

# えいぽ epo

ちよこつと

ケース Q

生活クラブで取り扱っているマーガリンは2種類。その違いは？

→ヒントは7ページ



## 特集 ▶ 顔の見える関係づくり

- ・コミュニティ
- ・子育てくらぶ

いざというときの  
たすけあい

仲間といっしょに  
楽しく子育て

- ▶ 私たちの消費材  
消費材 Step Up 点検  
～下曽我の温州みかん～
- ▶ 生産者だいすき\*月島食品工業(株)  
原料から加工まで  
真摯な消費材づくり
- ▶ 生活クラブライフを楽しもう♪  
「お福わけの会」(横浜市瀬谷区)
- ▶ 暮らしをみつめる  
核兵器の廃絶をめざす  
「ヒバクシャ国際署名」  
／湘南活動紹介
- ▶ 裏表紙  
つつじが丘デポー  
リニューアルオープン！



横浜みなみ生活クラブ  
ほんもくデポー  
土屋正樹さん、しおりさん、  
すみれちゃん  
(取材記事:8ページ)

撮影:いろはのデザイン 高橋朋博

サステイナブルなひと、



## 生活クラブ

### ◆ 組織概要

組合員人数 80,766人 (2018年11月末)

11月度加入 1,237人、脱退 638人 (599人増)

世帯当り利用高 21,046円 (2018年11月)

世帯当り出資金 124,321円 (2018年11月)



## デポーは地域のコミュニティ

デポーは「日頃から組合員どうしが交流できる地域の拠点」です。毎年10～11月頃に「デポー減災DAY」を実施しています。

- ① 災害時にデポーに集まることで、情報共有・安否確認・不安解消につなげる
- ② いざというときの備えについて、組合員どうしが情報交換する場面をつくる
- ③ 何かあったとき、デポーを拠点に顔が見えるたすけあいの関係をつくる



①～③の意識を高め、具体的な行動を起こす日として「デポー減災DAY」が実施されています。(実施の有無、実施日は各デポーで異なります)

写真：ほんもくデポーでの減災DAYの様子(10月29日)



## 湘南生活クラブ コモンズ足柄の取組み

(運営委員長 瀬戸ちづかさん)  
この秋からスタートしました

コモンズ足柄は昨秋にスタートしたばかりです。失敗してもいいからまずはやってみようと思いいから「リーダーになってみませんか？」と個別に声をかけたところ、13の『コミュニティ』が誕生しました。

地域柄、車での移動が多く、道路一本隔てると「集まる」ことがありません。近くの人と知り合えたらいいな、顔見知りが増えるといいなという思いではじめてみました。災害時に限らず、メンバーどうしで困っていることや地域で気になることなど共有していきたいです。

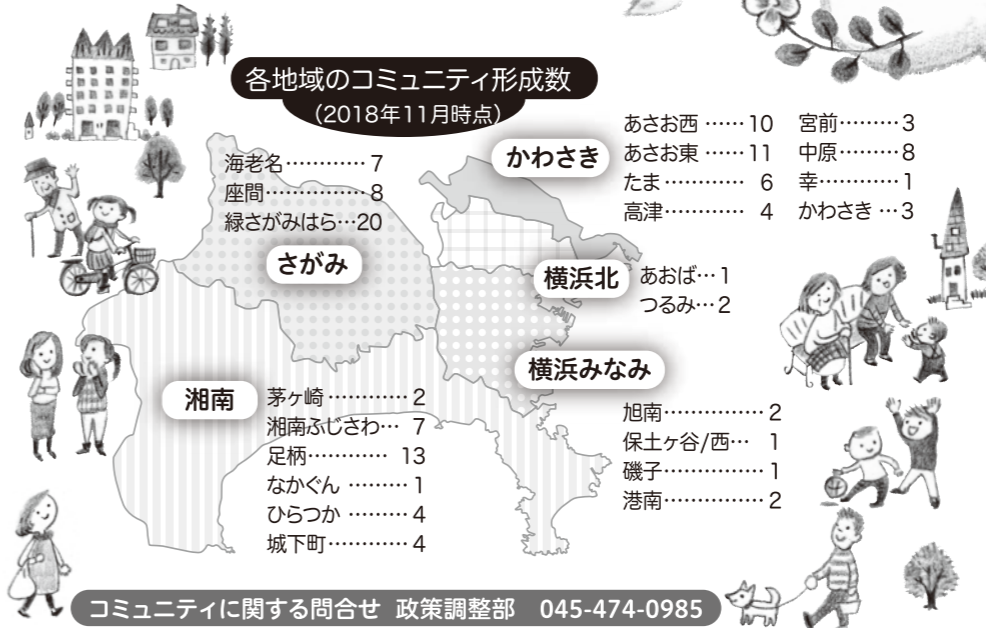
まずはやってみよう！  
この秋からスタートしました



10月31日瀬戸さんの『コミュニティ』でのお茶会の様子。家族、趣味、消費材など話が尽きず、あつという間の2時間でした。

## 『コミュニティ』はこんな仕組み

- コミュニティリーダー（連絡や企画のまとめ役）を中心に結成
- メンバーは、徒歩圏内に住む組合員が基本
- 年に1回、非常時を想定した配送訓練を実施
- 配送訓練以外の活動内容は『コミュニティ』ごとに異なる
- 活動費はエコロ共済より年3,000円を補助



2018年は、豪雨・地震・台風といった自然災害が全国で発生しました。何かあったとき、近所の人とつながりがあると思えば、が、挨拶以上の関係づくりはなかなか難しいのではないのでしょうか。

生活クラブでは、2016年度より地域の組合員どうしが災害時にたすけあえる『コミュニティ』という仕組みをつくりました。今回は、3つの地域の取り組みを紹介します。



## かわさき生活クラブ 高津コモンズの取組み

指宿久美子さん(2017年～)  
自転車で行き来していた場所に徒歩で行ってみると、実際に災害が起きたときを想定するようになりました。

多世代がつながり、共通項がない組合員どうしが顔見知りになれました。

森合牧子さん(2017年～)  
多世代がつながり、共通項がない組合員どうしが顔見知りになれました。

佐野めぐみさん(2016年～)  
新しく組合員になった近所の方々の繋がりができるようになりました。年に数回開催する茶話会では、地域に知り合いが無くて不安をもっていた方とベテラン組合員との楽しい会話に皆が癒される場となっていました。

コミュニティリーダーの声  
「コミュニティができて変わったこと」

高津コモンズの『コミュニティ』は、開始当初は1つでしたが、今では4つに拡がりました。昨年10月に4コミュニティではじめての合同企画「お母さんの防災講座」を開催し、新旧さまざまなメンバーが顔を合わせる機会となりました。

スタートから3年、少しずつひろがっています

スタートから3年、少しずつひろがっています



## さがみ生活クラブ 座間コモンズの取組み

座間コモンズの『コミュニティ』は2016年12月スタート。当初6つでしたが、今は8つの『コミュニティ』があります。その中のひとつ、木村さんにお話を伺いました。

加入以来、コモンズの運営にも携わらせていただき、食だけではない生活クラブのよさを実感しています。多くの人にそのよさを実感してほしい、もっと近くの組合員どうしのつながりがほしいと思っていたところに『コミュニティ』ができることになり、リーダーをやってみることにしました。

私自身、阪神大震災を経験し、コモンズの復興支援チームのメンバーとしても活動しています。「いざという時には近所のたすけあいが必要なんだ」としみじみ思います。班(グループ)購入のようなゆるいつながりの中で、災害の備えをしつつ、生活クラブがもっと楽しくなることを近所付き合いができたらいなと思っています。

エコロ講座を活用して、パーソ

月に1回、企画を開催して集まっています

エコロ講座を活用して、パーソ

月に1回、企画を開催して集まっています

エコロ講座を活用して、パーソ

月に1回、企画を開催して集まっています

エコロ講座を活用して、パーソ

月に1回、企画を開催して集まっています



10月15日開催「お母さんの防災講座」主催メンバー



11月14日に実施したバッククッキングの様子



(木村綾子さん)

ナル診断、防災・減災講座など様々な企画を開催しています。参加はコミュニティメンバー以外もOKです。まだまだ『コミュニティ』の存在自体が知られていません。自分の活動を通して、リーダーは誰でもできるんだよ！ということをお話していただければ嬉しいです。活動を続けていくことで、地域の中に少しずつ『コミュニティ』が増えていくといいなと思っています。まずは身近な『コミュニティ』に参加してみてください。

市川礼子さん(2018年～)  
近所の人に声をかけやすくなりました。挨拶から先のつながりを作りたいです。

コミュニティの  
ここがポイント！

災害時の安否確認を入口に、日常の近所づきあいにつながる  
● 班(グループ購入)のように、組合員どうしがつながる機会になる

# 消費材 Step Up 点検

(旧:おおぜいの自主監査)



「消費材 Step Up 点検」とは、生活クラブオリジナルの組合員活動です。「生活クラブの消費材10原則」に基づき、消費材が「自主基準」通りに作られているかどうか、組合員自らが生産現場を訪ね、生産者と共に確認し合います。1997年に「おおぜいの自主監査」として誕生し、2018年6月より名称が変わりました。消費材をより良くするにはどうしたらいいか、生産者と組合員と一緒に考える機会となっています。

## 『温州みかん』の Step Up 点検を行いました!



2018年度共同購入政策委員会では、昨年11月、神奈川農産物協議会のメンバーである「下曾我ミカン生産者グループ」の「温州みかん」の Step Up 点検を行いました。事前学習会を行った上で、現地でみかんの圃場や味、農薬使用状況などを点検しました。

### 主な点検内容と点検結果

#### ✓ 高齢化に伴う後継者問題

若い世代の後継者不足が課題です。新規就農者を受け入れ指導は行っていますが、ほんの一部です。これから10年、20年後も下曾我の温州みかんを食べ続けるためにも、後継者問題は生産者と共に考えていきたいです。

#### ✓ 腐敗果の軽減対策

袋詰め段階で水分などの付着したものは選別することを確認しました。

#### ✓ 農薬、肥料

県慣行レベルは農薬回数18回に対して、下曾我みかんは2回程です。肥料も有機100%、除草剤不使用、農薬不使用を確認しました。



## 安全で美味しく、環境にやさしい 下曾我の温州みかんを食べ続けましょう!

### 私達ができる事も考えていきたい

当日は圃場の見学と事前に質問していた回答書をもとに、疑問の残る点など補足説明を受けました。後継者問題などの様々な課題に対し、私達ができる事も考えていきたいと思いました。Step Up 点検は生産者見学会とは違い、事前に生産者について学習するのでハードルが高く感じますが、体験してみると生産者をより近く感じ、深く学ぶことができます。ありがとうございました。

横浜みなみ生活クラブ 泉コモンズ 競啓子



### 生産者より

下曾我ミカン生産者グループの温州みかんを Step Up 点検していただき、みかんの圃場に行き、みかんをもらって食べていただき、下曾我のみかんがおいしくなったことを理解していただきました。これからも減農薬で除草剤を一切使わず有機100%肥料をまくことで、組合員の皆様に安心安全なみかんを提供できます様努力してまいります。下曾我ミカン生産者グループ代表 関嘉彦さん



### 特集 顔の見える関係づくり

「子育てのつらさ」が「子育ての楽しさ」に変わっていくことを目指しています。生活クラブの新しい子育て支援プログラム『子育てくらぶ』について、事務局の小林さんにお話を伺いました。

生活クラブの新しい子育て支援プログラム『子育てくらぶ』について、事務局の小林さんにお話を伺いました。

## 仲間といっしょに 楽しく子育て 子育てくらぶ



### 小林麻利子さん・プロフィール

1992年、生活クラブ加入。三浦ブロック(現・湘南 葉山センターエリア)理事長を経て、2003年、横須賀市にW.Coゴジママを設立。横須賀市内で学童保育(2ヶ所)の運営を行っている。

### 点検の流れ

**Step1**  
監査対象にする消費材を選ぶ  
監査対象にする消費材を選定し、生産者と日程を調整します。



**Step2**  
事前学習会を行う  
監査の1か月前に事前学習会を行い、生産者に質問事項を提出します。



**Step3**  
生産現場を監査する  
畑や工場といった製造過程や環境を自分の目で確認します。



**Step4**  
報告書をまとめ、広報する  
監査全体をふりかえり、改善意見などを報告書にまとめます。そして、自分たちが感じたことを他の組合員に知ってもらえるよう、広報し、利用を呼びかけます。



※1 生活クラブ運動グループ・生活クラブ神奈川と連携して様々な活動をすすめる団体のこと。  
※2 なかまほいく・埼玉県にあるNPO法人新座子育てネットワークが協力者とともに開発した独自事業。地域の乳幼児親子が参加し、子どもの預け合いを取り入れた次世代型の子育てサークル。  
※3 保育W.Co・保育園、親子の広場、一時預かり、学童などの保育サービスを提供するワーカーズ・コレクティブのこと。

### 子育てくらぶの運営

「子育てくらぶスタッフ」と「子育てくらぶサポーター」とで運営。スタッフ:開催地域の運営主体メンバーを基本とし、開催準備、当日のプログラム進行、終了後の連絡等、活動全体の運営を担います。サポーター:「子育てくらぶ組合員サポーター」と「子育てくらぶW.Coサポーター」の2種類。「子育てくらぶサポーター養成講座」受講後に、スタッフの運営をサポートします。



### 子育てくらぶプログラムの流れ(モデル) 全10回

プログラムを通して徐々に交流を深めます。第4回以降は子どもをあずける側(リフレッシュママ)、あずかる側(預かり担当)の二手に分かれ、母子が離れる、他の子をあずかってみることを体験します。(下記は、一例です)

**親子であそぼう編**

第1回 ★オリエンテーション  
(「子育てくらぶ」の説明)  
★自己紹介  
★あそび・わらべうたなど

第2回 ★あそび・わらべうた  
★好きな本の紹介しあい、読み合い  
★新聞紙あそび

第3回 ★あそび・わらべうた  
★おおかぜこい  
★「あずけ・あずかってみよう」の企画相談

**あずけ・あずかってみよう編**

リフレッシュママ 預かり担当

第4回 ① 簡単なおやつづくり おもちゃ、絵本、わらべうた

第5回 ① 簡単なおやつづくり おもちゃ、絵本、わらべうた

第6回 ② おしゃべりカフェ おもちゃ、絵本、わらべうた

第7回 ② おしゃべりカフェ おもちゃ、絵本、わらべうた

第8回 ③ ママたちの自由企画 おもちゃ、絵本、わらべうた

第9回 ③ ママたちの自由企画 おもちゃ、絵本、わらべうた  
「みんなであそぼう」の企画相談

**みんなであそぼう**

第10回 参加者による自主企画

写真:かわさき生活クラブでの「子育てくらぶ」の様子

<問合せ> 子育てくらぶ運営連絡会議共同事務局・小林麻利子 電話:080-9575-0686(子育てくらぶ事務局) メール:kosodate.s-club@docomo.ne.jp

# 神奈川活動情報

報告

## 東日本大震災・復興支援まつり2018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」として、未来を切り拓こう」をテーマに11月10日(土)に開催され、約1万2千人が来場しました。出展は58団体・84ブースで売り上げは約406万円にのぼり、その一部を被災地団体に寄付します。



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



重茂のわかめ(当たり券つき)をステージから撒き、大盛況!  
女川港大漁獅子舞まむし(宮城県)  
復興・脱原発への思いをルンタに込めました!

青空のもと、ステージでは地元横浜の聖光学院のプラスバンド演奏やカテリーナさんの歌声が賑わいを添え、笑顔あふれる祭りとなりました。回を重ねるごとに、この祭りでの出会い・再開・交流を楽しみにしてくださる方が増えています。被災地からは、震災から7年半が経過しても忘れずにいてくれることがうれしい、一緒に未来に向けて歩いてほしいなどのメッセージをもらいました。震災を風化させることなく継続した取り組みが大切だと、改めて感じました。  
実行委員長 藤田ほのみ



復興支援まつりで出会う皆様に感謝です!  
(一社) コミュニティスペースつみねこ  
(宮城県牡鹿郡女川町)  
代表 八木純子さん

最高の天気と最高のロケーション、そして最高の仲間や来場者の方々と過ごせた時間は何事にも代えられない素晴らしい時間となりました。  
震災から丸7年が過ぎ、ハード面は猛スピードで復興が進んでおります。その一方で、心の傷はそれぞれ違い、行きつ戻りつを繰り返す元気が震災後の居場所づくり生きがいづくりから立ち上がりました。それに加え、今必要な事の一つである雇用の場を作るために「いちじく葉茶」などの農産物、「さんまなたい焼き」の販売などに『元気に楽しく』をモットーに頑張っております。  
今回は女川町から3人の女性たちが参加してください、7年も過ぎた今、私たちのことを考えてくださる方がこんなにおられることに感謝している様子でした。  
復興支援まつりは私たちの現状を見ていただくとともに、毎年会いに来てくださり応援して下さる方と再会し元気を分かち合える場所です。また、おまつりで販売させていただけるとなる場が雇用の機会となつていきます。  
楽しく、感謝の多い1日でした。



被災地ツアー(昨年10月実施)  
訪問先のひとつとして神奈川の組合員が「うみねこ」を訪ね、いちじくの葉収穫などのボランティアを行いました。

### ◆ 予告 ◆ インターネット注文「eくらぶ」リニューアル

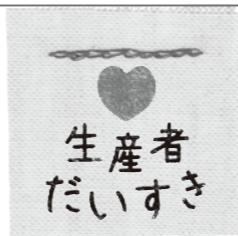
旧eくらぶを利用している方は、新eくらぶへの会員登録が必要です!  
2月12日(火)～会員登録開始  
旧 eくらぶ最終注文: 2/18～23(3月1回配達分)まで  
新 eくらぶ注文開始: 2/25～3/2(3月2回配達分)から

より見やすく、使いやすくなります!  
★WEBカタログ ★アレルゲン登録  
★5週先までの取り扱い予定が確認できる



関 鉄也さん 三宮博英さん

消費材に対する思いをお伝えするコーナーです。今回は東京都江戸川区に本社工場を構える、マーガリンやチョコレートなどの生産者「月島食品工業株」の三宮博英さんと関鉄也さんにお話を伺いました。



## 原料から加工まで 真摯な消費材づくり

月島食品工業株式会社 営業企画部 営業統括室  
三宮 博英さん 関 鉄也さん

月島食品工業は、マーガリンやショートニングなどの食用加工油脂を製造・販売するメーカーです。生活クラブとの提携は1978年にチーズを扱う全酪連の紹介からスタートしました。家庭用のマーガリンには固形とソフトの2タイプありますが、主流はパンに塗りやすいソフトタイプ。しかし生活クラブが求めているのはお菓子にも料理にも素材として使える固形状タイプで、初回の注文数は2万個を超える人気ぶりでした。次第にソフトタイプの開発への要望が寄せられるようになり、今はそれぞれ「料理やお菓子にも使えるマーガリン」「塗っておいしいマーガリン」として取り組んでいます。



トランス脂肪酸は 100gあたり0.5%以下

遺伝子組み換え対策で原料の油をなたねと大豆からパームと米へ変更するなど、約30年の間に3回のリニューアルがありました。最近では、もともと少なかったトランス脂肪酸の含有量をさらに低減しました。トランス脂肪酸は植物油脂に水素を添加して固体化させる過程で発生し、摂りすぎると心疾患のリスクを高めるとされています。

常温で固体の状態を保つパーム油を原料に水素を添加しない製法でつくると、バターと比べても大幅に低い水準に引き下げられました。  
交流会では組合員のみなさんからトランス脂肪酸についてよく聞かれます。マーガリンが一番の悪者になっている印象で、業界全体が苦戦をしています。これからもきちんと伝えていくことが大切だと思っています。

### 作る人も安心な原材料

私たちが製品をつくる上で一番多く使っているパーム油は、アブラヤシの実から採取される油です。食品をはじめ洗剤の原料や燃料にもなることから、世界的に生産が増加しています。主要な原産国はマレーシアとインドネシアなのですが、生産の急速な拡大により環境や地域社会に問題が生じています。月島食品では持続可能なパームの生産をめざす「RSPO」の認証を受け、自然環境や労働条件にきちんと配慮してつくられたパーム油での製品づくりをすすめています。

### も一つの代表的消費材

グループ会社でつくるチョコレートも、長年にわたり支持をいただいています。



これも月島食品の消費材!  
※「生チョコスプレッド」を使った、たまごパンdeチョコケーキのレシピを9ページに掲載しています!

### 食べ比べて分かる本当の良さ

組合員のみなさんには消費材だけではなく、たまには市販品も食べてほしいと思っています。私たちをはじめ、生活クラブの生産者は味に自信があります。食べ比べてみると、おいしさを再認識してもらえるのではないかと思います。また、ほかを知っているからこそ消費材をよりよく改良できることがあるはずです。何かあればどんどんご意見をください。

## バイオサポ情報

レシピと一しょに「バイオサポ」関連情報(栄養素など)を紹介します。

### たまごパン de チョコケーキ

材料(2人分)

- ◆たまごパン:1/2袋 ◆牛乳:適量 ◆純ココア:適量
- ◆生クリーム:1パック ◆生チョコスプレッド:大さじ1~4

作り方

- ①たまごパンを牛乳にくぐらせる。
  - ②ボウルに生クリーム、生チョコスプレッドを入れて泡立てる(やわらかくてOK)。
  - ③容器に①と②を交互に重ねる。
  - ④③を冷蔵庫で1時間から一晩冷やして、出来上がり!仕上げに純ココアをふりかけて。
- \*お好みでくるみや果物を入れても

生チョコスプレッドを牛乳に溶かして、簡単チョコレートドリンクもおすすめです♪



\*生チョコスプレッドの生産者「月島食品工業(株)」が登場する「生産者だいすき」は7ページへ!

#### 牛乳は「5大栄養素」が全部入っている!

栄養素の中で、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラルの5種類を「5大栄養素」といいます。牛乳には、これらの栄養素が全て入っています。

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♪

\*バイオサポ: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

「バイオサポ」ホームページ→



### 私の おすすめ消費材ベスト3★

#### 1位 洗濯用無添加せっけん(針状)

衣類に限らず靴や食器など何にでも使えるのが良いです。手づくりアロマ石鹸を子どもと作ってお風呂で使っています♪



#### 手づくりアロマ石鹸→

無添加せっけんに水、はちみつ、ラベンダーオイルを混ぜるだけ。カレンデュラというハーブを飾ってみました。



#### 2位 トマトケチャップ

トマトの旨味がぎゅっと詰まってとっても美味しい!



#### 3位 万能つゆ

忙しいときや、調味料を買い忘れたときに1本あると大助かりです。



## 私と生活クラブ

横浜みなみ ほんもくデポー 土屋しおりさん  
●2015年3月加入 お子さん5歳



#### ー加入のきっかけを教えてください

子どもの未就園児サークルにほんもくデポーのワーカーさんがアピールに来て知りました。試食のホットケーキミックスを使ったケーキが美味しく、野菜が入っているのに子どもがたくさん食べていて、これはいいなと思いました。

#### ー生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

食品添加物が入っていないのを買ひやすくなりました。ここで買えば安心というお店が近くにあるのは心強いです。

#### 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(ホットケーキにバターを塗って食べるのが大好き! 欠かせません)
- はちみつクッキーやラムネ(幼稚園のおやつに消費材が出るので、大好きです)



暮らしと環境委員長、運営委員として組合員活動に参加しています。遺伝子組み換えのことなど、今まで知らなかったことに気付くきっかけになっています。

### 食品の流れ

企業・行政・店舗・家庭など

フードバンク(セカンド・ハーベスト・ジャパン、フードバンクかながわ)\*

### お福わけの会

### 困窮家庭

\*フードバンクのほか、オルタナティブパン工場、地域のベーカリー、お寺からも食品提供があります

### お福わけの会(横浜市瀬谷区)

- 食料の配布拠点:瀬谷区の子育て支援拠点や保育園など12ヶ所
- 支援家庭:約90家庭(300人)。そのうち60%が1人親の家庭。
- \*第9期「福祉たすけあい基金」助成団体。「エアベル」での寄付を受付中!(詳細は12ページ)



左:野中さん、右:フードバンクかながわ事務局・土山さん

## ひろげよう たすけあい

### おうちの中の「食」を支援したい

#### ◆「食料支援ができればいいね」という想いを形に

私が支援スタッフをしている親子のひろば まんまでは、利用者から「食料に困っている」と相談を受けることがあり、何とかできないかと思っていました。そんなとき、女性サポートセンターを運営するNPO法人から声がかかったことから、保育園や学童クラブを運営するNPO法人さくらんぼと連携して、2015年12月に「お福わけの会」を設立しました。

#### ◆「フードバンクかながわ」ができてよかった!

設立当初、大和市に倉庫がある「セカンド・ハーベスト・ジャパン」に提供された食品を各家庭に分けていました。食品の偏りや当日まで何が届かわからないといったこともあり、提携先を増やしたいと思っていたときに「フードバンクかながわ」が設立されました。何が届くか事前に連絡があり、一番ありがたい「お米」の支援が中心でとても助かっています。

#### ◆会話や参加を大切に

私たちが大切にしているのは、「直接話し、手渡す。仕分けに参加する形で手伝ってもらう」ということです。支援を受けるだけでは気持ちが萎縮してしまったり、自己肯定感が低くなってしまうことがあります。会話や仕分けの手伝いは、自分の中に溜まっているものを出し、やりがいを感じることに繋がっていきます。これからも各家庭に寄り添った支援を続けていきます。

事務局(NPO法人まんま) 野中佐和子さん談

### 生活クラブで「フードバンク・キャンペーン」実施中!

フードドライブ 個人:1/14~1/25 団体:1/14~3/15  
(食品寄贈) 寄贈できる食品や送り先等、詳細はHPをご覧ください

問合せ:たすけあいネットワーク事業部 ☎045-472-8101



### 子育てコラム

## いっしょに子育て

### “子ども”という存在について考える

1992年、ブラジルで開催された環境サミットで地球の環境、平和について訴えた12歳の少女、セヴァン・スズキのスピーチを改めて目にしたところ、感銘を受け、“子ども”という存在について考えさせられました。目の前のことに幸せを感じ、懸命な“子ども”のことに耳をすますと、なるほどと教えられることが少なくありません。子ども達の成長に誰もが関わることができたら世の中どれだけ幸福感にあふれ平和になることだろうと思います。



ほかほか保育園での子ども達の様子

保育ボランティアさん大歓迎

各自自治体などが実施する研修を修了することで、保育園など子育て支援の現場で働くことができる「子育て支援員」をご存知でしょうか。2019年度の募集は6月以降となりますが、子育て支援にご興味がありましたらチャレンジされてはいかがでしょうか。

ほかほか保育園園長 塩原佳織

生活クラブの認可保育園 ほかほか保育園 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  
問合せ:0467-55-2032

# 冬の共済加入 キャンペーン実施中! 2/28木まで

プレゼント!  
500円

共同購入代金から  
**「500円割引」**  
プレゼント!

キャンペーン中  
に加入すると

配送(コモンズ)組合員:500円 返金  
デポ組合員:500円 相当利用券  
※CO・OP共済 <たすけあい> も対象です

神奈川の組合員が公的医療制度や保険について学び、自分たちの生活にとって本当に必要な保障は何か、掛け金はどのくらいなら負担できるか、話し合いを重ねたうえで誕生したのが「ハグくみ」です。

加入者を増やし、組合員のニーズに合わせて保障内容をよくしてきました。あなたもキャンペーン中に加入して、一緒に「ハグくみ」を育てませんか?

組合員が作った!  
組合員どうしのたすけあいのしくみ♥  
生活クラブオリジナル医療共済「ハグくみ」  
非営利の「共済」だから、掛金1,000円  
(年齢・性別問わず)で手厚い保障!



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ご紹介します。

**入って良かった!  
生活クラブ共済ハグくみ**

月々1,000円でこんなに手厚いサポート!素敵です!

今回切迫早産で1ヶ月入院しました。切迫早産でも給付がありうれしかったです!!提出の書類もシンプルでとてもわかりやすかったです。出産祝金・入院保障・退院後サポート金と、月々1,000円でこれだけのサポートをしてくれるなんて素敵です!入って良かったです!

(29歳 女性 切迫早産)  
給付金:141,000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。

無事にご出産されて何よりです。おめでとうございます。育児に、家事にと、お忙しい日々をお過ごしのことと思います。くれぐれもお身体にお気を付けてください。

今回の給付については、出産祝金の他、切迫早産は疾病にあたるため入院保障の対象となっています。更に、退院後の生活復帰に役立てていただくよう、退院後サポート金1万円をお支払いしています。

生活クラブ共済「ハグくみ」は、生活クラブ組合員の皆さんとご家族の加入によって成り立っています。組合員どうしで助け合うことを目的としている非営利の共済だからこそ「月1,000円の掛け金で手厚い保障」を実現しています。

1月~2月はキャンペーン実施中!加入プレゼントもご用意しています。この機会に是非、生活クラブのたすけあいのしくみ「ハグくみ」に、多くの方の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)

生活クラブ共済ハグくみのご加入のお問い合わせは  
共済事務局 0120-220-074  
フリーダイヤル (月~金・9:00~17:00)



## 持病をお持ちの方

持病があっても入れる医療保険は、掛金が高めに設定されています。

ハグくみは、持病があっても同じ掛金で加入できます。持病(既往症)は加入時に告知してもらい、既往症や既往症を原因とする保障は給付対象外としていますが、それ以外の病気やケガでの入院・手術については通常の保障が得られます。

## 医療保険に入っていない方

つい、自分の保障は後まわしにしていますか。病気やケガをする前に必要な保障を備え、「安心」を手に入れましょう。ハグくみなら1,000円の掛金で、入院や手術、ケガ通院にも備えることができます。

## 医療保険の更新時期が近い方

掛け金上がるタイミングで保障の見直しをしてみましょう。掛金と給付内容をハグくみと比較してみてください。ハグくみの保障だけでは心配という方は、CO・OP共済とのダブル加入で保障がさらに充実します。

## こんな方におススメです

### そろそろ赤ちゃんを と考えている方

「出産祝金」は、ハグくみ加入者みんなからの「おめでとう!」の気持ちを形にした生活クラブ独自の保障です。

加入後に妊娠し出産した場合\*は、さらに、産後サポート金または退院後サポート金の対象となりますので、合計15,000円の給付になります。

※加入申込時に妊娠している方は、今回の出産に伴う入院・手術・産後サポート金は対象になりません

### 60代になられた方

今、入っている医療保険の保障内容、満期年齢、掛金をハグくみと比べてください。ハグくみは満64歳までに加入すれば女性は70歳の満期日まで1,000円で同じ保障が続きます。ケガでの通院保障がある点は特に安心です。申込書提出時に64歳でも、効力発生日前にお誕生日を迎えると加入できませんので早めにお申し込みください。

## あなたの保障チェックシート

### 今入っている医療保険や共済とハグくみを比較してみましょう!

	加入保険/共済の保障	生活クラブ共済 ハグくみ
掛金	円/月	1,000円/月
保障年齢		女性 0~70歳の満期日まで 男性 0~67歳の満期日まで (加入は満64歳まで)
病気入院	円/月 日目から保障 日分	3,000円/日 1日目から保障 45日分/1共済期間
事故入院(ケガ)	円/月 日目から保障 日分	3,000円/日 1日目から保障 45日分/1共済期間
事故通院(ケガ)	円/月 日目から保障 日分	通院1回1,000円 (通院1日目から給付) 10日分/1共済期間 事故日から90日間が対象
手術給付		2.5万円/5万円/10万円 日帰り手術にも対応
死亡給付		病気死亡 50万円 事故死亡 100万円
退院後サポート金		10,000円
産後サポート金		10,000円
出産祝金		5,000円
その他		生活クラブケア (入・通院に伴う日常生活ケア・ 年会費・登録料を共済負担)

18年度は、12,448筆を集めました (8月10日締切時点)

## 核兵器の廃絶をめざす「ヒバクシャ国際署名」

生活クラブ神奈川は17年度に続き、ヒロシマ・ナガサキの被爆者が始めた「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました。

2017年7月に国連で「核兵器禁止条約」が制定され、世界中で19か国が批准しています(2018年10月現在)。50か国が批准することでこの条約は発効しますが、唯一の被爆国である日本は批准を拒否しています。

これまでの活動で集めた組合員の平和への願いを実現していくため、環境・平和委員会では「市民政策提案運動」という形で国に条約批准を求める活動に取り組むことに。まずは神奈川県議の方々と懇談し、組合員の思いを伝えることから始めています。

**核兵器禁止条約批准に  
ちの声を届ける**



核兵器禁止条約で変わる世界  
~日本はどうなる~

2018.8 川崎



10月の交流会の様子

「ヒバクシャ国際署名」インターネットでの署名はこちらから



\*署名期間：2020年まで。既に署名をいただいている方はご遠慮ください。

## 戦争のない平和な世界への第1歩

被爆者の方々の平均年齢は80才を超えています。核兵器をなくすことは簡単ではないかもしれませんが、戦争のない平和な世の中への第1歩として、核兵器禁止条約が発効され「世界が核兵器をなくそうと決意した」状況を被爆者の皆さんと共に迎える日をめざしたいと思います。

19年度も引き続きヒバクシャ国際署名に取り組めます。まだの方はぜひ署名にご参加ください。

生活クラブ神奈川(環境・平和担当)  
副理事長 桜井薫

### 18年度活動内容

- 6月 「ヒバクシャ国際署名 キックオフ集会」 映画『この世界の片隅に』上映、和田征子さん(日本原水爆被害者団体協議会事務局次長)による講演(共催：生活クラブ神奈川、福祉クラブ生協、W.Co.連合会)
- 8月 Vision 講座くらしの玉手箱「核兵器禁止条約で変わる世界~日本はどうする~」 講師：川崎哲さん(核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)国際運営委員・ピースポート代表)
- 10月 「ヒバクシャ国際署名2018年まとめと交流会」 県内の各生協が取り組んだ「ヒバクシャ国際署名」を神奈川県原爆被災者の会へ手渡しおよび交流会(主催：ヒバクシャ国際署名生協推進委員会)

## 地域生協の活動紹介

### 湘南生活クラブ

## 自然エネルギーの知恵をひろげる活動を地域で展開

湘南生活クラブには行政区が異なる15のコミュニティ・デポのE(環境)委員会があり、連携して環境・平和に関する活動をしています。18年度、事務局と組合員が協力して活動できたのが「電気的共同購入運動」です。

まず、6月にノンフィクションライターで映画「おだやかな革命」のアドバイザーでもある高橋真樹さんによる講演会「自然エネルギーを選びませんか？」を開催しました。各コミュニティ・デポの環境委員はそこで学び・感じたことを持ち帰り、それぞれの地域で活発に活動しました。

また、8月以降は映画「おだやかな革命」の自主上映会開催(5組織)など、地域で他団体とつながりを持って活動することにより多くの人に自然エネルギーの理解をひろげることができました。



6/15開催「自然エネルギーを選びませんか？」の様子

次回は  
さかみの活動を紹介します  
(掲載は3、4月号を予定)

E担当理事  
谷津英美・中村園子

### NPO 法人川崎市民石けんプラント

応援してください  
石けんの利用と資源循環の輪を  
神奈川に拡げるための活動

目標金額  
120万円



未来の子どもたちのために、有害化学物質削減、資源循環の新たな可能性に向けた調査研究活動をすすめます！  
理事長 清水真理子



### NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ協会

応援してください  
「反町カフェぼらん」での居場所事業

目標金額  
120万円



誰もが孤立せずにつながり支えあう就労支援・中間的就労を備えた居場所を地域に拓きます！  
副理事長 上田祐子



ぼらんの外観

## 寄付で応援「エラベル」

事業指定助成プログラム

寄付受付

2019年3月20日まで

地域課題に気づき、「ほっとけない、解決したい」と活動する団体を寄付で支援するプログラムが「エラベル」です。応援したい登録団体をえらんで、財団を通して寄付することができます。2018年度のエラベル登録団体は下記の3団体。だれもが生き生きと暮らせるまちづくりを支援する「エラベル」で市民活動を応援しましょう！

### お福わけの会

子どもの貧困に取り組む地域のフードバンク活動(食料支援活動)

応援してください

目標金額  
120万円



食べ物の不安なく、子どもたちが安心して成長できる地域づくりをめざします！  
代表 伊藤保子



仕分けの様子

\*取材記事：9ページ

団体活動紹介・寄付方法等、詳細はかながわ生き生き市民基金ホームページをご覧ください。



お問い合わせは

公益財団法人かながわ生き生き市民基金  
〒222-0033  
横浜市港北区新横浜2-2-15パレアナビル6階  
電話：045-620-9044  
FAX：045-620-9045  
メール：info@lively-citizens-fund.org

### 自分で作る

## 元気なわたし

色を味方につけて  
楽しく暮らそう



人間の五感のうち、視覚から受け取る情報は87%、その中で色からの情報は67%を占めます。人間は色を目だけでなく、心や皮膚からも受け止めているので、生理や感情に及ぼす力が大きいと言われています。

私たちは、好き嫌いに関係なく、赤、橙、黄など暖色系の色を見ると太陽や火をイメージし暖かさを感じます。また、青、緑、青緑など寒色系の色では水や空をイメージし、冷たさを感じます。人々が感じる温度を調査してみた結果、暖色系と寒色系では、体感温度(心理的溫度差)が3度もひらきがあることが判明しているそうです。

足が冷える時は、暖色系の靴下やひざ掛けを使用したり、インテリアのアクセントカラーにも暖色系の物を取り入れることで、より暖かく感じることが出来ます。このような色力を利用して、寒い季節を上手に楽しく過ごしましょう。

住まいのワーカーズ・コレクティブ **Flora**  
温井恵子

\*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。

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 FAX 045-472-7644

## 特別講座

入会金不要 教室:記載のないものは  
オルタナティブ生活館

### インドのカレー

インド在住16年の日本人が本場のレシピで講習。珍しいスパイスをお土産に、家に帰ってすぐに作れます。  
 1/31(木)13:15～16:00 4,500円/⑦込

### 麴を醸して味噌作り

米麴の仕込み&さつま芋味噌仕込み実習。軽食付き。  
 仕込んだ米麴、味噌、焼き菓子を持ち帰り。  
 2/21(木)13:00～16:30 6,600円/⑦込

### 春休み親子パン教室

大人気の教室!キャラクターや動物の美味しいパンを親子で作ります。3才以上の親子対象。  
 3/28(木)・29(金)・30(土) 10:30～12:30  
 3,500円/1組/⑦込(子供1人追加+500円)

### 1Day単単金継ぎ講座

短時間でできる補修方法。自宅でもできるよう道具もお渡しします。  
 2/4(月)・3/4(月)10:30～12:30 5,000円/1回/⑦込  
 場所:講師自宅(JR根岸駅徒歩5分)

### 漢方手当・灸

穴(ツボ)の取り方を学び元気になりましょう。  
 <体験>1/25(金)3,000円 <初級>2/15・3/8(金)  
 6,000円/2回 13:00～16:30 もぐさ代(540円)無料

### 十二経絡体操と目の指圧・マッサージ療法

経絡体操に加えて、目の疲れなどを改善する療法を鍼灸師が脈診をとり指導します。  
 3/11(月)10:00～12:30(脈診は9:30～)  
 3,500円 ⑥代別途

### メイク個人レッスン90分

気になる箇所をプロが伝授。原則毎週(月)※2/11は休み  
 ①13:30～15:00 ②15:00～16:30  
 5,000円/90分/⑦200円

## おすすめ講座

入会金要

### パンとお好みメニュー

基本を大切にステップアップ。豊富なカリキュラムが自慢です。  
 第2(土)9:30～12:30 23,500円/5回/⑦込  
 場所:なごみ邸・楽し舎(JR/地下鉄中山駅徒歩6分)

講師  
募集中!

※各講座とも講座維持費200円/月が必要  
 必要です。  
 ホームページが新しくなりました



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

### 第31回 オルタ健康ステーションワークショップ

## 疲れない話の聞き方・ 気持ちの伝え方 講座

いつも聞き役のあなたへ



講師の  
小貴 淳子先生

友達や家族とのお喋りは、楽しくて心が休まるものですね。一方で、人と話していてもなんだか疲れてしまう時もありますか。この違いはどうしてでしょう。心理セラピストが『ココロの仕組み』をひもときながら分かりやすくお伝えします。人の話を聞くとときや自分の気持ちを伝えるときに、このコツを思い出すとフッと楽になる…そんな、肩の力が自然に抜けるお話をいたします。

日時 2月20日(水)  
13:30～15:30

参加費 1,500円

場所 オルタナティブ生活館 2階  
オルタリアン

講師 小貴 淳子先生  
(OAD心理セラピスト)

定員 40名

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

## 空き家問題を、 生活クラブの視点で 解決していきます

資料10.5万円で仲介した築34年3LDKの旭区0邸



県内で空き家が増えています。若い世帯に住んでもらうためには、空き家が手頃な住宅物件として購入・賃貸できるとともに、子育て拠点、買い物、カフェなど、コミュニティの再生拠点も必要です。そしてそのような街は高齢者にも住みやすくなります。生活クラブ生協の住宅部門として、組合員の皆さんの空き家の悩みに対応していきます。アパート、戸建て、土地などなんでもご相談ください。

### 組合員対象 相続・贈与 無料税務相談会

相談員:金子秀夫氏  
(生活クラブ顧問税理士)

日時 2月8日(金) 9:00～17:00

場所 オルタナティブ生活館 302会議室(3F)

申込 電話による事前予約 ※相談以外で書類作成等を依頼する場合は、規定の料金が必ず必要となります。

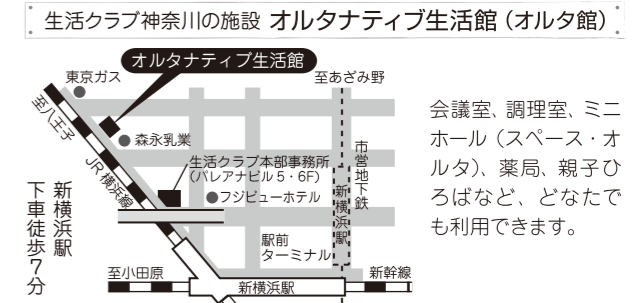
定員 16名(定員になり次第受付終了)

申込開始日 1月14日(月) 10時～(受付時間: 平日10時～12時、13時～17時)

TEL:045-472-7050 担当:生活クラブ総務部 笠松

# 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。



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)  
 http://spacealta.sakura.ne.jp 問合せ TEL/FAX 045-472-6349(担当/佐藤)

平和カフォーラム横浜・第5弾・連続インタビュー講座

## この国の病巣を抉る

### —ジャーナリズムにできること

1/27 日 第2回  
 開場13:30  
 講座14:00～17:00

全3回で、この国の病巣に戦いを挑んでいるジャーナリストの齋藤貴男さんの話を聞きます。第1回は齋藤氏の『東京電力』研究排除の系譜』、第2回目今回は『戦争経済大国』を取り上げ、軍需産業が繰り広げる利権国家の実像に迫ります。

ゲスト 齋藤 貴男 『機会不平等』『教育改革と新自由主義』『非国民』のすすめ』『民主主義はいかにして劣化するか』『マイナンバー』が日本を壊す』『ゲンダイ・ニッポンの真相』『言論統制列島』など多数。



司会 前田 朗 東京造形大教授、国際人権活動日本委員会運営委員、人権関係の著書多数。昨年、一昨年のスペース・オルタでのインタビュー講座から、ゲストとの共著『思想はいまなにを語るべきか—福島・沖縄・憲法』『思想の廃墟から:歴史への責任、権力への対峙のために』などを上梓。

料金 当日1,200円  
 前売り・予約1,000円

予約・問合せ TEL&FAX:045-472-6349  
 (スペース・オルタ)

主催:平和カフォーラム  
 協賛:スペース・オルタ、脱原発市民会議かながわ、福島原発かながわ訴訟原告団

## 3/10 東日本大震災 2019 かながわ追悼の夕べ

16:30～18:00 16:30頃からキャンドル点灯

3.11から8年。3.11が奪っていったもの、また、気付かせてくれたものに深く向き合うために毎年開かれてきたこの場も今年で6回目。スペース・オルタがステージの制作・運営をサポートしています。



参加無料  
 場所 象の鼻パーク(関内駅から徒歩10分)  
 出演 カテリーナ(歌、バンドウーラ)他

主催:東日本大震災かながわ追悼の夕べ2019実行委員会

## 理事会だより

### ●第5回定例理事会(11/2)●

討議事項  
 2019年度策定資料基本方針第一次案について討議した  
 報告承認事項(抜粋)  
 1.2018年度上半期活動点検と下期対策について承認した。  
 2.いきいき福祉人材確保に向けた支援策について承認した。  
 3.2018年度神奈川大学寄付講座開催報告について承認した。  
 4.2018年度「生活クラブでんき」キャンペーン総括(神奈川案)について承認した。

### ●第6回定例理事会(11/29)●

監査報告  
 監事会より2018年度中間監査報告を受けた。  
 討議決定事項  
 2019年度策定資料基本方針案について討議し決定した。  
 報告承認事項(抜粋)  
 1.デポーの組合員活動活性化を目的とした「デポー拠点化検討チーム」の設置について承認した。  
 2.惣業検討プロジェクト中間報告について承認した。  
 3.2019年度拡大共通推進策について承認した。

編集後記 昨年、長い夏が終わった秋の始まりは、ふり返す暑さで汗ばむ日が続きました。相次ぐ台風の到来で、そうこうしているうちに街路樹の葉がほとんどなくなっていました。温暖化で季節の変わり目がなくなりつつあることを思いながらも、あわただしい日常を送っている自分にも気づき「落ちついてゆっくりね」と。じっくり、ゆったり生きていきたいものです。(ちびちびた)

## 第28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(かながわ若者生き生き大賞)の受賞者が決定しました。すばらしい若者に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2日(土) 10:00～12:00

場所 オルタナティブ生活館B1 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 山内

### ★第28回キララ賞受賞者★

ひとりやないで!  
横浜市



「統合失調症の親と向き合う子ども向けの家族会」を開催。県内初、且つ唯一の子どもの立場の方を対象とした居場所です。

最低限の学力を保障すること・親の負担を減らすことをめざして、川崎市の小学生を対象に一対一で学習支援を行っています。

つばき学習会 川崎市



地域でともに活動しています!

NPO法人 フォーラム・アソシエ

## 人と人をつなぎ、 市民活動をサポートします

フォーラム・アソシエは、生活クラブの組合員にはエッコロ講座の講師団体として親しまれていて、年間450講座ほどの依頼を受けています。子どもを真ん中に置いた人のつながりが多様にある社会を当たり前にしていきたくて、「つながりづくり事業」「人づくり事業」「市民活動のサポート事業」と多岐にわたる活動をしています。

アソシエの事業は「やってみよう」という会員自らが作ります。2018年度新事業の「防災・減災らぼ」はアソシエ会員講師8人が企画運営していて、ママ目線の防災対策をさまざまな角度から学ぶことができます。「アソシエ発市民農園を考えるプロ

ジェクト」も会員発で、地域の大学生や子育てママ、有機農業に取り組み農家さんも巻き込みながら動き出しました。今は農園のコンセプトを描く段階ですが、一人ひとりの区画を持ちつつ、収穫体験や栽培セミナーの開催が出来る共有畑を備え、子どもからお年寄りまで人がつながるコミュニティ畑をイメージしています。「こんなことしてみたい!」と思うことがあったら問合せフォームやお電話でアソシエにご相談ください。 理事長 一政伸子



11/15「防災・減災らぼ」ローリングストックワークショップ参加メンバー





リニューアルした店内  
温かみのある雰囲気にになりました

# つつじが丘デポが 10月12日(金) リニューアルオープンしました!



入口にはバルーンゲートが



## デポ存続をめざし、 リニューアルに取り組みました

安心して子どもと一緒に来られる、お年寄りが組合員同士のおしゃべりも楽しみに通ってこられるデポを守るため、組合員一人ひとりの力を合わせていくことを決めました。

横浜市青葉区は働かされている方や転入転出が多く、リニューアル運動は難航しました。それでも、職員さん、理事の皆さん、ワーカーズの皆さんに積極的な働きかけをしていただき、何度も訪れたピンチにはベテラン組合員の底力が見られ、リニューアルチーム、運営委員、たくさんの思いがひとつになって、つつじが丘デポは新しいスタートを切ることができました。

初めての方も利用しやすく、より満足できるデポに。これから、組合員みんな育てていきたいと思えます。

運営委員  
内藤麻子 竹田紘子



### 横浜北生活クラブ つつじが丘デポ

横浜市青葉区つつじが丘36-5

電話 045-984-4833

開所 10:30-19:00

駐車場 4台分有

水曜定休

東急田園都市線  
「青葉台」駅西口徒歩15分  
JR横浜線  
「十日市場」駅徒歩15分

### information

#### 参加募集

「農業体験農園で、  
野菜を栽培・収穫  
しませんか？」

## 2019年度 生活クラブ・みんなの農園

申込 NPO法人フォーラム・アソシエ(農園サポーター)  
☎ 045-472-7093 参加申込フォーム→

1/31(木)締切

※応募多数の場合は抽選となります



説明会 2月16日(土) ①10:00~/②15:00~/ 参加必須

会場 JA横浜みなみ総合センター(市営地下鉄「立場」駅徒歩5分)  
※詳細は生活クラブ神奈川HPや募集チラシをご覧ください。

募集人数 15組

期間 2019年3月~2020年1月

料金 56,160円(税込)

1区画 約30㎡

農園所在地 横浜市泉区中田町2848(市営地下鉄「立場」駅徒歩15分)



ちよこっとQの答え▶用途によって使い分けられるように、マーガリンの固さが違います  
\*「生産者だいき(月島食品工業株)」は7ページに掲載されています