

Vol.156

epo

# えしぼ

ちよこつと クイズ Q

生活クラブの鶏肉「丹精  
國鶏」。その鶏種はなに？  
→ヒントは5ページ



特集

## 暮らしを彩る簡単ごはん ビオサポレシピ

うば なおみ

管理栄養士 / 伯母 直美さん インタビュー

たけもと まさひろ

寄稿

環境活動家・プロダイバー / 武本 匡弘さん



管理栄養士/伯母 直美さん(左)  
さがみ生活クラブ 南さがみはら commons / 渋谷 裕子さん(右)  
撮影: Photostudio-Home 葛谷 舞子

## ビオサポレシビの撮影現場

生活クラブの健康な食デザイン

### 「ビオサポ」

生命を意味する「Bio」と「美」をかけた、生活クラブの造語。食べもの×食べ方の両方を考えながら、健康な食生活をサポートしていきます。消費材からだもサイフも、そして環境も社会も健康にしようという提案です。

伯母さんのご自宅兼キッチンスタジオ（東京都）で行われている、「ビオサポレシビ」撮影。「美味しそう！ 作ってみたーい！」そんな写真の撮影を見学させていただきました。



① レシピ作成・調理は伯母さんが、盛り付けはスタイリストさん（右）が行います。手前はカタログ制作会社の編集者さん。伯母さんからレシピの詳細を聞いて、すかさずパソコンに打ち込みます。



② たくさんの背景ボードや食器・布などの小道具から、スタイリストさんが料理に最も合うものをチョイス。野菜がくたつとしていて美味しそうに見えるのが、撮影時の料理は加熱しすぎないようにするのだとか。



③ 背景・小道具・料理の盛り付けを変えて何度も撮影。写真一枚から食卓が想像できるように意識しているそうです。このスンドゥップには最終的にごはんを添えて、「黄身を崩してごはんにかけて食べる」までイメージできる写真になりました。

「ビオサポ」とは生活クラブ独自の提案。両方を考えながら、生命力にあふれた食生活をサポートします。

消化がよく栄養バランス◎  
夜食におすすめ  
お手軽ひとり鍋



ビオサポレシビ HPはこちら

「豆乳のまるやかさがよく合う」  
煮缶で豆乳鍋

調理時間 15分  
1人分を1/2量摂取する計算での数値です。

1/2缶 (95g・汁も含む) 白菜…80g 長ねぎ 生椎茸…1枚 人参…30g 豆腐…80g ⑤(とりがら) だし顆粒…1/2袋 (4g) 国産十割とうじみそ…小さじ1 豆乳…150ml

① 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、生椎茸は石づきを除いて薄切にする。人参はピーラーで薄く削る  
② 鍋に①と水1/2カップ、さば味噌煮缶の汁を入れ火にかける。煮立ったら③とさば味噌煮を加え、再び煮立ったら豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

※豆乳は煮立てすぎると分離するので、最後に入れてひと煮立ちさせる程度で。

# 暮らしを彩る簡単ごはん ビオサポレシビ

おうち時間が増え、毎日のごはん作りに気が重くなっていますか？ そんな時に参考にしたいのが、生活クラブの「ビオサポレシビ」。カタログやHPで、手軽に、栄養バランスもばっちりレシピを紹介しています。今回は組合員の渋谷さんが、生活クラブ東京の組合員でレシピ監修を担当する、管理栄養士／伯母直美さんにごはん作りのヒントを伺いました。

インタビュアー 管理栄養士 伯母直美さん

## ビオサポレシビ監修のきっかけは？

生活クラブのことは以前から知っていて気になっていました。2015年に「カタログのビオサポページをリニューアルしたい」と生活クラブから声がかかり、レシピ監修を務め始めると同時に組合員になりました。レシピ監修のほか、カタログ表紙・特集ページや「ビオサポレシビ」HPでは、掲載レシピ案や見せ方のアドバイスをしています。

## レシピはどうやって考えている？

外食で美味しかったものや流行りのレシピを消費材で作れないか、常にアンテナを張っています。大切にしていることは、「簡単なのに手の込んで（そのまなこ）」。「なるべく使う材料をシンプルに、例えばばきのこだと「必ずこの種類を」とは書きません。レシピを見た組合員が作ってみたいと思ってくれるように、加工品を使うなどハードルを低くすることを意識しています。

## 消費材の良さを生かすには？

消費材の良さは、素材の良さです。調味料なら少量で味が決まり、一見高く見えても実はお得！ 一般のレシピだと使用量が多く味が濃くなったり、よく見ると1日の塩分摂取量の半分を1食でとってしまう設定になっていたりします。

「ビオサポレシビ」は手軽に・美味しいだけでなく、栄養バランスが取れているので、ぜひ活用してみたいですね。

## 簡単に、栄養バランスのとれた献立作りのコツは？

主菜1種類・野菜たっぷりの副菜・時間があれば汁物、という構成を頭に入れて注文すると献立が立てやすいです。疲れたときはフリーズドライの「たまごスープ」に冷凍野菜を入れて、お湯をそそぐだけで立派な一品になります。加工済みの消費材を活用するほか、おすすめは「半調理」！ 料理の時短につながります。

※半調理の例は次のページへ

## 生活クラブと関わって変わったことは？

生活クラブ以外での仕事でも、基本的に消費材でレシピ開発をするようになりました。企業の商品を、思わず消費材と言ってしまうほどです（笑）もともとあった「食は大切」という意識が、組合員になったことでより強くなりました。

## インタビューを終えて

撮影現場では伯母さんが調理したお料理がスタイリストさんの手で整えられ、ライトを浴びると、それはそれは美味しそうな食卓の姿になりました。「こんな食器で、何人で食べるのか」なども考慮され、ちよとした小道具がお料理を何倍にも引き立てるのですね。もちろん見た目だけでなく、お料理1年生の組合員にも作ってもらえるように、消費材の使い方や栄養バランスはもちろん、作る過程や食べた後の達成感までを考へての作業に、伯母さんの作る人・食べる人思いやる気持ちを感じました。

「ビオサポレシビ」は、それぞれの生活スタイルに合わせて工夫できそうです。アレンジ料理にも挑戦してみたいと思います。

さがみ生活クラブ 渋谷裕子



著書『野菜を使いきる。』（主婦与生活社）など



うば なおみ  
伯母直美さん  
管理栄養士／旬菜料理家。  
料理教室「暮らしのRecipe」主宰。  
企業・雑誌・WEB媒体のレシピ開発、テレビ・ラジオ出演、食育イベントなどに携わる。

伯母さんの Instagramで料理のヒントをGET!



# 丹精込めて育てられた 私たちの鶏 『はりま』

生活クラブの鶏肉『丹精國鶏』。その鶏種『はりま』は、健康に・元気に・ゆっくり育てられています。安心・安全な鶏肉を私たちに届けるため、生産者はこだわりを持って『はりま』と向き合っています。



- 健康** 生産の効率を優先するのではなく、できるだけ自然に近い環境で育ちます。
- 元気** 自由に走り回れる、のびのびとした環境で育ちます。
- ゆっくり** ひなが健康に育つために、必要な日数をかけて育ちます。

## はりま

### 一般鶏との比較

## 一般鶏

3世代前(曾祖父母の代)の種から国内で確保、日本の気候・風土に合った鶏種の開発ができる

国産

鶏種

輸入

2世代前(祖父母の代)の種のひなを輸入して親世代を育成、輸入がストップしたら生産に支障が出る

太陽の光、自然の風が入る環境

開放型鶏舎

鶏舎

ウインドレス鶏舎

密閉のため、温度・日照管理などがしやすい

(7~9月出荷は35羽)

坪あたり  
40羽以下

飼育密度

坪あたり  
50~60羽

じっくり飼育で旨味Up

55日以上

飼育日数

45日程度

短期間で生産コストを抑えられる

トウモロコシ・大豆かすなど遺伝子組み換えでない穀物(NON-GMO)。ポストハーベストフリーのトウモロコシ。エサの15%ほどは国産飼料用米

NON-GMOの  
穀物

飼料  
(エサ)

遺伝子組み換え  
穀物が多い

動物性たんぱく質を与える場合も

抗生物質・合成抗菌剤不使用の無投薬飼育 ※ワクチンは除く

無投薬

投薬

投薬

抗生物質・合成抗菌剤の使用が多い

## 色んな部位を、まるごといただく

丹精國鶏はとにかく美味しい!臭みもなく、お肉の色がきれいなのがいいですね。班で取り組みをしていた時は、みんなでいろいろな部位を分けて、調理法も教えてもらいました。

特に『ササミ』が私のお気に入り。簡単に塩コショウしてレンジでチン、これだけでOK!女性には必見の『さも(レバー)』もこの鶏だから、焼くだけでいただけます。

湘南生活クラブ 細井 好美



ピオサポレンシ  
でも鶏メニューがたくさん!

ピオサポレンシ  
HPIはこちら▶



## はりま Q&A

**Q** 一般鶏(外国鶏種)が一代限りで、毎年輸入しなくてはならないのはなぜ?

**A** 外国の育種会社は、親世代・2世代前(祖父母の代)を雄・雌セットで販売してくれません。雄・雌の品種が異なるため国内で鶏種の保存ができず、輸入し続けなければ生産できない仕組みになっています。

**Q** 「はりま」をこれからも食べ続けるためにはどうすればいい?

**A** 生産者が事業継続するには、200万羽/年を食べることが必要です。特定の部位だけでなくバランスよく購入しましょう。

**Q** 冷凍の『丹精國鶏』、ドリップを出さない方法は?

**A** 半解凍で調理を始めれば、ドリップで旨みを逃さず食べられます。

特集 暮らしを彩る簡単ごはん ピオサポレンシ

試してみてください!

## おすすめ消費材

### 豚肉ひき肉

そのまま切ってミニハンバーグ、こねずにスプーンですくい取り、ひと口団子のようにして炒め物・煮物・鍋にも。ほぐれが良いので子どもでも食べやすいです。



### 鶏肉

#### ひと口カット・スライス

何にでも使えるので常備しています。そのまま調理できて時短になり、急いでいるときに大助かりです!親子丼・チキンライスなどに。



### 牡蠣味調味料

大好きな調味料です。コク出でチャーハン・煮物にも!



牡蠣味調味料を使った「バーニャカウダ」レシピは8ページに掲載

伯母さんオススメ

## 「半調理」で料理を楽に♪

### 肉

旨みがアップします!



- スライス肉 保存袋に調味料と揉みこんで冷蔵保存
- ブロック肉 お好みで塩・塩こうじ・ニンニクなどを擦りこみ、空気を抜いて冷蔵保存



丸ごと焼くほか、ゆで塩豚でいるんな料理にアレンジも♪



「基本の塩豚」作り方はこちら

### 調味料 / 白だし

千切りショウガを浸けて冷蔵保存

牛肉・長ねぎと一緒に肉吸い\*、冷奴のたれ、炊き込みごはん、煮物、炒め物など、万能自家製調味料になります!

\*大阪の郷土料理である、肉の吸い物。肉うどんから、うどんを抜いたものが発祥。

### 野菜

- 茹でて冷蔵・冷凍保存
- ニンジン・ダイコンなどの皮を軽く干して炒め、そのまま味噌汁に入れる。
- タマネギはスライスして炒め、「炒めタマネギ」に。



ハンバーグ・カレー・スープなどに入れると旨味の素になって万能です。炒める時間のない方は、「北海道の玉ねぎソテー」を使ってみて!



## 春のお友だち紹介キャンペーン

生活クラブをお友だちにおすすめしませんか? 紹介で素敵なプレゼントがもらえます!

### デポの組員

3/15日~6/30日

present



500円  
お買物チケット

### + Step up 紹介ラリー

紹介者が増えるごとにプレゼントもかわります

1人目

トマトケチャップミニ\*  
+ まぐろ油漬  
or ノンカップ麺



2人目

スクリューマカロニ  
or みかんジュース



3人目

牡蠣味調味料  
or 万能つゆ



4人目

簡易ドリップ森のコーヒー  
or 国産100%なたね油



5人目

うなぎ蒲焼カット  
or 無洗米庄内遊YOU米



\*「トマトケチャップミニ」プレゼントは8/31(火)まで行っています

### 配送の組員

4/1日~8/31日

present

トマトケチャップ  
ミニ



詳しくは  
チラシまたはHPへ



識者のみなさんから、新型コロナがあらわにした問題について寄せていただく当企画。  
最終回、第3回目のテーマは「環境」です。

特別企画

## 見つめなおそう 「いま」の暮らし

連日報道される、新型コロナ関連のニュース。リアルタイムで感染状況を知ることが重要だが、その原因を地球環境の変容から探るといふ視点での報道がほとんど見られないことに、私は強い違和感を持っている。パンデミックは地球温暖化・気候変動・プラスチック問題などに深い関連性があるのではないか。私たちが知る必要があるのではないか。

例えば、地球温暖化は産業革命以来排出し続けたCO<sub>2</sub>によって引き起こされている。ということは今や誰でも知っている。しかし、ある程度のCO<sub>2</sub>排出量までは海や森林が吸収してくれていたが、海洋汚染が広がり無秩序な森林伐採が激しい勢いで進んでいること、気温上昇で海洋酸性化も招いてしまっていることを知る人は多くない。この現象は正に、「破滅への負のスパイラル」と言っても過言ではない。そしてこれらの破滅的行為は、私たちの消費行動と密接な関連があるのだ。

# コロナ禍から見える地球環境問題

私は長年、海の世界を見てきたが、サンゴ・海藻類などの消失は地球規模で激しく、その原因は海水温の上昇と共に魚類の摂餌行動（餌の取り方）の変化や種の偏りなど複合的要因とされている。陸上でも冬眠を失った熊が歩き回り、アフリカや中国ではバッタの大発生が深刻な食糧危機を招いている。そして、パンデミック！

その対策としては、正しく・複合的な視座を持つて原因を探ること。そのためにまず、知ること・学習を深めること、自分たちの生活との関連性を知り変革のため声を挙げ続けること、そして、生活者が社会を変え地球を変える！という自覚が必要である。



藤沢市/エコストアパパラギ

エコストアパパラギ  
HPはこちら



たけもとまさひろ  
武本 匡弘さん

環境活動家・プロダイバー。2015年より「太平洋航海プロジェクト」を開始、自ら操船するヨットでミクロネシア海域を航海し海洋プラスチック問題を痛感する。2019年、神奈川県藤沢市に日本初のプラスチックフリー用品専門店「エコストアパパラギ」を開店。

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



## 活動情報

被災地  
とともに

# 2020年度 東日本大震災 復興支援活動

東日本大震災から、10年。被災地では住まいや町の復興はある程度進みましたが、地域コミュニティ再生や収束の見えない放射能汚染問題など、未だ多くの課題を抱えています。加えて新型コロナ感染症拡大により、被災者の孤立を生み出しかねない状況となりました。

コロナ禍のためリフレッシュツアー（福島・栃木の親子を招いての保養活動）などは中止となりましたが、甲状腺検査活動・福島県新地町りんご農家（島農園）支援・共生地域創造財団「笑える牡蠣」購入支援・オンラインによる復興支援まつりを行いました。2021年度も、「震災を風化させない、忘れない、被災地とのつながりは絶やさない」という思いをひとつに、活動を続けていきます。

## 東日本大震災・復興支援まつり 2020 online

地域生協・運動グループが集めたカンパ金を、被災地や神奈川で復興支援活動をする9団体に寄付しました。



福島 / 飯館電力との中継

- カンパ金の寄付先 (1団体につき約3万6千円) ●●●
- 福島県：手芸グループすみどり/ザ・ピープル/生活クラブふくしま
- 宮城県：Tree Seed
- 福島県・宮城県：共生地域創造財団
- 神奈川県：福島原発かながわ訴訟原告団/福島子ども・こらっせ神奈川/こども達に未来をin湘南/ふくしま支援・人と文化ネットワーク

## 福島の子どもの権利を守る 甲状腺検査活動

福島・神奈川の子どものための検査結果の比較を目的に、2012年度から実施。これまで県下818人の子どもが検査を行い、2020年度の参加者は113人です。



## キララ賞贈呈式



もりびとNOA

百崎 佑さん

キララ賞は例年「地域を生き生きさせるキララと光る活動をしている若者」を顕彰しています。今年度は24件のエントリー、うち18件の応募があり、『もりびとNOA』『百崎佑さん』の2組が受賞しました。

ことをめざしている団体です。百崎佑さんは小学生時から「ミニヨコハマシティ」などの活動に参加する中で、やがてサポートする側となりました。団体の枠を超えて企画運営の実績を積み、社会人となった今はさらに活動の幅を広げ、2019年には「横浜コーヒーフエスティバル」を開催しています。発想力・行動力・発信力があり今後の活動が楽しみです。

どちらの受賞者も、活動を見守ってきた身近な組合員による推薦からの応募でした。あなたの近くにも応援したい若者はいませんか？ぜひ次回のキララ賞に推薦してください。

第30回キララ賞 選考委員  
横井美奈子

キララ賞  
詳しくは  
こちら



報告

## 第30回キララ賞贈呈式

1/30  
@オンライン

家事代行サービス

暮らしサポートがつながる  
たすけあい



W.Co Lavoriが担う、組合員限定の家事代行サービス「生活クラブ・暮らしサポート」。自宅に何うサービスだからこそ、組合員の「困った……」が見えることも。そんなとき、地域の様々な団体・機能を紹介しています。暮らしサポートを通じて組合員の生活が豊かになっていく例をご紹介します。

手術で入院をしているのですが、退院後に家事を助けてもらえませんか？



Sさん (50代)  
生活クラブ共済「ハグくみ」加入者

W.Co Lavori 本部

生活クラブ共済「ハグくみ」に加入していますか？「生活クラブ共済ケアサービス」(以下、共済ケア)で近くのW.Coに家事支援をお願いできます！まずはそちらを利用されてはいかがでしょうか？

パトン受けました



生活クラブ共済「ハグくみ」ちゃん

生活クラブ共済  
ケアサービスへ

Lavori から  
パトシタツチ

一人で背負わないで暮らしができる、  
たすけあいのしくみ

Lavoriさんも共済ケアに来てくれるW.Coの一つと聞き、お願いすることにしました。

退院してから依頼したため、来ていただけるまでに少し時間がかかりましたが、笑顔で丁寧に掃除してくれてありがたかったです。自分で何でもできると思っていたのですが、ちょっと助けてもらうのもありですね。今後も入院の予定があるので、共済ケアや暮らしサポートを利用したいと思います。



Sさん

生活クラブの大きなつながりを実感「困っている利用者の方に寄り添う」というサービスの原点を考えさせられました。利用者の方が偶然知り合いで、生活クラブの大きなつながりを感じました。共済ケアについても勉強になりました。



サービス担当の  
W.Co Lavori  
三輪さん

生活クラブ共済ケアサービス

「生活クラブ共済ハグくみ」加入者が、病気・ケガ・出産などで手助けが必要なとき、家事介護・移動サービスなどのサポートを受けることができるしくみ。ハグくみと提携している県内約60のW.Coが生活支援を行います。入会金・年会費はハグくみの負担で受けられる、ハグくみ独自の制度です。

ハグくみ・共済ケア  
詳しくはこちら▶



生活クラブ共済ケアサービスと暮らしサポートと地域のW.Co等で、より豊かな暮らしになります

利用料金の例：暮らしサポート W.Co Lavoriの場合  
税別1,500円/時間 + 交通費 (2時間~利用 OK)

お片付け・お掃除・お料理など、組合員限定家事代行サービス

生活クラブ・暮らしサポート

☎045-620-0734 (月~金/9:30~18:30)  
✉ kurashi.support@s-club.coop

詳しくは HP へ



私と生活クラブ



さがみ 厚木 commons  
小野瀬 智子さん  
2015年9月加入

生活クラブに加入して、  
暮らしに変化はありましたか？

commons\*で環境分野の担当になってから、地球に負担をかけない暮らしを送るようになりました。いましているのは、せっけんの利用・生ごみコンポスト・ソーラークッカー・生活クラブでんき加入・脱プラスチックなど……。また取り組みを通して、世代を問わずたくさんの方と知り合うことができました。



加入のきっかけを教えてください  
長女が1歳のとき、肌がとても荒れてしまいました。どうしたら治るのか原因を調べていたら、最終的に食が大切だと行きついたんです。そのとき参考にしてたブログに生活クラブの紹介があり、「これは入るしかない!」と思っていたところ、ちょうどポストにチラシが入っていて加入しました。

亜乃純ちゃん(7歳)と早良奈ちゃん(1歳)、活動と一緒にいることが多い。「今日は〇〇さんに会ったよ!」と、組合員みんなに育ててもらっています」

\*commons…配達を利用する組合員の組織。自分達が暮らす地域をより良くしようと、様々な活動を行っています。

私の おすすめ消費材ベスト3★

1位 きなりっこ

食器洗い・洗濯・掃除と万能!特に食器洗いでキュキュと音が鳴るのには感動しました。洗濯はたまに白く残りますが、そこも許せてしまうくらい好きです!

\*デポでの取り組みはデポにより異なります。



2位 とろーり加糖ヨーグルト

これは家族が大好きで必ずチェック。とろーりなのが娘のお気に入り、夫が食べようとすると「だめー!!」と取り合っていない(笑)



3位 大豆ドライパック缶

豆がふっくらしていて美味しいです。ひじきと煮たり、そのまま娘のおやつにしたり。非常時の備えとしても重宝しています。



暮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♪

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。

\*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  
ビオサポレシピサイト▶



牡蠣味調味料を使ったソースで

お手軽バーニャカウダ



材料 (2人分)

<具材>

馬鈴薯 …………… 1個 人参…………… 30g  
ブロッコリー …… 60g カラーピーマン …… 30g  
スナップエンドウ … 4本 ミニトマト …… 4個  
グリーンアスパラ … 2本 ポークウインナー … 4本

<バーニャカウダソース>

にんにく …… 3片(30g)  
★牡蠣味調味料 … 大さじ1  
★牛乳 …… 大さじ1  
オリーブオイル …… 大さじ3

作り方

- 1 バーニャカウダソースを作る。皮を剥いたにんにくと、ひたひたの水を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら5分ほど茹でて湯を捨てる。再び水を入れて同様に茹で、竹串がすっと通る程度にやわらかになったら湯を捨て、フォークでつぶしてペースト状にする。
- 2 小さめの鍋に①と★を入れ、弱火にかける。温まったらオリーブオイルを少量ずつ加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 3 馬鈴薯は一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで5分加熱する。ブロッコリーは小房に分け、スナップエンドウは筋を取り、グ

リーンアスパラは根元の固い部分とはかまを除いて半分の長さに切り、それぞれ塩茹でする。

4 人参とカラーピーマンは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取る。ウインナーは茹でる。

5 器に②、③、④を盛り付ける。

季節のお野菜をたっぷり食べられるバーニャカウダ。本来ならばアンチョビでつくるところを、消費材の『牡蠣味調味料』で再現してみました。消費材にない素材は似たもの(今回は、『牡蠣味調味料』)で置き換えると、料理のバリエーションが広がりますよ。

※伯母さんについて、詳しくは2~4ページへ

今回は 特別編!

旬菜料理研究家/伯母 直美さん  
おすすめ春レシピ♪

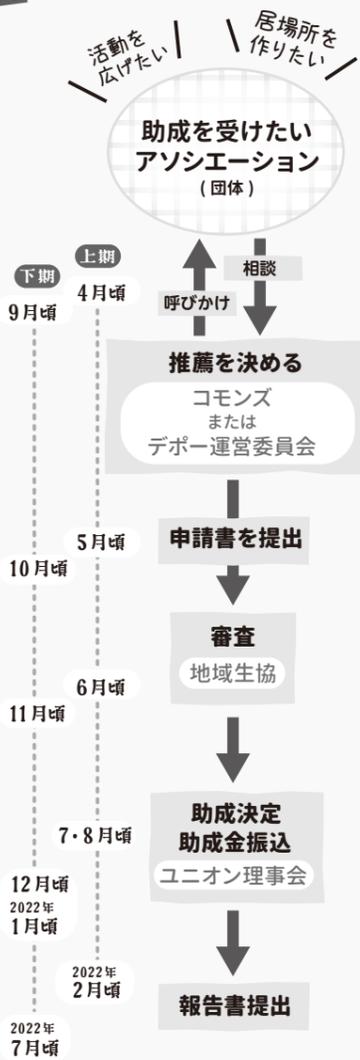
# 地域社会を市民が創ることを、みんなで目指して 元気に活動する“団体”を基金で応援



コロナ禍で生きにくさが増し、市民に関わる支えあいが必要とされています。身近な問題に気がついて、“できることから始めてみよう、関われることをやってみよう”と活動している団体を支援する、居場所をテーマとしたアソシエーション支援基金とかながわ生き生き市民基金の取り組みを紹介します。

この取り組みは、カンパ・福祉たすけあい基金へのおおぜいの参加や共済加入で実現しています。

## 2021年度予定 申請の流れ



運営委員会が期待すること!!

シニア世代の活躍の場の提供と子育て世代の課題解決の場として大いに期待しています。さんさんカフェならではの食卓で、消費材の情報交換もでき、直接話し、交流できる必要な場です。活動を重ねながら自分たちの地域は自分たちでつくっていくことを実感してほしいと思います。「居場所」活動は多くの組合員の関心を寄せる活動となっています。この活動を組合員に周知することで活動参加をつくりたいです。



さんさんカフェの様子

推薦組織  
さがみ  
・座間コモンズ運営委員会

居場所名  
ひだまりの家「さんさんカフェ」

活動内容  
毎月第一火曜日に500円ランチを提供、地域のパン屋さんの出張販売  
※現在は新型コロナウイルス対策として、300円スイーツ&ドリンクの提供に変更

## 助成団体

### さんさんカフェ

エッコロ共済積立金を活用して生活クラブ神奈川が基金を創設

## 居場所をテーマとしたアソシエーション支援基金



助成団体が活動報告を行った「2020年度オンライン居場所フォーラム」

地域生協では「地域づくり、活動の一つとして様々な問題を人のつながりで支えあおうと、多様な居場所づくりを進めています。2019年度からエッコロ共済積立金を原資に、居場所を運営する団体の立ち上げや新たな居場所づくりにチャレンジする団体へ支援を行う基金を創設しました。コモンズ・デポ-運営委員会が声掛けを行い、組合員のチャレンジを応援しています。2019年度は14団体、2020年度は5団体を助成し、昨年10月にはオンライン居場所フォーラムを開催しました。本紙では2020年度助成団体から3団体を紹介します。

## 運営委員会が期待すること!!

新型コロナウイルスの影響で、子どもたちだけではなく大人の居場所もなくなってしまいました。そんな中、密室・密集にならない空間の「もくり」は解放されていて、子どもも大人も畑でできた作物の収穫や花を摘み、外でお茶を飲みながら他愛のない会話をすることで元気になることができました。地域に開かれた居場所ができることは、人が集い、つながる場所、ということを改めて実感しました。子育て世代の情報収集や気軽に集える場として共催企画なども検討し、またベテラン組合員も参加し、多世代のつながりもつくっていききたいと思います。

## 助成団体

### あんぐりもんぐり

中コモンズは組合員が増えていますが、組合員同士が知り合ったり、繋がったりする機会が少なくなっています。畑がなく、空き地は住宅が駐車場に変えられてしまう土地が希少な中區にあつて、「もくり」では、種から育てることを目的に見られ、作物は受粉をはじめ虫がいることが当たり前だということ、子どもたちだけでなく、作物を買っているだけの大人たちも改めて認識させられます。また、車の音にかき消されていた鳥の音が聞こえ、ゆっくりとした時間が流れ、田舎に帰ってきたような古民家で過ごすことは、慌ただしく生活している心を落ち着かせてくれます。

## 2020年度助成団体

地域づくりの連携を目指して、コモンズ・デポ-運営委員会が推薦しました!

推薦組織  
横浜みなみ  
・中コモンズ  
・ほんもくデポ-運営委員会

居場所名  
リトルファームHOMMOKUもくり  
(文中、もくり)

活動内容  
畑作業と月1回の収穫&食事会の開催、講師を招いた食に関する講演会の企画・実施



もくりの畑でさつまいも収穫

運営委員会が期待すること!!

3・11以降「防災・減災」について、ことあるごとに話題に取り上げられています。地域における「いざという時」は、その地域に住むみんなに等しく降りかかります。座間コモンズでは、防災・減災コミュニケーション活動※を始め、4年が経過しました。これまでに、復興支援チームを形成して防災・減災について特化した活動をするなど3・11東日本大震災をきっかけに、防災・減災の意識や地域のコミュニケーションの必要性について理解を深めてきました。今年度もまた、コミュニケーション活動を柱に組合員内外に伝えていくことを方針化しています。「青空防災カフェ3.11@ざま」とも連携して座間の地域に防災・減災コミュニケーションの必要性や日常的な「たすけあ関係」を広げていきたいです。

※非常時に備えるため、防災・減災をテーマに日頃から地域の組合員同士の関係性を構築する取り組み



青空防災カフェ開催の様子

推薦組織  
さがみ  
・座間コモンズ運営委員会

居場所名  
青空防災カフェ 3.11@ざま

活動内容  
・防災カフェ&復興支援ガレッジセール(屋外)  
・防災をテーマにしたミニイベント(防災あそび、防災講座など)と防災についておしゃべりできるカフェコーナーの設置

## 助成団体

### 青空防災カフェ3.11@ざま

## 生活クラブでんきの生産者 会津電力のめざすもの

2020年10月3日(土)～4日(日)、(株)生活クラブエナジー主催の「会津電力(株)雄国発電所視察(福島県・喜多方市)」が開催されました。生活クラブ神奈川の環境・平和委員会のメンバーと、各地域生協から計6名が参加しました。参加者である、かわさき生活クラブ/福本さんから、視察の様子を報告します。

## 持続可能な 未来につながる 電気を選ぼう



会津電力の山田社長。熱い思いを持った“夢見るおじさん”

“地域資源のフル活用”！  
会津電力のキーワードは、3・11をきっかけに地域でのエネルギーの在り方を見つめ直したことです。持て余していた豊かな自然資源を活かし、耕作放棄地を太陽光発電に、放棄用水路を小水力発電に、地元企業が主となりエネルギー改革！エネルギーを地域で作ること、雇用を生み出し税収を増やし、地域の自立を推し進め、新しい豊かさのカタチを作り上げてきました。

“夢見るおじさん”のブレない軸  
例えば太陽光発電所を作るとき、広大な敷地に大容量メガソーラーを作れば経済効率も良いし手取り早いです。しかしそうすると無機質なパネルが乱立し景観を損ねてしま



最近は耕作放棄地の活用を頼まれることも。電力事業に不向きな土地は、「違う形で地域を元気に！」とワイン用ブドウを栽培(管理は別会社)

YouTubeで

会津電力をもっと知る！



### Q 太陽光パネルはどこ？



見事に自然に溶け込んでいます(正解は右上)

生活クラブでんきが  
使えるって、  
幸せなこと

会津電力のような生産者の電気を  
選ぶことは、とてもありがたいこと  
です。「エネルギーってどれも一緒  
じゃない。本当の意味で価値のある  
エネルギー(電力)を選ぼう」と思  
う人が増えるといいなと思います。  
何を選ぶかで子どもたちの未来が大  
きく変わる、その価値を存分に味  
わった視察でした。

かわさき生活クラブ理事 福本良子

あなたも 会津電力 の電気を選びませんか？

0120-112-075 (月～金 9:30～17:30)

生活クラブでんき



## かながわ生き生き市民基金 新型コロナ対応 第4次緊急応援助成

組合員の  
「新型コロナ対応緊急応援  
OCRカンパ」が支えた助成



2013年に生活クラブが中心となり創設された、地域社会の課題解決や活性化を進める団体を助成する(公財)かながわ生き生き市民基金。2020年4月からは通常助成に加え、緊急助成プログラム「新型コロナ対応緊急応援助成」を開始しました。新型コロナ第2波、第3波に備え、配送組合員を対象とした「新型コロナ対応緊急応援OCRカンパ」ではおおぜいの参加が得られ、毎月100円の福祉たすけあい基金と合わせ、第4次緊急応援助成の実施につながりました。

新型コロナ対応緊急応援OCRカンパ  
(期間: 2020年10～11月)

カンパ参加人数  
2,205名

カンパ金額  
3,412,000円

目標を上回る  
おあせいのご協力  
ありがとうございました。



50団体に総額

4,026,437円を助成

「新型コロナ対応第4次緊急応援助成」では、子ども食堂やフードパントリーなどの食支援・無料学習支援・相談事業・障がい者支援など、多様な分野にわたる市民団体の自主性・創造性溢れる活動を応援することができました。

助成団体一覧・活動内容  
など詳細はこちら



## 福祉たすけあい基金に 参加しましょう

(公財)かながわ生き生き市民基金の助成事業では、地域で福祉たすけあい活動を進める市民団体と活動を支援したい人々を繋ぎ、市民活動を応援しています。生活クラブ1万人の組合員が参加する「福祉たすけあい基金」の月1000円の継続寄付が助成事業を支えています。「新型コロナ対応緊急応援助成」も、おおぜいの組合員からの寄付という応援があったからこそ実現した取り組みです。いまだ終息を見ないコロナ禍にあつて、人とつながり共にたすけあいが求められています。今後より多くの市民団体が活動を広げられるよう、福祉たすけあい基金で市民活動の応援団になりませんか？

問い合わせ

(公財)かながわ生き生き市民基金  
☎ 045-620-9044

詳しくはこちら



地域の自然の中で、  
五感を使った野外活動



助成団体より

子どもの居場所  
育ち合い広場てとて  
(藤沢市)

の場を失った子どもたちはどう育っていくのか、私たちに何かできることはないかと考えました。フードバンクかながわからお菓子の提供を受け、個別訪問を決定した時、新型コロナ助成と出会いました。「今、何かできることを」の視点で瞬時に動かれた、かながわ生き生き市民基金の思いに深く共感しました。助成で地域活動そのものの存在を丸ごと支え、人の手なしでは活動はあり得ないということを理解してくださったことが何より嬉しかったです。

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

## 春の特別講座 入会金不要

コミュニケーショントレーニング オンライン

「話せない」「聞けない」の悩みを解決。  
 3/22(月)・23(火)・24(水)  
 10:00～17:00の間で予約  
 1,500円/40分/個人レッスン

キャラクターパンや動物パンを作る。

春休み親子パン 3才以上の親子対象。

調理台1台に1組。1日5組限定。  
 3/27(土)・3/29(月)～4/1(木) 10:30～12:30  
 3,500円/1組/④込(子供1人追加+500円)

手相の基本&手ヨガマッサージ 全3回

4/1・15・5/6(木) 13:00～14:30 9,600円/④込

しあわせ顔相学 初級 全3回

4/1・15・5/6(木) 14:45～16:15 9,200円/④込

はじめての香道 源氏香(源氏物語の世界)

4/8(木)・24(土) 13:30～15:30 3,500円/④込

アストロ占星術 全3回

4/13・27・5/11(火) 13:00～14:30 10,000円/④込

現実を見つめるタロット 全3回

4/13・27・5/11(火) 14:45～16:15  
 9,800円/④込/タロットカード別途

春の気功瞑想 穏やかでスッキリした気持ちへ。

4/14(水) 14:00～15:30 2,000円

骨ナビ健康法 ～自分の身体のクセを取る～

4/21(水) 13:30～15:30 2,500円

楽しい切り絵 全3回

4/16・5/21・6/18(金) 13:00～15:00  
 3,000円/3回 ④1,000円(初回)

基本から学ぶ十四経絡体操 脈診あり

4/26(月) 10:00～12:00 3,500円/④300円

ヴァイオリニストのレクチャーコンサート

～生演奏で楽しむ名曲の響き～

5/17(月) 10:30～12:00 2,500円

※各講座とも講座維持費200円/月が必要です。  
 日程が変更になる場合があります。詳しくはHPを  
 ご覧ください

教室

記事のないものは  
 オルタナティブ生活館

カルチャースクールACTは  
 講師募集中!

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42回 ワークショップ 何先生健康指南塾

## 体を動かし自分で治す! 導引術

導引術は「動いて体を治す技」です。現代では気功と呼ばれており、中国最古の医学書『黄帝内経』にはすでに完成された治療法として記載されています。新型コロナの感染予防につながる動きや、自粛中にありがちな体の不調を吹き飛ばす方法などを実践できます。動きやすい服装でご参加ください。

日時 4月22日(木)10:30～11:30

参加料 1,000円(税込)

定員 15名

申込 メールで下記まで 振込方法・参加方法を返信します

kenkou-station@anzu-kanpou.jp

※zoomで自宅からご参加ください  
 (広さは必要ありません)

読み取って  
 簡単メール作成▶

●●● 相談室「何先生健康指南塾」毎月第4金曜日開催 ●●●

オルタスクエア TEL 045-476-1105

[オルタスクエア] 検索 FAX 045-476-1106

## 雨水タンク設置に自治体の補助があります

地球温暖化問題解決のためには、自然エネルギー・資源の循環利用、地域内・国内循環経済への転換などが必要です。普段使っている水もエネルギーを用いて生産されていますが、お庭の水やりや車の清掃は、雨水利用にしませんか? 非常時にも役立ちます。100リットルの

雨水タンクで価格は2～3万円、設置費用は1.5～1.7万円ほど。多くの自治体で補助があります。お気軽にご相談ください。



外水栓の流しの横に雨水タンクを設置しました

## 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。

新型コロナの感染状況によっては、企画を中止する場合があります。詳細はお問い合わせください。

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 問合せ TEL/FAX045-472-6349(担当/佐藤)

## スペース・オルタは WEB会議・オンラインイベント会場として使われています

新型コロナの猛威で、人の集い方や情報・感動の分かち合い方が様変わり。それに伴いスペース・オルタでは、オンラインでの会議や講演会場としてのサービスを拡充しています。

独立したネット回線・撮影カメラ・カメラを切り替えるスイッチャーなども整備し、オペレーションもご相談に乗ります。席数の約半分である50人までなら実際のご入場でのイベント実施も可能、加えてオンライン配信もご利用いただけます。地下の立地ですが換気は外気を入れながら、常時席の足元から排気できます。「新型コロナに負けずにWEBイベントを開催したいけれど、実際はどうしたら?」とお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

### 料金の目安

WEB会議などの簡易使用 平日4時間/3万円～

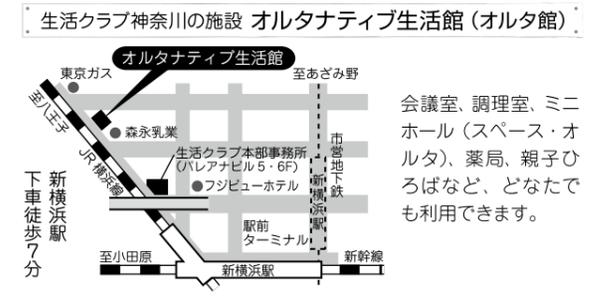
コンピューター・webカメラ持ち込み、ネット回線・プロジェクター・マイクなど貸し出し

オンラインイベント会場などの使用 平日4時間/7万円～

高画質カメラ(3台迄)・切り替え機(スイッチャー)による撮影配信・録画・編集・YouTubeへのアップなど

問い合わせ spacealta1985@gmail.com

※TEL/FAXは上部記載



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。

NPO法人 フォーラム・アソシエ TEL 045-472-7093  
 [フォーラム・アソシエ] 検索 申込み 問合せ FAX

## 五感を育てる自然あそび塾 春・夏

自然の中で遊ぶことで身につく五感は、子どもが育つうえで大事なのももちろん、大人にとっても重要です。疲弊した五感を自然の中で取り戻しましょう。



大人気の  
高ちゃん先生

日時 春講座: 3/26、4/23、5/28  
 夏講座: 6/25、7/16、8/27  
 ※すべて金曜日 10:00～12:00

参加費 各回3,000円

会場 ども自然公園(横浜市旭区)

最寄駅: 相鉄いずみ野線「南万騎が原駅」

講師 高橋良壽(五感教育研究所)

定員 各回10人

申込みはHPへ



※新型コロナの感染状況によっては、公園での対面講座でなくオンライン講座(zoom)になります。

※四季の講座+特別講座を修了すると、「NPO法人フォーラム・アソシエ認定自然あそびインストラクター」として地域で活動できます。

### 参加者より

何気なく歩いていた普通の道にも、実は自然の宝物がたくさん! と気づかされて驚いています。人として生きる力を自然が与えてくれることを、たくさんの方に伝えたくくなりました。

植物を使った遊びは質が高く夢中になれる。「体験したことが引き出しとなり様々なことに活かせるようになる」という先生の教えは、先の見えないこれからを生きるヒントにもなると思います。

### ●第7回定例理事会(12/24)●

報告承認事項(抜粋)  
 1.2021年度のデボリーリニューアル計画について承認した。  
 2.会津電力(株)グループと生活クラブ神奈川との持続可能な循環型社会にむけた地域間連携協定の締結と2021年度の活動計画について承認した。  
 3.PRTR法・施行令への一部改正に反対するパブリックコメントの提出について承認した。

### ●第8回定例理事会(2/10)●

報告承認事項(抜粋)  
 1.生活クラブ神奈川50周年記念事業ロゴマークの選考について承認した。  
 2.W.Coという働き方を広げるキャンペーン第1期総括と第2期実施計画について承認した。  
 3.「あと4年、未来を守るのは今」キャンペーンへの神奈川対応について承認した。

編集後記 SDGsは「一番難しい状況にある人をどうやったら救えるかをみんなで考えよう」という点が重要だという。コロナ禍で寒さに路頭に迷う人、医療現場で疲弊する人等に何が出来るか。「自分さえよければ」ではこの災禍は越えられない。共に生きる社会づくりが自分も救う。奮い合えば足らぬ、分け合えば余ると自分自身に言い聞かす。(山紫)

### 理事会 だより

### 公告

第50回 生活クラブ生活協同組合・神奈川 通常総代会の開催  
 生活クラブ生協定款第45条に基づき、以下の通り通常総代会を開催します。

日時 6月16日(水) 会場 新横浜国際ホテル 南館2階クイーンズホール  
 10:00～12:50 (JR横浜線、市営地下鉄「新横浜」駅下車5分)

内容 2020年度活動・事業報告/2020年度決算報告及び剰余金処分案の承認/第11次中期計画の決定/2021年度事業計画及び活動方針の決定/2021年度予算の決定/役員報酬限度額の決定/役員退職慰労金の支給/生活クラブ生活協同組合 定款の変更/役員選挙/第50回通常総代会特別アピール

総代は生活クラブ生活協同組合の最高決議機関である総代会に出席し、組合員の代表として年間活動方針を審議し、決定する重要な役目をもちます。任期は1年です。

※立候補・推薦される方は締切り日を確認のうえ、各区分選挙区の総代選挙管理委員会まで立候補あるいは推薦届けを提出してください。各区分選挙区で民主的な手続きを経て選出となります。

※区分選挙区は横浜北エリア・横浜みなみエリア・かわさきエリア・湘南エリア・さがみエリアとなります。

2021年3月15日 生活クラブ生活協同組合・神奈川  
 理事長 篠崎みさ子

※新型コロナ感染拡大の状況に応じ、開催方法が変更になる場合があります。詳細はHPなどでお知らせします。

問合せ 第50回通常総代会事務局(政策調整部)  
 ☎045-474-0985

### 地域でともに活動しています!

### 認定NPO法人WE21ジャパン

## チャリティショップ「WEショップ」で持続可能な暮らしの提案を!

限りある資源の中で、私たちは大量生産・大量消費を続けることはできません。「WEショップ」は、地域の市民から、「誰かに着て・使ってもらいたい」と思う新品・中古の衣類や雑貨を寄付してもらい、値段をつけて販売するリユース・リサイクルのチャリティショップです。廃食油や羽毛の回収など、再生可能なモノの拠点としても、持続可能な暮らし方を提案しています。

県内で活動する36のNPO法人「WE21

ジャパン地域NPO」が、それぞれの地域で運営して得た収益で、アジアを中心とした人々との国際協力や世界的な貧困・環境問題を学ぶ共育(ともい)く活動を進めています。48店のWEショップは、ボランティアによって支えられながら日々活動を続けています。私たちと一緒に、持続可能な社会をめざしませんか? 理事長 海田 祐子

問合せ ☎045-264-9390

お近くの「WEショップ」はこちら▶



『しょうがパウダー』の生産者(フィリピン)

WEショップ  
こぶち店





左：相馬さん、右：山口さん

消費材に対する思いをお伝えするコーナーです。今回は「マヨネーズ200gチューブ」の製造元「エスエスケイフーズ」と生産者「コーミ」にお話を伺いました。



## 誰もが食卓で楽しめる 使いやすく安全なマヨネーズをつくる

エスエスケイフーズ株式会社 OEM営業部部长 山口 修史さん  
 コーミ株式会社 営業本部課長 相馬 英輔さん

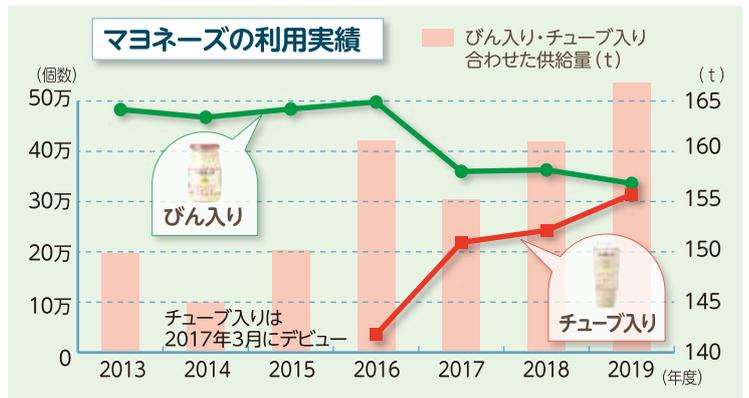
### 日本初の チューブ入りマヨネーズ製造

エスエスケイフーズ(株)は、「マヨネーズ200gチューブ」の製造元です。1949年から清水食品(株)として調味料の製造を始め、1956年に日本初のチューブ入りマヨネーズを開発しました。びん入りが主流だった頃に、「歯磨き粉のようにマヨネーズもチューブに入れられたら使いやすいのでは」という発想からチューブ入りが生まれたのです。

### 組合員の ニーズの変化に合わせ開発

もともと生活クラブのマヨネーズは、1976年にオリエンタル酵母工業(株)がびん入りを製造したのが最初です。提携生産者の消費材を原料とし、グルタミン酸ナトリウムなどを使わないマヨネーズは、組合員にも人気の消費材でした。しかし組合員の高齢化や小家族化に伴い、「びんのふたが固くて開けにくい」「量が多い」といった声が聞かれるようになり、利用も低下。口を小さくし、小容量にするなどの改良が加えられてきました。また、「利用を続けていくにはチューブ入りも必要」と組合員から要望がありました。

そうして生活クラブから相談を受けたのが、トマトケチャップの提携生産者、コーミ(株)です。コーミはエスエスケイフーズを製造元として紹介し、生活クラブとの仲介と規格管理を担うことになりました。マヨネーズの原料にはびん入りと同様に、提携生産者のなたね油・鶏卵・醸造酢を使っています。



もっとも大変だったのは、組合員が気にしていたポリエチレンチューブの安全性の証明です。プラスチックから化学物質が溶け出さないよう、塩化ビニールや環境ホルモンなどが素材に使われていないことを包装材料メーカーに確かめ、情報を明らかにするまでに時間がかかりました。また指定の原料での製造となるため、市販品の製造では機械化している油の搬入作業を人力で行うなど、製造ラインも変えて対応しています。1年半ほどかけ、2017年3月にデビュー。出荷数も年々伸び、皆さんにも受け入れられたのかなと思います。

### 組合員の期待に応える 調味料をめざす

エスエスケイフーズの工場には、組合員が「消費材StepUp点検」で3回訪れています。点検で印象的だったのは洗浄剤への指摘で、環境意識の高さを感じました。以後、手洗いのせっけんは指摘されたものに切り替えています。

エスエスケイフーズはこれから、皆さんの健康で元気な食生活にマヨネーズを通して貢献していきたいと考えています。コーミでも安定的に利用できるよう協力していくので、ぜひ今後とも食べてもらえたらうれしいです。

※生活クラブの基準に沿って消費材が作られていることを、組合員と生産者が一緒に生産現場で確かめる活動。意見を交わし、消費材をよりよいものにしていくための機会となっています。

マヨネーズの味は、  
素材の味。  
提携生産者の素材を  
使うからおいしい♪



### information



決定!

生活クラブ神奈川

## 創立50周年 記念ロゴマーク

生活クラブ神奈川は2021年で創立50周年。記念事業で使用するロゴマークが、組合員の公募31作品の中から、横浜北／菊名コモンズ組合員ご家族のachimaruさんの作品に決定しました!

詳しくはこちら

温もりのあるハートと虹のかけはしで「地球・環境・地域・生産者・私たち」をつなぎ、未来につなげていきたいという願いを込めました。



### 組織概要(神奈川)

組合員人数 83,404人(2021年1月末35人減) 1月度加入 639人、脱退 674人  
 世帯当り利用高 20,078円(2021年1月) 世帯当り出資金 129,721円(2021年1月)

ちょこっとQの答え▶ 国産鶏種「はりま」。生産者が手塩にかけて育てたあと、ブランド名「丹精鶏」として私たちのもとに届きます。※「はりま」に関する記事は5ページに記載