

2018  
12  
月号



福島の輪、持続可能な循環、  
サステナビリティを取り入れた  
生活クラブふくしまの月刊広報誌

No.6 2018年12月24日  
発行：生活クラブふくしま生活協同組合  
編集：広報委員会  
発行責任者：古島優（理事長代行）  
福島県本宮市荒井字山神30  
Tel：0243-63-1050  
Fax：0243-63-1051  
<http://fukushima.seikatsuclub.coop>

## WEBサイトが全面リニューアル！

2019年春、生活クラブのWEBサイトがより便利に使いやすく生まれ変わります。

消費材の情報や最新ニュース、  
各種サービス案内の情報に  
簡単にアクセスできるように！

【ビオサポレシビ】サイトが誕生！  
カタログ掲載レシピの他、みんなの  
投稿レシピも。レシピの材料を注文  
する事もできるように！

インターネット注文eクラブでは  
□コミ情報や人気ランキングを  
参考に注文も。アレルギー登録が  
できるように！

このWEBサイト全面リニューアルの説明も含め、1月から各支部、準備支部でワイワイ  
集まって話す会を計画中です。今までWEB利用していた方も再登録して頂く事になります！  
ですので今までWEBは・・・と利用していなかった方もみんな同じスタートライン！  
ぜひ日程の合う会に参加して、より便利な生活クラブライフを始めましょう。

eクラブはスマートフォン、タブレット、  
PCに対応です。登録したその日から、  
【手のひらにケータイできる買い物かご】  
が手元に。毎日を忙しく過ごす人に  
ぴったり。いつでもどこでもスキマ時間に  
注文可能。時短家事のお手伝い(^^♪



我が家の  
定番レシピ

郡山準備支部  
力丸利枝さん

### 材料

白菜 2~3枚  
さば水煮缶 1缶  
マヨネーズ 大3くらい  
わさび 適宜(多めがオススメ)

### 作り方

①白菜は短冊切りにして、耐熱容器に入れて  
レンジでチンする。  
②冷めたら水気を絞って材料を全て入れて  
混ぜる。





## 12/3(月)「生(いのち)と性のお話会」で生活クラブを宣伝

青空保育たけの子さん主催 宇都宮の助産師上田美和さんによる大人向けのお話会にて生活クラブのほうじ茶のご提供、消費材プチ土産を参加者へお渡しいたしました。

食に関心のある子育て世代の親御さんが米沢市、福島市、二本松市、郡山市から集まり、参加者26名中1名の方にご加入いただきました♪支部では子育て世代のママの会での試飲、試食を含めた広報宣伝も強化していきます！ママカフェ、ママさん向けイベントのコラボ出店などお気軽にお近くの支部委員、センターへご連絡くださいね♪



## 12/8(土)「ひまわり感謝祭」に初出店

おからクッキーでお馴染みのシャロームさん主催の「ひまわり感謝祭」に初出店しました。アイリス学園のかわいい学生さん3人にも販売のお手伝いをさせていただきました。※ひまわりプロジェクトは、春に福島から全国の支援者に種を送り、各地で収穫した種を送り返してもらい、種から油を絞り製品化。障がい者の仕事づくりや、栽培地域内での交流促進なども生み出しています。

## 支部委員おすすめ消費材

おすすめ①

-ビオサポセット-



※写真は詐豚

食材はカット済み、調味料つきで簡単調理。冬休み中はお子さんと一緒に作るのもいいですね！まだの方は一度お試しを。

おすすめ②

-つまみ揚野菜-



乱切り大根を万能つゆと水で煮込むだけで美味しく出来上がります。

※注文番号は都度ご確認ください



シャロームと共同開発したおからクッキーも販売！

## 今後の予定

企画への申込は、別チラシか最終ページの申込書でもOK！

●みんなで楽しくオープンカフェ  
2019年1月16日(水) 10:30~14:00  
@福島事務所(ミント)

●2019年1月25日(金) 10:00~12:00  
きばるの甘夏でマーマレード作り@A・O・Z

●2019年2月14日(木) 10:00~12:00  
味噌づくり@福島市松川町元気村とうふ製造工場



★班会改め、オイシイ！まるわかり！「オイまるカフェ」  
2019年2月8日(金)、25日(月) 10:30~13:00

ライフプラン講座@福島事務所(ミント)

2月15日(金) 10:30~12:30

ホットプレートで作る、食べる

2月17日(日) ①10:00~12:00アクリルタワシ作り

②13:00~15:00クラフト籠作り

福島事務所(ミント) 福島市吉倉字万田9-4 サンハイツ吉倉1F  
※ローソン吉倉店の北側、佐伯薬品の脇の道を入り右側です

## 甲状腺検査のお知らせ

日時：2019年 1月19日(土) 午後2時から  
2月 お休み  
3月16日(土) 午後2時から

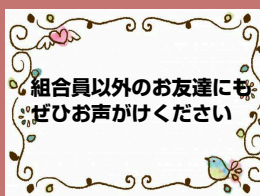
場所：笹木野みやけ内科外科  
(福島市笹木野字中小屋16-2)

費用：無料

お申し込み・お問い合わせは  
0243-63-1050まで

●ここがポイント●

- ◎組合員以外のお子さんも無料検査OK！
- ◎医師がその場で問診、エコー検査
- ◎成長期のお子さんの変化を見逃さないよう年1回の受診がおすすめ！





# 11/25(日)パラマウント・ワーカーズ・コープ 靴の相談・販売会 報告



今回、初めてパラマウントの靴相談・販売会に親子で参加しました。時間で割り振られているため、スムーズに相談することができました。両足の測定も素早くしていただき、足の悩みを正確に指摘していただいたのには驚きました。

というのも、子どもは最近親指外側が赤く、痛みを訴えていました。数ヶ月前に靴を新調したこともあり、靴のサイズにまで考えが及びませんでした。すぐに足の状態を見て、靴のサイズが小さいためだと言われ、サイズを大きくしたところ今は快適に過ごせています。

一方、私は夏頃から、股関節が痛むようになりました。病院に受診するか整体かと思案していましたが、今まで履いていた靴を見て、靴の生地原因があると指摘されました。履きやすいため、何足も同じ靴を購入していましたが、柔らかい生地のために踵が安定せず、体の重心が傾いていることがわかりました。早速、靴を合わせていただき、インソールも換えました。脚が安定する生地ということで、選んでいた靴の種類は少なかったのですが、良い品が買えたと思います。これからの季節履くのが楽しみです。また、アドバイス後は、靴の踵がしっかり固定する靴に変えたところ、体の重心が安定しているのを実感しました。無理な購入を勧めず、気楽に相談しやすい相談会は今後も持続してほしいです。今回は冬用の靴が中心でしたので、次回は夏の靴を楽しみにしています。(支部委員 穴澤英理香)



## 12/1(土)・2(日)木練がっこう@鶴ヶ城体育館 出店報告



今回の木練がっこうキャラバンは、12月1日(土)、2日(日)の2日間、鶴ヶ城体育館にて開催されました。私は初日のみ参加いたしました。

初日は雨天で気温も低かったのですが、店舗が体育館の入口付近の屋根のある場所だったため悪天候にもかかわらず足を止めてくださる方がたくさんいらっしゃいました。手足が冷たくなるほどの寒さだったので試飲の国産有機紅茶(ホット)が大変好評でした。またガラポンを回したいというお子さんも目立ちました。12月初頭ということもあり、可愛いデザインのカレンダーの販売も好評でした。

2日目はお天気に恵まれポカポカ陽気でしたので、来場者の方もイベントを和やかに楽しんでいるようでした。

来年も機会がありましたら参加したいと思います。参加された皆さま大変お疲れ様でした。(支部委員 穂坂優美子)



企画への申込は、別チラシか、最終ページの申込書でもOK!

寒い冬を元気に乗り越えよう!

### 今後の予定

2019年2月18日(月)  
甘夏講習会@會津稽古堂



## 11/29(木)ゆるベジ インストラクター うっちーの 「楽しくクッキング 第2弾 野菜たっぷり五目春雨」も大盛況♪

### 《参加者の感想》

- ・五目春雨はとてもカンタンで、帰って早速作ってみたいと思います。万能だれもすぐ手軽にできて抜群においしかったです。
- ・お肉や砂糖を使ってないのにしっかりとした味がついていて食べ応えがありました。
- ・少人数で間近でお話が聞けて良かったです。和やかな雰囲気でした。
- ・中国はるさめについてとても勉強になりました。緑豆のこだわりや、やわらかくならないことなど、これから安心して食べられます。



- ・野菜たっぷり五目春雨
- ・柿とカブのサラダ
- ・ごぼうのフロランタン
- ・サニーレタス & 生人参ドレッシング
- ・ごはん
- ・食べるラー油

参加者  
組合員7名・子ども2名  
スタッフ3名・理事兼講師1名

### 郡山準備支部 総合受付

右記QRコードからどうぞ！  
365日 24時間  
受付中！



## 12/2(日)「おとなの文化祭@こおりやま」に出店しました！



今年3回目の出店。周りの出店者の皆さんとも少しずつ顔馴染みに。生活クラブをアピールしたり、順番にお買い物したり、楽しい一日となりました。

今回特別に準備した消費材も順調に売れ、加入も1名ありました。次はあなたも一緒にお手伝いしませんか？ スタッフ費、出ます！



### ～今後の予定～

- 1/23(水)10:00~13:00  
@郡山中央公民館調理室  
「きばるの甘夏で『ピールチョコ』 & 『コンフィチュール』作り」
- 「合同班会」改め  
「おしゃべりわいわいカフェ(仮称)」  
…と以下の企画が同時開催！
- 2/7(木)・19(火)10:00~14:00  
@郡山中央公民館 講義室  
「ライフプラン講座」
- 3/2(土)10:00~12:00  
@郡山中央公民館 工作室  
初心者向け  
「フラワーアレンジメント」
- 3/25(月)10:00~13:00  
@郡山中央公民館調理室  
「春休み親子ゆるベジクッキング」

### 甲状腺検査のお知らせ

日時：1月19日(土)  
2月16日(土)いずれも  
3月16日(土)10:00~12:00  
場所：桑野協立病院(郡山市島2-9-18)  
検査費用：無料  
申込・問合せ：生活クラブふくしま  
TEL 0243-63-1050

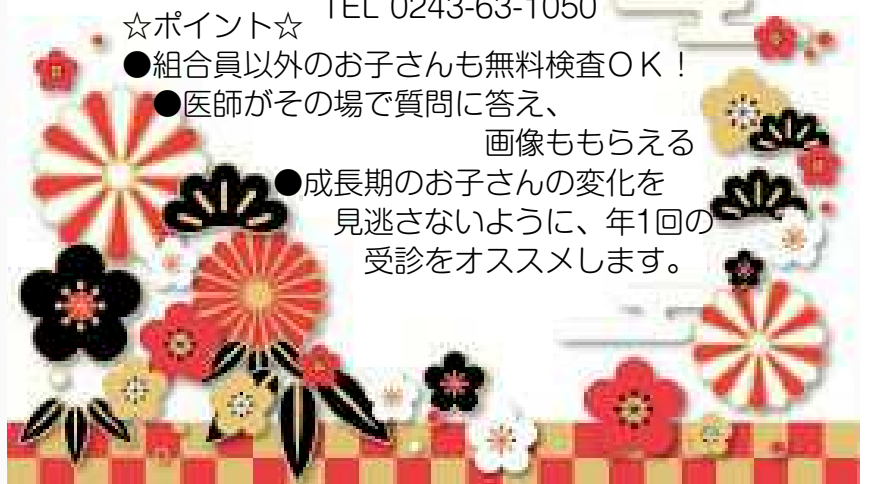
ぜひ周りにお声がけしてみてくださいね！

#### ☆ポイント☆

●組合員以外のお子さんでも無料検査OK！

●医師がその場で質問に答え、画像ももらえる

●成長期のお子さんの変化を見逃さないように、年1回の受診をオススメします。





# 相馬 準備支部



## 生活クラブ+楽只亭ジョイントバザー開催

12月1日(土)、2日(日)の両日、晴天の中相馬市の事業所楽只亭(らくしてい)で生活クラブとのジョイントバザーが開催されました。

今回のバザーの目玉は組合員の小関氏の自宅でとれた富山柿を渋抜きして、無償で提供してもらい来場者にプレゼントしました。

また知人が作った相馬産の無肥料、無農薬、天日干しのうるち米ともち米の販売を行いました。

バザーコーナーは、1,000円以下のものがほとんどで、安いのでまとめ買いをする人もいました。

生活クラブコーナーでは、小粒納豆、赤かぶ漬けが早々に売り切れしました。ケチャップ、おさかなソーセージ、魚の缶詰、ノンカップ麺が売れ筋でした。来ていただいた皆さんありがとうございました。

相馬リバサイド 遠藤玲子

このコーナーの相馬・新地町の掲載記事募集中！  
ちょっとしたエピソードなどお寄せ下さい。



11月理事会報告(抜粋)開催日11月20日(木)

### 組織状況報告

11月30日 現在

組合員数 1,412 人 (期首より126人増)

班数 258 班 (期首より8班増)

	福島	あいづ	郡山準	相馬準	全体
11月期首	338	815	135	102	1,390
加入	10	11	6	0	27
脱退	0	4	1	0	5
移動	0	0	0	0	0
純増	10	7	5	0	22
期末	348	822	140	102	1,412

- ・加入27名、脱退5名 純増27名でした。
- 4月期首より126名の新しい組合員が増えて、年間組合員拡大目標250名に対する達成率は50.4%です。
- ・昨年秋からスタートした会津若松市内の個配組合員は、当初目標の150名を超え158名になりました。
- ・加入の内訳では、班加入14名、個配13名です。
- ・11月供給高は2,270万円(前年比110.3%)1世帯利用平均は、班15,978円、個配19,254円です。



## 今月のクイズ

「手のひらにケータイできる買い物かご」  
生活クラブのインターネット注文を  
何と呼ぶでしょう？

○○○○

ヒントは紙面に。最終ページの応募用紙で  
ご応募ください。

抽選で2名の方にステキな消費材を  
プレゼント！

なお、当選者の発表は賞品の発送を持って  
代えさせていただきます。

### 1. 討議事項

#### ●上半期事業報告と下期対策討議

・上半期の事業実績をもとに、下期および次年度に向けた対策討議について、

①組合員拡大対策、②経費対策、③組織運営対策  
について討議しました。

#### ●1月以降の合同班会の開催に向けて

・共済拡大とEC/WEBのリニューアル、次年度計画について組合員との対話の場をつくっていくこと  
について討議しました。

### 2. 報告承認事項

#### ●SNSサポーターガイドライン

・SNSを活用した広報を充実させていくため、SNSサポーターガイドラインを決めて、広くサポーター募集を行うことを承認しました。



新しい総務担当と共済担当アルバイトの紹介

★センターへの連絡は平日午前12時までか、または職員が配達から戻る夕方以降にお願いします！

前任の総務担当が産休でお休みとなりました。代わりに新しい総務担当として安齋陽子(写真左)、共済拡大と郡山準備支部の組合員拡大支援を目的に鈴木美岬(写真右)の2人のアルバイトが勤務しています。尚、センター総務担当は9時から12時までの勤務で、午後からは総務担当不在になり留守電対応となります。夕方からは職員が配達から戻ります。センターへのご連絡は平日12時までか夕方以降にお願いします。





# 1月 生活クラブカレンダー

1/16(水)みんなで楽しくオープンカフェ@福島事務所  
(ミント) (福島市) 10:30~14:00

1/19(土)甲状腺検査 桑野協立病院 (郡山市)  
10:00~12:00

1/19(土)甲状腺検査 笹木野みやけ内科外科 (福島市)  
14:00~16:00

1/23(水)柑橘類の生産者「きばる」の甘夏で  
「ピールチョコ」 & 「コンフィチュール」作り  
と「WEBサイト全面リニューアル説明会」  
郡山中央公民館調理室 (郡山市) 10:00~13:00

1/25(金)きばるの甘夏でマーマレード作り AOZ(アオゼ)  
調理室 (福島市) 10:00~12:00



## 編集後記

14年ぶりの東北。想像通り寒い！  
以前住んでいた兵庫県三田(さんだ)  
市も、宝塚市の北隣の山奥にあり、  
東北並みに寒かったけど…。  
寒い時は、朝に夕に「ネギ」と  
「生姜」が大活躍。何にでも入れて  
身体の中から温める。  
消費材の「生姜しぐれ」もいい  
ですよ。生姜を砂糖漬けにし、生姜  
独特のさわやかな香りと辛みを残し  
た、身体温まるお菓子です。ぞくっ  
と寒気が来てから食べても効果は  
抜群。食べたことのない方は、この  
冬に是非！

(岩田)

企画参加申込は、切り取り線以下の用紙を配達便で出すか、Fax 0243-63-1051へお願いします。  
メールは以下の項目を書いて e-mail kyoyu.fukushima@s-club.coop までお願いします。  
※ご記入いただいた内容について広報誌に掲載することもありますので、予めご了承ください。

切り取り線

## 福の環 (ふくのわ) 生活 No.6 クイズ応募用紙&企画申込書

(配達便もしくはFAXで1月18日(金)まで、ふくしま事務局到着分有効)

班名 (個配)

連絡先TEL

組合員名前

組合員コード

クイズの答え



### 《投稿欄》

以下の項目でご自由にお書きください。  
(紙面に掲載させて頂くことがあります。)  
お気に入り消費材、我が家の定番レシピ、季節のレシピ、  
生活クラブに加入した理由など

今月号の感想や今後の「福の環 (ふくのわ) 生活」への  
要望など

### 《企画参加申込書》

企画名 ( ) に参加します。  
組合員参加者名 ( )  
( )  
( )  
ゲスト参加者名 ( )  
( )  
( )

### 《サポーター登録申込書》

サポーターに登録します。  
・キャラバンサポーター  
・チラシ配布サポーター  
・SNSサポーター  
↑  
○をつけてください

