

生活クラブ生活協同組合 神奈川・機関紙

えいぽ

epo

2015 隔月発行
11・12月号
Vol.124

組 組合員人数 70,815人 (2015年9月末)
織 9月度加入 1,068人、脱退516人 (552人増)
概 世帯当り利用高 25,983円 (2015年9月)
要 世帯当り出資金 126,730円 (2015年9月)



太陽の光を
いっぱい浴びて育った温州みかん
シーズンはもうすぐです!!



特集

電気も選んで買いたい! —電力小売り自由化ってなあに?—

- p2-3 生活クラブのエネルギー政策
- p4 電気に関するQ&A- 教えて浜田さん!
- p5 楽しく省エネ! 日々の暮らしのひと工夫

サステイナブルなひと、



生活クラブ

神奈川活動情報 p6-7

大丸デポーリニューアルオープン!
被災地とともに
生前整理・片付け・遺品整理は
「はっぴい&キャリア」におまかせ!!

バイオサポ情報 ⑧ p8-9

さあ、デポーに行こう!!

ひろげよう✿たすけあい p10-13

「エコロプラス」を創設します!
生活リハビリクラブ W.Co募集・コラム

インフォメーション p14-15

講座・イベント情報

地域でともに活動しています! <(一社)グリーンファンド秋田>

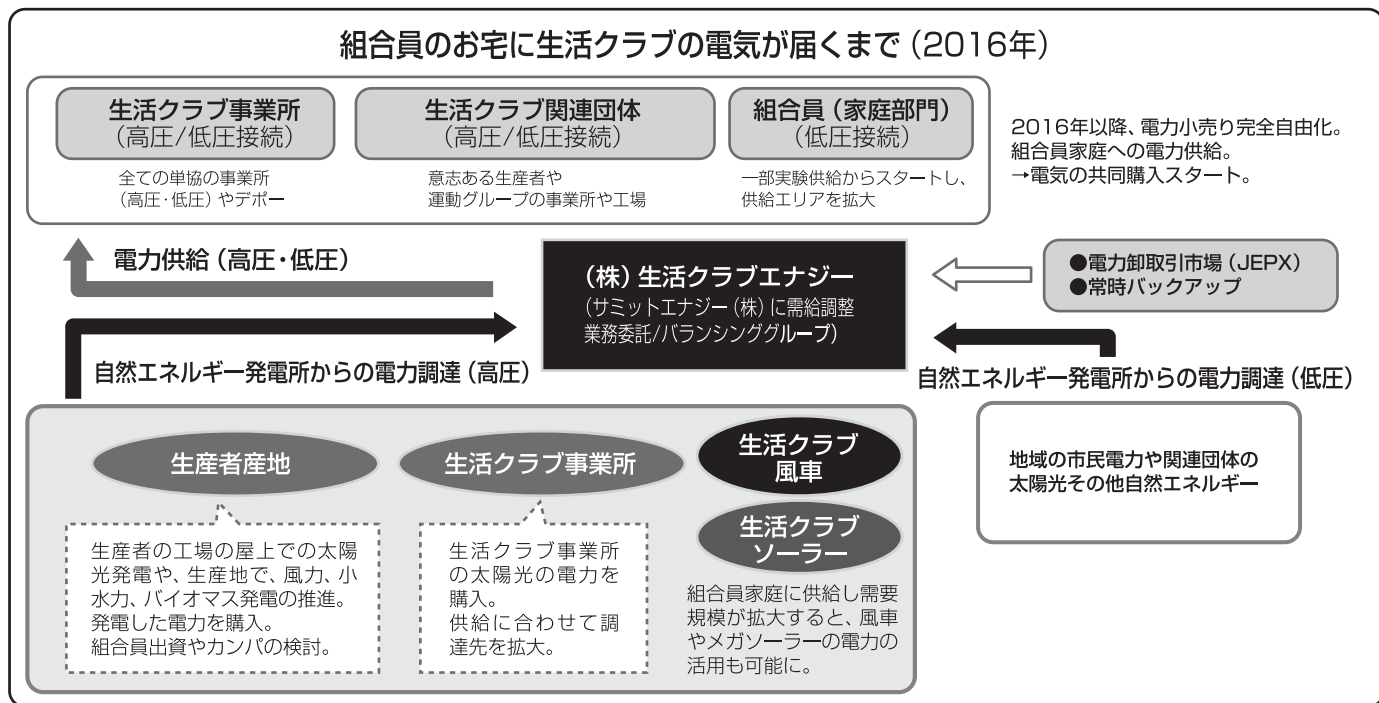
生産者だいすき p16

下曽我ミカン生産者グループ

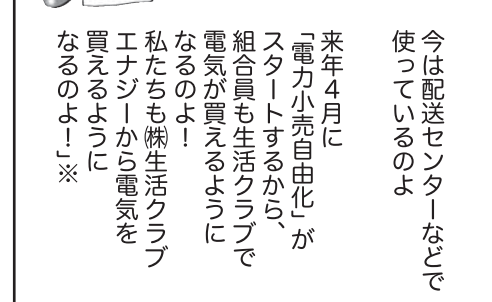
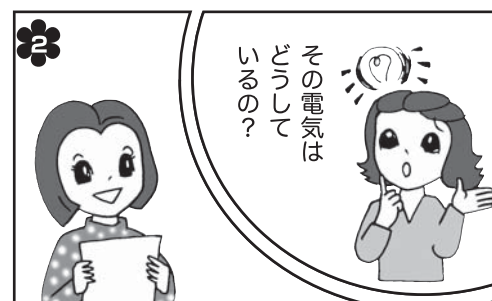
電気も選んで買いたい!

—電力小売自由化ってなあに?—

生活クラブの電力会社(株)生活クラブエナジーでは2016年度からの組合員宅への電力供給の準備を進めています。電気もいよいよ選んで買う時代がやってきます!



生活クラブで電気を買える!?



生活クラブのエネルギー政策

生活クラブは「エネルギーを減らす、つくる、使う」の3つを柱としたエネルギー政策を掲げています。これまで、減らす活動として省エネ活動、作る活動として首都圏4単協での風車建設参加や生活クラブ事業所の屋上への太陽光パネル設置等に取り組みしてきました。そして2016年度、生活クラブでは電気の共同購入をスタートするべく準備を進めています。これにあたり生活クラブ神奈川では「再生利用エネルギー促進条例の制定を求める署名活動」に取り組み、その結果県議会で条例が制定されました。

未来に向けて私たちが自分でできることは節電・省エネ・そして自然エネルギーを作り、素性確かな電気を購入することです。

エネルギー自給圏づくりをめざした首都圏4単協による運動と事業の構想

減らす (省エネ推進)

つくる (再生エネルギーをつくる)

使う (グリーン電力を選択・使う)

を三位一体ですめることを4単協の共通政策とし、2013年から2020年までに具体的に取り組むことを提案しています。エネルギーを市民の手に取り戻すことをめざします。

※首都圏4単協…生活クラブ神奈川、東京、埼玉、千葉の4つの単協のこと

(株)生活クラブエナジーって?

生活クラブでは、人と自然が共生していく社会をめざし「エネルギーを減らす、つくる、使う」の3つを柱としたエネルギー政策に基づき、生活クラブグループのエネルギー会社として2014年10月に(株)生活クラブエナジーを設立しました。

主な事業は、地域の生活クラブや生活クラブ連合会、提携生産者や市民団体の電力を購入し、生活クラブの事業所に電力を供給する事業です。2016年度から組合員家庭にも供給する予定です。また、自然エネルギーを開発する事業、省エネを推進する事業を行っています。

生活クラブ風車「夢風」と生産者産地にかほ市

生活クラブ風車「夢風」は生活クラブの首都圏4単協(東京・神奈川・千葉・埼玉)が合同で秋田県にかほ市に建設しました。風車をただ建造するだけでなく、2012年3月に風車が稼働してから、「自然エネルギー社会づくり」にむけた共同宣言を踏まえた地域間連携としてにかほに住む人々と組合員の交流をすすめています。4単協持ち回りで「にかほフェア」を開催し、にかほ市で開発した物産品を取り組んでいます。

太陽光パネル設置のための特別増資結果報告

5月から7月末までの期間、生活クラブ神奈川施設2か所への太陽光パネル設置のための特別増資を募集しました。目標口数2100口(1口5000円)を大幅に上回る、3529口が集まりました。この資金をもとに、首都圏4単協の各施設で太陽光発電設備を設置しています。神奈川では小田原センター、あやせ総合センター、(特養)ラポール三ツ沢、ちがさきセンター/デポの4箇所に設置しています(ちがさきは11月稼働予定)。

目標口数	増資口数	目標達成率
2,100	3,529	168%

8/20に設置されたラポール三ツ沢の屋上にある太陽光パネル



「電気ご使用量のお知らせ」の見方

①基本料金の三段階料金制度 電気の使用量に応じて、料金単価に格差を設けた制度のこと。第1段階は、国が保障すべき最低生活水準の考え方を導入した比較的低い料金、第2段階は標準的な家庭の1か月の使用量をふまえた平均的な料金、第3段階はやや割高な料金となっています。

②再生可能エネルギー 発電促進賦課金

電気の使用量に応じた賦課金として、電気を使用する全ての家庭が負担しています。再生可能エネルギーは、電気事業者が買取制度で電気を買い取るための費用に回されます。

③燃料費調整単価

火力燃料(原油・液化天然ガス・石炭)の価格変動を電気料金に迅速に反映させるため、その変動に応じて毎月自動的に電気料金を調整する制度です。

※東京電力ホームページより抜粋

楽しく省エネ! 日々の暮らしのひと工夫

生活クラブの3つのエネルギー政策のうち、「(電気の使用を)減らす」政策として、2014年には省エネゲームのデモンストレーションを行い、地域生協での取り組みにつなげました。省エネも徹底すると、発電所を作ることと同じくらいの効果があります。日々の暮らしの中、ちょっとしたひと手間ひと工夫から、実現していきましょう。

●アンペアダウン

ご家庭の契約アンペア数はご存知ですか? 通常の1戸建てだと、50~60アンペアが多いようです。ブレーカーや領収書「電気ご使用量のお知らせ」に書かれています。この契約アンペア数を1段階落とすことで、大きな省エネができるのです。もちろん電気料金もお安くなります。

例えば東京電力(株)の場合、60アンペアから40アンペアにする事で、年間で約6,739円(税込)もお安く、10~60アンペアの間なら工事費無料、15分程度で終わります。ただしこれまで通りの電気の使い方をすると、ブレーカーが落ちることがありますので注意を。実際にどのくらいのアンペアが必要なのか調べてみませんか?

1アンペア=100ワットです。

どの家電がどのくらいのアンペアなのかを調べ、特に熱を発生するもの(炊飯器、電気ポット、電子レンジ、ドライヤーなど)を同時に使わないようにするなど、工夫しだいでアンペアダウンも可能です。

●湯たんぼ

湯たんぼを使ってほかほか布団。中のお湯が冷めたら洗濯や掃除、お花の水やりなどに再利用できます。



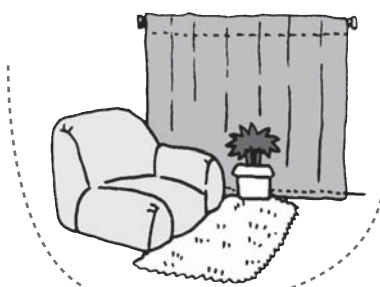
●保温調理

鍋を火から下ろしたら、バスタオルなどで包んで熱が逃げないようにします。シチューなどの煮込み料理には効果的です。



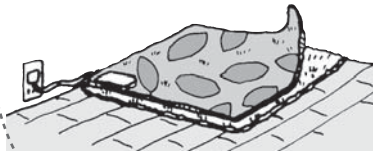
●熱はどこから逃げてしまうの?

家庭内の熱の半分近くが窓から出ていきます。つまり、どれだけ窓を断熱できるかが省エネライフのカギになります。厚手のカーテンを床すれすれまで長さを調節したり、断熱シートを貼るのも効果的です。



●電気カーペットと床の間を断熱しよう

真冬の冷え切った床に直接電気カーペットを敷いても、熱が床に持っていかれるため中々温かくなりません。断熱材やじゅうたんなどを敷いた上に電気カーペットを敷くことで、設定温度も低く、省エネにつながります。



●電気ポット

長時間使わない時は必ずコンセントを抜いておきましょう。必要な時に必要な量を沸かしましょう。



●一つの部屋で一家団欒

冬は重ね着をして暖房の設定温度を下げましょう。1つの部屋に集まれば、一家団欒しながら心も体も温かい。皆の体温も温かさの一因です。



自分たちはどれくらいエネルギーを使っているの?

毎月の電気料金領収書に使用電力量と共に契約アンペアが明記されています。その他ガスや水道消費量を「エコライフ家計簿」に入力すると、家庭での二酸化炭素(CO₂)排出量が自動的に計算されます。詳しくは生活クラブ連合会ホームページをご覧ください。

エコライフ家計簿 検索

項目	2015年12月	2016年1月	2016年2月	2016年3月
電気料金	4,800円	4,500円	4,200円	4,000円
ガス料金	1,200円	1,100円	1,000円	900円
水道料金	1,000円	950円	900円	850円
合計	7,000円	6,550円	6,100円	5,750円
CO ₂ 排出量	1,200kg	1,100kg	1,000kg	900kg

“エコライフ”冬の節電・省エネ おしゃべり

2015年12月~2016年3月

キャンペーンに参加すると抽選で大人気の「缶マフィン」をプレゼント! 班個組合員は11月にキャンペーンチラシが配布されます。詳細はチラシもしくはホームページをご覧ください。

※デポー組合員へのチラシ配布は11月情報ワークです。

教えて! 浜田さん

電力小売自由化および(株)生活クラブエナジーに関する疑問を、(株)生活クラブエナジーの浜田さんにお聞きしました。



(株)生活クラブエナジー
浜田有士 営業部長

2002年生活クラブ神奈川に入職。配送センターから、ユニオン政策調整部にて勤務、生活クラブ風車建設に携わる。2013年より(一社)グリーンファンド秋田(P15参照) 事業部長を経て、2015年より現職。電力供給関連の業務のほか、生活クラブ各単協で開催されている省エネ講座の講師も務めている。

電力小売自由化ってなあに?

東日本大震災をきっかけに電力システム改革の議論がすすみ、2016年4月から一般家庭を含めた全面自由化となり、自分たちで電力会社を選べるようになります。電力の自由化は既に2000年から始まっていますが、当初は大きなビルや工場のみが対象でした。

自由化されたら、どんな会社から選べるの?

既存の電力会社に加え、石油・ガス・通信業界等さまざまな企業による電力小売事業への参入が発表されています。一方で、生活協同組合や市民団体などの参加も注目されています。

家庭での工事は必要なの? 費用はかかるの?

自動検針のためのスマートメーターが設置されていない場合、メーターの交換作業が行われますが、工事費用はかかりません。

(株)生活クラブエナジーが供給する電気はどこから調達するの?

生活クラブの太陽光発電所、秋田県にかほ市の生活クラブ風車や北海道・厚田の風車、提携先のバイオマス発電所等です。できる限り自然エネルギー発電所から調達することを方針としており、足りない部分は一般電気事業者他等からの補給を受けることとなります。将来的には自然エネルギー由来の電気の比率を高めていく予定です。

(株)生活クラブエナジーからいつから購入できるようになるの? 料金は?

2016年度中の供給開始を予定しています。2015年春から「電気的共同購入実施に向けた検討プロジェクト」を生活クラブ連合理事会のもとに設置し、検討を重ねています。電力料金やメニューについては年明け頃に決定する予定です。

※1 一般電気事業者 一般(不特定多数)の需要に応じて電気を供給する者。(東京電力(株)をはじめとした10電力会社)

10月9日
（金）

福島県郡山での

リフレッシュツアー報告交流会



この夏リフレッシュツアーを行った受け入れ単協の組合員と職員、生産者として福島・栃木の組合員が福島県郡山に集まり、今年度のリフレッシュツアー振り返りの会を開催しました。

まずはそれぞれの単協の開催に、感謝の気持ちが述べられました。ツアーの内容については「忙しくなく、ゆったりと時間が過ごせ、子どもと親が離れる時間があつた方がよい」こと、「組合員同士で自由に話す時間を十分に与える」ことが必要であるという意見でした。この意見交換会を活かし、今後につなげていきたいと思えます。（戸田）

生前整理・片付け・遺品整理は

「はっぴい&キャリア」におまかせ!!

（企）W.Co キャリー

1998年の設立以来コミュニティ配送事業を展開してきたが、生活クラブの牛乳配送の減少を受け、この間お軽ポーター便のミニ引越越して関係性を築いてきた W.Co はっぴいさんと新たな事業を開始することに。

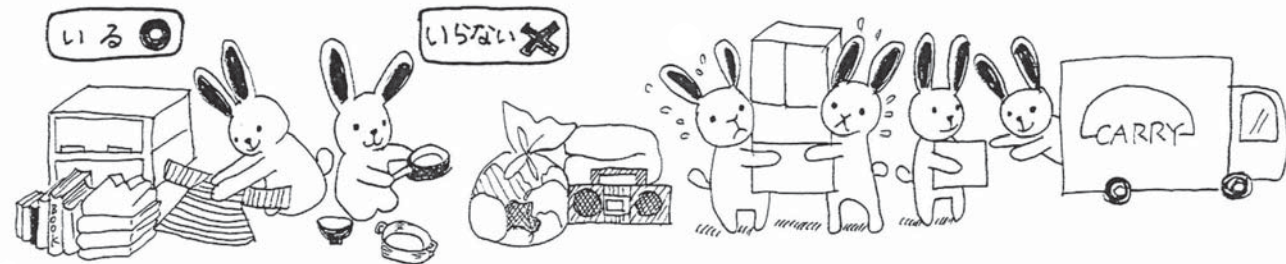
W.Co はっぴいさん

就労経験や社会経験が少ない、雇用機会に恵まれない若者たちが地域に役立ちたいと 2013年に居場所兼働き場として立ち上げた。（企）キャリアの懐の深さと豊富な経験値は、新たな挑戦をする若者にとって頼もしい存在。

生活クラブ運動を共に進めている2つのワーカーズ・コレクティブ（以下、W.Co）「（企）W.Co キャリー」「W.Co はっぴいさん」が主体になり『素性確かな生前整理・片づけ、遺品の整理などの新しい事業』を10月より実験取り組みとして開始しました。

組合員のニーズや高齢化社会における課題を見据えて、利用者の尊厳を守り、生き方への敬意を払う丁寧な対応、誰もが安心して暮らせる心豊かに暮らせるまちづくりをめざします。荷物が多くて捨てられない方、さつたり、時間がなくて片付けられない方、さらに、引っ越しや施設に入る際に荷物整理がしたい方はお気軽にお問合せください。

※W.Co 誰かに雇われるのではなく、生活者の視点から地域に必要な「もの」や「サービス」を事業化し、自分達で出資・経営・労働を担う『働く人の協同組合』



はっぴい&キャリア TEL: 0120-262-177

8月28日
（金）

リニューアルオープン! おいでよ、笑顔の大丸デポーへ!!



『良い品があるお店』と一目でわかる、おしゃれな外観へ。入りづらいイメージを払拭。

私達は、大丸デポーの事や他生協との違いの認知度アップのため、雨二毛寒サニモ負ケズ、ひたすらチラシまきとキャラバン（移動展示即売会）を実施しました。

組合員の理解と協力を得るために必死の声掛け等、とても厳しい日々でしたが紹介や応援も増え、新たに291人が加入し、見事に笑顔で達成！リニューアル後は更に笑顔満面の花が咲いています。

楽しい買い物と地域の交流の場としての活用が出来る、笑顔あふれるデポーを目指したいですね。



運営委員長の岸京絵さん



“素敵になり大成功”と見てはっきりわかり、皆に喜んで欲しい想いがざっしり詰まっています!

通路が広くなり、ベビーカーやカートでも楽々買い物。

外にくつろぎスペースを設置。雑談や飲食も可。



横浜北生活クラブ 大丸デポー

開所：11:00～19:00（日曜休み）
住所：横浜市都筑区大丸 22-6
市営地下鉄グリーンライン
都筑ふれあいの丘駅より徒歩7分
電話：045-941-5631



組合員参加の開発改善ストーリー

開発改善運動は、2012年度から意志あるコモンズ・デポールの組合員が取り組んでいる活動です。容器容量や新規品の開発・改善の要望を、チーム会議や消費委員会等で検討後、利用が見込まれる物は取り組み実施となります。

もちもち米粉食パン 380g

価格 班個配 427円(税込)
デポー 400円(税込)

生産者 (株) オルタフーズ



城下町コモンズのパン好きな組合員13人が集まり、主食になる新しいパンの開発に取り組みました。まず、どの様なパンが組合員に求められているかコモンズ組合員約300人にアンケートを行い、その結果をもとに、市販では少ない米粉の食パンに決定。市場調査を行い原材料・価格・味を検討し、オルタフーズへ試作品を依頼しました。最初の要望は国産米粉80%のパンでしたが、食品添加物を使わずに作るの難しく、思うように膨らまない、価格が高くなってしまおうという課題に直面しました。その後何度も議論と試作を繰り返し、完成したのが国産米粉40%の「もちもち米粉食パン」です。もちろん食品添加物はありません。お米の甘みやしっとり感、ほど良いもちもち感が特徴で、トーストするとお米の香りがフワっと漂います。何を塗っても挟んでも美味しいし、どんなおかずにも合いますよ。



小麦粉100%のパンとは一味違う米粉食パンをぜひご賞味ください!

湘南生活クラブ
城下町コモンズ 今井薫さん

野菜をどんどん重ねて。

冬野菜の重ね煮みそ汁

だしを使っていないのに、野菜の旨みで深い味わいが出ます。

●材料(4人分)●

味噌 40g	白菜 80g	短冊切り
厚揚げ 60g	こんにゃく 60g	短冊切り
ごぼう 20g	ささがき	長ネギ 1本
人参 30g	いちよう切り	小口切り
里芋 100g	皮をこそげて乱切り	
大根 100g	いちよう切り	

*家にある野菜でOK。豚肉を加えれば豚汁に!
*里芋の代わりにじゃがいも、厚揚げの代わりに油揚げやお豆腐でも。

●作り方●

- 味噌を4等分くらいに分けて鍋の底に置く。
- ネギ以外の材料を、鍋の中に重ねていく。
- 鍋に水1と1/2カップを加え、蓋をして中火にかける。
- 沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで8~10分くらい煮る。
- 煮えたら全体をかき混ぜ、小口切りにした長ネギを加えてひと煮立ちさせる。(調理時間:約15分)

調味料は分量を加えて、味を調整する。

消費材を使ったレシピは、生活クラブホームページの「レシピ大事典」や「これいいクラブ」で検索!

さあ、デポーに行こう!!



週3日は「鮮魚の日」

週に3日、市場から仕入れたばかりの旬の鮮魚が入荷します。「鮮魚の日」以外には、漬け魚や干物も並びます。そして「にぎり寿司」の日は、デポーの鮮魚を使って寿司職人が握った、「絶品」お寿司が並びます!



地場野菜・青果コーナー

近郊の畑から日々入荷する新鮮な地場野菜は栄養価が高く、旬ならではの味わいが格別です。

鍋料理やシチューなど冬野菜がたっぷり摂れる料理方法でひと工夫、地産地消で上手に使い切りましょう!生活クラブ連合会HPのピオサポ献立も参考になりますよ!
*地場野菜は入荷が無い時期があります。



組合員、ワーカーズそして生産者にも出会えるデポーで、みんなのアイデアが飛び出すピオサポ談議を楽しみましょう!

お惣菜コーナー

惣菜ワーカーズ手作りのお惣菜が並びます。生活クラブの消費材を使い、保存料などの添加物は使用しません。安全・手作りにこだわったピオサポ満載の家庭の味です。
※一部デポーで取扱っています。



共同購入政策委員会

「デポー」は生活クラブのお店。フランス語で「荷さばき所」という意味。消費材を「分けあう」場所ですね。デポー組合員だけではなく、組合員証やグリーンカードを提示すれば班・個配の組合員もいつでも利用できます。注文し忘れや足りない食材は、お近くのデポーでお買いものしましょう!

生活クラブの健康な食デザイン



食べもののこと、食べ方のこと、両方わかって食べよう!!

神奈川県は、デポー先進“県”!

デポーは現在全国に38店舗あり、そのうち神奈川県内に21のデポーがあります。今年6月に東戸塚デポー、8月に大丸デポーがリニューアルオープンし、地域の組合員の拠点としてより利用しやすいデポーとして生まれ変わりました。さらに新しく「ひらつか西海岸デポー」が12月10日に新規オープンします!
生活クラブ神奈川のHPで各デポーの情報がわかります。

デポーは、みんなの出会いの場

デポーは組合員とワーカーズで役割を分担して運営をしています。フロア作業の一部を組合員が担う「ワーク」というシステムがあり、野菜の袋詰めや情報誌のセットなどを組合員が行い、消費材の発注や在庫の管理はワーカーズが担っています。2時間ワークすると、880円のデポーお買い物券がもらえます。

また時には生産者がフロアに来所し、消費材のおすすめポイントや簡単調理方法などを教えてください。わからないことは直に質問することができますよ!



衣食住?! 何でもそろっちゃう!

デポー組合員のみ

●季節品&ギフトのカatalog注文

生活用品がデポーで受け取れる、季節品注文があります。“楽しむカatalog”の本やCDは、市場での定価より10% OFFの組合員価格で購入できてお得!夏と冬の「ギフト」では、日頃お世話になっている方や友人へ、安心・美味しいギフトが全国宅配便で贈れます。

●展示会

デポーフロアがブティック、陶器屋、ジュエリーショップに大変身!いろいろな生産者が来所します。
※洋服は試着ができます。

*季節品やギフトをデポーで注文・受け取りできるのは、デポー組合員のみです。班個配組合員は、配達組合員専用の注文書で申し込みます。

日々の暮らしを応援する生協の「終活」

2015年
生協のいきいき終活フェア
入場無料

いきいきと過ごすために、知っておきたい「終活」のこと。たすけあいの組織である生協が、「食・健康・福祉」の観点から情報を提供し、相談をお受けします。

日時 11月20日(金) 10:30～15:00
会場 神奈川県中小企業共済会館(横浜市中区)

講演会

(参加費 500円・事前申込制・いずれか1つ)

① 11:00～12:10

遺品整理と事前整理
～なぜ今、事前整理といわれるのか～
キーパーズ(株)代表取締役社長 吉田太一氏

② 13:10～14:20

長寿社会と認知症
～地域でいきいきと生きる～
東京都健康長寿医療センター研究所
主任研究員 野中久美子氏

*その他 展示ブース(健康チェック、生協紹介など)、相談ブース(遺言・相続相談など。事前予約可)などがあります。

主催

神奈川県生活協同組合連合会/㈱コープ総合葬祭
申込・問合せ
ゆきげ案内センター 045-473-0534
(9:30～17:30)

実験取組を
ふりかえって

*実験取組コモンズ・デポー
横浜北: つづきコモンズ・センター南デポー、かわさき: 高津コモンズ、湘南: コモンズひらつか、鎌倉デポー、さがみ: 緑さがみはらコモンズ、南林間デポー、相武台デポー

実験取組の報告(全7組織)

581人

132人

75件*

エッコロプラスに賛同して加入した人

サポーターに登録した人

サポート申請件数
・子育てサポート 54件
・生活サポート 21件

*子どもの預かり、保育園や習い事の送り迎え、留守中の水やり、草取り、高齢者の付き添い、など

実験取組に参加した方の声

<利用者>

仕事が遅くなる日に、子どもを預かってもらいました。生活クラブの企画で顔見知りだったので安心して預けられました。お願いした方にサポート料が出るので、頼むのも気が楽でした。



<サポーター>

「草むしりぐらいなら」と思って引き受けました。何も考えずに体を動かし、利用者の方も「きれいになったね!」と言ってくれて達成感があり、役に立てて嬉しくなりました。

<コーディネーター>

身内が離れたところにいる人は、何かあったときには近くの方に頼らないと暮らせません。そのため、のしくみづくりに自分も携わって、住みやすい街にしていけることにやりがいを感じます。



●問合せ先 たすけあいネットワーク事業部 TEL 045-472-8101

2016年 新たな組合員どうしのたすけあいのしくみ

「エッコロプラス」を創設します!



「エッコロプラス」は、日常のちょっとした手助けが必要な組合員とサポーターをつなぎ、サポートを届ける、生活クラブの新たなたすけあいのしくみ。賛同する組合員が、エッコロ共済に掛金100円を「プラス」して、このしくみを支えます。現在実施中の実験取組をふまえ、2016年に本格導入をめざしています。

現在、7つのコモンズ・デポー*で実験取組を行なっています(別表参照)。利用した方からは「生活クラブで知り合った方に子どもを見てもらえてよかった」、サポートした方からは「自分にできることがあれば、またやってみたい」といった声があり、双方が一歩ふみだすことで、たすけあいを実感することができました。

「助けてもらったことを次の世代にたすけあいの循環をつくらう!」

エッコロプラスは、「このしくみを支えたい」という大ぜいの組合員の賛同があって成り立つしくみです。「助けてもらった経験を次の世代に返したい」という思いで、支える側に回る人が増えることで、たすけあいの輪が世代を超えて循環していきます。組合員どうしというつながりをベースとして、子育てや介護で大変な状況にある人を応援し、何かあったら頼れる人と場所がある*と思える地域をつくりましょう。

“人”を中心に、地域の当事者の知恵と力で、たすけあいを広げましょう!

2016年度、生活クラブ神奈川全体で、エッコロ共済の改定を行ないます*。自分たちの地域に「必要」を感じて自ら動く一人ひとりの思いがこのしくみをつくります。エッコロプラスの創設で、私たちの知恵と力を発揮し、「おたがいさまのたすけあい」を地域に広げていきましょう。
*エッコロプラスの導入は、意思あるコモンズ・デポーから順次すすめます。

Q&A

どんなことをサポートするの?

専門性や資格がなくてもできる、日常の困りごとや身近な生活のサポートをします。子どもの送り迎えや預かり、高齢者の付き添い、家事の手伝いなどを想定しています。エッコロプラス掛金から、1時間800円がサポーターに支払われます。

私たちの地域でもエッコロプラスをやってみよう!

2016年以降のコモンズ・デポー大会で導入を決定し、エッコロプラスに加入する人を増やします。組合員の中からコーディネーターを決め、サポーターの登録を呼びかけます。一定の人数が集まった段階で、スタートします。

エッコロ共済と何が違うの?

エッコロ共済は、組合員活動や共同購入、病気やケガで困った組合員の相互ケアを支えるしくみ。エッコロプラスでは、各地域に組合員のコーディネーターを設置し、手助けできる組合員(サポーター)と利用者をつなぎます。

だれが利用できるの?

小さな子どもがいる方、母子・父子家庭、障がい児(者)や要介護認定者が家族にいる方、高齢者など、規定の利用条件にあてはまる方(利用者)は、理由を問わずサポートを利用できます(エッコロプラスへの加入が必要)。利用の場合は、一週間前までに共済事務局に電話で申し込みます。

生活クラブの呼びかけで設立した(公益財団法人)かながわ生き生き市民基金からのお知らせや報告を掲載します。

基金事務局 045-620-9044 かながわ生き生き市民基金 Kanagawa Lively Citizens Fund

南林間デポー組合員の活動を「第4期福祉たすけあい基金」から助成しました。「なかまほいく@南林間せるくる」

南林間デポーを中心に、地域で協力して子育てできるよう、親どうしで保育しあい、預けあえる仲間をつくるサークル活動を支援するため、チラシ印刷費、子育てひろば会場費として66,000円助成しました。



助成金をいただいたおかげで活動の幅が広がり、先日はミニ運動会で子どもたちも大喜びでした!

*福祉たすけあい基金: 県内の市民事業・活動を助成で応援する市民ファンド。組合員は毎月100円の寄付で参加できます。

福祉 たすけあい 基金 スタート助成

アソシエーション等の比較的小さな活動の立ち上げや、設立後の活動が自立するまでの期間を応援する助成。事前説明会参加または相談を必須とします。

募集期間 12月1日～25日17時必着
応募要綱・用紙 ホームページからダウンロード。

助成総額 400万円 1件当たり上限額40万円
申請条件 ①最長3回まで申請可能
②団体設立後3年以内 ※初回申請時
③直近の収入300万円未満 ※初回申請時

シリーズ4

「がん保険」って加入した方がいいの?

本当に必要な備えて何?

「2人に1人はがんにかかる」というデータもあるように、がんに対する保障を手厚くしたいと考える方は多いと思います。術後の放射線治療や経過観察・検査など、通院治療が長く続くとも「がん」の特徴です。「がん保険」には、「がん」と診断された時に一時金が支払われるものがあり、それを通院治療などに充てることができる点では心強いと考えられます。昨今では、通院保障に焦点を当てた保険も販売されていますが、給付には一定の条件があり、掛け金も高めのため加入にあたっては慎重に検討された方がよいでしょう。そもそも、一般の医療保険(共済)でも、がん治療のための入院・手術は保障対象(がん保険は「がん」のみが保障対象)です。健康保険で受けられる治療は「高額療養費制度」により1カ月の医療費の自己負担額に上限があります。「がん」だからと言って必ずしも膨大な費用負担が掛かるといってはいけません。入院・手術の保障は掛け金が手ごろなハグくみやCO・OP共済で備え、がん保険への加入は「長引く通院治療に備えるため」など、使い方・必要性を考えて判断することが大切です。そして何よりも、健康診断を受けることで、早期発見・早期治療につなげましょう。

執筆協力: 共済ワーカーズ・コレクティブ スマイル



募集資格
看護師

有資格者の配置が必要となり、生活リハビリクラブ葉山が継続していくために看護師を急募。アットホームで元気なデイです。

住 所：三浦郡葉山町一色 1743 T E L : 046-876-0234
担当者：W.Co のぞみ 谷田貝

生活リハビリクラブ葉山

募集資格

募集資格 通所ヘルパー、
通所ドライバー、通所看護師、
訪問ヘルパー、ケアマネージャー

メンバーからひと言

子どもが小さくても、ブランクがあっても大丈夫。一緒にナースやりませんか？(通所看護師 石田悦子)

生活リハビリクラブ茅ヶ崎

パートとは違う働き方。「福祉」も消費材の一つ。眠っている資格をいかして、一緒により良いものに作り変えましょう。

住 所：茅ヶ崎市茅ヶ崎 234-1 T E L : 0467-55-1716
担当者：W.Co のびのび 岡田・北野

募集資格

介護福祉士、看護師

メンバーからひと言

介護職を十数年、初めて、利用者本位の自立支援を皆で探っていると実感しています。帰宅願望があった方が、今では「ここに来るとほっとする」とおっしゃるのを何うと私たちも嬉しくなります。(介護福祉士 岩崎こずえ)



生活リハビリクラブ橋本

結成して1年の新しいワーカーズです。デイサービス事業を軌道に乗せることに日々奮闘していますが、地域に「あったらいいな」を自分たちの手で作る夢は忘れずに活動しています。

住 所：相模原市緑区橋本台 1-10-18 パストラル長田 103 T E L : 042-703-1951
担当者：W.Co むすびって 井上

ワーカー募集中!

生活クラブの福祉事業は地域のひととひとのたすけあいを大切に、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざしています。「生活リハビリクラブ」は在宅での暮らしを支える地域の拠点。「資格」を活かして一緒にワーカーズの仲間になって働いてみませんか。

資格を活かして働こう

生活クラブの福祉拠点

「生活リハビリクラブ」で

生活リハビリクラブ鴨居

生活リハビリクラブ鴨居は、今年20周年を迎えました。デイサービスの送迎ドライバー、介護スタッフを募集しています。

住 所：横浜市緑区鴨居町 2430-1 T E L : 045-932-0740
担当者：W.Co ひまわり 高橋

募集資格

介護福祉士、運転免許所有者

メンバーからひと言

利用者さんを送迎する車の運転手が不足しています。朝・夕それぞれ約1時間程度です。一緒に仕事をしませんか。(運転リーダー 土屋俊英)



生活リハビリクラブ麻生

「ここへ来ると元気になるよ」を合言葉に、元気に活動をしています。地域の居場所づくりも進んでいます。

住 所：川崎市麻生区東百合丘 3-2-7 T E L : 044-954-8123
担当者：W.Co こもれび 小泉・神谷

募集資格

看護師、
介護職員初任者研修(ヘルパー2級)修了者

メンバーからひと言

ご利用者の血圧、体温、体重などを測り、健康管理をしています。ご利用者と話したり、歌ったり楽しい時間を過ごしています。(通所看護師 伊藤扶美子)



生活リハビリクラブ幸*

戸手から新事業所に移転しました。仲良く和気あいあいと、メンバーシップを発揮しているのがW.Co メロディーの自慢です。

*移転にともない施設名が変わりました。

住 所：川崎市幸区南幸町 2-4-2 ビクセル川崎 101 T E L : 044-556-1122
担当者：W.Co メロディー 木村・福岡

募集資格

介護職員初任者研修(ヘルパー2級)修了者、
ケアマネージャー

メンバーからひと言

3月に研修を終え、ヘルパーとして働き始めて4ヶ月。笑顔で待っていてくださる利用者さんに会えるのが楽しみになりました。(ヘルパー 大坪真里)



自分で作る

元気なわたし

薬膳を食べよう



「なつめ」は中国では古くから栽培されており、「1日に3個のなつめを食べると歳をとらない」と言われ、老化防止としても食されています。日本でも栽培され、生で食べることもできます。りんごの食感に似ていて、味は淡泊です。なつめには気と血を補う作用があります。胃腸の働きを助け、からだを元気にし、血を補います。肌や髪の乾燥・貧血・不眠・妊娠出産にはとても良い食材です。安心作用もあり、気持ちを落ち着かせてくれます。ご紹介するなつめの甘煮はとても簡単なので、ぜひお試しください。

「なつめの甘煮」レシピ

材料：なつめ(乾)100g 砂糖50g

陳皮(みかんの皮)3g*

*無くて構いません(気の巡りを良くしてくれますので、ストレスなどに良く、消化も助けてくれます。)

- 1 なつめはざっと水で洗い、一晚水につける。
- 2 鍋になつめとたっぷりの水を入れ、落としがたをして火にかけ、沸騰したら弱火にする。
- 3 なつめが煮えてきたら砂糖を加える。
- 4 煮汁が減ってきたら陳皮を加える。
- 5 煮汁がとろとろしたら出来上がり。

*このコーナーは、生活クラブ運動グループ健康医療推進協議会が担当します。



遊ぶ遊びの
力(ちから)を
育てよう

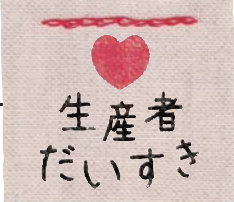
子どもの成長にとって「遊び」は大人が思う以上に大切なことです。遊びを通して生きる力を身につけ、物事に積極的に関わる気持ちや新しい物を作り出す力が育っていきます。遊びを豊かにする良いおもちゃとの出会いは一生の宝になると言われているのです。電子音で子どもの気をひくおもちゃや好きなキャラクターのおもちゃもいろいろありますが、ただで遊んでいては、子どもの可能性が埋もれたままになってしまいますよ。積み木など、自分で工夫して新しい遊びを発見できるような、成長に役立つおもちゃを選んでみましょう。良いおもちゃの選び方として、①ロングセラーおもちゃ、②争いを誘発させないおもちゃ、③子どもからお年寄りまで他世代で遊べるおもちゃ、を基準にしてみてくださいね。



ぽかぽか保育園 (認可保育所)
園長 三浦裕子



はせがわいさお ひほ たけし
 前列左から長谷川功さん、神保武士さん(代表)
 しんぼりょうこ まき みどり
 後列左から神保涼子さん、関美登利さん、市川昭代さん



消費材に対する生産者の思いをお伝えするコーナーです。今回は、みかんやキウイの他、梅干しやジャム等加工品の生産者、下曽我ミカン生産者グループのみなさんにお話を伺いました。

みなさんの支えがあって、私たちの今とこれからがあります。

下曽我ミカン生産者グループ

提携の始まりは40年前

温州みかんは昭和43年ごろをピークに生産過剰になり、供給と需要のバランスが崩れ、価格が暴落しました。それに危機感を持った6人の生産者が直販グループを作り、自分たちでみかんを売り込みに歩きました。昭和50年、初代会長の兄(神奈川県議会議員)さんから紹介され、生活クラブと出会いました。これが現在の下曽我ミカン生産者グループの前身です。昭和51年、温州みかんから始まった提携は、以来約40年、玉ねぎ、青梅、キウイフルーツなどの青果物から、梅干し、ジャムやシロップなどの加工食品まで取組み品目が広がっています。加工食品は生産者グループ内の女性を中心に結成した「やっで会」が作っています。「他とはおもしろい」と言ってもらえるのが、大きな励みになっています。

組合員の「計画的労働参加」・「のこのうチーム」に支えられて

生活クラブの毎年の取組として、さがみ生活クラブ・湘南生活クラブではおおぜいの組合員参加による収穫援農・計画的労働参加が長年続いています。この取組みは高齢化や後継者問題がある中、人手が足りない収穫時の大きな助けになっています。また私たちは農薬を極力使わない農法で農産物を栽培しています。除草剤は一切使わないため、夏場の草刈りには毎年苦労しています。その他、梅の選定や急斜面のみかん畑での収穫等、年間を通して様々な作業があります。そんな私たちの重労働を支えてくれているのが「のこのうチーム」です。これは湘南生

知る人ぞ知る！ 下曽我の梅ジャム

パンに乗せたりヨーグルトに入れる
 他にもこんな食べ方があります。

- 紅茶に入れて** 紅茶150ccに梅ジャム小さじ一杯、砂糖小さじ一杯ほどで出来上がり。
★レモンティーに似た感じ。後味に梅の風味が広がります。
- 鶏の照り焼き** 鶏肉をフライパンで焼き、仕上げに梅ジャムとしょう油を混ぜたものからめる。
★分量はお好みで。さっぱりとした仕上がりが。梅ジャムの甘みと酸味がほのかに感じられます。

活クラブの組合員有志による、私たち生産者の農作業を支援する登録制のチームです。草取りや剪定した枝の片づけなど、私たちがだけではやりきれない作業に対して、昨年は29日間、延べ156名の組合員が参加してくれました。

「のこのうチーム」のメンバーは毎年新しいことにチャレンジし、進化しています。今年は一泊の研修合宿が企画され、農作業の技術研修などが行われました。常に、少しでも支援レベルを上げたいという意欲の高さには、いつもびびくりさせられます。

こういった様々な組合員の方が幅広く下曽我の畑を訪れてくれることが、私たちの力になっています。

お互いに「顔の見えるつながり」をこれからも大切に、食の安心を次の世代につなげていきたいと思います。

※「のこのうチーム」湘南生活クラブの有志による援農プロジェクト

information

年末年始の配達日程 12月4回・5回 配達曜日が変わります

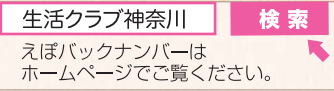
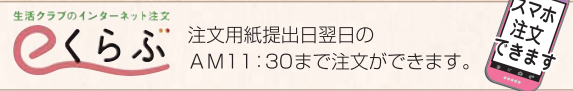
混載便	月曜日の方	火曜日の方	水曜日の方	木曜日の方	金曜日の方
2回 (12/7~11)	7日(月) ■ 12月3回・4回の申込書提出	8日(火)	9日(水)	10日(木) ● 12月5回の申込書配布	11日(金)
3回 (12/14~18)	14日(月) ■ 12月5回の申込書提出	15日(火)	16日(水)	17日(木) ● 1月1回・2回の申込書配布	18日(金)
4回 (12/20~24)	20日(日) ■ 1月1回・2回の申込書提出	21日(月)	22日(火) ● 申込書の配布はありません	23日(水)	24日(木)
5回 (12/26~12/30)	26日(土) ■ 申込書の提出はありません	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
	● 1月3回の申込書配布 ☎注文センターへの注文は、通常の配達曜日の翌日 11:15 まで可能 (例) 月曜日の方は火曜日午前 11:15 まで ☎注文センターは 12/26 11:15 ~ 1/10 までお休みです ※ 12/26 午前の受付は金曜日の方のみです				
2016年 1回 (1/6~8)	16日間 間隔が開きます	16日間 間隔が開きます	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	■ ● 1月1回は申込書の提出も配布もありません ☎注文センターは 1/10 までお休みです 1月2回 (1/11~) から通常の申込に戻ります				

牛乳単独便について

- 12月4回は、配達日が通常より全て1日繰り上がります。混載便が通常水曜日の方は、12/25(金)に配達されます。
- 12月5回は、配達日が通常より全て2日繰り上がります。ただし、混載便が通常水曜日の方の牛乳単独便の配達はありません。
- 年明けの牛乳単独便は1/9(土)からの配達です。但し、1月1回は予約品の配達はありませんので、班組合員のOCR(えくらぶ)注文のみです。

※配送センター休業日: 12/19(土)、25(日)、12/31(木) ~ 1/5(火)

発行 / 生活クラブ生活協同組合神奈川
 編集 / 生活クラブ生活協同組合神奈川
 〒222-0038 横浜市港北区新横浜2-2-15V77ナビル5F
 TEL 045-474-0985 FAX 045-472-0999
<http://kanegawa.seikatsclub.coop/>



デポー情報

秋のパン キャンペーン実施中!

生活クラブの
こだわりのパンが
週替わりでお得!

11/2(月) 生活クラブ自前のパン工場「オルタ
フーズ」自慢のパンを期間限定で値引
き!新発売のパンもお目見えです。詳
しくは、デポーでお尋ねください。

11/30(月)

期間と対象品目(後半)

★11/16(月)～22(日) ★11/23(月)～
石臼挽き 新発売 28(土)・30(月)
全粒粉食パン イギリス食パン

クリスマス・お正月 受け渡し日のおしらせ

クリスマス品 ▶12/22(火)・23(水) 忘れずに
お正月品 ▶12/27(日)～30(水) 受け取りを
お願いします!

日曜日開所の おしらせ

12月27日(日)は
通常通り
開所します。

年末年始のお休み

12月31日(木)～1月5日(火)は
お休みです。
1月6日(水)より通常通り
開所します。

15年度理事会だより

●第3回定例会理事会(9/3)● 報告承認事項(抜粋)

- 2015年度第1四半期実績報告と下期共通推進策について承認した。
- 新システムによる業務体制変更を受けた企業組合W.coキャリーの新規事業への支援について承認した。
- 2014年度「生活クラブ甲状腺検査活動報告会」開催および「小さき声のカノン」上映階について承認した。

●第4回定例会理事会(9/29)● 報告承認事項(抜粋)

- 生活リハビリクラブ鴨居の居宅介護支援事業の開始について承認した。
- ひらつか西海岸デポー建設費用と内装・施工業者決定について承認した。
- マイナンバー制度導入に伴う生活クラブの対応について承認した。

編集後記 「東日本大震災復興支援まつり」が3年目を迎えた。回を重ねるごとに参加の輪が広がり、「3.11を忘れない」を合言葉に、復興に向けてともに力を合わせる場となっている。人間の命が何にもまして尊重される社会を次の世代にも引き継いでいきたい。そんな当たり前の市民の思い、大きな声、響かない場所がこの日本の中にある。(フルーツキャロット)

オルタ健康ステーション TEL 045-471-1733
http://www.geocities.jp/orutakenkou/ FAX 045-472-0109

健康医療相談室 をご利用ください

毎月第2土曜 14時～17時 要予約
・対面相談 30分 / 2000円
・電話相談 30分 / 無料 電話相談は予約不要。
時間内にお電話下さい

Q.検査のデータの見方がわかりません。色々説明受けたのですが、緊張して覚えていません。教えてくださいませんか?
A.インターネットで自分の症状とかを調べるのですが、不安が増すばかりです。安心なサイトってありますか?

Q.セカンドオピニオンって、どう選べばいいのでしょうか?
A.両親は、複数の病院から沢山のお薬をいただいています。このまま飲んで大丈夫ですか?飲まずに捨てているようにも思うのですが?



A. はい、お答えしますね。

お電話でも、データをお持ちになってもよろしいですよ。まず、不安を取り除くことが、健康への第一歩だと思いますので、お気軽にご相談ください。

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。

カルチャースクール ACT(アクト) TEL045-472-7633
カルチャースクール・アクト 検索 FAX045-472-7644

クリスマスとお正月の講座 入会金不要

- パンで作るクリスマスリース**
12/3(木)10:00～12:30 3,500円/参加
- とってもおいしいシュトーレン**
12/4(金)10:00～12:40 5,000円/参加
- Xmasホームパーティに**
12/14(月)10:00～12:30 4,200円/参加
- Xmasは時短ローストビーフで決まり!**
12/16(水)10:00～13:00 6,000円/参加
- 親子で作ろうXmasケーキ**
12/23(水・祝)10:00～12:30 4,500円/親子/参加
- バナナ酵母で作るシュトーレン**
12/24(木)13:00～16:30 5,000円/参加
- バルーンアート・Xmasリース**
12/8(火)13:30～15:00 2,200円/参加
- フレッシュ Xmasリース**
11/21、28(土) 13:00～14:30
11/25(水) 18:00～19:30 5,000円/1回/参加
- パーティマジック** 12/11(金)
①13:00～14:30 ②18:30～20:00 3,000円/参加
- 振袖着付け**
・12/1(火)・12/5(火) 13:00～16:00 4,000円/1回
- はがき絵の年賀状**
12/7(月)14:00～15:30 3,500円/1回/参加
- 押し花で作る干支**
12/8(火)13:00～15:30 2,500円/参加
- Xmas朗読ワークショップ** 『サンタクロースっているんでしょうか?』
12/16(水)10:30～12:30 2,200円/参加
- ①半幅帯遊び&日本舞踊 ②日本舞踊とお作法
①②共12/21(月)14:00～17:00(小田原) 12/16、1/6(水)
13:00～17:00各時間内で60分予約 ①②共2,500円/1回
- 子供マジック** 12/26(土)10:30～12:30
3,500円/参加 家族割5,000円/2人/参加
- 初春を彩るお正月の花** ～パースタイルフラワーアレンジ～
12/26(土)10:00～11:30 5,000円/参加

※教室は記載がないものはオルタナティブ生活館です。
※各講座とも講座維持費100円/月が必要です。詳しくはお問合せまたはACTホームページをご覧ください。



フォーラム・アソシエ TEL 045-472-7093
http://forum-associa.jimdo.com FAX

食でつながるオルタナティブな家族体験の場 オルタ家族食堂 準備中!

子どもの貧困問題に対して「子ども食堂」の動きが広がっています。フォーラム・アソシエは「安価で家庭的な晩飯を食べたい」「たまには人にごはんを作ってほしい」「子どもだけで食事をさせるのは不安」などのニーズに応える会員制の家族体験の場をつくらうと考えています。血縁とはまた違うもう一つの家族になって、苦手な家事の見習いをし、居心地の良い食卓を囲みます。
来春からの開始を目指してただいま準備中です。ご興味のある方はぜひ計画段階から参加してください。あなたの出番です。



イメージ:街カフェ大倉山ミエルのランチ

オルタスクエア TEL 045-476-1105
http://www.a-sq.co.jp/ FAX 045-476-1106

国産減農薬 畳の表替え 1畳 8,964円 税込



九州熊本県・佐賀県で生産者が土作りから丹精込めて育てたイグサは、昔ながらの「泥染め」により、独特の色と香りと耐久性を持つようになります。輸入品のように塗料を塗っていないので、靴下に色がつかず、簡単にささくれることもありません。そして、人の心を和らげる香り。組合員の方たちに人気があるのは、1畳税込8,964円の表替え。もっとうるはしの表替えも、畳が立派になった」と喜びの声をよくいただきます。希望者に畳の資料お送りします。

スペース・オルタ http://spacealta.net/ 会場 スペース・オルタ(オルタ館地下1階) 問合せ TEL 045-472-6349(担当/佐藤) FAX

ウクライナDAY ー平和への祈りの集い

日時 11月15日(日) 13:00～18:00(開場12:30)

ウクライナの歌姫=カテリーナのステージを中心に、日本に暮らすウクライナの方々が自国の文化を紹介し、平和を祈る市民の集いを開きます。子ども遊びコーナー、民族衣装試着、写真展やウクライナ料理レストランあり。

出演 在日ウクライナ児童の歌と踊り、カテリーナ(歌、バンドゥーラ)、他
料金 それぞれカンパをお願いいたします。
主催/首都圏ウクライナDAY実行委員会 後援/スペース・オルタ

「新井英一」シリーズ:声の力 ー2015 FINAL LIVE

12/25(金) 要予約
OPEN ▶ 17:30
START ▶ 18:00

独特の声でブルースを歌い上げる新井英一の年末ライブ。全国からファンが集まるホットなステージです。
料金 3,500円
TEL&FAX ▶ 045-472-6349
主催/スペース・オルタ

12月27日(日) 正午～17:00頃迄 2015年度『魂鎮(たましずめ)』

黒川さんさ踊りと鬼剣舞、鹿踊りに七頭舞。それぞれ岩手県現地から手ほどきを受け、都市で学ぶグループが、一年の無事を祝い、踊り納める集いを開きます。
奉納舞 正午過ぎ頃開始
場所 篠原八幡神社境内(新横浜駅から8分)
※神社迄の道行き同行ご希望の方は11:30迄にオルタナティブ生活館1Fにご参集下さい。
舞い納め 午後2時頃～午後5時頃
場所 オルタ館5F・とびねにて
共催・問合せ先/スペース・オルタ、シルクロード舞踏館(進藤 TEL:045-473-3407夜のみ)