おいしい*な

No.183
2026.11.02

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：6,456名
（2026.09.20現在）

おいしいから、また食べたくなる「バランゴンバナナ」

バランゴンバナナは民衆交易品

バナナは日本人が最も食べている果物です。1970年代にフィリピンで大規模なプランテーション栽培が始まり、日本へ大量に輸入されるようになりました。一方、1980年代半ばフィリピンの主要産業であったサトウキビは国際価格の暴落を招き、ネグロス島では人々が深刻な飢餓に苦しんでいました。ネグロス島への緊急支援を機に「援助ではなく、自立のための交易を」そんな想いから民衆交易を行なう会社ATJ（オルター・トレード・ジャパン）が設立されました。マスコバド糖の輸入から始まり、1990年には無農薬の「バランゴンバナナ」の出荷が開始されました。現地の暮らしを守るこの取組みは、現在4つの島*、生産者3000人に広がっています。

民衆交易は、途上国などの生産者と先進国の消費者が直接つながり、商品を適正な価格で取引きする仕組みです。「援助する側・される側」という関係ではありません。私たちは安心安全な食べ物を手に入れ、生産者は生活を向上させるという、お互いに支え合う「顔の見える関係」を築いています。

*ネグロス島、ボホール島、ルソン島、ミンダナオ島

バランゴンバナナは品種の名前

植物学上、バナナは「草」に分類されます。一般的なバナナには種がないため、脇芽を植え替えて株を増やしていきます。世界には300以上の品種があり、日本では主に「キャベンディッシュ」種が流通していますが、生活クラブでは山間部で自生・栽培されている「バランゴン」種を扱っています。ほんのりとした酸味と甘みが特徴の美味しいバナナです。現地では別に人気の品種があり、現地の人達の食生活を脅かす心配はありません。栽培期間中は化学合成農薬・化学肥料不使用で、収穫後の防カビ剤や防腐剤も一切使わない安心安全なバナナです。



バランゴンバナナが日本に届くまで

1 集荷と生産者への支払い

収穫されたバナナを地域ごとに集荷場に持ち込み、品質チェックを経て収穫量に応じた現金が生産者に支払われます。



2 パッキングセンターで洗浄、箱詰め

洗浄タブで丁寧な水洗い、検品、軸の処理を行ない、計量、房数・本数のカウント後、傷み防止の緩衝材を挟んで箱詰め し、13℃で保管します。



7月10日タナカバナナ（三重県伊賀市）を見学しました。

タナカバナナはバナナ熟成加工メーカーです。バナナを「食べ頃」に仕上げて出荷するほか、オーガニックバナナの普及にも取り組んでいます。今回は差圧ムロ・地下ムロ・コンテナムロ、そしてリパックセンターを見学しました。注文数に応じてバナナを地下ムロに移し4～5日かけて追熟させます。追熟後リパックセンターで袋詰めします。人の目と手をかけて、熟成度合いを見極め、過熟バナナや果肉にダメージのあるバナナを選別します。計量後、産地カード・生産者情報を掲載したミニレターと一緒に袋詰めして、最後に金属探知機で異物がないかチェックします。リパックされたバナナは、出荷まで再び13℃の貯蔵庫で保管します。

見学当日は「お試し企画500g」の袋詰め作業が行なわれていました。この日の選別による廃棄率は10％余りとのことでした。果肉にダメージの無い過熟バナナは加工業者や動物園に引き取られ、ダメージのあるバナナは堆肥化やバイオガス会社に回されるなど環境に配慮した仕組みで有効活用されています。


リパックセンター


地下ムロ

定期的に届く「よやく・る登録」が便利

バランゴンバナナは、4つの島の様々な場所に産地があり、標高や栽培条件が異なるため、大きさや熟度にバラつきがありますが、小規模生産者たちが私たちのために栽培しているバナナです。

私たちが「よやく・る登録」することで、生産者は定期的な注文が見込めるようになります。これが安定した収入につながり、暮らしを支える大きな力になっています。「よやく・る登録」での利用をお願いします。

よやく・る

配達サイクル

毎週	隔週	4週に1回

量　目

500g（3～7本）	1Kg（7～10本）

たくさん欲しい方は、この2種類を組み合わせるとお得な価格で登録できます。

＊為替変動に伴い3ヶ月ごとに価格の見直しを行なっています。
＊登録のお申込は配送担当者またはセンターにご連絡ください。

カタログから自由注文もできます

バランゴンバナナの保管方法

見た目が良くないバナナでも、バランゴンバナナ特有の厚い皮が果肉を守っているのでおいしく食べられます。

青いバナナが届いたら、ポリ袋や紙袋に入れ、蒸れないように口を少し開けた状態で15℃以上の場所で数日保管してください。リンゴやキウイと一緒に保管すると早く追熟します。

熟したバナナが届いたら、風通しのよい涼しいところで保管してください。新聞紙などで包み冷蔵庫で保管（皮は黒くなりますが、果肉はきれい）したり、皮をむきラップに包んで冷凍するのもおすすめです。

熟したバナナは冷凍もオススメ

皮をむいたバナナをラップで緩めに包み、手で押して1㎝くらいの厚さに潰し冷凍します。パリパリと割ったバナナと牛乳でジュースにしても、そのままアイス代わりに食べても美味しい。



3 日本へ海上輸送

パッキングセンターからダバオやマニラの港へ運び、国際船の冷蔵コンテナに積み替えます。毎週輸出され、約6日かけて日本へ運ばれます

4 植物検疫

バナナは緑色の固い状態で日本に到着します。日本の港で植物検疫を受け、有害な虫が発見された場合は、法律に基づき青酸ガスによる燻蒸処理が義務づけられています。＊青酸ガスは揮発性が高いので、バナナへの残留はほとんど無いと確認されています。



5 国内で追熟

輸入されたバナナは13℃に管理された貯蔵庫で保管し、出荷数に応じてムロで追熟されます。



生活クラブ エル・コープの京都 新規事業

訪問介護 まんまる・ケアプランセンター ささなみの

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。この原稿を書かせて頂いているときは、ようやく暑さもましになり朝晩過ごしやすい時間が、少し訪れつつあるのかなといった印象です。
秋の過ごしやすい時期を少しでも長く感じられれば良いなと思う今日この頃です。

訪問入浴

以前にご説明した介護サービスのうち今回は「訪問入浴」を詳しくご紹介します。

訪問入浴とは専用の浴槽を持ったスタッフが自宅に訪問し、居室などで入浴を行うサービスです。看護師1名と介護職員2名の3名体制で行われ、安全に配慮しながら入浴をサポートします。自宅の浴室を使うのではなく、居室などに浴槽を設置してお湯を準備し、洗身や洗髪、湯船につかるところまでを行います。

訪問入浴の基本的な流れ

① 事前準備
スタッフは出発前に健康チェックや備品点検を行い、感染予防の手洗いなどを実施します。
利用者の自宅の浴室や水道・排水設備の確認を行います。

② 到着・浴槽設置
入浴車で組み立て式の浴槽を運び込み、ベッドサイドや指定場所に設置します。
床はシートで保護し、家具の移動や安全確保を行います。

③ 健康チェック
看護職員が体温、脈拍、血圧、呼吸などのバイタルサインを測定し、入浴可否を判断します。
体調不良の場合は入浴を見合わせ、清拭などに切り替えることもあります。

④ 入浴介助
利用者を安全に浴槽へ移動させ、全身浴または部分浴を行います。
洗髪や体の洗浄、陰部の清潔保持まで丁寧に行い、血行促進やリラックス効果を図ります。
浮力を活かして関節や筋肉への負担を軽減します。

⑤ 入浴後のケア
体を拭き、必要に応じて保湿ケアを行います。
使用した機材は消毒・洗浄し、浴槽や備品を片付けます。
家具や物品は元の位置に戻します。

スタッフの役割

オペレーター：入浴車の運転、機材搬入、準備、片付け、連絡調整を担当。
介護職：着替え介助、入浴介助、浴槽内でのサポートを行います。
看護職：入浴可否の判断、入浴前後の健康観察、医療的なケアを担当します。

訪問入浴の主な目的は、利用者の身体の清潔を保ち、心身機能の維持・向上を図ることです。温かいお湯に浸かることで血行が促進され、床ずれ（褥瘡）の予防や改善、リラックス効果などが期待できます。また、看護職員が毎回利用者の健康状態をチェックするため、体調変化に早期に気づけるという特徴もあります。

入浴の気持ちよさだけではなく医療的な面においても重要なのだと思います。

～ スタッフのつぶやき ～

訪問の為にバイクや電動アシスト付き自転車に慣れてしまって、普通の自転車に乗ると脚の筋力の低下を痛感いたします。普通の自転車にはもう、乗れません。　（訪問介護まんまるN）

ひきつづき

登録型ヘルパー さん 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

「牛乳を知ろう！ スタディーツアー」に行ってきました！ Part3 報告会編①



9月26日、スタディーツアー参加者が「りんく・る」に再集結し、ツアーの総まとめの報告会を開催しました。当日はオンラインで参加された生産者・南信酪農業協同組合の市岡さんを含め、総勢46名（うち子ども12名）で賑やかなひとときを過ごしました。

西村理事長によるあいさつの後、高橋理事にレンネット実験の実演してもらいました。

次に3つの支部と組合員家族からの報告が行われました。

●**木津精華支部**からは三村牧場について

●**右京支部**からは佐藤牧場について

●**左京支部**からは新生酪農安曇野工場について

●**組合員家族**：工場への生乳受入時の様子を見学し、貴重な体験ができたと感動しました

続いて、参加した子どもたちからひとことずつのスピーチ。「夏休みの自由研究の材料とした」「学んだことをもとにクイズを作った」「ツアー後に別の牧場へ行き、牛乳の消費量が減っているという共通の悩みに気づいた」など、ツアーを通じてしっかりと学びを得ている様子が伝わってきました。



保護者からは「普段あまり牛乳を飲まなかった子が、ツアー後に『もう1本よやく・る登録してほしい』と言ってきた」という驚きと喜びの声も。また「なぜ新生酪農のバターは美味しいのか」という質問に対し、市岡さんから「エサの違いや育てる環境などが影響しています」とお答えいただきました。

発表が終わり、レンネット実験の結果を共有しました。パスチャライズド牛乳がレンネットという酵素で固まるのは、たんぱく質や水溶性カルシウムが殺菌の熱によって変性していないからです。私たちのおなかの中でも同じことが起こっており、牛乳本来の栄養素をしっかり消化吸収できることが目で見てわかりました。

最後はアイスの試食タイム。当日はあいにくの雨で少し肌寒い気温でしたが、「こんなに美味しいとは知らなかった」「他のフレーバーも試したい」といった歓声が広がりました。

一つの材（牛乳）について足掛け3ヶ月、多くの人と共に学び、気づき、共感し、語り合った今回のスタディーツアー。これからも参加者の皆さんの中に、生活クラブの牛乳の美味しさの理由が「だから美味しいんだ！」という確信として生き続けることと思います。ぜひその経験と実感を、これからも周りの大切な人や仲間に伝え続けていきましょう。

牛乳を飲もう！





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。

でんき契約者のつどい

8月27日（金）10時30分～12時　左京区「かぜのね」多目的スペースにて「でんき契約者のつどい」を開催しました。組合員7名環境委員5名計12名で、はじめに自己紹介シート（好きな消費材、参加した動機、聞きたいこと、話したいこと）を書いて始まりました。

参加者からは次のような声が聴かれました。

- 自分の周囲では生活クラブでんきを使っている人がいないので、どんな人が使っているか、話してみたいと思い参加した。
- 現在未加入、これから電気の契約を考えたいので生活クラブでんきのことを知りたい。
- 東日本大震災があってから、原発でない電気を使いたくて、生活クラブに加入したが、利用者が組合員の7．6％と少ないのは何故だろう。
- 生活クラブでんきのことを知らない人に生活クラブでんきのことを知ってほしい。
- 支部で生活クラブでんきの企画を開催したい。





など、活発な発言が続き、時間が足りなくなるくらいでした。参加者のお話の中にこれからの活動につながるいろんなヒントがありました。日本のこれからのエネルギー問題につながる電気のことを一緒に考えましょう。

残れる人で「かぜのね」さんの、動物性たんぱく質を使わない美味しいランチを頂きました。

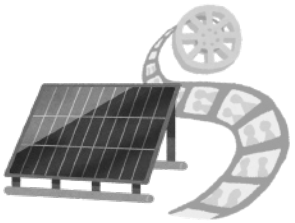
■今後の活動予定

- **11月10日（火）太陽光パネルリサイクル工場見学**（10時30分竹田駅～14時りんく・る）
- **11月21日（土）「陽なたのファーマーズ　フクシマと希望」上映会&トーク**（13時30分～16時30分 りんく・る）企画番号：G2605

を企画しています。ご参加お待ちしています。

上映会の参加申込はこちら

https://qr1f.jp/jQV7v5



環境委員会

『陽なたのファーマーズ　フクシマと希望』上映＆近藤恵さんトーク会（オンライン）

G2605　**11月21日(土)13:30～16:30　会場：りんく・る　参加費　無料**

こんな電気を使いたい！
いや、作りたいとさえ思える映画

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、ソーラーシェアリング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めです。　（2025年/日本/98分/監督 小原浩靖）





映画に登場する近藤恵さんは「二本松ご当地エネルギーをみんなで考える(株)」として2026年4月でんきの生産者に仲間入りしました。オンライントークで生活くらぶでんきへの期待や今後についてもお聞きしてみましょう。

地域福祉委員会 news

子育ち子育て
学習会

ドキュメンタリー映画

『ママをやめてもいいですか!?』
上映 & 感想シェア会



子育てって、楽しいことばかりじゃないですよね。うれしい日も、しんどい日もある。
生活クラブ京都エル・コープでは、「子育てを一人でやらなくていいですよ。」「たまにはママをやめてもいいですよ。」と言い合える、おたがいさまの関係づくり、地域づくりに取り組んでいます。
ママもパパも、おじいちゃんもおばあちゃんも、ご近所さんも、みんなで映画を観て、子育てのことを話しませんか？

日　時：2026年11月29日(日)　10:00～12:30
場　所：りんく・る　3階
参加費：３００円
定　員：４０名程度
託　児：あり（事前申込）
企画番号：A2641





『ママをやめてもいいですか!?』ホームページ▲
https://www.umareru.jp/mamayame/

8月度の給付ケア件数

給付No.	項目	件数
3	組合員活動を支えるケア	2
4	集団託児ケア	1
8	共同購入品の盗難・破損保障	2
9	困ったとき・手伝ってほしいときのケア	24
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	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	16
16	誕生日のお祝い（満60歳以降10年ごとに）	2
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）

https://bit.ly/3BVMgO1

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
「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。

グラっときたら、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！

☑電気やガスが使えない時、何を食べる？

電気やガスが使えない状況でも、ひと工夫で食べられるようになる食品があります。

●**パスタ**：水に4時間浸けると、食べられる。生麺のような食感。レトルトのソースやケチャップなどがあれば味付けができる。

●**インスタントラーメン（袋麺）**：麺を細かくしてから包装の袋、またはビニールに水を入れて30分くらいおいておくと食べられるようになる。水がない場合は細かくしてから、添付の粉末スープをまぶしても食べられる。

●**カップうどん**：水を注いで60分おいておくと、少し硬さが残るが十分に食べられる。

●**麺に味の付いたカップラーメン**：水を注いで15分で、少し硬さが残るが食べられる。

●**カップ焼きそば**：規定の量より少なめで麺が隠れるくらいの水を注ぎ20分待ち、液体ソースをかけて完成。



番外編　リゾット風ごはん：アルファ化米（白米）に水の代わりに野菜ジュースやトマトジュースを加えるとリゾット風に。

であう、
つながる、
ひろがる
未来をつくる

たすけあい活動スペース

りんく・る だより 秋号

りんく・るとは

2025年春に誕生した、生活クラブ京都エル・コープの旧配送センターを活用した新たな交流スペース「りんく・る」。組合員や地域の方にもひらかれ、さまざまな活動に利用され親しまれています。
3ヶ月に一度その様子をお伝えします。

「親子向け認知症サポーター養成講座」に参加してきました!!

8/3開催

自分や家族が認知症になったら?実際のかかわり方を学んだり、将来や仕事に活かすヒントを見つけたりすることができる【聴いて・感じて・できる認知症講座】の、「親子向け認知症サポーター養成講座」に、広報委員がお邪魔してきました。

「Q.人は年を取るとどうなるでしょうか?」という問いを皮切りに、参加者はクイズやゲーム、紙芝居を交えながら、ゆっくりと認知症について理解していきます。

子ども達からは、「認知症って、よく考えたら意外と簡単なんだな。難しく考えなくていいんだな」「家の場所を間違えたりするのは、わざとじゃないんだな」といった感想が寄せられていました。

講座終了後には、参加者全員が「認知症サポーター認定証」をもらうことができ、みんな「認知症サポーター」に!どこか誇らしげな子ども達の表情が印象的でした。







フつの言葉を聞いて覚える「記憶力ゲーム」にはドキドキしました。

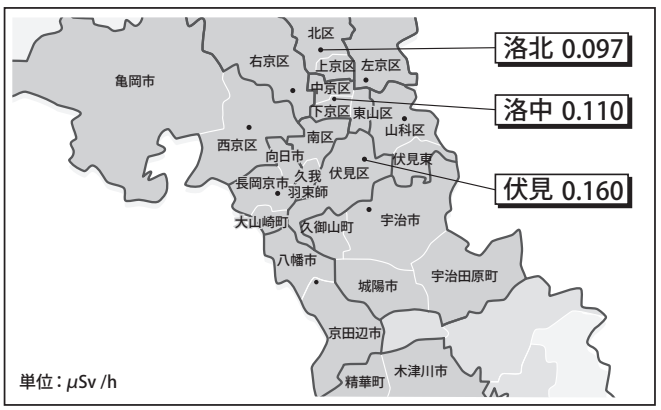
桂川乳幼児親子のつどいの広場『もこもこ』 利用実績

7月の「広場」利用は、526名（おとな257、子ども269）でした。
8月の「広場」利用は、490名（おとな235、子ども255）でした。
9月の「広場」利用は、549名（おとな271、子ども278）でした。

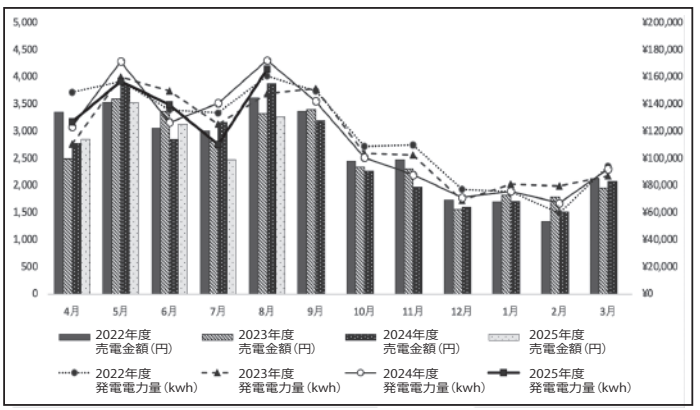
●2026年度９月　関西独自消費材の放射能検査結果

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
御牧ケ原林檎農場	りんご（つがる）	長野県	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
あくと	りんご（つがる）	長野県	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
宮崎きのこ園	えのき茸	長野県	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
エイコー食品	大粒納豆	北海道	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
エイコー食品	ひきわり納豆	北海道	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
エイコー食品	小粒納豆（スズマル）	北海道	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0
JAグリーン近江	竜おうみ米	滋賀県	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/1.0
佐原農産物供給センター	ごぼうカット	千葉県	９月	連合会	ND/ND	ND/ND	ND/6.0

●放射線測定活動報告　2026年９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：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。

第７次中期計画検討プロジェクト

第１回　**9月7日（土）10:00〜12:30**
「課題の抽出と企画の検討」

出席者は11名。自己紹介の後、それぞれ知りたいことや疑問に思っていることなどを出し合い、生活クラブ京都エル・コープとしての課題の抽出を行いました。

次回以降は「アソシエ」づくりの取組の経緯を知ったり、「設立趣意書」に立ち戻り設立時からの活動理念を確かめる時間をとります。これまでの歩みを振り返りながら、現在の課題を見つめ直し、これからの生活クラブ京都エル・コープのあり方と第7次中期計画の方向性を、参加者みんなで考えていきます。

Rびん回収率アップキャンペーン

キャンペーン期間　**11月28日（土）まで**

Rびんマークのついたびんを3本返して参加しよう！

詳しくは別チラシをご覧ください。

編集後記

9歳と２歳の子どもを育てています。２歳の息子はイヤイヤ期真っ只中！



「行こうか」と言うと「行かない」、「じゃぁもう少し遊ぶ？」と聞くと「遊ばない」。
以降エンドレスのループ。お手本のようなイヤイヤです。イヤイヤ期も２回目の経験なのでかなり鍛錬されたと思いつつ、まだまだ翻弄される日々です。

生活クラブ京都エル・コープ 組織状況（9月度）

組合員数：6,456名　前月比23名減
供 給 高：133,340,151円（一人当たり20,653円）

ウェブサイトで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

おいないな 次号、184号は 2026年12月7日発行です

おいないな 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５回 理事会報告
（2026年9月28日開催）

＝報告承認事項＝

- りんく・る調理室の器具備品の買取について承認しました。
- 竜王町稲作経営者研究会「竜おうみ米」生産者交流会について承認しました。
- 2026年度伊賀有機収穫感謝祭について承認しました。

＝報告確認事項＝

- 鶏卵の容器変更についての組合員報告について確認しました。
- 第５回2026わくわくどきどき西寺公園秋祭りの出店内容について確認しました。　ほか

各支部・委員会からのお知らせ

○左京支部

【ぐるぐるリユースの会】　〆切：11月1日（日）

◆開催日時：11月11日（水）10時〜12時
◆会　　場：一乗寺くらぶルーム
子育てグッズ（服、学用品、本、おもちゃなど）を無料でお譲りします。おさがりでも、まだまだ使えるものばかりです。持ち帰りの方は申し込み不要、出入り自由です。11 時から、茶話会を同時開催します。（お茶菓子付き、要申込）詳細はチラシをご覧ください。

L2609【ヘチマ収穫感謝祭】　〆切：11月15日（日）

◆開催日時：11月19日（木）10時30分〜 12時
◆会　　場：一乗寺くらぶルーム
春の茶話会から始まったヘチマ栽培。収穫したヘチマを披露し合い、楽しかったこと、苦労したことをおしゃべりしましょう。実はならなかった！という方や、茶話会に参加できなかった方もご参加ください。種の交換会も同時開催します。



○洛中支部

【支部委員のイチオシ消費材！ 第四弾「回転備蓄」】

◆開催日時：12月13日（日）10時〜12時
詳細は配送で届くチラシで。
参加できない方も、日頃の備えや備蓄品のアイデア、事前にお寄せください。支部公式 LINE アカウントのメッセージ、又は lcoop.rakucyu@gmail.com まで。後日、みなさんからのアイデアをまとめてお知らせします。

