



まちづくりチャレンジ制度 利用しませんか



まずは「小さなこと」「できること」から始めよう！
コモンの実例

「まちづくりチャレンジ制度」とは？

生活クラブで言うまちづくり運動は、地域のより良い暮らしを考え、その地域に住んでいる人たちが自ら課題とされていること（例えば子育て、介護、環境など）を行政や企業に任せるのではなく、その解決のために自らが「こんなことあったらいいな」、「こんなことならできるのに」など具体的に活動し、その地域に必要なしくみをつくっていくことです。そのしくみづくりに取り組んでいくことを「まちづくり運動」といいます。

生活クラブ長野では4月からこのようなまちづくりに取り組む組合員の「こんなことをしたい」、地域を「なんとかしたい」という思いが実現できるよう支援する制度を3年間の実験取り組みとして始めることにしました。

私にできること



対象はまちづくりに取り組む
組合員3人以上のグループです。
グループの総称を「**コモン**」と呼びます。

あと1人!



やってみよう?

コモンの定義

- ・支部の委員会活動（支部委員会、専門委員会）とは別の自主組織であること。
- ・3人以上の組合員で構成する（員外の参加も可。ただし半数以上は組合員であること）。
- ・支部を超えて組織しない（まちづくり運動の観点から）。
- ・1人の組合員が複数のコモンに所属することも可能。
- ・生活クラブのまちづくり運動の推進が目的であること。
- （禁止事項 他の組織に属する活動 宗教、特定政党、営業行為、その他反社会的活動）
- ・意志ある組合員の参加をオープンに受け入れること。
- ・支部活動と連携、協力し合うこと。
- ・支部大会に活動報告および参加呼びかけを行うこと。
- ・目的の範囲内で支部委員会に対する提案権を持つ。
- ・継続性のある活動。
- ・活動期間は年度単位とする（翌年度も継続する場合は2月末までに申請書を提出）。

どんな支援なの？

活動費の補助をします。年度上限を12,000円とし、実費を補助します。補助金の用途は以下の通り。

可	不可
会場費、会議の湯茶及び食事代、材料費、備品代、資料代、交通費（メンバーのみ）	人件費、寄付
学習資料、研修参加費（現地への交通費含む）	自転車や徒歩に対する交通費
講師謝金・交通費（コモンメンバーに講師として謝金を支払う事は不可）	販売目的で購入した費用
※ すべて目的に沿ったものである事	他の補助で賄った費用



子育てサロン

今は子どもの学校で読み聞かせのボランティアをしているの。



この制度を使って、子どもだけでなく、子育て中のお母さん、お父さんが集える場をつくりたい!

ゆくゆくは子育てに悩む親子の支援に繋げ、地域での孤立を防止していきたいわ。

組合員の仲間と一緒に読んで意見や思いを出し合いながら考え方を深めたいわ。



「生活と自治」を読むと、皆と話したくなるんです。

憲法カフェ

組合員だけでなく地域の人たちとも集ってお茶を飲みながら、暮らしや憲法について語り合えるカフェを開催したいわ!

**あなたは
何をします?**



お隣のおばあさん、足が弱くなってきたから、私が消費材を届けているの。

最近、物忘れも多くなったような...心配だなぁ。

認知症を学ぶ会

認知症について皆で学んで地域のお年寄りを守りたい! 専門家にも参加してもらおう!

無農業にこだわりたくて、家庭菜園をしています。



うちは小さな庭でやっているけど、周りには大きな遊休農地がいっぱい!

農業ワーカーズ

遊休農地を活用して農業を行うワーカーズを始めたい! 農作物の加工もしたいわ。

「まちづくりチャレンジ制度」をつかって仲間と共にその思いを実現していきませんか?
詳しくは生活クラブ長野組織管理課までお問合せ下さい。

■取組み期間 2020年4月1日～2023年3月31日まで
■受付開始日 2020年2月1日より、期間内いつでも申請できます
申請書は最寄りのセンターから取り寄せるか、生活クラブ長野ホームページよりダウンロードできます。

ホームページにも詳しく載ってます!

生活クラブ長野 まちづくりチャレンジ制度 検索

春です！ 楽うま！お弁当生活

4月になり新生活スタートですね。
お弁当作りが始まる方もたくさんいるのではないのでしょうか。
今回は広報委員会メンバーからおすすめ冷凍食品と、味付けで
バリエーションが増えるメニュー2点をご紹介しますと思います。

ささみカツ
(カレー風味)

丹精國鶏をカレー味の衣で揚げました。パンに挟んでも美味しい！



レンジ

星とハートの
スイートポテト



レンジ

国産のさつまいもで作った一口タイプのスイートポテト。彩りもクセナシ！

蓮根とえびの寄せ揚げ
お弁当用



レンジ

たらのすり身に蓮根とえびを混ぜました。プリプリ食感♪

お弁当用
コーンコロッケ



レンジ

ホワイトソースは提携先のとりがらスープ使用。北海道産コーンたっぷり！

フライパン
チキン



揚げ焼き

解凍後フライパンでこんがり焼くタイプ。揚げないのでヘルシー！

毎日だからお手軽に
おすすめ冷凍食品

枝豆



自然解凍

冷凍のまま入れれば保冷剤代わりになります！



バリエーション広がる
作り置きおかず



洋風も和風も！半熟味玉

①6分くらい茹で半熟卵を作る。

ポイント！ 茹でてすぐに流水に入れ、ヒビを入れると殻が取りやすくなります。

②ビニール袋に卵を入れ、お好みの味付けをし、一晩おいたら出来上がり。

おすすめ味付け ・ポン酢・白だし・万能つゆ
・そばつゆ・ソース・焼肉のたれ 等々…

他のメニューとのバランスで味付けを考えましょう。時々ビニール袋を返すと色が均一になります。



お好みのドレッシングで！

きゅうりと切り干し大根の即席漬け

- ①きゅうり 2本はビニール袋に入れ、袋の上から麺棒で叩く。
- ②切り干し大根 1/3袋をさっと洗って絞り、袋に入れる。



ポイント！ 切り干し大根は浸しません。きゅうりの水分を吸って丁度よく戻ります。

③お好みで味付けをし、空気を抜いて、30分くらいおいたら出来上がり。

おすすめ味付け ・ポン酢・中華ドレッシング等々…お好みのドレッシングでお試しを♪

味付けは薄めにし、物足りなければ後から足せばOK。千切り人参を入れても彩りがいいです。お好みの野菜でアレンジしてみてくださいね！

ハンバーグや唐揚げなど、夕飯の準備でお弁当用に切り分けておいたり、おひたしやきんぴら等を時間のある時に作ってグラシンカップに入れて冷凍しておけば、そのままお弁当に入られます。お弁当作りは毎日のこと。忙しい朝、生活クラブの冷凍食品も上手く活用して、栄養満点のお弁当を作りましょう。

Q

いつもインターネット「eくらぶ」で注文しているのに、カタログが来ないようにできませんか？

疑問解決 コーナー

Q

&

A

A

配達員は、カタログにセットされている配達明細表を見ながら配達をしています。システム上、配達明細表とカタログはセットでピックアップされるため、配達明細だけ入れ、カタログのみ中止するということができません。



不要なカタログは、カタログ回収に出してくださいね。ご協力よろしくお願ひします。



裏わぜ 早わぜ
変いわぜ

さっそくトライ!

トライ!

野菜くずで栄養たっぷり!

ベジブロス (野菜出汁)

【材料】

- 野菜くず (玉ねぎの茶皮・にんじんの皮・かぼちのわた・種など) 300~400g
- 水 1ℓ
- 料理酒 小さじ1

【作り方】

鍋に材料を全て入れて
20~30分ほど煮る。
ざる等でこしたら
出来上がり。

汁物以外にも
煮物やピクルスなど、
アイデア次第で
いろいろ使える!



料理酒は野菜くずの旨みを引き出すために入れます。生活クラブのアースメイド野菜の残留農薬は国の基準の1/10未満を目標としています!皮なども安心して使えますね。