

# 今年度の拡大活動が スタート!



展示説明車あみーか



いしかり支部

4月22日に、今年度第1回目のあみーかによる展示説明会を行いました。強い風の吹く中でしたが、午前は5人、午後は9人の来場者があり、大盛況! スタッフの消費材説明にも一段と気合いが入り、楽しく活動できました。公園の周辺だけでなく他の地区からの来場もあり、組合員みんなで取り組んだ4月の一斉チラシまきの効果を感じました。調味料や冷蔵品をはじめ、たくさんの消費材を手にとってもらえたので、実際に味をみて「生活クラブを始めたい」と思ってもらえるといいなあ♡と思います。次の行事へもお誘いしたので、今後は電話かけなど、加入につなげていけるように取り組んでいきます。 〈運営委員長 清水 睦〉

## INDEX

みんなで利用! みんなで拡大! 生活クラブをひろげましょう	3	2023年度 運営委員長紹介 白石/厚別/東/いしかり 会って話して楽しく活動♪	6
牛乳利用結集 今こそ! 飲んで 伝えて つながろう	4~5	エネルギーも自分たちで賄う 再生可能な自然エネルギーにチェンジ!	7

# 生活クラブ Wind



## 組織委員会

みなさん、4月のチラシまきは無事に終わりましたか？ テレビCMや番組内で生活クラブが取り上げられるなど、賑やかな春のスタートになりました。

街には人があふれ、夏に向けてより人の動きも活発になるでしょう。一方で、明るい季節に影を落とす値上げや卵不足など、生活や社会情勢の不安。立ち向かうには仲間が必要です。今年度はコロナ前とほぼ同じように、展示説明車あみーかや実参加のイベントを開催できます。オンラインでつないできた絆を、これから実際に会うことでより強め、食から人の輪をつなげて、仲間と一緒に自分たちの生活を守っていきましょう。



## 消費委員会

2023年度の特別な活動として、パンプロジェクトが開始しました。各支部から集まった11人のメンバーと京田食品㈱とともに、パンの利用を増やしていくにはどうしたらよいかを楽しく真剣に考えます。

1回目の会議では、パンへの意見や、これからやりたいことなどをみんなで話し合いました。米や牛乳、畜産などの主要品目は最重要課題ですが、パンも添加物を極力使用せず、道産小麦を使用するなど国内自給率をアップさせるための大切な消費材です。さまざまな商品が市場にある中で生活クラブのパンの素晴らしさを発信していく活動を展開していきます。お楽しみで！！



## 石けん運動委員会

昨年12月に消費材の仲間入りをした『十勝固形石けん』をみなさん使っていますか？ リサイクル粉石けん『ひなたほっこ』の生産者である(株)十勝リサイクルと共に開発した酸化防止剤・香料不使用で、原材料が4つのシンプルなお石けんです。泡立ちや使い心地を何度も試し、生産者と意見を交わしながら作り上げました。



まだ十勝固形石けんを使うことがない人は、まずは食器洗いから始めてみてください。手軽にスッキリ汚れが落ちるのを実感できそうです。



## サステイナブル委員会

「中身は私のもの・びんはみんなのもの」を合い言葉に、びんのリユース(再利用)に取り組む、大勢の力を結集し、グリーンシステムを開始して30年が経ちます。トマトケチャップや醤油など、ラベルやびんにある**①**は、回収の対象となるリユースびんマークです。少しの意識で大きな循環の輪が広がります。

委員会ではびんの出し方をHPなどで詳しく伝えていきます。キャップがぎつくて取れない、ラベルが剥がせない、という声もありません。まずは中をすいで、回収に出してください。回収に出すのが最優先です。もちろんキャップを外せる方は引き続きよろしくお願いたします！

## 4月の理事会から

● 2023年度のわくわくまつりについて、10月9日(祝・月)、京王プラザホテル札幌を会場に開催するとの報告がありました。

● 第十三次中期計画(2024年～2028年)策定スケジュールを承認しました。

● 監事会から2022年度監査報告書の提出があり、承認しました。

● 展示説明車あみーかでのワンコインお試し購入セット「素材がいちばん、卵かけごはんセット」の導入について提案があり、決定しました。

● 2023年度に開催する福祉を考える連続企画について討議しました。

● 「北海道マウコペリカ宣言」活動について、5月17日のスタート集会から賛同者を募っていくとの報告がありました。

みんなで利用! みんなで拡大!

# 生活クラブをひろげましょう

拡大チラシをポスティングしたり、試食会で消費材を食べてもらったりと、私たちは生活クラブのことを知ってもらおう活動を行い、仲間を増やしてきました。この組合員が行う拡大活動はとても重要な意味を持ちます。組織委員会担当理事の竹森さんに、拡大する意義について話を聞きました。

## 消費材はオーダーメイド 組合員が買わないで誰が買う!?

「好きな消費材はありますか?」「これからもその消費材を利用し続けたいですか?」この質問に、仲間づくり(拡大)の直接的な意味があります。拡大の方法(How)は色々ありますが、なぜ拡大するのか(Why)を今一度考えてみます。WhyなしでHowには進めないと思うからです。消費行動が社会を変える、国の一次産業を守る…実はそんなことにもつながる拡大ですが、今回は身近な消費材の利用から拡大を見ていきます。

生活クラブでは、組合員と生産者が声を出し合い、思いを共有しながら、40年の長きにわたり様々な消費材を開発してきました。それは、厳しい自主基準を満たした唯一無二のもので、多くの消費材は生活クラブ組合員のために作られたもので、他に販売経路を持ちません。私たちは日持ちするものや見た目がきれいなものではなく、安心できるものが食べたい!と願っています。生産者は厳しい自主基準を守りながら、そんな私たち組合員の思いに応え、生産しています。しかしその消費材は、利用しなければ再生産することができなくなり、消える可能性があります。実際に、組合員の減少や物価高の影響もあり、多くの消費材の利用が低迷し続けています。「よし、たくさん買って生産者を応援するぞ!」と意気込んでも、一家で食べられる量は知れています。これからも私たちが利用し続けていくには、食べる仲間、食べる口を増やすことが必要です。



恵庭支部 拡大イベント  
「生活クラブイチオシの豚肉試食会」2023年2月



2023年度 拡大チラシ

## 食べる仲間を増やしましょう!

チラシまきは、組合員が主体的に取り組める活動です。拡大活動の皮切りとして、「4月一斉チラシまき」を行いました。この期間に合わせて放映したテレビCMを、ご覧になりましたか?生活クラブの認知度を高めると同時に、組合員に向けて共に拡大をがんばろうの意味合いも込めました。さらに2023年度からは、「恵庭支部配送エリア拡大」として、千歳方面の加入受け入れも開始しました。消費材の価値を知り、わかって食べる組合員が増えることを願いながら拡大しています。千歳にお友達がいる方は、ぜひ消費材について語ってみてくださいね。

人と会い、語ることを大事にしてきた生活クラブ。それが難しかったコロナ禍を経て、以前にも増してつながることの大切さを実感しています。今年度も各支部では、展示説明車あみーが、生産者とのコラボ拡大、紹介キャンペーンをはじめ、趣向を凝らしたイベントを企画しています。あなたの好きな消費材は何ですか?どこが好きですか?それを身近なお友達に、ぜひ語ってみてください!そして組合員を増やし、生産者の皆さんにあらためて「これからも作り続けてください」の思いを伝えていきましょう!組合員の減少と利用の低迷を巻き返すべく、生活クラブ北海道の組合員みんなで私たちの消費材を利用し、拡大活動をすすめていきましょう! (組織委員会担当理事 竹森 明子)

# 伝えて つなごう

「中身がわかって、安心して飲むことができる本物の牛乳を飲みたい!」と望む組合員と、本物の牛乳の価値を正しく理解し飲み続ける消費者を求めるサツラク農協が出会い、信頼関係を強めながら作り上げ、飲み続けてきた生活クラブ北海道の牛乳。今年度は6・7月を牛乳強化月間とし、各支部で企画・開催する学習会、料理講習会、くらぶラボ、試飲などを通して牛乳を取り組む意義や背景への理解を深め、利用結集につなげます。〈本部消費委員会〉



## もっと知ろう! 生活クラブ牛乳

サツラクの提携牧場は  
札幌近郊7戸限定

低温殺菌牛乳は肉や魚と  
同じ「生鮮食品」だから  
消費期限が短いのです

65℃ 30分殺菌で、生乳  
そのものの栄養や風味を  
できるだけそのままに

生活クラブ牛乳は、製  
造日も明記しています

おいしいよ〜



生活クラブ牛乳は  
生産から流通まで  
すべてがあきらかな牛乳です



## たくさんの思いや願いがギュ〜っと詰まっています

- 低温殺菌をするためには、生菌数が少ない良質な生乳が必要。牛の健康を第一に考えています
- 適正価格で予約共同購入をすることで生産者の再生産が可能になります
- 飼料は非遺伝子組み換え。飲むことで遺伝子組み換え反対の意思を示しましょう
- 飲むことで地産地消・国内自給率アップに!
- 牛乳パックは開いて回収。売上金は「古平の海を育む森づくり」などに使われます

# 今こそ！ 飲んで



〓生産者つながろう!〓

## 牧場取材してきました 2022.12

生産現場を知り、作る側と食べる側の理解を深める牧場見学会が2020年度より中止となっています。そこで、昨年12月に組合員を代表して本部消費委員長が提携4牧場を訪れました。各支部のイベントなどで視聴できるよう、牧場の様子やサツラク工場の製造ラインなど生活クラブ牛乳が私たちの手元に届くまでの動画を作成しました。生活クラブ牛乳を学び、飲んで、生産者つながりましょう。



厳しい寒さとみぞれまじりの天候でしたが、組合員の思いをしっかりと届けて取材をしてきました



「愛情いっぱい牛を育てています！」と<sup>あやめ</sup>菖蒲牧場の皆さん

各牧場に「タオル一本運動」のタオルを贈呈。生産者から組合員へ向けてメッセージをボードに書いてもらいました。

今年度からは、「タオル一本運動」に代わって「つながるミルクメッセージアクション」が始まります。詳しくは生活クラブニュースをご覧ください。

### サツラク農業協同組合とは

生乳の生産から牛乳・乳製品の製造、販売までを一貫して行う酪農専門協同組合。「生乳に優る牛乳はなし」をモットーに、牛の健康を第一に考え、土づくり、草づくり、飼育環境にもこだわっています

牛乳は  
飲むだけじゃない

### バイオサポ memo

牛乳にはコクとうまみ成分がたっぷり。和食の調味料としてもおすすめ。味がマイルドになりますよ。



カルシウム摂取

美味しく  
減塩

乳和食

検索

牛乳のたんぱく質や脂質は、胃や腸の中で糖質の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑えるように働くと考えられています。炭水化物と組み合わせると献立にも取り入れましょう。



「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。

# 会って 話して 楽しく活動♪

2023年度の支部活動が元気にスタートしました。4月の一斉チラシまきを皮切りに、展示説明車あみーかを使った拡大も始まり、今後も各支部では議案書に沿って活動を展開していきます。4人の運営委員長のみなさんに、おすすめ消費材や今年度の活動について語っていただきました。

## 白石

大野 直子

組合員歴 10年



### おすすめ消費材

**豚ひき肉** 市販品と味がここまで違う消費材も少ないかも。(株)平田牧場のひき肉は生活クラブでしか購入できません。

**国産小麦のスパゲティ** もちもちして美味しい!袋の裏にある茹で時間よりもちょっと短めに(約6分)茹でるとアルデンテに。

### 支部のメインイベント

一つひとつのイベントを大切にやっていきます。すべてがメインイベントです(笑)。まずは、5月31日の札幌バルナバフーズ(株)とのコラボ拡大!生産者が実参加してくださるとのこと、とても楽しみです。

## 厚別

高下 洋子

組合員歴 34年



### おすすめ消費材

**鶏卵** たまご臭くない。生卵で食べられる。安くたんぱく質を摂取できる。

**とんぼのゆめ** お米は美味しい、美味しい、美味しい。

### 支部のメインイベント

メインイベントは10月7日の30周年支部まつり。映画あり、販売ありと盛りだくさんです。その他、5月に牛乳とパンを食べながら気軽に集える厚別cafe、6月24日の「石けんパワー講座」では赤ちゃんの衣類の洗濯や石けん家事が簡単になりますよ!を伝えていきます。あみーかは年6回稼働します。

## 東

原田 佳

組合員歴 6年



### おすすめ消費材

**牛乳** もともと家族全員牛乳大好きですが、生産者から生活クラブ牛乳についてや牛さんの話を聞いてさらに好きになりました!

**乾燥ごぼう** 「みんなで消費材づくり」で(合)自然農業社と東支部がコラボしたというのがありますが、面倒なさがきをしないでよく、ごぼうのうま味がぎゅっと濃縮されているので、手軽に美味しく頂けます。ごぼう茶がおすすめ♪

### 支部のメインイベント

東支部ができて今年度で35周年になるので、支部まつりを検討しています。支部の皆さん、冬頃をお楽しみに♪

## いしかり

清水 睦

組合員歴 30年



### おすすめ消費材

**焼きちくわなどの練り製品** 昨年度の生産者とのコラボ拡大で、リン酸塩無添加すり身を達成するまでの話や栄養価の高さについて伺ったこと、市販品との食べ比べをしてそのおいさが段違いだったことで、ますますファンに!

**醤油** 提携から僅かの間にリユースびんに、アルコール不使用に…と「私たちの声を受けての消費材の進化」がリアルタイムに感じられ、生産者の情熱に感服!毎日使うものだけに、おいしくて安心安全なものが手に入るのありがたい。

### 支部のメインイベント

春から夏に料理講習会(豚肉と牛乳)を2回、秋には「生産者とのコラボ拡大」とさらに一つ拡大企画の実施と、4回連続で、組合員外や新規組合員を誘う作戦です!

## エネルギーも自分たちで賄う

# 再生可能な自然エネルギーにチェンジ！

原発のない持続可能な社会をめざそうと再生可能エネルギーを中心に使う「生活クラブでんき」の共同購入開始から6年が経ち、よりわかりやすく親しみやすくするためにロゴとステイメント(声明文)を2023年4月から一新しました。たくさんの組合員で省エネをすすめながら、生活クラブでんきをはじめていきましょう！



生活クラブ  
でんき

### 新しいロゴマークが誕生

消費材である「でんき」の実体をつくり、共有するために作りました。ポジティブで幸せな電気をイメージしています。コンセントや暮らしを照らすランプシェードをモチーフに、コードの先にある生産者・発電・環境・地球…それらをつなぎ、より良い社会をみんなで作る。そのようなアクションの真ん中にくるマークです。



## みんなで作る、つかう、つなぐ。

わたしたちは、もう、原発に頼りません。省エネルギーを推進し、志を同じくする地域や顔の見える生産者と共に再生可能エネルギーをつくり、つかい、つなぎます。それは、わたしたちみんなの願いのエネルギー。大切にしていきます。



わたしたちは、いま、エネルギー自治をめざします。太陽や風や水や森から、そこに暮らす地域のひとたちの理解や想いのもとにつくる再生可能エネルギーで、エネルギー自給率を高め、地域に活力をもたらす、温室効果ガスをへらします。



わたしたちは、もっと、よい未来をつくります。再生可能エネルギーをみんなでつくり、選び、つかうことで、もっとサステイナブルで、もっと安全で、もっと安心して暮らせる社会につなげます。そんな未来の可能性を、みんなでいっしょにひろげます。



## 省エネが基本！暮らしの工夫

### 使用量とアンペア数をチェック

契約アンペア数によって基本料金が違います。必要以上の容量を契約すると、余分な基本料金を支払うということに。



ちなみに従量電灯B(一般家庭)だと20Aで748円、30Aで1,122円、40Aで1,496円となっています。

### 調理方法

保温調理など、なるべくエネルギーを使わない工夫を！委員会では出前講座の中で、「おくるみちゃん」を使った料理を紹介しています。



鍋を布(おくるみちゃん)で包み保温

### ライフスタイルの見直し

- 家族が同じ部屋で過ごす
- 朝型生活
- 衣服で体温調整
- まとめて洗濯
- 時間を空けず入浴
- 節水シャワーを使う など

5月 供給開始!

北海道に新しい電気の生産者が増えました

## 阿寒バイオガス発電

乳牛の糞尿を酪農家から収集し、発酵させて発生したバイオガスを使い発電します。2018年の北海道胆振東部地震で起きたブラックアウトにより酪農現場では搾乳ができず、大変な被害がありました。緊急時には地域のバックアップ電源にも利用できる、地元応援の電気です。



# information

発行 生活クラブ生活協同組合 札幌市厚別区大谷地東一丁目4-15 TEL011(887)8891 FAX011(887)7266  
2023年5月20日 編集 広報委員会 W・C・O P L A N S E P O

## 4/23 フィービラの森 森びらき しました

古平の海を  
守るための森づくり

春が来た？ 寒っ！木々の葉はまだ無く、見通し良好。  
樹木医さんの講義を受け、3分咲きの老木桜は、枯れて



いる枝もあるが頑張ってるとのこと。桜の幼木の冬囲いを外し、小屋に雨樋を付け、小屋の状態を確認して…お昼のせんべい汁で温まる。さあ、今年も通うよ～!!  
〈森づくりプロジェクト 上野千恵子〉

◀ 森のシンボル 桜の古木



ホームページからも  
アクセスできるよ



Instagram・Facebook もご覧ください！

コロナ下で延期・中止になる場合があります。新情報は生活クラブニュースやホームページでご確認ください。

問合せ 生活クラブ本部 TEL 011(887)8891

<https://www.hokkaido-seikatsuclub.coop/>

## 北大フィールドワークのお知らせ 「もうひとつのキャンパスマップをたどって」

日時 6月16日(金) 10:00～12:00

場所 北海道大学 総合博物館前集合

内容 「地域から学ぶ歴史と平和」をテーマに大学構内をフィールドワークします。北海道の被害と加害の歴史を知り、平和を考えてみませんか。講師は北海道大学大学院 小田博志教授です。

ニュース  
5月3週

主催 文化委員会

## 映画上映会 「原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農家たち」

日時 6月23日(金) 10:00～12:30

場所 札幌エルプラザ 環境研修室 (札幌市北区北8西3)

内容 上映時間は92分。鑑賞後にカフェを開催します。映画の感想や再生可能エネルギーについて話し合しましょう。

ニュース  
6月1週

主催 サステイナブル委員会

## 講演会 おり 「檻」と「ライオン」でわかりやすく！

日時 6月28日(水) 10:30～12:30

場所 札幌エルプラザ 中研修室 (札幌市北区北8西3)

内容 ひろしま市民法律事務所 所長 弁護士 <sup>ほんどうたいき</sup>大樹氏を講師に招き、すべての土台である憲法の基本やしくみをわかりやすく話していただきます。

ニュース  
6月1週

主催 文化委員会



## 本の旅

釧路支部 森川 由樹子

先日、久しぶりに厚い重い単行本を買った。題名は『天路の旅人』。近頃は肩や目が不調で、重たい本は読めなくなりもっぱら朗読アプリのお世話になっているが、この本は耳からではなく、ちゃんと活字で読みたかった。しかし目の衰えは止まるわけもなく、未だ本棚で読まれるのを待っている。

この本の作者は、『深夜特急』を書いた沢木耕太郎。私は早くに結婚し、子育てをしてきたので、彼のような旅はできなかつたが、残りの人生少しでも世界を広げたいと思っている。「自分の今いる場所から一歩外へ」彼の言葉だ。今すぐ旅に出たい気持ちもあるが、とりあえず眼鏡店に行き、作り直した眼鏡で本を読もう。

― 後日談 ―

まずは眼科で診てもらおうと検査を受けたら、「白内障が進んでいる」とのこと。アラ還の私にはなんともシヨックなお言葉だが、しよげてはいられない。とりあえず、新しい眼鏡でまた本の中へ想像の旅に出たい。そして、小さな一歩を踏み出したい。世界は広いのだから。

組合員のエッセイを募集します。4000字程度。テーマの指定はありません。本部川瀬まで、ファックスが業務便で送って下さい。



道産簡伐材を配合した紙を使用しています