



お弁当のおかずに消費材を使って、簡単！おいしい！

新生活が始まって、1か月经った～！という方も多いのでは？毎日お弁当作りにもお疲れがでてくる頃かも？！消費材の中にも、お弁当作りの強い味方がたくさんありますよ～♪
いろいろ注文して、お気に入りを見つけてね(〇)

弁当用焼き魚（さば焦がし味噌焼き）

弁当用焼き魚（ます塩焼き）

おやつにも使える
自然解凍 OK な
大学いも！



弁当用焼き魚 5切れ

さば 税込 416円

ます 税込 430円

冷凍のままお弁当に入れておけばOKなので便利☆

レンジ

446

大学いも

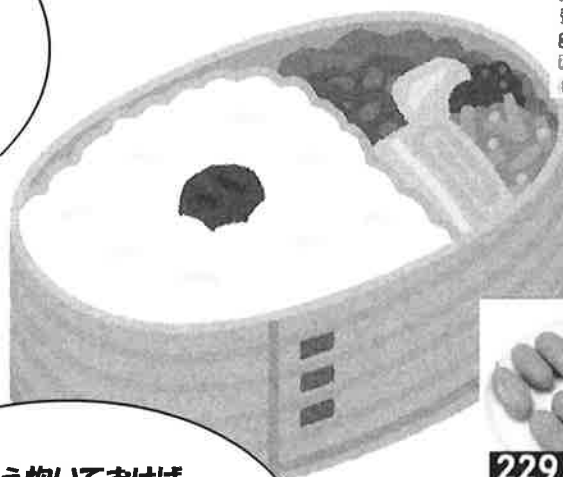
200g

375円(税込405円)

国産のさつまいもを提携生産者のほちみつや丸大豆醤油で飽がけ。自然解凍でも食べられます。100g当たり238kcal、塩分0.04g

7kcal(卵)・(乳)・(麦)・(豆)・(か)・(豆) 樹ニッコー

冷凍



お米さえ炊いておけば

なんとかなる！！

よやくる(登録)で利用す

れば、約 100円お得♡

203

電おうみ米

5kg

2,100円(税込2,268円)

品種は「キヌヒカリ」が「秋の詩」か「みずかがみ」。除草剤1回のみ使用(3成分以内)。虫や病気に対する農薬は使用しません。滋賀県・竜王町稲作経営者研究会

229

ミニバクウインナー

100g

253円(税込273円)

スパイス控えめでくせのない味。4～5cmのミニサイズ。結びきタイプ。お弁当に最適。100g当り302kcal、塩分1.1g

7kcal(卵)・(乳)・(麦)・(豆)

バクウインナークラブ 第14日

冷凍塩ゆでえだまめ



冷凍塩ゆでえだまめ

300g 税込 378円

国産えだまめを塩だけで味付け。豆をごはんに混ぜて、おにぎりにしても☆

お弁当の定番
ウインナー！
市販のウインナー
の表示と比べて
みて！

サスフェス！学区会でクリーンアップ&自生なたねの調査をしました♪

生活クラブでは、サステイナブルフェス 2022 を開催中！

サステイナブルな社会を叶えるのは、人・環境・社会へのやさしさと想像力☆
みんなで楽しみながら、その身近なヒントを探す。それが【サステイナブルフェス】
公式ホームページでは各地の活動紹介も！サステイナブルフェスで検索してみてネ！



滋賀では毎年サスフェスの時期と合わせて
クリーンアップ(ゴミ拾い)&なたね調査を開催！なたね調
査では、地域に自生しているなたねが遺伝子組換えでない
かを確認しています。他の県では遺伝子組み換え自生なた
ねも発見されていて(遺伝子組み換えなたねの種が輸入時
にこぼれてしまう等の原因が考えられるそう)、毎年続ける
ことが、地域に遺伝子組み換えなたねが入ってくること、
増えていくことを防ぐことにつながります。



春の仲間作りキャンペーン実施中☆☆
生活クラブに入って消費材を食べることで
サステイナブルな暮らしが自然にできるよ♪
「おいしい」消費材のサンプルを
お友だちに渡してみよう(^^)!



お友だちに
生活クラブを紹介しよう!



サンプルを配った組合員は
温州みかんジュースもらえちゃう！数量限定なのでお早めに♡♡

☆☆東近江市ローカルメンバーズができました☆☆

3/28(月)能登川コミセンでの学区会で、東近江市ローカルメンバーズやってみた
い！組合員が4名集まり、学区会を作っていくローカルメンバーズが
東近江市でも活動スタート👏(*^^*)👏
5月23日(月)は布ナプキン作りを開催予定です♪♪
チラシをチェックしてね(^^)!



ルーラルキャンパス土地取得のためのカンパ(バナナ寄付)に取組みました!



2021.12.6 バランゴンバナナ学習会を開催しました。学習会ではバナナやマスコバド糖の生産者と共に「農を軸にした地域自立」を目指して活動されている NPO 法人 APLA の寺田俊氏を迎え、生活クラブのバナナ出荷のはじまり、民衆交易とフェアトレードの違い、バランゴンバナナの特徴とともに、農民学校カネシゲファームルーラルキャンパスについての話を聞きました。カネシゲファームルーラルキャンパスは、次世代の農民が有機農業を学び、農村地域に貢献する「人」を育てる農民学校。学習会の中で、借用しているルーラルキャンパスの土地の売却案が出ている事、キャンパス側は土地を自分たちで所有し事業を継続させたいと思っていること、土地所有の為には、日本円で約 300 万円が必要で日本側に寄付の要請をしていることを知りました。消費材のバナナを食べ続けることと、今回の寄付に参加することで、現地の皆さんの農民としての自立したい思いと、わたしたちの無農薬で美味しいバナナを食べ続けたいという思い両方を守ることが出来る!と学習会当日もカンパを集め、その後注文書でも【バナナ寄付】を集めました。集まった金額は 152 口 45600 円+学習会当日カンパ 6450 円の 52050 円でした。

また、学習会直後にきた台風 22 号によりバナナの生産地も大きな被害を受け、そのカンパにも取組みました。

2022 年度総代会のお知らせ

今年も総代会の季節がやってきました!

日程は 2022 年 6 月 20 日(月)。場所は天津市にあるピアザ淡海です!

今年は、総代会後 13:00~ワーカーズたすき星設立総会が行われます。設立総会には総代ではない組合員も参加できます!たすき星は滋賀県で初めてのワーカーズ!

ワーカーズって何なのかな?どんな活動しているのかな?ぜひ設立総会で話を聞いてみよう!そして、みんなでワーカーズのある社会を作っていきましょう☆☆☆

詳細は後日配布のチラシを見てね☆

わたしたちの発電所開発中 ~生活クラブでんきをつかおう~

再生可能エネルギーを主体とした、生活クラブでんきの発電所が日本各地で開発中です。秋田県にかほ院内風力発電所は、2024 年 11 月に運転稼働予定、北海道阿寒バイオガス発電所は、2023 年春の本格操業を目指しています。住吉川小水力発電所は「住吉川小水力発電所を実現する会」が引き続き建設に向けて取り組んでいます。

コロナや戦争によって、エネルギーの高騰が続いています。暮らしの中でエネルギーを使いすぎていませんか?国内で自給できる仕組みを原発ではなく、再生可能エネルギーによってつくりましょう。生活クラブでんきは私たちの電力会社。はじめて、利用還元割り戻しが実施されることが決まりました。こんな電力会社他にはありません!

生活クラブでんきにスイッチングしよう!!!!

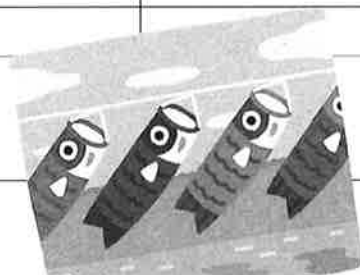


☆関西 放射能検査結果☆

全国で扱っている消費材は、生活クラブ連合会のホームページから放射能検査結果がわかります。
 関西のみの消費材は、関西で検査に出しています。検査結果が届き次第、掲載します。

☆5月スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	香害お話し会		湖東総代説明会		湖南総代説明会	
15	16	17	18	19	20	21
	リフレッシュツア ー 委員会	大津総代説明会	びわ湖環境 NO-NUKES 委員会		理事会	野洲市学区会 (マルシェ出店)
22	23	24	25	26	27	28
	東近江市 & 湖東学区会	日野町 & 湖東学区会	JUNKAN 委員会		理事会	
29	30	31				



シャボン玉月間に向けて首長メッセージをもらいにいこう！！

生活クラブも加入しているせっけん運動ネットワークでは、毎年7月をシャボン玉月間として、せっけん利用をすすめたり、水環境を考える機会としています。

その取組みの一貫として発行される機関紙には、全国の行政からの首長メッセージが掲載されます。

今年も5月に、各地域の学区会で、県庁、大津市、近江八幡市、草津市、湖南市、野洲市、東近江市、彦根市、日野町、守山市、長浜市、竜王町、甲賀市にメッセージをもらいにいきますよ！詳細は学区会チラシを見てね(^^) /
 そして、上記以外の市町にメッセージをもらいにいきたい方は、声掛けてね〜♪一緒に行きましょう！

☆さざなみ ぎもん・お悩みズバッと解決コーナー☆

質問や、お悩みを募集！切り取って、配送担当にお渡しください。

お名前 ()

さざなみにお名前を掲載してよろしいですか？ (はい ・ いいえ ペンネーム希望⇒)