

今月の主な内容

- 1 面…信州産ソルガム
- 2・3面…元気発信：
伊那ブロック 伊那支部
上田ブロック 上田支部
- 4・5面…特集のページ：
東日本大震災から10年
「これからも」「忘れず」「共に」
- 6 面…消費材のコーナー：
知っていますか？ライフプラン講座
- 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

第376号

2021年 3月号

2020年12月～
取組み開始！

生活クラブ長野独自品

信州産ソルガム

ソルガムとはアフリカ原産のイネ科の穀物で、「モロコシ」「タカキビ」「コーリャン」などとも呼ばれています。子実は穀物として様々な加工食品に応用できます。食物繊維・ミネラルが豊富、グルテンフリー・アレルギーフリーなので、健康志向の高まりとともに注目を集めています。信州では昔から米の代用で餅などにして食されてきました。



信州産ソルガムは長野市七二会地区を中心に ^{なにあい} AKEBONO(稗)によって生産されています。市場に流通しているソルガムがほぼ100%輸入品のため、貴重な国産品となります。産地では子実の利用だけでなく、葉や茎は飼料やキノコの培地に利用、使用後の培地は、メタン発酵プラントにてエネルギーにするなど、地域自立型循環モデルの構築を目指しています。また、ソルガムを栽培することで過疎地域における耕作放棄地の解消にもつなげています。

単協消費委員会では**ソルガムを使ったメニュー**を提案しています

まずは利用して、さらにあなた独自のレシピを考案してみてください。
生活クラブ長野独自品で月1回の取り組みです。



東日本大震災から10年 「これからも」 「忘れず」 「共に」

生活クラブでは被災した組合員や提携生産者への支援活動などを継続して行ってきました。これまでに震災関連のカンパは10回を数えます。今回はこの10年間の歩みを振り返り、今後の関わりについて改めて考えるきっかけになればと思っています。

生活クラブ長野の代表的な支援として「平和行動・福島訪問」と「リフレッシュツアー」があり、費用はカンパで賄われています。2020年は感染拡大予防のため開催できませんでしたが、毎年継続して行われている大切な活動です。



平和行動・福島訪問

2012年から生活クラブ長野の組合員のカンパをもとに福島県を訪問してきました（2013年は広島と祝島を訪問）。当初は支援としての思いが強かった現地訪問ですが、その後は福島で実際に活動されている方々との交流が柱となりました。訪問して感じたことを支部に戻って報告するなかで、福島の現状を自分たちの問題として考えるきっかけを与えられました。



リフレッシュツアー

各地の生活クラブが、福島県や栃木県の組合員を対象に子どもとその家族を招き、放射能の不安から離れて外で遊んだり観光したりする機会を提供しています。生活クラブ長野でも、カンパによって集められた資金などで、2013年から毎年各ブロックが担当になり、企画運営しています。

生活クラブ連合会としても様々な支援を行ってきました。甚大な被害を受けた3生産者は、カンパによって未来に歩みを進めることができました。これからは「支援」だけでなく、末永い「消費材の利用」が復興への力になっていきます。



高橋徳治商店

カンパ等で製造再開、太陽光パネル設置

震災時の津波で本社工場を含め3工場が全壊し、従業員79名全員が解雇という苦渋の選択となりました。ボランティアによるがれき撤去や、物資やカンパの支援を受けて2013年7月には新工場での製造を再開、組合員カンパを活用して太陽光発電パネルを設置しました。また、高橋徳治商店では2018年3月、野菜加工場を開設し、震災で親を亡くし精神的なダメージを受けた若者らを積極的に採用、支援する活動をしています。



重茂漁業協同組合

カンパは「第二与奈丸」造船費用に

「生わかめ」で提携する重茂漁業協同組合は、重茂協保有の定置網船20隻が津波により全て流出する被害を受けました。それを知った組合員らが「重茂に船を送ろう！」と集めたカンパ5000万円を贈り、定置網船「第二与奈丸」の購入に当てられました。この話は、被災からわずか1年余りで新しい船出を迎えたとして再生の兆しとされました。



丸寿阿部商店

国の補助対象とならない部分をカンパで応援

宮城県南三陸町の「丸寿阿部商店」では地震と津波で養殖施設、船舶、カキ処理場が被災しました。唯一被災を免れたカキ加工場でも水道が復旧せず再稼働が困難に思われるなか、生活クラブと親生会から届いた義援金で井戸を掘り、2011年7月から使えるようになったことが再生の後押しとなりました。その後も、国などの補助対象とならない漁具や種カキの購入資金など、組合員カンパで復興を応援しています。

私たちのカンパが復興の助けになっています
カンパの仕方は3通り

注文用紙で



注文書裏面の6桁番号記入欄に6ケタの注文番号を、数量欄に口数をそれぞれ記入してください。6ケタの注文番号はカンパがあるときにカタログに記載されています。

eくらぶで



トップページ、カテゴリー「カンパのご案内」に現在受付中のカンパ一覧が表示されています。数量欄に口数を入力のうえ「カンパする」ボタンを押してください。

現金で



生活クラブ長野として支生活部や班でカンパを現金で集める方法もあります。班に配布された封筒にカンパ金を入れてください。

カンパの用途は生活クラブ連合会のホームページと、生活クラブ長野の班回覧ニュースにて報告されています。

※注文用紙、eくらぶでのカンパは生活クラブ連合会として、現金でのカンパは生活クラブ長野としてのカンパとなっています。生活クラブ長野としての活動「平和行動・福島訪問」は生活クラブ長野のカンパで賄われ、「リフレッシュツアー」は連合会と生活クラブ長野との両方のカンパで賄われています。

まとめ

時間の経過とともに求められる支援の形や方法は変わり、最近は生活支援や地域コミュニティ復興が主です。放射能の影響への対策も継続して行われています。一昨年に平和行動で福島を訪れた組合員が「何年経っても自分たちに何ができるのかを考える機会を持つことは大切なことと感じた」と述べていました。カンパや消費材の購入、生活クラブでんきを利用するなど、一人ひとりができることが集まって支援の輪が広がり、また次の世代へと、よりよいバトンをつないでいくことができますように。



知っていますか？ライフプラン講座

皆さんはライフプラン講座に参加したことがありますか？新型コロナウイルスの流行でほとんど講座が開催できなかったため、最近加入した方は初めて聞く言葉かもしれません。さてどのような事をするのでしょうか？



ライフプラン
直訳すれば
“ 人生の計画 ”

ライフプランとは人生の中で想定される大きなイベントを考え、お金が必要になるタイミングやその金額を把握して計画を立てることをいいます。いざというときに「資金が足りない！」という事態にならないよう、将来のお金について見通してみることは、とても大切です。

ライフプラン講座って何をするの？

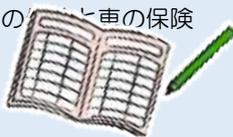
家計の見直しや保険の基礎知識、税金の仕組みなど、暮らしに関わるお金のことを学ぶことができるのが『ライフプラン講座』です。

私たちの暮らしの中で、子どもの教育費、いざというときの保険、老後の年金などの知識があると生活設計に役立ちます。



～講座内容～

1. 我が家の保障～我が家に必要な生命保険と医療保険
2. 意外に知らない損害保険～住まいの保険と車の保険
3. サステナブルな家計
4. 子育て世代の家計管理
5. 子育て世代の教育費
6. 公的年金と自分年金
7. 40代から考えるセカンドライフ～退職後の生活設計
8. プラチナ世代のライフプラン～人生100年時代に備える
9. 意外に知らない税金の話～所得税と住民税
10. 元気な時に考えておきたいエンディング
11. 元気な時に考えておきたいお葬式
～いざという時にあわてないために！
12. もっと知りたい私たちの共済～もうひとつの消費材



NPO法人「Wco.FPの会」の講師が分かりやすく教えてくれます。Wco.はワーカーズ・コレクティブを表し、メンバー全員が生活クラブ組合員です。

「Wco.FPの会」のホームページでは毎月家計に役立つニュースが更新されており、メルマガ配信の登録もできます。一度覗いてみてください。

生活クラブ fpの会 検索

ぜひ参加してみたいな～

ライフプラン講座は各支部で開催され、支部のたすけあい福祉委員会が企画、運営しています。アンケートで講座内容を選ぶ支部もあります。開催が決まったらお知らせされるので、是非とも参加してくださいね。オンラインでも開催しています。



参加した人の声

- ・身近なことでありながら、なかなか取りかかれなかったことですが、お話をお聞きして具体的に取り組みます。
- ・「自分の家計は自分で見直すしかない」…基本ですが「確かに！」と思いました。
- ・もっと若い頃にお聞きしたかったです。

保険の講座に参加した組合員の一人は、講座で「保険はマイホームの次にお金がかかっているのに無関心な人が多い」と聞いたそうです。

どの年代においてもライフプランって重要なことだと思います。人生の大きなイベントや災害への備えなど、ライフプランを時々気にしながら生活していきたいです。

裏わざ 早わざ
要わざ

さっそくトライ!
トライ!

酒粕で作る甘酒

やさしい口当たりの秘密は
最後に入れる**パスタライズド牛乳**
温まるのでぜひ作ってみてください♡

【材料 2人分】

酒粕…70～80g

お湯…50cc

パスタライズド牛乳…300cc

素精糖…大さじ2



【作り方】

- ①酒粕を小鍋に細かくちぎり入れ、お湯で20～30分ふやかす。
- ②弱火にかけて、お玉でつぶしながら5分ほど絶えずかき混ぜる。
(アルコール分を飛ばします)
- ③パスタライズド牛乳と素精糖を加えて、沸騰しないようにかき混ぜながら温める。

編集後記

東日本大震災では、地震と津波に加え、原発事故が被害を大きくしました。原子炉建屋が爆発する映像、メルトダウンを伝えるニュース、10年経った今もあの時の恐怖をはっきりと思い出します。原発に頼らない、生活クラブでんきやペレットストーブなどを使う仲間が増えるといいな。様々な思いを新たにする3月11日です。

上田ブロック 上田支部 羽田 由紀

生活クラブの
ステキな仲間

長野ブロック
長野北支部
●●●班



班員はヘナ専門美容室のスタッフです。皆でお気に入りの消費材や子どもが喜んで食べる物などシェア合っています。美容室のお客さまも健康、美容、食、消費、環境に関心のある方が多く組合員の大先輩方もいらっしや、情報交換させて頂いています！私たちの加入のきっかけもお客さまからの紹介でした。

子育てをしながら働く私たちにとって、生活クラブは買い物時間の短縮、安全なものを家族やお客さまとシェアできる生活に欠かせない存在です！

Q

回収に出すRびんの
のキャップが上手く
取れないのですが。

疑問解決
コーナー

Q

&

A

A

専用ハサミなどの道具を使う手もありますが、もっと簡単な方法があります。

熱湯を入れた大耐熱容器(湯のみ等)にびんを逆さまにして口を浸す。

1～2分ほどでキャップが柔らかくなり、するっ！と手で取れます。

