

お・な・い・な

No.179
2026.07.06

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：6,470 名
(2026.05.20現在)

ありがたくいただく日々

今週も野菜セットミニが届きました！
4種類の新鮮安心野菜で793円(税込)。

先週は、ごぼうカットや、先々週は、そら豆が届きました♪毎週いろいろ取り混ぜての発送は大変な努力と思いますが、有り難くいただく日々です。
(城南支部 Y.Kさん)



oinaina.kouhou@gmail.com
Googleフォームまたはメールで、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。

「こんな野菜届いたよ」「この野菜をこんな風にして食べました」などといった写真やコメントを引き続き大募集です！
いただいた写真やコメントはInstagramでも投稿したいと思っています！たくさんの方の応募をお待ちしています！

よやく・るしょう！ もっと食べよう！ 野菜セット

ベジタブルプロジェクト

173月号から野菜セットのコメントや写真を募集しています。
今回は組合員の方から届いたコメントを紹介します。

私が再び野菜を利用しようと思ったきっかけ

私がずいぶん前に一旦やめた野菜セットを再び取ろうと思ったのは「ごくろうさん、ありがとうネセット」の学習会でのこと。生活協同組合(生協)はなんで消費協同組合じゃないのか？生活は生産と消費の両方を含んでいる。だから生産者と消費者両方の立場からものを考えることが大切なんだというようなことを言われたように思う。それが妙に腹に落ちて、もう一度野菜セット(今回はミニ)を登録してみようという気持ちになった。同じ頃に注文書で野菜が注文できるようになって白菜を頼んだら、同じ時に野菜セットでも白菜がきたりして、うーんどうしようと思ったこともあったけど、とにかく野菜セットに生活を合わせることにした。セットで来たものを一週間で食べ切る。注文書ではセットと楽しんでいる自分がある。これで生産者を支えることになっているなら、こんなにうれしいことはない。願わくば、生産者が増えたので、端境期にも一定の量の野菜が来てくれるとうれしいんだけどなーと思うこの頃。
(左京支部 M.Yさん)

みなさんがどんなきつかけで始めて、どんな風にご利用しているか様子が伝わってきますね！
野菜セットを実際に食べてみると新鮮な旬の野菜がいろいろ届き、無農薬の野菜を安心して楽しみながら食べることが出来ます。ぜひ野菜セットをよやく・るしてみませんか？



生活クラブ京都
ヘル・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

いつも「介護の広場」に目を通して頂いてありがとうございます。おいがないは13回目の投稿となりました。超高齢化社会といわれる中、介護職は切っても切り離せない仕事としてより重要性は増えています。時代の流れによって常識が変わっていても、人間の営みは大きく変わらないのではないのでしょうか。今回は「訪問介護のできること、できないこと その2」をご紹介します。

介護保険ざっくり解説 12回目

訪問介護の身体介護でできること・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するために、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提供するサービスを行います。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

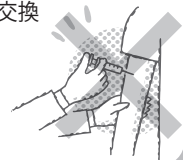
排せつ介助……………トイレ誘導、おむつ交換、パウチの排泄物処理（カテーテル準備含む）
入浴介助……………全身浴・部分浴、洗髪・整髪、体をふく
食事介助……………食事の介助、経管栄養剤の準備と観察、服薬介助（あらかじめ準備された薬の確認）
移動・体位交換……………ベッドからの起き上がり、車椅子移乗、体位変換、歩行の付き添い
整容・身だしなみ……………着脱介助、口腔ケア（歯磨き・うがい）、髭剃り、耳掃除、爪切り（異常がない場合）
健康観察……………体温・血圧測定、傷の処置（湿布貼付・軟膏塗布など、専門判断不要なもの）
通院・外出支援……………徒歩、タクシーや公共交通機関での付き添い、受診手続きや支払いの代行
見守り・声掛け……………食事中や移動中の安全確認、転倒予防の付き添い

自立を支援する目的であれば、ヘルパーが入浴の見守りをしたり一緒に調理したりすることも可能です。

できないこと

医療行為……………注射、点滴、医師の判断が必要な処置、薬の投与判断
専門的処置……………胃ろうチューブやカテーテルの洗浄、褥瘡処置、肌に密着したパウチの交換
生活援助以外の業務……………本人以外の家族の世話

※身体介護は利用者の自立支援が目的であり、単なる代行ではありません。
※ケアプランに記載されていないサービスは原則提供できません。



できること、できないことの線引きは確かにありますが、その線引きだけで人が生きていけるかといえば難しいことの方が多くに思います。そのような思いを持ちながら、日々利用者様のご自宅へ向かっています。今回も、目を通して頂きありがとうございます。

ひきつづき/

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

春のりんく・るまつり

みんなのサロン「いこいこ」は、5月5日にオープンデーを開催。主に幼児から小学生の子たちが訪れ、のんびり楽しんでいました。

高齢の方も「私もここでおしゃべりしたいわぁ。」と言いながら覗いてくださいました。

これからも、誰もが気軽に来れる、心地よい場となるよう、みんなでつくっていききたいと思います。

ぜひ遊びにきてくださいね♪

★ブックトーク

『おかあさんのことだいすきだよ』を読んで、お母さんの話をしました。『5月のなぜなに』にはクイズがたくさん載っていて、盛り上がりしました。

★ボードゲーム会 「ラミィキューブ」

「ラミィキューブ」「はあっというゲーム」などをして楽しみました。

★わくわく WORKS

子どもは折り紙、大人は刺し子をしました。



～エコロたすけあい制度のご紹介～ 共同購入で困ったとき

エコロたすけあい制度
ガイドブックも併せて
ご覧ください



活動保障⑧ 「配達当日の共同購入の盗難・破損」に対する補償

たとえば



置き配中の
カラスの被害



荷受け場所から
自宅に運ぶ途中
落として割ってしまった

question
申請は
どうやるの？



4 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	15
10	産前産後・入院・通院・在宅療養のときのケア	2
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	50
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	2



answer

配達当日に盗難・破損が起これば、**2 営業日以内に**該当の配送センターにお電話ください。

【例えば】 火曜日に配送の組員⇒その週の**木曜日 19 時まで**
金曜日に配送の組員⇒翌週**火曜日 19 時まで**

配達を証明できる納品書が必要です。

▶まずは各配送センターへ

上島羽センター TEL. 075-606-7360

山科センター TEL. 075-583-5751

月曜 9:00～17:00/火曜～金曜 9:00～19:00 申請書ダウンロードはこちら↑



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)





平和人権 委員会

報告「バイバイ原発きょうと」

2026年3月7日(土) @ 円山公園音楽堂

「バイバイ原発きょうと」は、京都で脱原発を願う個人・団体のネットワークで、毎年講演とデモを続けています。生活クラブ京都エル・コープも毎年賛同しており、今年は2人の組合員が実行委員になりました。

推進する中でも、全体の参加者は約1000人、エル・コープの組合員は約20人でした。

今年の講演で、京都大学大学院生の横山椋大さんが将来世代の代弁者として、脱原発を訴えたことが「京都新聞」の一面を飾りました。横山さんは、地方におけるエネルギー転換の進め方を研究しながら、若者気候訴訟の原告として、大手電力会社にCO₂排出削減を求めています。原発は、気候、環境、平和ともつながる問題で、汚染やリスクが地方に押し付けられているのに、当事者が意思決定に参加できず、生き方や文化が無視されています。最も不利益をこうむるのは将来世代です。そんな不公平な構造を正すには、誰もが科学に基づいた情報を得られることと、対話を重ねていくことが必要です。2012年に始まった「バイバイ原発きょうと」も、次の世代に引き継がれています。

講演の最後には、毎年実行委員が「決議文」を公表しており、今年は平和人権委員会の委員が読み上げました。福島原発事故の反省をふまえて、「省エネルギーと再生可能エネルギーで気候危機を打開しよう」、「一日も早く脱原発社会を実現しよう」という言葉は満場一致の拍手で承認されました。

デモは、大勢の観光客で賑わう四条通りから河原町通りを、市役所まで歩きました。今回のコールは平和人権委員会の委員が意見を出しました。「反対！」ではなく、誰にでもわかりやすく、前向きな言葉にしました。沿道から笑顔で手を振る人のそばを、「アイラブ京都」、「アイラブ琵琶湖」、「みんなで考え話し合おう」と声を出していると、モヤモヤした気持ちが晴れ、活力が湧いてきました。来年はぜひご参加ください。

(平和人権委員会)



生活クラブ京都エル・コープ公式
Instagram

Follow me!



SEIKATSUCLUB_KYOTO

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。

ぜひチェックしてくださいね!



**防災と減災
すぐできる
ワンポイント**

グラフをきいたら、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

また暑い季節がやってきます。繰り返しになりますが、いつ災害は起こるかわかりません。備えの大切さ、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できるかもしれません。

初夏から夏にかけての防災

**令和8年5月29日より
気象の警報などが大きく変わりました！**

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、これまで警戒レベルと対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、判断がしやすくなっています。

例えば、これまでの大雨警報は、「レベル3大雨警報」という名称に変更になり、レベルの数字といっしょに情報が伝えられます。レベル4やレベル3の情報が発表された場合には、キキクル*1や河川の水位情報*2等の情報を確認して早めの避難を心がけてください。

自治体から警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとってください。また、避難指示等が発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3に相当する防災気象情報が発表された際には、キキクルや河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。

避難にあたっては、あらかじめ指定された避難場所へ向かうことにこだわらず、川や崖から少しでも離れた、近くの頑丈な建物の上層階に避難するなど、自らの判断でその時点で最善の安全確保行動をとることが重要です。

（出典元：気象庁ホームページより）

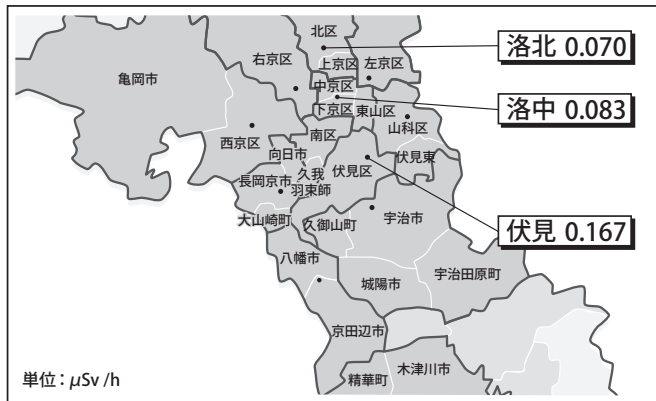
*1…キキクル：大雨・洪水危険度が色分けされた地図で、どの場所でもこれくらい危険ないか、がひと目でわかるようになっている。警戒レベルの危険分布図がスマホやパソコンなどで見られる気象庁情報サービス（map.kishou.go.jp）

*2…河川ごとに発表する河川氾濫に関する情報は1級河川などの大きな河川に限って発表されるものですので、ご留意ください。

●2026年度 5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
米麦館タマヤ	パン用小麦粉 IW	北海道	5月	連合会	ND/ND	ND/1.0	ND/1.0
米麦館タマヤ	パン用小麦粉 青星	北海道	5月	連合会	ND/ND	ND/1.0	ND/1.0

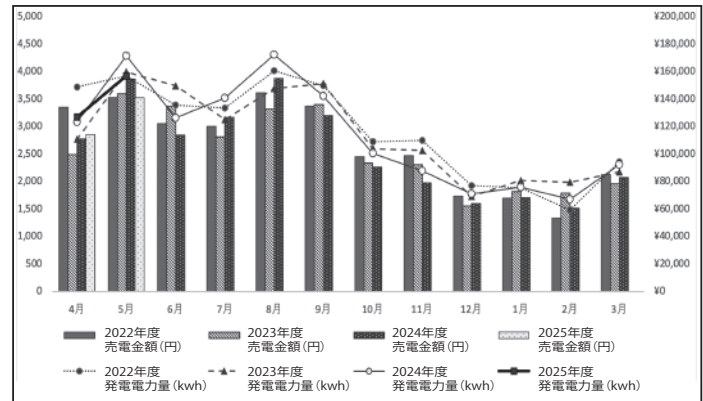
●放射線測定活動報告 2026年5月測定



【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。



組合員の皆さんの声をご紹介してきた『みんなのひろば』も
今回で最終回となりました。最終回は特大版です！

4月号のお題は

「落ち込んだ時、
どんなことをしますか？」



●本屋に行く

落ち込んだ原因に該当する分野の本や、対策本を探してペラペラと見たりしているうちに、元気になるります。誰かと話すわけではないで

すが、1人で思い悩んでいるより、多くの人と簡単に意思疎通ができた気がします。

(はなみだんこさん)



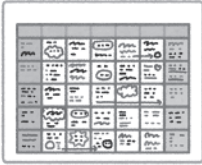
●とにかく予定を入れまくる

昔、堀江貴文さんが「悩みがあるときは考える暇がないほど忙しくしたほうがいい」と言っていました。無理にでも何かをしていると、確かに悩みは薄れていく気がします。

仕事、新しい習い事、友人との食事会、一回ポツキリのランニングや水

泳。とにかく身体を動かして、頭を使って、忙しくし

ていると気づいたら悩みを忘れていきます。(ミントさん)



●ピアノ練習

思春期ド真ん中の三男くんと思春期は終わったようなお顔をした上2人の息子くんたち。私も含め、思いをお互いへうまく伝わらずヤキモチする機会もしばしば。

そんな時、私はひたすらピアノに向かいます。流れるような♪とはいかない旋律ですが、美しい音とハーモニー、落ち着いた曲調のお陰で雰囲気や和らぐこともあります。

次に目が合った時に

は笑い合える想いを

音に乗せて♪弾いて

いるうちに私の心が

1番和らぎます。

(みかんさん)



どれも参考になる素敵な対処法ですね！何かに没頭したり、気分を変えたり。落ち込んだ時こそ「お疲れ様」と自分を大切にしたいですね♪

個人情報に関わる記事のため

ホームページでの掲載を控えさせていただきます。

5月号のお題は 「私の推しローカルスポットはココ！」



●宇治カントリークラブ（ゴルフ場）の入り口

夜のお散歩にちょうどいい距離なので、よく夜景を見に行きます。ゴルフ場の敷地内ではなく公道なので誰でも入れます。土日はタイミングが良ければ、大阪方面の花火も見れることもあります。私のお気に入りの隠れスポットです。

（みどたんさん）



●清滝

子ども達が小学生の頃、お天気のいい日曜日どこかに行くと言えば清滝だった。飼いはじめたばかりの仔犬をカバンに入れて電車とバスで清滝へ。道中、仔犬は周りの乗客に可愛がってもらったり、水たまりほどの深さの浅瀬で身動き取れなくなりキュンキュン鳴いたり、



広げているお弁当をおねだりしたり。そんな愛犬との思い出の地も今は遠く…。おぼつかぬ足では。

（畑のおじさん）

●長等テラス（通称）

正式名ではありません。大文字山頂上と西大津を結ぶ登山路の中ほどにある、ちよつとした岩場の愛称です。数名も座れば満員の小さなスポット。そこから眼下の大津市街と琵琶湖の眺めは凄い、のひと言。特に夏場、街に抱かれた真つ青な琵琶湖は、一生に一度は見る値打ちあり。実はあまり広めたくないのですが（笑）缶詰に釣られた？（ヒロさん）



●大文字山の頂上

景色が最高！天気が良ければ大阪の町まで見える。

（あおなさん）



皆さんお気に入りスポットを教えてください！リがとうございます！とても良き場所です！すね！いつかこっそり行ってみたいと思います！

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今回が最終回です。たくさんの方の楽しい投稿をありがとうございました。今後は、不定期にまた登場する形を予定しています！

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

バケツ稲とひまわりを育てています！



5月9日、竜おつみ米の生産者を訪問し、田植えを見学しました。その後、稲の苗を分けていただき、「バケツ稲」として、りんく・るのお庭で育て始めています。

水の管理や病虫害など、お世話は大変ですが、みんなで見守りながら大切に育てていきたいと思っています。

りんく・るに來られた際は、ぜひお庭ものぞいてみてくださいね。



5月21日には、ひまわりの種を植えました。福島にあるNPO法人シャロームの「ひまわりプロジェクト」に参加します。花が咲き、種が採れたら送り返して、ひまわり油をつくつてもらいます。

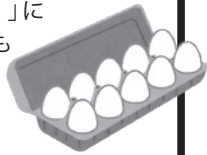
はやく芽が出るといいな。



おおきくな〜れ！

消費材の登録

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、「予約・登録システム（よやく・る）」に
 ついてお伝えします。いつも頼んでいるもの、
 季節のくだものなど、それぞれ注文の仕方が
 違うので、ややこしくありませんか？
 ここまでまとめてみました。

How to
エル・コープ

よやくる

(マークはオレンジ色)

定期予約 →

注文書やインターネットで
登録・修正できます

毎週のお届けを基本とする日配品
 （一部品目は隔週・月1回お届け）

1週間先の
予約・変更が可能

- 牛乳 ●卵 ●豆腐 ●ヨーグルト ●ハム・ウインナー
- 肉類 ●パン ●納豆 ●うすあげ ●焼きそば用蒸しめん
- エコシュリンプ など

よやくる

(マークは青色)

登録品 →

登録・修正は、配達担当か
所轄のセンターまで

毎月決まったサイクルでお届けする予約品

- 米 ●根菜類 ●野菜セット ●バラゴンバナナ
- 鮮魚 BOX ●エルポーク など

2週間先の予定から
登録・変更できます

よやくる

(マークは青色)

シーズン品 →

登録・修正は、配達担当か
所轄のセンターまで

シーズン登録 季節性があり、毎週・隔週など、
 供給サイクルをもち、お届けするもの

- トマト ●生牡蠣 など

シーズン予約 季節性があり、そのシーズン内で
 配達時期・回数を指定するもの

- りんご他、季節のくだもの類

予約呼びかけの
チラシが配布されます

それぞれ注文の仕方が異なります。登録や予約を
 うまく利用して、買い忘れなく食べてくださいね！

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (5月度)

組合員数：6,470名 前月比 27名増

供給高：140,859,549円 (一人当たり21,771円)

ウェブサイトで見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、180号は
2026年8月3日発行です

★

おいなしな はウェブサイトでも見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12回 理事会報告

(2026年5月18日開催)

＝討議検討事項＝

- 2026年通常総代会議案について討議し、決定しました。
ほか

2025年度 第13回 理事会報告

(2026年5月27日開催)

＝報告承認事項＝

- みんなのサロン「いこいこ」ロゴデザイン募集について承認しました。
- 「でんきキャンペーン」取り組み提案について承認しました。
ほか

各支部・委員会からのお知らせ

○城南支部

【こねこね石けんであそんで学んで野菜ランチ会】

- ◆開 催：7月31日(金)
- ◆時 間：10:30～14:00
- ◆会 場：城陽市東部コミュニティセンター調理室
- ◆参加費：100円(子ども無料)
こねこね石けん体験1キット 100円
- ◆企画番号：J2601
＊詳細は支部チラシで。エルポーク分け合い有り

○八幡田辺支部

子育て子育て企画

「親子で防災&野菜セットでラタトゥイユ」

いつくるかわからない `その日、のために、親子で備え
 ましょう。ポリ袋調理体験、回転備蓄の試食もします。

- ◆開 催：7月18日(土)
- ◆時 間：10:30～13:00
- ◆会 場：京田辺市立中央公民館
- ◆参加費：大人 200円 子ども 100円
- ◆企画番号：Y2602
- ◆申込締切：7月5日(日)
＊詳細は配送で届けるチラシを
ご覧ください



イベントへのお申し込みはこちら

編集後記 広報委員になって7年、おいなしな
 に携わらせていただきましたが、
 この度おいなしなから卒業することになりました。
 素敵な仲間たちと楽しく活動し、いろいろなこと
 を学ばせてもらいました。長きにわたり読んでく
 ださい、ありがとうございました。今後は素敵な
 仲間たちがおいなしなをつくりつづけていきます。
 これからのおいなしなをお楽しみに！

