

チュプ

7 月号

2026 No. 522



生活クラブ牛乳が好き

岩城牧場（恵庭市）を訪問。前列中央：岩城さん、後列左：サツラク農協 奥田さん 矢本さん

INDEX

牧場訪問 2
生活クラブ牛乳が好き

2026 年度 第44 回 通常総代会報告 4～5
一人ひとりの参加と対話が未来をつくる

生活クラブのある暮らし 3
テーマ：牛乳

香害 6
その香り困っている人がいること知ってください

生活クラブ牛乳が好き

生活クラブ牛乳を作るためには、細菌が少ない「新鮮で高品質な生乳」が必要です。生産者であるサツラク農協の提携酪農家7戸を、消費委員長と理事が訪れました。

〈4/22 本部消費委員会〉



牛乳1本につき1円を積み立て、その資金で酪農家へ生産に必要な資材を届けるしくみ

今年も、「も～^{モア}MORE ミルクアクション」で購入した衛生手袋を届けました。2025年度の積立金は308,818円。これからも提携酪農家のみなさんを応援し続けます。



日本の飼料自給率が低いなか、牧草や非遺伝子組み換えのトウモロコシづくりに取り組んでいます。

昨今の猛暑では、暑さが苦手な牛のために扇風機をつけたり水をまいたりして、乳量が下がらないようにしています。

「本物の牛乳が飲みたい」



生活クラブ牛乳は、「生乳本来の状態に近い牛乳が飲みたい」という組合員の声から生まれました。低温でじっくり殺菌するため、たんぱく質やカルシウムが熱変性せず、乳酸菌などの体によい菌も生きています。プリン状に固まり胃腸をゆっくり通るので、栄養を吸収しやすくなります。

一般的な牛乳		生活クラブ牛乳
超高温殺菌法	殺菌方法	低温殺菌法
120～130℃ 2秒	加熱温度・時間	65℃ 30分
完全滅菌	殺菌後	有用な菌が生きている



骨粗鬆症予防にも！



1983年の提携以来、大切に守ってきた生活クラブ牛乳ですが利用が減り、このままでは生産者が作り続けることができなくなります。あなたの身近な人にも、この牛乳のこだわりや価値を伝えてください。

こんなすごい牛乳、飲まないなんてもったいない！



生活クラブのある暮らし

もっと楽しもう

テーマ：牛乳

たんぱく質が不足すると、筋肉量の減少や疲れやすさ、基礎代謝の低下、肌・髪のトラブルなどにつながります。ちゃんと食べているつもりでも実は…たんぱく質が足りていないかも!?

❑ 高齢になっても、たんぱく質が必要

筋肉量を維持するために、若い人と同じ量のたんぱく質が必要です。

1日に、体重 1kg あたり 1g 以上が目安

❑ 3食でまんべんなく摂る

たんぱく質は摂りだめができません。

1食あたりの目標は 20g

そうなの!?



❑ 朝食が特に不足しがち



トースト1枚、サラダ、コーヒー、
ヨーグルト 100g、ゆで卵 1/2 個

6.7g
不足!



ごはん 150g、味噌汁(わかめ・
豆腐)、漬物、卵焼き(卵 1 個分)

7.1g
不足!

➡ 牛乳で、手軽にたんぱく質をプラス



牛乳 1 杯 (200ml) のたんぱく質は 6~7g

毎日欠かさず飲んでます

子どもの頃から、家族の中で 1 番飲んでいただほど牛乳が大好き! 道産の乳製品には美味しいものがたくさんあるけれど、生活クラブ牛乳でアイスクリームを手作した時はそのおいしさに感動しました! お菓子作りが大好きな娘と作る牛乳プリンや、ほっとひと息つく時のカフェオレなど、いろんなアレンジも楽しんでいます。

(白石支部消費委員長 佐々木 美和)



これなら余さず
使いきれそう



飲むならやっぱり

生活クラブ牛乳

- カリウムなどの栄養素が生活習慣病を予防
- 朝に飲むと睡眠の質が向上
- 熱中症対策
- 疲労回復

私たちの世代にもいいね!



夏にオススメ 牛乳氷

製氷皿に牛乳を入れて凍らせるだけ

カフェオレが
薄まらない



果物と一緒にミキサーで
スムージー

をつくる

2026 年度第 44 回通常総代会は総代 80 人の他、多数の傍聴人も出席して開催されました。2025 年度事業・活動報告、2026 年度活動方針・事業計画等の議案について活発な質問・意見があり、すべての議案が賛成多数をもって承認されました。

〈6/9 京王プラザホテル札幌〉

組 組合員からの質問 **理** 理事会からの回答

2025 年度事業・活動報告

● 拡大・組織活動

組 展示説明車「あみーか」に載せる消費材の品目を見直した結果を教えてください。

理

24 年度に販売数の少なかった品をやめ、定番品と買いやすい価格のものを中心に載せるようにしました。今後も組織活動推進会議で品目や量に

意見

「グ」があります。25 年度は 2 回開催しました。運営委員長が増え、将来的には組織委員会を復活できればと思います。

私が長年組合員を続けてこられたのは、生活クラブが運動体だから。これまで活動してきた時間や大勢の仲間は今では私の大切な財産です。食の安心だけでなく、石けん・環境問題などの運動も大事で

理事長挨拶

生活クラブ北海道 理事長 片桐 葉子

生活クラブは「民主主義の学校」として、暮らしから社会を変える歴史を積み重ねてきました。民主主義の根幹にあるのは、多数決ではなく「対話」です。異なる意見や価値観に出会ったとき、否定や論破をするのではなく、静かに耳を傾け、正確な情報を持ち寄りながら共に考えること。賛成できない部分があっても、大きな方向性で緩やかにつながる柔軟さが大切です。対話は、人と人が対面してはじめて生まれます。日々の生活に追われるなかでも、顔を合わせて話す場をつくることは自身の考えを深め、人生を豊かにしてくれます。支部や本部の活動に積極的に参加してください。一人ひとりの参加が、生活クラブ北海道の民主主義をつくりあげていきます。

未来は対話から生まれます。本日の総代会が、その力強い一歩となることを願い、開会の挨拶といたします。

来賓挨拶

生活クラブ共生会 会長 遠藤 一彦 氏

生活クラブ北海道創立 44 年の歴史のうち、私は 40 年ほど共に歩んできました。かつて他団体とイベントを開催した際、他社で「天然にがり 100%」と謳う豆腐の表示偽装が発覚しました。その時、生活クラブの自主管理の強さと、信頼関係の尊さをあらためて実感したのです。自主管理は生産者と組合員が対等の立場で共に考え、安全をつくるしくみです。生活クラブの監査はお互いの信用を大切にします。「裏切ることはいけません」という強い絆があるからこそ、私たち生産者は誠実に作り続けることができます。遺伝子組み換え問題をはじめ、環境ホルモンや狂牛病など、生活クラブは常にいち早く対応してきました。今年 1 年もこの信頼を大切に、皆様の口に疑わしいものが入らないよう、安全なものづくりに励んでまいります。

市民ネットワーク北海道 共同代表 佐藤 典子 氏

市民ネットワーク北海道は、泊原発の可否を問う直接請求運動をきっかけに生まれた市民の政治団体です。生活クラブ、ワーカーズ・コレクティブと三者で「生活クラブ運動グループ」として活動しています。生活クラブの顧問弁護士でもあった故・上田文雄さんのお話にあった「パーソナル・イズ・ポリティカル（個人的なことは政治的なこと）」という言葉通り、日々の生きづらさはすべて政治に繋がっており、そのしくみを変えることが大切です。代理人は皆さんの声の代弁者として、困りごとを直接議会に届けています。今後も、介護保険制度の改悪阻止に向けた意見書提出など、より良い社会をつくる活動を進めていくので、共に頑張っていきたいと思います。

● 石けん運動

組

(有)十勝リサイクルと開発中の液体石けんが、エスケー石鹸(株)の洗濯用液体せっけんよりも高くなると聞きました。粉石けんひなたぼっこ十勝固形石けんもある中、どのように利用結集していきますか。

理

皆さんが利用しているエスケー石鹸の洗濯用液体せっけんの数量を、十勝リサイクル

2026 年度活動方針

および事業計画の決定

2026年度 第44回通常総代会報告

一人ひとりの参加と対話が未来



ついて状況を分析し、内容を検討していきます。

組 24年度から始まったテーマミーティングについて教えてください。

理 24年度に支部運営委員長が2人だけになったことを受け、本部体制を見直しました。組織委員会の役割を、支部担当理事と組織担当職員で構成する「組織活動推進会議」が担うこととし、運営委員の数に関わらず、すべての支部が同様に活動を進められる体制を整えました。運営委員長、理事長、専務理事が情報共有や意見交換を行う場として「テーマミーティン

グ」です。生活クラブが運動体だと意識してもらえたら、脱退を抑止できるのではないのでしょうか。

理 生協の本質は、暮らしの課題を仲間と協力して解決することです。共同購入はそのための道具であり、一人ひとりの買う力を集めることが、課題解決の大きな力になります。安心な未来を築くためにも、この道具を使い続ける仲間を増やしていきたいです。

●福祉の取り組み

意見 組合員同士のたすけあいのしくみエッコー制度について。託児などのケアを、ワーカーズに頼めるようにできませんか。利用限度額を超えて補助がなくなっても、継続利用につながるかもしれません。

●サステイナブルな暮らしの取り組み

組 再生可能エネルギー（以下、再エネ）の発電設備が環境に与える影響をモニタリングしてもらえませんか。太陽光発電設備のメーカーと製造国も教えてください。

理 太陽光発電のパネルは中国製ですが、日本国内でリサイ

●共同購入活動

組 カット野菜や調味料がセツトになったミールキットや無洗米に取り組みませんか。時短になり、共働きや高齢世帯にも便利なので、加入のきっかけにもなりそうです。

理 連合会にあるようなミールキットや無洗米を、北海道単協の規模で取り組むことは難しいです。今年度は消費材を楽しく暮らしに取り入れるをコンセプトに、買い方や時短レシピを提案していきます。

●拡大・組織活動

組 加入手続きなしで1ヶ月間利用できる、共同購入お試し期間について教えてください。

理 新たな拡大手法として導入します。本来、生協は組合員でなければ利用できませんが、行政に届けを出して短期間の利用ができるようになります。

●意見

加入時の対応について。電話しても知らない番号だと出てもうらないことがあるので、メールやインターネットで完結するシステムが必要だと思います。

が供給するのはまだ難しいというところ。道内での液体石けんの開発は、リサイクルによる環境負荷の軽減や資源循環、地産地消の視点から取り組んでいるということ。この2つを理解していただければと思います。液体せっけんを拡げるメンバーを募り、さらなる石けん利用の拡大をめざします。

●予算と事業計画

意見 第3センターの建物が古くなってきています。安全面や衛生面からも補修や建て替えをして、イベントで使いやすいようにしてください。

採決結果

総代定数129人（美出席80人（議長2人含む）、書面議決45人、委任状1人）
第1号議案から第6号議案は賛成多数で可決されました。

●各議案は『2026年度第44回通常総代会議案書ダイジェスト版』をご覧ください。議案書本編を希望の方は、本部まで連絡ください。

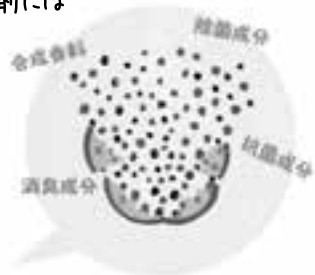
●総代会を迎えるにあたり、各支部では事前に議案書の読み合わせを行い、様々な質問・意見が出されました。その内容は理事会でも共有しています。

その香り 困っている人がいること 知ってください

こうがい 「香害」

合成洗剤や柔軟剤などの香料で頭痛やめまい、吐き気などの体調不良を起こす人が増えています。過剰な香りが本当に必要なのか。自分だけではなく、大切な家族を守るためにも今一度、考えてみませんか。（石けん運動委員会）

香りを謳った柔軟剤や洗剤には
マイクロカプセルを使った
ものがあります



マイクロカプセルとは、有害な合成香料を小さなプラスチックの殻に包み込んだもの。1回の洗濯で、数十万個も衣類に付着します



衣類についたカプセルが摩擦で弾け、PM2.5より小さい微粒子が空气中に放出されます

- ▶ 香害が原因で、学校や職場に行けない人がいること
- ▶ ある日突然、自分や家族に症状が出る可能性があること
- ▶ 洗濯排水として流れた小さなプラスチックは生き物へ影響し、食物連鎖で自分に返ってくる

あなたにとっての「いい香り」が誰かを苦しめていること

知ってください

人体や環境への悪影響

香害はみんなの問題、私たちの行動で解決できる問題です

生活クラブ北海道は2017年頃から香害問題に取り組み、運動グループや他団体とともに起こった署名活動は国の香害啓発ポスター作成(右)へとつながりました。私たちの共同購入においても、鶏卵パックや食品包装に移ったニオイに苦しむ声が多くあります。



職員・ワーカー向けの学習会を実施。香害で苦しむ人の日常を伝える動画を視聴後、合成香料が身体に与える影響を学びました(2026.6)

合成香料が使われた柔軟剤や洗剤、玄関や車に置かれた芳香剤などが原因です。石油由来の合成香料には、様々な有害物質が含まれています。

香害で苦しむ人がいない社会をめざすためにも、生活クラブが創立からずっとつなげてきた「石けん運動」に目を向けてみませんか。自分自身や家族の身体、水環境にとって被害者にも加害者にもならない生き方を選ぼうと、意志あるみんなが進めてきた運動です。石けんには、合成の化学物質が含まれていません。楽しく暮らしに取り入れるための『石けんハンドブック』を、ご希望の方に差し上げます。本部 中瀬までお問い合わせください。



理事会より

理事会からの報告、委員会活動をお伝えします。



組織活動

総代会を終え、今年度の活動がいよいよ本格スタートしました。私たちが消費材を食べ続けていくためには食べる仲間を増やし、利用を増やしていくことが大切です。今夏は外部イベントへの出展や、組合員外の方も参加できる食品添加物講座（P8参照）、支部が運行する展示説明車あみーかなど、出会いのチャンスがたくさん！

ホームページやチュプなどで楽しい情報をどんどんお伝えするので、まわりにいる「生活クラブが気になっている」お友だちにぜひお声掛けください。



イベント日時

- ◎ 8月1～2日 環境広場さっぽろ 2026
- ◎ 8月8～9日 雑貨マーケット ボヌールプチ
- ◎ 9月5～6日 山の蚤の市



消費材の
お試し販売をします

手に取ってみると、
良さが伝わる♪



サステイナブル委員会

今年度新たに2名が加わり6人となったメンバーで、でんきの勉強会、自然エネルギーアカデミーへの参加、ごみ削減の呼びかけなどの活動をしています。

「生活クラブでんき」をご存知ですか。太陽光や風力などの再生可能エネルギーを9割以上使用した、消費材と同じ中身の分かる電気です。契約によっては北電より安価で、剰余が出たら利用量に応じて料金の一部を還元する制度もあります。手続きも簡単なので、お気軽に本部 佐藤までお問い合わせください。



生活クラブ
でんき

醤油やトマトケチャップなどのリユースびん（Rびん）、ピッキング袋、紙パックを回収するグリーンシステム。ごみ削減と、使い捨てにしない循環型社会をめざしています。わくわくまつり（11/8開催）で、Rびんのキャップ3個につき1回参加できる抽選会を行います。たくさん集めて、ぜひ参加してください。

環境へのとりくみ



循環のためには
回収率アップ！



抽選では、
もれなく景品が♪

組織概要

加入者数が過去最低です。消費材の価値を一人でも多くの人に伝え、加入や脱退防止につなげましょう。

組合員数（6月度）	11,904 人
加入者数（6月度）	33 人
脱退者数（6月度）	62 人
共同購入利用高（7月度）	190,861,671 円
1 世帯当たり	20,389 円

※ 生活クラブは、組合員が出資・利用・運営をする生活協同組合です。

● 2026年度の福島・栃木保養活動において、7～10月に受け入れる5家族が決定したと報告がありました。

● 食を通じた福祉の取り組みとして、「おふくわけ」のスケジュールと内容を確認しました。

● 「泊原発3号機の再稼働を中止し、再生可能な自然エネルギーの活用推進を求める署名」に取り組みを確認しました。

● 理事会において、ガバナンス研修を実施することを決定しました。

6月の理事会報告

夏休み フィービラの森の工作会

日時 8月18日(火) 10:00～12:00

会場 札幌エルプラザ 3階 工芸室

内容 森の材料を使ってコースターやルームプレート、ストラップ等の簡単な木工クラフトをします。小学生以上対象。参加費 200円+材料費 300円。

ニュース
7月3週

主催 森づくりプロジェクト

2026年度生産者交流会

日時 8月26日(水) 10:00～13:00

会場 札幌エルプラザ 3階 ホール

内容 全体会は、北海道大学大学院農学研究院 清水池義治准教授による「これからどうなる日本の食卓～今、私たちにできること～」と題した講演。分科会では、生産者から消費材の話を聞くことができます。ぜひ参加してください。

ニュース
8月1週

主催 本部消費委員会

子育て応援企画 エコロたすけあいフェス

日時 8月30日(日) 11:00～14:00 (予定)

会場 生活クラブ本部 2階

内容 「エコロ」と「たすけあい」が楽しくわかるフェスです。札幌在住の絵本作家 かとうまふみさんの読み聞かせなど楽しいイベントがたくさん。組合員以外の参加可能です。

ニュース
8月1週

主催 福祉担当理事会



今号から、より組合員に親しんでもらえる機関誌をめざして誌面をリニューアルしました。〈広報委員会〉

Information

イベントの詳細や申込みは、ホームページの生活クラブニュース（第1・3週更新）をご覧ください。



ニュース

問合せ：生活クラブ本部 ☎ 011 (887) 8891

野本さんの食品添加物講座

食の安全を考える会代表の野本健司さんが、私たちが知りたい食の実態について、わかりやすく語ります。参加無料、応募多数の場合は抽選。組合員以外の参加可能です。

- ① 札幌エルプラザ 2階 環境研修室
日時：8月26日(水) 18:30～20:30
テーマ：食品添加物を考える
- ② 札幌市東区民センター 3階 講義室
日時：8月27日(木) 10:00～12:00
テーマ：キレる子どもの食生活
- ③ 江別 蔦屋書店 知の棟2階 文化教室
日時：8月27日(木) 14:30～16:30
テーマ：食品添加物を考える
- ④ 生活クラブ本部 2階 A会議室
日時：8月28日(金) 10:00～12:00
テーマ：輸入食品を考える
- ⑤ まちライブラリー@ちとせ
日時：8月28日(金) 14:30～16:30
テーマ：食品添加物を考える

ニュース
8月1週

エッセイ つむじ風

不登校が教えてくれたこと

岩見沢支部 菊谷美寛

私には、一年半ほど不登校が続いている小学生の息子がいます。それまでどこか他人事だった「不登校」という言葉が、突然わが家の日常の一部になりました。最初はどう向き合えばよいのかわからず、何とか学校へ戻そうと焦る毎日でした。しかし半年ほど経った頃、息子の不登校を受け入れられたというか、ある意味で諦められた瞬間がありました。すると不思議なことに、息子の気持ちも少しずつ落ち着いていったのです。また、周りにはお子さんの不登校を経験した組合員さんもいて、経験談やアドバイスを聞くうちに「不登校でも大丈夫」「これも人生に必要な経験なのかもしれない」と思えるようになりました。

この出来事を通して、私は自分が「こうあるべき」という考えに縛られていたことに気づきました。その枠から離れて今の息子を見ると、学校には行っていないなくても健やかに過ごしている姿があります。元気に生きていてくれること、それだけで十分なのだと教えられた経験でした。

みなさまから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。詳しくは、本部中瀬までお問い合わせください。

