

今月の主な内容

- 1 面…トマトケチャップで仲間づくり
- 2・3面…災害に備える：
 - 広報委員会メンバーが試してみました！
 - 災害時のお助けメニュー
- 4・5面…特集のページ：
 - よく耳にするけどわからない
 - クラブステーションってなあに？
- 6 面…消費材のコーナー：
 - 欠品にるのはナゼ？
- 7 面…委員会だより
- 8 面…つどいのひろば・組合員のページ



今月の

風

10

月号

第371号

2020年



サステイナブル
フェス! Sustainable Festival



お友だち
紹介キャンペーン

トマトケチャップで仲間づくり!

「サステイナブル フェス！」とは、全国の生活クラブで3月30日～7月31日まで行われた「サステイナブル（持続可能）な暮らし」のための身近なヒントを見つける参加型のイベント。秋も延長して行っています。

お友だちに生活クラブを紹介するキャンペーンも同時開催中です！

紹介したあなたには

9月1日～
11月30日まで

紹介されたお友だちには



サステイナブル フェス!
オリジナル手ぬぐい

プレゼント！



370g

トマトケチャップ

プレゼント！

紹介キャンペーンの申込は、各センターまで（連絡先は8ページにあります）。
お渡しできるアイテムは、この紹介キャンペーンのトマトケチャップ以外に、
500円のお試しセットなどもあります。

2020年度春は新型コロナウイルスによる活動の自粛で、班長会、イベントなどが開催できず、なかなか活動が進まなかった支部も多くありました。秋はトマトケチャップをきっかけに生活クラブを語り、活動を止めることなく、仲間づくりを進めましょう！

広報委員会メンバーが試してみました! 災害時のお助けメニュー

先月号でも防災の「食」について特集しましたが、今回は広報委員会メンバーが実際に災害時のお助けメニューを作ってみました！

「簡単で」「省エネエネルギーで」「少しの水で」作れること等がポイントです。
災害は、いつ起こるかわかりません。回転備蓄とともに、レシピも
しっかり押さえておきたいですね。それではレッツトライ～！！

ツナトマトパスタ

- ・スクリューマカロニ…2カップ弱（約100g）
- ・トマトジュース 1缶+水…合わせて1カップ強（約220cc）
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・まぐろ油漬缶…1缶
- ・スパイス&ガーリックソルト…小さじ1/4

- ① 材料をすべてポリ袋（高密度ポリエチレン）に入れ軽く混ぜ、空気を抜き口を結ぶ。
- ② 沸騰したお湯に入れパスタの標準茹で時間の約2倍湯煎したら出来上がり（途中袋をもみほぐして中身を混ぜる感じにすると均一に柔らかくなります）。

缶詰&ポリ袋でお手軽イタリアン♪



野菜入りさば味噌煮



- ・じゃがいも…1個
- ・さば味噌煮缶…1缶
- ・キャベツ…3枚
- ・なたね油…適量

- ① じゃがいもを1cmくらいのサイコロ状に切り、なたね油を引いたフライパンでうっすら焼き色がつくまで炒める。
- ② 食べやすい大きさに切ったキャベツと、さば味噌煮缶を①に入れて煮る。野菜に火が通ったら出来上がり。

※洗ったじゃがいもを3個ほどストックしておくと、水が自由に使えないとき役立ちます。

せんぎり大根(切り干し)とまぐろ油漬缶のさっぱりサラダ

- ・せんぎり大根(切り干し)…1袋
- ・丸大豆醤油…大さじ1
- ・水…150cc
- ・まぐろ油漬缶…1缶
- ・純りんご酢…大さじ1
- ・すりごま…大さじ1

- ① ポリ袋にせんぎり大根（切り干し）以外を全て入れ、混ぜる。
- ② ①のポリ袋に乾燥したままのせんぎり大根（切り干し）を入れ口を結び、揉み込む。
- ③ 30分以上おいて水分と味をなじませたら出来上がり。

※ポリ袋が無ければ、せんぎり大根（切り干し）の袋をそのまま使ってもOK！

袋が小さいので、揉み込むときにちょっと注意が必要です。

まぐろ油漬缶はまぐろスープ煮缶やさば水煮缶で代用できます。

その場合は風味付けに、なたね油などを加えても。

偏りがちな食事にタンパク質と食物繊維が補えるのは嬉しいです。

火を使わず
できます！



きのこ入りカレー

- ・まぐろ油漬缶…1/4缶
- ・にんじん…20g（1/10本）
- ・玉ねぎ…30g（1/8玉）
- ・きのこ類…20g
- ・カレールウ…1かけ
- ・水…60~70cc



洗うのに水を多く使うじゃがいもの代わりに、洗わずに使えるきのこで！

- ① 具材は薄く、小さめに切る。材料をすべてポリ袋（高密度ポリエチレン）に入れ、空気を抜き口を結ぶ。
- ② 沸騰した湯で20~30分、にんじんが柔らかくなるまで湯煎する。
- ③ 途中、袋をタオル等に挟んで揉み、ルウを溶かしながら湯煎して出来上がり。

ひき肉のソーセージ風

- ・豚肉ひき肉…240g（1パック）
- ・塩、胡椒、ミックスハーブなど…適量

- ① ポリ袋に豚肉ひき肉を入れ、塩、胡椒、ミックスハーブを入れ揉み、長めのソーセージをイメージしてポリ袋（高密度ポリエチレン）の中で形を整える（右の画像のように）。袋が破れないように注意してね。
- ② 空気を抜きポリ袋の口を結び、沸騰したお湯に入れ3分湯煎、火を止め5分保温して出来上がり。



みそ汁スープセット&お赤飯

フリーズドライの「みそ汁スープセット」はお湯を注ぐだけで汁物がいろいろ味わえます。そうめんを折って入れても美味しいです（その際は湯を少し多めに入れ、時間をおいてふやかしてくださいね）。新潟県産ささげ使用の「お赤飯」はそのまま湯せんで食べられるのでぜひストックを。



乾パンは

こんな

食べ方も

乾パンは災害時だけの食べ物じゃない！

防災用品の定番「乾パン」。我が家では1~2袋を回転備蓄していて、朝食として牛乳や豆乳をかけて食べています。市販品より1枚がかなり大きいので、1/4ほどを小さく碎き、コーンフレーク、すりごま、きなこ、ナツツ等を混ぜると美味しい栄養満点です！

レーズン蒸しパン

- ・ホットケーキミックス…1袋
- ・水…200cc
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・レーズン…適量



- ① 全ての材料をポリ袋（高密度ポリエチレン）に入れて混ぜ、空気を抜き口を結ぶ。

- ② 鍋にお湯を沸騰させ、20分間湯煎したら出来上がり。

※具はウインナー、コーンなどでもOK。

ライフラインが止まった時のことをイメージしての調理法や、回転備蓄の利用、実際にやってみて気付かされたことがたくさんありました。災害時に役立つ道具やアイディアを、日頃から準備し、試しておくことが大切と感じました。皆さんもぜひ実際にいろいろと試してみてくださいね。



よく耳にするけど
わからない…

クラブステーションってなあに？

須坂支部にクラブステーションができたのを機に、改めてまとめてみました

■クラブステーションとは

もともと生活クラブ長野では、個配やデポー（店舗形式）を導入せず、あくまでも班を基本単位としてきました。班は予約共同購入活動から始まり、学びの場、助け合いの場、身近なコミュニティ等、様々な可能性を持っています。

しかし、ライフスタイルの多様化などで班内のコミュニケーションも取りづらくなっています。これまでにも大型班が、班活動が難しくなってきた人の受け皿としての役割を担っていましたが、大人数故に支部の情報が伝わりづらいなどの面もありました。高齢者や障がいを抱える人々への、福祉的かつ個別サポートシステムをつくることも課題になっています。

そこで支部の活動及び地域に新しい運動を展開するための「拠点」をつくりたいとの思いから、クラブステーション構想が生まれました。クラブステーションは「人と人とのつながり」を高め、運動・事業をより発展させるため、生活クラブ長野独自のしくみなのです。

■クラブステーションをつくるには？

「支部のなりたい姿」を出し合い、クラブステーションが必要かどうかを支部大会で決議します。その後、思いを持った組合員がプロジェクトメンバーとなり「支部にどんなクラブステーションをつくりたいか」を検討します。支部大会の決議に基づき、設置基準の目標をクリアするための活動と、クラブステーションを拠点とした班「くらステ班」づくりを進め、計画を達成することでクラブステーションが取得できるのです。

■クラブステーションはいくつあるの？

開所順に、岡谷支部「わいわい」と、上田支部「縁舍」、塩尻支部「わてらす」、上諏訪支部「生き活きテラス『結』」、辰野支部「煮り葉」、松本支部「ラパン」、長野中央支部「まんなか」、そして須坂支部「ふらっと」の8つです。（詳しい場所などは、生活クラブ長野のホームページに掲載されています）

クラブステーションではどんなことをやっているの？

クラブステーションには必ず大規模の共同班である「くらステ班」があります。くらステ班は1曜日最低20名以上の班で、おおぜいが共同購入でつながるコミュニティです。

仕事が忙しく、夜にしか消費材の引き取りに来られない方にも対応しているクラブステーションもあります。

エッコロ制度を利用した助け合いグループ（ケアグループ）が活動しているところもあります。

場所や事務機能を生活クラブ以外の他団体と共有することも可能。低成本で事業運営できます。



くらステ班
(班としての機能)



支部の
活動拠点



福祉グループや
ワーカーズの
活動拠点



地域との
つながり

支部の様々な会議の場としてはもちろん、生産者交流会や班会、組合員主催のイベントなど、いろいろな活動が行われています。

例えば、調理やフラワーアレンジメント、ハンドマッサージなどの体験会、ファイナンシャルプランナーによる相談会、リサイクル市、喫茶などなど。

地域で活動したい！という人たちの活動拠点に。

地域とのつながりを広げ、地域に生活クラブを発信する拠点となります。

豊かなまちづくりの思いを共にした生活クラブ以外の地域グループへ場を提供します。

「もっと暮らしやすい地域にするには」「こんなしくみがあればいいのに」と、たくさんの組合員が生活クラブを活用したまちづくりのあり方を考えた結果、できたのがクラブステーションでした。これからも人が集い、コミュニティが広がる場所として発展するといいなと思います。

お近くのクラブステーションをぜひのぞいてみてくださいね♪

予約したのに… 何度も注文しているのに…

欠品になるのはナゼ?

新型コロナウイルスに関する出来事や影響は、従来の私たちの暮らしをについて大きな不安を感じさせるものでした。とくに、外出自粛の生活のなかで共同購入の利用が急増し、多くの消費材が欠品となったことで困った方も多かったのでは?今回はそんな「欠品」がナゼ起こるのかを解説します。

欠品が発生する原因 なぜ欠品になるの?

生活クラブでは、ある程度の注文増大を想定した生産および供給体制をとっていますが、今回については注文数、期間ともに想定を大きく上回り、生産・物流が追いつかず一部で欠品が発生する状況となりました。主な原因は、



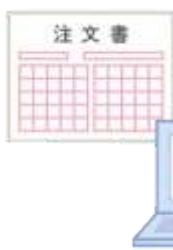
- 製造現場において新型コロナウイルス感染予防のためフル稼働できない状況があった
- 注文の急増が長期間（約8週以上）続いたため対応しきれなくなった

原料不足が原因ではないことから、注文が落ち着けば、生産者も通常通りに消費材を製造できるようになり、欠品も収まる見込みのようです。



生活クラブの消費材は、国産の原材料を中心に安全・健康・環境に価値をおいた独自基準で作ったオリジナル品がメインです。生産者は通常、生活クラブの組合員数や注文動向に沿って消費材を計画的に生産していますが、品目によって原材料の確保から加工までの「時間」が必要になり、急激な増産が不可能なものもあります。このような状況下では注文の急増に対して急遽欠品せざるを得ない場合もあるということです。

欠品にいたる状況 現場はどうなってるの?



毎週の注文を集計した数字をもとに翌週の注文数を予測し、生産者に必要な量を連絡。



生産者は注文実績をもとに翌週以降の生産計画に入る（1週あたり 120~150% の注文増を想定）。



予想を上回る
130%~150%の注文が
8週以上続き、生産現場、
物流現場ともに限界に
達してしまった！

ステイホーム期はどうだったのかとセンター職員に話を聞いたところ、注文数が多くて荷台に收まらず応援便を出す必要があったり、いつもより問い合わせの電話が多くたりと、一時期は対応におおわらわだったとか。でも、大変さの一方で組合員からは「こんな時にキチンと消費材が届いて本当にありがたい」の感謝の言葉も多かった、とのことで心温まる思いがしました。

みなさん、普段から回転備蓄するなどして非常時に備えつつ、必要に応じた量を計画的に注文しましょう。

裏わざ 早わざ
密わざ

さっそく トライ！
トライ！

「新生酪農の生乳でつくったバター」
だからこそ！の美味しさ♥



魅惑のバター飯

このバター、低脂肪乳を作る際に出た脂肪分を
利用して作られているんですよ。
パンだけでなく、ご飯にもピッタリです♪

【材料】

- ・新生酪農の生乳でつくったバター
- ・丸大豆醤油
- ・ご飯

ホカホカご飯にお好みの量のバターと醤油を
かけたら出来上がり！超手抜きメニューですが、
家族みんな喜びますよ。

バターはたっぷり
のせるのがオススメ♪
さわやかな風味の上質なバター
なので重たくなりません。



疑問解決

コーナー

Q

最近、「信州トマト
ジュース 食塩無添
加」の取り組みがな
いのはなぜ?

Q

&

A

A

昨年は日照不足による生育遅れや、昼夜
の寒暖差がなかったためにトマトの糖度が
低い傾向となり、「信州トマトジュース
食塩無添加」としては使用できず、計画通
りの製造ができませんでした。

「信州トマトジュース 食塩無添加」と
して使用できない原料は、信州トマトジュ
ース（有塩）や濃縮還元トマトジュース、
野菜ジュースの原料として使われていま
す。

長野県産 露地栽培完熟ト
マトを搾ったストレート果汁トマ
トジュース。スープや煮物にも使
えると好評です。

