生活クラブ生活協同組合 神奈川・機関紙

えぽ epo

2017 隔月発行
1・2月号
Vol.131

組織概要	組合員人数	74,549人	(2016年11月末)
	11月度加入	1,289人、脱退 552人	(737人増)
	世帯当り利用高	26,627円	(2016年11月)
	世帯当り出資金	125,600円	(2016年11月)

大和市の「ニッコー＆さがみ生活クラブやさい畑」にて。
→詳細は特集P2-3

特集 P2-5
私たちと消費材

サステイナブルなひと、
生活クラブ

特集 私たちと消費材

みんなの畑から消費材開発

17年4月、さがみ生活クラブの組合員と㈱ニッコーが共同開発した『みんなの畑からまる丸餃子（スープ付き）』がデビュー！

生活クラブの「消費材」は組合員の「こうだったらいいな」から開発がはじまります。その実現に向け一緒に考え、形にしてくれるのが提携生産者です。一つひとつの消費材は両者の試行錯誤を経て生み出されます。

こうして生活クラブの組合員のために作られた「消費材」を生産者交流会、予約活動やフロアーアピールなどの利用結集活動で支えます。利益を得ることが目的の一般の「商品」ではなく、自分達のための「消費材」と組合員がどのように向き合っているのか、今回は「消費材開発」と「生産者交流会」を通してみていきます。

株式会社ニッコー

1984年創業、神奈川県大和市代官に本社を構える冷凍食品メーカー。豆腐だんご・お弁当用他、化学調味料に頼らず、素材そのものの旨味を最大限にいかした消費材を製造する生活クラブの生産者。2009年の改正農地法により、一般法人でも農業に参入できるようになったこと、自分たちで土づくりからこだわった野菜を育て、製品づくりに使いたい、という思いから、2011年より本社近くで、野菜の栽培を開始。

なぜ共同開発をするの？

さがみ生活クラブでは16年度の活動方針として、地元(大和市)生産者のニッコーと「農を通じた、まちづくり」を目指し、援農と消費材開発活動をすすめています。生産現場の畑に行くことで食や農業、環境など様々な課題があることに気付き行動する人を増やしたい、生産者と直接やり取りしながら、新しい消費材を開発することで、組合員活動の面白さにふれ、利用する人をさらに増やしたいという思いから、ニッコーの畑で援農した農産物を使っての消費材開発に取り組むことになりました。

援農はナスから！

2015年11月、さがみ生活クラブではニッコーの畑を援農する「ニッコー&さがみ生活クラブやさい畑」が組織され、月一回の援農を続けています。

援農には組合員やその家族が参加するため、最初の取り組みは誰でも簡単に作業ができるナスが選ばれました。そのため共同開発の消費材はこのナスを使ったものとなりました。

共同開発チームを結成！

共同開発に向けさがみ生活クラブ内に「共同開発チーム」を立ち上げました。チームは参加を表明した大和・緑さがみはら・座間コモンズのメンバーと担当理事を合わせた21人で構成されています。ニッコーからは山﨑雅文社長が参加です。

最初にニッコーについての学習会とナスの加工食品の市場調査を行ないました。大和・緑さがみはらコモンズのチームメンバーは自主的にニッコーの工場見学にも行き、ニッコーとその消費材についての理解を深めました。

組合員と作った喜び！

株式会社ニッコー
山﨑雅文さん

ハイレベルな開発

今回の開発はさまざまな制約の中で、チームメンバーの頑張りのもと無事完成できました！援農のナスを使うということ、ニッコーの機材を使うということ、餃子とスープ付きなことなど、一般的に消費材開発をすることを考えても、ハイレベルな取り組みとなりました。チームメンバーにとっては初めての消費材開発で、慣れてない組合員が進めていくのは本当に大変だったと思います。

多様な組合員参加

開発チームには多様な人が参加してくださいました。若い人はインターネットで市場の調査をしたり、ベテラン組合員からは消費材のアレンジの仕方が提案されたりと「組合員」といってもいろんな意見があるのだと、共に開発を進める中で感じました。実際に普段ニッコーの材を口にする組合員と直に接しながら開発をするという貴重な取り組みでした。

継続が力に

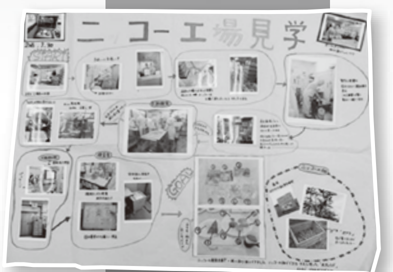
援農には一年ほど前から来ていただいています。暑さ、寒さが厳しい時も、月一度の活動を継続してくださっていて本当に嬉しいです。「野菜を育て、消費材を開発し、食べる」という一連の流れを共に時間をかけ進めてきました。「こんなに頑張ってもらったんだから完成させなきゃ！」という使命感から、私もより良いものを作りたいと進めることができました。

緑さがみはらコモンズ
北里江子さん

工場見学に行き、こんなに丁寧に作られているのだと感動しました！

大和コモンズ
原佐和子さん

近くのスーパーを回って調査しました！



報告用に作成された手書きのポスター

組合員の声を反映

市場調査を経て、開発は「水餃子」に決まりました！その後組合員864人にアンケートを取り、その声を中身、価格、容量などに反映させました。

思い通りにはならない試食品

試食は何度も行いました。餃子の皮の厚さ、もちもち感、具材のバランス…課題はたくさんありました。限られた機材でできること、価格の問題等食べるだけではわからない生産者側の課題を解決するため、ニッコーとの意見交換を重ねました。3度の試作、7回にわたる会議を経て、ついに消費材が完成しました！

『みんなの畑からまる丸餃子（スープ付き）』になるまで！

消費材名もチームで検討しました。「援農、さがみという言葉を入れたい」「ナス入りを強調したい」など、援農から開発に関わった組合員の熱い思いが名前を決める過程で交わされました。

決定した名称は、『みんなの畑からまる丸餃子（スープ付き）』です。みんなの畑からとれたこと、既存の消費材にはないスープ付きであることがわかる名称となりました。チームの思いが込められたネーミングです。

とにかく楽しかった！自分たちで一から作るってすごい。笑顔で進んだ開発会議。

食べているだけではわからない生産者の事情を、開発を共に進めることで理解できました。

みんなの畑からまる丸餃子（スープ付き）
申込締切週
7週（2/20〜2/24）
11週（3/20〜3/24）の2回取り組み
＊デポー取り組みは未定
500円（税込540円）
各週約500以上の申し込みで7月より再取組が決定！

生産者交流会

生産者に会って知る消費材のこと

生活クラブでは組合員と生産者との交流会を開催しています。生産者と直接会って、消費材について理解を深めたり、生産者の想いを感じたり、新たなレシピを覚えたり…おいしい・楽しい発見がいっぱい。

和高スパイス㈱ 生産者交流会

2016年10月24日

ちがさきデポー消費委員会主催の「和高スパイス生産者交流会」が開催されました。

飛世さん（右から2番目）

主催者にインタビュー

ちがさきデポー消費委員長
飛世愉生さん

手探りで開催準備

「和高スパイスの交流会はおもしろいよ！」と先輩組合員から聞き、開催を決めました。今年の4月に消費委員長になったばかりで、手探りで準備をし、他のメンバーと協力して、開催までこぎつけました。

交流会は発見がいっぱい

私自身一月間カレーを作りつづけたことがあるほどのスパイス好きです。でも生産者の井上さんに教えていただいた作り方とは全然違う作り方をしていて、もっと早くちゃんとした作り方を知っていたらよかったなと思いました。国産の原材料を確保する大変さ、スパイスのトレーサビリティーが明らかなことなど、和高スパイスの消費材について新たな発見がたくさんありました。

顔の見える関係

普段口にしている食べ物の生産者と「直接会える」この出会いの素晴らしさを多くの人に体験してもらいたいです。スパイスは多くが輸入もの。生産者である和高スパイスを通じて、私たちは素性確かな消費材を手にすることができるのだと、直接お話を聞くことで実感できました。ちがさきデポーの組合員がもっとスパイスを活用してくれるよう働きかけていきたいです。

井上慎哉さん

生産者にインタビュー

和高スパイス㈱ 井上慎哉さん

消費材「スパイス」を知ってほしい

スパイスはみなさんの興味が薄い消費材だという自覚があります。だからこそ、交流会に参加してもらって、生活クラブのスパイス類の特徴、使い方を一つでも知って帰ってもらえれば嬉しいです。

いろんな消費材を紹介します！

生産者交流会では、他の生産者の消費材をたくさん使用します。キーマカレーを作る際には、豚肉、オリーブオイル、冷凍玉ねぎソテー、鶏ガラスープ、真塩…自社の消費材と合わせて他の消費材の特徴、生活クラブのこだわりについて説明しています。より深く消費材について知ってもらい、他の消費材を組み合わせてスパイスを使ってもらいたいです！

消費材で育ちました

私自身、小さい頃から消費材で育ちました。幼いころは、友達の家に遊びに行く際も、消費材以外のおやつを食べないように、生活クラブのかりんとうを詰めたタッパーを母に持たされました㈷そんな私だからこそ、組合員のみなさんに伝えられることがあると思っています。

参加者全員でキーマカレーを作りました！
消費材で作ったタンドリーチキン、マサラチャイも付いたランチをいただきます♪
使用したのは純カレー粉

熱心にメモをとりながら話を聞く参加者たち。
疑問に思ったことをすぐ生産者に質問します。

日東珈琲㈱ 生産者交流会

2016年11月22日

のぼりとデポー運営委員会主催の「日東珈琲生産者交流会」が開催されました。

左から乙幡さん、井上さん、佐藤さん

主催者にインタビュー

のぼりとデポー運営委員長
佐藤知恵さん

消費材の価値を伝えたい！

現在6名で活動するのぼりとデポー運営委員会。「コーヒーを詳しく知りたい！」という運営委員の声から今回の企画をたてました。より多くの組合員に参加してもらえるよう、チラシ配布や、普段コーヒーを購入している方に参加を呼び掛けたりと広報を強めました。「消費材の価値を知ってほしい！」という気持ちから、今後ももっと生産者交流会を開催していきたいです。

のぼりとデポー運営委員
井上純子さん

理解が深まります

今回の企画はデポーの集会室で、参加者がテーブルを囲んでじっくりと生産者のお話を聞くことができました。内容は盛りだくさん。たくさんの質問が出ました。直接お話を聞いて消費材について理解しもらい、デポーでの購入につながったら嬉しいです。また自分が利用するだけでなく、消費材であるコーヒーの良さを周りの方にも広めてもらいたいですね。

のぼりとデポー運営委員
乙幡夕美子さん

生活クラブならではの活動

生産者交流会はとっても「楽しい」活動です。生産者に直接会ってお話を聞いて、おいしい材を食べて…普通のスーパーではありえない、生活クラブならではの活動。もっと多くの人に体験してもらいたいです。参加者同士が友達になったり、消費材の使い方について情報共有をしたりと、一つの材を通じて、人の輪が広がるのも生活クラブならでは。

鶴見亮さん

生産者にインタビュー

日東珈琲㈱ 鶴見亮さん

直に見る良さ

コーヒーはいくら消費材の優位性を知っても、入れ方がよくないと台無しです。直接入れ方を見てもらえる交流会は生産者側にとっても、組合員のみなさんにとっても良い機会です。

生活クラブのためのコーヒー豆

森のコーヒーは、「素性確かなコーヒーが欲しい」という生活クラブからの働きかけによって生まれた消費材です。生産者を探し、消費材になるまでには10年かかりました。

無肥料・無農薬の自然栽培で育てられている常識ではありえないこの特別なコーヒー。生産者が作り続けていくためには、「利用し続ける」ということが不可欠です。組合員の利用があり、生産者が作り続けられるということが、コーヒー農家の生活向上にもつながっているということを理解してほしいです。

交流会でお会いしましょう

年間30回ほど生活クラブ神奈川に呼んでいただき、生産者交流会やフロアキャンペーン、まつりなどで、組合員の方と直接お会いする機会があります。機会があればぜひ参加してほしいです。

各地で生産者と直接会える企画が開催されています。各生産者交流会については、所属の地域の広報物等でご確認ください。

私たちの消費材 食の未来をつくる

おおぜいの自主監査

生活クラブオリジナルの組合員活動

共同購入政策委員会

おおぜいの自主監査とは

生産者と組合員が一緒に決めた基準に基づき、消費材がきちんと作られているかどうか、組合員が生産現場を訪ね、生産工程や生産環境をおおぜいの「目」で点検し、確める活動のことです。消費材をより良くするにはどうしたら良いかを生産者と共に確認し合います。

監査を通してお互いに新しい発見をし、理解を深めることで、組合員と生産者の共感が高まります。一般企業では、市販されている商品を消費者が「自主監査」と同じように点検することはできません。

おおぜいの自主監査の流れ

監査する消費材を選ぶ

はじめに監査対象にする消費材を選定します。

対象の消費材について、事前学習会を行う

監査前に事前学習会を行い消費材について、しっかりと学習します。ここで監査の的を絞って生産者に質問事項を提出します。

現地（製造現場）に行って監査する

実際に目にすることで、いろいろなことがわかり、確認することができます。確認できたことを記録し、監査意見をまとめます。監査後の活動に生かし、利用結集につなげます。

監査項目について確認

「あっぱれ育ち大根」生産者の畑を訪問

アースメイド野菜の自主監査を行いました！

２０１６年度、共同購入政策委員会では、今年から取り組んだ アースメイド野菜「あっぱれ育ち 大根」の自主監査を行いました。

主に監査する内容は①**種子について**②**肥料を含めた土づくりについて**です。

監査の結果は、①薬剤を使用しない種子を使用していることを直接メーカーに問い合わせて確認しました。②家畜糞は横浜市内または相模原の畜産農家から購入していることを確認。自家堆肥を作っている生産者もいます。横浜市みどりアップ事業を利用し、堆肥散布機の投資を実施していました。

今回の自主監査では、栽培期間中、無農薬・無化学肥料で栽培し、鮮度規定に適した野菜を出荷しているなど、決められた基準で生産者が野菜を作り続けていることを確認しました。組合員は消費材を開発し、利用するだけでなく、その後の生産も見守り、継続的な利用に向け生産者と共に歩んでいくのが私たち生活クラブの活動です。

生活クラブユニオン　副理事長　大久保明美

生産者からのコメント

ＪＡ横浜瀬谷　守屋敏昭さん

今回の監査を通じて、我々も大いに勉強させてもらいました。何よりも組合員の地元野菜に対する期待の大きさを肌で感じた監査でした。

連載コラム 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。

おろししょうが・チューブ

2015年度旭北コモンズ初の試みとして開発改善運動に参加しました。試行錯誤の中、2月（コモンズ大会）と7月の2回アンケートを実施し、利用したいと回答の多かった「チューブしょうが」を提案することにしました。徐々にメンバーも増え、最終的に6名となり、皆で楽しく活動しました。

市場調査をしてみると、市販品には添加物等が使われており、やはり安心・安全なものが欲しい！と強く思っていたので、こんなにも早く消費材化ができ、嬉しい限りです。協力してくださった皆様に感謝いたします。

開発実現後に「おろししょうが・チューブ」の生産者、和高スパイス㈱の山田さんにお会いしたメンバーから、「こんな品質（90%以上も国産生姜が入ったチューブ）はどこにも無いよ！」と開発に携わったご本人も絶賛していたと聞き、私達も益々自信を持ってオススメできます！

通年の薬味として、また寒い季節にはココアや紅茶、そしていつものお味噌汁にも入れていただけます。体を温めて風邪などに負けない身体づくりに、手軽に使えるおろししょうが・チューブ」を是非ご利用ください!!

横浜みなみ（旭北コモンズ）　森　幸子さん

30g
生産者：和高スパイス㈱
賞味期限：180日(冷蔵)

価　格 班個配：213円（税別）
デポー：214円（税別）

取組頻度 班個配：月１回
デポー：在庫自動品

・主原料の「しょうが」は100%国産。「しょうが」を原材料の90%以上配合。一般に使用される添加物の増粘剤、保存料は他の原料に置き換え、着色料、香料は一切使用していません。青い海の塩と、私市醸造の醸造酢を副原料に使用しています。

ちょいビオレシピ 白菜とひじきの生姜和え

★１人分
17kcal
塩分 0.1g
★調理時間
約 10 分

● **材料（2人分）** ●

白菜…2 枚（70ｇ） 人参…1/4 本（30g）
ひじき…3g または「ひじきドライパック」適量
調味液（おろししょうが…小さじ 1/2
酢…大さじ 1　素精糖…小さじ 1/3）

● **作り方** ●

①ひじきは水に20 ～ 30分浸して戻しておく。
＊ドライパック缶を使う場合はそのままでよい。
②ボウルに調味液の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
③白菜は、白い部分を4cmの短冊切り、葉はざく切りにし、真塩をふって軽くもみ水気をしぼる。人参は細切りにしサッとゆでる。
④水でもどしておいたひじきをサッと湯がいて水気を切り、適当な長さに切る。
⑤野菜とひじきを調味液に入れ、菜箸でさっくりと和える。

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！

季節の食養生 ⑤ ～お粥～

㈱ウエルライフ（あんず薬局）

あんずちゃん おばあちゃん。なに作っているの？
おたまばあちゃん お粥さんだよ。
あんずちゃん お・か・ゆ？ おばあちゃん、病気なの？
おたまばあちゃん 病気でなくても、食べるよ。
お粥は消化が良くて、おなかにやさしいからね。
ごちそうが続いたときや疲れているときにも
いいんだよ。お正月の７日に七草粥を食べたの覚えているかい。
あんずちゃん おばあちゃんが歌いながら菜っ葉を切る、あれ？
おたまばあちゃん そうそう。
その菜っ葉の七草は
覚えているかい？
あんずちゃん えぇと・・・
おたまばあちゃん せり　なずな～
あんずちゃん&おたまばあちゃん
ごぎょう　はこべら　ほとけのざ
すずな　すずしろ春の七草

七草粥

<材料>4人分（五分粥）
米　1合、水10カップ
春の七草
（1種類しかなくても可）

<作り方>
①米は炊く30分～1時間前によく研いでざるにあげる。
②土鍋に①を入れて水を加え30分以上つけておく。
③土鍋に大根、かぶの根菜の部分は小さく切ったものを入れて、強火にかけ、沸騰しかけてきたら弱火にして40 ～ 50分炊く。
④七草の葉を刻んで、お粥に混ぜる。

＊せりには胃の働きを活性化して食欲を増す、すずな（蕪）には咳や痰をとめて口の渇きを癒す、すずしろ（大根）には消化を促して胃腸の負担を軽くするなど、それぞれの効能が伝えられてきました。

神奈川活動情報

このコーナーでは、生活クラブ神奈川が取り組む活動について紹介しています

NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS

復興支援・脱原発の思いを一つに、今年も集えた喜びでいっぱい！

報告

東日本大震災・復興支援まつり 2016 開催

「風化させることなく、励まし合いながら復興してゆこう　そして、未来を切り拓こう」をテーマに山下公園で開催し、約10,000人が来場しました。出店は91団体・103ブースで、売り上げは約400万円にのぼり、その一部を被災地団体に寄付します。

来場者・参加者の復興・脱原発への思いをルンタに込めました！

ステージイベント

子どもから大人まで熱いステージを楽しみました！

◀ユニゾグラファー ca37 による
「らくがき連想ゲーム」

アイドルグループ **「制服向上委員会」**▶

女川町（宮城県）の小乗浜実業団による
獅子舞演舞 ▼

実行委員長より

藤田ほのみ

朝から降っていた雨が、開会とともに奇跡的にぴたりと止み、肌寒さも参加者の熱気と温かい食べ物で吹き飛ばしてしまうような、笑顔があふれるまつりとなりました。

開催は今年で4回目となります。回を重ねるごとに、このまつりでの出会い、交流を楽しみに参加してくださる方が増えています。3・11の記憶が風化していくことに対して、復興支援、脱原発社会に向けた活動を継続していくことの大切さを確認し、被災地で暮らす市民と神奈川の市民の緩やかな交流・連帯を通じて、震災の教訓をいかした新しい未来社会を考える機会となりました。

出店者よりメッセージ

福島県木材協同組合

福島県木材協同組合連合会
専務理事　宗形芳明さん

今年初めて参加させていただいた福島の木材を生産・加工・販売している組合です。

一時は食品だけでなく福島県産木材にも風評被害があり、需要者から敬遠されることもありました。未だに抵抗を感じる方が僅かにおられますが、今回のイベントで取り扱った「福島の木製イスキット」を通して、山下公園を訪れた皆様に、安心して使っていただける福島の木材をアピールできたと確信しています。楽しい場を提供してくださった生活クラブの皆様に感謝しております。

東北のおいしいものたち

生活クラブ生産者、被災地支援団体等、自慢の品が並びました！

▲福島より
畠りんご農園のりんご販売（生活クラブふくしま）

▶宮城県より
牡蠣の販売（㈱丸壽阿部商店）

▶▶岩手県より
わかめの販売（重茂漁協）

トピックス

妊娠中からお子さんが7歳になるまでずーっとお得！！
個別システム手数料　無料

生活クラブの子育て応援「プレママ・ママ特典」の対象者（配送組合員）が、2017年3月よりひろがります！

特典を受けるためには申し込みが必要です。（現在プレママ・ママ特典を受けている方も、新しく申請が必要となります。新しく申請がない場合は、2歳の誕生月までの適応となります）

＊通常、週の注文が 1,999 円以下（本体価格）の場合、個別システム手数料が 100 円（税別）かかるところ、対象者は無料となります。2,000 円以上の場合はかかりません。

＊適応開始週は申請時期により異なります。（1/23 ～ 2/20 に申請の場合 3/13 以降の配達日から適応されます）

▼ 申込み受付中 ▼

申請書を配達担当から受け取るか、もしくは、HP からダウンロードし、配達時にご提出ください。

生活クラブ神奈川　プレママ・ママ特典　検索

電気の共同購入

電気がつなぐ組合員とにかほの絆

夢風ブランド
「はたはたおいる漬け（仮）」開発中

生活クラブ風車「夢風」にちなんで、秋田県にかほ市の特産物を地元の生産者と組合員が共同して、オリジナル品を開発しているのをご存じでしょうか。

生活クラブ神奈川、環境・平和委員会では純米大吟醸　夢風に次いで、「はたはたおいる漬け（仮）」の開発をすすめています。はたはたは秋田音頭にも「秋田名物八森はたはた…」と歌われるほど秋田県民に愛されている魚です。

「はたはたおいる漬け（仮）」は、はたはたを燻製にして塩味をつけ、ニンニクや各種ハーブで香りをつけたオイルに漬けたもので、お土産品として有名です。委員会では、ポイントとなるオイルを生活クラブの消費材に変更して、さらにおいしいものにできないかと検討中です。いろいろな食べ方が楽しめるようにレシピも開発しています。ラベルのデザインは組合員の公募から選ばれる予定。デビューは17年度になりますが、楽しみにお待ちください。

三浦米太郎商店の現行品

「遠隔地に風車 を建ててその電力を都会の私たちが使うのでは、原発と同じではないか」という組合員の気づきから始まった、にかほ市との連携のひとつが「夢風」消費材の取り組みです。電気の切り替えと同時にこちらの利用も広げていきたいと思います。

生活クラブ電気のコンセントの向こう側では、こうした組合員と地元の絆が深まっています。

電気の契約状況 11/30

目標数	2,060
契約数	1,607

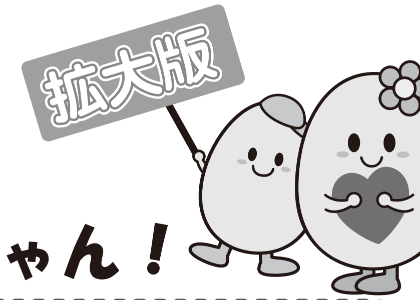
生活クラブ電気への切り替え随時受付中

申込み・詳細は
生活クラブ原発のない社会をめざして　検索

特集

冬の共済キャンペーンが始まります

病気やケガなどの〝もしも〟に備える組合員どうしの経済的なたすけあいが、生活クラブオリジナルの医療共済『生活クラブ共済ハグくみ』です。年の変わり目を迎え、家族の保障を見直してみませんか。知っておくと役立つ情報をお届けします。



もっと！おしえてハグみちゃん！

Q 最近、リーズナブルな医療保険も増えているので、〝ハグくみ〟への加入を迷います。

A 通常、入院・手術について保障する一般の医療保険では、ケガ通院については傷害保険に別途加入する必要があります。

〝ハグくみ〟は、月1000円の掛金で**医療保障とケガ保障**、さらに**生命保障**（**疾病死亡保障50万円、災害死亡100万円**）も付いています。

日常生活での万一の病気やケガを手厚く保障する、たすけあいの共済です。

ハグくみは、
医療保障
＋
ケガ保障
＋
生命保障
がセットなんだ！

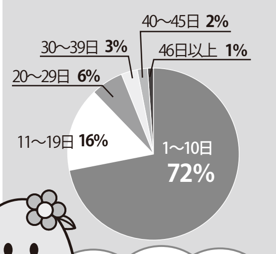
Q 実際にはどんな内容のお支払が多いの？

A ここ数年、病気では**大腸ポリープ**、災害では**骨折**での申請が多い傾向にあります。**ガン**での申請も増えていますが、早期発見・早期治療で回復が見込める病気ですので、定期的な健康診断を心がけたいですね。

疾病にはあたらない普通出産についても「**出産祝金**」や「**産後サポート金**」があるのもハグくみの大きな特徴です。

身近なリスクへの心強い支えになっているんだね！

申請のあった入院日数



短期間の入院が多いんだね！

お支払の多い傷病ベスト5（2015年度 総件数 1,600件）

手術でのお支払（病気＋ケガ）

傷病名	件数
1 大腸ポリープ	103
2 白内障	67
3 ガン	62
4 骨折	52
5 網膜剥離	48

ケガでのお支払（入院・手術・通院）

傷病名	件数
1 骨折	194
2 捻挫	112
3 打撲	65
4 打撲傷	36
5 すり傷・切り傷	28

病気でのお支払（入院・手術）

傷病名	件数
1 大腸ポリープ	103
2 白内障	77
3 脳疾患	46
4 網膜剥離・裂孔	41
5 心臓疾患	39

たすけあいを実感！
入っててよかった、共済！

おなじ組合員の掛金で支えあうたすけあいの共済。元気な時にはなかなかその価値に気づかないものです。今回、実際に共済金を受け取られた方からのメッセージをご紹介します。

共済のありがたみを実感しました

▼大腸ポリープ

忙しく元気に過ごしている時には、共済の存在もありがたみも忘れてしまっていました。加入して20年近く経ちますが、今回病気をして初めて給付を受け、共済を学び、そのありがたみを実感した気がします。病気、事故はある日突然やってきます。組合員として、お互いさまの気持ちをずっと持ち続けていきたいです。

50代女性

お支払金額
25,000円

加入していてくれた母に感謝！

▼帝王切開で出産

学生の時から母が加入していてくれた共済。結婚し独立してからは自分が組合員になり、共済も継続していました。妊娠し、出産間近で逆子が発覚して帝王切開での出産となりましたが、共済の給付があって助かりました。加入していてくれた母と生活クラブ共済に感謝です。

30代女性

お支払金額
89,000円

手続きが簡単で助かりました

▼足首捻挫

完治まで2～3カ月かかりました。治療費はわずかでも長期にわたるとかさみます。そこで思い出したのが「ハグくみ」。ダメ元で申請したら災害通院の給付を受けられました。周りから聞かされていたけれど、こんなに簡単なのは「ハグくみ」だからですね。本当に助かります。それでこそ共済。もっと多くの人に知ってもらいたいです。

30代女性

お支払金額
10,000円

上記はお支払事例の一例です。実際のお支払額はケースによって異なります。

QRコードからも保障内容を見ることができます。

加入申込書の取り寄せ・ご提出は、ご所属のセンター・デポーまで

生活クラブ共済の保障内容についてのお問合せは　共済事務局　☎0120-220-074（月～金　9～17時）

公益財団法人 かながわ生き活き市民基金
Kanagawa Lively Citizens Fund

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

問合せ　基金事務局　045-620-9044

事業指定助成プログラム『エラベル』
2017年3月20日まで受付中

地域の課題解決をめざし活動する市民活動を、寄付（1000円～）でご支援ください。今年は3団体が登録しました。寄付は公益財団が管理する各団体専用口座にご入金いただき、財団から各団体へ助成されます。（労金口座・郵便口座へのお振込みのほかに、クレジット決済もできます。詳細はホームページ、または045-620-9044へご連絡ください。）

※公益財団法人かながわ生き活き市民基金への寄付は税制優遇されます。例）横浜市在住の方が1万円寄付された場合、市民・県民税の控除額は4,000円。

エラベルカード決済用QRコード（カード決済画面にリンクします）

寄付を募集するエラベル登録団体

一万人の子どもにCAPを届けるキャンペーン

認定NPO法人エンパワメントかながわ

いじめ、虐待、性暴力などあらゆる暴力から、子ども自身が身を守るCAPプログラムが自治体の予算不足で減少。ボランティア開催のスタッフ交通費等を寄付で集めています。

目標 120万円

定時制高校でのキャリア教育授業

NPO法人フェアスタートサポート

定時制高校の若者達がしっかりと働くイメージを持ち、自分の将来と向き合うためのキャリア教育事業のコーディネーター費用等を集めています。

目標 30万円

アール・ド・ヴィーヴル展（自分らしく生きること）

NPO法人アール・ド・ヴィーヴル

多様な生き方を尊重し、障がいのある方たちが自分らしく働ける社会をめざす就労福祉サービス事業所です。障がいのある方たちが作る作品の魅力を伝える展覧会開催費用、作家たちの研修費用等を集めています。

目標 70万円

詳細は、かながわ市民基金で検索し、財団ホームページ、または045-620-9044へ。

生活クラブ（神奈川）の新しい事業 くらしサポート事業が始まりました！

２０１７年１月より「生きる・働く・暮らす」をテーマに女性の働く場づくりを行う事業がスタートしました。まずはお掃除サービスから本格始動します！

くらしサポートと事業とは？

女性が積み重ねてきた生活技術を活かし、地域に多様な**「働く場」**と**「サービス」**をつくる、生活クラブ神奈川の新規事業です。

組合員の「働きたい」というニーズをふまえ、週一回から働ける仕事をつくります。

目指すこと

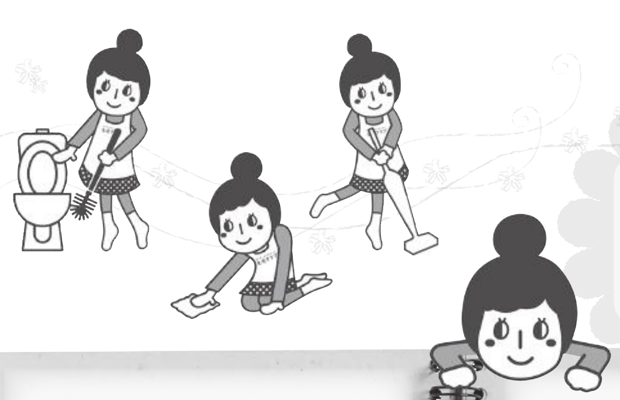
◆希薄な人間関係、一人ひとりがバラバラな地域社会から仕事を通して人と人との繋がりをつくること
◆働くことが生きがいに結びつく仕事をつくること
◆組合員の生活に手を差し伸べ「くらし」を支えること

立ち上げの背景

現在、組合員の中でも多様な働き方を求める声が増えています。経済的な理由だけでなく、自分や家族や生活も大事にしながら、地域に役立つようなことを仲間と一緒にできる、オルタナティブな働き方が重要視されています。今年度、生活クラブで行った組合員の「女性の働き方の意識調査」では、**「やりがいのある仕事」「地域で働きたい」「人間関係がよい」**という３点が、望む働き方の特徴として挙げられました。くらしサポートはこのような女性の働きたい気持ちを具現化すべく立ち上がった事業です

事業内容

多様な組合員の生活を支える総合的なサービスです。まずは家事代行（お掃除）サービスを入口に、組合員の生活ニーズと働く人の生活技術を活かしたサービスづくりから、くらし全般のサポートを目指します。



2017年1月よりお掃除サービス開始！
（横浜市青葉区限定。順次エリア展開していきます）

◆ 主なお掃除内容 ◆

水回りの掃除(キッチン、お風呂、トイレ、洗面所etc)、リビングの掃除機かけ、床の水拭き・乾拭き
ハウスクリーニングなど専門技術が伴うサービスはお断りさせていただきます

◆ サービスメニュー ◆

定期プラン（毎週、隔週）と、必要な時だけ利用したい方のスポットプランがあります。

定期プラン
1時間 /3000円～
(2時間～申込み可)

＊期間限定で10%OFF
キャンペーン実施中！

働く人大募集！

充実したスタッフ研修で、どなたでも安心して働けます！

このサービスは、※Ｗ・Co（ワーカーズコレクティブ）が担います。
※Ｗ・Coとは、働く人の協同組合です
お掃除、整理収納力がアップします！
17年度はニーズが高い**料理や子どもの預かり**などの事業開発を検討しています。
☆分配金：１２００円～（1時間）
※研修期間等は異なります。
出資金を別途出し合います。
☆横浜市青葉区の田園都市線エリアに通勤可能な方
☆週１回２時間～働けます

【くらしサポート事業問合せ先】
TEL：070-5453-7754 E-Mail：kurashi.support@s-club.coop （担当：伊藤、五十嵐）

第３回

“生活困窮者自立支援全国研究交流大会”を神奈川で開催

～地域の実践を学び合い、制度の見直しと充実をめざして～

11月12、13日、生活困窮者自立支援全国ネットワーク*の主催で、生活困窮者自立支援全国研究大会が東日本で初めて開催されました（会場・川崎市教育文化会館、慶応大学日吉校舎）。

参加者、ボランティアスタッフ、講師あわせて１３００名が集い、生活クラブや運動グループからも約100名が参加・協力しました。また、神奈川のワーカーズ・コレクティブが900食のお弁当を用意しました。

初日の全体会では、ワーカーズ・コレクティブ協会の岡田百合子さんが、「よりまともな社会をつくろう」として、生活困窮者自立支援法の制定（２０１４年）以前から就労訓練の受け皿となってきた、ワーカーズ・コレクティブなどの市民事業の重要性を語りました。

２日目の「神奈川の市民参加によるネットワーク型支援」分科会では、生活クラブ神奈川副理事長の城田喜子さんと山本和男職員が、神奈川県の生活再建支援相談事業を例に、専門家と非専門家としての市民の連携の可能性について紹介しました。

＊生活困窮者自立支援全国ネットワーク…２０１４年11月、「生活困窮者自立支援法」の本格実施に向けて、困窮者支援に携わってきた人々、当事者、学識経験者などが、学び合い、連携して政策の推進を図ることを目的に結成した組織。

市民の事業づくりで　地域力の向上へ

全体会では、困難を抱える人、声なき困りごとに気づき地域で受け止め、解決できる“地域力”こそ大切、それを支える制度への見直しが必要との指摘がありました。

地域で実践に携わる方々の報告が中心の分科会では、「困難事例の解決に専門性は不可欠だが、ケガに絆創膏を貼って歩く、雨漏りにバケツを置いて歩く対症療法な取組みでは解決しきれない。ケガをさせない取組み、雨漏りを修理する取組みが大切」との話が印象的でした。

神奈川のワーカーズ・コレクティブ協会では、若者や生活困窮者の就労支援事業に取り組んでおり、ワーカーズやNPO、生活クラブの配送センターやデポーでも実習の受入を行っています。神奈川に生活クラブのネットワークがあることが地域の課題解決力につながっていると感じるとともに、これからもっと多様な人が参加できる働き方や働く場づくり、学習支援や子ども食堂のような居場所づくりなど、市民主体の活動、事業づくりが大切だと思いました。

生活クラブ神奈川ユニオン理事長
藤田ほのみ

◀慶應大学日吉校舎にて

▲川崎市教育文化会館にて

自分で作る 元気なわたし

お灸のすすめ 冬のツボ健康法

健康を維持するためには、体を温める、動かす、バランスのとれた食事を摂る、ストレス解消法を見つけるなどほんの少し努力することが大事です。そこで、私たちが本来持っている自然治癒力を高め免疫力を高めるための効果的な手段として簡単にできるのが家でもできる「お灸」です。

寒い冬にはとにかく体を温めることで、一番のお勧めは「三陰交」（さんいんこう）です。ここは女性の万病に効くツボで「女三里」とも呼ばれていて、冷え症、月経痛・不通、更年期障害などに効果があります。

次のお勧めは「湧泉」（ゆうせん）です。足のツボの中でも最も重要な場所で、体力とスタミナを取り戻す効果があります。

執筆　健康づくりワーカーズ
“ぱーとなー”　中村千穂

＊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が担当します。

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

地方の民俗文化を体験し、その叡智に触れるワークショップです

民俗舞踊に学ぶ ―黒川さんさを学ぶ オープンワークショップ

1/28 土　2/11 土
各日18：00～20：30
場所 とびはねルーム（5F）
参加料 1回1,000円（要問合せ）

黒川さんさは平安後期の関東武士による戦勝祈願の踊りが原点といわれ、低い腰と身体の捻りを特徴とする躍動感溢れる踊り方で、日本で一番激しい盆踊りともいわれています。

岩手県盛岡市の黒川地区では、毎年8月17日に館林神社の例大祭で舞の奉納があり、横浜グループは今年で20年以上現地と交流しながら、この踊りの手ほどきを受けてきました。そのグループがオルタナティブ生活館で毎月第2と第4土曜日に練習を重ねています。

身体に受け継がれる力のありさまと、その力が受け継がれる場のありさまに様々な恵みをいただきながら、この列島に何百年も続いてきた踊りの身体性とその知恵に向き合う場です。

今回はお試しの機会としてのオープンワークショップ。運動不足や身体との向き合い方にヒントがほしい方など、どなたでも、お気軽にご参加下さい。

主催／シルクロード舞踏館（進藤／ TEL:045-473-3407）
共催／スペース・オルタ

年末恒例の「魂鎮（たましずめ）」篠原八幡神社にて

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

お料理特別講座 入会金不要

インドのカレー講習 インドに嫁いで13年の講師を迎えて
大好評につき第2弾開講。カレー 3種と薄焼きパンの講習。インドのスパイスのお土産付。デザートもお楽しみに！
1/31(火)13:15～15:45 4,500円㊓込

みかん酵母でクロワッサン
酵母クロワッサンは香りと味が抜群！みかんピール入り酵母焼き菓子、ピールも実習。クロワッサンの持ち帰りあり。
1/26（木）13:00～16:30 5,500円㊓込

麹を醸して味噌作り
麦麹作り、さつま芋味噌仕込み、味噌風味酵母菓子＆軽食付き。麦麹と味噌の持ち帰りあり。
2/16(木）13:00～16:30 6,000円㊓込

おすすめ通常講座 入会金要

「骨」から動かす - カラダ改善体操
ナンバ式骨体操で骨格のバランスを整えて、全身の痛み予防、改善につなげます。疲れずに歩けるナンバ式歩きも指導。振替可。
・第2･4(月)13:30～15:30 3,000円/月2回
・毎週(火)10:00～12:00 4,500円/月4回
・第3(土)13:30～15:30 1,500円/月1回
　又は2000円/参加毎
・個人レッスン 日時相談 3,500円/1時間

New **パリのお花屋さん自由クラス**
参加した時だけのお支払い！
季節のお花やグリーンをたっぷり使ったフランススタイルのフラワーアレンジ。
第2(金)14:00～16:00 5,500円㊓込

「パリのお花屋さん」作品例

※教室：記載のないものはオルタナティブ生活館
※詳しくはお問合せください。その他の講座は秋冬講座案内をご請求ください。
※各講座とも講座維持費100円/月が必要です。

理事会だより
●第3回定例理事会（10/28）●
報告承認事項（抜粋）
1. 2016年度活動計画策定資料作成方針（案）について承認した。
2. 水俣展「展示物全面リニューアル」への協賛について承認した。

●第4回定例理事会（11/24）●
報告承認事項（抜粋）
1. 2017年度拡大計画基本方針および上期共通推進策を承認した。
2. 首都圏リージョナル連帯「組合員の暮らしと生活クラブに関するアンケート調査」の実施について承認した。

編集後記 新しい年を迎える時期には、持続可能な明るい未来への夢を描きたい。戦後70年以上戦争をしてこなかった国、戦争で1人の死者も出さなかった国。そのことへの誇りを失わず、生きていけるような社会であってほしいと願う。サステイナブルな人、生活クラブ！（フルーツキャロット）

無料税務相談会 組合員対象
相談員：**金子秀夫氏**
（生活クラブ顧問税理士）

日時 2月10日（金）9:00～17:00
場所 オルタナティブ生活館 303会議室（3F）
申込 電話による事前予約（組合員番号と氏名をお知らせください）
定員 16名（定員になり次第受付終了）
申込み開始日 1月16日（月）10時～（受付時間：平日10時～12時、13時～17時）

相談以外で書類作成等を依頼する場合は、規定の料金が必要となります。

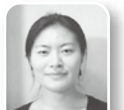
TEL：045-472-7050
担当：生活クラブ総務部 土屋

第26回 キララ賞 贈呈式 参加者募集！
若者の活動を応援するキララ賞（かながわ若者生き活き大賞）の受賞者が今年も決定しました。すばらしい若者に出会えた喜びをぜひあなたも会場で！応援の声を若者に届けましょう！

日時 2月4日（土）10:00～12:00
場所 オルタナティブ生活館 スペース・オルタ
申込み問合せ TEL：045-474-0985
担当：キララ賞基金事務局 露崎
詳しくはHP キララ賞 検索

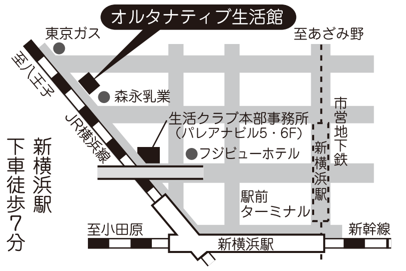
第26回キララ賞受賞者

加藤 功甫（かとう こうすけ）
横浜市西区
古民家「カサコ」にて多世代多国籍の地域交流活動を展開

小川 杏子（おがわ きょうこ）
横浜市青葉区
福島の子どもたちの保養を目的とした活動を川崎市にて展開


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
オルタ健康ステーション 検索
TEL 045-471-1733
FAX 045-472-0109

オルタ漢方堂30周年特別企画
鍼灸体験講座

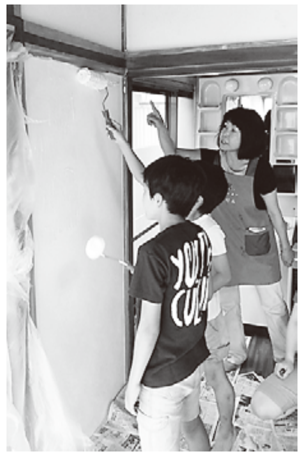
日時 2月9日（木）11:30～12:30
場所 オルタナティブ生活館2階 漢方堂
予約 045-471-1733（オルタ健康ステーション）
参加費 1000円
定員 7名
鍼灸師 今田 紫芭 先生

肩こりや腰痛などはもちろん、他の内科的な諸症状にも有効な「鍼灸治療」･･･興味はあるけれど少しこわい！？不安！？そんな方におすすめ！『はり・きゅう』を体験しながら、漢方の考えに基づく鍼灸治療を学ぶ講座です。
※本来の全身的・総合的な治療ではありません。はり・きゅうを部分的に体験して頂くものです。

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

空き家を 安心賃貸やたすけあい拠点に活用しよう

県内の空き家戸数は全国で3番目に多く、今も増え続けています。一方で、母子・高齢者世帯など賃貸住宅を借りにくい人たちへの対策や、地域の中でたすけあいの拠点となる場所が求められています。オルタスクエアでは、県の「あんしん賃貸住宅制度」を利用した賃貸や、空き家を自然簡易リフォームしての地域事業開設への協力をしています。皆が少しずつたすけあえる地域としていくために、なんでもご相談ください。


川崎区「たすけあいまりん」ではワーカーズと子どもたちで漆喰壁塗りしてフリースペースを開設（2015年9月）

NPO法人 フォーラム・アソシエ
フォーラム・アソシエ 検索
申込み TEL/FAX 045-472-7093

農あるくらし塾 2017春、開講します！
畑をやってみたい、野菜を自分で育ててみたい…と思う人は多いもの。でも、1人じゃなかなか一歩が踏み出せない。そんなあなたにぴったりの講座です。組合員のご家族、友人はもちろんどなたも受講できます。

第1回 塾生の顔合わせと講義 ▶▶▶ 第2回～5回 実際にフィールドで農作業体験 ▶▶▶ 最終回 受講生の今後の農ライフに役立つ情報提供と意見交換

＊特色ある3農場で農業体験＊

都筑ハーベスト	横浜市都筑区	心に障害を持つ人の農の作業所
ひばりファーム	横浜市泉区	新規就農した子育て中の女性の農場
なないろ畑農場	座間市内	会員みんなで農場を支える仕組み（CSA）

★詳細はお問合せください。3月27日～ニュースも配布予定です。

消費材に対する思いをお伝えするコーナーです。
今回は、東京都新宿区に工場を構えるごま油の生産者「(有)小野田製油所」の小野田隆昭さんにお話を伺いました。

小野田 隆昭さん

何も変えない。信念のごま油

有限会社小野田製油所　代表取締役　小野田(おのだ) 隆昭(たかあき)さん

昭和初期からつづく伝統製法の油づくり

(有)小野田製油所は江戸時代末期から油の製造を家業として営み、戦後よりごま油の専業となりました。昭和の初期に開発された玉締機を使い、昔から変わらない玉締法という伝統的な製法でごま油をつくっています。「煎る」→「する」→「蒸す」の工程で油がでやすい状態になったごまを、御影石や鋳鉄製の玉で圧力をかけて絞ります。以前はほとんどの業者が玉締法で油をつくっていましたが、今も続けているのは全国に数社のみ。私たちは、ごま本来の風味や栄養が生きたごま油づくりの技をずっと守り続けています。生活クラブとの提携は「米澤製油」からの紹介で1976年にスタートしました。

ごまの旨み・栄養を最大限に生かす

ごまはふるいと乾燥機にかけた後、おき火にした薪釜で甘みを引き出しながら、200度ほどの低温でじっくりと煎ります。焙煎したごまは大きなローラーですりつぶし、蒸し器にかけてから玉締機に仕込みます。玉締用に編んでもらった木綿のネットにごまを包み、100〜130kgほどの低圧でゆっくりと約30分をかけ絞ります。同じごまを数回絞る業者もいますが、私たちが使うのは1番絞りのみです。絞った後のごまは、たまごの生産者に飼料として使ってもらっています。その後、木綿のフィルターで一次濾過、和紙の袋で二次濾過をして不純物を取り除くとごま油の完成です。

市販品の多くは生産効率を上げるため、700度以上の高温でごまを煎ります。さらに、1500〜2000kgの高圧で絞るので、ごまが2重に焦げて色や風味が強く苦みを感じるごま油になってしまいます。一方、低温・低圧で丁寧につくった玉締法のごま油は、ほのかな香ばしさと柔らかい甘みがあり、黄金色なのが特徴です。ごまを傷めないので、抗酸化物質のセサミンをはじめとした体にうれしい栄養価が良い状態で生きています。

ちなみに、ごまの主な仕入れ先はモザンビークやパラグアイです。ごまは畑の面積に対して収穫量が少ない作物で、農薬を使うと赤字になってしまいます。そのため無農薬で育てられている上に、輸出時に全量検査が行なわれているので安心です。私たちの工場は規模が小さく選別する設備がないため、精選する必要のない食用白ごまを仕入れています。

今では稀少となった玉締機

絶やさずに守りおいしさを伝えていきたい

昔からの技術を絶やしてはならないと、高校生の頃から後を継ぐことを決めていました。交流会で組合員のみなさんにごま油のことを知ってもらい、納得して食べてもらえることをやりがいに感じています。たくさんの方にごま油の本当のおいしさを知っていただきたいです。

今後の目標は何も変えずに、ごま油をつくり続けること。強い信念を持って、取組んでいきたいと思います。

そのほかの消費材

ごま辛味オイル

ごま油に唐辛子を加え辛味をつけています。ごま油の旨みが強く、マイルドな辛さです。

おすすめの食べ方

ごま油のオイルおにぎり

炊きあがったごはん1合に**大さじ1のごま油**を混ぜ、塩にぎりにします。香ばしい風味がおいしいおにぎりです。

発行／生活クラブ生活協同組合神奈川　理事会
編集／生活クラブ生活協同組合神奈川　機関紙編集委員会
〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-2-15パレアナビル5F
TEL 045-474-0985 FAX 045-472-0999
http://kanagawa.seikatsuclub.coop/