

生活クラブ神奈川の組合員がつくる 組合員への機関紙  
未来につなげる転換点(epoch / エポック)

隔月発行 2023 **9.10**月号 Vol.171

# えぽ epo

ちよこつと クイズ Q

共通の目的や関心をもつ人々が、自発的に作るコミュニティを何という?→ヒントは4ページ

特集

食べてみて!からひろげる **仲間づくり**

やってみたい!からつながる **地域コミュニティ**



ひがしてらお倶楽部 / 左から原田 淳子さん、  
佐久間 真弓さん、赤木 善子さん、柳澤 富子さん  
撮影: Photostudio-Home 葛谷 舞子  
場所: 東寺尾デポー近くの公園



夏祭り

### 横浜北

- デポーキャンペーンを中心とした試食や生産者交流会
- オリジナルの「生活クラブいいね」チラシの活用

生活クラブ神奈川では、消費材をより多くの人に知ってもらい、健康で安心して暮らせる社会を目指すための仲間をひろげていく活動=「仲間づくり」を行っています。

このページでは、5つの地域生協※の常務理事に伺った秋の「仲間づくり活動」を紹介します。

※生活クラブ神奈川では県内を5つに分け、独立した法人生協=地域生協として事業・活動を行っています。

# 食べてみて! からひろげる 仲間づくり



センターまつり

### 湘南

- デポーのフロアや店頭などで企画(デポー減災デー、エコロ講座、ワーカーズお掃除講座など)
- 大試食会、センターまつり



大和桜の森マルシェ

### さがみ

- 協力いただける組合員宅の近くや、保育園の近くの公園、大きな公園でのマルシェ出店
- 10・11月4カ所でのわくわくワーク&さがみローカルSDGsフェス
- 近隣コモンズと理事会と一緒に取り組むデポーキャンペーン



### かわさき

- 9・10月 生産者交流会 (鶏肉・豚肉・牛肉)
- 11/10(土)・11(日) 市内各地で FEC+W KAWASAKIまつり



ローカルSDGsマルシェ



戸塚モディでの出店

### 横浜みなと

- 9~11月3DAYSのフロアアピール企画
- 10月 ハロウィン企画
- 11月 年末試食

デポーにて

## 地域生協の秋の活動を紹介します

湘南生活クラブ  
さがみ生活クラブの  
お二人に聞きました

出席  
湘南生活クラブ 上石理恵さん  
さがみ生活クラブ 木村弘美さん  
聞き手 佐野めぐみさん  
(生活クラブ神奈川副理事)

なぜ組合員が増えることが大事なのですか？



木村さん

木村 生活クラブには組合員が意見を出して生産者につながる食品や、環境に配慮した生活用品や生活クラブでんきなど、いろいろな物語があります。そんな消費材を利用する人を増やしたいです。エコロ講座などいい仕組みもたくさんあります。仲間が増える、色々なアイデアや切り口、ニーズや悩みも増え、結果、生活クラブ自体の運動が豊かになると思います。



上石さん

上石 生活クラブの運動は自分たちの暮らしのためにしてきたことです。同じ方向を向いた仲間とつながることが、安心して課題の解決や新しいことにチャレンジできます。この先もつながって一緒に育ち、いい社会をめざしていく仲間が増えたら実現も近づくと思います。

今の仲間づくりについてどう考えていますか？

木村 組合員みんなで少しずつ力を合わせて社会を変えていくんだという意識が、時代と共に薄れてきています。試食会や学習会を企画しても仕事や介護などで忙しく参加できず、良さが分からないままやめてしまう人もいます。その一方で、生産者交流会などに参加したことでガラッと変わる人もいて面白いです！

佐野 加入の場に組合員がいると、新しく組合員になった方は驚かなくていいですね。今「一緒にいた人」が「私、生活クラブ利用しているんだあ」と言ってくれると嬉しいなと思います。



佐野さん

木村 自分自身がおすすりしたい気持ちや気軽に伝えるのが大切ですね。伝えたいことを伝えて、相手も「なるほーいね」と言ってくれたときの充実感、そっけなく楽しんで、全然違います。

佐野 みんなと話す時間が減ったことの原因をコロナ禍だったことなら、今は、今秋はたくさんの人に会えることですね。

木村 そうですね。運動で何かを変えていくことが、かばりではなく、まずは「これ美味しいよ！食べてみて！」って気軽に「言おう」とか「出来たよ」とか。

これからどう関わりたいですか？

上石 出来るだけ対面で直接話していきたいです。湘南は地域に出ているところが多いです。春はセンターが主催する企画に一緒に行く感じでしたが、秋は「コモンズ・デポー」\*主体で出ているところが多いです。

木村 対面するきっかけをどうやってつくるかですね。さがみでは大きなまつりをいくつも企画しています。

佐野 地域の人にも会えるし、大勢の人に会うためには、いろいろな企画で外に出ていくのが一番でしょうか。

木村 そうですね。直接話すことを一番大切に活動していきたいです。

\*地域生協をさらにエリア別に分けた組合員組織。配達型を「コモンズ」、店舗型を「デポー」といいます。

### せやデポー

多世代の人たちが食を通じてつながる場  
「みんなのひろば」



せやデポーリニューアル後、新しい集会室を使った「多世代型交流の場」を9月にオープン。食を通し緩やかな人のつながりを育む場づくり、地域の誰もが気軽に立ち寄れる居場所をつくりたい。そんな組合員の思いを形に、地域に根ざした「ひろば」となるよう、サポーターを増やし、発展をめざしてメンバー一同頑張ります。



「こども食堂 みんなのひろば」  
ブレ開催の様子

生活クラブでは、消費材を食べる仲間づくりにあわせて、豊かに暮らせる社会を自分たちで実現することを目指し、地域でのつながりづくりもしています。

その一つとしてデポーを拠点としたものがあります。このページでは、2022年に始まった「デポー活用新機能スタートアップ助成※」を受け、現在活動している3つのデポーで行われている地域につながるコミュニティづくりについて紹介します。

※デポーの拠点を活用し、地域コミュニティづくりを目的とした活動に対する助成。食だけでなく生活を豊かにする地域に開かれた活動の立ち上げを応援します。



### 日限山デポー

子育てを楽しむ居心地のいい空間  
「日限山ヒュッゲ」

地域で、～穏やかにゆったり暮らしたい～をテーマに8月から始めました。第1回は、「こんなことやってみようの会」。抱える思いはみんな同じ。そういうのあったよね！人生のちょっと先輩たちにお知恵を拝借。ゆっくりとじんわりと、仲間が増えていくことを期待して、これからも活動していきます。



お茶会の様子



## デポーを拠点に地域とつながる

## 多様な活動が始まっています

活動の最新情報は各デポーの掲示板をチェック！

# やってみたい！ からつながる 地域コミュニティ



### 東寺尾デポー

ひがしてらお倶楽部 せせらぎ Café

- 毎週土曜日 カフェ
- 第3土曜日 カレー販売
- 買い物代行ケア※の電話受付
- その他企画

※デポーでの買い物難しい高齢の方やハンデのある方へ、別の組合員が代行し届ける仕組み（エコ口共済加入者対象、利用条件あり）



きばるの入荷時期にメンバーが提案した  
甘夏シロップ漬けの企画



カレー販売



金継ぎの企画



置き針講座

メンバーが通うジムのインストラクターの方にせせらぎCaféの話をしたら、企画を提案してくださいました。



新しい人にどんどん交わり合って活発な意見を交わして、地域に広げていきたいですね。デポーでの買い物難しくなっても、お茶飲みに行ってお喋りする居場所になればいいと思います。地域の人が熱く語りあえる場所ってなかなかないから、ここに来ればみんな何かできるよって背中を押せる場所になりたいです。

柳澤 先日、チラシを見た小さなお子さん連れの家族が散歩の途中にカフェに立ち寄ってくれました。このように組合員だけでなく地域のいろんな人たちが気軽に訪れてみよつかなって来られる場所を目指しています。

### 今後の展望はいかがですか？

佐久間 デポーという拠点があることは実は大事です。拠点をうまく使うことで自分たちの価値を提示できます。組合員が、カフェを知って来るかもしれないし、ここに来た人がデポーを知って安心安全なものしてほしいと利用するかもしれないじゃないですか。そういう循環が理想です。

### 地域とのつながりはどのように作っていますか？

柳澤 デポー機能関係への掲載と、デポーにポスターの掲示をしています。地域に向けてはチラシ撒きや、自治会長にお願いして町内会掲示板、回覧板でお知らせする他、地域ケアアラザ福祉保健の地域拠点にもチラシを置かせてもらいました。

### 代表の佐久間さんは長い間、地域の交流拠点を作りたいとお聞きしました

佐久間 デポー組合員の人たちから「何かやりたい」という声もとてもありました。デポーが好きで、もっと長くしたいという思いを持っている活動に興味のある人になら少ずつ声をかけて動き始めました。アンエーション(共通の目的や関心をもつ人々が、自発的に作るコミュニティ)を考える会を開き、皆、勉強しました。その際やりたいことやアイデアがたくさん出て、みんなが集まってお喋りできる場をつくってこうかと始めました。

2023年度も目標とした100人の賛助会員を集めました。「手伝ってあげれば声をかけてね」と言ってもらったり、カレーの材料の寄付をいただいたり、活動に共感して応援してくれるのが嬉しいです。「厚意の寄付は繋がるきっかけにもなるのでありがたいです。」

### どのように始めましたか？

佐久間 特技を持っているメンバーが多いので、それを活かしてスマホ講座、押し絵づくり、金継ぎ、たわしはたきづくりなどの企画をしました。今後はフードドライブの受付やデポー隣の自治会館で「音を楽しむ会」も予定しています。

### どのようなことをしていますか？

柳澤 地域の方々の「今日行く場所」「明日の用となる場所」を作り、孤立感をなくし、若いママの息抜きや子どもたちが寄れる拠点を目標としています。せせらぎCaféという名前でも、カフェの運営・カレー販売やイベントを開催しています。また、カフェ開催中には買い物代行ケアの電話受付を行い、ケアチームにつながるためすけあいのしくみの一端を担っています。



副代表 柳澤さん 代表 佐久間さん

みんなで

# 魚も食べていこう！

## 神奈川県水産技術センターと丸福水産(株)に行ってきました

共同購入政策委員会が、水産物を食べ続ける意味や価値を組合員へ伝えて利用につなげるために、水産物の現状と市場の課題を学ぶ研修を行いました。



共同購入



生活クラブ神奈川が取り組む活動を紹介します

## 活動情報

報告

2022年度 キララ賞 受賞者

神奈川県庁・横浜市役所表敬訪問

2023年 5月・7月

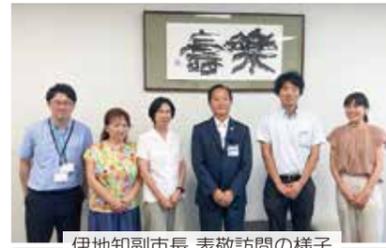
神奈川県内で様々な若者の活動を応援するキララ賞。毎年2件の個人・団体の受賞者を選考し、キララ賞と副賞50万円を贈呈しています。この度2022年度受賞者の廣瀬さんご夫妻が、神奈川県黒岩県知事と横浜市伊地知副市長を表敬訪問し活動を伝えました。

廣瀬さんが代表を務める「一般社団法人かけはし」は、小中学生の不登校の子どもたちが安心して過ごせる居場所づくりを5つの公共施設で行っています。また、子どもたちと空き家を改修し、コミュニティカフェを開設しました。不登校を経験した若者が社会に出るためのステップアップとなる就労支援の場として運営しています。

黒岩県知事からは、かながわSDGsパートナーの登録や協力金・助成金などを紹介いただきました。横浜市では一般社団法人かけはしと日ごろから関わりのある泉区経済局の方もご出席いただき、活動を共有しました。

伊地知副市長からはキララ賞について、「『未来を発信する若者を応援する』という言葉がとても好きです、応援しています」と激励を賜りました。

広瀬さんご夫妻と黒岩県知事（手前）



伊地知副市長 表敬訪問の様子



キララ賞の詳細はHPへ



一般社団法人かけはし

持続可能な食と未来をつくる



## 神奈川県水産技術センター

県の水産業に対する支援や研究を行っています。



三崎口駅より車で15分、城ヶ島大橋を渡ってすぐにあります。

県内には26の漁港があり、マグロ、キンメダイ、あじ・イワシ、たちうお・あなごなどの水揚げ、わかめ・のりなどの生産をしています。新規漁業就業者は毎年20〜30人程いますが、就業者全体では40年前と比べ6割減少、5割以上が60歳以上と高齢化が進んでいます。県は神奈川県漁連と、無線等の免許取得や後継者育成の支援をしています。

一方、気候変動による漁獲量の減少、魚種の変化や藻場の磯焼け、燃料の高騰と魚離れにより漁業者は苦境にあります。県は小さな魚は獲らない決まりを作り漁の休みを管理し、漁師には補助金支援を行っています。また水産技術センターでは藻場の再生に取り組んでいます。

私たちにできることは、海や川を汚さず環境に配慮した生活をし、魚の捌き方や栄養面を学び、魚介類を食べ続けることです。皆さん、大切な海の資源を守りながら魚食文化を次世代につないでいきましょう！

湘南生活クラブ 常務理事 上石 理恵



海藻アカモクの育成の様子

募集



東日本大震災の被災地とのつながりを深め 共に生きる社会 につなげるために

### 復興支援カンパにご協力ください！

東日本大震災から12年が経過しました。被災地ではインフラの整備は進みましたが地域コミュニティや人々の生活再建は道半ばとなっています。生活クラブ神奈川では2023年度も活動方針に基づき、復興まつりやリフレッシュツアー<sup>※1</sup>の開催、甲状腺検査活動<sup>※2</sup>などに取り組みます。これらの活動を支える復興支援カンパへのご協力をお願いします。

- ※1 放射能汚染に不安を抱く被災地の組合員に神奈川で過ごしてもらおう企画
- ※2 「福島の子」として2012年より毎年実施



お知らせ

## 2023年11月18日(土) 復興まつり開催

パシフィコ横浜臨港パークにて

今年も東日本大震災・復興まつりを開催します。「つながりは絶やさない、励まし合いながら、共に生きる未来をつくろう」をスローガンに、東北や生活クラブ生産者の美味しい物産とともに集った人々と交流し、復興と共生社会に向けたメッセージを横浜の地から発信しましょう。



オルタスクエア(株)の丸太切り体験ブース



コーミ(株)のトマトジュース販売ブース



2022年リフレッシュツアー

東京駅 駅舎前にて

2022年度 実績

約322万円

カンパ 申込方法 1口500円

### デポ一

9月情報ワークで配布するカンパ申込用紙に必要事項を記入して所属デポ一に提出

提出締切 10月13日(金)

集金 2023年12月の共同購入代金一括引落

### 班個配

OCRまたはeくらぶより、6桁の番号で申込

申込締切 9月22日(金)

集金 10月の共同購入代金一括引落



皮を剥ぎ、加工できる棚状になります。



職人がカッターを使って、カチカチのめかじきを綺麗に解体します。



-50℃の冷凍庫で保管します。作業する方は何度も外と行き来をするため過酷です。

### めかじきの作業

上顎に鋭い物があるため、頭を落とし内臓を抜き、三崎港にやっけます。

まぐるやめかじきなどの生産者 丸福水産(株) 水産技術センターとは海を挟んでお向かいの、同じ三崎港にある丸福水産(株)。そこで行われていた「めかじき塩麹漬け」の生産現場をレポートします！

### 「めかじき塩麹漬」の作業

塩麹漬けにされためかじきを一切れごとに袋に入れ、刃の破片が混入していないか金属探知機で検査します。



手作業で重さと血合いを調整します。血合いは個体差が大きいため、同じようなバランスになるよう調整をします。

### 見学を終えて

消費材を届けるまでに様々な方の手間がかかっていること、遠洋で獲れた魚を安心安全に届けるためには一切れずつ包材されている必要性があることをよく理解できました。カッターの刃は2日ぐらいで欠け、細かい鉄の粉も飛ぶため、冷凍のマグロは、食べる前に一度水でよく洗ってから解凍するのがとても大事だそうです。

最後に、社長の青木淳一さんにおすめのマグロ解凍法を教えてくださいました。水でよく洗い、食料保存袋に入れ、氷水で20〜30分解凍すると良いそうです。ぜひお試しください！

湘南生活クラブ 理事 木村 あかね

共同購入政策委員会

困ったときはお互いさま  
毎月100円の掛け金で  
つかってひろげよう!

## エコロ共済

3つの保障

共同購入保障・生活保障・活動保障

知り合いの組合員どうし、たすけあえる関係をつくるしくみ「エコロ共済」。3つの保障のうち、今回は「活動保障」について紹介します。

活動保障とは本人や家族が組合員活動に参加するため、家事援助を他の組合員が代わりにすることや、活動中に起きた事故、盗難、破損などの費用の保障をするしくみです。

### 第3回 活動保障編

組合員活動中の保障で受けられるケア ケアする人も依頼者も組合員です。

- 炊事、掃除、買い物、お弁当作り、託児、病院・幼稚園の送迎など
  - 個人所有物の破損・盗難・紛失時の被害額の保障
  - 通院・入院時の治療費の保障
  - 対人対物事故で賠償責任が生じたときの治療費と修理費、新規購入費の保障
- ※費用の保障上限額はそれぞれ異なります

例えばこんな時

- 組合員活動に参加するため、子どもの託児を他の組合員に頼んだ



→加入者の掛金からサポーターに一律2時間までで600円支払われます。利用者が利用料を支払う必要はありません

- 組合員活動に向かう途中、自転車が破損した



→個人所有物の破損保障で上限1万円までの給付

- 運営委員会後に階段で転倒し、怪我をした。メガネも破損した



→事故補償で治療費2950円、メガネの金額52,800円のうち上限50,000円の給付

- デポーフロアワーク中に台車からびんの消費材が落ちて数本破損した



→対人対物保証で全額保証 ※申請の給付限度額は50,000円

手助けしてくれる組合員の知り合いがない方は

「エコロプラス」もあります! 詳しくは次のページへ

私って加入している?

参加したい!

何でもお問合せください

問合せ エッコロ共済フリーダイヤル

0120-311-543 (月~金・祝 9:00~17:00)



## 私と生活クラブ



かわさき生活クラブ  
かわさき commons  
かきさき ようこ  
柿崎 陽子さん  
●2022年6月加入

### 加入のきっかけを教えてください

母が組合員で、実家に帰ると食べ物は何んでも生活クラブでした。私は自主上映の映画を観るのが好きで、たまたま参加した有機給食の上映会で生活クラブの理事の方に出会いました。そこで誘いを受けたアップサイクルアクセサリーの企画が楽しくて「一緒に活動したい」と思ったことと、組合員の方から生活クラブの取り組みを聞き、共感して加入しました。

### 生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

いつか映画会を開いてみたいと思っていたのですが、企画もできる運営委員会に参加したことで実現できました!今まではご近所付き合いがありませんでしたが、応援しあえる友人ができたことは本当に嬉しいです。食や環境問題の活動も楽しく、せっけん講座も受け、洗濯から掃除までせっけんで済むようになりとても楽になりました。生活クラブでんぎにも切り替え、エネルギー問題にも興味を持つようになりました。



生活クラブを通して友人が増えました!

くらしに役立つ生活クラブの情報をお届けします♪

# 生活クラブライフを楽しもう♪

### 磯辺さんのレシピ

## 炊飯器 de きのこたっぷりカオマンガイ



材料(4人分)  
無洗米 ..... 2合  
鶏もも肉 ..... 2枚  
★塩胡椒少々・万能つゆ大1・ごま油大1・おろし生姜小1  
舞茸、しめじ、エノキ ..... 各1パック  
▲冷凍鶏がらスープ(50g)と水合わせて... 2カップ  
▲酒 ..... 大1

### 作り方

- 鶏肉はフォークで皮目を刺し、★に2時間漬ける。
- 炊飯器に米、裂いたきのこ、①を順に重ねて▲を加えて早炊きする。
- ②が炊けたら鶏肉を食べやすい大きさにカットし、ごはんを盛り付け万能だれをかける。

### 万能だれ

醤油 ..... 大3  
オイスターソース ..... 大1  
砂糖 ..... 小1  
酢 ..... 大1  
酒 ..... 大1  
ごま油 ..... 大1  
にんにく ..... ひとかけみじん切り  
ネギ ..... 適宜みじん切り

### 私の おすすめ消費材ベスト3 ★

#### 1位 庄内遊YOU米 胚芽精米5kg

甘みがあってももちもちしていて本当においしいです。遊佐の交流会で生産者さんに会い、ますますファンになりました。健康のために始め、玄米が苦手な夫も「美味しい、白米よりも好き!」と今では予約をし、お米を食べる機会が増えました!



#### 2位 国産天草のあんみつ

寒天のおいしさに驚きました。薬臭さがまったくない、自然な味で大好きです。お店で食べるよりもおいしく、常備もできて最高です。食後のデザートに、夫とアイスクリームをのせて食べています。



#### 3位 ごま油の鶏肝コンフィ

ワインに合いそう!と購入し、あまりの美味しさに感動しました。赤ワインと食べると贅沢で幸せな気持ちになります。漬けてあるごま油も、パケットと食べてしまいます。ごま油と塩だけでこんなにおいしくなるなんて、素材が良いからこそだと思います。



### あなたのレシピを大募集

選ばれた方には取材を行います。氏名・所属・顔写真掲載OKの方のご応募をお待ちしています!

現在募集中のテーマ 春に食べたいレシピ



生活クラブ神奈川 みんなのビオサポレシピ 検索

### 付け合わせ

#### 卵不使用! エリンギのカリカリフライ

大きく裂いたエリンギを小麦粉と水でつくった液に潜らせパン粉をつける。油で揚げ、バルサミコ酢をかける。

#### 紫キャベツのマリネ

紫キャベツを千切りにし、塩を飛ばししばらくおく。水気を絞りホワイトバルサミコ酢と米酢を1対1でかけて冷蔵庫で冷やす。

#### パクチーとミョウガのサラダ

千切りにしたミョウガを水にさらす。水気を切り、ざく切りにしたパクチーと合わせて、塩胡椒、オリーブオイル、ホワイトバルサミコ酢をかける。

生活クラブの自然な調味料を重宝しています。バルサミコ酢は手作りドレッシングやフライにも愛用しています!



横浜北生活クラブ  
すずき野デポー  
いそべ 美樹さん  
●2004年3月加入

エコロ共済にプラス100円/月

日常生活の困りごとをたすけあう

# エコロプラス

エコロプラスとは、エコロ共済の「生活保障」のオプションで+100円/月で加入できます。エコロ共済と比べ、サポーターの組合員を自分で探さずに利用できます。

## 利用できる人

- いずれかの条件にあてはまる方が利用できます
1. 妊娠中もしくは小学校6年生まで\*の子供がいる
  2. 18歳以下の子供がいる母子/父子家庭
  3. 障がい児・障がい者が家族にいる(同居)
  4. 要介護認定者が家族にいる(同居・別居とも可)
  5. 加入者本人が70歳以上(独居者は65歳以上)

※2023年度より利用対象が広がりました。

## エコロプラスのしくみ

### 利用者

- ① 共済事務局に電話し、利用日の1週間前までに利用申請をします

↓ 共済事務局

### コーディネーター

- ② サポーターを探します

### サポーター

- ③ 利用者のサポートに行きます

### 賛同者

エコロプラス

活動に参加できなくても100円/月でしくみを支えることができます

## 利用者の声

暮らしを支えてもらっています



両親の家に転居し1年。76歳で一人住まい、母の代から組合員です。毎週消費材の受け取りと、庭の植木ゴミの搬出の曜日が留守日になります。エコロ共済で消費材の受け取りを、エコロプラスで庭木のゴミ出しをお願いしています。サポーターの彼女とは長い付き合いなので、家の中の事も良く知っていて、消費材の受け取りをしてくれた際はそれぞれ食品を納め、配達の手袋の回収準備までしてくれました。日常の困り事を相談し、暮らしを支えてくれるのがエコロ共済、エコロプラスだと思います。

エコロプラス利用者  
鎌倉市 K.S

### それに対し

エコロプラスでは、その他の日常生活全般も含め保障します!

	エコロ共済 生活保障	エコロプラス
内容	家事や共同購入品の受取・デポでの買い物	左記+日常生活全般
条件	組合員や家族の入院・通院時など	

エコロプラスの事例集はこちら



## 生活クラブのたすけあい

現物ケア給付

エコロ共済

100円/月

エコロプラス

100円/月

今回はコレ!

現金給付

生活クラブ共済

ハグくみ

1000円/月

生活クラブ共済ケアサービス

ハグくみケア

## コーディネーターの声

組合員はたすけあえる仲間です



磯子 commons 赤塚 真由美

コーディネーターになってから3年間、託児や送迎、草取りと様々なサポーターさんに入ってもらいました。みなさんの楽しんでる様子が、報告メッセージや企画で会った際に伝わってきます。同じ消費材を食べる組合員の存在は、信頼感や安心感があるようです。ちよつと助けてという利用者がいて、サポートする組合員がいる。そつやつと地域でたすけあえることは、とてもありがたいことです。

私自身忙しいと一人でコーディネイトしているような気持ちになりがちですが、それは間違いなんです。私が不安でも一つ返事で受けてくれるサポーターのみなさん、「あなたもサポーターに回り実感してみたら?」と成長の場をくれた先輩組合員、相談のつてくれた様々な人の繋がりで成り立っていると感じます。これは組合員がみなたすけあえる仲間だからです。これからは私とまた違った視点で関わる人が出てきたらいいなと思ひ、後任者を探しながら良さを伝えていきます。

## サポーターの声

子どもの見守りやお迎えをサポートしています



磯子 commons 戸田 和子

エコロプラスの話を知った時、困っている人の助けが出来る仕組みだと思ひ、すぐにサポーターの登録をしました。子どもの見守りや保育園のお迎えをしました。保育園のお迎えは、もう一人のサポーターと隔週で行いました。最初に利用者とお子さん、コーディネーター、サポーター2名で顔を合わせたことで安心してお願いし合えました。今その子は小学生になり、時々習いごとの見守りのサポートをしています。依頼者からは「ありがとつ」と言っていたら、お子さんとお喋りに花が咲き、幸せな気持ちになるサポートタイムを過ごさせてもらっています。エコロプラスは新しいたすけあいの仕組みです。賛同する人が増えれば、サポートの利用条件も変わります。助けてほしい人がよりサポートを受けられるようになると思います。

6月22日

エコロプラスフォーラムが行われました!

## 活動報告を聞いて



例えば託児一つでも、短時間お子さんと留守番する場合や、数人で連携して夕食から夜の入浴までをサポートする場合もある。利用経験者がサポーターになるなど、工夫次第でこんなにも活動が多岐にわたるのを感じ、自分達の地域でも多くの組合員に伝えることで、活動に繋がれるのではないかと思ひました。2023年4月からは、小学6年生までのお子さんがある家庭が利用できるような制度が改定されました。利用者・サポーター・賛同者の、ゆるやかなつながりを生むこのステキな取り組みがもっと発展していく事を願っています。

ユニオン共済・たすけあい委員  
湘南生活クラブ理事  
松本 泰子



実際に行われている組合員同士のたすけあいを身近に感じられました。内容は日常的な事柄で、子どもの送迎、家事支援やスマホの操作

指針など、私にもできるものが多かったです。利用者の年代は幅広く、その後の世代間交流や高齢者の生活の支えに繋がるなど、一昔前は当たり前だったご近所のたすけあいに発展している例も見られました。まさにエコロプラスが目指しているものですね。

定期的に通信を出し、サポート依頼がないときはLINEグループで情報共有するなどの工夫もみられました。地域のたすけあいをもっと豊かにするために、サポーター・利用者・賛同者で支えるエコロプラス、今後のひろがりに期待します。

ユニオン共済・たすけあい委員  
さがみ生活クラブ理事  
渋谷裕子

エコロプラスを広げよう



問合せ 共済事務局フリーダイヤル  
0120-311-543

# あなたの日常は「平和」ですか？

家事をして、働いて、家族・友人と談笑して、そんな暮らしがこれからも続くはず。多くの人がそう信じています。でも実は、日常と非日常は隣合わせではないでしょうか。この夏、ユニオン環境・平和委員会では平和を考える2つの企画を開催しました。

7/14

## 神奈川の基地を知る ピースリングツアー (県央コース)

神奈川県には12ヶ所、約1740ヘクタールに及ぶ米軍基地があり、県土の約1%を占めています(神奈川県HPより)。そんな沖繩に次ぐ第2の基地県の現状を知り、平和の大切さ・市民による安全保障の理念を再確認しようと、市民団体のガイドのもと、米軍基地や米軍返還地を巡るツアーを開催しました。

レポート：さがみ生活クラブ 岡田純子

### 厚木基地に隣接する公園は、安全？

県央エリアにある厚木基地・キャンパス座間・相模原総合補給廠\*を巡ってききました。

初めに訪れた「大和ゆりの森」は厚木基地の隣の公園で、園内に基地の誘導灯があり、至近距離を飛行機が飛んでいます。タッチ・アンド・ゴーと呼ばれる離着陸訓練で微量のジェット燃料が散布されるため、遊具を毎朝拭いていると聞き驚きました。

騒音問題以外にも、厚木基地では2022年9月に人体に有害な有機フッ素化合物「PFOS」「PFOA」を含む泡消火剤が河川に流出した問題があります。開示される情報には限りがあるとのこと、不安は拭いきれません。  
\*米軍の修理・保管拠点



大和ゆりの森



### 日常に溶け込む基地問題

在日米陸軍司令部・米陸軍第1軍団(前方)司令部が置かれるキャンパス座間は、在日米陸軍の中枢部。有事の際は真っ先に狙われる可能性が高いといえます。相模原テポールへ向かうのに近くをよく通りますが、そんな重要な拠点だとは知りませんでした。

相模原総合補給廠は、いわば米軍の物置です。相模原駅と矢部駅の間、一駅分の約197ヘクタールを占め、本当に広い！西側の敷地の一部は2014年に日本へ返還されていますが、用途が決まらず手つかずのまま放置状態です。

2023年は終戦から78年になりますが、今でも戦争の爪痕は「生きていく」印象を受けました。当たり前になっていく風景が本当はとて不自然なことで、この負の遺産を未来に残さないためにどうしたらいいのか考えさせられました。戦争は絶対に起こしてはいけません。1人でも多くの人に平和の尊さを伝えていきます。



補給廠の荒れ果てた返還区域。放火があれば大きな火災になると懸念されています。

7/17

## ロシアとウクライナの今から 親子平和を考えよう

### 親子平和企画

@オルタナ(オンライン併用)

ロシアによるウクライナ侵襲から1年半。世間の関心が薄まるなか、親子で平和を考える企画を開催しました。東欧の人々と親交の深い中野さんを講師に、日本へ避難・留学中のクリスティナさんをゲストに迎えました。

レポート：横浜みなみ生活クラブ 谷本治江



講師  
なかの けんと  
中野 絢斗さん(26歳)  
ウクライナの隣国/ベラルーシへの留学経験がある。多くの友人が困難な生活に陥っていることから、日本でウクライナ支援活動を行う。

### 東欧に知られる日本

1986年チェルノブイリ原発事故では、放射能汚染によってウクライナ国内だけで74の村が消滅したと言われています。講師の中野さんが留学した隣国・ベラルーシは、国土の7割近くが汚染されたそうです。このような背景もあり、ウクライナ・ベラルーシと日本には深い繋がりがあります。

ウクライナ国立チェルノブイリ博物館には、福島第一原発事故後の平和を祈って日本語で連帯を示すメッセージが掲げられています。ベラルーシでは首都ミンスクに仙台市との友好を記念して造られた「センダイ公園」があったり、議会の隣の教会には日本国旗が掲げら



とにかく明るくて  
優しくて前向きな国

講演のスライドより ウクライナの風景



中野さんが持参した、ウクライナのシンボルのこん棒



青色が「青空」、黄色が「黄金の小麦畑」を表すウクライナ国旗。肥沃な土地に恵まれた美しい国でした。

### 18歳で様変わりした日常

ゲストのクリスティナさんにはウクライナ料理や文化について、また避難の経緯を話していただきました。

2022年2月24日朝、学生寮で友人に起こされて戦争が始まったことを知ったクリスティナさんは、ロシアによる侵襲は全くの予想外で冗談かと思ったそうです。母の知人がいるスペインに家族と車で逃れ、インターネットで日本政府の支援を見つけて一人で来日。ロシアは嫌いですが大切な友人がおり、祖国に後ろめたい気持ちを抱きつつも毎日連絡をとっていること、避難民のネットワークで支援の情報などを共有していること、8月に姉に会いに一時帰国することなど、今の心境を日本語で話されました。

日本と東欧の繋がりが歴史的事実にあること、また避難の様子を聞き、この戦争をより身近に感じました。今、ロシアによる核兵器の使用が懸念されています。日本は未だに「核兵器禁止条約」を批准していません。様々な立場の人に、どの様に伝えるかは大きな課題です。対話を通して、平和を考える活動を広げてください。



ゲスト  
イエギジャン・クリスティナさん(19歳)  
ウクライナ国立ドニプロ大学1年生。2022年6月に避難民として来日し、2023年4月にフェリス学院大学に入学。「ロシアの侵襲前夜に作ったスープを、冷蔵庫に残したまま出でてしまって気がかりです」

カルチャースクール **ACT** TEL 045-472-7633  
 カルチャースクール・アクト 検索 FAX 045-472-7644

## 秋の特別講座 入会金不要

教室 記載のない講座はオルタ館

### はじめての香道 ～源氏香(源氏物語の世界)～

10/12(木)・10/28(土) 13:30～15:30  
 4,000円/1回/香木代込

### 朗読劇ワークショップ

「100万回生きたねこ」を読む。  
 【対面】10/19(木) 【オンライン】10/20(金)  
 10:00～12:00 2,600円/参加/1回

### 秋の気功瞑想

10/20(金) 14:00～15:30 2,000円

### 料理研究家と行く 東京穴場パンツアー

10/26(木) 10時頃都内で集合予定  
 7,300円/ランチ代込/交通費等は各自負担

### 目からウロコの手相の基本 全3回

10/27・11/10・24(金) 14:00～15:20  
 9,900円/参加/3回

### 週末の楽しいケーキ 全3回

市販では珍しいケーキを作る(詳しい内容はHPへ)  
 10/28・11/4(土)・11/23(木・祝) 10:00～12:30  
 12,000円/3回/参加 1回受講は5,000円/参加

### 基本から学ぶ十四経絡体操(脈診あり)

10/30(月) 9:30～12:30 3,500円 参加300円

### New 簡単カードマジック

「トランプが名刺に変化!」など2つ以上マスター  
 11/1(水) 10:30～12:00 3,000円 参加200円

### ペットを描いてみよう 全3回

写真を見ながら色鉛筆(24～36色)で仕上げる。  
 11/2・16・12/7(木) 13:00～15:00  
 6,000円/3回 画用紙200円

### 修験者に教わる心と身体の使い方

ヤントラ(図象)～形の持つ意味～  
 11/8(水) 14:00～16:00 3,500円

※各講座とも講座維持費200円/月  
 が必要です。



詳しくはHPへ→

講師  
 募集中!

オルタスクエア TEL 045-476-1105  
 オルタスクエア 検索 FAX 045-476-1106

## 住まいの収納力を高めるために

壁一面をいっばいに利用して作り付けの収納棚を設けたり、屋根裏に上げ下ろしできる階段をつけて収納スペースにしたり。また、玄関横収納に稼働棚を設けてものを合理的にしまえるようにするなど、住まいの収納力を高めるためのご相談をしばしばいただきます。押し入れをクローゼットに改装して、内部に衣料をしまえるようにするのも効果的な方法です。



押し入れをクローゼットにして衣類を沢山しまえるようにしました。

ぜひご相談ください

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 検索 FAX 045-472-0109

## 漢方薬局薬剤師による漢方薬講座 風邪にまつわるエトセトラ

風邪の初期症状は人それぞれ。のどの痛みから始まる人、寒気から、熱から等々…。症状や経過、そして季節によっても漢方薬の飲み方が違ってきます。また、漢方薬は長く飲まないといけないイメージがありますが、即効性のある漢方薬もあります。風邪を引いた時の正しい服用法を学びましょう。

日時 10/28(土) 10:30～11:45

参加費 1,000円(税込)

会場 オルタ館

講師 櫻井 陽子先生

あんず薬局  
 東戸塚店  
 管理薬剤師

お申込みは  
 お電話か  
 メールにて

メールでの申し込みはこちらから→  
 件名を「漢方薬講座EP」とし、  
 名前・電話番号を送信してください



## 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。

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

## 五感を育む自然あそび塾 秋・冬講座のご案内 大好評!

教育現場での指導者、高橋良寿講師(五感教育研究所室長)と自然の体験や遊びを学べる人気の講座です。一緒に自然あそびを体験し、未来を創る子ども達に伝えていきませんか。この度、講座の運営を共催する働エデュカルから「自然あそび塾ガイド」が発行されました。予習、復習にピッタリです。

お茶の実をこするとオサルの顔出現!  
 この三つ点が「茶畑」の地図記号の元だと  
 知って、み～んな「ほおー!」



日程 9/23・10/28・11/25・12/9・  
 2024年1/27・2/24(全て土曜日)

時間 10:00～12:00

会場 神奈川県立四季の森公園(横浜市緑区)

参加費 大人:3,000円/回、  
 追加の家族(中学生以上):2,000円/回

※小学生以下は同伴無料、  
 知人・友人紹介割引制度あり

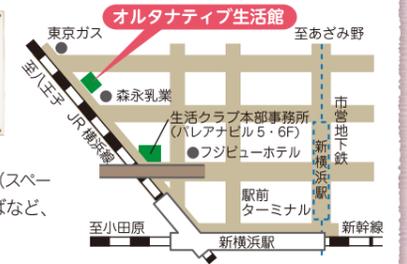
問い合わせ: ☎上記の連絡先まで  
 ☒info@f-associa.com



申し込みは  
 こちら

留守の場合は  
 メッセージを  
 残してください

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)  
 新横浜駅 下車徒歩7分



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。

スペース・オルタ 会場スペース・オルタ(オルタ館地下1階)  
 スペース・オルタ 検索 TEL/FAX 045-472-6349(担当/佐藤)

■10月1日(日) 13:00開場 13:30～15:00

## 気候変動とたたかう先住民 -アメリカ・カナダ・アラスカ

辺野古基地反対運動では身体を張った取材で知られる森の映画社。人間の傲りを突き通す地球の叫びを聴くために、昨年から北米先住民リーダーたちに取材を始めている。3回目の取材を終えアラスカから戻ったばかりの影山あさ子監督を囲んで、映像と資料で、取材報告の場を作ります。

料金 2,000円(映像制作カンパも含めて、中学生以下は無料)

共催・問い合わせ スペース・オルタ

■10月7日(土) 11:00～14:00

## ピース・フェスティバル in 綾瀬・大和 2023

「アジアに平和を、静かな空を!」のメッセージで、大和市内での20回目の開催となる平和の祭り。模擬店や資料展示などの他、特設野外ステージではスペース・オルタが作るメッセージ一杯のコンサートが楽しめます。ロシアによるウクライナへの侵略只中で、平和への想いを寄せ、市民が集います。

ピースコンサート  
 出演者  
 ●地元ダンスkids  
 ●ナグシク・ヨシミツ  
 ●ラヒン・カユマンギ  
 ●イ・ジョンミ  
 with 竹田裕美子

会場 大和駅東口広場  
 (入場無料)

問い合わせ  
 スペース・オルタ

## 理事会だより

●第1回定例理事会(7/3) ●第2回定例理事会(7/24) ●  
 報告承認事項(抜粋) 報告承認事項(抜粋)

- 1.デポー脱炭素アクションの取り組みについて承認した。
- 2.生活クラブ運動グループ市民政策協議会への参加について承認した。
- 3.ラジオ日本番組「イゴナマ」放送内容と地域生協枠について承認した。
- 1.茅ヶ崎たすけあいひろばかぼか20周年記念イベントの開催について承認した。
- 2.ドイツ・デンマーク視察企画の参加者と予算について承認した。
- 3.名古屋大学再生可能エネルギー-社会学講座への賛同と寄付の実施について承認した。

編集後記 毎日の暮らしの中で、いろいろな人と出会って、人と人とのつながり、たすけあえる関係がひろがるのが良いなあ。やれる事、やりたい事はたくさんあるけれど、やり切るには限度もある。できるだけ事に参加して頑張っていきたい思いはより強く。(me)

こんな仕事  
 あんな仕事  
 まっと見つける  
 私らしい働き方



※ワーカーズ・コレクティブ:雇われるのではなく、一人ひとりが出資・経営・労働を担う、働く人の協同組合

## 地域で働く説明会 2023

各地域約20ヶ所で、ワーカーズ・コレクティブ\*の働き方を説明します。参加費無料

### こんな方におすすめ

- ★住んでいる地域で活動したい
- ★ライフスタイルに合った仕事をしたい
- ★好きなことを仕事にしたい

気軽に参加してください☆

詳細はこちら



予約・問い合わせ ☎ 045-662-4303

主催:神奈川ワーカーズ・コレクティブ連合会

地域でともに活動しています!



エンジョイ  
 ワーカーズ・コレクティブ Enjoy

## 自分らしく社会参加する場として

生活クラブの委託業務でカリモク家具の担当、デポーの発注・共済担当、フロアアピール、エコロ共済の魚講座・ワイン講座の講師などを行っています。

Enjoyは「生活をエンジョイしながら、社会参加もしよう」という意味を持ちます。高齢や介護、子育てなどの制限はあるけれど社会参加

をしたい人が、自分の持つ能力でゆるやかに楽しく働ける場として、2014年に誕生しました。10名のメンバーの平均年齢は72歳ですが、それぞれのスキルで仕事にチャレンジしています。

いろいろな形で社会参加したい人の働ける場として、これからも活躍していきます。

代表 八杖 泰子



デポーのお魚やお肉の試食づくりと  
 アピールの研修風景



左:下田さん 右:森さん

消費材への思いをお伝えするコーナーです。今回は、70年以上にわたり、品質第一で和洋菓子の製造を続けている生産者「丸きんまんじゅう」の下田祐次さんと森孝弘さんにお話を伺いました。



## 多くの人から愛される 安心安全な菓子をつくりたい

株式会社丸きんまんじゅう

シニアマネージャー 下田 祐次さん、営業課 係長 森 孝弘さん

### 子どもたちにも安心して食べさせられる菓子をつくる

丸きんまんじゅうは、添加物を可能な限り減らし、子どもたちにも安心して食べさせられるものをつくり続けたいと菓子作りに励んでいます。創業1950年、佐賀県佐賀市で自家製のこげ蜜を使った「丸きんまんじゅう」を開発し、地元根付いた菓子づくりに取り組みました。

当時は、朝出来たてのものを店頭で並べる「朝生」と呼ばれる製法が主流でしたが、コストを重視する小売店からの要望に応えきれず小売店から撤退し、1991年に冷凍菓子の製造に転換しました。これにより従業員の負担も減りました。

### 冷凍菓子で全国へ生活クラブとの出会い

冷凍菓子は、安定した品質を長期で保てるメリットがあります。1997年には設備をより充実させた新工場が完成し、2000年ごろからは全国の生協への取組みを開始しました。同時期から、消費者の要望にこたえて洋菓子づくりにも着手します。

生活クラブとの取組みは2008年から始めました。安心安全な素材でつくられたものを食べたい・つくりたいと組合員や生産者の思いを大切にしている考え方に共感し、「どうして生活クラブで取組みをしたい」とこちらから直接お願いをして、提携が実現しました。

生活クラブの安全・健康・環境を大事な価値とする独自の基準をクリアする菓子づくりは予想以上に厳しいものでした。それでも、「安心して、信頼されるものを作りたい」という思いで試行錯誤を繰り返し、開発に取り組みました。この思いは今でも変わりません。



抹茶クリーム大福

### 魅力ある和洋菓子づくりを続ける

最初に取組みを開始したのは、和菓子は上生菓子、洋菓子はシュークリームとエクレアでした。上生菓子のような和菓子は見た目の美しさが重要となるため、一般的には合成着色料などを使うことも少なくありません。しかしわたしたちは食の安全を優先し、合成着色料や保存料、リン酸塩、消泡剤も使わずに美しくおいしいものを実現しました。シュークリームに使われるカスタードクリームも、市販品によく使われる化学的な処理をした加工デンプンを用いず、天然のデンプンを使用しなめらかなクリームに仕上げています。安全性を優先した菓子づくりはその分手間がかかり、簡単なことではありません。それでも愛されるものを届けるため努力は惜しみません。



シュークリーム

組合員のみなさんとの交流会は10年近く続いています。直接顔を合わせてお話すると、消費材の原料や製造方法など、自分や家族の健康を大切に考えていることが伝わってきます。そういった生の声を聞くことができ同じ思いを持っているのは、生活クラブの魅力であり励みにもなります。これからも、定番の消費材はもちろん、組合員のみなさんの声をしっかりと聞き菓子づくりに挑み続けていきます。1年に2〜3品とは言わず、流行のものも生活クラブ仕様にして取り入れていきたいですね。

生活クラブ連合会とコラボで交流会を立ち上げる際に誕生しました!

こげみつ まんじゅう君  
フルーツロールケーキちゃん

## information

かわさき生活クラブ たかつデポー × 泰山食品商行 消費材コラボ開発!

### NEW いりこのおやつまみ

「小魚のお菓子がほしい!」という組合員の願いから開発に取り組みました。「おやつにも、つまみにもなるから『おやつまみ』はどう?」という子どもの発想から名付けました。

子どもでも大人でもおいしい、安心安全で健康的なおやつを作りました

#### こだわりポイント

- その1 甘さ控えめで素材を楽しめます
- その2 手軽にカルシウムが摂れます
- その3 多くの組合員の声でつくっています

おやつまみの詳しい情報はこちら→

たくさんの想いが込められた新しい消費材、ぜひご賞味あれ!



内容量:1袋(30g) 価格:397円(税込)



取り組み 班個配 初回注文週: 9/11(月)~15(金) 2回目注文週: 10/16(月)~20(金) デポー 入荷日: 9/23(土)

組織概要(神奈川)

組合員人数 86,913人(2023年7月末 46人減) 7月度加入 616人、脱退 662人 世帯当り利用高 20,649円(2023年7月) 世帯当り出資金 133,566円(2023年7月)

ちょこつとQの答え ▶ アソシエーション。共通の目的に向かって行動する自主的な組織のこと。