

2019
11
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.17 2019年11月25日
発行：生活クラブふくしま生協理事会
編集：広報委員会
発行責任者：佐藤美智子
福島県本宮市荒井字山神30
Tel：0243-63-1050
Fax：0243-63-1051
<https://fukushima.seikatsuclub.coop>

たすけあいの消費材を知っていますか？—学んで、考えよう、自分の保障

そもそも「共済」ってな～に？

『共済』と聞いて、「保険でしょ？」と思われる方が多いのですが仕組みが違います。
共済は、組合員みんなが少しずつお金を出し合って、何かあったらたすけあおう！というたすけあいの仕組みです。たすけあいが目的なので、請求手続きがカンタン！保障内容を加入者の声で良くすることができます！



あの保障もつけたい！この保障もつけたい！…でも月々の掛金は抑えたい。
そんな悩み解決いたします。おすすめプラン見てみませんか？

4人家族のおすすめプランのご紹介

(例 お父さん 35歳・お母さん 33歳・子供 4歳 0歳の4人家族)

大黒柱のお父さんには

住宅災害保障も
付帯しているよ！

CO・OP共済「たすけあい」V2000コース(月掛金2000円) と
「あいぶらす」生命保障 500万円(月掛金1050円) でしっかり！

掛金月々 2000円+1050円=計3050円

家事に仕事に忙しいお母さんには

年齢が上がっても
掛金そのまま！

生活クラブ共済 ハグくみ(月掛金1000円)
「あいぶらす」生命保障 300万円(月掛金540円) の保障を！

掛金月々 1000円+540円=計1540円

元気に育てほしい子供達には

CO・OP共済「たすけあい」J1000コース(月掛金1000円)
CO・OP共済 個人賠償責任保険(月掛金140円)

掛金月々 1000円×2人分+140円=計2140円

家族全員加入しても…4人で 掛金月々合計6730円 です。

※詳しい保障内容につきましては下の二次元バーコードを読み込んでください。

CO・OP共済⇒



ハグくみ⇒



火災共済掛金試算⇒



最近、自転車保険の加入
が条例で義務付けられる
自治体が増えてきました。
個人賠償責任保険は、1人が
加入していれば、同居家族
全員が最高3億円までの保障
対象になります。
1人に付帯しておく
安心ですね



現在の保障と月々の掛金はどうでしょうか？もう一度保障の見直ししてみませんか？
おすすめ保障プランを提案させていただきます。いつでもお気軽にお問い合わせください。
お電話でもメールでも受け付けております。

プラスすると
自然災害
もカバーできます！

お問い合わせ先：生活クラブふくしま本宮事務局 Tel: 0243-63-1050 mail: kyoyu.fukushima@s-club.coop



@seikatsuclub_fukushima



seikatsuclub_fukushima



11/6(水)クリスマス・お正月消費材試食会



福島支部

毎年恒例のクリスマス・お正月消費材試食会が、今年も大盛況で開催されました。参加者からは、新しい消費材や普段自分で注文しないものが食べられて、とてもよかったと好評でした。組合員の皆さん同士のお喋りもとても楽しかったとの声もいただきました。

参加者 16名
(うちゲスト3名)
スタッフ6名
計22名

消費材ラインナップ



平田牧場三元豚

ディナーソーセージ



正月消費材も大好評



Xmasフルーツロールケーキ



楽しい交流・試食会となりました



チョコっとレシピ

寒いと甘いものがほしくなりますよね～♪

そんなとき月島食品のかんたんチョコレシピでブレイクタイム♪

◆生チョコドリンク◆

〔材料〕

生チョコスプレッド 90～100g
牛乳900ml

〔作り方〕

1. 牛乳を少量入れて、生チョコスプレッドを牛乳と馴染ませる
2. 1に少しずつ入れてかきまぜるだけ！

牛乳は冷たいままでも温めてもOK



◆チョコレートパイ◆

〔材料〕

チョコレート2ブロック
パイシート2枚



〔作り方〕

1. パイシートを横に使いフォークなどでパイ生地が膨らみすぎないように穴を開ける。
2. チョコレートを包み、端を指でしっかり押さえ込む。押さえ込んだ部分を更にフォークで押さえ込む。ナイフで空気抜けを作る。
3. オーブン200℃で20分程度焼く。

※ツヤを出すのに卵黄を使用するとなおOK

オーブントースター利用時は表面だけが焼けるのでアルミホイルで開け閉め調整を。

今後の予定

2019/12/15 (日) 消費材deクリスマス会

二本松初開催！楽しいゲームあり♪

10:00～12:00@二本松市民交流センター

2019/12/20 (金) 新規加入者カフェ

組合員のおすすめ消費材ベスト10発表♪

10:00～11:30@AOZ

2020/1/20 (月) マーマレードを作ろう！

きばるの甘夏を使ってマーマレード♪

10:00～12:00@AOZ

2020/2/2 (日) 「おだやかな革命」上映会イベント

13:00～16:00@二本松市民交流センター

企画への申込は、別チラシか

最終ページの申込書でもOK！

甲状腺検査のお知らせ

日時：2019/12/21 (土)

2020/1/18 (土)

※各日午後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：子ども無料・大人実費(税込3,300円)

お申し込み・詳しいお問い合わせは

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！

※ぜひ周りの方にお声がけしてみてください。

◎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！



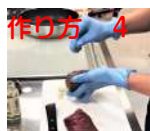
嬉しいお知らせ！
新班ができました！

《参加者の感想》

- ・子牛から食材になるまでの過程、どんな所で育てられ、つくられるのかが分かり勉強になった。
- ・トサツでのお話、20分での作業、想像する全てに感謝、そうした方々のおかげでお肉が食べられる事に感謝したい。
- ・クリスマス、お正月の重箱にローストビーフを是非加えたいです。
- ・食べ続ける事が生産者を支えている事がわかった。

10月24日 牛肉学習会@會津稽古堂クッキングスタジオ

参加:21人(内ゲスト4人)



↑北海道チクレン 宮崎さん

北海道チクレン直伝「誰でもできちゃうローストビーフ」

《材料》

牛肉(モモ・ランプブロック400g)
塩・胡椒 適量
なたね油
ジッパー付き袋

《作り方》

- 1.牛肉を常温に戻す。
- 2.袋を開け、ドリップ(肉汁)をキッチンペーパーで拭き取る。
- 3.牛肉を半分に切る。
- 4.塩・胡椒で下味をつける。
(Point!焼く直前に!時間が経つと水分が出ちゃう。多めに塩・胡椒をふる。薄くカットして食べるので)
- 5.フライパンになたね油を熱し、中火～強火で牛肉全面に焼き色を付ける。
- 6.牛肉をジッパー付き袋に入れ、袋の中の空気を抜きながら密封する。
- 7.鍋に2リットルの水をボコボコ沸騰するまで加熱し、火を止め、1カップの水を投入してお湯を落ち着かせ、袋ごと牛肉をいれて、ふたをする。(ボコボコと水は沸騰させる。)
- 8.13分経ったら袋を取り出し、湯煎した時間と同じくらいの時間、牛肉をやすませる。(Point!すぐカットしない!牛肉の厚さによって取り出す時間は調節する。)
- 9.薄くカットして、皿に盛りつけて完成!!



10月30日 クリスマス・正月用品試食会 @會津稽古堂クッキングスタジオ

《参加者の感想》

参加21人(内ゲスト3人)

- ・ローストチキンを作るのを初めて見て、今年のクリスマスのメインにしようと思いました。
- ・白だしのみで作る卵スープが美味しかったです。
- ・ピザ生地を購入して子供達と作ってみようと思います。
- ・添加物のリストをみて、いつも口にかけているガムについて考えさせられた。

リンゴの→
ピザも→
大好評!→



←本日の試食



11月6日 クリスマス・正月用品試食会

@大和川酒造・良志久庵

《参加者の感想》参加41人(内ゲスト15人)

- ・あまり知らなかった食品添加物の話、自分の食生活を見直そうと思います。
- ・ハムの食べ比べで、今後の購入意識が変わりました。
- ・クリスマスかまぼこ、子供達も喜びそうなので購入したいです。
- ・シュトーレンが美味しかった。
- ・お休みにしていましたが、今回の参加で又注文始めます。



今後の予定

班長交流会(お楽しみ袋プレゼントあり!)

12/5(木)@会津美里町じげんプラザ1階談話コーナー
10:00~12:00

12/5(木)@赤い家 猪苗代 15:00~17:00

12/5(木)@ラーメン神社なみなみ 喜多方
18:00~20:00

12/7(土)@みんなのアトリエ 会津若松
10:00~13:00



12/26(木)甲状腺検査@山鹿のおうち 14:00~15:30
(会津若松市山鹿町6-67サイトウビル103)

11月4日 醤油生産者【タイヘイ】を迎えて、 クリスマス・正月用品試食会@百目貫集会所

《参加者の感想》

参加23人(内ゲスト2人)

(猪苗代)

- ・日本人の食と切っては切れないお醤油、本来どのようにして出来るのか、良くわかる説明でした。
- ・タイヘイでは、木桶をつかわれていて、小豆島の桶職人の技術継承の会へ参加して勉強されていたり、大手の醤油会社の桶事情、幅広いお話がきけました。
- ・質問にも全て答えて下さるプロでした。



11月4日 あいづパンフェスに出店 @みちの駅 あいづ湯川・会津坂下

開催第2回目という若いイベントに出店。当日はお天気にも恵まれ、来場者も予想の1000人を超えて大いに盛り上がりました。食に関心の高い方が大勢集まり、用意した消費材もほぼ完売でした!



企画への申込は、別チラシか
最終ページの申込書でもOK!

2020年

1/4(土)コラボお話し会

「福島に生きる、地球に生きる」協賛
@會津稽古堂 10:00~17:00

1/18(土)甘夏生産者交流会

@會津稽古堂クッキングスタジオ
10:00~13:00





11/3(日祝)おとなの文化祭@こおりやま に出店しました！



↑入場者へチラシ250枚配りました！



←お試しセット
申し込み！
継続出店により、
知名度もアップ！
準備した消費材も
ほぼ完売！



私達と一緒に活動しませんか？

11/7(木)生活クラブ北海道の保養担当組合員との初交流会も大盛況！！

《参加者》

北海道 6名
ふくしま 19名
生活クラブ連合会 1名
ふくしま事務局 1名



《今日の話から伝えたいことは、何？》

- ・たいへんなことにあっても、支える人達のいること。
- ・保養の大切さ。(排出すること)
- ・日常で考えないようにしている放射能の事、震災の事を改めてきちんと考えてみる時間を作ること。
- ・「10万年プロジェクト」そのくらい重大な事！忘れちゃいけない。



←今までの保養活動の発表。
お世話になった方々と再会を
果たし、今後の要望や意見
交換も活発に行われました。

大盛況！

11/9(土)豚肉の生産者「平田牧場」との交流会＆クリスマス・お正月消費材試食会！

《参加者》

組合員 大人12名・子ども10名
ゲスト 大人2名・子ども4名
スタッフ 大人8名・子ども1名



←豚肉
1/2頭分の
枝肉が...



←次々と
部位別に
並んだ！

《参加者の感想》

- ・良いものを作るためには生産者だけががんばっても出来なくて、消費者の協力もあって出来ることだと改めてわかりました。
- ・平田牧場の取り組みに感動しました！今まであまり利用していなかったので、今後は積極的に利用します。



←本日の
試食プレート！
部位別に焼いた
豚肉をのせて
完成！

今後の予定

12/10(火)超簡単！おもてなし豚肉料理教室!!
(ゆるベジスイーツ付き)

@郡山中央公民館調理室
10:00~12:00

2020年 1/16(火)オイまるカフェ第1弾
きばるの甘夏で
「オレンジット」作り
@郡山中央公民館調理室
10:00~12:00(予定)



甲状腺検査のお知らせ

日時：12月21日(土)
2020年1月18日(土)・2月22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：子ども無料・大人実費(3,300円)
申込・問合せ：生活クラブふくしま
TEL 0243-63-1050

★ポイント★

- ・組合員以外のお子さんも無料検査OK！
※ぜひ周りの方にお声掛けしてみてください。
- ・医師がその場で問診、エコー検査、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
年1回の受診をオススメします！

郡山準備支部 総合受付

企画の問い合わせ
申し込み
申し込み予約
全てこちらから
OK！



365日
24時間
受付中！



郡山準備支部 「LINE@」 登録してね！

ID:hpy1371e

イベント情報、
お得情報発信中。
イベントに参加して、
スタンプをためて、
プレゼントを
もらおう！





台風19号直後の10月25日（金）の豪雨災害

台風19号の県内通過により甚大な被害を受けた相馬市・新地町ですが、その直後の10月25日（金）の豪雨により再び河川の氾濫が発生しました。

台風19号の際のような大規模な断水とはなりませんでしたが、相馬市内の各所で床上・床下浸水が発生しました。

相馬準備支部委員会では、各班や個配組合員への電話連絡を実施し、組合員の被害状況の取集を行いました。

6つの班組合員と個配組合員への取材から、床上浸水2軒、床下6軒、玄関先や駐車場が浸水した被害6軒の報告がありました。



市内に残る水害のあと

今回の水害を受け、相馬準備支部では各班長さんや個配組合員の方の緊急連絡先の整備や通信アプリのLINEなどを使った組合員（宅）の安否情報を迅速に把握できるようにしていきたいとの話し合いが行われています。

生活クラブならではの組合員同士のたすけあいの仕組みをつくっていききたいです。



組織状況報告（10月）

10月31日現在

組合員数 1,486人（4月期首から31人増）

班数 214班

単位：人	福島	あいづ	郡山準	相馬準	共済のみ	全体
10月期首	390	834	150	104	2	1,480
加入	7	9	2	0	0	18
脱退	0	8	3	1	0	12
移動	0	0	0	0	0	0
純増	7	1	-1	-1	0	6
期末	397	835	149	103	2	1,486

・加入18名、脱退12名 純増6名でした。

4月期首より31名組合員が増えました。

・加入の内訳では、班加入11名、個配7名です。

・加入18名の内、ネット経由の問合せからの加入が9名で、組合員からの紹介による加入も9名でした。

あいづ支部では新しい班が3班結成されました。結成の由来は、試食交流会の参加、組合員の紹介から、個配組合員が友人を誘っての班結成となっています。



今月のクイズ

私たち生活クラブ独自のたすけあいの消費材を何と言うでしょう？

生活クラブ共済〇〇〇〇

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人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。



10月理事会報告（抜粋）開催日：10月29日（火）

1. 基本報告

●9月度決算報告

- ・供給高2,119万円（前年比109.8%）で、経常剰余金は▲1万円（前年同期▲134万円）で、赤字決算ですが前年同期より133万円の赤字減少となっています。4人以上班への4%還元が、9月より2%還元になったことなどを受け、決算数値の改善が見られます。

2. 討議事項

●上半期の事業報告と下期対策（案）

- ・上半期の事業状況を踏まえ、下期に向けた対策の討議を行い拡大の重点として、あいづ支部での個配拡大対策チームの立ち上げによる新コース拡大に取り組むことが確認されました。
- ・職員による班配達コースで、班から個配への組合員移動と新規個配組合員の受入れをすすめていくことを承認しました。
- ・上記の対策を柱に年間拡大目標を下方修正し、156名の組合員純増を目標としていくことを決定しました。

理事会研修

会津電力㈱雄国発電所見学

10月27日生活クラブエナジーの会津電力㈱雄国発電所（喜多方）見学に合流しての理事会研修を行いました。ここで作られた自然エネルギーが契約者の自宅の電気となっています。



ワインづくりに向けたブドウの苗木を植えてきました。



生活クラブカレンダー

- 12/5(木)班長交流会@会津美里町じげんプラザ1階談話コーナー
(会津美里町) 10:00~12:00
- 12/5(木)班長交流会@赤い家(猪苗代町) 15:00~17:00
- 12/5(木)班長交流会@ラーメン神社なみなみ(喜多方市)
18:00~20:00
- 12/7(土)班長交流会 @みんなのアトリエ(会津若松市)
10:00~13:00
- 12/15(日)消費材deクリスマス会 二本松初開催!
楽しいゲームあり♪10:00~12:00@二本松市民交流センター
- 12/10(火)超簡単!おもてなし豚肉料理教室!!(ゆるベジスイーツ付)
@郡山中央公民館調理室(郡山市) 10:00~12:00
- 12/20(金)ウェルカムパーティー@アオウゼ調理実習室(福島市)
10:00~11:30
- 12/21(土)甲状腺検査@桑野協立病院(郡山市) 10:00~12:00
- 12/21(土)甲状腺検査@笹木野みやけ内科外科(福島市) 14:00~16:00
- 12/26(木)甲状腺検査@山鹿のおうち 14:00~15:30(会津若松市山鹿町6-67サイトウビル103)

編集後記

11月は、クリスマスやお正月の消費材を試食できる会が各支部で開催されました。どれも魅力的で、行けることなら全部に参加したいくらいでした(笑) 今年はどうなクリスマスメニューにしようか、どんなお正月メニューにしようか、消費材の注文だけでもワクワクしますね♪ 早いものでもう12月。皆さんの2019年はどんな一年でしたか? 今年一年を振り返り、2020年を明るく迎えられますよう、心よりお祈り申し上げます。来年度も生活クラブのイベント盛り沢山! 皆さんとの交流を楽しみに、消費材で大掃除♪頑張ります! (鈴木)



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.17 クイズ応募用紙&企画申込書

(配達便もしくはFAXで12月13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()

()

()

《有償サポーター登録申込書》

有償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



↑↑生活クラブふくしま
ご当地ハグみちゃん