

えぽ

ちょこっと クイズ Q

電力自由化により、電力会社を選ぶようになったのはいつから？

→ヒントは4ページ



特集① 7月は「シャボン玉月間」

せっけん生活、はじめませんか？

特集② コンセントの向こう側を考える

「生活クラブでんき」をえらぼう！

▶ 神奈川活動情報

参加募集「働き方・起業講座」、
生活クラブセミナー「くらしの玉手箱」

▶ カラーページ

日々の汚れがピカピカに！
家事代行サービス「くらしサポート」

▶ ひろげよう たすけあい

夏の共済加入キャンペーン実施中！

▶ 生産者だいすき＊日東珈琲(株)

組合員といっしょにつくる、
顔の見えるコーヒー



かわさき生活クラブ
高津 commons
渡辺三幸さんと
椿ちゃん、響くん親子
(取材記事：8ページ)

*えぽ総代会特集号（別刷）も同時に配布されています。こちらも併せてご覧ください。

サステイナブルなひと、



生活クラブ

◆ 組織概要

組合員人数 79,153人（2018年5月末）
5月度加入 1,152人、脱退 628人（524人増）

世帯当り利用高 24,555円（2018年5月）
世帯当り出資金 124,493円（2018年5月）

- ① 使うようになったきっかけ
- ② 一言アピール

セスキ炭酸ソーダ

① テレビで万能でエコな洗剤と紹介されていたので。
② とても水に溶けやすいのでスプレーボトルに入れて使っています。キッチンでは油汚れに、洗濯ではワイシャツの襟&そで口に、子どもの食べこぼしを浮かせるのにも大活躍しています！

横浜みなみ 神奈川 commons
三ツ元智美さん



横浜北 すずき野デポー
大池玲奈さん



固型せっけん

① 子どもが赤ちゃんの時、無添加の石けんを探していて出会いました。よそに比べてとても安くて感激しました。
② 台所に置いておくのがオススメ。臭いが全くしないので、食事作りの際に手を洗ったり、食器やふきんを洗ったり、何にでも使えます。

私のおすすめ！

さがみ 厚木 commons
今若朋美さん



粒状せっけん

① 市販の液体せっけんを使っていましたが、「粒状せっけん」の方がお財布に優しいと聞いて。
② 普段の洗濯は「炭酸塩」ですすぎ一回で済ませています。子どものサッカーユニフォームや靴下を洗う時に使用しています。

洗い方 ----- 洗濯

注水中の洗濯機に粒状せっけんを入れて、大きく泡立ったのを確かめてから衣類を入れると溶け残りが衣類に付くことはありません。意外とカンタンですよ！

湘南 らいふたうんデポー
上石理恵さん



ウィルケアせっけんシャンプー & ウィルケアホホバリンス

① 組合員の方に、「髪の毛全てが生え変わる頃には、健康できれいな髪になる」と言われて。
② 使用后、頭皮がすっきりします。リンスは香りも良くホホバオイル配合でしみにくく、洗い上がりも良いです♪

きなりっこ、きなり姫

① 廃食油を回収に出して「きなりっこ」を使う、地域内資源循環の輪に参加したいと思って。
② きなりっこ（粉せっけん）：汚れ落ち抜群の万能なせっけんで、洗濯や食器洗いでなく家中をきれいにできます。きなり姫（液体せっけん）：炭酸塩が入っていないのでより肌に優しい！未使用の食用油が原料です。

洗い方 ----- 換気扇

シンクに大きなゴミ袋を広げ、60℃のお湯を入れ、きなりっこを半カップ溶かし、漬け込み、水洗いし、乾かします。油汚れやべたつきもスッパリします。

詳しい使い方は

「せっけんムービー」を見てね！



参加報告 2018 シャボン玉フォーラム in 北海道

大地が育むいのちと水 ～未来をつくるのは私たち～



雨の中、「フィービラの森づくり」を学びました

シャボン玉フォーラムは、“せっけんを入りに環境を考える”フォーラムとして、1988年から毎年開催されている全国集会です（主催：せっけん運動ネットワーク）。

1日目の全体会は「アイヌ古式舞踏」で開幕。三膳時子氏（NPO法人 霧多布湿原ナショナルトラスト理事長）と小野有五氏（北海道大学大学院名誉教授）の基調講演は、身近な自然に気づき自分がそれにどう影響を与えているのか、どうかかわっていきけるのかを imagine し、実行することが大切というメッセージでした。2日目の分科会では、生活クラブ北海道が育てる「フィービラの森」（古平町）で、自然に親しむ心地よさを体験しました♡

かわさき生活クラブ たかつデポー 前地康枝

5月12～13日
組合員カンパ
神奈川から10人が参加



石けん利用率が1番伸びたことについて、表彰されました。

せっけんと合成洗剤は どう違う？

汚れを落とすしくみは同じ！

せっけんと合成洗剤、どちらも汚れ落としの主役は「界面活性剤」です。2つの物質の境目（＝界面）を混ざりやすくし、衣類や食器についた汚れを水に浮かせることで汚れを落としています。

● **せっけん**＝界面活性剤の一種
固形せっけん 脂肪酸ナトリウム
（油脂を水酸化ナトリウム（苛性ソーダ）で煮たもの）

液体せっけん 脂肪酸カリウム
（油脂を水酸化カリウム（苛性カリ）で煮たもの）

● **合成洗剤**＝せっけんに使用される脂肪酸ナトリウム、脂肪酸カリウム以外の界面活性剤を配合したものの

ラベル表示を比べてみましょう

まず「品名」をチェック！

せっけんと合成洗剤を簡単に見分けることができます。

*「〇〇用複合石けん」とある場合、合成洗剤が混ざっています。

check! 生活クラブの粒状せっけん

品 名/洗濯用石けん
成 分/脂肪酸ナトリウム、炭酸塩、グリセリン、塩化ナトリウム、香料（フローラル）

蛍光増白剤：衣類を白く染める染料

酵素：微生物によって培養されたもの。環境への影響や、短時間の洗濯で効果が発揮されるのかが不明。

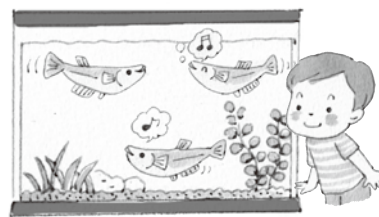
check! 某社の合成洗剤（粉末）

品 名/洗濯用合成洗剤
成 分/界面活性剤（16%：直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム）、工程剤（硫酸塩）、アルカリ剤（炭酸塩）、再付着防止剤、水軟化剤、漂白剤、

check! 蛍光増白剤、酵素

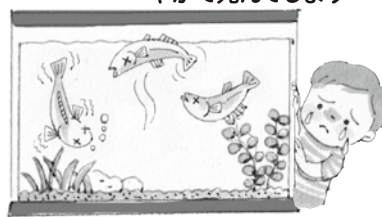
魚が泳いでいる水槽に薄めて入れると…

せっけん そのまま泳いでいる



水中のカルシウムと結びつき、カルシウムせっけん（脂肪酸カルシウム）となるので魚がエサとして食べられます。

合成洗剤 数分後、苦しみだしてやがて死んでしまう



界面活性作用が強いので、えらの細胞が破壊され浸透圧調節が不能になり、死に至ると考えられています。

排水として流れたあとはどうなる？

せっけん 生物に分解される

前述のカルシウムせっけんとなるので、微生物や川の生物たちのエサとなり、1日以内に分解されます。

参考文献：城雄二「暮らしを豊かにするシリーズ①もう、毎日が洗たく日！」（大学印刷）
長谷川治「環境問題チャレンジブック③はてなせ・どうしてクイズ石けんと合成洗剤」（合同出版）

合成洗剤 分解されず、界面活性作用が残る続ける

製造時に高温、高圧をかけ、化学変化させて作られているため、自然界の中ではなかなか分解せず、悪影響を与えています。

せっけん生活、はじめませんか？

洗剤には、せっけんと合成洗剤の2種類があります。体や環境への影響を考え、生活クラブでは合成洗剤を扱っていません。

7月③ シャボン玉月間



「せっけん」ストーリー

せっけん誕生から
合成洗剤開発まで

紀元前3000年頃	せっけんが誕生。（古代ローマ、メソポタミアの2箇所）
1543年	ポルトガルのキリスト教宣教師たちが日本にせっけんをもちこむ。
1917年	合成界面活性剤が開発される（第一次世界大戦中、ドイツにて）
1950年	アメリカから合成界面活性剤ABS（アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム）が日本に輸入され、合成洗剤の生産が始まる。

生活クラブの「せっけん運動」

1968年	生活クラブ設立時、合成洗剤の取り扱いがはじまる。このころ、せっけんについて組合員による自主的な調査や学習会がはじまる。
1973年	粉せっけんを共同購入に加えることとし、消費材第2号として「粒状せっけん」が誕生。
1975年	せっけんへの全面代替が課題となり、「粒状せっけん」の一世帯の利用が1キロに達したら合成洗剤の共同購入を止めることを目標とする。
1977年	「粒状せっけん」の利用者が80%を超え、4月から合成洗剤の取り組みを中止。以来、現在に至るまでせっけん類のみを共同購入している。

寄稿

電力会社を選べる時代の到来を、 まずは楽しんでみる

(株)たまプラーザぶんぶん電力代表取締役社長
NPO法人森ノオト事務局長 梅原昭子さん

電力会社の歴史を辿ると、私たちが生きている「今」について、少し引いた目で見られるようになります。明治から大正にかけて、地域発の民営の電力会社が雨後の筍のようにたくさんあったといわれる時代から、合併が続きた大電力会社としての姿を削った時代、そして、1941年、太平洋戦争に向かう中で、それまでの電力会社が全て解散させられて国有化された時代がありました。

最終的に国有化は解かれたものの、再び分散化する方向には進まず日本独自の「地域一電力会社」のしくみが残ります。当時は停電も多く、貧しい時代。需要が目線での安定した電力供給をと、電力会社は成長を目指し、私が生

まれた頃、1970年代には、電気を使えることが当たり前となりました。その後、急速に暮らしの電化が進む中で、人々は、お客さま扱いされることに慣れ、「自分で考えて自分で決める」という、自立して自由に生きていくための基本を忘れてしまったのです。

2016年4月から電力自由化がはじまり、家庭で使う電気を選ぶことができるようになりました。制度が始まって3年目、問題はたくさんあれど、個人が電力会社及び電源を選択する自由を獲得した時代を、私たちは生きているのだという共通認識を持っていたいものです。

頻発する震災の経験から、安全安心な暮らしは、自らが動くこと

でつくっていくものだと気づいた人も多いでしょう。私自身も、あれこれ迷った末に、地産地消の再生可能エネルギーにこだわった神奈川県内の電力会社に切り替えました。

ベンチャー企業に投資して育てるような感覚で、どんな社会が心地よいか考えて、電気の原料や関わる人を知り、最終的に決めるまでのプロセスも楽しい体験でした。

梅原昭子さんプロフィール
東日本大震災後に、鎌倉ひとみ監督の「ミツバチの羽音と地球の回転」の上映会を通じて知り合った地域の仲間とともに、エネルギーシフトの活動を始める。自然の力を取り入れて豊かに暮らす方法を日々模索しながら、個人個人が

これからの生き方を考える場として講座や文筆を行っている。

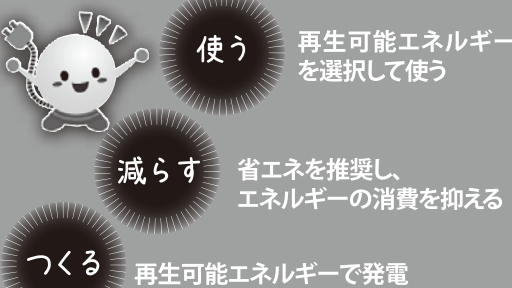
講師：梅原昭子さん
(5/23 くらしてらすにて)

報告 生活クラブ環境委員のための
やわらかエネルギー講座
内容「おうちエネルギーワークショップ」
のデモンストレーション&ワーク
参加組合員の感想
・梅原さんの「環境問題からではなく、環境とは何か？から入る」という言葉が印象に残った
・自分の暮らしを見直すいい機会になった

問合せ 045-474-0985 (政策調整部) (月～金・祝 9:00～18:00)



生活クラブのエネルギー政策



「生活クラブでんき」を使うと こんなメリットが

子どもたちに
原発のない暮らしを
手渡せる

電源の中身が
明らかになる

地球温暖化対策に
貢献できる

自然エネルギー産地の
地域活性化に貢献できる

電気が切り替わるまで

① 申込書に記入 & 検針票を添付

配布されている契約申込書に必要な事項を記入、捺印し、現在利用している電力会社の検針票を添付する。

② 申込書を提出

配送組合員の方：配達員へ
デポ組合員の方：デポワーカーズへ
郵送の場合：〒222-0033 横浜市港北区新横浜 2-2-15 パレアナビル 5 階 生活クラブ政策調整部
※提出後、別途「口座振替依頼書」を提出いただきます。

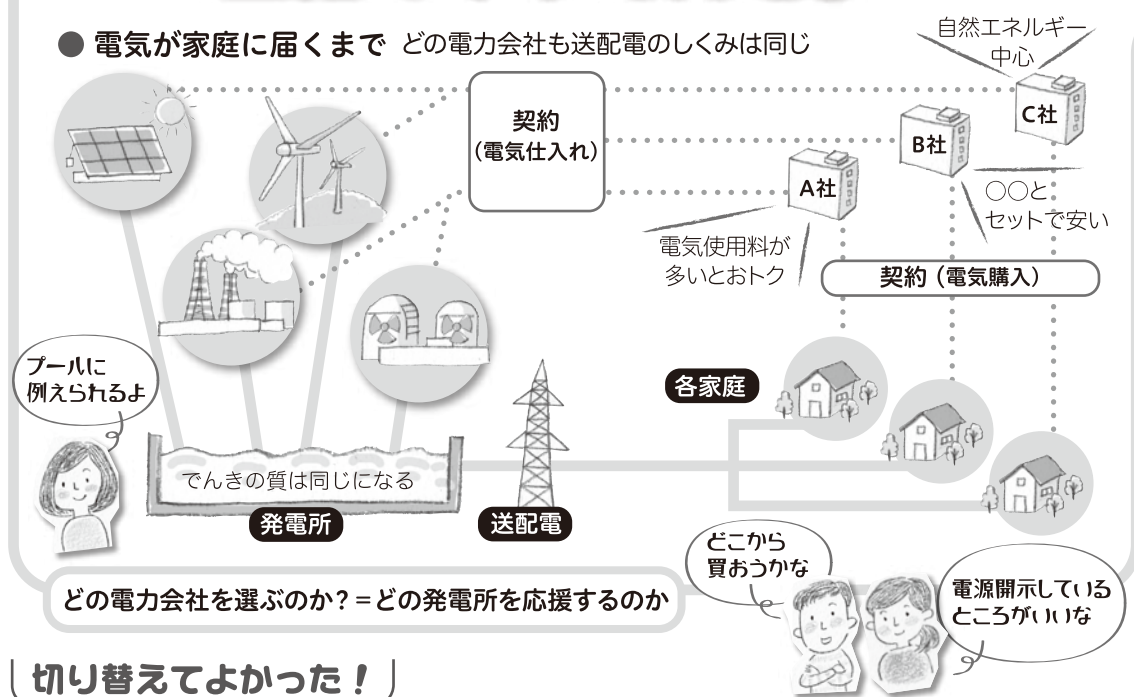
③ ご利用スタート！

機器変更工事は不要です。契約手続き完了後、1～2ヶ月後の検針日より供給を開始します。(ご利用開始日についてのご案内はがきが送付されます)

特集2 コンセントの向こう側を考える

「生活クラブでんき」を選ぼう！

● 電気が家庭に届くまで どの電力会社も送配電のしくみは同じ



切り替えてよかった！

「生活クラブでんき」に切り替えた組合員の声を紹介！

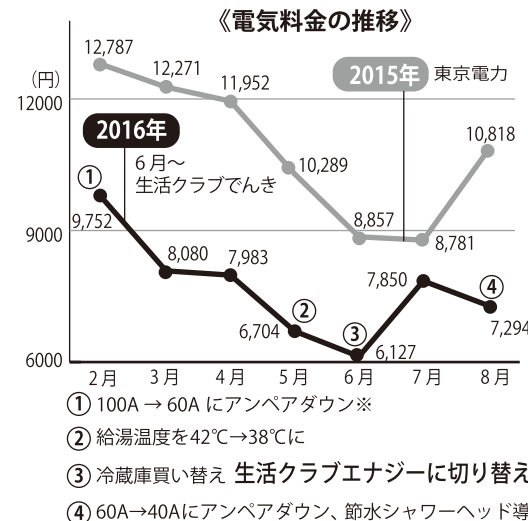
オール電化マンションで 省エネ！

浅野晶子さん
かわさき 宮前コモンズ
3人家族 (夫、私、小6)
● マンション ● 契約アンペア：30A
(2018年5月)

原発のない社会にしたい！

井上三華子さん
湘南 鎌倉デポ
4人家族 (夫、私、5歳、3歳)
● 戸建 ● 契約アンペア：40A
(2018年5月)

私が切り替えを意識したのは、2016年2月です。これまで利用していた「オール電化専用の夜の電気料金金が安くなるプラン」は、夜も稼働し続ける原発の余剰エネルギーの有効活用が目的で始まったのだと知り、原発の電気に頼る事で得をしていることが嫌だと感じました。そんなとき「生活クラブでんき」が始まることを知って、省エネで何とか対応しようと思いつきました。



※アンペアダウン：各家庭で一度に使う電力量を想定して設定されているのが「アンペア」です。契約アンペア数は、ブレーカーに「●A(アンペア)」と書かれています。その契約アンペア数を下げたことを、「アンペアダウン」と言います。電力会社へ連絡することで簡単に行うことができます。

2011年3月11日、東日本大地震があった、大変な事が起きたと思いましたが、原発の放射能災害や廃棄物のゴミの危険性を目の当たりにして、原発反対のデモに参加しました。2016年4月の電力自由化にともない、6月から首都圏の生活クラブから電気の共同購入の先行取り組みが始まり、即決しました(当時は都内在住でした)。

ので、気がつけば変わっていたような感覚です。月々の費用も変わらないし、実質は何も変わりません。良い変化としては、コストや電源構成などの情報公開がされているので、省エネや自然エネルギーなど、色んなエネルギー問題についてリアルに考えられるようになりました。また、原発のない社会に向けて、自分が近づいているような心の満足度があります。

神奈川活動情報

報告 18年度新役員選出

生活クラブ神奈川（ユニオン）第47回総代会（6月20日開催）において、新役員29人が選出されました。なお、別刷の総代会特集号では総代会での審議内容や新役員を紹介していますのでこちらも併せてご覧ください。

●就任挨拶●

日本では、原発の再稼働や輸出の検討、種子法の廃止、TPPの締結、水道の民営化など、経済成長優先の政策が次々とすすめられています。一方で、貧困と格差が広がり、不寛容な社会において、生きづらさや不安を抱えて暮らしている人がおおいいます。憲法改定の動きも加速しています。私たちはどんな生き方を望むのか、子どもたちにどんな未来を手渡したいのか、一人ひとりが学び、考えて、行動することがとても大事な時だと思っています。

生活クラブはこれまで、協同する力で、自分たちに必要な社会の問題の解決をすすめてきました。協同することで何を解決したいのか、自分で考え行動する人を広げ、人間が人間らしく生きられる社会を一緒に作っていきましょう。

地域での協同・連帯を強めて、地域から社会をつくり変える運動を展開し、持続可能な社会に向けての取り組みを強めていきましょう。

理事長 藤田ほのみ



1993年 生活クラブ加入
2008年 さがみ生活クラブ
理事長就任
2012年 生活クラブ神奈川
副理事長就任
2016年 現職（2期目）

報告

県内の漁業について学んできました

日程：6月14日（木）三浦市にて
主催：共同購入政策委員会
参加組合員：12人
協力（見学先紹介）：神奈川県漁連

共同購入政策委員会では、今年度から日本の水産・漁業について学ぶことを方針としています。そこで、まずは身近な神奈川県内の漁業を知るために見学・学習会を実施しました。今回訪問したのは、今年開場したばかりの「三浦市低温卸売市場」、消費材（マグロ）の生産者である丸福水産㈱の工場施設、城ヶ島の「神奈川県水産技術センター」の3つです。

丸福水産の工場ではマグロが保管される冷凍庫や出荷されるまでの流れなどを見学し、水産技術センターでは海藻を守るために駆除していたウニを規格外で廃棄されるキャベツで養殖している様子などを見学しました。

海水温の上昇など、水産を取り巻く状況はさまざまな要因で年々厳しさを増しています。魚文化を次の世代に繋げていけるよう、私たちは漁業の現状を知って・伝えて・食べ続けていきたいと感じました。

副理事長 大久保明美



▶ マイナス46℃の冷凍庫を見学
▼ 廃棄キャベツを食べて育つウニ



お知らせ

カタログ類の実験回収

生活クラブでは2019年4月より全センターでカタログ類の回収を実施します。そのための準備期間として、「実験回収」を県内6センター限定で実施します。詳しくは別途配布されるチラシをご覧ください。

●実験回収期間 9月3日（月）～
●実験回収センター
横浜北：緑センター
横浜みなみ：旭センター、港南センター
かわさき：高津センター
湘南：葉山センター
さがみ：相模原センター

お知らせ

「生活クラブ・みんなの農園」はじまります！

野菜作りを体験し学ぶ・農業体験農園

生活クラブが園主となり、組合員が農業に参加する新しいタイプの農園です。

「都市近郊農業の発展・推進」を目的としてJA横浜と生活クラブ、2つの協同組合が連携して取り組みます。

●期間：2018年9月上旬から2019年1月末まで
●場所：横浜市泉区中田町2848（市営地下鉄「立場」駅徒歩15分）
●区画：30区画（※1区画 約30㎡）
※初年度の申込は7/13（金）をもって締め切らせていただきました。
▽問合せ：政策調整部
045・474・0985

推薦募集

第28回キララ賞

（かながわ若者生き生き大賞）

地域の中でキラリと光る若者を推薦してください！

★キララ賞とは？

神奈川県内で環境、文化、福祉、国際交流などさまざまな分野で活動している若者を応援し、毎年2件の個人または団体に贈呈しています。推薦募集・運営・選考は生活クラブ神奈川、福祉クラブの組合員と有識者が担っています。

★受賞すると…

「キララ賞」と「副賞50万円」が贈呈されます。これまでの贈呈実績は44件！（団体24件、個人20件）

★推薦対象者

神奈川県を拠点に活動する若者（概ね30歳まで）、活動分野不問、自薦・他薦どちらでも可。

▽問合せ：政策調整部（担当：山内）
045・474・0985

まずは気軽に
エントリー（推薦）から！

★ エントリー締切 ★
8月31日（金）
▽詳細はこちら
キララ賞 検索

* 21世紀の学校 Vision 生活クラブセミナー *

会場：市が尾 生活クラブくらしてらす 3階

第1回 9/8（土）10時～12時
地域で働くための入門講座 多様な働き方を知ろう
講師：木村満里子さん / ワークス・コレクティブ連合会理事長
和気千愛さん / W.Co 香粉（リン製造）

第2回 9/15（土）10時～12時
ワークスで働く人の実践を学ぶ1 子育て・介護をしながら働く
講師：上田祐子さん、秋吉美由紀さん / NPO 法人 W.Co キャンディ（保育）
大和珠里さん、原みゆきさん / W.Co キャリーエル企業組合（配送、生活クラブの業務を受託）

第3回 9/29（土）10時～12時
ワークスで働く人の実践を学ぶ2 働きながらステップアップ
講師：島田文子さん、高橋智美さん / 企業組合 W.Co にんじん（惣菜製造）
盛淳子さん / W.Co ふれあい都筑（訪問介護）

第4回 10/6（土）10時～12時
ワークスで働く人の実践を学ぶ3 仲間と一緒に仕事を作る
講師：矢川妙子さん / W.Co むすびつて（デイサービス・介護相談）
井上靖子さん / せつけんライフプロデュース W.Co おれんじ（有料老人ホームのせつけんによる清掃事業）

第5回 10/13（土）10時～12時
ワークス・コレクティブの働き方（社会的有用労働）
講師：中村久子さん / NPO 法人 W.Co 協会
※後半はグループ討議および相談会を予定しています

生活クラブから始まった新しい働き方、ワークス・コレクティブ（W.Co）※について学ぶ場に参加し、自分らしく働いてみませんか？

- 連続講座：（選択制・1回のみの参加もOK）
- 申込締切（第一次）：7月31日（火）定員に満たない場合は再募集を行います
- 受講料：3000円（全5回）※参加回数に関わらず同額
- 託児：あり（先着順）
- ▽申込み・問合せ：045・474・0985（政策調整部）

参加申込フォームはこちら↓

※ワークス・コレクティブ（W.Co）：誰かに雇われるのではなく、メンバー全員が「出資し・共同して働き・運営にも参加する」という働き方。



働き方・起業講座

参加募集

くらしの玉手箱

食べ物の事や平和運動など、様々な事が普段の生活と密接しています。身近なくらしから改めて様々な問題を考えるセミナーです。興味のある講座にぜひ、参加してみませんか。

- 講座：全3回（選択制・お好きな講座にご参加ください）
- 申込締切：先着順（定員になったら締切ります）
- 受講料：無料
- 託児：あり（先着順）0歳児はお膝で大丈夫です。
- ▽申込み・問合せ：NPO法人フォーラム・アソシエ
045・472・7093



ビオサホ情報

レシピといっしょに「ビオサホ」関連情報（栄養素など）を紹介します。

じゃがばーぐ

カロリーダウンでもお腹は大満足♪



材料（2人分）… ◆は消費材

- ◆ 豚肉ひき肉 200g
- ◆ じゃがいも 1～2個
- ◆ 真塩 ひとつまみ
- ◆ みりん 小さじ1と1/3
- ◆ 丸大豆醤油 小さじ1と1/3
- ◆ 素精糖 小さじ2/3

作り方 ①じゃがいもは皮をむき、せん切りにする。（スライサーを使うと便利）
②ボウルに豚肉ひき肉、①、真塩を入れてよく混ぜる。
（つかむようにこねると混ぜやすい）
③②を2等分して成形する。
④フライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、Aを混ぜたタレを加えて絡ませながら焼く。

*簡単アレンジ：玉ねぎのみじん切りを加える、ケチャップ味にする

じゃがばーぐ以外のメニュー（トマトときゅうりのサラダ、じゃこわかビー、モロヘイヤと玉ねぎのスープ）のレシピはこちら！→



*ビオサホ：生命を意味する「BIO」と「美を」をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語

「ビオサホ」ホームページ→



夏バテ防止 & 疲労回復に

豚肉は良質なたんぱく質とビタミンB1の宝庫！

ごはんを食べると、糖質が酵素の働きで分解されてエネルギーに変わります。このときに必要なのがビタミンB1。脳や神経の働きを正常に保つ役割を果たし、乳酸などの疲労物質の処理にも活躍しています。



豚肉と相性バツグン！

玉ねぎ・にら・にんにく：アリシンがビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にします。
にんじん：ベータカロテンを吸収しやすくなり、免疫力や抵抗力を高めます。
塩こうじ：肉が柔らかくなり、旨味が増します。



毎日のくらしを
CHANGE★

生活クラブライフを 楽しもう♪

くらしに役立つ生活クラブの
情報をお届けします♪

私と生活クラブ

かわさき 高津 commons 渡辺 三幸さん
● 2017年1月加入 お子さん4歳、1歳



ー 加入のきっかけを教えてください

母が生活クラブの組合員だったので、馴染みはありましたが他の生協を利用していました。姉から「豚肉がすごく美味しいから」と紹介されてお試し品を食べてみて、本当に美味しくて加入しました。

ー 生活クラブに加入して、くらしに変化はありましたか？

買い物の際、原材料を確認するストレスと、買い物にかかる時間から解放されました。また、しっかりと作られた消費材なので最後まで使い切る工夫をするようになりました。（出汁がらで佃煮をつくる・柑橘類の皮を干して蚊取線香代わりにするなど）

ー お子さんが好きな消費材は何ですか？

「ホットケーキミックス」パンケーキにすると、苦手な野菜（ゆでたほうれん草など）が入っていても途端に「美味しい～」に変身！
「信州トマトジュース」他のトマトジュースは飲んでくれませんが、これは大好きです。

いっしょに子育て

子育てコラム

子どもにとって、
それって本当に問題？

世の中には子育てのハウツー本は山ほどありますが、当たり前ながら子どもたちは一人ひとり違う唯一の存在。保育士としてたくさんのお子さんに関わっていても、信頼関係を築く途中に一度は壁にぶつかり頭を悩ませることがあります。

昨年度不登校のお子さんに関わる機会を持ち、その中でハッとさせられた言葉がありました。不登校についてどう思いますか？の投げかけにそのお子さん自身から返ってきた「不登校は学校に行けないということ。それ以上でもそれ以下でもなくただそれだけのこと。」という言葉。

私達大人はとかく問題にぶつかると、そのことに憶測も含め様々な意味付けをして問題を大きくしがちなのではないのでしょうか。問題と思ったら、その子にとっての問題なのか？子どもの為と思いながらも、それは私達大人自身の問題なのではないか？今一度立ち戻ってみましょう。

何か子育てに問題を感じた時、専門書は横に置いて、一旦頭の中をクリアにしてシンプルに子どもの世界を感じ振り返ることも一案かもしれませんよ。

ほかほか保育園園長 塩原佳織



壁にラクガキは困るけど、
壁に貼った紙ならOK！



ほかほか保育園 問合せ：0467-55-2032
茅ヶ崎市茅ヶ崎234-1
「茅ヶ崎たすけあいひろばほかほか」2階



選べる2つのプラン（1回あたり2時間）

定期プラン

- ▶ 週1回：通常1回4,800円
- ▶ 月1～3回：通常1回6,000円

スポットプラン（単発利用）

- ▶ 通常1回7,000円

※別途交通費（一律900円/回）がかかります。※価格は全て税抜です。

サービス対象エリア（2018年7月時点）

- 横浜市（青葉区、都筑区、緑区、港北区、鶴見区）
- 川崎市全域
- 大和市 ■ 相模原市南区 ■ 座間市 ■ 海老名市

生活クラブ くらしサポート

045-620-0734

（月～金9:30～18:30）

kurashi.support@s-club.coop



夏の共済加入 キャンペーン実施中 8/31金まで

共済金だけではない「ハグくみ」

加入者を支えるしくみ 生活クラブ共済 ケアサービス

病気・ケガ・出産からの復帰にあたりケアが必要な方へ、地域のワーカーズが行っている家事介護や移動サービスを会員料金で利用できるようコーディネートします。



詳細はこちら→



ハグくみ共済金を受けた方から、たくさんの「ありがとうの声」が届いています。「ありがとうの声」からハグくみの特徴などを紹介します。

入って良かった！生活クラブ共済ハグくみ

万ーに備えてくれた母に感謝！

1人目の出産時に逆子が治らず帝王切開となり、ハグくみの給付を受けました。今回2人目出産時も、1人目を帝王切開で出産したため再度帝王切開に。入院保障・手術保障・退院後サポート金に加えて出産祝金までサポートがあり、助かりました。子どもの時からかか入してくれていた母に感謝です。

(32歳 女性 帝王切開)

給付金86,000円

※上記は一例です。実際のお支払額はケースによって異なります。

ご出産おめでとうございます。お母様がハグくみを掛けてくださっていたのですね。ご結婚後、ご自身でハグくみをご継続いただき、ありがとうございます。帝王切開でのご出産に際し、お役に立てて良かったです。

ハグくみは、組合員ご本人と、同一世帯のご家族がご加入いただけます。ハグくみ加入のお子さんがご結婚などで独立された場合、ご自身が生活クラブの組合員になり、ハグくみの契約をそのまま引き継ぐことができます。

二世帯、三世帯に渡り、生活クラブの共済が身近なリスクの備えになることを願っています。19歳以下のお子さんには、CO・OP 共済「たすけあい」のジュニア 20 コースがおすすめです。20歳の満期日まで手厚く保障されます。ジュニア 20 コースの満期後は、ぜひ、ハグくみのご加入をお待ちしています。

(執筆協力：共済ワーカーズ・コレクティブスマイル)

資料請求

生活クラブ共済ハグくみの資料請求・ご加入、
生活クラブ共済ケアサービスのお問合せは

0120-220-074

(月～金・9:00～17:00)



かながわ生き生き市民基金



1万人の組合員が
100円寄付を継続し、
合計3,100万円を助成！



公益財団法人かながわ生き生き市民基金は2013年生活クラブによって設立されました。財団の運営する「福祉たすけあい基金」には10,745人の組合員が毎月100円の寄付に参加しています。現在までに非営利の市民団体196団体から申請があり、97団体に31,422,913円を助成しました。

現在10期選考中

福祉たすけあい基金に寄付して、地域を豊かにする活動に使いましょう。

助成団体の内訳は、

- 横浜北エリア：21団体
- 横浜みなみエリア：28団体
- かわさきエリア：5団体
- 湘南エリア：31団体
- さがみエリア：10団体
- 他：1団体です。

事業指定助成プログラム

「エラベル」

第4期は
1,251,370円
を助成！

★ NPO 法人アクションポート横浜 637,500円

★ 川崎地域エネルギー市民協議会 613,870円

2団体とも目標額を達成しました。ご寄付ありがとうございました。



ありがとう
ございました！



福祉たすけあい基金へのご寄付は財団ホームページ
あるいは 045-620-9044 へ
住所：〒222-0033 横浜市港北区新横浜 2-2-15 パレアナビル 6 階
TEL：045-620-9044 FAX：045-620-9045
Mail：info@lively-citizens-fund.org

プレゼント！



共同購入代金から 「500円割引」プレゼント！

配送組合員：500円 返金
デポ組合員：500円 相当利用券

保障の見直しで、 家計の負担を軽減するチャンス！

入院・手術・ケガといった万ーに備えて入る医療保険（共済）ですが、掛金が高く家計を圧迫していることも多く、その分を貯蓄するか悩むところです。本来に必要なのか、何歳までどんな保障があるかなど、この機会にご家族の保障を見直してみましょう。家計に負担が少なく保障内容は充実するように組合員が設計した「ハグくみ」はお勧めです。キャンペーンをお見逃しなく！

ハグくみは、 たすけあいの共同購入

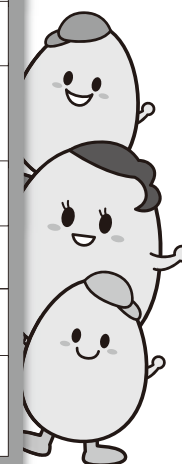
「ハグくみ」は組合員が組合員のためにつくった独自の医療保障なので、日常の暮らしに即した保障内容が充実しています。

さらに、加入する仲間を増やすことでより良い制度につくりかえることができます。これっておおぜいで利用することで社会を変えていくという消費材の共同購入のしくみに似ていませんか？



生活クラブ共済ハグくみ 保障ポイント

共 済 掛 金	1,000 円 / 月	家計に優しい掛金 1000 円
加 入 年 齢	0 歳～満 64 歳	組合員と同一世帯のご家族も加入できます
満 期 年 齢	男性 67 歳 女性 70 歳	女性はなんと 70 歳まで！年齢による保障の減額や、掛金が増えることはありません
病 気 入 院 事 故 (ケ ガ) 入 院 (1 日目～45 日分保障)	日額 3,000 円	入院1日目から、退院後サポート金と併せて手厚く保障。日帰り入院も対象
手 術 (所定の手術を受けた場合)	2.5 万・5 万・10 万円 (種類に応じて)	掛金 1,000 円で、手厚い手術保障！ 日帰り手術にも対応
事 故 (ケ ガ) 通 院 (事故日から90日以内。 1 日目から保障、10 日分)	日額 1,000 円	日常生活での身近なケガでの通院も保障対象
退院後サポート金	1 万円	入院保障に加えて、退院後の生活復帰を応援！
産 後 サ ポ ー ト 金	1 万円	健康保険の対象にならない普通分娩に対して、産後の療養を応援！
出 産 祝 金	5,000 円	夫婦で加入していればパパもママも請求可能。 ハグくみ加入者から「出産おめでとう」
病 気 死 亡 (重 度 障 害)	50 万円	ご遺族へのお悔やみの思いを込めて
事 後 死 亡 (重 度 障 害)	100 万円	



私たちの消費材の未来をつくる

あなたの街の宝石箱 “デポ” へ行こう!

神奈川県内には22のデポがあり、鮮魚、地場野菜、惣菜といったデポならではの消費材を購入できます。それだけでなく、消費材について学ぶ、組合員どうしがたすけあう、働くといった組合員一人ひとりが輝ける場となっています。足を運んでみると、素敵な出会いや新たな発見がありますよ!

鮮魚 鮮度抜群だよ!

地場野菜 地場野菜をはじめ、産地を見て買うことができます。提携産地の野菜を食べ続けることが、減農薬や地産地消につながります。

惣菜・寿司 惣菜を作っているのは生活クラブの組合員でもある惣菜ワーカーズ。消費材を使用し、保存料・添加物は一切使っていません。市販の惣菜にはないこだわりと手間が詰まっています。上伊那アルプス米を酢飯に使用したお寿司は握り、巻物、海鮮丼など種類も豊富です。

精肉 牛・豚・鶏肉は全て冷蔵品。デポならではの黒豚やほうきね牛の入荷日程はデポの日程表でチェック!!

イベント 生産者の来所、試食会、料理講習会といったイベントを毎月開催しています!

「デポ=Depot」とは フランス語で「倉庫・荷捌き所」という意味です。「店」ではなく、地域の人々が安全で納得できる食品や生活雑貨を分け合え、生活に必要なサービスや技術をお互いに提供しあえる「場所」をつくりたいという想いが込められています。

デポで働くのは、ワーカーズ 私たちと同じ組合員である、ワーカーズ(W.Coデポット)が働いています。デポ業務を生活クラブから委託されており、消費材管理、供給管理など、デポの専門的な業務を請け負っています。

ここが気になる!

- オープン時間** オープン 10:30または11:00から (デポによって異なります) クローズ 19:00まで (全デポ共通) 定休日 水曜日または日曜日 (デポによって異なります)
- 誰でもお買物できるの?** デポ組合員はもちろん、配送の組合員も組合員証持参でお買物できます。また、買物代金を配送時の共同購入代金と同じ口座から引き落とすことができる「デポ組合員カード」を作れる地域もあります。
- 何か持っていくものはあるの?** 上記の組合員証のほか、買い物袋が有料(10円)のため、エコバックの持参をおすすめします。

*鮮魚の入荷日(週2~3回)は各デポで異なります
*惣菜の一部デポで取り扱っています。寿司の入荷日(月1~4回)は各デポで異なります

共済・福祉 ひろげよう たすけあい

参加型福祉研究センター主催の研修を2つご案内します **受講者募集**

スキルアップ研修

在宅での生活に寄り添い支えていくために、参加型福祉を共通理念とした介護に必要な専門性や技術の向上に資する講座を企画・実施します。地域ケアや家族介護に役立つ研修もあります。詳しくはお問合せください。

対象	日程	テーマ	時間	会場	講師
実務経験者	7/31 (火)	介護技術（ボディメカニクスを活用した移動・移乗）	13:30 ～ 16:30	ウィリング横浜（上大岡）	竹田幸司氏 （田園調布学園大学准教授）
	8/31 (金)	介護職にとっての記録について		オルタ館（新横浜）	
	9/13 (木)	介護技術（排泄・着脱）		ラポール三ツ沢（三ツ沢上町）	鈴木正貴氏 （（社福）いきいき福祉会）
	9/21 (金)	障害者総合支援法の理解		オルタ館（新横浜）	徳永宣行氏 （ナイスケア世田谷相談支援センター）
	10/10 (水)	精神障がいの方のヘルパー支援			伊藤多恵子氏 （（社福）川崎聖風福祉会地域サービスセンター所長）
どなたでも	10/22 (月)	理学療法士による機能訓練につながる高齢者の体操			清水陽平氏 （公社）神奈川県理学療法士会
	11/10 (土)	終末期のケア		上野善則氏（昭和クリニック院長）	
	11/13 (火)	サロン型デイでも使える運動学習プログラムを学ぶ		薬師寺清幸氏 （（一財）長寿社会開発センター）	

受講料 1,000円/日 *1月には発達障害について学びます。詳細はお問合せください。

介護職員初任者研修

主な日程
8/21(火) 開講式
8/25(土) ~ 11/30(金) のうち20日間 座学・実技演習
12/1(土) ~ 12/14(金) のうち2日間 通所実習
12/18(火) 修了式

受講料 組合員 55,000円 (テキスト代、実習費、保険料、税込)
 組合員外 82,500円

応募締切 7月末日(12名以上で開講)

「介護職員初任者研修」を受講して、「生活リハビリクラブ」のワーカーズとして働くと、研修費の一部を補助します!

生活リハビリクラブは神奈川県内6か所で運営している、あたたかく在宅福祉を支える地域の拠点です。「いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らしたい」そんな高齢者の思いを支えるスタッフとして、ワーカーズの仲間になって働いてみませんか。

※生活リハビリクラブの所在地(横浜市緑区、川崎市麻生区、川崎市幸区、葉山町、茅ヶ崎市、相模原市緑区)のいずれかで働ける方に限ります。

【生活リハビリクラブに関するお問合せ】 QRコードから、生活リハビリクラブの概要や研修日程をご覧ください。

●たすけあいネットワーク事業部
 電話: 045-472-8101

【研修のお申込み・お問合せ】 参加型福祉研究センター
 電話: 045-222-8720 FAX: 045-222-8721 E-mail: sanko-fukushi@systemken.org

参加型福祉研究センター **検索**

自分で作る 元気なわたし シンプルに洗おう

7月はシャボン玉月間ということで、あらためて「洗う」という事を考えてみたいと思います。「洗う」とは、水や薬品を使って、ものについた汚れを取り除くことです。水だけで取れない汚れをせっけんや洗剤といった「界面活性剤」で取り除きます。界面活性剤は①ものにしみこみ、②たんばく質、脂肪の汚れを浮かせて、③取り囲んで引きはかしてくれます。

市場の9割を占める合成界面活性剤は日々改良されていますが、便利で強力な分ダメージもあります。最近の商品は「香り長持ち」「一滴でお皿〇枚」「すすぎ1回でOK」と謳っていて、洗剤成分がいつまでも残って浸透し作用します。特に、柔軟剤の界面活性剤は除菌剤なので、残ると体に良くありません。香料も新たな健康被害を拡大しています。

新しさはありませんが、3ステップでせっけんを付け合せていきますか?

- 1 あらかじめ取れる汚れは取っておく(拭き取る、予洗いする(せっけんを入れる前に1回水やお湯だけで洗う))
- 2 せっけんをよく泡立てて使う(せっけんが残っていると酸化します)大切な水なるべく汚さず、無駄の無いように使っていきたいですね。
- 3 よくすすぐ

エコロジカルコミュニケーションあひほし 神馬純江

*このコラムは「生活クラブ運動グループ健康・医療推進協議会」11団体が担当しています。当協議会は地域への健康情報の発信・情報交換・学習を行っています。

スペース・オルタ

スペース・オルタ

検索

開入せ申込み

TEL/FAX

045-472-6349 (担当/佐藤)

証言ドキュメント

上映会

「福島は語る」

12:00開場 12:30上映開始 19:00終了 (途中休憩あり)

土井敏邦 監督、2018年、オリジナル版5時間40分

人々の苦難に寄り添ってきたジャーナリスト・土井敏邦さんが4年の歳月をかけて原発事故被害者／避難者100人の肉声を記録した圧倒的証言ドキュメンタリー 5時間40分の全編上映の貴重な機会。被害者の絞り出す言葉とにじみ出る涙が、知っているようで知らなかった事故被害の実相を浮かび上がらせる。上映後、福島からの避難者を囲んでの話し合いも。飲食物持参、出入り可。

料金

1,000 円 (避難者は無料)

主催

脱原発市民会議かながわ 福島原発かながわ訴訟原告団、他

土井 敏邦

どい・としくに

1985年からパレスチナ・イスラエルで現地取材し、作品化。その他、元「慰安婦」の記録『“記憶”と生きる』、『飯舘村第一章・故郷を追われる村人たち』、『飯舘村一放射能と帰村』などを次々発表。

金

8/10

新井英一

シリーズ 歌の骨・ホネのうたを探して

Summer Time Live 2018

18:00開場 18:30 開演

45才で発表した『清河 (チョンハー) への道〜 48番』。自らの半生を一曲48番の長大な叙事詩として歌い上げ、歌い手としての人生を大きく切り開いてきた新井英一。自らを「コリアンジャパニーズ」と呼ぶ彼の声は、朝鮮半島の口承文芸で名高いパンソリをも彷彿とさせ、その声の力で歌い上げられるブルース、ジャズ、民衆歌から映画音楽までの幅広いレパートリーの一曲一曲が、ステージ上では新しい歌の風貌を帯びる。いぶし銀の大人のステージをご用意します。

料金

前売¥3,500 (要予約)

主催

スペース・オルタ

オルタ健康ステーション

オルタ健康ステーション

検索

TEL 045-471-1733

FAX 045-472-0109

特殊なスコースを使い、あなたの毛細血管をモニターで観察

血管美人度チェック

今注目のゴースト血管をご存じですか？身体の隅々まで張り巡らされた毛細血管。それが消えてしまうゴースト血管は、お肌の健康はもちろん、骨粗鬆症や認知症など様々な病気に関係することがわかってきました。毛細血管観察で、あなたの血管の美人度をチェックして、早めの対策に役立てましょう！

要予約

開催日

7月 17 (火)・24 (火)・26 (木)・28 (土)・30 (月) 8月 1 (水)・9 (木)・21 (火)・23 (木)・28 (火)・29 (水)・30 (木)

時間

11:00 ～ 16:00

場所

オルタ健康ステーション・健康ひろば (オルタナティブ生活館2階)

料金

500円 (ハプティー券付き)

オルタスクエア

オルタスクエア

検索

TEL 045-476-1105

FAX 045-476-1106

3,727万円

相模原市の省エネ自然中古住宅

築5年4ヶ月の相模原市南区Y邸。お子様のご事情でこの春九州に越され（ご主人のみこちらで仕事）、売却のお手伝いをしています。これまで3組のご家族にみていただき、皆さん「建物は申し分なし！」ですが、最寄りバス停「さがみ緑風園前」から相模大野駅16分、古淵駅13分がネックでした。でも、お薦めの「省エネ等級4」の自然住宅です。

無垢床材が調湿し夏でも涼しい1階リビングと和室

場所

■麻溝台4丁目

土地

▶165.33㎡

建物床面積

▶108.60㎡

価格

▶3,727万円 (税込)

関心ある方お問合せください！

理事会だより

●第11回定例理事会(5/7)●

報告承認事項 (抜粋)

1.第47回通常総代会の運営について承認した。

2.生活クラブ農園実施プロジェクトの進捗報告について承認した。

●第12回定例理事会 (6/4)●

討議決定事項

常務理事の選任及び役員報酬額 (2018年度) について討議し、決定した。

報告承認事項 (抜粋)

1.2018年上期 (3-4月) コモンズ拡大状況と下期拡大推進策について承認した。

2.理事会運営規則の変更について承認した。

3.第47回通常総代会総代について承認した。

編集後記

「2018シャボン玉フォーラムin北海道」で、せっけん利用伸長率が1番高いことで生活クラブ神奈川が表彰されました。テレビでは、合成洗剤、香りの柔軟剤、消臭剤、空間除菌グッズなどのCMがあふれています。一方で、これらの香りや化学物質で体調を崩す人も増えてきているそうです。人と環境にやさしいせっけんをもう一度見直したいですね。(金魚)

デポー情報

夏休みはデポーへ行こう！

足りなくなった消費材があれば、すぐにデポーへGO！

野菜、果物、鮮度抜群の魚介類など、目で見てお買物できます♪

8月お盆のデポーのお休みは8/14 (火)～8/16 (木)です。

※水曜日に開所しているデポーも含め、全デポーがお休みです。

※宮前平デポーはリニューアル工事のため、8/5 (日)～ 8/23 (木)まで閉所となります。リニューアルオープンは8/24 (金) 11時～です。

夏休み親子環境学習会

わくわく体験教室

アメンボはどうして浮かぶのかな？シャボン玉をはずませよう！など、実験しながら親子でわくわく体験できます♪

7/30月

◆午前の部 10:00～12:00

◆午後の部 13:30～15:30

※それぞれ先着30名様

場所

川崎市民石けんプラント (川崎市川崎区塩浜2-21-3)

対象

小学3 ～ 4年生親子

講師

岩原 聡 (サイエンスインストラクター)

参加費

大人300円 子ども200円

問合せ・申込み

044-276-0739

オルタ館

インフォメーション

生活クラブ神奈川の施設「オルタナティブ生活館」を中心に活動を行う関連会社、関連団体の講座、イベント情報、キャンペーン等をお伝えするコーナーです。

カルチャースクール ACT(アクト)

カルチャースクール・アクト

検索

TEL 045-472-7633

FAX 045-472-7644

教室▶記載のない講座はオルタナティブ生活館

夏の特別講座

入会金不要

夏の朗読ワークショップ ～真夏の怪談～

「番町皿屋敷」を落語で読みます。ハイライトは「1ま～い、2ま～い…」とお皿を数えるシーン。さてこの落語のオチは?!

8/1(水)10:30 ～ 12:30 2,000円 ㊦200円

7月開講講座

入会金要

ケーキマイスター 全11回 初めてお菓子作りにチャレンジする方、作るお菓子が今ひとつと思っている方にピッタリ。ポイントをしっかりレクチャーしてワンランクUP！

第1(金)クラス 7/6 ～ または 第2(金)クラス 7/13 ～ 10:00～12:30 53,800円/11回/㊦込 2回分割払い可

お勧め講座

入会金要

仏教入門 人々の心を潤してきた仏教。本年度は鎌倉新仏教(栄西、道元など)を中心に解説。

第1・3(木)13:30 ～ 15:00 3,500円/月2回

佐保田ヨーガ ～心も体もやわらかく～

毎週(水) 第1クラス 9:30 ～ 11:00

第2クラス 11:20 ～ 12:50 4,500円/月

ケーキクラブ ー最高に美味しいお菓子を作りますー

毎月第2(木)10:00 ～ 12:30

28,000円/6回/㊦込 教室:鷺沼教室

講師募集中！

※各講座とも講座維持費100円/月が必要です。

詳しくはホームページをご覧ください→

生活クラブ神奈川の施設 オルタナティブ生活館 (オルタ館)

会議室、調理室、ミニホール(スペース・オルタ)、薬局、親子ひろばなど、どなたでも利用できます。

NPO法人 フォーラム・アソシエ

フォーラム・アソシエ

検索

TEL/FAX

045-472-7093

子育て世代 まるごと応援企画

あそべビ俱樂部

「あそべビ俱樂部」は子育て世代の家族をまるごと応援するフォーラム・アソシエの新規事業です。産休育休明けに仕事に復帰する人が増えていますが、地域でのネットワークを持たず、家族だけで孤立しがちです。家族で楽しめるおやこコンサートと、学びのセミナーに加え、つながりづくりや必要な情報の取り方もサポートします。

おやこコンサート

日時 9/23 (日) 開催予定

場所 オルタ館 スペースオルタ

育休後復帰セミナー

もやもやした不安をクリアに！ご夫婦での参加も大歓迎です。

★自分自身の仕事に対する考え方

★両立の工夫と心構え

★パートナーや家族の協力体制

★職場の上司や同僚との関係

日時

2018年10/28、2019年1/27、2/24 (すべて日曜日) 10:00 ～ 12:00

場所

オルタ館6F和室

定員

各回20組

講師

育休後コンサルタント 山口理栄さん他

参加費

各回ひとり:2,000円、ご夫婦:3,000円

託児

応相談 (0歳児は同伴可、それ以上は託児<別料金:500円>となります)

単発参加、連続参加どちらも可能。内容は同じ内容と時期に沿った内容を含みます。

「自然あそび会」参加者募集中！

8/26(日)10:00 ～ 12:00 新横浜公園にて

詳細はHPをご覧ください。

地域でともに活動しています！

NPO法人川崎市民石けんプラント

粉石けん「きなりっこ」でおなじみ

リサイクル石けんの工場

人にも環境にも優しい

1989年11月、6,000人の市民の出資をもとに、株式会社川崎市民石けんプラントはスタートしました。2005年にワーカーズ・コレクティブサボン草がNPO法人川崎市民石けんプラントを設立し、株式会社から事業を引き継ぎ現在に至っています。来年30周年を迎えます。

1970年代後半、合成洗剤を使うことは自分が被害者になるだけではなく、加害者になることに気づき石けん運動は始まりました。合成洗剤ではなく石けん、そしてその原材料は使用済みのてんぷら油で

す。「きなりっこ」はとても汚れ落ちの良い石けんです。お洗濯にお台所にご使用ください。

川崎の中では小学校の給食の油を回収し、食器洗いの洗剤として小学校に戻っていくという地域内資源循環を進めています。

今年度から、賞味期限切れの未使用油を原材料とした液体せっけん「きなり姫」も生活クラブ神奈川で取り扱われるようになりました。是非ご利用ください。

理事長 清水真理子

きなりっこ (プリン石けん、キッチン&クレンジン、粉石けん)、液体石けん きなり姫

〒210-0826 川崎市川崎区塩浜2-21-3 Tel:044-276-0739

きなりっこ 検索

15 2018年7・8月号

..... 2018年7・8月号 14

ちよこっとQの答え▶ 2016年4月から