

# Harmony

12月末日現在組合員数 班 107人 個別 1358人 デポ-325人 合計 1790人  
利用高:世帯当 31,153円 総利用高: 45,826,546円

2026年  
2月号

成城・砧エリアの重点拡大  
目標達成(2か月で15人の新規加入)  
まであと少しです!  
ぜひ、ご協力を!

食品添加物、  
農薬、遺伝子組み換え  
などに関心のある方に  
お薦めください!

## 生活クラブの展示説明会

生活クラブの消費材を見て、触って、食べてみるチャンスです。

2月17日(火)13時~16時

レンタルスペース Tree・砧 6-25-5

牛乳・ウインナー・チキンゲットなどの試食ができます。

コーヒーとお菓子を用意してお待ちしています。

公園キャラバン 13時~15時ころ(日時は未定)

成城 9-1  
(祖師谷公園拡張予定地)  
成城 8-30  
(成城郵便局付近)



砧 2丁目  
富士見公園周辺  
砧 8丁目公園  
(地区会館)周辺

家の近くや、公園・駐車場などで  
キャラバンカーを見かけたらぜひお声掛けください。  
このほかにもキャラバンカーが止められるところがあれば  
場所を教えてください。

## 今年も「きばる」の甘夏みかんの季節になりました！

「きばる」の原点は1950年代、水俣市で水俣病が発生し、漁業を続けられなくなった人たちが甘夏みかんの栽培を始めたことにさかのぼります。公害を経験した生産者たちは、1970年代になると「被害者は加害者にならない」というスローガンのもと、それまでの農薬を使った一般的な栽培方法をやめ、できる限り削減する方向に転換。生活クラブでは当初から生産者の思いに賛同し、そうして育てられた甘夏みかんを共同購入してきました。さらに、毎年各地の生活クラブに生産者を招く交流会を実施し、互いに信頼関係を深めています。

今年も「きばる」の甘夏が届きます。そのままはもちろん、いろいろな料理で楽しんで！

### まち委員おすすめの甘夏レシピ

#### 甘夏ゼリー

1. 甘夏を横に半分に切り、中身を出す。
2. 身を絞ってジュースを作り、砂糖と共に鍋に入れ、砂糖が溶けるくらいまで煮詰める（砂糖はお好みで）
3. 寒天（顆粒）を溶かして加え、甘夏の皮をカップにして注いで固める。



#### 甘夏のデューブ

1. マーガリン一箱分をボウルに入れ、泡立て器でつぶしながらよく練る。
  2. 砂糖を入れて煮詰めたジュースを少しずつ加えて混ぜる。量は1/2カップを目安に、お好みで。
- ♡パンに付けて食べると美味しい！



#### 甘夏のジャム

1. ジュースを絞った後の袋や種を鍋に入れ、砂糖を加えて煮る。
2. ジュースも加え、お好みでレモン汁も加える。
3. 種からペクチンが出るので自然ととろみがつく。
4. 出来たら種を取り出す。冷めると固くなるので、とろみがついてからは煮過ぎないようにする。



# 組合員同士の助け合いのしくみ「エッコロ」を知ろう！

エッコロたすけあい制度を使ったことがありますか！

エッコロは、日常の「ちょっと困った」を組合員同士でたすけあう仕組みです。毎月百円の掛け金で、手助け(ケア)した組合員にはケア金(400円/1回)が出ます。



こんな時に使えます！（事例紹介）

- 生活保障（年間限度額は1人12,000円）
  - ・旅行中のペットの世話や植木の水やり
  - ・学校行事に参加するため、下の子を預かってもらう
  - ・体調不良時の買い物や送迎
  - ・共同購入のサポート（OCR記入・荷物の預かりなど）
- 活動保障（生活クラブの活動時に生じる問題を解決）
  - ・消費材の破損・盗難（200円以上50,000円限度）
  - ・託児ケア(30分400円5時間まで)
- その他 コーディネーターを通してケアしてくれる人を探した例
  - ・引越しの荷造り・着物着付けなどの手伝い
  - ・パソコン操作の説明

困ったときはお互いさま！



😊 エッコロを使いたいときは、

- ①コールセンターに連絡
- ②利用後、センターに申請書を提出する。
- ③実働した組合員にケア金が振り込まれる。

詳しくはエッコロガイドブックをご覧ください。



掛け金のうち80円

ケア金の給付  
子育て応援セットSuku<sup>2</sup>  
リーディングサービスYomu<sup>2</sup>  
地域福祉推進のための  
組合員活動予算

掛け金のうち20円

エッコロ  
ファンド

インクル  
ファンド

エッコロたすけあい制度  
月掛金100円

ビジョンフード 登録状況 12月末

	目標	登録人数	目標まで	前月差
米	450人	547人	達成+97	-4
牛乳	609人	578人	あと31人	-6
鶏卵	766人	730人	あと36人	-2
豚肉	239人	248人	達成+9	0

テーマ消費材 予約状況 12月

(豚肉モモスライス 310g)  
 予約人数 45人 人員率 3.1%  
 3月末から+19人  
 前月比 113%

## まち・きぬた 2月号 申し込み用紙

参加したい企画・お手伝いに○をつけてください

提出は、配達便（牛乳便以外）、デポセタがやのレジ、大田センター（fax 5748-0314）まで。

\* 申し込み人数が多くお断りする場合にお電話します。

\* 日中、連絡の付く電話番号を書いてください。



まち・きぬたの  
公式ライン  
登録はこちらから

お名前		お電話
ご住所		
Email:		班・個配・デポ
○印	企画・イベントなど	申し込み〆切
	エコロに加入したい/使いたい（何に？）	随時
	託児ケア者（グループ）に登録します	随時
	キャラバンやチラシ撒きのお手伝いできます	随時
	まち・ちいきの活動のお手伝いできます	随時
	お友だちを紹介します お友だちのお名前 連絡先	随時

### まち委員を募集しています！

生活クラブは組合員が出資し、利用するとともに運営もする生活協同組合です。委員は利用や運営に関する情報を組合員にお知らせしたり、組合員からの意見を取りまとめるなどをします。仕事を持ったり、子育て・介護などで忙しい人がふえているので、まちでは役割りを分担したり、オンラインで話し合ったり工夫して、楽しく活動しています。ぜひ一度委員になることも考えてみてください。生活クラブのことがもうちょっとわかるようになります。