

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

2025 5.6月号 Vol.181

ちよこつと

クイズ
Q

大手電力会社と生活クラブでんきは、
どちらが安い価格設定？
→ヒントは4ページ。答えは裏表紙。

特集

食とつながるクリーンな 「生活クラブでんき」

左から)㈱生活クラブエナジー／半澤彰浩 代表取締役社長、
生活クラブ神奈川／篠崎 理事長、佐野 副理事長、
一社)グリーンファンド秋田／鈴木伸予 事務局長
場所：秋田県にかほ市院内
生活クラブ風車「千颯」前にて
撮影：加瀬健太郎（2024年2月）

生活クラブ神奈川の
HPやSNSは
こちらから！



食

食とつながるクリーンな

「生活クラブでんき」

生活クラブといえば「安心・安全な食べ物」。でも食べ物を作るには、水や土だけでなく、電気も欠かせません。食べ物の収穫機から工場のライン、炊飯器まで、あらゆる場面で電気が使われています。その電気はどこから来るのでしょうか。もし化石燃料による発電に頼り続けたら、環境変化はさらに進み、食の安全も脅かされてしまいます。再生可能なエネルギーを選ぶことは、持続可能な社会をつくるためのアクションでもあるのです。

歴史

風車「夢風」の稼働

生活クラブ神奈川は、2010年から生活クラブ東京・埼玉・千葉とともに風車の建設を検討しました。建設地に選んだのは、風況の良い東北の日本海側。当初は「遠く離れた秋田県に風車を建てて電気を得るだけなら、原発と変わらない」といった懸念の声も多く上がりましたが、激しい議論を経て、建設を決定しました。

そして2011年、福島第一原発事故が発生——首都圏で使う電気が、遠い地域で生み出されていた事実を改めて突きつけられました。その後、組合員による討議を重ねカンパを募り、2012年3月、風車「夢風」の稼働が始まりました。これは、「自分たちが使う電気は自分たちでつくる」「節電・省エネで使用量を減らす」「つくった電気

は自分たちで使う」「地域に資する」といった生活クラブの方針を体现する第一歩となりました。



風車「夢風」(秋田県にかほ市)

震災の教訓

2011年2月に「これから電気の問題に取り組みます」と風車建設に向けた学習会があった時には正直驚きでしたが、その半月後、東日本大震災での福島第一原子力発電所の事故が起きました。

計画停電を経験し、暗く寒い中で何もできない時間を過ごし、電気の不可欠さを痛感した人は多かつたはずですが、信号も消え、道路を渡ることさえ命がけの状況でした。

そもそも電気がなければ、食べ物も暮らしに必要なものつくれません。大切なのは、生活に必要なものを誰かにお任せするのではなく、「わたしたちでつくる」こと、生産者と顔の見える関係を築くこと。食と同じように、でんきも欠かせない「消費材」なのです。

特徴

発電地とのつながりを大切に

良い風が吹きやすい環境にあるにかほ市には、たくさん風車が建っています。「再生可能エネルギーならば良い」と、現地の人のことを考えずに、風車を建設する企業も多くあります。そんな中、生活クラブは建設地の人々と毎年交流し、お互いに理解を深めながら、自然エネルギー社会を目指しています。

その1つとして、にかほ市の生産者と「夢風ブランド」を開発しました。毎年2月にはデポで「にかほフェア」を実施し、生産者に会える機会もつくっています。そしてこの期間、組合員活動として「生活クラブでんき」をアピールして加入につなげています。



にかほフェアの様子。「夢風ブランド」と秋田県の特産品を紹介しています



「夢風ブランド」と秋田県の特産品を紹介しています

風車だけでない多様な再生エネと連携

生活クラブでんきは、小水力やバイオマスの発電も活用しています。さらに、太陽光パネルの下で作物を育てるソーラーシェアリングも生産者とともに進めています。この方法は、猛暑日が増える中で作物に良いケースもあり、遮光により作業者の負担も軽減されます。また、耕作放棄地の対策にもつながり、農作物にも人にも優しい仕組みです。



さがみこファーム (神奈川県相模原市)

パネルによる遮光率が高くてよく育つブルーベリーを栽培



飯舘電力 (福島県飯舘村)

村民が雇用と収入を手にする産業を目指し、牧草栽培と牛肥育に取り組む

理由

生産者もスイッチング

生活クラブの「安心な消費材」は、こだわりの製法や昔ながらの製法を守り続け、生活クラブの自主基準を順守する生産者によってつくられています。米・牛乳・鶏卵・食肉・調味料を含む、ほとんどの消費材の製造過程で大量の「電気」が使われています。

生産者と組合員の約束、「生産者クラブ消費材10原則」では最初に「安全性の追求」が掲げられています。材料だけでなく、生産過程に関わる「電気」も大きな柱になります。ある生産者は「環境にやさしい再生可能エネルギーは価格以上に価値がある」と共感して、生活クラブでんきを選んだそうです。「食べるものができる過程で使われる電気も、安全なものであるべき」という考えがあるからです。

「でんき」が結び 生産者と組合員の繋がり

さまざまな地域で再生可能エネルギーの活用を進めることで、新たな人々とのつながりや、消費材も生まれています。生活クラブは、組合員が地域や生産の背景を知り、生産者や組合員同士と想いを共有することを大切にしています。「コンセントの向こうに見える豊かな自然の景色」を想像し、未来への1票として、「生活クラブでんき」に切り替えましょう！

再生可能エネルギーに取り組む

環境平和委員会 高木 裕子

生活クラブでんきの

環境平和委員会 小林 弘美

目指せ2万人キャンペーン

全国の生活クラブで再エネ利用率を高めるため、目標をもってキャンペーンの活動をすすめます。



生活クラブでんきは供給を開始して10年を迎えました！

生活クラブでんきの特徴

生活クラブの理念に沿った電気を選べる

でんきも消費材の一つ！生産者とも発電地ともつながれる

CO₂を削減し、環境に優しい

もれなく

「生活クラブでんき」オリジナルグッズ3点をプレゼント！
神奈川限定

オリジナルグッズ3点



マグネット

手ぬぐい

ステッカー



さらに

抽選で豪華プレゼントが当たるチャンス♪
全国の生活クラブで



ポータブル太陽光発電セット

ポータブル太陽光発電セット (10名様)
「Jackery Solar Generator 240
New 40 Mini ポータブル電源 ソーラーパネル」

「生活クラブでんき」生産者訪問ツアー (観光含む)
主催：㈱生活クラブエナジー

Aコース 北海道 11月1日(土)～11月3日(月・祝)

Bコース 福島(飯舘電力、会津電力など) 10月～11月の土日開催予定

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

いま、私たちができること

2基目の風車「千颯」(秋田県にかほ市)



を使いましょう！

今、私たちにできる未来へつながる行動として「生活クラブでんき」

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

電力会社(㈱生活クラブエナジー)を設立し、組合員宅に電気の供給を

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

へとまた大きく前進します。

スタートして10年の今年、にかほ市に2基目の風車「千颯」が竣工しました。私たちの描く持続可能な未来

切り替えの不安・疑問に 佐野委員長が答えます



環境平和委員会 佐野めぐみ委員長

Q. 電気代が高くなるのでは？



大手電力会社と比較しても安い価格設定になっています！

東京エリア 従量電灯スタンダードBプラン 料金の単位：円

区分	単位	東京電力	生活クラブでんき
基本料金	10A	1契約 ●●●	●●●
	15A	1契約 ●●●	●●●
	20A	1契約 ●●●	●●●
	30A	1契約 ●●●	●●●
	40A	1契約 ●●●	●●●
	50A	1契約 ●●●	●●●
従量料金	最初の120kWhまで	1kWh 29.80	29.75
	120kWhをこえ300kWhまで	1kWh 36.40	36.35
	300kWhをこえる	1kWh 40.49	39.99

基本料金は東京電力と同額

← -0.05円

← -0.5円

Q. 再エネの電気は不安定？
今までと同じように電気を使えるか心配です。

※その他、スタンダードプラン/従量電灯A・Cの従量電気も東京電力より安い設定です。

従量料金が安い！

再エネに変えても電気の安定性は変わりません。

すべての電気は同じ送電線を通して供給されるため、停電のリスクも変わりません。



Q. 実際の料金を知りたいです。

具体的な料金のシミュレーションができるようになりました！

「基本料金・電力量料金」のみならず、「燃料費調整額」「再エネ賦課金」などの変動要素も反映できるようになりました！
よりリアルな料金を確認できるので、シミュレーションしてみてください。

「手エツクしてね」



料金シミュレーションページ



生活クラブでんきに切り替えるには？

「電気の切り替えて大変そう……」と不安に思っている方、ご安心ください！
実はとっても簡単なんです★

Webからの申込

電気の契約者の番号を準備するだけで、約5分で手続き完了！

書類での申込

電力会社からの「ご使用量のお知らせ」を添付するだけ！



申込の詳細はこちら



活動情報

エネルギー × 農業 × 交流



掛け声は遊YOO米(まーい)！
今年度も生産者と組合員で活動を盛り上げていきましょうー！

遊佐町共同開発米部会の今野修会長へ、組合員から寄せられた生産者への感謝とエールが詰まったメッセージを渡しました



2025年度で7年目を迎える遊佐田んぼクラブは、組合員が庄内遊YOO米の産地でお米作りをする企画です。遊佐の豊かな環境や生産者の思いを知り、産地の理解とお米の利用につなげていきます。

2024年度 『遊佐田んぼクラブ』 まとめ集会

報告

参加者 生産者……7名
組合員……49名
(会場・オンライン)

2024 12/11 水

その後、生産者・組合員が活動で得た経験や思いを語り合い、活発な交流が行われました。生産者と組合員の安定した生産と消費のために、約束して食べていきましよう。



田んぼクラブのレポートはnoteから

昨年年度の締めくくりとして、生産者(遊佐町共同開発米部会、JA庄内みどり)、田んぼクラブの参加者・組合員が集い、遊佐田んぼクラブまとめ集を主催しました。生産者からは、総評や課題、今後の取り組み、園芸作物や豪雨ボランティア活動について話がありました。田んぼクラブに参加した共同購入政策委員からは、豪雨の影響もあり、収量が285kg(昨年度比10kg減)となったもの、おいしさを評価する食味値は高かったことが報告されました。

また、豪雨の影響で実施はできなかった「神奈川版遊佐交流会(子ども企画)」について、参加予定だった親子より、遊佐から送られた野菜を使ったカレーの料理風景を交えながら話がありました。遊佐のお米が好きな息子さんが、思いを語る姿に、会場が温かい雰囲気になりました。



NPO法人MOTTAI 代表理事 菅田さん
居場所「ぬくもり」 池井さん



スタジオ◎きのこ

当日はスタジオ◎きのこ(2019年度受賞者)の総勢20名によるお祝いのダンスでスタート。受賞者によるスピーチでは、池井将さんから小学校高学年を対象とした居場所「ぬくもり」の運営、NPO法人MOTTAIからは鶏の解体ワークショップや、廃棄になりそうな食材を持ち寄る料理会などの実践報告がありました。地域課題の解決に向けて生き活きと活動する姿が垣間見え、未来への希望を感じる時間となりました。

元氣いっぱいなパフォーマンスで、会場はとて盛ん笑顔があふれました！

2025年度 キララ賞

エントリー受付中！



申込はこちらから

8/31(日)まで

神奈川県内で地域を生き活きとさせる活動を行う若者を応援するキララ賞。2024年度も贈呈式を開催し、2組にキララ賞と副賞金50万円を贈呈しました。

2024年度 キララ賞贈呈式

報告

参加者 会場……1485名
オンライン……1485名

2/1 土 @オルタナティブ生活館

その後、NPO法人原発ゼロ市民共同かわさき発電所理事長の川岸卓哉さん(2015年度受賞者)と地域生協横浜みなみ・かわさき)より活動連携の事例報告がありました。

受賞者と組合員が地域での連携を深めることで、私たちの暮らしがより豊かなものになっていくことを実感できる場となりました。

会津電力(株)と「こっちゃん倶楽部」

「生活クラブでんき」の生産者、会津電力株は、エネルギーの供給にとどまらず、農業と人々のつながりを生み出す新たな地域経済モデルを展開しています。組合員も交流を深めながら連携し、地域に根ざしたエネルギーのあり方を学んでいます。



会津電力(株)グループ

会津電力株の理念は、「すべては未来の子どもたちのために」。その想いを体現する事業のうち、2つを紹介します。

地産地消のでんき「会津電力株」

会津電力株は、大和川酒造店の9代目当主であった佐藤彌右衛門さんにより設立されました。2011年の福島第一原発事故を機に、「地域で使うエネルギーは、地域でつくるエネルギーでまかなう」ことを目指し、福島県内約90か所の発電所で、自然エネルギーを普及させています。

ワイナリー事業「アイプロダクツ株」

アイプロダクツ株は、会津電力株の発電所の近くにある耕作放棄地を活用し、ワイン用ぶどうの栽培を手がけています。ワインとともに、喜多方シードルの醸造も行っています。

地域の恵みを活かした消費材を取り扱っています！



減農薬・減化学肥料で育てた喜多方産のうるち米を使用。モチモチ食感で、冷麺、パスタや焼うどんなど、どんなアレンジにも。



米粉麵

雄国山麓の大自然で育った完熟りんご「ふじ」を100%使用。生産者の山田純さんも「世界に売っても遜色ないくらいおいしいりんごを使っています」と太鼓判を押しています！

喜多方シードル



組合員の体験型企画 「会津こっちゃん倶楽部」

組合員が会津電力株グループの視察やぶどう栽培などの作業を行う「会津こっちゃん倶楽部」。生産者と交流しながら、エネルギーと農業が共存する新しい可能性を学ぶ場となっています。



見学

▲会津電力見学



2024年10月、木質バイオマスボイラ設備が完成した大和川酒造店▼



▲アイプロダクツワイナリーでの作業体験



体験

◀会津電力の学習施設にて



学習

レポートはnoteから



「生活クラブでんき」で未来を変える

「生活クラブでんき」を選ぶことが、この活動をつくる大きな力になります。一人ひとりの選択が、地域での再生可能エネルギーの普及を後押しし、脱原発とエネルギー自給率の向上につながるのです。私たちが今できることを増やし、未来の子どもたちへとつないでいきましょう。

環境平和委員会 吉田 秋恵

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

毎月100円のエッコロ共済は、生活クラブの組合員どうして
たすけあうしくみです。
今回はその活動のひとつ、「エコロ講座」について紹介します。

つながりをひろげる「エコロ講座」とは?

エコロ共済加入者を対象とした講座で、講師団体に登録済の講師を招いて開催しています。
エコロ共済より講座費用の補助があります。 ※オンライン講座もあります

- * 食(料理教室、発酵食品など)
- * 子育て(絵本カフェ、離乳食 など)
- * 健康づくり(マッサージ、ヨガ など)
- * 生活文化(工作、片付け など)
- * 環境(石けん、みつろうラップなど)
- * まちづくり(防災講座など)

▶エコロ講座の目的

- 「食と健康を自分で守る」きっかけをつくります
- 地域に顔の見える関係をつくり、おたがいさまのたすけあいを広げます

▶エコロ講座に参加するには?

配達便・デポー情報ワークで配られるチラシや、デポーでの掲示板、各 SNS をチェック!

なぜエコロ共済?

エコロ共済は「組合員どうしの日常的なたすけあいを」を基本理念に生まれました。組合員たちが未来を見据え、時代とともに作り変えながら、今の形に発展してきています。

近年は組合員の高齢化が進み、一方で子育て世代の組合員も、日々忙しい生活を送っています。そんな今の時代に「人と人のつながり」をつくるエコロ共済の必要性が、ますます高まってきています。

横浜北の「エコロ講座」のひとつを紹介!

「本当は教えたくないフレンチトースト」講座

東寺尾デポーでは、講座や生産者との交流会などを行っています。

「本当は教えたくないフレンチトースト」講座は参加希望が多く、2回に分けて開催しました。一般的なフレンチトーストと違って、切った食パンを牛乳に浸し、それから卵を絡め、フライパンで焼いてから素精糖をまぶす方法を教えていただきました。

この作り方は初めて知った方も多く、「簡単に作れるね!」などと話しながらの、にぎやかな時間になりました。後半には、ワークによる「生活クラブ共済ハグくみ」の紹介やアンケートも行い、組合員になって間もない方にも「楽しかった、また別の講座に参加したい」と好評でした。親子で参加した方からは、「娘がハマリ、何回か休日を作っています。今日も素精糖を買いに行きました!」と嬉しい報告も。



登録講師の
工藤先生を
お招きしました!

企画の広がり!

キムチ作り講座も大人気

最近では、やってみたい講座のアンケートを取って企画しています。キムチ作り講座は、先生に人数の調整をお願いするほどの盛況ぶりでした。このように、たくさんの組合員と交流できる機会が増えています。

横浜北生活クラブ 長谷川 麻理子さん

問合せ

エコロ共済
フリーダイヤル

0120-311-543
(月~金・祝 9:00~17:00)



エコロ共済
について

私と生活クラブ



生活クラブ
高津 commons
門屋 温子さん
2018年4月加入

加入のきっかけを教えてください

小さい頃に母が利用しており、アイスクリームがすごく美味しかったことを覚えていました♡

主人の転勤で神奈川に引っ越した日に駅前でチラシをもらい、食べ物は少しでも安全なものが良いと思い、加入しました。

組合員活動を始めたことが、外に出るきっかけになりました。娘が小さい時にはたくさん手助けをしてもらいました!



高津 commons
運営委員の
みなさんと

生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

引っ越したばかりで初めは全く知り合いがいなかったのですが、加入して活動していく中で、価値観が近く、本音で話せる友達がたくさんできました。また、ごみや環境について考えるようになり、せっけんや生活クラブでんきを使うようになりました。

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♪

石森さんのレシピ

我が家の健康とお財布をレスキュー!

カンタン! 鶏ムネ肉の 黒ゴマ味噌マヨソース



材料 3~4人前

- A: 鶏肉ムネ 400g
- B: 仙台みそ 大2
- すりごま黒 大2
- マヨネーズ 大4
- C: ローズヒップ ファインカット茶葉... 大1
- ゆずマーマレード 大1

作り方

Aの鶏ムネ肉に Bのソースを添える。お好みで Bに Cを混ぜると、お肉料理に合う! ほんのり酸味と甘味加わり、柚が香る爽やかなソースに!

A: 鶏ムネ肉

- 2枚重ねて広げたアルミホイルに、解凍した鶏ムネ肉をのせ、袋状にとじる。
- グリルまたは蓋をしたフライパンで、弱火で片面7分、裏返して6分ほど焼く。
- 火を止め、そのままの状態で冷めるまで待つ。
- 火が通っているか確認しながら、繊維を断ち切る方向で5mm程度の厚さにスライスする。

B: 黒ゴマ味噌マヨソース

- たっぷりの黒すりごまに、マヨネーズ・仙台みそを足して混ぜ合わせる。

C: ローズヒップとゆずマーマレードのジャム

- 茶漉しにローズヒップのファインカット茶葉を入れ、お湯を注いでローズヒップティーを作る。
- 茶漉しの茶葉を、スプーンの裏で押して水気をきる。
- ②を器に取り出し、ゆずマーマレードと混ぜる。

※ローズヒップティーは料理には使わないので、おいしく飲んでください!

私の おすすめ消費材ベスト3

1位 パニライス475ml 2個組

市販品とは違う美味しさがあり、パニラなのにもったりせず、後味がさっぱりしています。ちょっと疲れた時や、自分へのご褒美として常備しています。娘も大好きです。



2位 混ぜるだけ五目ずしの素

ご飯に混ぜるだけなのに、娘も主人も大喜びする消費材です! これがあると、お守りのような安心感があります! すし酢を足して、海苔で巻いて食べています。



3位 まぐろスープ煮缶4缶組

週に2~3回は使っています! マヨネーズとポン酢(または万能つゆ)を加え、サラダに和えると家族みんなもりもり食べます! 葉物の大量消費におすすめです。



もっとおいしく、もっと楽しく、生活クラブの消費材を食べよう! 組合員自慢のレシピを紹介します♪

生活クラブ神奈川 みんなのビオサポレシピ 検索



ポイント

- 高たんぱく&低脂肪な鶏ムネ肉、健康・美容にうれしい黒ゴマと味噌を組み合わせた、一石二鳥のカンタン美味しい元氣もりもりレシピ♪
- 美味しく作るコツは、生活クラブの消費材を使うこと! です。
- 鶏ムネ肉の薄い部分にはアルミホイルを追加で巻いておくと火の通りが均等に。

鶏ムネ肉もゆずマーマレードも求めやすい価格の消費材で、愛用しています! ゆずマーマレードはお湯を加えてゆず茶にしても美味しいし、煮物に加えるとグッとプロの味に。Cのジャムは、パンやヨーグルトに添えるのもオススメです♪



生活クラブ
瀬谷 commons
石森 えり子さん
2010年3月加入



2025年度は消費材をみんなで
食べる活動をすすめていきます

牛乳キャンペーン

班個配

値引き (予約価格と同価格に!)

7/28(月) ~ 8/8(金)

- 対象▽
 パスチャライズド牛乳 (900ml)
 パスチャライズドノンホモ牛乳 (900ml)
 パスチャライズド低脂肪牛乳 (1000ml)
 パスチャライズド牛乳 (200ml × 2本セット)



お得に牛乳をゲットできるチャンス!

デポ

ポイント5倍

7/28(月) ~ 8/10(日)

- 対象▽
 パスチャライズド牛乳 (900ml)
 パスチャライズドノンホモ牛乳 (900ml)
 パスチャライズド低脂肪牛乳 (1000ml)
 パスチャライズド牛乳 (500ml)

おすすめ活用法

生活クラブの牛乳はそのまま飲んでも、料理に活用してもおいしい!! 「どれを選べばいいの?」と迷ったら、ぜひ参考にしてください。

ほんのり甘みのある万能牛乳!
 パスチャライズド牛乳 (900ml)
 ・そのまま飲むのももちろん、
 カフェラテ・ミルクティーに
 ・ミルクたっぷりのフレンチ
 トーストやホットケーキに

手軽に飲むなら
 パスチャライズド牛乳 (200ml × 2本セット)
 ・キャンプやBBQ
 など野外への
 持ち運びに便利
 なサイズ
 少量飲み切り
 サイズが嬉しい!

濃厚なミルク感
 パスチャライズド
 ノンホモ牛乳 (900ml)
 ※ノンホモ=脂肪分の均質化を
 していない、自然により近い牛乳
 ・グラタン・クリームシチュー・
 アリンなどにオススメ
 ・サンモッツァチーズに! 分離して
 できたホエーはカレーやラッシー
 作りに使える!
 牛乳を使う料理に
 ノンホモを使うと
 コクとクリーミーさが増
 して、ワンランク上
 のメニューに
 作り方はこちら

ヘルシー志向なら
 パスチャライズド
 低脂肪牛乳 (1000ml)
 タンパク質やカルシウムな
 どの栄養はそのままに、
 乳脂肪分を1.4%に調整!
 ・さっぱりした飲み口で、牛乳
 が苦手な方にもおすすめ
 ・スムージーやスープに

6月より待望の!

液だれ防止 キャップが誕生!

横浜北生活クラブが提案・
開発した消費材です。
注いだ後まで垂れません!

生乳のおいしさと栄養がそのまま! わたしたちの牛乳の秘密

スーパーではさまざまな牛乳が売られていますが、実は牛乳は、製法や生乳の質によって、おいしさも栄養も大きく変わります!生活クラブの牛乳は、生産から製造まで、すべてにこだわり抜いた特別な牛乳。今回は、その「すごさ」をたっぷりご紹介します♪

日本初! わたしたちの牛乳工場

1965年、世田谷で「牛乳を安く買いたまおう」と主婦たちがまとめ買いを呼びかけたことから生活クラブはスタートしました。1979年には「安心して飲める牛乳をつくろう」と、組合員と酪農家が共同で牛乳工場(新生酪農機)を千葉に設立しました。消費者と共同経営の牛乳工場は実は日本で初めて。今では栃木と長野も加えた3つの工場を持っています。

一頭一頭大切に 育てられた牛

- 提携しているどの酪農家も、牛の健康を何よりも大切にしています。
- 牛舎はこまめに掃除されているため、常に清潔で臭いもしません。
 - 飼料は**非遺伝子組換え品を使用し、提携酪農家のほとんどが自ら作付け・収穫をした安全な飼料のみを**与えています。
 - 乳房をタオルで拭き取り、清潔してから搾乳することで生乳の品質を保っています。

安全な肥育・飼育や十分な衛生管理によって、ストレスフリーで育った健康な牛からは、質の良い生乳が搾乳されます。



生活クラブの牛乳は ここがすごい!

パスチャライズド製法だからおいしい!

市販の多くの牛乳は120~150℃で2~3秒間の超高温瞬間殺菌で製造されますが、熱に弱いたんぱく質が変性して牛乳の持つ栄養や風味が損なわれてしまいます。一方、生活クラブの牛乳は72℃で15秒間の「**パスチャライズド殺菌**」。必要最低限の熱処理で殺菌するため、**生乳本来の栄養と風味が保たれた牛乳**をつくることができます。

しぼりたての生乳だからできる!

パスチャライズド殺菌で牛乳をつくるためには、菌が少なく、しぼりたての良質な生乳が不可欠です。生活クラブでは、牛乳工場の**近隣酪農家と提携しているため、菌が増える前の、新鮮な生乳**が届きます。そのため、過剰な殺菌をしなくても十分なのです。

牛乳利用の減少と酪農危機

生活クラブの牛乳の年間利用数は右肩下がりが続いており、2024年度は2020年度と比べても約150万本減少しています。さらに、ウクライナ情勢や円安による**飼料・資材価格の高騰**で、提携酪農家は飼料を自給してコストを下げるなどの努力を続けていますが、**経営は危機的状況に陥っています**。

動画で知ろう!
生産者の思い



今年はお得がいっぱい!

組合員が育てたハグくみは30周年

生活クラブ共済「ハグくみ」は、組合員とその家族が加入できる保障です。経済的な負担をできるだけ抑えながら、病気や事故に備え、万が一のときにしっかり役立ちます。そんなハグくみも今年で30周年！これを記念してさまざまな企画を実施します。

ハグくみ30周年

ハグくみは、宅配の消費材と同じように、組合員の「こんな保障がほしい」という声から生まれました。その始まりは1995年。神奈川県認可を受けて、生活クラブ神奈川独自の「ステップ共済」として誕生しました。2013年には、全国の生活クラブ組合員が加入できる「ハグくみ」としてリニューアル。
これまで組合員参加で話し合いを重ね、より支えあう仕組みにするために、制度改定を7回行いました。30年間、組合員が育ててきた共済なのです。

組合員の参加でひろげようたすけあい

ハグくみ 30周年記念企画



30周年記念ロゴ、できました!

このロゴは組合員の応募作品の中から選ばれたデザインです。ステップ共済当時のキャラクター「ステップちゃん」と、現在の「ハグみちゃん」が寄り添うイラストは、生活クラブ共済の歴史を象徴しています。

シールやボールペンなどの記念グッズも登場! 地域で開催される「30周年記念企画」や「たすけあい企画」に参加して30周年を盛り上げましょう!

2025年度通年開催中 ハグくみ紹介キャンペーン



紹介を受け、加入すると紹介した方にも、加入した方にも! エキストラバージンオリーブオイル (225g) をプレゼント!

参加方法

紹介を通じて、多くの人に「ハグくみ」の安心を届けましょう!

- 電話から TEL 045-472-8101
- 配達便やデポで配布される応募用紙から
- QRコードから



ハグくみ紹介フォーム

もしものとき、
* **あなたを助けてくれるのは誰ですか?** *

家族や友人、地域の仲間と支えあうことで、私たちは安心して暮らすことができます。ハグくみは、「たすけあい」の気持ちをカタチにしたもの。元気なときは支える側に、困ったときは支えられる側になることができます。

加入と利用を通して、たすけあいが循環する社会をみんなで築いていきましょう。

加入はこちらから

ハグくみクイズでプレゼントもゲット!

地域の企画や集会で配布するメッセージカードから参加できます。
※配達便・デポで配布されるチラシ等で案内をしています

正解者の中から抽選で100名様(各地域生協20名×5地域)に**2000円相当の海苔セット**をプレゼント
締切 1月31日(土)
※2025年8月と2026年2月に分けて抽選を行います
※海苔のセット内容は変更される場合があります

生活クラブ共済ハグくみ保障表

年齢が上がっても掛金変わらず
既往歴がある方も加入できます

下記年齢の満期日まで
同一保障

加入年齢	満期年齢	共済掛金
0歳～満64歳	男性67歳/女性70歳	1,000円/月
病気入院・事故(ケガ)入院	月額3,000円	1日目から保障、1共済期間45日分、日帰り入院も対象
手術(種類に応じて)	2.5万・5万・10万円	支払対象手術を受けた場合、日帰り手術も対象
事故(ケガ)通院	月額2,000円	事故日から90日以内1日目から保障。1共済期間10日分
退院後サポート金	13,000円	退院後の生活復帰に一律保障
産後サポート金*	1万円	健康保険対象とならない出産
出産祝金	5,000円	生活クラブ共済ハグくみより「おめでとう!」夫婦で加入していればパパもママも請求可能
病気死亡(重度障害)	50万円	死亡保障を抑えた生活重視型
事故死亡(重度障害)	100万円	

※加入時に妊娠していない方の普通出産に対して保障します。

入院・通院の保障や退院後サポート金など、日常の生活を支える内容が充実しています。組合員の多くを占める女性や子育て世帯を想定し、死亡保障を抑え、入院手術費用を手厚くカバーしています。

NPO法人全員参加による地域未来創造機構
(略称:未来機構)

「キャリアアップ講座」

受講者募集

介護従事者のみならず、地域活動に携わる方、家族介護者、これから支え合いの活動を考えている方に向けた実践的な講座です。知識やスキルを高め、自信につながる講座をめざしています。

日付	時間	テーマ
① 5/29(木)	10-12時	身体機能を維持向上させる体操
② 6/18(水)	14-16時	認知症の方とのコミュニケーション
③ 7/10(木)	10-15時	傾聴 ～心をケアする基本
④ 9/10(水)	10-12時	怒りのマネジメント (ストレス対策)
⑤ 9/19(金)	13-16時	ボディメカニクスを活用した移動・移乗
⑥ 9/23(火)	10-12時	メンタルヘルスについて
⑦ 10/7(火)	14-16時	精神疾患を持つ方への接し方
⑧ 10/22(水)	10-12時	コーチング論(基礎編)

参加方法 ▶ 会場またはオンライン
※①、③、⑤は会場参加のみ

受講料 ▶ 1,500円(基本)
7/10:3,000円、9/19:2,000円

会場 ▶ オルタナティブ生活館(新横浜)、
9/19はウイリング横浜(上大岡)

問合せ
NPO法人全員参加による地域未来創造機構
Tel:045-534-7131 Fax:045-534-7151
e-mail:minnano@miraikikou.org

詳細・申込ページ

共済・たすけあい委員会

カルチャー学校 ACT TEL 045-472-7633
カルチャー学校・アクト 検索

初夏の特別講座 入会金不要

教室 記載のない講座はオルタナティブ生活館

New マジック入門 全3回

6/17・7/1・15(火) 13:30~15:00 6,000円/参加3回

New 気功瞑想 復習篇

気功瞑想の経験者向け

6/18(水) 14:00~16:00 2,500円

New ファッションクイックアドバイス

業界歴40年超の講師がアドバイス

6/19(木) 10:30~12:00 1,500円

脳と心と修行のはなし~日常に活かすマインドフルネス~

6/25(水) 10:30~12:00 3,000円

スパイスカレーで夏の暑さを乗り切ろう!

ガラムマサラとレモンライスのお土産有り

6/29(日)、6/30(月) 11:00~14:30

8,000円/1回/参加・ランチ付

※各講座とも講座維持費200円が必要です。

講師・事務局員 募集中! 詳しくはこちら



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)

河原ジャズファミリー コーラスフェスティバル

日時 6/28(土) 16:00頃~18:30頃 (出入り自由/無料)

神奈川・東京を中心に、アジア各国でも演奏活動しているジャズヴォーカリストの河原厚子さん。生活クラブ組合員でもある彼女は、3歳からシニアまでの個人やグループ対象のヴォーカルレッスン教室「河原ジャズファミリー」を地元港北区で主催。今回はグループの方々との《コーラスフェスティバル》。ジャズ・音楽が好きならぜひ、このアットホームなジャズファミリーのコンサートを観てみては?



昨年11月のオルタでの発表会から

主催:河原ジャズファミリー 問合せ:090-5305-5368 (河原)

ウエルライフ TEL 045-471-2521
あんず薬局 検索 FAX 045-471-2522

自己治癒力を大切に 健康づくりは お近くのおんず薬局へ!

あんず薬局は、漢方薬やハーブなど自然の力で皆さんの健康をサポートする薬局です。疲れがとれない、気持ちが落ち込む、風邪をひいたなど心身の不調は薬剤師がお話を伺い、お客様にあったものをご提案します。夏には、熱中症や夏バテ対策におすすめの漢方薬があります。薬膳材料、ハーブティーなども取り揃えていますので、ぜひお試しください。また、県内5店舗ある各薬局では漢方講座やアロマワークショップなどを随時開催しています。詳しくはHPをご覧ください。



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

住宅省エネ化のために 補助金を利用しよう

家庭部門でのCO₂排出を2013年度比で66%削減するために、4つの補助金が始まりました。①先進的窓ノベ(急所である窓やドアの断熱に対して補助金)、②子育てグリーン住宅支援事業(床・壁・天井屋根の断熱のほか)、太陽熱温水システム、蓄電池、高断熱浴槽、節水型トイレなどに補助金が出ます。③賃貸集合住宅での高効率給湯器設置、④エネファームやエコキュートへの補助金です。当社は登録事業者です。ぜひ、ご相談ください。

大型窓に高遮熱内窓をつけると
補助金 6.5万円



理事会だより

●第9回定例理事会(3/3) ●第10回定例理事会(4/2)●

報告承認事項(抜粋)

- (仮称)2025生活クラブと働くキャンペーン実施計画について承認した。
- デポセつけん量り売りモデル取組総括と取組追加デポ一実施計画について承認した。
- コーミ(株)生活クラブ提携50周年を契機とした取り組みについて承認した。

報告承認事項(抜粋)

- コンフォール藤沢(コミュニティベース湘南)のPJ最終答申とW.Coパチャ mamaの家賃の減免について承認した。
- 生活クラブみんなの農園拡大した農地の運用について承認した。
- ユニセフ指定募金実績報告と2025年度方針案について承認した。

編集後記

私が小学生だった頃は、男の子は黒、女の子は赤のランドセルが定番。駅に向かう途中ですれ違う今どきの小学生のランドセルは、ラベンダー、水色、グリーン……と、実にカラフル!見ていてウキウキします。新学年のスタートも自分のカラーをだして、のびのびと元気に過ごしてほしいな。みんながって、みんないい。(くま)

ジュース用トマトの<収穫作業> 参加者募集中!

「トマトジュース」安定生産のため、組合員が有償で作業を行います。
日程 8/23(土)~25(月) 雨天決行
締め切り 6/16(金) 詳細はHPへ
●収穫作業実施圃場 長野県飯綱町 生産者の畑(長野県上水内郡)

世界中の子どもたちの笑顔のために 「ガーナの児童婚を終わらせる」 ためのユニセフ指定募金

生活クラブ神奈川は、2024年から5年間にわたり、ユニセフを通じて「ガーナの児童婚を終わらせる指定募金」に取り組みます。ユニセフは、国連で唯一「子どもの命と権利を守る」活動を行う機関です。ガーナでは、5人に1人の女の子が18歳までに結婚、または非公式な結婚をしています。今回の募金は、児童婚撲滅に向け、右記のように活用されます。

- 6千人の女の子が、必要な知識やライフスキルを学ぶ場の提供
→結婚や教育について選択する力を身につけることを目的としています。
- 3万人の地域住民を対象とした、子どもの保護に関する啓発活動や研修の実施
→児童婚を防ぐための意識改革を社会全体で進めます。

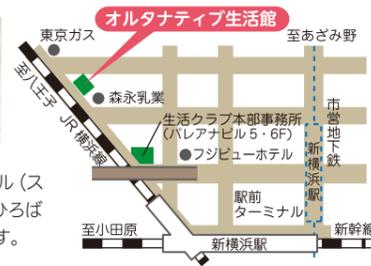
オルタ館

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。

1階のW.CoレストランWEは都合により2024年11月に閉店いたしました。長らくのご利用ありがとうございました。

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。

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

知識不要! はじめての哲学対話

正解のない問いについて
ゆっくりと考えてみませんか?

「哲学対話」とは、誰もが一度は抱いたことがあるような「問い」を、みんなでじっくりと考えていく営みです。「答えありき」ではなく、自由な発想を楽しみたい方、その面白さを子どもに伝えたい方におすすめ。自分だけでは思いつかなかった意見に出会ったり、自分の意見が変わったりするかもしれません。キャリアコンサルタントのふなやま・まいさん(アソシエ会員)が進行します。

今回の問い どうして人とくらべてしまうんだろう?

日時 6/21日(土) 14:00~16:00
場所 オルタナティブ生活館2階(オルタリアン)
参加費 500円 募集人数 12人
参加対象 大人、子ども、親子(託児ケアはありません)
締め切り 6月13日(金) 申込はこちら



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

管理栄養士による 夏に食べたくなるカレーを探る講座

近年人気のスパイスカレー。美味しいだけでなく、栄養学的にさまざまな効果があります。

スパイスの魅力を説明しながらの調理デモンストレーション後に試食をお楽しみいただけるお得な講座です。美味しく食べて、暑い夏を乗り切る準備をしましょう!

※調理実習はありません

日時 6/10(火) 13:30~15:00
場所 オルタナティブ生活館調理室
参加費 1,500円(当日現金でお支払いください)
申し込み お電話またはメールにてご予約ください

※メールのタイトルを「スパイスカレー EP」として送信してください。メール申込後4日経っても返信がない場合はお電話ください。



栄養学の観点から
スパイスの効果を知ります



講師 清水瞳先生
(管理栄養士、野菜ソムリエ)
オルタ健康ステーション栄養相談担当



申込はこちら

地域とともに活動しています!

組合員、ワーカーズ・コレクティブ、職員の連携組織
パートナーシップ促進センター

心豊かに暮らせる社会を

パートナーシップ促進センターは、組合員・職員・ワーカーズ・コレクティブ(W.Co)が、ともに活動をするための組織です。

W.Coは、働く人が出資・経営にも関わりながら、地域に役立つ「もの」や「サービス」を生み出しています。その中でも、生活クラブの事業や運動をともにすすめる6業種(配送やデポ等)のW.Coと組合員・職員が、「自分らしく生き、互い

に助け合い、心豊かに暮らせる社会をつくる」目的に向かい、政策や働き方、教育研修の企画などについて話し合っています。



総会風景

W.Coで働く メンバーを募集しています!

10月には、しごとの説明、メンバーとのディスカッション、個別面談を兼ねた講座を開催します。話を聞くだけでも大歓迎!お気軽にご参加ください。

講座チラシ配布
■班ご配 8・9月の配達便
■デポー組合員 9月の情報ワーク

問合せフォーム

6業種のW.Coの詳細



W.Co資料請求フォーム





消費材への思いをお伝えするコーナーです。今回は、乾しいたけの生産者「大分県椎茸農業協同組合 株式会社オーエスケー」の三浦さんにお話を伺いました。



食べることが未来につながる 受け継がれてきた大分県の乾しいたけ

大分県椎茸農業協同組合
株式会社オーエスケー 営業課長 三浦 貴司さん



わたしたちの乾しいたけの一番の特徴は、日本最大の蓄積量を誇る大分県のクヌギを使い、「原木栽培」にこだわっていることです。
一般に流通している中国産などの生しいたけの約94%は、「菌床栽培」という方法を用いています。木くずや米ぬかなどを固めた培地（菌床）を用いて、施設内で1〜2か月で育てます。しかし、その米ぬかを育てる間には、農薬が使われている可能性があります。一方、私たちが取り入れている「原木栽培」では、しいたけ菌が付いた木片や穀物を、丸太に

**おいしさの秘訣は原木栽培
自然と共生し森を守る**

わたしたちの乾しいたけの一番の特徴は、日本最大の蓄積量を誇る大分県のクヌギを使い、「原木栽培」にこだわっていることです。

わたしたち株式会社オーエスケーは、大分県椎茸農業協同組合の出資で運営している会社で、大分県産の乾しいたけを組合員へ届けています。大分県のしいたけ栽培の歴史は古く、そのはじまりは江戸時代。長年にわたり栽培技術が伝承され、今日では生産量日本一を誇り、全国的に高く評価される「大分県産しいたけブランド」が確立されています。
生活クラブとの出会いは1978年。当時、生活クラブでは安心して食べられるしいたけを供給できる生産者を探していました。そんな中、生活クラブの提携生産者である日本果実工業株式会社からのご紹介をきっかけに、1979年から提携がスタートします。



**江戸時代から続く伝統技術
大分県産ブランドの確立**

植え込み、林の中で栄養を吸収させながら2年ほど育てます。原木栽培の中でもクヌギは樹皮が厚く硬いので、それを突き破ろうとする分、しいたけは力強く育ち、肉厚で香りもしっかりとします。
クヌギの原木からは約4年間しいたけを収穫することができ、役目を終えると最終的には土へと還って森の栄養になります。しいたけを食べ続けることは、森の自然環境を守り、維持していくことにつながっているのです。また、産地履歴が正確にたどれるトレーサビリティの仕組みや、栽培に農薬は一切使っていないところなども、生活クラブと考える方が同じなのだと思います。

**乾しいたけには魅力がたくさん！
未来へつなぐ食文化**

生産者交流会などで組合員とお話をすると、その熱意にいつも驚かされます。多くの励ましの声やご意見、ご要望を直接いただき、わたしたちにとってもありがたい機会です。その一方で、乾しいたけの上手な使い方がわからないという声もよくいただきます。

乾しいたけは、しいたけ本来の旨みが凝縮され、だしを取ったときにその香りやコクがより一層感じられます。また、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。さらに、長期間保存できることも魅力です。お味噌汁や煮物、炒め物など、普段の料理に加えるだけで、手軽においしさをアップさせることができます。
大分県の自然あふれる環境で栄養をたっぷり吸収したしいたけは、食べる時と驚くおいしさだと思います。みなさんからいただく「おいしい」という声を励みに、これからも乾しいたけをお届けできるように努めます。

生産者交流会などで組合員とお話をすると、その熱意にいつも驚かされます。多くの励ましの声やご意見、ご要望を直接いただき、わたしたちにとってもありがたい機会です。その一方で、乾しいたけの上手な使い方がわからないという声もよくいただきます。



information

生活クラブとつながって、ひろげよう！ 紹介キャンペーン

6月30日(月)まで



いつも使っている食材を、ご家族や友人におすすめしませんか？
ぜひ一緒に美味しい豚肉を楽しんでください！



詳しくはこちら



配送利用の方

紹介した方.....



いずれかをプレゼント

紹介された方.....



さらに
WEB加入すると
●最大5,000円OFF!
●2品 プレゼント!

デポ利用の方

紹介した方.....



豚肉(薄切りなど)または いずれかをプレゼント

紹介された方.....



プレゼント

組織概要(神奈川)

組合員人数 87,736人(2025年3月末 164人増) 3月度加入 792人 脱退 628人
世帯当り利用高 21,479円(2025年2月) 世帯当り出資金 137,024円(2025年2月)

ちょこつとQの答え ▶ 大手電力会社と比較しても、生活クラブでんきの方が安い価格設定となっています。