

えぽ

ちよこつと クイズ Q

生活クラブのホットケーキミックスに風味づけとして入っている野菜はなあに？
→ヒントは3ページ



特集① 親子で楽しい！カンタン手作りおやつ

特集② 秋の紹介キャンペーン実施中！

▶ 私たちの消費材

こだわりの“生乳”をまるごと食べよう！

▶ 神奈川活動情報

18年度東日本大震災・復興支援カンパ募集

▶ 生活クラブライフを楽しもう♪

「ぱくぱく食堂」(綾瀬市)

▶ ひろげよう たすけあい

在宅福祉を支える地域の拠点
生活リハビリクラブ

▶ くらしをみつめる

もっと知りたい！自然エネルギー
／横浜みなみ活動紹介

▶ 生産者だいすき＊マルハニチロ(株)

「おいしさ」が、食べる人も
つくる人も幸せにする

さがみ生活クラブ
緑さがみはらコモンズ
松井和美さんと風愛梨ちゃん、
芽愛梨ちゃん親子
(取材記事：8ページ)





食べこたえがあるので軽食にOK
野菜パン



材料 (9 個分)
 ホットケーキミックス (200g) … 1袋
 牛乳 …………… 100cc
 卵 …………… 1個
 具材: 玉ねぎ …………… 1/2個
 ズッキーニ …………… 1/2本
 あらびきウインナー …………… 4本
 アルミカップ (9号) …………… 9枚

- 作り方**
- ① ウインナーは斜め3～4等分に切る。玉ねぎは薄切り、ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする
 - ② フライパンになたね油大さじ1を熱し、①をしんなりするまで炒め、塩・こしょう (適量) で調味し、皿やバットなどで粗熱を取る。
 - ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えて生地がなめらかになるまで混ぜ合わせる。
 - ④ ③に②の2/3量を入れてさっくり混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。上に②の残りをのせ、トースターで10～15分焼く。



★ホットケーキミックスで作ろう



- 材料 (10 個分)**
 ホットケーキミックス (200g) …… 1袋
 水 …………… 120cc
 お好みのトッピング
 レーズン、おやつ黒豆、おやつとら豆など
 グラシんカップ (8号) …………… 10枚
- 作り方**
- ① ホットケーキミックスをボウルに入れ、水を加えて溶く (だれない程度)
 - ② グラシんカップに①を入れる (プリンカップ等に入れると崩れにくい)
 - ③ トッピングを②に載せる (なるべく押し込む)
 - ④ 蒸し器に入れ、強火で12～13分蒸す



水とトッピング材料があればOK!

蒸しパン



原材料 ホットケーキミックス
 小麦粉、砂糖、脱脂粉乳、カボチャ粉末、食塩、ベーキングパウダー

原材料 全粒粉入りホットケーキミックス
 小麦全粒粉、小麦粉、砂糖、脱脂粉乳、食塩、ベーキングパウダー

市販品との原材料比較

生活クラブ		市販品 (一例)
国産小麦粉	小麦粉	外国産小麦粉
素精糖 (青い海)	砂糖	グラニュー糖
—	ぶどう糖	でんぷんから製造 (コーンスターチが原料)
アルミフリー、遺伝子組み換え対策済	膨張剤	焼ミョウバン使用
—	乳化剤	グリセリン脂肪酸エステル他
北海道産	脱脂粉乳	産地不明
赤穂の食塩	食塩	精製塩
カボチャ粉末 (北海道産)	香料	バニラ香料など
—	着色料	ビタミンB2、クチナシ色素

生活クラブのホットケーキミックスは市販品とどう違う?

- ポイント ① 国産小麦 100%!**
 日本の小麦の自給率は12% (平成28年度農林水産省資料より)。市販品の大半で使用されている外国産小麦は、栽培中や輸送中に使用される農薬などの詳細を確認することが困難です。
- ポイント ② 砂糖はミネラル分の多い【素精糖】**
 提携生産者「青い海」が生産。ホットケーキミックスをよく見ると、素精糖の茶色い粒が見えます。
- ポイント ③ ベーキングパウダーは【アルミフリー】**
 ベーキングパウダーの構成成分である焼ミョウバン (硫酸アルミニウムカリウム) を使わないことを、【アルミフリー】と呼びます。アルミニウムは繁殖系および発達神経系に影響があるといわれており、小児では摂取量が多いと許容量を超える可能性があることがわかっています。
- ポイント ④ 余計な添加物を使わない**
 市販品に使用されているぶどう糖、乳化剤、着色料などは使用していません。



発酵不要でスピード調理!

フライパンピザ

- 材料 (20 cm 2 枚分)**
 ◆薄力粉 …………… 200g
 ◆ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
 ◆塩 …………… ひとつまみ
 ◆なたね油 …………… 大さじ1/2
 ぬるま湯 (40℃位) …………… 100cc
 ケチャップまたはピザソース
 お好みのトッピング
 チーズ、トマト、ピーマン、マッシュルーム水煮、コーン、ウインナーなど
 クッキングシート



- 作り方**
- ① ボウルに◆の材料を全て入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜる
 - ② 粉っぽさがなくなり耳たぶ位の固さになってから2～3分こね、2等分する
 - ③ トッピング具材を薄くカットする
 - ④ まな板にフライパンよりひとまわり大きいクッキングシートを敷き、その上に生地を1つのせ麺棒で薄く伸ばす
 - ⑤ フライパンに④をシートごとのせて蓋をして弱火で3分程度焼く
 - ⑥ 生地を裏返して、ケチャップまたはピザソースを塗り、具材とチーズを散らす (フライパンが熱いので、シートごと別皿に移してトッピングしたほうが安全)
 ＊火が通りにくい具材を使う場合は、あらかじめレンジ等で加熱してください
 - ⑦ ⑥に蓋をして弱火でチーズが溶けるまで焼く



普段のおやつ、どんなものを食べていますか? 「手作り」というとハードルが高いイメージがありますが、やってみると意外とカンタンです。親子で気軽に作れるレシピをご紹介します。

★薄力粉で作ろう

お手伝いポイント

お手伝いポイント



★白玉粉・米粉で作ろう

アレルギーっ子も安心!

豆腐白玉

白玉粉に豆腐を適量まぜて耳たぶ位の固さにこねて、茹でるだけ。みたらしやおしるこのほか、寒天といっしょに食べてもおいしい♪



米粉ピザ

フライパンピザの生地材料を薄力粉→米粉、ぬるま湯→豆腐に変えるだけ (分量は生地の固さに応じて調整してください)。チーズを載せなくてもおいしく食べられます♪

生活クラブの小麦粉

国産小麦 100%なので、収穫後農薬の心配がありません



500gが登場! 組合員の声で改善されました。(今年5月～)

国産小麦粉 薄力タイプ (500g / 1kg)

北海道産小麦粉 強力タイプ (1kg)

国産小麦粉 全粒粉タイプ (500g)

私たちの消費材料の未来をつくる



6/30 (土) 新生酪農(株)千葉工場見学会

主催: 共同購入政策委員会
参加: 15人

牛乳の価値を伝えたい

新生酪農の工場見学会に小学2年生の娘と一緒に参加しました。牛舎では、実際に乳牛と農家さんの生活を知り、朝4時から1日に数回乳搾り、その間牛舎の掃除、餌となるトモロコシの栽培、そして一頭一頭の性格や年齢に合わせた対応を見せていただきました。また、工場にはその原乳を最大限に生かすための設備が徹底した管理とともにありました。

“良いものには理由がある” そう娘と実感し合いました。

さがみ生活クラブ 厚木コモンズ 村瀬絹子さん

参加報告



良質な生乳の風味が生きる
バスターライズド牛乳

72℃15秒間殺菌のバスターライズド製法は、熱による成分の変性が少なく、生乳の風味が生きています。この製法でつくられるのは、生乳の品質が優れているからこそ千葉県、栃木県、長野県の計54戸の提携酪農家が絞った生乳を、徹底した品質管理のもとに牛乳や乳製品を製造しています。

生活クラブのヨーグルト

「プレーンヨーグルト」の開発から約30年、品目がプレーン2種、加糖3種、フルーツ5種、飲むヨーグルト1種の11種類に広がりました。

乳酸菌の種類と特徴

生活クラブでは、ブルガリア菌とサーモフィラス菌の混合菌をベースとして使用しています。同じブルガリア菌であっても様々な亜種があり、酸味や粘性、発酵速度などが異なります。

ブルガリア菌
サーモフィラス菌

脂肪と酸味をおさえた
プレーンヨーグルト

- ・酸味はとて弱く、粘性はとて高い
- ・時間が経っても酸っぱくならない

ブルガリア菌
サーモフィラス菌

ビフィズス菌 (BB-12)
アンドフィラス菌

加糖ヨーグルト (牛乳たっぷり・味わいさっぱり)

クリーミーバナナヨーグルト

フルーツヨーグルト (マンゴー)

- ・酸味は弱く、粘性は高い
- ・生きたまま腸まで届くBB-12ビフィズス菌が入っている

プレーンヨーグルト

フルーツヨーグルト (みかん・ぶどう・もも)

- ・酸味がとて強く粘性は低い
- ・野生株に近く強い菌なので、手作りヨーグルトの種菌にも使える

飲むヨーグルト

- ・適度な酸味と粘性
- ・時間が経っても酸っぱくならない

ブルガリア菌
サーモフィラス菌

果肉入り・とちおとめヨーグルト

- ・酸味が弱く、粘性は高い
- ・時間が経っても酸っぱくならない

ブルガリア菌
サーモフィラス菌

“生乳”をまるごと食べよう！

生活クラブの牛乳は、日本ではじめて生産者と共同出資してつくられた自前の牛乳工場で作製されています。取組開始から53年が経ち、ラインナップも豊富になりました。飼育環境、エサ、品質管理などにこだわった牛乳や乳製品をたくさん利用しましょう。

9/1 (土)

11/30 (金)

● 配送



ケチャップ de つながる 紹介キャンペーン

あなたにもお友だちにもプレゼント！

詳しくは
チラシを見てね

紹介で
トマトケチャップミニサンプル

加入すると
1,000円キャッシュバック



「これ、おいしいよ！」とついすすめちゃいます。おいしいものを共有すると幸せな気持ちになりますよね♪

浅見さん



永井さん

杉山さん

元々つながりがあって、紹介されました

● 湘南生活クラブ コモンズ足柄 ●

紹介者 浅見里江子さん

(2011年11月加入)



ノンホモ牛乳、
にんにくしょうゆドレッシング

永井知子さん (2017年10月加入)

「アシガラマルシェ」で杉山さんに「みかんジュースおいしいから飲んでみて！」と偶然声をかけられました。生活クラブのブースで話を聞いて、その場で加入しました。元々添加物にすごく気をつけて食品を選んでいたこともあって、ゆでタコや干物を安心して食べられることが嬉しいです。

※約100店舗が出店する、足柄地域最大級のマルシェ (不定期開催)

特集2

秋の紹介キャンペーン 実施中！

● デポー



デポー紹介キャンペーン

9/1 (土) > 2/28 (木)

あなたにもお友だちにもプレゼント！

紹介で
500円分のお買物券

加入すると
さらに1,000円分のお買物券



詳しくは
チラシを見てね



買い物しながら思わず話しかけちゃうような、フレンドリーさが日限山デポーの良いところ。新鮮な食材を安心して購入できます。

浅野さん

山本さん



消費材を食べて育ち、
加入は自然な流れでした

● 横浜みなみ生活クラブ 日限山デポー ●

紹介者 浅野俊子さん (母)

(1993年12月加入)



豚肉、スンドゥブチゲの素
カレーの壺

山本郁美さん (娘) (2018年4月加入)

家を出ることをきっかけに、日限山デポーに加入しました。平日は働いているので、週末にふらっと行って自分の思うままにお買い物しています。生活クラブの食材のみで育ってきたので、結婚後も食べ続けることは自然な流れでした。デポーが各地区に1店舗あったら、周りの人にすすめやすいのになと思っています。



お肉
乳製品
鮮魚

神奈川活動情報

募集

2018年度 東日本大震災・復興支援カンパ

2011年の東日本大震災から7年が過ぎましたが、被災地では仮設住宅の撤去や就労難により生活困窮者が増え、福島では放射能汚染地域の一部避難指示解除や自主避難者への住宅支援が打ち切られるなど被災者にとって厳しさが増す状況にあります。

生活クラブ神奈川では様々な団体と連携し「3・11を風化させない」「継続して支援する」を掲げ、2018年度も継続して復興支援活動を行います。この活動にかかる費用は組合員からのカンパでまかなっており、9月より「復興支援カンパ」を実施しています。詳細は申込用紙をご覧ください（ホームページからもダウンロードいただけます）。

支援活動とカンパ使途

17年度決算および18年度実施予定

支援活動 ＜2018年度予定時期＞	使途	17年度 決算	18年度 予算
被災地視察ツアー ＜10/12～14＞	17年度開催の「復興フォーラム」に代わり、18年度は現地視察（東松島、石巻、女川）を実施。	97,340	400,000
東日本大震災・復興支援 まつり in みなとみらい ＜11/10 臨港パーク＞	開催費用の一部（レンタル機材費、設営費、イベント費、広報費、その他）	2,000,000	2,000,000
2018 夏のリフレッシュツアー in 神奈川 ＜7/29～31＞	*生活クラブふくしま・栃木の子どものための保養（一時避難）としての受け入れ。実施費用の一部（参加者県内移動交通費・宿泊費・食費、スタッフ交通費・食費、その他）	347,740	450,000
甲状腺検診活動 ＜10月～2月＞	活動費用の一部（検診参加親子の交通費）	121,852	200,000
重茂漁協味まつりへの参加 ＜8/4～5＞	*重茂漁協と生活クラブ岩手の現地での活動を支援。神奈川から4名参加。支援参加者交通費・食費、その他	144,938	150,000
震災と復興をテーマとした学習会の開催	*17年度は上記「復興フォーラム」費用に計上。講師・パネラーへの謝礼、交通費等	0	200,000
一般社団法人コミュニティスペース「うみねこ」支援	平成29年度「みやぎチャレンジプロジェクト」参加団体であるコミュニティスペース「うみねこ」より支援要請を受け、活動資金として寄付した。	50,000	—
合計		2,761,870	3,400,000

*上記のほか、「福島県新地町りんご農家支援（復興りんご）」、「蛤浜・折浜の活牡蠣 2kg」、「復興いちご」の有志による購入支援を行っています

申込用紙配布：班・個配 9/3～9/7 デポー 9月情報ワーク・デポーフロア

金額：1口500円（何口でも受け付けております）

申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、所属の配送センターまたはデポーへ提出

受付締切：班・個配 9/28（金） デポー 10/19（金）

集金：共同購入代金一括引き落とし（班・個配 11月、デポー 12月）

報告

「ヒロシマ子ども平和スタディツアー」 「組合員代表派遣」を実施しました！



●実施日：8月4日（土）～6日（月）
●主催：神奈川県生活協同組合連合会
●参加人数：子ども39名（生活クラブ神奈川からは10名）、スタッフ22名、合計61名

*感想*****
3日間のツアー中、子どもたちは路面電車に乗る時も平和資料館を見学するときも興味津々。子ども平和会議、平和記念式典への参加など、貴重な学習・経験になったと思います。

私は4年前に組合員代表派遣に参加し、今回が2度目の広島でした。大学生ボランティアや子どもたちと共に見て回ったことで、原爆の衝撃の大きさや73年前当時の悲惨な状況などを改めて知る事ができました。

かわさき生活クラブ 市川礼子

【組合員代表派遣】

主催 生活クラブ神奈川 環境・平和委員会
参加人数 6名（横浜北1名、横浜みなみ1名、かわさき2名、湘南1名、さがみ1名）

各地域生協で募集したカンパ金を基に組合員代表を派遣しました。各自で計画を立て、6人それぞれの視点でヒロシマを見て・聞いて・感じてきました。参加報告については、各地域生協の広報紙等をご覧ください。

報告

母と子の夏のリフレッシュツアー2018 in 神奈川



放射能汚染からの一時避難として、今年は福島県、栃木県からそれぞれ1組の親子が参加し、神奈川の組合員と交流しました。生活クラブ神奈川は、今後も支援を続けていきます。

●実施日：7月29日（日）～31日（火）

●主催：横浜北生活クラブ、かわさき生活クラブ、生活クラブ神奈川（ユニオン）

◆1日目 「藤子・F・不二雄ミュージアム」見学

◆2日目 宿泊先のふじの体験の森「やませみ」でハイキング・バームクーヘン作り・水遊びなど

◆3日目 「くらしてらす」、市が尾デポー（横浜青葉区）見学&お買い物

私が参加した初日の晩と翌朝のごはんは、子どもたちにも配膳を手伝ってもらってワイワイ食べました。山登りでは崖のような山道を歩いたり、猛暑の中のBQやバームクーヘン作りでは熱い火のそばで焼いたり、子どもたちの頑張る姿が光っていました。台風の影響で川遊びはできませんでしたが、水鉄砲合戦やスイカ割りなどを一緒に楽しむことができました。

7年を経ても変わらずに大切にしたいこと・変えていきたいこと、距離は離れていても心を寄せて支援を続けることの意義など、改めて考える良い機会となりました。これからも、おおぜいの組合員とこのプログラムを支え続けていきたいです。

かわさき生活クラブ 野村美湖

福島の原発事故から7年。今、私たちにできることは何かを考えながら参加したリフレッシュツアーでした。初めて顔を合わせた子どもたちは、あつという間に仲良くなり、バームクーヘン作りや水遊びに熱中していました。楽しそうにはしゃぐ様子を見てみると、当たり前が当たり前でなくなってしまう現実を強く意識させられました。

事前の学習会にあった「7年経ったから大丈夫、ではなく、7年経ったからこれからが大事」という言葉を大切にし、距離に負けず『忘れない・見守り続ける』ということを大切にしていきたいと思います。

横浜北生活クラブ 澤田妙子



参加者の声

（アンケートより一部抜粋。カッコ内は補足）

●私は4月から組合員になりました。（今回参加して）組合員の方一人ひとりが食や生活について真剣に考えているんだなあと感じました。（放射能は）目に見えないからいいやではなく、目に見えないから考えていくことが大事なんだなと思いました。

●除染をした場所としていない場所がよくわからないので不安があります。ですが、その不安を口に出して言えない環境です。子どもたちだけではなく、私までリフレッシュさせていただいたことにとても感謝しています。

開催予告

オルタ館で活動している団体が協力して開催するフェスタ

オルタ館フェスタ2018

★日時：11月12日（月）～17日（土）

★会場：オルタナティブ生活館（新横浜駅7分）

11月17日（土）の主な企画

地図：14ページ

レストランWe	おいしいランチ、お惣菜・スイーツ販売
オルタ健康ステーション	健康機器測定「ボディチェッカー」
オルタ薬局あんず	「体イキイキ、血管美人」健康アドバイス
リサイクルショップであい	購入の方に『お楽しみプレゼント』
オルタスクエア	秋の住まい展（相談コーナー、お楽しみコーナー他）
じゃおクラブ	手づくりの子どもの遊び、万華鏡・竹とんぼ等の販売作品展示
カルチャースクール ACT	こどもクッキング・体にまかせる健康法他 *フェスタ期間中は体験講座を多数開催
親子ひろば わっとほーむ	くるみボタンで作るかわいい小物
NPO 法人 フォーラム・アソシエ	粘土で作るフェイクスイーツアクセサリー おたる家族食堂
ekou（オルタ館受付）	ブナの森のパン・クッキーなどの販売
菊名 commons	自分で作ろう「石けんデコパージュ・簡単コマ」
環境平和委員会	身近な工夫で省エネしよう
スペース・オルタ	母と子でみる脱原発アニメーション特集

17日（土）は恒例のオルタ鍋（お椀持参特典あり）、スタンプラリーもやります。みなさまの参加をお待ちしています♪



・おいしく♪
・楽しく♪♪
・得する♪♪♪
企画がたくさん!!

問合せ 電話045・472・5151
オルタ館フェスタ実行委員会

ビオサポ情報

レシピといっしょに「ビオサポ」関連情報(栄養素など)を紹介します。

焼き大学芋 しょうが風味



はちみつだれに生姜を効かせて

材料(4人分)

- ◆さつまいも…2本(400g)
- ◆根生姜(すりおろし)…1片分
- ◆国産純粋はちみつ…大さじ2
- ◆丸大豆醤油…大さじ1と1/2
- ◆料理酒…大さじ1
- ◆なたね油…大さじ2
- ◆皮むきいりゴマ…適量

作り方 ①さつまいもは、皮ごとよく洗って1cm角の棒状に切り、水にさらす。
②フライパンになたね油を熱し、水気をきったさつまいもを入れて表面に焼き色がつくまでじっくり焼く。(半量ずつ焼くと焼きやすい)
③②によく混ぜたAをまわし入れ、汁気がなくなるまで全体を炒め合わせる。仕上げにいりゴマをふる。

秋といえば、さつまいも！ アレンジ色々、栄養たっぷり

炊く(炊き込みご飯)、揚げる(コロッケ)、焼く(グラタン)、煮る(みそ汁、ポタージュ)、など、調理法によって異なる味わいを楽しめます。焼き芋、スイートポテトなどおやつにもぴったり♪

*ビオサポ: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

「ビオサポ」ホームページ→



ビタミンCをでんぷんで保護

さつまいも1本でリンゴの4倍以上含まれています。ビタミンCは加熱に弱い栄養素ですが、でんぷんに保護されているため熱を加えても損失が少ないのが嬉しいポイントです。



不溶性の食物繊維が豊富

便のかさを増やしたり、腸内環境を改善する働きがあります。



毎日の暮らしを
CHANGE★

生活クラブライフを 楽しもう♪

暮らしに役立つ生活クラブの
情報をお届けします♪

私の おすすめ消費材ベスト3★

1位 牛乳

予約登録して、切らさないようにしています。



2位 チキンナゲット

オーブントースターで焼くとサクサクに！



3位 ホットケーキミックス

蒸しパンにコーンを入れたり、アレンジ自在♪



私と生活クラブ

さがみ
緑さがみはら commons 松井 和美さん
●2017年7月加入 お子さん8歳、2歳



ー加入のきっかけを教えてください

友人が組合員で、「生活クラブが公園でイベントするよ！」と教えてくれました。そこでいただいた牛乳やお肉がとても美味しかったので加入しました。

ー生活クラブに加入して、くらしに変化はありましたか？

まだ離乳食だった下の子の食事作りがとても楽になりました。4ヶ月検診のとき、体重の低さを指摘されて以来「食べない」ことにずっと悩んでいたのですが、生活クラブの食材だと「おいしい！」と食べてくれるので嬉しいです。

消費委員として組合員活動に参加しています。ランチ会や企画などで色々な消費材を食べられるのが嬉しいです♪



ーお子さんが好きな消費材は何ですか？

牛乳がとっても大好きです！ホットケーキミックスでホットケーキやケーキ・サレもよく作ります。食が細い分、おやつで補っています。

ぱくぱく食堂



食堂に参加した人から人へと思いが繋がって、地域のあちこちに「ぱくぱく食堂」と同様の食堂ができた嬉しいです！

(後列左から浜手さん、日爪さん、角田さん、矢島さん、西平さん、古塩さん、前列左から齋藤さん、ゆうたくん、柴田さん)

今後の開催日

10/12(金)・26(金) 11/16(金)

募集中！

- ・いっしょに食べよう(参加申込)
- ・いっしょに作ろう(活動メンバー)
- ・食材提供、賛助会員

参加申込み・お問合せ

ぱくぱく食堂プロジェクトチーム
080-7825-9185
pakupakushokudou@gmail.com

献立一例

ご飯、手作りコロッケ、サラダ、スープ、ナスとピーマンの味噌炒め、ゼリー



ひろげよう たすけあい

みんなで食べると楽しいね！
食堂からつながる輪

子どもとお母さんたちのための「ぱくぱく食堂」(綾瀬市)

ーきっかけは、「やってみたい」という運営委員の思い

あやせ commons の2017年度の基本方針は、「コミュニケーションの場をつくり、人と人のつながりを深めていく」でした。その年、1人きりの運営委員となった齋藤さん。「この基本方針のもと、生活クラブであなたがやってみたいことは？」と聞かれて思い浮かんだのが「こども食堂」でした。出資金在高確認集会等であやせ commons の組合員に参加を呼びかけ、同年9月より「ぱくぱく食堂」がスタートしました。

ー参加者もスタッフも居心地のよい場所

齋藤さん自身は3人の子育てなどでなかなか調理に入れないため、受付や参加者とのコミュニケーションを中心に担っています。調理スタッフはそれぞれの空いた時間に自分ができることを活かして活動しています。参加した親子がつながれるだけでなく、スタッフもお互い尊重し合って楽しんで活動できる場所になっています。

開催場所: 綾瀬市保健福祉プラザ2階(綾瀬市深谷中4-7-10 綾瀬小学校前)
オープン: 不定期(月2回) 12:00~14:00
子ども100円 大人400円

主催: ぱくぱく食堂プロジェクトチーム
共催: さがみ生活クラブあやせ commons
協力: ㈱ニッコー、地域の方々、NPO 法人ワンエイド(フードバンク)

いっしょに子育て

子育てコラム



SOS を出せる関係性をつくりたい

日々虐待のニュースが流れる度に、なぜ周りの人たちは気付けなかったの？行政は何をしていたの？と何ともいえない無念さを感じます。

先日、こんな言葉が SNS で流れてきました。「満たされていないければ、助けてということもできない」

なるほど、SOS は安心安全とてこそ発信できる言葉。どんなに立派な相談機関があったとしても、知らない人に困ったことを相談できるでしょうか。人に不信感を持っていたら尚更難しいかもしれません。

子育て中のお母さん達の悩みを聞いていると、自身の親との関係性や、地域での人と人との繋がり方の変化をひしひしと感じます。必要とされているのは専門的な言葉ではなく、ほっとできる言葉、気軽に安心して話せる人なのかもしれませんね。

誰もが安心して子育てできるように。いつでも SOS が出せるように。一人ひとりが今すぐにできる小さな1アクション、みなさんも考えてみませんか？

ぽかぽか保育園園長 塩原佳織



みんなで集まってお団子づくり。誰かといっしょだと楽しいね。

生活クラブの認可保育園 ぽかぽか保育園
(関連記事: 10-11ページ)
茅ヶ崎市茅ヶ崎234-1
「茅ヶ崎たすけあいひろばぽかぽか」2階
問合せ: 0467-55-2032

「福祉たすけあい基金」助成団体決定

11団体に合計3,560,382円を助成しました。

名称・所在地	助成した事業内容	金額
NPO 法人GOOD JOB (横浜市港南区)	独居高齢女性が気軽に交流できるサロンでのスペシャルニーズのある人の洋服作り	399,750円
NPO 法人のびの会 (横浜市、全国)	パーソナリティ障害を有する本人や家族に対する生活支援者育成のための講演会開催、広報活動	500,000円
コミュニティカフェ6丁目クラブ (鎌倉市)	子どもの居場所の取り組みを拡げるためのイベント開催	397,000円
NPO 法人宮のマエストロ (横浜市泉区)	多世代交流サロン「宮ノ前テラス」の開設	400,000円
青空保育べんべんぐさ (横浜市青葉区)	子育てを前向きに楽しめるようになる手助けをしていくための講演会と外遊び体験会開催	236,000円
ちがさき開智舎 (茅ヶ崎市)	小学生の学習支援を通じた地域の子どもたちの育成支援	65,000円
相模原誘導グループ ささの会 (相模原市)	視覚障がい者への理解と見守り活動につなげる誘導入門講座開催	200,000円
よこはま子育て支援拠点ネットワーク (横浜市)	地域子育て支援拠点がもたらす親の「社会的発達」に関する調査研究フォーラム開催	500,000円
NPO 法人フードバンク 横浜 (横浜市)	教育格差による貧困の連鎖を防ぐ「子ども無料塾」設立	463,632円
NPO 法人南えびなスポーツクラブ (海老名市)	障がいを持つ方、不登校の子どもたちを対象としたスポーツを楽しむ場の提供	159,000円
NPO 法人日本補助犬情報センター (全国)	聴導犬、障がいについてを子どもたちや市民に伝えるためのセミナー開催	240,000円

「福祉たすけあい基金」の助成は組合員からの毎月100円の寄付によって行っています。

あなたの100円で、地域の活動を支えませんか？

福祉たすけあい基金への
参加申し込みは

045-620-9044 へ

公益財団法人かながわ生き生き市民基金

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

メール：info@lively-citizens-fund.org

在宅福祉を支える地域の拠点

生活クラブでは、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざして、デイサービスなどの介護事業を県内6か所の「生活リハビリクラブ」で展開しています。高齢者介護だけでなく、交流の場や居場所として地域の方が集う拠点となっています。

神奈川唯一の福祉複合施設

2階 子育て協同センター

(ぼかぽか保育園、子育て支援)



1階 生活リハビリクラブ茅ヶ崎、食事サービス

(デイサービス・地域配食)



運営 ぼかぽか運営会議 構成メンバー

湘南生活クラブ・茅ヶ崎コモンズ・ちがさきデポー W.Co のびのび (デイサービス、訪問、居宅) W.Co ほっぺ (食事サービス) W.Co たんぼひろば (保育)・生活クラブ神奈川

※W.Co (ワーカーズ・コレクティブ)：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

生活リハビリクラブ

名称	事業内容				所在地
	デイサービス	ホームヘルプ	ケアプラン作成	小規模多機能型	
生活リハビリクラブ鴨居	●		●		横浜市緑区鴨居町 2430-1
生活リハビリクラブ麻生	●	●	●		川崎市麻生区東百合丘 3-2-7
生活リハビリクラブ幸	●	●	●		川崎市幸区南幸町 2-4-2
生活リハビリクラブ葉山	●	●	●	●	三浦郡葉山町長柄 1275-1
生活リハビリクラブ茅ヶ崎	●	●	●		茅ヶ崎市茅ヶ崎 234-1
生活リハビリクラブ橋本	●		●		相模原市緑区橋本台 1-18-10

【お問合せ】 たすけあいネットワーク事業部 電話:045-472-8101



「茅ヶ崎たすけあいひろばぼかぽか」～地域に拓いた活動拠点～

地域の課題を解決したい

「茅ヶ崎たすけあいひろばぼかぽか (以下、ぼかぽか)」では、組合員や地域の人たちに参加型福祉を拡げるため、様々な企画をし、実践しています。

また、活動を地域へ拡げると共に、地域の福祉ニーズを把握し解決することをめざし、民生委員、3つの地域包括支援センターの職員、組合員とともに話し合いを行っています。最近は介護が必要な高齢者が精神障害などでの引きこもりの子どもと同居しているケースが増えているとのこと。介護だけでなく、就労支援といった様々な支援が必要だと改めて確認できました。情報を発信したり、キャッチした情報をつなげたり、必要なサービスやしくみ作りもまだまだ必要だと感じています。



保育との交流



ぼかぽかかふえ (健康麻雀)

「移動支援サービス」へのチャレンジ

生活リハビリクラブ茅ヶ崎を運営しているW.Coのびのびでは、高齢者の在宅を支えるサービス提供をしている中で、大きな課題の一つに“移動の手段がなかなかない”ということに気がつきました。NPO 法人を取得し、W.Co 独自の事業として2018年3月から移動支援サービスを開始しました。

年をとっても障がいがあっても「自分の行きたいところへ行く」ことが元気を作り、自分らしく生きることにつながると考えます。7月現在、登録者は4名です。通院介助やショートステイ先への送迎などを頼まれています。「病院だけではなく、ショッピングやお茶を飲む、映画鑑賞、海を見に行くなど、様々なことにも使ってく

ださい」と情報提供し、最後まで自宅で心豊かに暮らせるような支援をめざしています。

これからも組合員やW.Co、地域の人たちと一緒にぼかぽかという拠点を生かした参加型福祉の実践の場として活動していきます。



移動サービス車

NPO 法人 W.Co のびのび 理事長 岡田朋恵

もっと知りたい！自然エネルギー

風車や太陽光の発電所建設が 自然破壊に繋がらないか心配です

「生活クラブでんき」に電力を供給している自然エネルギー発電所は全国56ヶ所にあります（2018年5月時点）。そのうち、生活クラブ関連の風車や太陽光発電所は29ヶ所。建設にあたり、地元住民の了解は当然のこと、周辺環境への影響（野鳥および希少生物への影響、生態系保全、騒音・低周波の影響、景観の問題など）について事前調査を行っています。その結果を地元住民の皆さんや自治体に対して丁寧に説明する機会を持ち、コミュニケーションを大切にしながら、事業への理解を得ています。秋田県にかほ市にある生活クラブ風車「夢風」の建設にあたっては、事前調査は約2年間かけて実施し、地元自治体、大学の専門家等の助言も得て進めました。

現在、山形県に庄内・遊佐町太陽光発電所を建設中です（2019年1月発電開始予定）。建設地は河川敷で、もともと耕作地ではなく放置されていた場所です。鳥海山の麓であり川の流域でもあるため、環境影響には十分留意しており、周辺住民の皆さんからの了解を得たうえで進めています。また、敷地内の生態系を残す形で計画しています。

発電所建設を進めるカギは“ゾーニング”

自然エネルギーを国策としているEU諸国は、自然エネルギー発電所等の設置にあたって国や自治体が地域住民とともに予め「ゾーニング」を行っています。ゾーニングとは、「設置可能なエリア、環境保全を優先するエリア等をあらかじめ設定すること」で、日本ではまだ一般的ではありません。ゾーニングの推進により建設側と地域住民の双方が納得して発電所を建設することができ、自然エネルギーの普及につながると考えられます。

エネルギー産地の顔が見える「生活クラブでんき」お申込み随時受付中！▶ 問合せ：045-474-0985（政策調整部）

資料請求フォーム



地域生協の活動紹介

横浜みなみ生活クラブ

今回は
かわさきの活動を紹介します
（掲載は11-12月号を予定）

横浜みなみで開催した学習会

- 4月 石けん講座
（講師：石けんビレッジ 酒井さん）
- 5月 「生活クラブでんき」学習会
（講師：政策調整部職員）
- 6月 洗浄剤の使いこなし
（講師：石けんビレッジ 酒井さん、宮田さん）
- 7月 憲法学習会
（講師：櫻井みぎわ弁護士）
《参加者の感想》
・憲法の解釈はなかなかむずかしい。たびたびこのような会に参加して理解していきたい。
・憲法の解釈変更、改正のポイントがよくわかった。様々な立場から情報に目を向けなければいけないと思った。憲法そのものについても本を読んで勉強したい。

中「モンス」 増田澄恵



をつくることをめざし活動しています。
くらしと環境委員会担当理事

平和で、安心してくらせる社会

横浜みなみ・くらしと環境委員会では、くらしの中の様々な事を学べる学習会を開催しています。社会には問題がたくさんあり、それは一番身近な生活の中で起っていることを実感できる場となっています。4月、6月開催の「石けん講座」では汚れを落とすことの基本を学び、洗うことで体や海、魚が汚染されることがあってはいけないことと実感、石けんを使いたいと思いました。

社会の問題が見えてくると暗澹たる気持ち・絶望的な気分になります。けれども、ただ悲観して

まほう、知のりやひびくま

共済・福祉 ひろげよう たすけあい

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

“組合員どうしのたすけあいのしくみ”に、
加入を勧めてくれた友人に感謝！

今回思いがけない事故で入院・手術となりました。退院後、知人がハグくみに加入していたことを思い出させてくれて、掛金のわりに保障内容が手厚く、加入していて本当に良かったと思いました。何が起こるかわかりませんが、加入を勧めてくれた友人に感謝です。

（65歳 女性 右膝蓋骨骨折）
給付金174,000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。

大変なお怪我をされて、退院後もさぞかし不自由な思いをされたことと思います。1日も早いご回復をお祈りいたします。普段から気に掛けてくださるご友人がいらして、心強いですね。組合員どうしで広く“たすけあうしくみ”として制度化したものがハグくみです。ハグくみは、生活クラブの仲間（組合員）どうしが少しずつお金を出し合い（誰もが参加しやすい掛け金1,000円/月）、入院や手術、ケガでの通院をした時などに使ってもらい、自分もそうしたリスクを負った場合に助けてもらえることができる、とても身近な共済です。剰余が出た場合は割戻しがあり、加入者が増えると保障内容を更に良くすることができます。おおぜいの組合員とご家族に参加していただきたい共済です。

（執筆協力：共済ワーカーズ・コレクティブ スマイル）

生活クラブ共済ハグくみのご加入についてはこちら

共済事務局 0120-220-074
フリーダイヤル（9：00～17：00・月～金）



信頼されて30余年！

9月初診 治療費
半額キャンペーン

生活クラブの
鍼灸治療院



初診の方、半額！その不調、ご相談ください！

期間限定 2018年9月1日～30日

組合員とその家族	大人	通常 3,910円→	1,960円
	小人 （中学生まで）	通常 2,920円→	1,460円
	未就学児	通常 1,800円→	900円

※オルタ漢方堂火曜日限定

一般	大人	通常 4,120円→	2,060円
----	----	------------	--------

上記以外の治療も、すべて半額です！

生活クラブの鍼灸治療院「漢方堂」は、患者さんとの関係を大切にしながら一人ひとりの身体にあわせて丁寧に治療を行っています。夏の疲れがたまっている方、季節の変わり目に体調を崩しやすい方など、お気軽にお問合せください。



詳細は、
漢方堂HPをご覧ください。

生活クラブ 漢方堂 検索

お問い合わせ

▶ 高津漢方堂（生活クラブ高津センター内） 044-852-0195
東急田園都市線「宮崎台」駅徒歩7分

▶ オルタ漢方堂（オルタナティブ生活館内） 045-473-6388
JR 横浜線・市営地下鉄「新横浜」駅徒歩7分

自分で作る
元気なわたし

高齢者の薬の飲みすぎ等医療への過度な依存が健康を害することが見受けられます。

同様に私たちの生活の中にあふれた医薬部外品も見直す必要があるのではないのでしょうか？

私もアレルギーを起こして、病院が紹介してくれたアトピー用の石鹸やシャンプー、乳液、アレルギー用の化粧品等を、わらをもつかむ思いで買い求めたことがあります。

けれど、歯磨きも塩でもいいし、なくてもいい。「フッ素入り」なんて論外です。洗濯石鹸も少量で十分ですし、お湯で大半の汚れは落ちます。石鹸やシャンプー、リンスも使わなくてもお湯で洗えばOK！ 気になった時だけ使うようにすれば悩む必要もありません。

化粧品も乳液、化粧水、下地クリームと買いそろえる必要があるのでしょうか？ 夜、顔に何にも塗らないで寝ても3・4日すれば自身の肌が保湿能力を発揮し始めます。蒸し暑いこの時期に、脱保湿を試してはいかがでしょうか？

生活の中にあふれる「転ばぬ先の杖」が実は免疫アップの妨げになっているのかもしれない。

生活クラブアトピーネットワーク 杉山 典子

※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。

そろって
必要ですか？



カルチャースクール **ACT(アクト)** TEL 045-472-7633
[カルチャースクール・アクト] 検索

秋の特別講座

教室：記載のないものはオルタナティブ生活館

入会金不要

講師
募集中！

開運手相1Day

ラッキーな人生を作ろう！

9/28(金)14:30～16:30 3,000円/参加

手相入門

全3回 10/12・26・11/9(金)14:30～16:30

8,600円/3回 参加200円

メイク個人レッスン90分

10/1・22、11/5・19(月) ①13:30～ ②15:00～

5,000円/1回 参加200円

十二経絡体操

服診で自分にあった体操を知る

10/2(火)10:00～12:00 3,000円 参加300円

気功瞑想

10/5(金)14:00～16:00 2,000円

灸・初級

10/5・19(金)13:00～14:30

6,000円/2回 もぐさ代(540円) サービス

おしゃれ大人デザインのリポントートバッグを作る

10/4(木)10:30～12:30 3,000円/参加

小さな書作品を書く

額に入れて仕上げます

10/9(火)10:00～12:00 2,000円/参加

酵母パン体験

～りんご酵母を使って～

10/11(木)13:00～16:30 5,600円/参加 ※持ち帰りあり

体験 きもの着付

秋冬の体験は今回だけです

10/12・26(金)10:30～12:00 3,000円/2回

わたしの終活

全2回 エンディングノートの作成あり！

①10/13・20(土)②10/24・31(水)13:30～15:30

3,500円/2回/参加

パーソナルカラー&ポイントメイク

10/17(水)13:30～15:30 3,500円 定員5名

ナンバ歩き

歩けば歩くほど楽しくなる

10/20(土)13:30～15:30 2,000円

体験 どじょう掬い踊り

10/22・29(月)13:30～15:30 3,500円/2回

※各講座とも講座維持費200円/月が必要です。
詳しくはホームページもご覧ください→



スペース・オルタ

http://spacealta.sakura.ne.jp

会場

スペース・オルタ (オルタ館地下1階)

問合せ

TEL/FAX 045-472-6349 (担当 / 佐藤)

10/20

2018年度

14:00～17:00

アイヌ感謝祭

東京オリンピックの2020年、北海道白老のポロトコタンに十数億をかけ、国立アイヌ民族博物館と国立民族共生公園が作られようとしている。この国に先住民族はいないという政府見解が突如翻ったのが2008年の洞爺湖サミット直前。それから10年、自然との共生に秀でた生活文化の古層と世界観を伝えるアイヌ文化は、いま現在、どのように生きられているのか？

首都圏にも5千から1万人が暮らすといわれるアイヌ民族にルーツをもつ人々の活動を紹介しつつ、アイヌの復権運動に連なる人々に感謝を捧げる場を今年も開きます。ペウレウタリの会をはじめ、若い世代の歌や踊りも



主催・問合せ / チャシ アン カラの会
協賛・後援 / スペース・オルタ

披露します。この他、アイヌ語、ムックリ、鹿笛製作などのワークショップも予定(要問合せ)。アイヌ文化の実際に触れられる貴重な場を今年も開きます。

料金 当日 2,500円 / 前売り 2,000円
(中学生以下1,000円)

予約・問合せ

FAX:042-763-6602 (チャシ アン カラ島田)
TEL&FAX:045-472-6349 (スペース・オルタ)

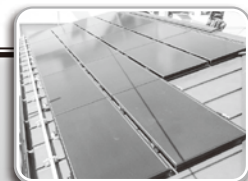
オルタスクエア

TEL 045-476-1105

http://www.a-sq.co.jp/ FAX 045-476-1106

税込95万円で我が家を太陽光発電所にしよう

2018年度の余剰電力買取価格は1kWhあたり26円で、制度がスタートした9年前に対し54%まで下がりました。しかし、もともとこの制度は、太陽光発電の販売量を増やし、生産コストを下げるのが目的でした。現在、CIS系太陽光発電であれば、3.3kWで税込95万円程度と9年前の半分以下です。工事費と発電収入を計算しますので、お気軽にご相談ください。



日影に強く年間発電量が多いCIS系太陽光発電(オルタスクエア新築・南区W邸)

理事会だより

●第1回定例理事会(7/2)●

報告承認事項(抜粋)

- 2018年度上期の拡大中間総括・下期の拡大推進策について承認した。
- 2018年度ユニオン広報政策基本方針第二次案について承認した。
- 第47回通常総代会開催報告と意見・質問に対する対応について承認した。

●第2回定例理事会(8/6)●

監事会報告

監事会より2018年度中間監査実施通知書について報告を受けた。

報告承認事項(抜粋)

- 2018年度第一四半期実績点検と下期対策について承認した。
- 2019年度第48回総代会日程について承認した。
- 惣菜検討プロジェクトの設置について承認した。

編集後記

7/19福島原発かながわ訴訟結審。この間に亡くなった6人の原告の無念を込めた原告団長の最後の意見陳述。「心に必死に蓋をして普通の生活を演じて生きている」。法廷に響いた嗚咽。誰かが犠牲を強いられる原発を再び動かしてはならないと改めて思う。皆さんに笑顔に戻る判決を望みます。(山紫)

わくわくワークフェスタ2018

こんな仕事
さっと見つかる
私らしい働き方



内容

W.Co*の仕事紹介、体験、起業相談など。
W.Co*が作った惣菜、パン、雑貨などの販売。

*ワーカーズ・コレクティブ(W.Co):働く人の協同組合

日時 10/10(水) 10:30～14:30

会場 かながわ県民センター1階展示場
(横浜駅徒歩5分)

参加費 無料

主催 神奈川ワーカーズ・コレクティブ連合会

問合せ 電話045-662-4303

気軽に参加してください！

デポー情報

ほうきね牛まつりに行こう！

ほうきね牛は、栃木県開拓農協が肥育生産している黒毛和牛とホルスタインをかけ合わせた国産牛。霜降りの入ったジューシーでおいしい牛肉です！



生産者から
直接接話を
聞けます！

★生産者来所日程(12デポー)

A▶10:00～13:30 B▶15:00～17:30

10/19 A:鎌倉、緑園、市が尾(金) B:ひらつか西海岸、南林間、せや

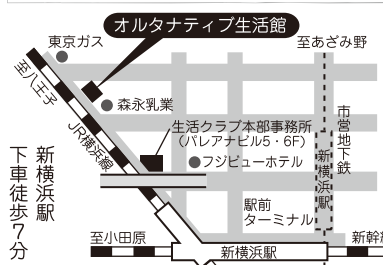
10/20 A:東寿尾、宮前平、たかつ(土) B:つなしま、つつじが丘、のぼりと

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。

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。

オルタ健康ステーション

TEL 045-471-1733

オルタ健康ステーション

FAX 045-472-0109

第29回 オルタ健康ステーションワークショップ

アトピー克服戦略

主催:生活クラブアトピーネットワーク
共催:オルタ健康ステーション

治療法は常に進化していることから、改めてアトピーの最前線の状況や治療法についてお話を伺います。講師の藤澤先生は、ステロイドを使用しない治療の他、常に患者の声に耳を傾け、最新の研究や民間療法の情報も取り入れながら、治療の困難な成人アトピーにもあの手この手で対応されています。

日時 10月21日(日)
14:00～16:00

場所 オルタナティブ
生活館 地下1階
スペース・オルタ

参加費 1,000円

講師 藤澤重樹先生
(藤澤皮膚科医院長)



講師の藤澤先生

NPO法人 フォーラム・アソシエ

フォーラム・アソシエ

問合せ
申込み

TEL 045-472-7093

FAX

アソシエ

防災減災らぼ



大きな災害が多発しています。いざというときに子どもの命を守り、未来をつくるために、ママ目線で大人が学び・学び合う場(らぼ=laboratory)を企画しました。

- 内容
すべて木曜開催
- 10/18 My減災マップづくり(減災アトリエ・鈴木光)
 - 11/15 ローリングストックワークショップ(溝の口減災ガールズ)
 - 12/6 いざというときのお片づけ(いわさきなおこ)
 - 2019年 1/17 避難所運営ゲームHUG(横山たまき)
 - 2/21 ママの視点で生き残る防災(NPO法人ママプラザ)

場所 オルタナティブ生活館 時間 10:00～12:50

対象 防災減災の活動をしている方、防災減災の活動のスキルアップを図りたい方、防災減災に関心のある方

定員 15名 参加費 15,000円(全5回) 単発参加:各回3,500円

申込 info@f-associa.com

0歳からのおやこコンサート

9/23(日) 会場 オルタ館地下1階 スペース・オルタ
10:30～11:20 親子券 組合員1,000円(通常2,000円)

女性・市民コミュニティバンク

市民事業を応援し、街を作る 非営利・助け合いの金融機関

女性・市民コミュニティバンクは1998年設立の非営利・助け合いの金融機関です。市民から出資を募り、ワーカーズ・コレクティブやNPOが行う市民事業等に融資を行っています。

出資金は現在約1億1,000万円。これまで、高齢者のデイサービスや保育園、障がい者の就労支援や生活介護事業、チャリティショップ、安全・安心な食材を使ったレストラン、地域住民向けの配食サービス、運送業、エネルギーカフェ等の、立ち上げ資金・運転資金等に融資をしています。また、オルタスクエア㈱と連携した太陽光発電設置資金や教育資金の融資も行っています。さらに昨年度から、生活困窮者向けに融資を行っている社団法人への社会的投資も開始しました。

この20年間の融資件数は180件、約6億5,000万円となりました。融資先については会員へのニュースレターやホームページで公開し、どのような団体のどのような事業に融資されたのか分かるよう、透明性ある運営を心掛けています。

理事長 向田 映子



融資先:「NPO法人フラットハート」運営の障がい者の就労継続支援B型「ポタニカルカフェ・おからさん」(横浜市港北区・菊名駅近く)

Tel:045-651-2606

女性市民 検索



清水 知さん

消費材に対する思いをお伝えするコーナーです。
今回は東京都江東区に本社がある、冷凍惣菜、水産品などの
生産者「マルハニチロ株式会社」の清水知さんにお話を伺いました。



「おいしさ」が、食べる人も つくる人も幸せにする

マルハニチロ株式会社 無店舗営業部 清水 知さん

牛肉コロッケは
お弁当にも!



偶然から広がった 生活クラブとの縁

私の所属している「無店舗営業部」は全国の生活協同組合と取り引きしています。部署の立ち上げに関わった社員の家族が生活クラブの組合員だったことをきっかけに、提携を持ちかけたのが今から30年ほど前のこと。生協と提携するのは生活クラブが初めてでした。消費材の第一号は冷凍野菜で、そこから徐々に加工品を増やしてきました。コロッケや焼売などの冷凍惣菜、魚介製品やデザートなど、ロングセラーのものから新しいものまで約90アイテムの取組みがあります。

常識にとらわれない 消費材づくり

新しい消費材を開発する際には、生活クラブの基準にあった原料の確保と工場の理解の2つが大きな仕事になります。たとえば「おさかなソーセージ」では、主にアラスカにある工場でスケソウダラのすり身をつくり、日本に運んで宇都宮の工場でパック詰めまで行なっています。原料のすり身には、市場に出回っている練り製品に大抵入っているリン酸塩は使っていません。リン酸塩には重量や弾力性を増す効果があり、原料使用量を減らせるので原価を抑えることもできます。着色をしないので、一般的なピンク色ではなく白のが特徴です。既存の常識には当てはめられないので、工場の方々に理解してもら

えるように経緯等をしっかりと説明して開発を行いました。今では工場での確認を行なう「検査」の担当者が、「おさかなソーセージ」は飽きがこなくて一番おいしいと言っています。

※リン酸塩を使わないので「離水」して水分が出る場合があります。

水産会社としての責任

海のエコラベルと呼ばれる「MSC認証」をご存知ですか? 魚を獲る量や方法など、生態系に配慮した漁業を国際的に評価、認証するしくみです。魚をはじめとする水産物を枯渇させないように、認証された水産品にマークをつける取組みが世界的に広がっています。日本ではあまり知られていませんが、マルハニチロでも水産会社としてサステイナブルな取組みをしていく責任があると感じています。

みんなに愛される消費材をつくりたい

私たちの会社では社員一同が「世界の人に生きる活力を提供する」をスローガンに仕事をしています。安心・安全な食べ物を通して組合員の生活を豊かにするという目的は、会社の大小は関係なく生産者みんなの思いだと思います。食べ手である組合員のみならずはもちろん、生産する現場にも愛される消費材が一番長生きすると思います。これからも良いものを提供できるように頑張りますので、温かく見守っていただければと思います。

マルハニチロ消費材ラインナップ

冷凍野菜からスイーツまで!

- 冷凍野菜** ホールカーネルコーン、ミックスベジタブルなど
- 中華系** 焼売、春巻、中華丼など
- 惣菜** 牛肉コロッケ、たこ焼など
- 冷凍弁当** ねぎ塩豚丼、高菜炒飯(焼売&春巻)など
- スイーツ** たい焼き、クリームブリュレなど

マルハニチロ消費材ラインナップ

ホールカーネルコーン

焼売

牛肉コロッケ

たこ焼

ねぎ塩豚丼

クリームブリュレ

中華丼(調理例)

information

対象エリアが拡がりました!

生活クラブ・くらしサポート

掃除、お片付け、整理収納アドバイスなど
家事代行サービス
10月から横浜みなみ生活クラブエリアの一部でもサービススタート!
NEW! 横浜市神奈川区、保土ケ谷区、西区、戸塚区

その他のエリアについてはお問合せください☆
申込・問合せ
ホームページはこちら→
TEL: 045-620-0734 (月~金 9:30~18:30)
E-mail: kurashi.support@s-club.coop



東日本大震災・復興支援まつり 2018

生活クラブ神奈川と関連団体が共催で開催。今年で6回目を迎えます。当日の売り上げの一部は東北の復興支援に役立てます。ぜひご参加ください!

11月10日(土) 10:00~14:30



会場 臨港パーク 芝生広場 (パシフィコ横浜 屋外エリア)

アクセス 「みなとみらい」駅クイーンズスクエア連絡口 徒歩5分、「桜木町」駅徒歩15分



生活クラブ神奈川 Facebook

生活クラブのインターネット注文 eくらぶ

注文用紙提出日翌日の AM11:30まで注文ができます。



生活クラブ神奈川 えぼ 検索
えぼバックナンバーは
ホームページでご覧ください。

ちょこっとQの答え▶カボチャ粉末