

oinaina

No.177
2026.05.04

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
(2026.03.20現在)



野菜セットは食べたことのない野菜が届きますよ！
食卓の世界が広がります！

一番好きな野菜はかいわれ！

かいわれが届いたらお味噌汁にします。存在感が際立ちます！ぜひ届いたらやってみてください！

かのお菜、美味しかったです！

初めて出合った野菜です。水からお味噌汁をつくりましたが、出汁なしで美味しかったです！



おちあかめが届くのが楽しみです！

野菜セットで初めて知りました。「百薬」と言われるほど体に良いそうです。さつとお湯にくぐらせて刻んでポン酢で食べます。市販ではなかなか見かけないのでもっと食べたいな。

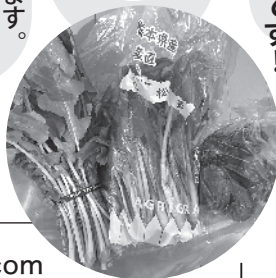
どの野菜も新鮮で勢いがあり、味も濃くておいしい。

調理はゆでる・炒める・煮る。味付けは塩・こしょう・だししょう油などシンプルな味付けで野菜本来の旨味を味わうようにしています。

夏野菜がくるのが待ち遠しい。どんな野菜がくるのか今から楽しみです。

レギュラーとピーク時を登録しています。

「野菜セット」になってから、届く野菜がぐんと増え、1週間で使い切った時の充実感を楽しんでいたら、端境期に入ったのが野菜が少なくなってきましたが、



さつとゆでて、塩こんぶを入れるだけでも簡単で美味しいです！

「里芋を天ぷらにしたら美味しかったです！」
娘がパクパク食べていました！



小松菜やほうれん草などの葉物が届くと、にんにくスライスを入れて煮ひたしをよくつくります。

まだまだお便り募集中

oinaina.kouhou@gmail.com

QRコードまたはメールまで、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。



平和人権委員会

講演会開催報告

福島原発事故の教訓と原子力防災

子どもたちの未来を守るために

必要になるかもしれません。

2025.2.28(土)

@りんく・る 3階ホール
講師/小笠原 学さん

「原子力防災」って何？

原子力発電所が事故になった時、どうするかを知って備えることです。「地震大国」日本には原子力発電所が61基もあります²。原発事故は自然災害と違って、放射能汚染があります。2011年3月の東京電力福島第一原子力発電所の事故ではどうだったのでしょうか？放射能のために、メディアや救助隊も撤退しました。健康被害を立証することは難しいものの、子どもの甲状腺がんは増え続けており、そして土壌の汚染は100年以上も続くのです。

私たちの健康は守られた？

空気中の放射線の量には国際基準があります。自然放射線量の2倍で「注意」が必要。その5倍になると白血病やガンなどの可能性が高まるため、「放射線管理区域」として立ち入りが制限されます。福島市と郡山市では、国際基準の数十倍の汚染がありました。また、「放射線管理区域」に相当する汚染が、群馬県、東京都、千葉県あたりにまで広がりました。

ただ、福島県が「放射線健康リスク



管理アドバイザー」に任命した山下俊一教授が、国際基準の100倍相当の放射線量までなら、「マスクをせずに外で遊んでも大丈夫」などと宣伝しました。あなたはどっと思いませんか？小さな子どもを育てているなら、「これを食べさせていいか」、「ここで遊ばせても大丈夫か」など不安になると思えます。

でも、市民が放射能への不安を口にすることは、復興の妨げになる「風評加害」とされます。たとえば、文部科

学省の『放射線副読本』は、「放射線の安全性を強調するような記述が多い」として、2019年に滋賀県野洲市の教育委員会が回収した事例があります。これを国が2億円かけて作り、全国の小中高生に配っていることも、大規模なメディア戦略の一つでしょう。

小笠原さんは、福島の原発事故で国が「子どもたちの健康を優先しなかった」ことに衝撃を受け、街頭募金や福島への支援、防災の学習会を続けておられます。

京都でも備えよう

京都市は福井県の大飯原発から約50kmです。もし事故が起きたらどうなるでしょう？福島県の飯館村は福島第一原発から約40kmで、6年間「全村避難」になりました。

放射能を完全に防ぐのは難しいですが、甲状腺の初期被ばくを防ぐ「安定ヨウ素剤」の入手については医師に相談されるか、オンライン入手の仕組みをつくられている「みんなのデータサイト」をご覧ください。また、汚染のない地域に100km以上逃げることも

語り合おう

今回のお話で、原子力災害で正しい情報を得る難しさが分かりました。でも、生活クラブ京都エル・コープでは、2012年から、自分たちの手で、地域の空気中の放射線量を測る活動が続けてきました⁴。必要な情報は自分たちで得るのが生協の強みです。いざというときに頼れる仲間がいるのも安心です。

小笠原さんのお話を聞いた後、4人ずつのグループに分かれ、話をしました。一人一人、3.11の時にどうしていたか、ゆっくり話し、聞いてもらうことができました。

今年も平和人権委員会は安心して話せる場を作ります。ぜひご参加ください。

1 原子力防災については、丹波篠山市が出している原子力災害対策ハンドブックも参考になります。

2 原子力規制委員会「発電所の現在の運転状況」(2026/1/14付)

3 「NPO法人みんなのデータサイト」

4 空間放射線量測定活動の結果は毎月「おいよいよ」で報告しています。



また暑い季節がやってきます。くり返しにはなりますが、いつ災害は起こるかわかりません。備え・備蓄などの大切さ、知識を身につけておくだけで自分の身や大切な人、ペットなどを守ることが出来るかもしれません。

初夏から夏にかけての防災について

- 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!

そなえよう!
防災と減災
すぐできる
ワンポイント

熱中症対策

30℃を超える猛暑の中で停電になると熱中症のリスクが高まります。

熱中症対策にはこまめな水分・塩分補給と、体を冷やすことが有効です。

次のようなものを備えておきましょう。

- 飲料水
- 塩飴、塩分タブレット
- 扇子、うちわ
- クールリング
- 冷却スプレー
- 瞬間冷却パック
- 充電式扇風機



衛生対策

猛暑の中での避難生活は、菌が繁殖しやすく食中毒や感染症のリスクが高まります。少しでも衛生的に過ごせるよう、衛生対策グッズも備えておきましょう。

消費袋

- 夏物の着替え
- ドライシャンプー
- 汗拭きシート

日焼け対策

日焼けをして(肌が弱い場合だと)軽いヤケド状態になってしまうても、停電や断水状態だと肌を冷やすことができません。屋外での作業などで日焼けをしないようにしましょう。

- 日焼け止め
- 帽子

虫対策

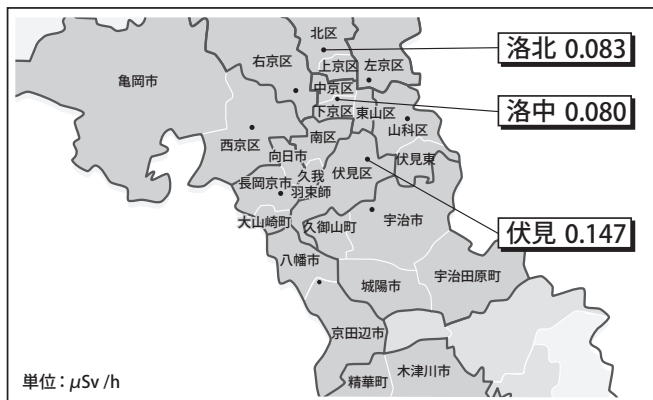
- 虫よけスプレー
- かゆみ止め

明日は我が身。日頃から防災対策を見直しましょう!



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。

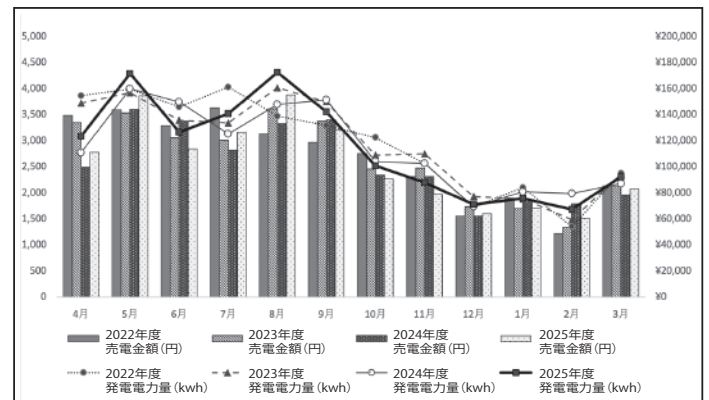
●放射線測定活動報告 2026年3月測定



【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】

組合員の皆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。

新規
事業

京都府の
ホームヘルパー

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

祝1周年!! この4月で事業所を開いて1周年になりました。そしておいよいよは11回目です。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に併設している訪問介護まんまるってどんなところ? その2と、ふたつめは生活クラブ『10の基本ケア』その10をご紹介します。

介護保険ざっくり解説 10回目

「訪問介護まんまる」 ってどんなところ? その2

訪問介護まんまるは、介護が必要な人が自宅で生活を続けるために、介護スタッフが自宅を訪問して必要なサポートを提供するところです。

そこには訪問介護員(ホームヘルパー)やサービス提供責任者、管理者が在籍しています。

訪問介護事業所で働く訪問介護員(常勤)は、どのようなスケジュールで過ごしているのでしょうか。今回はある日のヘルパーの1日を紹介します。

8:30	出勤
9:00	利用者の自宅を訪問(1件目) ・身体拭き、更衣介助・掃除
10:30	利用者の自宅を訪問(2件目) ・買物
12:00	お昼休憩
13:30	利用者の自宅を訪問(3件目) ・買物・掃除
15:00	利用者の自宅を訪問(4件目) ・入浴、更衣介助・掃除
16:30	事業所で事務作業
17:00	退勤



提供するサービスの内容や訪問先への移動時間などによって、1日の訪問件数は変動します。登録型ヘルパーは週1〜2日、1日1時間〜の方もおられ様々です。

また、訪問介護では、利用者宅を訪問する時間帯によって、提供するサービスの傾向が異なります。そのため、基本的には、1日を通して複数の種類のサービスを提供することとなります。

生活クラブ『10の基本ケア』

10

ターミナル
ケアをする

本人・家族が望むかたちで、
最期の時までを支えきる。

その10

ターミナルケアをする。
本人・家族が望むかたちで、
最期の時までを支えきる。

- 本人家族の望む最期をチームで共有し、多職種連携でターミナル期を支える。
- 褥瘡をつくらない。
- 最期を迎えられる環境条件を整える。

登録型ヘルパー 大募集

住み慣れた自宅で自分らしく暮らし続けるための「生活クラブ10の基本ケア」を実践し、いつか自分や家族もお世話になる・・・そんな訪問介護事業所にいっしょにチャレンジしませんか。

ホームページは
こちらから



人生の最期を自宅で迎えたいと考えていらっしゃる方にどう寄り添い、支援できるのか。社会環境、家族の構成やいろんな事情があるなか考えて行っていく必要があるかと思ます。

<https://seikatsclub-kyoto-care.com>

地域福祉委員会 news

TOPIC

**3月4日(水) 子育て子育て企画
報告&交流会を開催しました**

3月4日(水)、りんく・る3階にて15名が参加しました。各支部から、この一年間に取り組んできた子育て子育て企画について報告があり、それぞれの取り組みの良かった点や工夫していること、聞いてみたいことなどを話し合いました。

後半は、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による「コソアルカード」体験の時間。

3つのグループに分かれ、子育て川柳を読みながら、子育ての思い出やエピソードを語り合い、和やかな雰囲気の中で会話が弾みました。

なお、「コソアルカード」は地域福祉委員会より各支部、クラブ、エッコロひろばへ貸し出しが可能です。

ぜひ、今後の活動の中でご利用ください。



**コソアル
カードゲームとは**



ママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃんたちから寄せられた、子育てのあるある、やっぶやき、を表現した川柳、約1600作品をベースに制作したカードゲームです。



<https://mamacarekyoto.wixsite.com/kosodate-card>

TOPIC

3月14日(土) 相続学習会『相続のはなし』

3月14日(土) 10:30~12:00 りんく・る3階において相続学習会『相続のはなし』を開催し、13名の参加がありました。前半には、相続の基本である相続人の範囲と法定相続分、遺言制度、相続に関する手続きなどを、後半には相続税を算出する際のさまざまな控除や特例、贈与、空き家の特例などについてお話ししました。



〈アンケートから〉

- 法定相続分、控除の割合などがわかってよかった。
 - 相続は早めの準備が必要だとわかった。
- また課題として、もっと具体例を聞きたかった、テキストが読みにくかったなどのご意見をいただきました。

2 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	23
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	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	36
16	誕生日のお祝い(満60歳以降10年ごとに)	1
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「地域福祉委員会宛て」で提出してください。字数等の制限は特ではありません。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地域福祉委員会において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)



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

●子育て子育て企画報告&交流会を開催しました

3月4日(水)3階ホールにて、この1年間各支部でおこなった子育て子育て支援企画を報告しあい振り返る「子育て子育て企画報告&交流会」を開催しました。

11支部20名の支部委員長・支部委員・担当理事が集まり、それぞれの支部からの報告をおこないました。活発な質問やアイデアが飛び交い、次年度に向けた企画づくりへのヒントになったことと思います。



●火災避難訓練をおこないました

3月9日(月)にりんく・るが開所してから初めての火災避難訓練と消火訓練を南区消防局の消防士さんにもお越しいただき実施しました。

今回は1階の食事ワーカーズ「みんなの台所ぐるり」の厨房から出火したと仮定して、りんく・る前のおもいやり駐車スペースまで避難しました。避難目標を5分以内と決めていましたが、安全確認の声かけが少なかったことなど目標は達成できず課題がいくつか残りました。いつ起こるかわからない災害に備え、普段からの訓練が大切だと思います。今後もさまざまな災害を想定しておこないたいと思います。



●春のりんく・るまつりを開催しました!

たすけあい活動スペースりんく・るは1周年を迎えました。5月4日(月)と5日(火)の2日間、春のりんく・るまつりをおこないました。各ワーカーズではライブイベントやマルシェ、バザーを、まんなま・さざなみでは介護相談会、理事会主催で豚肉の解体&試食会をおこない、たくさんの方にお越しいただきました!



個人情報に関わる内容につき
ホームページへの掲載は
控えさせていただきます



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！

2月号のお題は

「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？」

母の作る赤飯

母の作る赤飯が大好きでした。「最後の晩餐はお母さんのお赤飯がいいわー。」と昔、話した覚えがあります。



大学生時代は、帰省から下宿先に戻る日には赤飯を炊いてくれ、持たせてくれました。一人暮らしの部屋に帰ると、実家でこの温かな時間を思い出しながら、赤飯を頼るのでした。

3児の母となった今は、私の作るご飯やおやつに対してわが子たちがこんなふうに思っていてくれたら、これほど嬉しいことはありません。

(STYさん)



すき焼きの黒毛和牛

そりゃあ、甘くコクがあり、美味しいから〜
(ダイヤモンドダストさん)



アツアツの

妻が用意する鍋焼うどん

鍋の中の具材：太めの讃岐うどん、エビ、天は富山産、餅は切り餅、卵はプロイラ、九条ネギ、かしわ(鶏)、スープは北海道日高昆布、煮干しのイワシ、隠し味に鰹のタレ：など、鍋の中で讃岐うどんに絡みつくエビ天の衣。そこへ半熟の卵、卵白が広がり餅とかしわを抱き込むように包み込まれてゆく。最後に九条ネギが来た。青々とした緑に白太い茎、食

をそそる香り、ヒタ

ヒタに鍋いっぱいの

スープ。最初の一口は、

まずスプーンで。スプー

ンを滑り込まず所を決

める。エビ天の衣の所と卵

白の所を間違えると味の違い

がわからなくなり、なんだか損をした

ような気分になる。だから慎重になる

がまた楽しい。アツアツの鍋焼きうどん

最後の晩餐には、これ一杯にかぎる。

(畑のおじさん)



おむすび

やっぱり、ご飯がいい

(モグモグさん)



納得の美味しいものから思い出のメニューまで、楽しく読ませていただきました！
こはんって大事ですね！

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、楽しいお便り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(日)

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)



ぶりの照焼缶
千葉県魚連

今月のお題

「私の推しローカルスポットはココ！」
子どもの頃の街や前に住んでいた場所でもOK!

採用された方の中から2名の方に「ぶりの照焼缶」を差し上げます！

掲載は180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。

理事会だより

2025年度 第10回 理事会報告
(2026年3月26日開催)

＝討議検討事項＝

- 2026年通常総代会議案内容について討議し、検討しました。

＝討議決定事項＝

- 2026年度役員定数および理事会推薦役員の決定・役員選挙の実施について討議し、決定しました。
- 書面議決および代理人が代理できる総代数の取扱いについて討議して、決定しました。

＝報告承認事項＝

- 共生のまちづくり三力年計画の振り返りについて、承認しました。 ほか

編集後記

最近日本酒にハマっている。以前はごくごく飲むものが好きだったが、最近は味わってちびりちびり飲むのが楽しい。カタログで日本酒を頼めるのも嬉しい。今年から神戸酒心館の頒布会に申込みをした。先日届いたがおいしくてすぐに飲んでしまったので、次が届くのが待ち遠しい。



Follow me!

生活クラブ京都エル・コープ公式



Instagram

@seikatsuclub_kyoto



SEIKATSUCLUB_KYOTO

生活クラブ京都エル・コープの公式Instagramでは消費材の話やイベントレポートなどたくさんの情報をみなさんにお届けしています。

フォローしてね!

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 前月比増減0名

供給高：124,169,252円 (一人当たり19,176円)

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

おいなしな 次号、178号は
2026年6月1日発行です

★

おいなしな 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

各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

「へちまを育ててたわしを作ろう」

プラスチック使用を減らすために何が出来るかの茶話会とへちま苗の配布を行います。

へちまはマンションのベランダでも栽培でき、秋には簡単にたわしができます。栽培はちょっと…という方ももちろん大歓迎。脱炭素社会についての考えを聞かせてください。

- ◆開催：5月29日(金)
- ◆時間：10:30～12:00
- ◆会場：一乗寺くらぶルーム
- ◆参加費：200円(ルーム使用料込み)
- ◆企画番号：L2603
- ◆申込締切：5月24日(日)



○洛中支部

「支部委員のイチオシ消費材！」

第一弾「アイスクリームと牛乳」

暑い夏をこれで乗り切りましょう! アイスクリームの試食、牛乳小瓶のお土産つき。時間内出入り自由、気軽な集まりです。詳細は配送で届けるチラシで。

- ◆開催：5月24日(日)
- ◆時間：10:00～12:00
- ◆会場：組合員宅(京都市役所前)
申込後お知らせします
- ◆参加費：無料(乳児・お子様連れ歓迎)
- ◆企画番号：C2681
- ◆申込締切：5月21日(木)



○消費委員会

「我が家で竜おうみ米を育てよう」

毎日食べているお米は、どこで誰がどのように作っているのでしょうか。竜おうみ米の田植えを見学し、その苗を譲り受けてバケツ稲に挑戦しましょう。

- ◆開催：5月9日(土)
- ◆時間：10:00～12:30
- ◆集合場所：JAグリーン近江(現地集合、現地解散)
*自家用車でお越しください
- ◆参加費：無料(親子参加可)
- ◆持ち物：10～15ℓのバケツ、
バケツが入る大きいごみ袋
- ◆企画番号：B2601
- ◆申込締切：4月26日(日)
- *詳しくは、イベントガイド5月号をご覧ください。



イベントへのお申し込みはこちら



第33回 通常総代会を開催します

2026年6月8日(月) 10時から 会場：京都テルサ 東館2階