

あいな



No.178
2026.06.01

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：6,443名
(2026.04.20現在)

食育講師
チーム

●外部に向けた活動● 京エコロジーセンターでの 味噌づくり



食育講師チームは生協以外の所でも『生活クラブの考える社会課題』を多くの人に知ってもらいたいと活動しています。そのうちの一つが京エコロジーセンターでの味噌づくりです。今回で3回目でしたが、毎回募集人数以上の参加申し込みがある人気の講座です。実は我々食育講師チームとしては味噌づくりは「おまけ」であって、本命は大豆の現状を伝えたいと講座を開催すること。「味噌をつくるぞ!!」と意気込んで参加されている方の意欲を削がないように短めにはしていますがしっかりと講座を盛り込んでいます。大豆からできるいろんな食べ物(調味料や豆腐製品、飼料、油、添加物など)の例を挙げると「そんなものも大豆からできていたの?」と驚く声があったり、和食に欠かせない食材であるの

に実は自給率がとても低い(わずか数パーセント)ことに戸惑う声があったり、遺伝子組み換えの安全性の課題や農薬使用とセットである事などを聞いて「遺伝子組み換えの問題点が初めて分かった」という方がいらつしたり…。大人も子どももたくさん気づきがあったようです。味噌づくりのあとは去年仕込んだ手づくり味噌を使用した味噌汁の試食。今回は会場に熱源がなかったので味噌玉を準備しておき、それを試食してもらいました。味噌汁の試食は毎回すごく好評です。子どもたちが何回もおかわりをしに来て、材料が無くなるまでその列が途切れることはありませんでした。こんなにおいしいそうに味噌汁を飲んでくれるなんて、「和食の未来は明るい」とホッとします。講座終了後、参加者はつくった味噌を大事そうに抱え、「半年後に食べるのが楽しみ!」とニコニコ顔でした。



お知らせ

セミナー&クッキング | 親子でハンバーグを作ろう! (企画番号: B2652)

6月20日(土) りんく・るで『セミナー&クッキング・親子でハンバーグを作ろう!』を開催します。消費材をたっぷり使っており美味しいと毎回評判です。子どもにとってミンチ肉を捏ねる感触は、初めはびくびく、そしてその内楽しくなるようです。食肉のクイズも用意しています。多くのご参加をお待ちしています。



締切

6/12(金)



お申し込みはこちら>>>

統一
テーマ

利用結集について考えよう
わたしたちの食べるチカラについて

野菜セットはカタログ野菜よりも
安全性が高く、
価格も安いのでおすすめ。

近郊の野菜生産者を
増やすことはできないか？

夏野菜を充実してほしい。

家庭菜園をしているので、
農家の気持ち
がすぐわかる。
完全な無農薬野菜は
なかなかつくれない。

無農薬なうえ、減農薬の野菜より安い。
単に野菜を買うのではなく、
畑をまるごと買うイメージ。

野菜セットとカタログ注文野菜の
栽培基準が同じだと思っていたが、
改めて野菜セットの
野菜は無農薬で
あることがわかってよかった。

一番大事なのは
「安全」、次に「味」。

自分では買わない
野菜との出会い
もあり嬉しい。

私たちが欲しい物を得るために、
生産者さんの生活を守り、
つくり続けて
もらえるように
利用することは大事。

食べていない人に紙でお知らせする
だけではなく、グループの分け合いや
支部のイベントなどで出会った時に
自分の言葉で伝えることが
一番効果的ではないか。

無農薬は有難い。
生産者を支える意識が必要。
組合員はただの消費者(客)ではない。

野菜セットでは
届かない野菜を
自由注文で
選んでいる。

つくっている人を知っている安心感
がある。牛乳が週2回来たら
いいのに。

生産者交流会など
消費材のことを
深く知る機会にも
積極的に参加すると良い。

生産者交流会は
楽しい！
一度話を聞くとその後の
利用につながる。

簡単につくれる
お菓子の料理企画を
一乗寺くらぶルームの
講座として
してほしい。

組合員活動が定着しない。
「組合員」の自覚が
あつたら…変わるのに…。

やはり試食を伴うイベント
が良い。手間がかかることを
みんなでいっしょに話しながらしたい。

年配の人は
居場所が欲しい。

インターネット注文をされる方
(カタログを見ない方)にも
生活クラブの取り組みについての
メッセージを伝える手段
があると良い。

豚の分け合い
メンバーに参加できる
ことが嬉しい。

子育て企画は、
長期休みに
おこなうのが良い。
もっといろいろな企画を
おこなっていき。

健康のために
「たんぱく質を摂りやすい
食べ方やアイデアを
シェアする会」
があつたらいい。

生活クラブでんきも
消費材の一つとしておすすめすることで、
原発をなくしていくことにつながるので、
支部の意識としても持つておきたい。

組合員同士が顔を合わせて
イベントでつながり、
消費材購入を継続することが、
生産者を継続して支えることになる。

イベントなどなかなか
参加できないでしたが、
会って話せる機会は
とても貴重だと感じた。

生活クラブ加入が多様なライフスタイルに
ぴったり合った事例、活動などで
見聞きした加入動機を共有した。
組合員の生の声などを
共有するのも良いかも。

テーマ
以外

その他話し合ったこと



2025年度 一斉アソシエ会議 開催報告

2026年2月～3月
全12支部31会場143名参加！
(支部・クラブ・グループ 独自主催を含む)

組合員と話し合う場として毎年開催している
一斉アソシエ会議。2025年度もたくさんの組合員が
参加し、いろいろな意見をもらいましたので
ご紹介します。

京都府の介護
ヘルス・ケアの

新規
事業

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

この4月で事業所を開いて1周年になりました。時間が過ぎるのは早いですね。
そしておいがないなは12回目の投稿となりました。
今回は「介護保険ざっくり解説」訪問介護でできること、できないことをご紹介します。

介護保険ざっくり解説 11回目

訪問介護でできること、できないこと

訪問介護では、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排せつや食事などの介護、掃除や洗濯などの生活援助をおこないます。
訪問介護の対象となるのは、要介護認定で要介護1～5の認定を受けた方です。要支援1・2の認定を受けた方は、介護予防を目的とした訪問サービスを利用できます。



できること

調理	●一般的な調理・配膳、片付け
洗濯	●洗濯機、手洗いでの洗濯 ●洗濯物の乾燥(物干し)、取り入れ、収納 ●アイロンがけ
掃除	●利用者が使用する居室、卓上、トイレなどの掃除
買物・薬の受け取り	●生活圏内での日用品・食料品の買物代行(内容の確認、品物・釣銭の確認含む)
ベッドメイク	●布団干し ●ベッドメイキング
衣類の整理	●季節に即した衣服の入れ替え ●補修 ●ボタン付け、破れ等の衣服の補修
環境の確認	●換気、室温・日当たりの調整

できないこと

調理	●利用者以外の食事の準備 ●おせちなど行事用の特別な調理
洗濯	●利用者以外の分の洗濯、アイロンがけなど
掃除	●利用者が使わない部屋の掃除 ●大掃除 ●ベランダ・換気扇などの掃除 ●仏壇の掃除 ●洗車 ●同居家族がいる場合の共用部分(浴室・トイレなど)の掃除
買物・薬の受け取り	●生活圏外への買物 ●嗜好品、来客用の品、お歳暮などの購入
その他	●来客へのお茶出し ●ペットの世話 ●庭の草むしりや花木の水やり ●部屋の模様替え ●引っ越しの荷造り ●話し相手のみ

ひきつづき/

次回は 訪問介護の身体介護でできること・できないことをお伝えします。

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



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

地域福祉委員会 news



地域福祉委員会の紹介

私たち地域福祉委員会は、今年度8名（居場所づくり1名、子育てサポーター4名、LPA2名）でスタートしました。組合員だけでなく、地域の皆さんにも参画を呼びかけ、生活クラブ京都エル・コープの方針である「子どもをまんなかにおいた共生のまちづくり」に取り組みます。りんく・るでの居場所づくりプロジェクトも進めていますので、地域づくりや子育て支援、たすけあい活動など、一緒に活動を進めていただける方はぜひ地域福祉委員会までお声がけください。また、地域や組合員活動でのお困りごとやアイデアなどもお寄せいただくと、よりよいつながりづくり、まちづくりに活かせると思いますので、大歓迎です！お待ちしております。



主な活動

- ★子育て・子育て支援活動のサポート（エル子育てサポーター）
- ★まちづくり拠点の活用（たすけあい活動スペース「りんく・る」、一乗寺くらぶルーム）
- ★エコロたすけあい制度の推進
- ★共済（ハグくみ）の推進
- ★ライフプラン講座（LPA：ライフプランアドバイザー）

TOPIC

4月8日(水) おたがいさま交流会

おたがいさまリスト登録者の交流会を開催しました。6名が参加し、支部で日頃おこなわれているたすけあい活動について事例を聴き、質疑応答や意見交換の時間をもちました。ワンオペ子育て中のママさんや高齢の方のサポートをされていて、「近所の強み、を活かしてたすけあいをおこなっている」とのお話でした。「困ったことがあればエコロケア」を合言葉に地域の身近なつながりの中で支え合っているという話を聴き、心があたたかくなりました。この制度がもっと気軽にあちこちで活用されることを願い、今後も周知広報活動を進めていきます。



3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	45
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	2
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	30
16	誕生日のお祝い（満60歳以降10年ごとに）	3



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

5月に開催された『春のりんく・るまつり』 当日の様子をお伝えします！

りんく・るで5月4日(月)と5日(火)に『春のりんく・るまつり』をおこないました。たくさんのご来場ありがとうございました。



カフエライブ



マルシェ



介護用品展示



豚肉の解体&試食会

2月から始まり月1回ペースで開催しており、4月2日には、みんながハーブや野菜の苗を持ち寄って入り口付近の小さな花壇の中に小さな庭をつくりました。今後、一年かけてお庭をつくっていきま生活クラブで取り組んできた、ひまわりプロジェクトとしてひまわ



●お庭づくりをはじめました
りんく・るのお庭づくりでは、「あそべる、たべられる、めぐる」お庭をめざして、花壇、中庭を整えています。



●フェンスが取り付けられました
4月16日(木)と17日(金)の2回に分けて、りんく・るの西側にフェンスを取り付ける工事をおこないました。

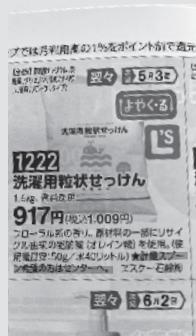
りも植えたいと計画しています。室内だけでない、外の居場所として活動に興味のある方は、福祉たすけあい事業部事務所(☎075・874・2905)までお問い合わせください。

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。

「粒状せっけん」に「専用の計量スプーン」があるのを知ってましたか?今回はその「粒状せっけん」の「スプーン」についてです。



Q1 そもそも専用の計量スプーンがあるなんて知らなかった!どこかに書いてあるの?
A. 食べるカタログの「粒状せっけん」のところに記載してあります。

Q2 「粒状せっけん」だけに使えるの?「無添加(針状)せっけん」や「マルダイ粉石けんびわ湖」にも使えるの?
A. 「無添加(針状)せっけん」「マルダイ粉石けんびわ湖」どちらにも使えます。

「マルダイ粉石けんびわ湖」に使う場合も専用スプーン1杯が約50gなので、ご自宅の洗濯機の容量に合わせて使用してください。



★裏面の表を目安にご使用ください。

★マルダイ粉石けんびわ湖については、計量スプーンすりきり1杯が約50gです。

Q3 いくらの?
A. 1個25円(税別)です。

Q4 欲しいときはどうやって頼むの?
A. 配送担当もしくは各センターにご連絡ください。

●上鳥羽 075・606・7360
●山科 075・583・5751



粒状せっけん
専用スプーン



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！

3月号のお題は

「一生に一度でいいから やってみたいこと」



流星群を見ること

「小説などでとても綺麗だと書かれていた流星群、実際に見ることは叶わないのかもしれないけどいつかどこかで見てみたい。」13歳の娘に聞いたやってみたいことです。その話を聞けたので、この



夏、天体観測の聖地 フォレストパーク神野山に一緒に行こうと思 います♪ (あいりさん)

エジプトに行って

ピラミッドを見てみたい！ あれを人の手で作ったこととをこの目で見て感じたいし、大きさなどを直に感じて、人



間の力、正確さ、チームワークなどと思いを馳せたいから。(玄米小豆さん)

家族みんなで富士山登頂！

富士山は日本の象徴。日本人として生まれたからには一度は達成したい！

(まやさん)

富士登山

日本一高い場所からの景色を見てみたい。

(sayuさん)



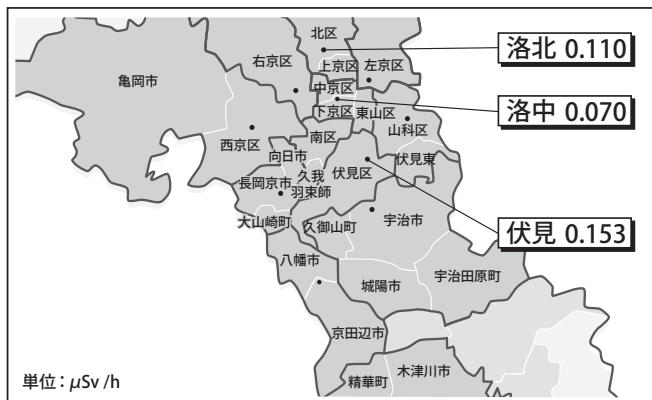
流星観測にピラミッドや富士山登頂、どれも一生に一度やってみたいですね！ぜひ叶うといいですね！

2年ちよつとにわたってみなさんからの投稿をご紹介してきたみんなのひろばですが、残念ながら次回で終了することとなりました。これまでたくさん楽しかった投稿をありがとうございました！最終回もお楽しみに！

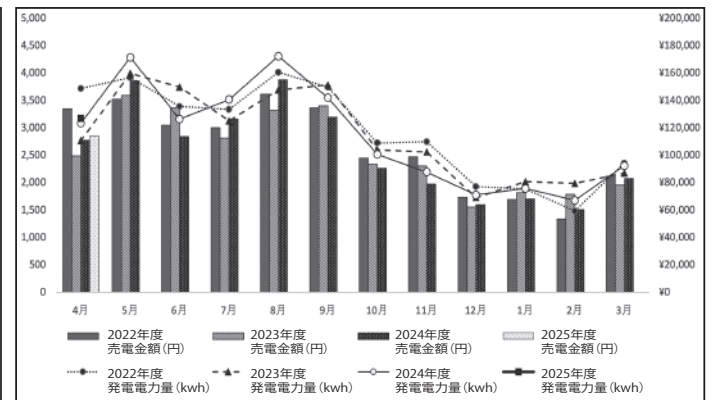
●2026年度 4月 関西独自消費材の放射能検査結果

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
ウイナークラブ	パクパクウイナー	徳島県	4月	株式会社日吉	ND/1.0	ND/1.0	ND/2.0
ウイナークラブ	豚枝肉	徳島県	4月	株式会社日吉	ND/1.0	ND/1.0	ND/2.0
丸本	鶏肉 (ムネ肉)	徳島県	4月	連合会	ND/1.0	ND/1.2	ND/2.2

●放射線測定活動報告 2026年4月測定



●山科センター太陽光発電ありがとSUN発電状況



【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。



防災と減災 すぐできる ワンポイント

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！

最近地震が多かったり、春も気温が低く寒く感じる日が多かった気がします。地震のニュースや通知を見たり実際に揺れを感じたり、これから梅雨や夏に向けて雨など天候も気になり、なんとなく心も休まらないですね。

少しでも安心感を増やすためにも小さな「準備」が、不安の強さを少し和らげてくれます。

▼防災ポーチと防災ポーチ

いつどんな時に災害が起きるかわからないので、外出する時に持ち歩いたり非常持ち出し袋にセットしておいて良かったと警視庁や、能登半島で起きた地震で被災された方などがインターネットやSNSで発信していました。簡単に用意できるものだと思うので、準備しておきましょう。

●防災ポーチ・・・100円ショップなどで販売しているウォーターボトル500ml程度のもので（透明の筒状の水筒）を用意。水害に遭っても中身が濡れにくく、水にも浮きます。



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。

中に
入れて
おくもの



- ①ホイッスル
 - ②圧縮タオル
 - ③エチケット袋
 - ④ミニライト
 - ⑤ビニール袋
 - ⑥常備薬
 - ⑦ばんそうこう
 - ⑧アルコール消毒綿
 - ⑨ようかん（飴やチョコなど非常食）
 - ⑩現金（大金ではなく、小銭中心で）
- （警視庁警備部災害対策課のSNSより）

●防災ポーチ・・・旅行用品の小物などを入れるようなできれば多少濡れても大丈夫なビニール製で、両開きで中にポケットや仕切りがたくさんついているようなポーチを用意。

▽中身は防災ポーチの中身と必要なものは変わりありませんが、マスク、携帯トイレ、アルミシート、筆記用具、必要な方は眼鏡、生理用品、乳幼児用の用意があるといいですね。

★大事なものは、家族全員の名前や連絡先、勤め先や学校名、あらかじめ決めた避難所などを書いた「防災メモ」を用意し、防災ポーチや防災ポーチの中に入れておくことです。家族全員が写った写真もあるといいと思います。

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (4月度)

組合員数：6,443名 前月比 2名減
供給高：120,776,212円 (一人当たり18,745円)

編集後記

最近QOL (Quality Of Life) という言葉をよく耳にする。QOLの向上をめざす=生活の質を上げ、幸福感や満足感を得て自分らしい暮らしをしていくこと。私はこの春から環境が変わり、生活のリズムも一新。今まで慌ただしくてコーヒーを淹れることもできなかったが、朝からハンドドリップしてコーヒーを飲む。これはすごい幸せを感じた。



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、179号は
2026年7月6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>

理事会だより

2025年度 第11回 理事会報告
(2026年4月29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。



＝報告承認事項＝

- 2026年度エッコロひろばの登録についてと2025年度エッコロひろばの活動報告を承認、確認しました。
- NPO法人京都子育てネットワーク 産後デイスティへの協賛を承認しました。
- 2026年度牛乳の利用結集活動について承認しました。



お詫びと訂正

177号表紙および裏表紙掲載の組織状況に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

誤 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)

正 組合員数：6,445名 前月比 30名減
供給高：124,169,252円 (一人当たり19,265円)