

あいな



No.181
2026.09.07

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：6,487名
(2026.07.20現在)

「牛乳を知ろう！スタディーツアー」に行ってきました！



パステチャライズド牛乳の原料は、非遺伝子組み換えの飼料で育った母牛から搾られる価値ある生乳です。しかし、近年の飼料代高騰や、牛乳の消費の伸び悩みにより、廃業する酪農家が増えています。生活クラブ京都エル・コープでも牛乳の利用量が年々減少している今、私たちは何ができるでしょうか。そこで、実際に産地を訪れ、生産者の皆さんと直接触れ合うことで、牛乳への理解を深める「牛乳を知ろう！スタディーツアー」を企画しました。

7月20日～21日にかけて、組合員とその家族、総勢45名(大人34名、子ども11名)で牛乳工場と牧場のある長野県安曇野市を訪問しました。



報告会や『あいな』でも次号以降詳しくお伝えします。お楽しみに！

1日目は「三村牧場」と「佐藤牧場」を訪れ、酪農家の方からお話を伺いました。自給飼料への取り組み、牛舎や搾乳の様子を間近で見学しました。参加者からは多くの質問がありました。2日目は「新生酪農安曇野工場」を見学しました。座学に加え、子ども達がバター作りに挑戦！できたて手作りバターを、みんなで試食しました。今回のツアーを通して、生産者皆さんの温かい人柄に触れ、お互いに顔の分かる関係が続けていくことの大切さを実感しました。私たちが飲み続ける事と生産者が作り続ける事、それをつなぐのが「よく・る(登録)」です。私たちの大切な産地を守っていきましょう。

ツアーの感動を共有！//

「牛乳を知ろう！スタディーツアー」の
報告会を開催します
(企画番号：R2602)

9/26(土) 開催時間：10時30分～
会場：りんく・る 3階ホール

お申込み



現地に行ったからこそ分かった気づきや、子ども達の「1分スピーチ」など、当日の楽しかった映像をたっぷり交えてご報告します。さらに、お楽しみ企画として「アイスクリームの試食」があります。ツアーに参加できなかった方も大歓迎です。是非「りんく・る」へお越しいただき、産地の空気を感じてみませんか？ /お問い合わせは TEL.075-606-7360 (担当・奥田) まで



食育講師チーム

おいしかったね ハンバーグ

食育講師チームは生協の内外で「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。今回は生活クラブ組合員に向けての企画報告です。6月20日(土)に開催した、小学生とその家族対象の「セミナー&クッキングハンバーグを作ろう!」の報告をします。

まずは、野菜セットの瑞々しさや牛ミンチの鮮度の良さを見てもらいました。

今回の野菜セットミニはベビーリーフ、青ネギ、ごぼうが届けました。ベビーリーフはトマトと一緒にそのまま付け合せ、青ネギは刻んで甘辛にしハンバーグソースに、ごぼうは片栗粉を付け、なたね油で揚げました。どれも子どもでも食べられると好評でした。ご飯は竜おうみ米。調味料に至るまで全て消費材です。

セミナーを通して生活クラブの牛乳、パスチャライズド牛乳(72度15秒殺菌)の品質の高さや美味しさが伝わり新規登録につながりました。セミナーで丁寧に伝えられたことは今後の活動でも大切にしていきます。



完成♪

おいしくな～あれ!
ねりねりねって
楽しかったー



ハンバーグを焼く間、牛肉ワイズで毎日の食生活が地球環境とつながっていることを楽しく学びました。



たいへんじょうずに
できました♡
新生酪農の牛乳キャップ
があれば大人も子どもも
液だれ知らず。

メンバー募集中!

私たちは、生活クラブのイベントや学校で、食の大切さを伝える活動をしています。食や環境のことに興味のある方、大歓迎です。

生活クラブ外の活動は主に京都府内の公立小中学校での出前授業が中心です。すでに、6月に宇治市立小学校で参観日出前授業を行いました。今後も宇治市、亀岡市、長岡京市、向日市での出前授業が続きます。

消費委員会

パスチャライズド牛乳★再発見!! ～ノンホモ牛乳でモッツアレラ～

消費委員会では活動の一つとして、ビジョンフードである牛乳と野菜セットの利用促進に取り組んでいます。

近年、生活クラブ京都エル・コープでも牛乳の消費は減少傾向。このままでは自前の牛乳工場の維持は困難になります。そこで「エル・コープの牛乳をみんなで楽しもう!」そんな想いから、6月13日に「ノンホモ牛乳でモッツアレラチーズを作ってピザを食べよう」というイベントを開催しました。なんと大人と子ども合わせて総勢40名の申し込みがあり、急遽2部制にして開催するほどの大盛況となりました。

生活クラブの牛乳は生乳の風味や栄養を損なうことのない72度15秒殺菌のパスチャライズ製法で作られています。今回は脂肪を均質化させていないノンホモ牛乳を使ってモッツアレラチーズをつくりました。

夏休みの自由研究にもぴったりのこと、子ども達も真剣に話を聞いてくれました。

子ども達が牛乳瓶のキャップを開けてそおとお鍋に注いだら、弱火でコトコト。温度計をじーっと見つめながら、ゆっくりゆっくりかき混ぜて60度まで

温めます。温度を間違えるとチーズにならないのでみんなお顔は真剣そのもの。60度になったら火を止め、お酢を加えてそっと混ぜるとボソボソとした塊ができてきました。これをざるで掬い上げ、熱湯のボウルに移して木べらで優しくこねこね。すると、白玉のようなツルンとしたチーズに変身!「すごい!できた!」「ツルツルや、不思議!」と皆さん大成功でした。



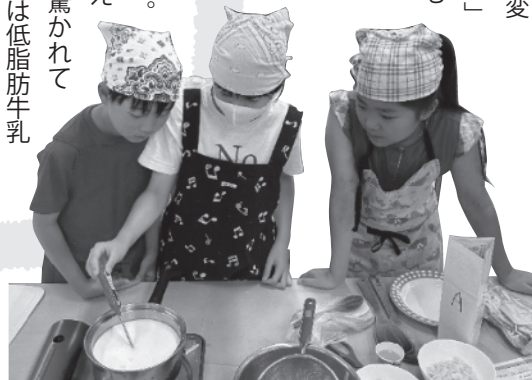
出来上がったモッツアレラチーズを手でちぎり、ケチャップを塗ったピザ生地のにせてグリルへ。子どもたちがグリルの中を覗き込み、焼き具合をじっと見つめる姿が微笑ましかったです。

焼き立てのピザ、トマトを添えたカプレーゼを試食。そしてもう一つの主役が、チーズ作りのときに出る液体「ホエイ(乳清)」です。栄養がたっぷりのホエイに、マーマレードジャムやシロップ、氷を足すと驚くほど飲みやすいラッ

シー風ドリンクに変身!「あ、美味しい!」と大人も子どももびっくり、大好評でした。

ホエイはカレーやシチュー、お味噌汁や炊飯にも使える魔法の栄養液。普段のお料理に使用すると知って皆さん驚かれました。試食中には低脂肪牛乳とパスチャライズド牛乳の飲み比べも行い、「低脂肪なのにコクがあって美味しい!」と新しい発見もありました。

こうして簡単にモッツアレラチーズが作れるのはより生乳に近い「牛乳」である証拠。そしてこの牛乳の向こう側には、いつも私達に安心安全を届けて下さる生産者さんがいます。皆さんもぜひ、お家で色々なメニューを試しながら、エル・コープの牛乳を毎日の生活に美味しく取り入れてみませんか?

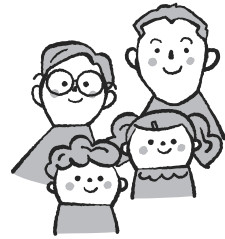


完成

地域福祉委員会 news



みんなで食べるとおいしいね♪ 地域食堂『おひさま食堂』



2025年9月からスタートし、今年の4・5月は準備の為に休んでいたおひさま食堂が、6月21日に再開しました。

子どもから高齢者まで誰もが参加できる多世代交流といった目的はそのままに、テーマを「みんなで食べるとおいしいね」に変更し、会場をこれまでの1階からより広い3階ホールに移して、参加者がそろって「いただきます」ができる環境を整えました。この日は、市販のルーを使わず、和風だしをベースに夏野菜と油揚げをたっぷり使った手づくりカレーとりんごゼリーを味わいました。当日は、ベビーカーの乳幼児から小学生の親子連れ、近所にあるグループホームを利用されている高齢の方など多世代が集い、食卓を囲んで交流しました。ごちそうさまの後は、まめ福の東ティモールコーヒーを味わったり、1階のみんなのサロン「いこいこ」でボードゲームや読書、おしゃべりなどをして、思い思いの時間を過ごしました。準備や片づけを参加者のみなさんと一緒にでき、よりおいしく、楽しい食堂になりました。

おひさま食堂では、当日の運営ボランティアスタッフを募集しています。

都合の合う時に参加してください。力を貸していただける方は、公式LINE登録をお願いします。開催情報の受信や、ボランティア参加の連絡もこちらのLINEからしていただけます。お待ちしております♪



おひさま食堂
ボランティア
公式LINE

おひさま食堂について

目的：生活クラブ京都エル・コープの地域政策に基づき、「地域の誰もが気軽に集える場所を提供し、孤食や地域の孤立感の解消、子どもや高齢者を含む多世代交流の促進」を目的としています。

開催：月1回 毎月第3日曜日が原則

場所：たすけあい活動スペース
りんく・る

参加費：大人 300円 高校生以下無料
※コーヒーは1杯 100円で希望者に提供

運営：組合員で構成される、おひさま食堂実行委員会

●おひさま食堂は「令和7年度 京都市子どもの居場所づくり支援事業補助金」の助成を受けて設立しました。

●かかる費用の一部は、エココロたすけあい制度の掛金の一部を運用したエココロ基金から拠出しています。



6月度の給付ケア件数

給付No.	項目	件数
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	28
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	1
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	20
17	出産のお祝い	2

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）



環境委員会だより

環境に関するあれこれをお届けします。



news

2026年秋、生活クラブは「脱原発・再エネ推進アクション」を呼びかけます

脱原発から再エネ推進へ

生活クラブが呼びかける理由

生活クラブは1986年のチェルノブイリ原発事故から脱原発社会の実現を目指してきた。

2011年3月11日の東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所事故を受けて「脱原発社会をめざす特別決議」を採択し、各単協でも宣言をしている。

3.11から15年経っても続く被害と汚染の影響進まない廃炉作業。

政府は2025年の第7次エネルギー基本計画で「原発への依存度を可能な限り低減」という表記を削除し、再稼働推進、運転期間延長、新増設と原発回帰している。

日本は東アジアで最も原発を保有する国で、世界で最も地震の多い国。

再稼働に対する最近の世論調査では賛成が反対を上回り、原発事故の教訓が忘れられていることへの危機感がある。

生活クラブは原発や化石燃料に頼らない「生活クラブでんき」をつくりました。

私たちが使うことで、循環と共生の輪を広げ、持続可能な地域社会を目指しています。

政府は原発を最大限活用?! このままでいいの?



news

2026京都エル・コープの取り組み

でんきキャンペーン(10/5〜12/25)

期間中に生活クラブでんきをご契約いただいた方に、2000円分のポイント(先着24名)またはタンブラー(先着12名)をプレゼントします。再エネを選ぶ第一歩として、ぜひご検討ください。

■映画上映会「陽なたのファーマーズフクシマと希望」(11〜12月頃)

福島県二本松市で有機農業を営んでいた近藤恵さんが、原発事故により廃業を余儀なくされ太陽光発電に活路を見いだす姿を追ったドキュメンタリーです。若い農業者たちの挑戦を通して、農業とエネルギーの未来、そして地域が自ら循環していく力を感じられる作品です。

地域社会の再生や循環型社会に関心のある方にもおすすすめです。

■太陽光パネルリサイクル工場見学会
—11/10(火)の予定—

2025年度には、太陽光パネルリサイクル法制化の署名活動を行いました。

今回は、実際のリサイクル現場を自分の目で確かめる機会です。

再エネへの不安や疑問を解消し、生活クラブのエネルギー政策を、自信を持って語れるようになるはずですよ。

news

3 環境委員会がおすすすめする
読んでほしい! 観てほしい! 本と映画



MOVIE

原発を止めた裁判長
そして原発を止める農家たち
(91分) / 小原浩靖 監督
2014年、大飯原発の運転停止命令を下した樋口英明裁判長の定年後の活動と、福島で営農型ソーラーにより新たな農家の生き方を見出す人々に希望を感じます。



MOVIE

おだやかな革命
(100分) / 渡辺智史 監督
自然エネルギーで地域再生に取り組む人々の姿に豊かさとは何?と考えさせられます。生活クラブの取り組みや生活クラブでんきの生産者も登場します。



BOOK

再生可能エネルギーをもっと知ろう(全3巻)
/ 安田陽 監修
①くらしを支えるエネルギー
②自然の力をいかす
③持続可能な社会のために
図書館、図書室に入れてほしい絵本。親子で学べます。



BOOK

魂の発電所〜負けねど福島オレたちの再エネ十年物語 / 池尾伸一
原発に大切なものを奪われ、立ち上がる男たちがとにかくカッコイイ。

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

みなさま！いかがお過ごしでしょうか。「介護の広場」です。この原稿を書いているのは、暑さ真ただ中（連日35℃超え）の日々でございます。

介護サービスにおけるPDCAサイクルとは？

さて今回は、介護サービスの質を高めるために欠かせないPDCAサイクルについてご紹介します。PDCAとは、**Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）**の4つの流れを繰り返し、サービスを継続的に向上させる仕組みです。

PDCAサイクルを介護現場で活かすには

介護サービスは、利用者一人ひとりの状態が日々変化します。そのため、計画を立てて終わりではなく、実行・評価・改善を繰り返すことが大切です。

■ アセスメント (Plan)

まずは利用者の状態や希望を丁寧に把握します。他職種からの情報収集や、ご家族の声を聞くことで、より正確な課題が見えてきます。ここで得られる情報が、ケアの方向性を決める大切な土台になります。

■ ケアプラン・個別介護計画書の作成 (Plan)

アセスメントをもとに、具体的に評価しやすい目標を設定します。例えば「自立した食事」ではなく、「自分でスプーンを持ち、主食を半分以上摂取できる」といったように、行動が明確にわかる表現がポイントです。

■ サービス提供 (Do)

計画に沿ってケアを実施します。実施状況を記録することで、後の評価が正確になります。最近ではタブレットなどICTツールを活用し、その場で記録できるようになり、スタッフの負担軽減にもつながっています。

■ モニタリング・評価 (Check)

目標が達成できたか、利用者の状態に変化があったか、予期せぬ問題が起きていないかを確認します。定期的な評価だけでなく、日々の小さな変化に気づくことが、早期の課題発見につながります。

■ 改善 (Action)

評価結果をもとに、次の計画へ改善点を反映します。うまくいった点は継続し、課題があった点は見直しを行うことで、ケアの質が少しずつ、しかし確実に向上していきます。

このようにPDCAを継続して回すことで、利用者の「その人らしい暮らし」を支えるケアが実現します。

～ スタッフからのメッセージ ～

ケアプランセンターさざなみ : 訪問介護まんまる

二名のケアマネージャーが、7月、都道府県による運営指導が入りました。「準備期間の約1ヵ月は生きた心地がしましませんでした…」というスタッフの声もありましたが、事業所としての適正な運営を確認していただく大切な機会でもあります。これからも利用者さまの暮らしを支えるため、スタッフ一同力を合わせて取り組んでまいります。

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>



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
「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！

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きます。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ヨウさんの著書からわかりやすく突然の災害にやりがち「NG行動」と「正しい行動」を紹介します。

外出中の地震

スーパーマーケット 落下物に注意

買い物がごをかぶって頭を守りましょう！揺れがおさまったら店員の指示や避難口誘導灯にしたがって避難を。



コンビニ 缶やビンに注意！

バッグなどで頭を守り、缶やビンなどの硬い商品や窓ガラスの破片に注意しましょう。揺れがおさまったら店員の指示にしたがい避難します。

飲食店 非常口の確認を！

揺れがおさまったら非常口へ。お店に入ったら非常口の確認を習慣にしましょう。

エスカレーター 急ブレーキに注意！

特に混雑した下りのエスカレーターでは一人の転倒が連鎖し、大惨事になる可能性も。

大きな公園 高い物の倒壊に注意！

大きな木や街灯の倒壊に注意し、広場やグラウンドなどの広い場所へ避難しましょう。

山の中 滑落や落石に注意！

登山道や崖から転落しないようにしやがみ、揺れがおさまるのを待ちます。揺れがおさまったら落石や崖崩れに注意して下山してください。川には近づかないように。



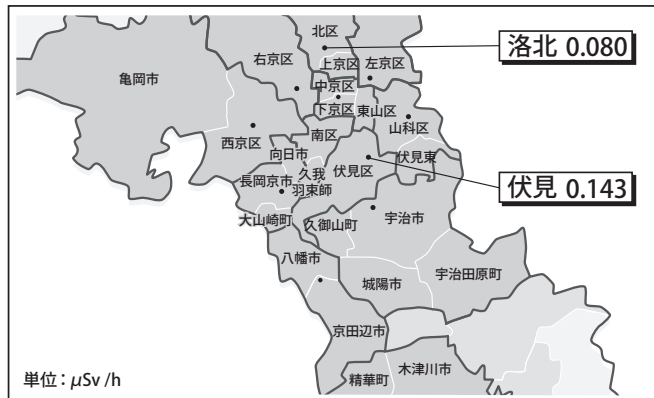
海岸 すぐに海岸から離れる！

地震が起きたら速やかに海岸から離れましょう。津波警報・注意報が出されたら、高台や「津波避難ビル」などの「津波避難場所」や頑丈で高いビルの上階へ避難し、津波警報・注意報が解除されるまでその場にどまりましょう。

●2026年度7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
山梨自然塾	桃	山梨県	7月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
大矢商店	板こんにゃく	兵庫県	7月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
京茸	生きくらげ	京都府	7月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
関西ミート	和牛（褐毛）	熊本県	7月	連合会	ND/1.1	ND/1.3	ND/2.4

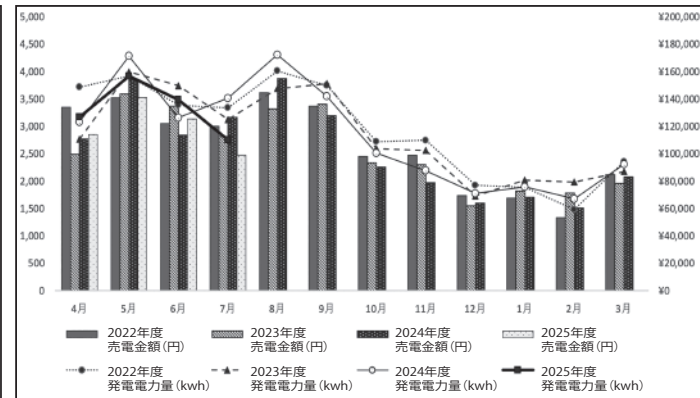
●放射線測定活動報告 2026年7月測定



【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。

How to
エル・コープ回収するもの
回収していないもの

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」「回収していないもの」についてです。

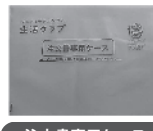
回収するもの



折り畳みコンテナ



シッパー・着冷剤・仕切り板



注文書専用ケース

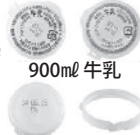
不足することがありますので配送翌週にご返却をお願いします

たまごパック



汚れたものはご家庭で廃棄してください

牛乳キャップ



900ml 牛乳
200ml 牛乳 サイドスコアー

丸正びん(茶色)



1.8ℓ / 900ml

牛乳びん



900ml
200ml

回収していないもの

- ×牛乳びん以外のふた
- ×Rマーク、丸正マークの付いていないびん



カタログやチラシ等の回収は行っていません。

生活クラブ関西6牛協ではカタログ・サイクルのシステムが導入されています。配達担当への牛乳や着冷剤と一緒に置かずに各ご家庭で古紙回収にお出しいただきますようお願いいたします。

ご注意ください！

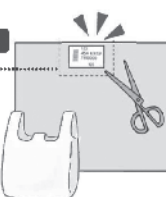


超軽量 超軽量 超軽量 広口UD 中口 ドレッシング
200ml 500ml 360ml 350ml 200ml 200ml

消費材お届けピッキング袋

個人名ラベルは切り取るか、引きちぎってください。

野菜セットの手提げ袋



各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

【コンポスト茶話会】

- ◆開催日：10月5日(月)
- ◆時 間：10時～11時30分
- ◆会 場：一乗寺くらぶルーム
- ◆参加費：100円(ルーム使用料)
- ◆※ 切：9月27日(日)

環境のこと、ちょっと話してみませんか？
おいしいお菓子とコーヒーを囲んで、コンポストの困りごとや省エネの工夫など、楽しく情報交換しましょう。



生活クラブ京都エル・コープ 組織状況 (7月度)

組合員数：6,487名 前月比 14名減
供 給 高：126,785,844円 (一人当たり19,544円)

お詫びと訂正 おいなしな第180号『理事会だより』の開催日に誤りがありました。正しくは下記の通りです。

誤) 2026年7月22日開催 正) 2026年6月22日開催
訂正してお詫び申し上げます。

おいなしな 次号、182号は
2026年10月5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

2026年度 第3回 理事会報告
(2026年7月27日開催)

＝報告承認事項＝

- でんきキャンペーンの取組みについて承認しました。
- キタノチカラウシ 単協イチオシ牛肉レシピの選考について承認しました。
- ワーカーズ・コレクティブ労働者協同組合連合会 賛助会員への参加について承認しました。

＝報告確認事項＝

- 総代会・午後企画の振り返りと次期総代会担当理事について確認しました。
- エッコロたすけあい制度 Web申請一部導入について確認しました。

ほか

編集後記 広報委員会に参加して3年目(!)

今まではInstagramがメインでしたが、最近はおいなしなにも関わらせていただいています。組合員としてもまだまだ知らないことばかりです。月1回の配布を楽しみにしていただけるよう、楽しく頑張ります。ぜひ皆様のお声をお寄せください。



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>