも前向きになり、何か新しいことを始められるような、そんな気がします。

- 朝晩の更衣を習慣化する。
- 1週間に2回以上屋外に出る。
- 散歩し新鮮な空気を吸い四季を楽しむ。
- 買い物、外食などのお出かけで社会性を保つ。
- 外出が日常化するように意図して続ける。

今回は「ケアプランセンターさざなみ」ってどんなところ？の**3. 相談支援**と「生活クラブ10の基本ケア」その**8**をお伝えしたいと思います。ここまで読んでくださってありがとうございました。

Follow me!



生活クラブ京都エル・コープの公式Instagramでは消費材や組合員イベントのことなどさまざまな情報を発信しています。



SEIKATSUCLUB_KYOTO

ぜひチェックしてくださいね!

「京都に 軍事拠点」 生活者として伝える

生活者として伝える

10月9日、「京都・祝園ミサイル弾薬庫問題を考える住民ネットワーク」共同代表の呉羽真弓くはまゆみさんのお話を聞きました。エル・コープの「木津精華」・「八幡田辺」エリアにある陸上自衛隊祝園分屯地では、長距離ミサイルを保管する弾薬庫が増強されています。2024年度に8棟を新設、2025年度には6棟を新設するため、約300億円の税金を使いました。そこは住宅地ですが、防衛相は住民説明会にも応じていません。呉羽さんは、生活者として実態を知り、考え、平和を求めて行動する活動を続けています。戦争が始まってしまうと、自分子どもや孫が戦地に行くことになるかと想像してほしいと受け取りました。

(平和人権委員会)



呉羽さんが読み聞かせている絵本『こうして、ともにいきている』(多屋光孫、汐文社)。どうやって平和を作るか考えさせられます。(平和人権委員会 K)

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

3階組合員ホール

12月7日(日)に京都橘大学救命救急研究部URFの方たちを講師に地域住民とりんく・るで働くワーカーズや介護保険事業、福祉たすけあい事業部の職員など合わせて28名が救命救急講習を受講し、AEDを使った心肺蘇生法を学びました。講座受講者には修了書が発行されました。AEDはりんく・る1階居場所スペース廊下側本棚に設置されています。



みんなのサロン(仮称)

12月21日(日)に第4回のおひさま食堂を開催しました。今回のメニューは「クリスマスマスキーマカレー」と「たっぷりサラダ」でした。かわいいたなかイ風に盛られたカレーやサンタさんを模したマッシュポテトが入ったサラダに、参加者からは「わあっ、かわいい!」「れんこんチップが美味しかった」などの声もあり好評でした。



マルシェ

12月13日(土) 14日(日)に、りんく・るの中庭にてコミュニティ機能を持つカフェ「Cafe+Meat」と食事サービスのワーカーズ「みんなの台所ぐるり」がマルシェをおこないました。14日(日)は居場所スペースから「わくわくWORKS」としてハンドマッサージのブースとカードを使った対話のブースを出店。大人も子どもたちもたくさん来られて楽しい時間となりました。



広報委員会 広報委員募集

一緒に「おいがない」つくりませんか?

Instagramで消費材や生活クラブのこと発信しませんか?

「おいがない」をいっしょにつくる

広報委員を募集しています!!

集まった原稿をいっしょに読んだり、ちよつと書いてみたり、取材にでかけたり、

いっしょに活動する組合員、

お待ちしております!!

気がなつたら
お問い合わせ



<http://bit.ly/3uWuX08>

地域福祉委員会 news

子育て子育てシンポジウム | 12.13 sat

『みんなで話そう 子育て子育て』を開催しました

りんく・る 3 階にて「子育て子育てシンポジウム」を開催し、組合員・理事・事務局あわせて17名が参加しました。

地域福祉委員会の取り組みについての共有の後、アイスブレイク「子育てバスケット」で和やかな雰囲気。NPO 法人京都子育てネットワーク代表の藤本明美さんファシリテートのもと、子育ての思いや経験を語り合いました。



実践報告では、洛南準備支部・右京支部・城南支部から、それぞれの活動の工夫や連携の取り組みが紹介され、支部ごとの特色が伝わる内容となりました。小グループでの感想交流では、直接顔を合わせて話すことで新たな気づきや今後に活かせるヒントを得る機会となりました。



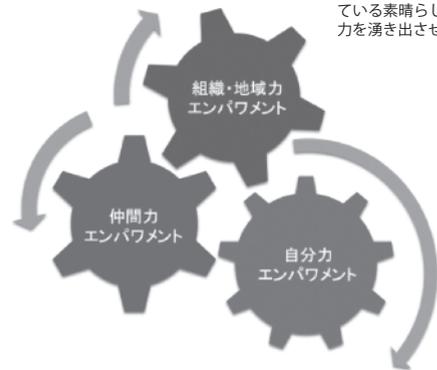
【藤本明美さんのおはなしより】

「自分」「仲間」「組織・地域」の力を組み合わせて活用することが、持続的で効果的なエンパワメントの実現に必須です。



※エンパワメント (empowerment) とは人々に夢と希望を与え、勇気づけ、人が本来持っている素晴らしい生きる力を湧き出させること。

「エンパワメント相乗モデル」



「命の輝きに寄り添うエンパワメント科学」
安梅勲江編著/北大路出版 より引用

エコロたすけあい制度

今住んでいる地域でちょっと助けがほしいなあというときに、ケア者が見つからない時は、どうしたらいいの？

エコロ事務局が申請者の条件に合う人を探して、ケア者をつないだ事例をご紹介します。

～植木鉢の移動～

高齢の組合員から「台風や大雨に備えて植木鉢を移動させるを手伝ってほしい。」急がないので、どなたか紹介して頂きたいとエコロ事務局にお電話がありました。植木鉢の移動は、訪問介護では、日常生活に支障がない行為のため、対象にはなりません。エコロたすけあい制度ではサポートできます。急がないケアの依頼でしたので、支部運営委員会にお伝えし、つながりができました。支部の組合員どうして顔見知りになりました。

11月度の給付ケア件数

給付 No.	項目	件数
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	29
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	3
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
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	6
16	誕生日のお祝い（満60歳以降10年ごとに）	4
17	出産のお祝い	1

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）





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！

11月号のお題は

「今一番欲しいものはなんですか？」
① お金 ② 時間 ③ 自由

時間

何にもじゃまされることなく、心置きなく、洋服や布小物を作りたい！布を手にとり、何作ろうかな、この布とあの布を組み合わせて…とイメージを膨らませていく時間が最高に楽しく、幸せな時間です！



（こまいぬさん）

時間

思春期の長女、繊細で寂しがり屋の次女、甘えん坊の息子、それぞれとの時間ももっととってやりたいという思いはありますが日々の忙しさに追われ時間だけが過ぎていきます。もう倍ほど時間があれば、子どもたちとじっくり関わって、私の心の余裕もでき、愛おしい時間を楽しめるのになあ…。（STYさん）

時間

2歳と0歳の育児に追われる日々。



1日はあつという間に過ぎちゃいます。もちろん一緒に過ごす時間は楽しいですが毎日クタクタです。

1人の自由な時間があれば家事洗濯をパパーッと終わらせて自分へのご褒美として美容dayにしたいです！

そうだ！エッコロたすけあい制度を使えば叶っちゃう!?笑 （つむむむさん）

自由

ひとりで映画やライブ、旅行、友だちとごはんなど家族に気兼ねせずに自由に行けたらいいな〜！いつか子どもが大きくなったらのお楽しみですね。

（ニセコさん）

全部

私は欲張りだから全部欲しい。

80歳を過ぎると時間も限られてくる。自由な時間を使いたいけど身体が言うことをきかない。お金は年金と仕事で少しはあるが、お金は「おあし」と言うだけに出ていくのも早い。

でも、おじんには趣味がある。お金・時間・自由をひとまとめにして楽しめる畑があり、色鉛筆を持ったら別の世界も広がる。それで十分。（畑のおじんさん）



時間・自由・お金、どれも欲しいですよ！みなさんの願いが叶いますように！

たくさんのご応募ありがとうございます！ごさいました！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、も楽しいお便りお待ちしております。

今月のお題

「明日地球が終わるとしたら最後の晩餐には何を食べたい？」その理由も教えてください！

採用された方の中から2名の方に「いちごジャム」を差し上げます！

今月のプレゼント (2名様)



いちごジャム(国産) 日本果実工業(株)

掲載は177号(5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。



ご応募はこちらから

応募締め切り 2/28(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。

「非常持ち出しバッグ」と「避難生活バッグ」を留意しておこう

災害時の備えとして防災バッグを用意しているご家庭も多いですが、用途に合わせて2種類の防災バッグを用意することが大切です。

NG行動 災害発生後に重たいバッグを持つて避難する

地震発生直後、数日分の水や食料を詰め込んだ重たい避難生活バッグを持つて避難することは危険です。重たいがために転倒したり、迅速に避難することの妨げになったりする恐れがあります。

●助かる命を助けるために
●非常持ち出しバッグは玄関付近に置く
●避難生活バッグは屋外倉庫*などに置く
*家が倒壊しても取り出せる場所

非常持ち出しバッグ

- 懐中電灯
- 下着
- 救急セット

避難生活バッグ

- 水・非常食(3日分)
- トイレ用紙
- ロープ

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!

大地震・津波・集中豪雨が起きたそのときに

NG行動 がわかる

防災辞典 より

災害は忘れたころにやってくる。備え・備蓄などの大切さをお伝えしてきましたが、知識を身につけておくだけで自分の身や大切な人を守ることができるかもしれません。

今回は、元レスキュー隊員で防災アドバイザーのタイチョーさんの著書がちな「NG行動」と「正しい行動」を紹介します。

一つは「非常持ち出しバッグ」です。災害発生直後、命の危険がある場合にすぐ避難できるように、必要最低限のものだけを入れます。

もう一つは、「避難生活バッグ」です。災害発生から1〜2日後に使用する目的で、非常食などを入れておきます。避難生活が始まったときに取り出せるようしておきます。

そなえよう!

防災と減災

すぐできる

ワンポイント



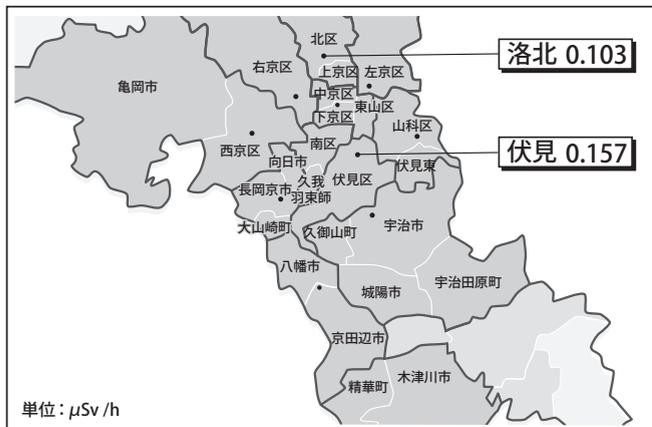
防災と減災のちがいは「防災」は災害を未然に防ぐことに対して、「減災」は災害が起きた時に被害を最小限におさえることです。

●2025年度 12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
茨城 BM	さつまいも 1kg	茨城県	12月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
妙義ナバファーム	生きくらげ 100g	群馬県	12月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0

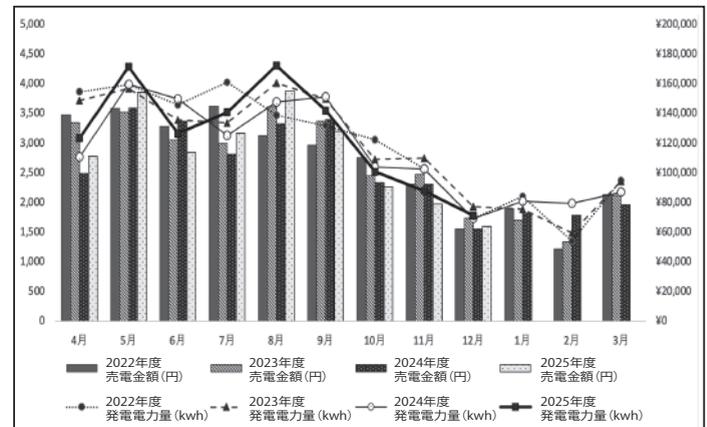
【検査結果の見方】単位：Bq / Kg 「検出値/検出下限値」で示します。半減期の長いセシウムに絞って検査をしています。セシウム134、セシウム137の合計値で「検出限界値」を記載します。検出値欄のNDは、検出限界値未満での不検出を表します。

●放射線測定活動報告 2025年12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)。

●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。

エッコロたすけあい制度、 生活と自治、積立出資金

How to
エル・コープ

生活クラブを上手に活用していくために、知っておいていただきたいことをお伝えします！

.....

今回は、「エッコロたすけあい制度・生活と自治・積立出資金」についてお伝えします。
毎月請求書に載っているけどどうだったかな。
ここでまとめてみました。

●「エッコロたすけあい制度」 100円/月

お互いさまの気持ちで日常生活の困り事を助けたり
助けてもらったりする仕組み。

組合員活動や企画に参加する時の託児
や配送品をうっかり壊してしまった時
なども給付の対象になります。



また、エッコロ掛金100円のうち、20円が基金として
積み立てられ、福祉分野での活動をひろげるために
活用されています。

●「生活と自治の購読」 100円/月

生活クラブ連合会発行の組合員の
ための月刊生活情報紙。

生活クラブの生産者や組合員、社
会を取り巻く問題などを取り上げ
ています。



●「積立出資金」 一口1,000円/月

組合員全員に5万円以上を目標に継続的な積み立
てを呼びかけています。共同購入事業に必要な施設
や設備などに使われています。

積立出資金は生協脱退の際に返還します。また出資
金を一部引き出しすることを減資といい、希望され
る方は手続きをすると減資が可能です。積立金は5
万円以上残していただくことをお願いしています。
組合員自らが資金を出しあうことにより、健全で安
定した事業の保障となるのです。

どれも生活クラブを利用するにあたって大事な仕組
みです。ぜひこれからもこの仕組みを続けていき
たいですね。

理事会だより

2025年度 第7回 理事会報告
(2025年12月24日開催)

＝討議検討事項＝

- 次年度方針の策定と重点テーマの取り組み内容、およ
び方針一次案について、検討しました。

＝報告承認事項＝

- りんく・る追加工事「フェンス設置」について、承認
しました。
- エッコロひろば1件の登録を承認しました。 ほか

各支部・委員会からのお知らせ

○八幡田辺支部

「親子で防災クッキング&アソシエ会議」

- ◆日時：2月21日(土) 10:00～13:00
- ◆会場：京田辺市立中央公民館
- ◆企画番号：Y2503



親子でやってみよう！災害時に役立つポリ袋と湯煎で作
るクッキング。お茶を飲みながら来年度の活動につい
ての話をしましょう。

詳しくは、イベントガイド、支部から配布
のチラシでご確認ください。



イベントへのお申し込みはこちら

NEWS!

「紅鮭切身甘塩」の扱いが京都でも始まりました！

これまで京都で扱いがなかった「紅鮭切り身 甘塩(株) 飛鳥食
品」が6週(2月9日～)から取り扱いが始まりました。

編集後記

加入して10数年、エッコロを利用したのは数回
でしたが、その度にありがたいと思った。自分
になにかできるのかわからなかったけど、エッコロを上手に活
用している先輩組合員さんを見習って、ちょっ
とした料理をつくったり、掃除機をかけに行っ
たりした。本当に特別なことではないけれど、
喜んでもらえて私も嬉しかった。もっとこの輪
がひろがっていきますように。



ウェブサイトでも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>

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (12月度)

組合員数：6,505名 前月比33名減

供給高：156,332,771円 (一人当たり24,032円)

おいなの 次号、175号は
2026年3月2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>