



新春 お年玉クイズ

①	⑤			⑩	
					C
			⑨		
			B		
②		⑦			⑬
A					
	⑥			⑪	
③		⑧			
④				⑫	
	E			D	

明けましておめでとうございます

午年は「勢い」と「飛躍」の象徴。馬は前へ前へと進むことから、運氣上昇や目標達成の年とされます。

今年も組合員みんなで目標に向かって頑張りましょう！

今年の新春クイズはクロスワード。ぜひ挑戦してみてください。応募方法は8ページに掲載しています。



正解者の中から5名に
消費材福袋をプレゼント！



A	B	C	B	D	E
---	---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- ① 川の中にある学校に通っているのは
- ② 高校、社会人、プロ。大谷翔平選手と言えば
- ④ ひらめき。靈感。○○○ピレーション
- ⑥ 積もれば山になるもの
- ⑧ 賛成。同意。了解。などの意味を持つ
- ⑨ じゃがいもは根っこじゃなくてこの部分
- ⑩ 邪気を払い長寿を願って飲む縁起の良い薬用酒
- ⑪ 生活クラブで取り組む、みんなの居場所「○○りんご」
- ⑫ 査証。入国許可証

タテのカギ

- ③ 生活クラブでは商品ではなく、消費○○と呼びます
- ⑤ おみくじで引いて最も嬉しいのは
- ⑦ ロッキングチェアのこと
- ⑨ 茎の中が空洞になっている野菜といえば、○○心菜
- ⑩ 学名 ニッポニア・ニッポン
- ⑪ 奈良県にある名勝地 畝傍山。○○○山と読みます
- ⑬ 黒豚を掛け合わせた 平田牧場三元○○

INDEX

新春に寄せて
生活クラブの価値を伝える年に 3

参加しよう! 私たちの福祉基金 4~5

2025 生活クラブ福祉基金報告集会 基調講演
地域づくりは「話し合っやってみる」の繰り返しで進む 6

わが家の省エネは保温調理から 7

生活クラブ Wind

組織 (12 月度)	
組合員数	12,088 名
加入	44 名
脱退	47 名
共同購入 (1 月度)	
利用高	2 億 1,922 万 9,206 円
1 世帯当たり	18,136 円
グリーンシステム (12 月度)	
Rびん	回収 17,349 本 回収率 96.9 %
紙パック	売却金 7,110 円 回収率 71.3 %
ビッキング袋	回収率 26.0 %
福祉基金 (12 月度)	
賛同者数	2,878 名 賛同率 22.6 %
エコロ (12 月度)	
加入者数	3,793 名
加入	5 名
脱退	6 名
生活クラブ共済 ハグくみ (11 月度)	
加入件数	1,293 件
CO・OP 共済 (11 月度)	
保有件数	たすけあい 3,426 件 あいぶらす 1,847 件
電気の共同購入 (10 月)	
〈供給契約者数〉	776 名
〈電源構成比 速報値〉	10 月は約 8 割の電力を再生可能エネルギー発電所からお届けしています。

組織活動

新年を迎え、2025年度も残り3ヶ月となりました。この間、多くの支部では新たに加入した組合員を対象とした歓迎会を予定しています。支部組合員と消費材を試食したり、生活クラブのある暮らしを聞いたり、楽しい時間を一緒に過ごします。また、食だけではない生活クラブの様々な活動を知る絶好の機会にもなります。

人によつて興味や関心が違ふ、知れば知るほどハマるのが生活クラブ。まずは歓迎会へ参加してみませんか。支部活動を一緒に盛り上げる仲間も随時募集しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。

消費委員会

生活クラブが最も大切にしていく原則は「情報開示」です。原材料や製造過程を知ることが、組合員が主体的に選び、生産者と対等に向き合うことにつながります。この考えを土台に、組合員と生産者が一緒につづけてきた「自主基準」は、消費材をつくり・育てるための大切なガイドラインです。

自主基準に基づき、組合員が製造現場で生産者と各項目を確認する「Stepアップ」は、生活クラブ独自の取り組みです。今年度は、北海道千代田市の「焼肉用バラスライス」を点検しました。2月発行のニュースでお知らせします。

原発ゼロ・市民エネルギー委員会

北海道の鈴木知事は12月10日の道議会で、北海道電力泊原発3号機の再稼働に同意することを表明しました。道からは、原発事故が起こった場合の安全な避難方法の検証など、防災計画についての説明がなく、道民の意識調査すら行われない状況で、知事が同意を表明するという乱暴なことは許されません。

私たちは180人の市民とともに道庁を囲んでスタンディングを行い、再稼働反対の声をあげました！道民の意見を十分に聞くことのない知事の判断は拙速であり、到底受け入れられません。これからも原発反対の声をあげていきますよー！

文化委員会

2ヶ月に一度、テーマとする映画を決めて語り合う「シネサロン」を開催しています。映画を通じて文化を発信しているシネアターキーの支配人 中島ひろみさんをナビゲーターに、映画の感想を共有します。率直かつ自由な感想は固定観念を揺さぶり、時に新たな気づきを得ることも。11月のシネサロンでは、「話しやすくあたたかな雰囲気が好き。毎回欠かさず参加している」とのうれしい声が寄せられました。

映画は社会の鏡。歴史や文化、平和へのもう一つのアプローチです。あなたもぜひ参加してませんか。

12月の理事会から

- 26年度通常総代会に向け、総代定数と総代選挙の日程について確認しました。
- 3月配布分から、消費材・農産物共同購入カタログを合冊し、より消費材の価値を伝え、利用結果につながる紙面づくりをすすめる報告がありました。
- 生活クラブ運動の理解を深め、組合員活動の促進につなげることを目的に、機関誌チュブを7月からリニューアルします。
- 上田文雄顧問弁護士のご逝去に伴い、上田氏が生前より推薦されていた上田絵理氏が新顧問弁護士に就任したと、報告がありました。
- 3月注文より豚肉の班ロットを廃止し、個人注文での利用結果をすすめます。班および戸配共通のセット規格を構築します。

生活クラブの価値を伝える年に



はた げんり

1996年入協。2023年度より常勤理事、24年度より現職。趣味は野球、テニス

生活クラブ北海道 専務理事 畑 玄理

新年、明けましておめでとうございます。2026年を迎え、皆さんが心身ともに健康で良き一年を過ごせることをお祈り申し上げます。



生活クラブの配送エリア組合員数は、昨年までの直近5年間において、コロナ禍における宅配需要の高まりをピークとした12,904人から年々減少し、25年12月期現在、12,088人となっています。共同購入による消費材の安定供給を維持するためには13,000人が理想ですから、現状の組合員数は事業運営上の大きな課題です。

ここ数年、組合員の増員(拡大)が計画通りに進まず減少に傾いている要因のひとつに、物価高が挙げられます。総務省発表による消費者物価指数は、20年を100とすると、25年4月では111.5という状況であり、これを受けて一般世帯における消費動向は全般的に抑制傾向で、特に食品や日用品で顕著となっています。一般世帯における食に対する優先順位、関心が低調であると窺えますが、過去数十年における組合員数の推移は一般の経済状況や動向に影響されることもあるため、これは無視することができません。しかし、昨今の食品や日用品における価格高騰の背景には、世界各地で起こっている戦争や紛争で航路や空路を迂回することによる輸送費の増大や、気候変動の影響により農業・漁業・畜産業で予定した収量を十分に確保できない等々があ

ります。このような海外情勢や気候などは、私たちが到底コントロールできるものではありません。つまり、国内における食品や日用品の価格上昇は製造に必要なエネルギーや原料調達の大部分を海外へ依存していることに起因しており、状況によっては調達が可能になり得ます。生きていくために必要な食料や日用品の調達可否が、私たちがコントロールできない事情に委ねられていることをもっと危惧しなければならないでしょう。国内自給率が低水準の国家における“食の確保”は、グローバル経済の下では何も保障されていないことを認識しなければなりません。

そういった観点からも、生活クラブの共同購入は私たちが必要な材を自己調達するための道具であり、手段だと捉えられます。流通経路が見えること、生産方法が明らかなこと、余計な添加物を使用しないことなど、これまでおおぜいの組合員が消費材に安全性を追求してきました。その結果、国内・道内の産地や生産者との提携につながりました。私たちの共同購入を拓げる活動は、地域での自給率を向上させる取り組みでもあるのです。また、組合員自らが生活に必要な材として消費材を生み出し、さらに利用する人を増やしていくことは、グローバル経済や一般市場が抱える課題の解決にもつながっていきます。

今年は、私たちや私たちの家族が安心して食を確保し続けるためにも生活クラブの共同購入を拓げ、生活クラブの価値を内外に伝えて拡大していく年にしましょう。

参加しよう！ 私たちの福祉基金

1 生活クラブがめざすのは… 「みんなで力を合わせ 地域社会を良くしていこう」

生活クラブ北海道は協同組合として1982年に創立し、組合員を増やし共同購入事業を安定させつつ、社会問題解決のために運動領域を広げてきました。1993年には福祉も視野に入れ、組合員同士のたすけあいであるエッコロ共済に取り組みました。そして21世紀を見据えた時、世界に類を見ない速さで少子高齢化が進んでいる日本の現実を前にして、10年先、50年先の社会を規定するのは間違いなく少子高齢化であり、このままでは日本の福祉は財源もなく担う人もいない状況に陥ると考えました。

地域社会を良くするために、いま必要なものは何か？ これまでの国や自治体による公の福祉は平等の名のもとに最低限の画一的なもので、民間企業による福祉は利益を追求せざるを得ないものでした。そうであればこれらに頼りきるのではなく、自分たちの側から地域福祉をつくっていこう、市民が行う領域が増えるとこれまでの福祉の質の向上にもつながるのではないかと考え、地域社会を良くしていく第一歩として福祉の領域から私たち市民が地域づくりに関わることにしました。そして2001年、①デイサービスセンターの開設 ②福祉基金の創設 ③CO・OP共済に取り組むを福祉政策の3つの柱として、21世紀の地域社会づくりに向けて大きく動きだしたのです。



2 福祉基金の目的は、市民参加型福祉をひろげること

市民参加型福祉とは、地域に必要と思う福祉サービスや福祉活動を、そこに暮らしている市民自ら（NPO団体・市民事業・ボランティア・ワーカーズ・市民サークル等々）が様々な方法で実践すること。地域の中に市民参加型福祉がひろがっていくと、どんどん暮らしやすい地域になっていきます。



3 毎月 100 円の賛同金が地域の福祉活動を広げ

子育て支援 親子ひろば 「ほっとたいむ」



ほっとたいむ 大谷地

厚別区
大谷地会館



ほっとたいむ 桑園

中央区
ふきのとう文庫

親子支援にとどまらず、介護・認知症に関する講座の開催、放課後の小学生の居場所、多世代の居場所づくりに挑戦中です

小学生の居場所 「放課後 room ここちる」



北広島市
生活クラブ館・北広島

あなたもいっしょに 福祉基金を始めましょう！

2025 年 12 月末の賛同者は 2,878 人

この『チュプ』と一緒に賛同書が届いています。

私たちのキーワードは地域づくり！

次ページの、福祉基金報告集会の講演要旨もぜひ読んでくださいね。

子育て支援は親支援。親子に寄り添うひろばを実践し

福祉基金を創設した 2003 年頃、孤立しがちな親子に安心してくつろぎたいと、子育て支援ワーカーズがボランティアに「ひろば」を始めていました。収入には結びつきません。そこで生活クラブが福祉運営をワーカーズに委託する形で子育て支援親子ひろば「ほっとたいむ」をスタートしました。2005 年に厚別区大谷地会場から始め、「子どもを遊ばせる」「親に寄り添う」ひろばとして行政からも信頼を集め、北広島市、東区伏見、中央区桑園と広がっていきました。この間、札幌や近郊に様々な団体が運営するひろばも増えました。

市民参加型福祉を実践するため、ほっとたいむでは必ず組合員サポート員を委託ワーカーズ、地域の組合員サポーター、そして福祉担当理事が協力して親子がほっとできるひろばをつくってきました。現在は大谷地と桑園の 2 箇所で行い、大谷地は 2014 年から市の助成対象ひろばとなりました。2 つのひろばはワーカーズ立ちあげにもつながり、豊かな地域づくりの一助になっています。

多世代の居場所づく

豊平区
生活クラブ館・とよひら



ぼんぼんひろば



シンプルエクササイズ
(健康体操)

地域の外部団体に助成する意味は大きく 2

1 つめは、私たちがめざす豊かな地域社会をつくるためには、自分たちで課題を解決しようとする市民参加型福祉の主体が増えることがとても重要だからです。2 つめは、地域の中にある課題をみんなの目に見える形にすることで、助成した団体が時に生活クラブや支部と協力し、地域づくりをすすめる力になっています。



学習支援



子ども食堂



障がい者支援

地域づくりは「話し合ってやってみる」の繰り返しで進む

生活クラブは豊平での居場所づくりをすすめるため、「つきさつぷプロジェクト」に参加しています。今回の福祉基金報告集会では、そのプロジェクトを主宰している北海道文教大学教授宮崎隆志さんを講師に招き、お話を聞きました。

〈主催 福祉担当理事会 12月6日 札幌市教育文化会館〉



みやざき たかしさん
つきさつぷプロジェクト（豊平区子ども・若者・地域づくりに関わる人が話し合うネットワーク活動）を主宰

なぜ地域づくりなのか

近年、問題になっている気候変動は、2030年までに気温上昇を1.5℃以下に抑えなければ臨界点を超え、後戻りできなくなる程の大きな変化が起きると言われています。しかし、今の国際社会は自国の利益を優先し、この問題に対処できていません。

私たちの社会も同じ状況に直面しています。生活が切羽詰まり、自分の利益を優先せざるを得ない人が増えている。若者が保守化していると言われますが、人間の仕事がAIに置き換えられるなど進化する社会で、雇用や将来に不安を持つことは当然だと思えます。現代社会の特徴は、個人化する社会です。誰もが、生き抜くための最適な判断を自己責任で

行わなければならない。このような社会になった転換点は、専業主婦世帯と共働き世帯の数が逆転した1995年です。高度経済成長期の日本は、企業が終身雇用や家族手当で福祉を担う企業福祉国家でした。男性が根を下ろす場所は会社で、忠誠を尽くし勤め上げれば退職金がもらえて老後は安心。

家庭は専業主婦である妻が守り、地域の中で同じ境遇の家族とつながってネットワークを作っていた。70年代から広がった生協運動の担い手も専業主婦です。しかし90年代半ば、実賃金が低下する中で共働き世帯が増えました。休日くらいは家族で過ごしたいと、個々の家庭は孤立し始めます。そうすると、福祉や子育てなどのケア機能を家族だけで抱え込むことになり、何かトラブルがあってもまわりに相談できず、家族の中で問題がこじれるケースが増えました。コミュニティという基盤から切り離された個人は「根無し草の個人」です。養分を吸収することも留める

こともできず、効率性だけを頼りに流されていく。まさに社会自体の臨界点にきているのではないかと思えます。我々はもう一度根を張るためにも、「コミュニティづくり」地域づくり」をする必要があります。

地域づくりは人間の根を養生する

かつて地域は「開発」の対象と言われ、経済価値を高めるための投資対象で、近代化し開発するもの。経済発展こそが第一で、自然は埋め立てて開発されてきました。しかし80年代に、この価値序列に疑問を呈し、自然と人間の関係こそが人が生きる基盤であり、そこから文化や経済が生まれるという考え方が登場して「地域づくり」という言葉が急速に広がりました。

地域づくりにおいて重要な要素は、ケアと自治です。宮沢賢治の『雨ニモマケズ』のように、困っている他者を放っておけず慮るケアと、自分たちの暮らしを人任せにせず自ら選択していく自治。これらは人間の本性に根差

した行為で、本来持っていた自然を取り戻すために一番有効な方法です。ここで大切なのは対話と協働です。意見が違っても、互いに問い返すことで理解が深まっていく。この共同探求のプロセスがケアと自治能力を育み、人間の根つこととしての「コミュニティ」を回復させるのです。そのときに重要なのは、根拠や理論を求めるところというよりも、多分こうじゃないかという仮説に基づいた緩やかな合意です。私はこれを「ゆるゆる」コミュニティと呼んでいます。誰もがそこで発言でき、やってみて考えようというスタイルで、課題を共同探求していくこと自体が楽しいと思える。「自分はこう思っていたけれど、そうではなかった」と発見することは、新しい自分との出会いでもあります。

「そうかもしれないね」というゆとり、いわゆる余白を大事にした楽しい地域づくりこそが、私たちが人間として生きる根つことを取り戻す確かな基盤になる。そうした取り組みを広げていかなければ、人間的なレベルで見ても気候変動同様、後戻りできなくなってしまう。生活クラブが実践している地域づくり活動は大変可能性があり、期待しています。（取材／敦賀）



わが家の省エネは 保温調理から

日々の暮らしの中でエネルギーの使用を減らすと、家計はもちろん環境にも優くなります。今回の保温調理講習会には、子育て世代も含め 28 人の参加がありました。〈主催 サステイナブル委員会 11/13 札幌エルプラザ〉



保温調理は、沸騰した鍋を新聞紙やバスタオルなどで包み、保温するだけ。温度がゆっくりと下がっていく時に具材に熱が通り、煮崩れせずに味がしみ込みます。電気やガスの使用を抑え、二酸化炭素の排出を削減できる、地球と家計に優しい調理法です。



▲ 鍋を包む布を「おくるみちゃん」と名づけています。古い毛布でも代用 OK！新聞と重ねて包んでも。



夏場など室温が高い時は長時間保温しないでね。お料理が傷んじゅうよ



◀ 講習会ではご飯を炊き、おでんと茶碗蒸しを作りました。どちらも味付けは消費材の白だしのみ。温度管理が難しい茶碗蒸しも、すぐ入らずにきれいにできました。

ずっと鍋の側にいなくて
いいから楽ちゃん♪



おくるみちゃんを開ける時、みんなわくわく♪ 各テーブルから「できてた！良かったね」と嬉しい声がたくさん聞こえてきました。参加者のほとんどが保温調理を知っていましたが、具体的な調理を知りたくて参加したようです。「ほっとらかして味がしみる」「白だしが万能で感動！」「食べやすく簡単に調理できた」「炊飯器とお鍋ではご飯の味が違い、面白かった」などの感想がありました。当日のレシピをご紹介します。ぜひ、お試しください。

おでんの作り方

- ① 具材を下ごしらえし、鍋につゆを作る
- ② 具を入れ、沸騰させる
- ③ 弱火にし、5～10分煮込む
- ④ おくるみちゃんて包み、保温



1時間以上保温。しばらく置くと、より味がしみみます♪

※ 講習会の具材はすべて消費材！

- ・おでんだねセット
- ・大根
- ・昆布
- ・卵
- ・こんにゃく
- ・にんじん

5人以上のお申し込みで保温調理やおくるみちゃん作り等の出前講座を行います。お気軽にお問い合わせください。私たちと一緒に活動する仲間も募集しています。

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 TEL 011(887)8891 FAX 011(887)7229
 2026年1月20日 編集 広報委員会 / W.C.O.P.L.A.N.E.P.O.

新春クイズの応募方法

正解者の中から5名に消費材福袋をプレゼント！
 クイズの答えと当選者はチュプ2月号で発表します。

【応募方法】① クロスワードクイズの答え

- ② 支部名
- ③ 班コード or 戸配コースコード
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 本誌への意見や感想

オススメ消費材が
つまっています！



①～⑥までを記入し、FAX・メールまたは配達時に
 渡してご応募ください。

【宛 先】生活クラブ本部 広報委員会 川瀬まで
 FAX (011) 887-7229
 E-MAIL yasu@club.s-coop.or.jp

【締め切り】1月31日(土) 必着



Instagram・Facebook もご覧ください！

ホームページからも
アクセスできるよ



本ページに記載しているイベント等については、生活
 クラブニュースを見て、参加申し込みをしてください。

問合せ 生活クラブ本部 TEL 011(887)8891

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



やくそく便スタート集会

日時 2月4日(水) 10:00～12:30
 場所 札幌エルプラザ 2階 環境研修室

(札幌市北区北8西3)

内容 やくそく便は、生活クラブの主要な消費材を私たちが毎月「これだけ利用します」と事前に約束するしくみです。生産者が安心してつくり続けること、私たちが安定して食べ続けることにつながります。まずは、4月配達の牛乳からスタート！ 集会では詳しい説明と、サツラク農協から生産現場の話をお聞かせします。

飼料は
 非遺伝子組み換え



65℃の低温殺菌
 有用な菌が生きてる

申し込みはこちら



ニュース
 1月1週

主催 本部消費委員会

生活クラブ ケアプランセンター

家族の介護やご自身のことで、心配や不安はありませんか？
 どこに相談したらいいのかわからない時、お気軽にご相談
 ください。経験豊富なケアマネジャーがお待ちしております。

札幌市豊平区月寒東3条4丁目1-3
 生活クラブ館・とよひら 3階

☎ 011 (850) 1088

相談料無料 予約不要



メール



メール・電話相談は
 いつでも可能です



生活クラブ牛乳って

こんな感じだったんだ

北広島支部 棟方雅恵

正直に言うと、牛乳って「なくても困らないもの」だった。嫌いじゃないけれど、わざわざ飲む理由もない。そんな私が変わったのは、牛乳プロジェクトの試飲のとき。「え、こんなにやさしい味だっけ？」最初にそう思った。意外とずっと飲めて、少し驚いた。それで、続けてみようか、くらいの気持ち。

その頃の私は、血圧が170前後で落ち着かず、寝酒をやめても不安だけが残っていた。数字を見るたびに、ため息が出る。どうしたものか、手がかりもなかった。ところが、低温殺菌牛乳を飲みはじめてから、「あれ？ 今日ちよつと体が軽いかも」そんな日が増えてきた。気づけば血圧も140台へ。理由はわからないけれど、気持ちが変わらへ。牛乳を飲む時間が、ほんとの瞬間になる。

4月からは「やくそく便」です。おまじ。書き忘れがちな私には、その方が安心。冷蔵庫に牛乳が一本あるだけで、今日もなんとかなるね、と思えるから。

組合員のエッセイを募集します。400字程度。テーマの指定はありません。本部川瀬まで、ファックスか業務便で送ってください。



道産間伐材を配合した紙を使用しています