

2023

4 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.57 2023年3月27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>



1月実績 組合員1,582人【対期首1%】、加入累計149人(119%)、脱退累計125人(105%)、共同購入累計1,558人【目標達成率20%】  
1月供給高2,197万円(105.6%)、世帯利用12,781円(96%)、1月累計経常剰余金▲68万円【前年8万円】( )内は前年比

## 第18回通常総代会開催のお知らせ



通常総代会では、



活動の振り返りや決算の報告と、新しい1年の目標や計画・予算などを決めます。また、実際に生協運営をすすめる理事・監事などの役員を選出します。生活クラブふくしまの最高決議機関です。生協は組合員の組織です。生協の1年間の事業や活動をどうすすめるかは、組合員の皆さんの代表である「総代」によって話し合って決められます。

是非、皆さんも総代になって通常総代会に参加して生活クラブふくしまの運営に参加して下さい。全ての組合員が、組合員歴や出資金の金額に関わらず、平等に総代になる権利を持っています。総代への応募に関しては、本日別配布の理事会ニュース（通常総代会開催公告）にてご確認ください。

### 現在の配送エリア



生活クラブ  
ふくしまセンター

通常総代会は、以下の本会場と5つのサテライト会場（喜多方・郡山・本宮・福島・相馬）をインターネット会議でつなぎます。本会場への参加が困難な方は、書面議決書を事前に提出の上サテライト会場にご参加下さい。

### 第18回通常総代会

6月24日（土）13：10受付開始

開催時間 13：30～15：30

本会場：スペース白虎町

会津若松市白虎町217

ハガネレジデンス6F

（会津若松駅徒歩3分）

（注）行政区名が書かれているところが配送エリアですが、エリア内全域が配達エリアではありません。詳細はセンターにお問合せ下さい。



@seikatsuclub\_fukushima



seikatsuclub\_fukushima



福島支部



年間目標 25人  
当月純増 ▲2人  
(期首累計2人)  
組合員 396人  
(2月末実績)



(右)生乳100%  
プレーンヨーグルト



(左)生乳100%ヨーグルト



### 【薬膳豆知識】

(ふきのとう) 五味のうち苦味で  
季節の変わり目には積極的に摂りたい食材  
冬に溜まった老廃物をデトックスする効果あり  
解毒、解熱の効果あり

## 組合員のお店紹介

☆あだたら\_cobo☆

二本松市舘野にてグルテンフリーのパンと焼き菓子のお店を  
茶色の大屋根が目印の自宅兼店舗にて製造、販売をして  
います。二本松市には結婚後に移住して来たそうです。  
結婚してからご主人と「身体にいいものを食べて生活を  
したいね」と話をしていたそうです。ある時、二本松に  
木幡ベースと言うこだわりのお店があるのをご主人が調べて  
くれたそうです。木幡ベースに行き組合員に出会って  
「自分に心地いいことをするのがいいよ」と勧められて  
お菓子作りを始めたそうです。米粉のシフォンケーキに  
生活クラブの平飼いたまご（現在は鳥インフルエンザの為  
欠品）を使っています。今後、自宅で米粉を使った  
パン作りのワークショップをしたいと話していました。  
(※このお店は完全予約販売です。)

## 2/2(木)オイまるカフェ

### 『ヨーグルト試食会』開催！@アオウゼ

参加者8名(お子さん1名家族1名含む)

生乳100%プレーンヨーグルトと  
生乳100%ヨーグルトの食べ比べをしました。

(成分比較は左の写真参照)

マイルドで食べやすい生乳100%ヨーグルトを予約して  
いる組合員が多かったが、成分を比較するとカロリーが  
低くカルシウム含有量が多い生乳100%プレーン  
ヨーグルトの良さが分かりました。  
ヨーグルトをコーヒーフィルターで水切りして料理に  
使うなど活用方法も情報交換できました。

【参加者の感想】

☆さっぱり加糖ヨーグルトはクリーミーで思ったより  
甘くなく後味はさっぱりしています。

☆プレーンは酸味があって個人的にはこっちの方が  
好きです。

☆果肉入りとちおとめヨーグルトは果肉たっぷり入りで  
ほどよい甘さ自然な甘さなのかな凄く美味しい

☆酸味が苦手では最近マイルドなプレーンヨーグルトを  
食べていましたが今回、食べ比べてみて酸味が強いのも  
ヨーグルトらしくていいかなと気がつきました。  
どちらも食べていこうと思います。

## 甲状腺検査のお知らせ

日時・場所：郡山の会場で検査できます！

費用：無料・大人3,300円(税込み)

申込み・問合せ：TEL 0243-63-1050(センター)迄

●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！

支部委員  
募集中！



福島支部

line公式



今後の予定

決まり次第お知らせ致します



あいづ支部

●年間目標 25人  
●当月純増 ▲2人  
(期首累計▲7人)  
●組合員 825人  
(2月末累計)



## 【報告】3/14 (火) あいづ支部大会@會津稽古堂

出席者：83名 (内訳：本人出席10名、書面議決出席73名)  
/対象組合員数：825名 (2023年3月1日現在出資金支払者)

第1号議案	賛成 80	保留 3
第2号議案	賛成 80	保留 3
第3号議案	賛成 79	保留 4
第4号議案	賛成 79	保留 4
第5号議案	賛成 80	保留 3

\* 保留には議長を含みます



(第4号議案 2023年度予算案より)

\* 支部活動費を上期400円、下期400円を徴収すること

\* あいづ支部の活動に参加する有償サポーターの費用を支部活動費より  
予算化すること

(イベントサポーター/1回3時間500円、チラシ撒きサポーター/1枚当たり5円)  
が承認されました。

<質問>なぜ毎年組合員を25人増やさなければ維持できないのか？

<回答>運営を安定したものにす為に、生活クラブふくしまでは2025年までに2,000人の  
組合員数を目標としています。ふくしま全体で毎年100人の純増を目標として、あいづ支部で  
は25人純増を掲げています。

\* その他詳しくは支部委員会ニュースで報告致します。

### キヨ子のこつこつ 【車麩のから揚げ】



<材料> (2人分)

車麩 2個

A (牛乳 大さじ2、醤油 大さじ1、にんにくすりおろし 小さじ1、  
しょうがすりおろし 小さじ1)、片栗粉 大さじ4 揚げ油 適量

<作り方>

- ① 車麩はぬるま湯でもどし、水気をしっかりしぼり、4つに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜ汁を吸わせる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### ～ お 知 ら せ ～

2019年2月より喜多方市の(なみなみ/ラーメン神社)  
の一角にありました生活クラブのPRコーナーは、  
今月3月28日(火)をもって終了することになりました。

### 《 今 後 の 予 定 》

★5月21日(日) 10:00~17:00  
パラマウント靴相談販売会@あいづ事務所・葵

イベントやお得な情報  
をお届けします。



あいづ支部LINE公式  
登録をお願いします！



# 3/15(水)郡山準備支部集会 & プチエクステンジ会 開催!

@郡山中央公民館第8講義室

《参加者》  
組合員5名、子ども2名、スタッフ5名  
書面議決書提出組合員25名



\*実参加者土産…ドリップコーヒー②、ツナフレークパウチ  
子→ちゅるっと飲むゼリーりんご、たまごポーロ、りんごゼリー

★各議案の承認について…  
実参加者5名、書面議決書参加者25名、合計30名の  
組合員の皆さんから、すべての議案に対して賛成を  
いただきました。ありがとうございました。  
議案の内容に沿って、次年度の活動を進めていきます。



\*プチエクステンジ品  
→子ども服、文房具等

★質問1件、意見3件…あり。  
質問；牛や豚のスペアリブの取組について  
→連合会に問い合わせ中。次月号で回答します。

●年間目標 20人  
当月純増 ▲2人  
(期首累計25人)  
組合員 196人  
●(2月末実績)

意見①；香害について→次月号で回答します。

②；働いている人も参加しやすい土日の企画開催希望→今後の予定を参照!

③；生活クラブでんきに切り替えて3ヶ月相当分の電気代が削減できた。

そんなところからのアプローチもあると思う。→今後の活動で

使わせていただきます!



## ~~~~~今後の予定~~~~~

【月1開催】

「ほっとカフェ & プチエクステンジ会」  
(=不用品の物々交換)

開催時間；10：30～14：30 (時間内出入り自由)

場所；郡山準備支部エリア内各公民館等

参加費；無料 (年2回集金の支部活動費を充当)

定員；7名位

参加対象；どなたでも参加可(組合員でなくても可)

託児；ナシですがお子様連れOK!

持ち物；交換したいもの (汚れ物 & 生もの以外で)

内容；お出かけやお買い物ついでに、ほっと  
おしゃべりしに来てください。ついでに、  
消費材の事、地域の情報や困り事、  
こんな仕組みが欲しい!等の提案も受付!



★「ほっとカフェ」で何するの?…は下記参照!  
次年度は組合員同士、地域に住む人も含めて  
ほっこり出来る居場所を一緒に作りませんか?

## ~~~~~甲状腺検査のお知らせ~~~~~

日時；4月22日(土)10：00～12：00  
5月20日(土) //  
6月10日(土) //  
7月22日(土) //

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(受付時間：9時～12時)

★検査のポイント★

- ・組合員以外のお子さんでも無料検査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に  
年1回の受診をオススメします!

4/24(月)@郡山中央公民館第2和室  
「ミツロウラップを一緒に作ろう!」

～みんなで楽しく脱プラ!～

※持ち物：木綿の布地 (10～30cm角位)

5/ ( )@…只今会場探し中～!

「珈琲飲み比べ & おやつ食べ比べ」

6/22(木) @郡山中央公民館第3和室

「未定」

7/29(土)@郡山中央公民館第3和室

「ヨーグルトカップを使って親子工作」

★リクエストもどんどんお待ちしてま～す!

郡山準備支部  
総合受付

企画の問い合わせ、  
申込、申込予約、  
全てコチラからOK!



365日  
24時間  
受付中!



郡山準備支部  
「LINE公式」  
登録してね!



イベント情報、  
お得情報発信中。





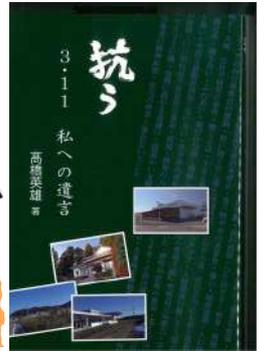
年間目標 15人  
 当月純増 0人  
 (期首累計▲7人)  
 組合員 124人  
 (2月末実績)

また今年も3月11日がやってくる。未曾有の大震災と言われたが、私の住む相馬市では、その後水害、2度の震度6強の地震と大災害だらけだ。あまりに続く災害にややもするとあの日のことを少しだけ忘れそうになっていた。

でも「抗う」を読んで辛くて思い出したくないあの日に否が応でも戻されてしまった。日記のように毎日の状況と心の変化が書き綴られている。何と凄絶な日々。多くの大切な命が失われた。次々と起こる問題に疲れた身体で立ち向かって行く著者の体調不良の日があまりにも多く、大丈夫なのだろうか？と案じながら読んだ。

あれから12年。高橋徳治商店は、私達の食卓に無添加で安心な魚肉練り製品を届けてくれる。読み終わったら無性におとうふ揚げが食べたくなった。高橋徳治商店のみんなが守って作り続けたおとうふ揚げを。今までとは違う思いで食べた。生きていることに感謝です！ (相馬リバサイド班 佐藤千賀子)

センターに何冊か在庫があります。ぜひ読んでみてください。  
 購入希望者はセンター古島まで連絡下さい。(☎0243-63-1050)  
 1冊900円(税込)で、共同購入代金に上乗せされて請求となります。



## アンケート結果

### 私の好きな春野菜ベスト3

(+どうやって食べるのが好き?)

#### 1位 アスパラガス

茹でてマヨネーズをつけて。  
 豚肉やベーコンで巻いて焼く！

#### 1位 スナップエンドウ

茹でてマヨネーズをつけて。  
 ちくわと胡麻和え。  
 ベーコンとガリバタ炒め。

#### 3位 なばな

おひたし。  
 辛子マヨネーズ和え。

#### 3位 春キャベツ

芯まで食べやすいのでスープに！  
 ちぎってレンチンして、しそふりかけとごま油で和える。

## < 理事会報告 >

第9回理事会報告(抜粋) 2月28日(火)開催

### 1. 討議事項

#### ●2023年度生活クラブふくしま拡大方針

- ・23年度の拡大目標を各支部委員会・準備支部委員会の積み上げで純増100人とした。(福島15、あいづ25、郡山準30、相馬準10、広域20) イベントなどに積極的に出店し未加入者との出会いの場を多く作っていくことを討議した。

#### ●宅配便配達の実施計画

- ・配達エリア外からの加入希望に対して、宅配便を使った配達方法があります。1人からでも宅配便配達ができるようルール改正を承認。宅配料は受取る組合員が負担します。

### 2. 報告承認事項

#### ●実参加を伴うイベントでの感染拡大防止対策

- ・国の指針により令和5年3月13日より、マスクの着用は個人の判断が基本となることを受け、組合員活動におけるマスクの着用についても、国の指針に合わせていくことを確認した。飲食や調理を伴うイベントなどでは引き続きマスク着用とします。

## アンケートにご協力ください

私のおススメの化粧品

→ハイムディアミノ・ボディーローション・  
 ビマシエクリーミーファンデーションBB等  
 (1つだけでも可。おススメの理由は?)

(1) (2) (3)

アンケートにご協力頂いた方の中から抽選で

## 職員紹介

今月からの新企画『職員紹介』コーナー\(^o^)/

今回の担当はセンター次長の佐々木 洋祐です！  
 (ささき ようすけ)

あいづ方面の配達を主に担当しています。良く購入する消費材は、豚肉ひき肉・さば味噌煮缶です。最近は、農産物も良く購入しています。皆さんのおすすめ消費材はなんですか。eくらぶ利用していない方おられましたら是非eくらぶ利用してみてください。非常に便利です。



## プレゼント

…が当たります！  
 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。



# 生活クラブカレンダー

4/22(土)甲状腺検査@桑野協立病院 (郡山市) 10:00~12:00

4/24(月)【月1開催】ほっとカフェ&プチエクスチェンジ会  
@郡山中央公民館第2和室 (郡山市) 10:30~14:30  
(時間内出入り自由)

「ミツロウラップを一緒に作ろう!」~みんなで楽しく脱プラ!~

その他の企画は、只今準備中。  
配布されるチラシや  
生活クラブふくしまの  
ホームページを要チェック!



## 編集後記

新たにスタートする予約野菜セット「あっぱれはれはれ野菜おまかせ4点セット」!約120日前に種をまき安定した出荷を約束するこの予約!生産者の皆さんの作る糧になる...とHPの記事にありました。私たちが食べる約束(=予約)をする事で安定供給につながる「サステイナブル」な仕組みが1つ増えます!「葉を食べる野菜」「茎や葉、結球した葉を食べる野菜」「根部を食べる野菜」「実を食べる野菜」の4種類から供給だそうで、同封のリーフレットにはレシピなどの情報も!配達は毎週と隔週から選べます。予約して旬の野菜を食べよう。(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



↑生活クラブ  
ふくしまの  
企画申込は  
こちらから!

## 福の環 (ふくのわ) 生活 No.57 クイズ応募用紙&企画申込書

(配達便もしくはFAXで2023年4月14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

↑↑↑上の二次元コードからも回答できます↑  
\*クイズの答えを■イベントの開催日とイベント名のところに  
【●月号福の環アンケート結果】と記入していただき、  
以下必須事項を記入してください!

### 私のオススメの化粧品

(例;ハイムディアミノ・ボディーローション  
ビマシェクリーミーファンデーションBB等)  
→1つだけでも可。オススメ理由は?

(1)

(2)

(3)



### 《企画参加申込書》上記カレンダーより選んでください。

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。

- ・イベントサポーター
- ・チラシ配布サポーター
- ・SNSサポーター

↑

○をつけてください



### 《自由投稿欄》

↑↑生活クラブふくしま  
ご当地ハグみちゃん