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)

えぽ epo

隔月発行
2022 1.2月号 Vol.161

ちょこっと クイズQ
生活クラブの5つの地域生協、
それぞれの名前はなに?
→ヒントは3ページ

特集 新春座談会

地域で拡げる！ローカルSDGs

特集(2～5ページ)に登場する地域生協リーダーのみなさん
撮影：Photostudio-Home 葛谷 舞子 場所：オルタナティブ生活館(新横浜)

新春座談会

地域で拡げる！ローカルSDGs

生活クラブではこれまで、自分たちの暮らす地域をより良くしようと組合員自身が各地域で活動してきました。社会ではようやく「SDGs（持続可能な開発目標）」が定着してきましたが、私たち組合員が行ってきたことはまさにSDGsの実践そのもの！

今回は地域での実践と今後の構想について、生活クラブ神奈川／篠崎理事長が地域生協のリーダーに伺いました。

地域生協とは？

2003年、生活クラブ神奈川は神奈川県を5つの地域にわけ、それぞれ独立した法人生協をつくりました。各地域生協では、地域の状況を踏まえた活動をその地域に暮らす組合員自身が行い、コミュニティづくりを進めています。

地域の中で一緒に 活動しましょう

かわさき生活クラブ

地域に飛び出して運動を拡げる

篠崎　生活クラブ神奈川の主役は、地域生協です。地域生協がどのようにローカルSDGsを進めていて、これから何を組合員に伝えて取り組んでいくか、一人ずつ聞かせていただけますか？

佐野　かわさきではローカルSDGsの実践として、2030年に向けて「かわさき2030行動計画づくり」に取り組んでいます。すべての活動で運動を拡げるための仲間づくりを重視し、気候危機をテーマにしていることが特徴です。

取り組みの二つは、「複合的デポー構想」。デポーには食・福祉・働く・環境全てが揃っていることを地域や組合員にもっと周知したいと考えています。最近では、たかつデポーが医療生協や地域団体と手を組んで地域に開いた活動を行っているので、他のデポーにもその流れを拡げていきたいです。

篠崎　かわさきは、川崎市につだけの地域生協という強みがありますよね。これを活かした取り組みはありますか？

佐野　市の「かわさきSDGsゴールドパートナー」認証を受けました。市や一般企業から提携の申し出があったり、こちらから働きかけることもできたりします。生活クラブ運動を拡げる手がかりにしたいと思っています。

かわさきSDGs ゴールドパートナー

川崎市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

たかつデポー店頭でのフードドライブ（寄贈受付）&パントリー（配布）の様子。医療生協や地域の NPO など外部団体と協力して開催しています。

生活クラブ運動の魅力は？
自分の思いを口にすることで、お互いの考え方を出し合える場があること。また、おおぜいの人が自由に参加できる場があり、さまざまな人と出会えて行動できることです。

かわさき生活クラブ
理事長
佐野めぐみさん

さがみ生活クラブ

コモンズステーションで組合員の居場所&活躍の場づくり

篠崎　さがみではどんな活動をしていますか？

矢野　さがみでは子どもたちの未来を守るために、サステイナブルな地域づくりを進めようと考えています。そこでポイントにしたのが、**2022年度から実験取り組みを予定している「コモンズステーション」です。**班ではなく個配が主流となったいま、組合員のつながりが弱くなっています。近所の組合員が集まって注文用紙に記入したり、たわいない話をしたり…。コモンズステーションをちょっとした困りごとを解消できる居場所にすると同時に、働く場にもできればと考えています。

篠崎　デポー組合員にとってのデポーのように、配送組合員にとっても、身近で居心地のいい地域コミュニティにできるといいですね。

矢野　これをしてはいけないということはないので、発電設備を整えてもいいし、みんなで畑をやってもいい。組合員が生き生き活躍できる場にしていきたいです。また相模原センターで活用できていない3階部分を、学習支援に使いたいという声もあります。他にも図書館にしたりミニシアターにしたり、地域の方が気軽に来られる居場所に変えていけたらと考えています。

相模原センター2階で月2回開催している「『あいおい』みんなの食堂」。地域のお店や社会福祉協議会などから食品を提供してもらい、食支援活動を行っています。今後は3階を活用し、地域の方も気軽に集まれる居場所を作っていきたいです。

現在は食事の提供ではなく、食品の配布を行っています。

生活クラブ運動の魅力は？
自分(たち)の暮らしの中で「なんとかしなきゃ」「なんとかしたい」と思うことを、一人では難しくても同じ思いを持つ仲間と力を合わせれば、大きな力にできること。

さがみ生活クラブ
理事長
矢野克子さん

食支援活動を行う青葉フードシェアネットワークの仲間たちと、地域の小学校で出前授業を行いました。
（2021年3月）

提携生産者から申し出があり、大きくなりすぎて出荷できないキャベツを80個ほど提供していただきました。

青葉フードシェアネットワークについて詳しくはこちら →

生活クラブ運動の魅力は？
共同購入するだけで「社会をつくり変える」運動に参加しているナチュラルな運動性。気づきあい、話し合うことの大切さを理解できる場であること。そして、おそらく一生付き合える良き仲間に出会えることです。

横浜北生活クラブ
理事長
三浦紀子さん

横浜北生活クラブ

デポーを拠点に「つながり格差」の解消へ

篠崎　続いて、横浜北からお願いします。

三浦　これまで展開してきたこと自体がローカルSDGsの実践であり、今後も地域で必要とされていることを組合員みんなでリサーチして課題解決していきたいと考えています。

日本中で問題となっている市民の孤立・孤独化は横浜北でも進んでいます。つながる力を持った人だけが人間関係を築ける「つながり格差」を埋めていかなければいけません。

篠崎　つながりから取り残される人を生まない仕組みづくりが必要ですね。

三浦　そこで2022年度から、横浜北の全デポー運営委員会で**「デポーおしゃべりスポット」の検討を始めます。**小さな居場所をコンセプトに、デポーの一角で発信したい人がアピールできる場を考えていく予定です。発信する人と受信する人が固定されない仕掛けをつくりたいと思っています。

篠崎　横浜北はフードドライブなど食支援活動にも力を入れていますよね。

三浦　食支援活動に関してアンケートをとった際、「高齢だから協力できなくて残念」という回答が何件かありました。そんな方々にもぜひ参加の機会を持ってほしいので、全デポーで展開していきたいと考えています。

また現在、地域の中で食品を集めて必要な人に渡す食支援活動を青葉区・都筑区で、複数の生活クラブ運動グループと実施しています。**地域内で循環できる食支援**を他のエリアにも拡げていきたいですね。

横浜みなみ生活クラブ

多世代の多様なコミュニティ「みなコミュ」を構想

籠嶋　横浜みなみでは、**組合員のコミュニティ「横浜みなみ版コミュニティ（みなコミュ）」構想を進めています。**2021年度はその環境づくりで、独自のホームページ作成に取りかかりました。生活クラブの活動でも趣味の集まりでも、何かしたいと思った人がホームページの掲示板に書き込み、3人以上集まったらグループ形成。そんな小さなつながりをたくさんつくっていきたいと思います。ゆくゆくは地域でどんなことをしている人たちがいるか簡単に調べられ、興味のあるグループにいつでも誰でも参加できるようにしたいと考えています。

篠崎　「みなコミュ」、大きなチャレンジですね！その他は何かありますか？

籠嶋　さがみの矢野さんの話にも出ましたが、横浜みなみでも旭センター3階の使われていないスペースや会議室を利用して、学習支援や放課後の居場所など、地域のために活用できるよう検討していきます。

また生活館みなみでコモンズステーションに取り組むことが決定しています。生活館みなみで活動しているお弁当・健康づくりW・Coも巻き込んで活用できたらいいなと考えています。

コモンズステーションを実施する「生活館みなみ」。ここで活動する他団体とも連携して、組合員や地域の拠点にしていきたいです。

生活クラブ運動の魅力は？
関わり方や活動歴にかかわらず自由なこと。また年齢にかかわらず同じ思いを抱き、未来を共に描き、行動できることです。

横浜みなみ生活クラブ
理事長
籠嶋雅代さん

「(同)小田原かなごてファーム」のソーラーシェアリング。田んぼや畑の上で太陽光発電を行い、発電した電気はカフェで利用しています。電気の地産地消です！

「(一社)大磯エネシフト」の見学

生活クラブ運動の魅力は？
「おおぜいの私」が少しずつの知恵と時間とお金を出し合うことで新しいものを作り出し、自分たちの暮らしを良くしていくことができること。

湘南生活クラブ
常務理事
浅見里江子さん

湘南生活クラブ

自然豊かな地域を知り地域資源を探る

篠崎　最後に湘南からお願いします。

浅見　湘南は22の市と町で構成され、海も山もある地域です。その特徴を活かして地域に根差した活動を行うため、まずは**地域を知ることを重視**しました。温州みかんの生産者「下曽我ミカン生産者グループ」や生活クラブでんきの生産者「(一社)大磯エネシフト」の視察、全国的にも珍しいソーラーシェアリング※「(同)小田原かなごてファーム」学習会などを経て、ワークショップを開催しました。今後は人・団体・場所を湘南全域で出し合って、**人材バンクや情報バンクのような仕組みをつくっていきたい**と考えています。

佐野　ソーラーシェアリング、面白い取り組みですよね。かわさきでも厚木市の事業者の視察に行きましたよ。

浅見　湘南エリアの耕作放棄地などで取り入れて、電気の地産地消ができたらなあと思っています。

篠崎　組合員が参加しやすい仕組みづくりも含めて、ぜひ検討を進めてください。

※太陽光発電パネルの下で作物を栽培する、発電と農業を両立する取り組み

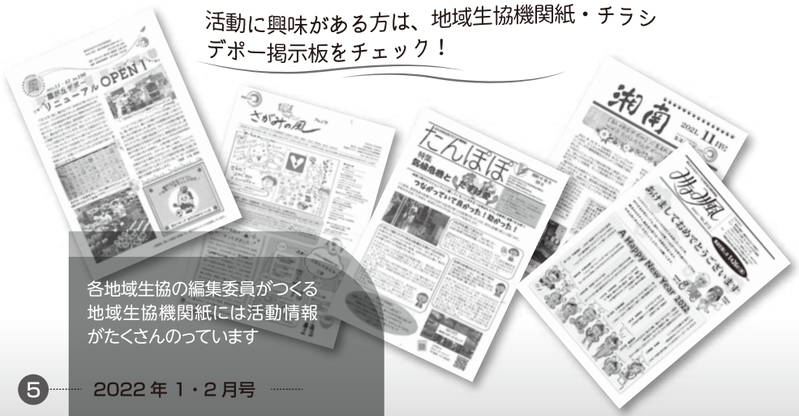
ずっと暮らしていきたい地域づくりは一人ひとりの行動から

三浦　各地域生協でさまざまな構想がありますが、活動の鍵は個々だと思います。トップダウンではなく、自分で地域の課題を見つけてその課題を解決していくために、生活クラブを使って何ができるのかを考えて仲間と一緒に渦を起こしてほしいですね。

籠嶋　トップダウンでは活動は続かないですよね。生活クラブにはたくさんの道具（仕組み）があります。自分たちが実現したい未来に向けて、欲しい道具を選んで使えばいい――リーダーとして、そんな提案をしていきたいと思います。

篠崎　生活クラブの活動は、一組合員の「こうしたい」という思いから始まります。より暮らしやすい地域をつくっていくために、一緒に考えて行動していきましょう！

活動に興味がある方は、地域生協機関紙・チラシデポー掲示板をチェック！



各地域生協の編集委員がつくる地域生協機関紙には活動情報がたくさんのっています

やってみよう!!

消費材開発改善運動

消費材開発改善運動とは、私たち組合員が「こんなものが欲しいな〜」と思ったものをおおぜいの組合員の希望としてまとめ、生産者と一緒に自分たちの欲しい消費材を自分たちで作ることができる、生活クラブならではの取り組みです。

今ある消費材も完成形ではなく、開発改善で私たちが希望するものに作り変えることができます。全ての消費材はそんな活動からできたものです。

おおぜいの声を生かし、環境への影響や安全性にこだわった消費材に進化させ、たくさんの利用につなげていきます。

組合員による リニューアル活動

あなたも夢を形にするチームに参加しませんか？

消費材開発改善運動では、生活クラブの自主基準を学び消費材を知り、活動を通して市場の問題を共に考えることができます。

1

所属のコモンズ・デポーで「開発改善運動チーム」をつくり、イベント・チラシ・ホームページ・SNSなどで組合員へ参加を呼びかけます。

2

オリエンテーションを開催します。チーム会議で役割分担・今後の活動チャート確認・テーマ＆候補材を絞り込みます。

3

組合員アンケートを実施し、市場調査へ行きます。調査結果から提案材を決定します。

4

チームで話し合って提案書を作成し、コモンズ・デポー消費委員会や地域生協消費委員会へ提案します。

難しそうでも大丈夫！
コモンズデポーの消費委員会※や理事会がサポートします！

参加したい方は……

所属のコモンズ・デポー機関紙に記載の連絡先（運営委員会）へお問い合わせください。

コモンズ・デポー機関紙は、カタログ・デポー情報便・デポーフロアなどで配布されます。

組合員が生み出した消費材

これまでの開発一覧はこちら

※消費委員会…サステイナブルな社会をどうしたら実現できるか、食の分野から考え・実行している組合員組織。組合員の消費材利用を伸ばすための企画・イベントなどを行っています。（地域によっては別名称となっている場合もあります）

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

2021年9月発行『日本の食と農の未来「持続可能な食卓」を考える』（著：小口広太／光文社）で農園が紹介されました！

農園申し込み・問い合わせ

NPO法人 フォーラム・アソシエ

問い合わせは電話で
☎045-472-7093

申し込みはメールで
farm@f-associa.com

※本文に「組合員氏名／組合員コード／電話番号」を入力してください

詳しくはこちら

募集要項

期間	2022年3月～2023年1月
料金	49,500円（税込）
1区画	約22㎡
募集区画	18
農園所在地	横浜市泉区中田町2848
申込〆切	1/28（金） ※応募多数の場合は2/5（土）までに抽選を行います

入園者説明会

説明会への参加が必須です

日時	2/19（土） ①10:30～ ②12:30～
開催方法	オンライン（Zoom） ※オンライン参加が難しい方は会場参加も可能

活動情報

参加募集

2022年度

生活クラブ みんなの農園

生活クラブ・みんなの農園は都市近郊農業の発展・推進を目的として、生活クラブ神奈川とJA横浜の2つの協同組合が連携して取り組む農業体験農園です。農場長の丁寧な栽培指導と農園サポーター（事務局）からの情報発信があるので、初心者でも安心して参加できます。

2022年度は区画数を増やします♪ 栽培から収穫まで、野菜づくりを体験しませんか？

報告

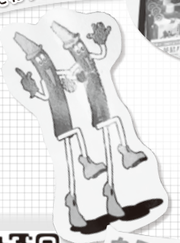
デポーでお祝い！ 生活クラブ神奈川50周年祭

2021年10月11月～17日、神奈川県内22デポーで生活クラブ神奈川創立50周年を祝うお祭りを開催しました。期間中の供給高は前年比118・7％と、初お披露目の50周年記念消費材を中心に供給が伸びました。一番人気だったのは横浜みなみ生活クラブ組合員が開発した『くるみ味噌』。「里芋につけて～」などデポーフロアでおしゃべりが弾むのはもちろん、SNSでも食レポで盛り上がりました。

その他、福福企画・ほうきね牛まつり・お得な消費材セット販売に加え、各デポーでは働くワーカーズ・組合員が工夫を凝らした楽しい企画を実施。おおぜいの組合員・地域の方々でにぎわう一週間となりました。

お祝いの装飾もこだわりました！

限定のお惣菜を用意するデポーも♪



カミーちゃんをみつけたら、おしえてね!!

楽しい企画で、家族そろっての来所も見られました！

開催の様子を動画でチェック！

私と生活クラブ

湘南　逗葉コモンズ
篠田 久留美さん
2020年4月加入

加入のきっかけを教えてください

引っ越し後、生協を始めようとしたとき、最初に説明に来てくれたのが生活クラブでした。ネットスーパーを利用するような気持ちで加入しましたが、これまで知っていた生協と違って活動的で驚きました。いまでは地域活動・学び・遊びの企画にも楽しく参加しています。

生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか？

食や環境への関心が高くなりました。「簡単だから買う・安いから買う」のではなく、「良いものだから買う」へ、買い物の考え方が変わりました。食品はどう作られたものかを確認するようになり、食用油は薬品を使っていないもの、洗濯洗剤はせっけん類に変えました。

お子さんの習い事の空手の後、いつも遊びに行く公園で♪

私の おすすめ消費材ベスト３

1位 焼海女のり

子どもたちお気に入りのお味噌汁の具として、毎日食卓に登場します。あっという間になくなってしまうので、常時数袋はストックしています！

2位 全酪連バター

香りと風味が格段に良く、焦がしバターにするとその差は歴然！ フィナンシェやムニエルなど、お菓子作りや料理に欠かせなくなりました。

3位 バルサミコ

バニラアイスに垂らすと美味しいと聞き、騙されたと思って購入。ハマりました。プレーンだけでなく『プレリバートロゼ』もあり、薔薇の香りと優雅な風味に、忙しい日々の中でも癒されます。

プレリバートロゼ。年に一回の取り組みで次回は2022年度を予定。

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♪

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→

みりんを使った下味で柔らか仕上げ

鶏肉の和風ポトフ

材料(4人分)

鶏肉モモ
ひと口カット … 300g
大根 …… 1/3本（約300g）
人参…… 小1本（100g）
レンコン …… 1/2節（100g）
ごぼう…… 1/2本（80g）
真塩 …… 少々
★真塩 …… 小さじ2/3
★三河本みりん 大さじ2
◆水…… 600ml
◆料理酒 …… 大さじ2
◆昆布…… 5cm角1枚

作り方

❶ ポリ袋に鶏肉と★を入れ、よくもみ込み下味をつける(10分以上～ひと晩)。
❷ 大根と人参とレンコンは皮をむき乱切りにする。ごぼうは水につけながらたわしで洗い、乱切りにし水にさらして水気を切る。
❸ 鍋に❶・❷・◆を入れ火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にして30分煮込み、真塩で味をととのえる。

コチュジャンがポイント！お弁当にも

ぶりの竜田揚げ

材料（2人分）

国産ぶり一口カット（骨・皮取り）……200g
水菜 ……20g
レモン……1/10個（10g）
片栗粉 ……大さじ2
なたね油（揚げ油）… 適量
★丸大豆醤油 ……小さじ1
★コチュジャン ……小さじ1
★料理酒 ……小さじ1
★にんにく（すりおろし）…小さじ1/2

作り方

❶ ぶりは水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。★で下味を付ける(30分～ひと晩)。
❷ 水菜は3cmの長さに切る。レモンはくし形切りにする。
❸ フライパンになたね油を2cmぐらいの深さに注いで熱し、❶に片栗粉をまぶして中温で4～5分揚げる。
❹ 器に❷の水菜を敷いて❸を盛り、レモンを添える。

体を温める食事のポイントは たんぱく質

食事で代謝量が増えて熱が生まれることを「食事誘発性熱産生(DIT)」といいます。DITはたんぱく質を摂ったり、よく噛んで食べたり、体の筋肉量が多かったりするほど高くなるといわれています。たんぱく質は筋肉の材料です。いろいろな食品からバランスよく摂って、寒い冬を乗り切りましょう！

みんなでつくる
利用者
コーディネーター
サポーター
賛同者
たすけあいの仕組み

ちょっとお願い！ エッコロプラス

エッコロ共済に100円/月をプラスして参加できる、エッコロプラス。地域のコーディネーターが、あなたの「ちょっとお願い!」に応えるサポーターにつなぎます※。そんな仕組みを覗いてみましょう!

※利用条件あり

今回は シニア世代のサポーター編 です

利用者さんには材料持ち込みで自宅まで来てもらって、依頼の内容を確認しました。大好きなお裁縫で役に立てるなら、ぜひまた依頼を受けたいです♪

サポーター

横浜みなみ生活クラブ
港南コモンズ
坂野 美恵子さん

サポーターになったきっかけを教えてください

1年半ほど前に、地域生協の機関紙でサポーター募集のお知らせを見たことがきっかけです。100円と気軽ですし、私もいずれは利用者になるかもしれないと、仕組みに慣れておきたくて参加しました。お手伝いの内容は家の中でもできることならと、趣味のお裁縫で登録しました。

エッコロプラスの良さは、どんなところだと思いますか?

例えば民間のサービスなど全く知らない方を自宅に招くのは抵抗があります。一方、エッコロプラスは依頼者もコーディネーターもサポーターもみんな組合員。いずれ利用するときのことを考えると、どことなく安心です。

素敵な着物リメイクの数々! お友だちから頼まれるほどの腕前です

エッコロプラスに興味がある方は…

問合せ
ユニオン共済事務局
☎0120-311-543(月～金・祝　9:00 ～ 17:00)

詳しくはこちら

コモンズ 防災・減災コミュニティ

顔の見える関係づくり 地域の組合員どうしの ゆるやかなつながり

「防災・減災コミュニティ」って？

東日本大震災以降「災害時に組合員どうしでたすけあおう」と始まった取り組み。地域のまとめ役となるコミュニティリーダーを中心に10～20人の組合員で構成され、災害時を想定した防災訓練を中心に自由な活動が行われています。エッコロ共済制度から防災に使える消費材の配布や支援もあります。

昨年のコロナパンデミック以降、感染拡大防止策の一つである対人距離は、私たちの心の距離も広げてしまったと感じていませんか？ 孤立が日常的に起きている今、地域でゆるやかなつながりを生みだす「防災・減災コミュニティ」が必要とされています。身近なたすけあえる関係性づくりが日常生活も豊かにする、地域生協の楽しい活動を紹介します。

地域生協 共済・たすけあい委員からのひとことメッセージ

「いざというとき、どうする?」防災コミュニティは、組合員どうしのたすけあいが活きる大切なつながり。もっとおおぜいの組合員へ広げていくために「転ばぬ先の杖」の知恵を参加型「たすけあいステーション」で伝えていきます。

「無理なく、ゆる一く続けよう」それがさがみの合言葉。長く続けることで、だんだんつながれる。肩ひじはらず、まずは始めてみませんか。さがみたすけあい委員会が応援します!

ご近所の組合員同士つながっておけばどんな時も安心! 横浜北に個性豊かなコミュニティがたくさんできたら嬉しいです!!

もしもの災害時、みなさんはどんな備えをしていますか? 海、山、川に囲まれた湘南はいつでも災害と隣り合わせ。コミュニティ活動に参加して近隣の組合員の「つながり」を増やして、いつもの日常を安心で豊かなものにしませんか!

防災や回転備蓄について、確認し合える仲間が近くにいたら、いざという時に安心だよね。思い立ったが吉日。だから私も作っちゃいました!「備えあれば憂いなし!」だね。

数字は2021年11月末組合員数

横浜北生活クラブ

コミュニティ数：9　参加している組合員人数：118

小さなつながりをたくさんに！

防災・減災という身近なテーマを通じ、住み暮らす地域の中でちょっとした挨拶が交わせる小さなつながりを、横浜北の中に少しずつ広げていきたいと考えています。いざという時のためだけでなく普段から安心して頼り合える地域を作りましょう！

コミュニティで行った防災訓練の報告より

- 居場所アソシエーション※と共催で防災知識を学びました
  ※誰もが安心して過ごせる空間づくりを行う団体。子ども食堂など。
- 地域の地理的特徴・家族の状況などについて情報交換しました
- コモンズ運営委員も参加してエッコロプラスやイベントのお知らせをしました

参加者より

防災の用具や知識も進化していて、備えに関しての新しい情報を知る良い機会になりました。同じ組合員のご近所さんで、同じ世代だけでなく、いろいろな方と顔見知りになれるのは心強いです。

「防災知識や互助、自助を学ぶ」

あおばコモンズの防災訓練報告

居場所アソシエーション ちか・まるLaboと共催

防災講座で、高密度ポリエチレン袋での調理実演をしました。炊飯、パスタと野菜、乾物とツナ缶を混ぜて味付けしたものなど。非常時は炭水化物が多くなりがちですが食物繊維も大切です。備蓄や非常持ち出しなどとても参考になり、袋での調理は「こんなことができるのか！」とびっくり。災害時の知識として知ることができてよかったです。

横浜みなみ生活クラブ

コミュニティ数：30　参加している組合員人数：420

広がっています！「組合員の輪」

横浜みなみではエリアごとに防災講座やコミュニティ説明会などを開催し、参加組合員のコミュニティを作りたいという声で形成しています。講座・説明会で組合員同士つながりができたり、コミュニティリーダーを引き受けてくれたりする場面もあります。今後もつながりを広げていきたいと思います。

磯子コモンズ

コミュニティ活動の紹介

磯子コモンズでは、5つのコミュニティが活動中です。2021年9月には防災・減災コミュニティリーダー会議を行い、メンバー名簿の更新や防災訓練の情報交換を行いました。悩んでいることなど話しをしていく中で、コミュニティのエリアによって状況が全く異なり、それぞれのエリアにあった活動をしていくことが大切だということがわかりました。これからコミュニティを立ち上げるリーダーの参考にもなりました。

今年度の防災訓練では、エッコロ講座を利用して、防災マップを使いコミュニティエリアの危険箇所や避難場所、給水スポットなどを確認しました。エリアが狭いからこそ、実際の被災時をイメージしながら考えることができました。

エッコロ講座の資料

コミュニティリーダーが準備した防災・減災消費材『毎日キャロベジ』。野菜ジュースは水分とビタミン補給になり、避難生活でなりがちな便秘解消に役立つそうですヨ!

さがみ生活クラブ

コミュニティ数：73　参加している組合員人数：926

小さなコミュニティをさがみにたくさんつくりたい！

やりたいことを楽しんでいます

2016年から始めて5年目になるIさんのコミュニティ。基本は年1回の防災訓練と称した顔合わせとおしゃべりですが、楽しみに集まってもらえるようになったそうです。今年はクリスマス正月用品の試食で盛り上がってから、住んでいる市のハザードマップをみんなで見ました。高齢でネット環境がない方がコミュニティにいるので、「どこの避難所が開設されたとか、何かあったときには電話してね」と声を掛け合いました。

他にも自宅近くにもっと組合員がいてほしいと、職員に声を掛けてキャラバンでみんなわいわい集まったり、地域のごみ拾いを一緒にしたり。やりたいことを楽しんでいます。

リーダー同士のつながりを大切にしています

各コモンズでは、地域のつながりをつくりたい！ と手を挙げたコミュニティリーダーに声を掛け、リーダー会を年に数回行っています。思いを同じくするリーダー会も一つのコミュニティです。コミュニティを始めるときにはどのリーダーも大なり小なりドキドキするもの。「こんなときにはどうしてる」「やっぱり防災・減災コミュニティは大事だよね」などなど、リーダー同士だから共感度は大！ 実はリーダー会のおしゃべりが一番楽しいかも（笑）あなたの参加をお待ちしています。

みんなで会えた！この笑顔

実はクリスマスお正月用品を試食中♪ 黙食ですが、心の中はウキウキです

＼こちらはエッコロプラス通信を熟読中／

かわさき生活クラブ

コミュニティ数：66　参加している組合員人数：699

コミュニティリーダー宅で配送訓練後、地域を知る活動として防災講座を行いました

クラブ＆コミュニティリーダー主催の防災講座（エッコロ講座）

地域だからできる人のつながり「たすけ愛♥」を広げていきたい！

2021年度のかわさき生活クラブでは、防災コミュニティ数・参加人数ともに少しずつ増え、自分たちが住み暮らす地域のたすけあいに向けて意識の高まりを感じています。かわさき生活クラブ機関紙『たんぽぽ』では、特集「気候危機とたすけ愛」で「つながっていて良かった！ 助かった！」とコミュニティの大切さを取り上げました。

また、防災コミュニティの配送訓練に参加した組合員の声がとても印象的でしたので紹介します。

『お隣さんとも親しいし近所に友だちもいますが、何か起こった時に被害状況が同じ可能性がありますよね。その点、ほぼ同じエリア内でさまざまな世代の組合員メンバーがいる防災コミュニティは、いざという時にお互いにたすけあえる関係を築いているので、改めて安心感をもちました。参加して良かったです』

組合員どうし、日頃から顔がわかるしくみが大事ですね。そこでスローガン案をつくりました。川崎市の施策も学びながら、みんなで地域を知り尽くせることを目指していきます。

- た　たくさんの力を集め
- す　住み暮らす地域と人を結び
- け　ケアが豊かになることを目指し
- あ　「あったらいいな」を実現していこう
- い　いつも「おたがいさま」が活きる地域へ！

デポー 減災DAY

地域コミュニティの拠点としての意識高く

2016年から始まった「デポー減災DAY」は、今年で6年が経過しました。初年度は意志ある14デポーが実施、700人近い参加があり、拠点活用の必要性を感じました。2021年度もコロナ禍の中、つなしま・東戸塚・南林間・ひらつか西海岸の4デポーが開催し、164人の参加となりました。

「デポー減災DAY」は、組合員・ワーカーズの顔が見える関係を活かした取り組みです。いつ起こるかわからない災害に向け、自らの備えを進めることの意識と合わせ、デポーを拠点にたすけあえる関係性があること、またその意識と取り組みを今以上に広げ、強めていく必要性を参加者と共有しました。

災害発生時、デポーが地域コミュニティ拠点としての機能を発揮する役割に対して組合員からの期待や共感は非常に高いです。デポーを拠点とした、たすけあいの取り組みを今後も継続して進めていきます。

2021年7月　せやデポー減災DAY「減災防災講座」

湘南生活クラブ

コミュニティ数：51　参加している組合員人数：850

湘南の波に乗って　地域に広がれ　コミュニティの輪

湘南生活クラブでは、2021年度は新しいコミュニティリーダーを増やすことをめざして活動をスタートしました。各運営委員会で手紙を出したり、リーダー経験者が知り合いの組合員に声をかけたり、組合員集会などで会えた組合員の中からリーダーが誕生したりしました。また既存のコミュニティから株分けして新しいリーダーを立て、そこから新しい顔ぶれにつながることで、湘南地域にたすけあいの輪が少しずつ広がっています。

地域がお隣同士のあるリーダーたちは「組合員が顔を合わせる場」として2年続けて一緒にエッコロ講座の“防災講座”を開催しています。講座中、参加者は真剣に各自持参したハザードマップとにらめっこ。地域が同じなので心配事も共有でき、年々参加者も増えています。参加者からは「1年に1度防災の意識を持てる良い機会」「近くでつながりができると安心」など地域でつながることの大切さを実感しているそうです。

これからも湘南生活クラブでは組合員というゆるやかな関係で、いざという時、地域でお互いさまのたすけあいの気持ちが持てるよう活動を続けていきます。

ハザードマップ確認やソーラークッカー展示のほか、ケリーケトル（アウトドア用やかん）でお茶を用意しました

防災・減災コミュニティの問い合わせ

政策調整部　☎ 045-474-0985（月～金・祝　9:00 ～ 17:00）

オルタ館

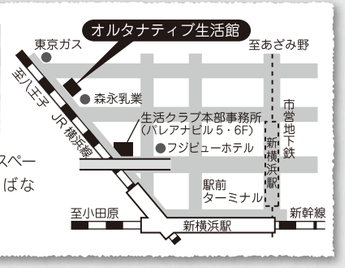
インフォメーション

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もあります。詳細はお問い合わせください。

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

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

市民企画展 **「福島原発事故10年 ～わたしたちは何処に向かうのか？～」** 参加無料

日時：3/4(金)～7(月) 10:00～17:00　会場：オルタ館

3.11からまる10年。私たち市民は何を経験してきたのか？ コロナ禍という国難の中、この10年の想いと経験に学びあう市民集会を作ります。

5F・とびはね展示会場と階段ギャラリー パネル展示の内容

① 福島原発集団訴訟の闘いから―被災／被曝／避難の実相を知る
② 福島原発事故とパンデミック―日本の危機対応を検証する
③ 放射能と私たちの未来―日本のエネルギー政策を考える
※子どもたちと被ばく・神奈川の核施設・これからのエネルギー・日本のエネルギー政策の現況など

地下スペース・オルタ

◆ **3/5(土) 13:00～16:00** 渡辺一枝さん座談会「福島の声を聴く」
作家の渡辺さんと各地の集団訴訟の原告たちを迎え、被災者の声と想いを聞き合う場を設けます。

◆ **3/6(日) 13:00～16:00** 樋口英明さん講演会「司法の正義とは!?」
「国富の本質は経済的な富などではなく、豊かな国土とそこに国民が根を下ろして生活していること」と名判決を書かれた元福井地裁裁判長の樋口さんを迎えます。

※上記の他、4(金)・7(月)も13:30～16:00は展示を見た市民同士の座談会をスペース・オルタで開いています。

問い合わせ：スペース・オルタ spacealta1985@gmail.com

主催：福島原発事故10年 企画実行委員会

NPO法人 フォーラム・アソシエ

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

～講師がリレー形式で講座を繋ぐZoom講座～

非常時に困らないための
アソシエ防災フェス

日時 3/3(木) 10:00～15:40
講座時間 1講座50分×6講座、休憩10分
参加費 1,000円 すべての講座に参加できます！

いつ・どこで・何が起こるかわからない今日この頃。地震だけでなく、大雨・洪水・感染症にも備えが必要です。まだ一度も防災講座に参加したことがない方も、復習したい方も一日で体験できます。すべて参加しても良し、1講座だけでもOKです。ぜひ、この機会をお見逃しなく!!!

内容

1 10:00～10:30 家族を守る防災の基本のき
2 10:40～11:30 もしもの時に役に立つ、いつもの味の備え方
3 11:40～12:30 命を守る断捨離的片づけ
4 12:40～13:30 日常に取り入れる回転備蓄とポリ袋調理
5 13:40～14:30 ソーラークッキングとおうちミニ発電
6 14:40～15:30 非常時のトイレのお話
15:30～15:40 まとめ、お知らせ

講座の詳細はHPへ
申し込みはこちら

カルチャースクール ACT(アクト)

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

1月から3月の特別講座 入会金不要

教室 記載のない講座はオルタ館

楽しい切り絵 2/18、3/18(金) 13:00～15:00
2,000円/2回/材別途 途中受講可

骨ナビ健康法 ～自分の身体のクセを取る～
2/4、3/18(金) 13:30～15:30 2,500円/1回

甘酒を使った シフォンケーキ&シュークリーム 自宅(荏田南)教室 駐車場有
2/7(月)、3/1(火) 12:00～15:30
6,800円/1回/材込 軽食付き・持帰り有り

修験者に教わる心と身体の使い方「丹田充実 気力充実」
ちょっとしたコツ(骨)の使い方で丹田が充実した状態を実感できます。丹田の充実は気力の充実につながります。
2/9(水) 14:00～16:00 3,500円

冬の気功瞑想 椅子に座って行います。
2/9(水) 14:00～15:30 2,000円

基本から学ぶ十四経絡体操
少人数制でじっくり学べます。脈診あり
2/14(月) 10:00～12:00 3,500円 資300円

初めての「ヒモトレ」 大好評の身体バランスリセット術
2/16(水) 13:30～15:00 2,500円 ヒモ代110円

オンライン・腹話術入門
2/17、3/17(木) 10:00～11:30 3,000円/1回

はじめての香道 ～初桜香～ 桜の苗が初めて花を咲かせたことを詠んだ和歌
3/10(木)・26(土) 13:30～15:30 3,500円/1回/香木代込

十四経絡体操と目の指圧療法・手あわせ療法
～肝と腎を強化する～
3/14(月) 9:30～12:30(最初と最後の30分は脈診)
3,500円 資300円/1冊

日本画&水彩画 入会金要 ―水曜クラス新規開講―
☆なごみ邸教室(定員6名)
第1・第3(水) 13:30～15:30
2,400円/月1回 4,800円/月2回 材別途
今年度日程：2/2・16、3/16(水) 詳しくはお問い合わせください

※各講座とも講座維持費200円/月が必要です。なごみ邸教室は使用料100円/月が必要です。日程が変更になることがあります。 詳しくはHPへ

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

TEL045-471-1733
FAX045-472-0109
オルタ健康ステーション 検索

気を養う
ストレッチ&エクササイズ

Zoomを使って自宅でできる運動を、月に1回一緒にしませんか？

復習用動画付き！

日時 2/17(木) 10:30～11:45
参加料 税込1,000円（口座振込）
申込・振込締切 2/10(木)

冬は厳しい寒さで体が冷え、筋肉も硬くなりやすい時期。"腎"と腰が養生の主役です。腰の筋肉を和らげるための運動をしましょう。適度な運動で体を暖め、筋肉をリラックスさせます。汗や気は発散しない程度にします。春に向けて気を養い、風邪を引かない体を作ります。

申し込みフォームはこちら ▶

講師：佐渡 正城 先生
太極拳世界大会・全国大会優勝／独自太極道指導者／プリンセス天功ファミリー

オルタスクエア

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

新しい日本の住まい文化にしたい
断熱内窓

住まいの冬の暖房エネルギーを削減するための急所は窓です。アルミサッシ一枚ガラス窓の熱の逃げやすさ＝熱還流率(W/㎡・K)は6.5で、最近の住宅の外壁と比べると15倍近くも熱が逃げやすくなっています。しかしこの窓にペアガラス内窓を取り付けると、数値は2.3と劇的に下がり快適に。掃き出し窓1ヶ所で費用は11万円程度。CO_2削減のために、内窓設置が当たり前の住宅文化になってほしいです。

◀サッシが二重になることで、外からの音もかなり静かになります

地域でともに活動しています！

生活クラブと福祉クラブの活動を支える生産者グループ

さんえすクラブ

さんえすクラブの発足は、1983年の代理人運動や翌年の神奈川ネットワーク運動設立のころ、選挙運動を応援するために有志の生産者が集まった事がきっかけでした。選挙終了後「せっかく集まったのだから何かやらないか」と、親睦を目的とした会としてスタート。会の名称は、(株)エコ・グリーンの故・大貫 充さんが「生活クラブ・生産者・消費者(のちに生活者へ変更)の頭文字をとって『さんえすクラブ』はどうか」と提案、満場一致で決まったそうです。

以降、ボウリング大会やカラオケ大会を開催するなど賑やかでしたが、発足20周年を迎える頃には会員数も減ってしまいます。当時会長だった(株)豆彦の故・今井 義人さんが「会員のためにもっとできることを」と協議を繰り返し、生活クラブの活動に積極的に参加して組合員の意見を直接聞ける会にしようと現在のスタイルになりました。

今後も生活クラブ・福祉クラブの良きパートナーでいられるよう、顔の見える生産者として組合員のみなさんとの交流を深め、消費材の共同開発など共に歩み続けていけたらと考えています。

会長 (株)浜食 中村 秀一郎

詳しくはこちら

取材協力：初代さんえすクラブ会長　中村 昇三郎氏

理事会だより

●第5回定例理事会（10/28）●

報告承認事項(抜粋)

1. 地域生協の持続可能な運動と事業運営に向けた2022年度からの新たな共同購入運動のしくみ「班4%還元の見直し」「ペア配送の実施」について承認した。
2. 「未来へつなげる♪エネルギーアクション!」神奈川活動総括について承認した。
3. （仮称）地域たすけあいコーディネーターの設置方針(案)について承認した。

●第6回定例理事会（11/29）●

報告承認事項(抜粋)

1. 連合会デポー拡大強化のための共通推進策の確認とデポーの共通価値と拡大実施策検討プロジェクトメンバーの選出について承認した。
2. 生活クラブ神奈川独自規格「生活困窮者支援カンパ2021」を原資とした「生活クラブ・ソーシャルインクルーシブ助成」実施要綱について承認した。

編集後記

丹精國鶏「はりま」の生産者、秋川牧園に行ってきました。「口に入るものは間違ってはいけない」この理念のもと、生きものを育てることに情熱を注いでいます。この鶏肉は組合員の口に入り、エネルギーになり、健康につながるために生産されていることを確認してきました。食べるとおいしくて、幸せな気持ちになれる鶏です。(めいび)

デポー情報

デポーにかほフェア

2/21(月)～27(日)

生活クラブ風車「夢風」が建つ、秋田県にかほ市の特産品を取り組みます！
2/26(土)は、にかほ市生産者がデポー(つなしま・宮前平・南林間・せや)にやってくる予定です！

組合員対象 相続・贈与 無料税務相談会

日時 2/3（木）9:00～17:00
場所 オルタ館 302会議室（3階）
申込 16名（先着順）
定員 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
受付 1/24（月）10:00～

相談員：**金子秀夫氏**（生活クラブ顧問税理士）

担当：生活クラブ神奈川総務部/笠松
☎045-472-7050（月～金 10:00～17:00）

※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。

えんぽ
2022 1・2月号
Vol.161

らいふたうんデポーがリニューアルオープンしました！

2021/10/1

運営委員と働くワーカーズのみなさん

らいふたうんデポーではここ数年、仲間づくりのための拡大活動が上手く進んでいなかったため、拡大目標※をクリアして無事にリニューアルできるのかどうか、心配していた組合員が多くいました。加えてコロナ禍で活動も制限され、消費材を紹介したくても試食してもらうことができないなど、困難な状況でもありました。

それでも組合員・ワーカーズ・職員がエリア内外を問わず地域へチラシを配布したり、週末に楽しめる企画を考えて開催したりとたくさんの方をデポーへ集め、新規加入へと繋げました。さらに組合員が多くの友人・知人を紹介してくれて、湘南生活クラブの理事や職員の皆さんなど、たくさんの方が支援に来てくださいました。

みんなで一丸となって活動した結果、拡大目標を達成することができ、念願のリニューアルオープンを実現することができました。これからも益々、皆さんに愛されるデポーになるよう、組合員みんなで活動を盛り上げていきたいです。

運営委員長/長谷川 裕美

お祝いの手作りリースも♪

組合員がデザインした休憩スペースを新設！

明るいフロアに！

DATA

湘南生活クラブ
らいふたうんデポー
☎0466-88-3420

詳しくはこちら

開所時間 10:30～18:30
(日曜日定休・祝日開所)

所 在 地 藤沢市大庭5349-4 BNSビル
JR東海道線 辻堂駅より神奈川中央交通バスで「大庭小学校前」下車、徒歩3分

※リニューアルの実施は、一定の組合員が該当デポーに加入していることが条件になります。おおぜいの組合員の利用(需要)が約束されることが重要です。

参加者募集

information

地域で輝く若者を応援！

キララ賞贈呈式 & 30周年記念フォーラム

参加費無料

神奈川県内でさまざまな分野で活動している若者を応援してきた、キララ賞(かながわ若者生き活き大賞)。2021年度キララ賞贈呈式に加え、記念フォーラムでは、川崎市で居場所づくりに取り組んできた西野 博之さんの記念講演や過去の受賞者を交えたパネルディスカッションを行います。

地域で輝く若者の活動を知り、一緒にお祝いしませんか？

西野 博之さん
記念講演

(1997年受賞者/フリースペースたまりば理事長)

「(仮称)子どもたちがありのままの姿で過ごせるように地域で取り組んできたこと」

日時 2/12(土) 13:00～16:00

開催方法 オンライン(Zoomウェビナー)

問い合わせ 政策調整部 ☎045-474-0985
(月～金・祝 9:00～17:00)

詳細・参加申込はこちら

どなたでもオンラインで参加OK！

2019年度贈呈式の様子

組織概要(神奈川)
組合員人数 85,336人(2021年11月末301人増) 11月度加入 870人、脱退 569人
世帯当り利用高 21,552円(2021年10月) 世帯当り出資金 130,796円(2021年10月)

ちょこっとQの答え▶ 横浜北・横浜みなみ・かわさき・湘南・さがみ。2003年12月に設立されました。
※『地域生協』に関する記事は2～5ページに記載

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/
編集デザイン/企業組合エコ・アド
印刷/株式会社 創土社