

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

7.8月号 Vol.182

# えぼ<sup>epo</sup>

ちよこつと <sup>Q</sup> ケイス

生活クラブの豚・鶏・牛の飼料には飼料用米も使われている。飼料の国内自給力アップ以外のその目的は？  
→ヒントは4ページ。答えは裏表紙。



特集

## 「みんなで食べる」アクションが消費材を未来につなぐ

生活クラブ神奈川のHPやSNSはこちらから！

遊佐田んぼクラブメンバー  
場所：遊佐田んぼクラブ圃場近く（遊佐町小原田村西）  
撮影：遊佐田んぼクラブ事務局





# 「みんなで食べる」アクションが消費材を未来につなぐ

## 「ほじこ」を「つくる」に変えた牛乳の歩み

生活クラブは牛乳の集団飲用から始まった生協だと知っていますか？組合員が自ら牛乳について学びを深める中で、「販売・流通させる側が売りたい牛乳」ではなく、「消費者である組合員が飲みたい牛乳」を求め、1979年に自前の牛乳工場を設立しました。当時は、120℃2秒殺菌の成分無調整牛乳を製造していました。

そして1988年に、72℃15秒殺菌のパスチャライズド牛乳の取り組みを開始。生乳の本来の甘みと栄養素をなるべくそのままに届けるため、ヨーロッパでは主流のこの製法を取り入れました。パスチャライズド牛乳が作れるのは、生菌数が少なく品質の高い生乳があるからこそ。千葉・栃木・長野の牛乳工場の近隣で、丁寧に育てられた牛たちの、搾りたての生乳を使っています。

## 飲む人がいるからこそ生産は続けられる

生活クラブの牛乳は生乳の質にも製法にもこだわった牛乳ですが、組合員数が増えているのに、利用は減り続けています。

今、酪農家は大きな困難の中にいます。円安や原油高、ロシア・ウクライナ情勢の影響で、飼料や光熱費がどんどん高騰。経費は増大しているのに、牛乳の価格にはなかなか反映されず、生産の持続が難しくなっています。この状況を受けて、生活クラブでは、2023年から牛乳応援基金を設け、酪農家の直接支援を行っています。

酪農家が減少し続けられれば、食卓から乳製品や牛肉がなくなり、食べられなくなってしまうんです。厳しい状況の中でも、牛は365日休まずお乳を出し続け、酪農家は日々、生乳の生産に励んでいます。私たちは、酪農家の置かれている現状や、牛乳・乳製品の利用状況を知り、少しでも多く消費することが大切です。

必要なのは「飲む人」がいること、増えること。1人がたくさん飲むだけでは、未来は守れません。しかし、おおぜいの組合員が少しずつ飲み、仲間を誘い、利用を広げていけば、酪農を続ける一番の力になります。



## 酪農を支える、若きつくり手たち

右：吉成一貴さん  
左：荒井康裕さん

お2人はご両親から牧場を引き継いだ那須塩原市の酪農家です。



## 荒井康裕さん（荒井牧場）

うちでは、牛に食べさせる粗飼料もできるだけ自分でつくっています。今では自給率が8割ほどになりました。

輸入飼料の高騰や円安などの影響で、輸入トウモロコシを使えば、経費がかさみます。だからこそ、「飼料の国産化」はこれからの酪農にとって重要です。

近隣の農家さんにも、飼料用の稲を育ててもらっています。令和の米騒動の影響で、食用米に切り替える農家さんも出てきており、今後安定して飼料用稲を確保できるかどうかは不透明です。

それでも、365日消費者に喜んでもらえる牛乳をつくりたいという思いで酪農に励んでいます。

## 吉成一貴さん（吉成牧場）

牛の健康管理から種付け、飼料の生産まで、すべて自分でやっています。今、特に力を入れているのは、10年先を見据えた「飼料用の稲をつくる農家の組織化」です。農家さんたちと意見を交わしながら進めています。

また、足腰に負担のかかる搾乳の作業をもっと楽にできないかと、搾乳機械メーカーと一緒に、立ったまま搾乳できるアイデアも検討しています。



粗飼料

その1本が酪農のいまを支え、未来の牛乳を守ります

## 牛乳のものもキャンペーン

7/28 (月) ~ 8/12 (火)

10/13 (月) ~ 10/26 (日)

期間中、週1本以上の牛乳を新たに予約登録し、キャンペーンに応募した方に抽選で「黒糖みるくの素」をプレゼント！



詳細はこちら！



## スタート集会



みんなでパパパACTIONは2025年度通年で開催します！

## ビジョンフードとは？

米、鶏卵、牛乳、畜肉、青果物。私たちが日々の暮らしで使う、基本の食材であり、さまざまな加工品の原料にもなるこれらの品目を「ビジョンフード」と呼んでいます。

これらの消費材は急に「欲しい！食べたい」と思っても、すぐに必要量を生産することができません。生産には一定の時間と空間が必要です。生産から流通・消費までがどのようなべきかを見通す展望 (Vision) をもち、つくられているのが「ビジョンフード」です。



減少する豚肉利用

生活クラブの豚肉の取り組みは1974年のポークウインナーから始まりました。庄内交流会の際に平田牧場を訪れた組合員の「この豚が食べたい」という一言をきっかけに、「頭買いをスタート。どの部位も余すことなく食べてきました。」

しかし近年、個配が中心となったこともあり、組合員の欲しい部位が偏り、バランスよく食べることが難しくなってきました。2020年はコロナ禍で外出制限等もあり、利用が一時的に増えましたが、その後の社会情勢の変化や物価高騰などから、現在は豚肉を利用する人が減少し続けていることが大きな課題です。



生活クラブとともに歩んできた生産者のいま



平田牧場 茂木陽一さん

飼料代の高騰などから、2021年10月と2023年の1月に値上げをしました。それまでは値上げ後3か月ほどで利用が回復していましたが、この2回の値上げ以降、利用は落ちたままです。

さらに、昨秋から米価が高騰し、2025年の飼料用米の作付け面積は大幅に減少する見込みです。生活クラブと続けてきた飼料用米は、水田を畑に転作せず、水田としての機能を維持すること、そして必要な時に食用米に転換できることを目指してきた取り組みです。今年からは、うちの豚さんもお米を食べるのを我慢して、生活クラブと作ってき

たNON-GMToumokoシでした。これからの目標は、肉の脂を減らす工夫や、少ない餌で育つ黒豚の開発、人が食べない(食料の取り合いが生まれない)草を食べる豚の開発、アニマルウェルフェアの推進です。

ただし、生産者は組合員の豚肉の利用が増えないと、これまでにも進めてきた取り組みを後退せざるをえません。例えば、価格が高騰しているNON-GM大豆は、豚肉の生産者の生活を守るために今は使うことをやめています。これといったとは思っていません。もう一度仲間を増やして、生活クラブの存在意義：これまで取り組んできたことの価値を示してほしいと思います。

※水田は「自然のダム」としての働きがあり、一度畑にしてしまうと、その働きが失われてしまいます。実際、昨夏の豪雨災害では、水田が被害を抑えるのに役立ったとみられています。

Vision Food 豚肉



飼料から安心・安全・自給にこだわっています！

生産費の約60%が飼料代を占めています。それでも、安全性と豚の健康にこだわりながら、飼料用米やトウモロコシ、マイロ(モロコシの一種)などを配合した飼料を与えています。



▲アメリカ産トウモロコシ



生産者と握手する籠嶋副理事長▶

生活クラブ独自の配合飼料「ピッグフード」

2004年より、飼料原料の国内自給率向上をめざした飼料用米に取り組んでいます。トウモロコシの代替として肥育期に飼料用米を配合し、「こめ育ち豚」として育てています。



アメリカ産トウモロコシの大半はGM(遺伝子組み換え)ですが、生活クラブのアメリカ産トウモロコシはNON-GM(非遺伝子組み換え)。ミシシッピ川を下り、船で日本に運び、安全な飼料を確保しています。組合員が現地に足を運び「使い続けるから作って欲しい」と伝え、アメリカの種子会社と飼料会社の長期種子協定の調印に立ち合いました。

生活クラブの豚肉(平田牧場)の特長

一般的な養豚	平田牧場
約150~180日	約200~240日
閉型(窓無し)豚舎 約0.75m <sup>2</sup> /頭	全面開放型豚舎 約1m <sup>2</sup> /頭
遺伝子組み換え不分別のトウモロコシ中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NON-GMO&amp;ポストハーベストフリー(収穫後の農薬不使用)のトウモロコシを使用</li> <li>・飼料用米など輸入原料に依存しすぎない工夫</li> </ul>

みんなで食べることで、未来の食卓をつくっていく

生活クラブの食品や生活用品は、「売るため」ではなく「使うため」のものという考えに基づき、「消費材」と呼ばれています。それは、日々奮闘する生産者の努力と、組合員の方から作られています。「みんなでパクパクACTION」は、おおぜいで食べることを通して、生産の現場と未来の食卓をつくる活動です。今日の食卓から、明日への一歩を始めましょう。

# 共同開発米の今とこれから

5月よりお米の予約登録を一時休止しています。こんな時だからこそ、お米がどのように作られているのか、なぜ予約できない状況になっているのか、そして食べ続けていくために何ができるのかをお伝えします。「共同開発米」のつながりに、改めて目を向けてみませんか。

## 組合員と生産者がいっしょに作るお米

生活クラブの「共同開発米」は、山形・長野・栃木・宮城の提携産地で育てられているお米です。  
品種や農法、価格についても、生産者と組合員が話し合って決めていきます。  
市場に出回るお米は、需給のバランスで価格が日々変動しますが、共同開発米は一年を通して同じ価格。これは、生産者がつくり続けられ、組合員が食べ続けられるよう協議しているからです。



山形県遊佐町の新品種実験圃場  
ひとめぼれや山形95号の次に続く品種の実験栽培を組合員が視察



年に2回、組合員と生産者が共同開発米について協議しています



飼料用米も生産しています

## 今、予約や購入がむずかしい理由

昨秋から、市場のお米の価格が高騰した影響で、共同開発米の価格が相対的に手に取りやすくなりました。その結果、生活クラブのお米の利用が急増しています。  
しかし、お米は一年に一度しか収穫できない作物。消費量が急に増えたからといって、すぐに追加で産地に発注し、出荷してもうことはできません。各産地のお米の契約量は、産地と生産者の状況、組合員の予約・利用実績をもとに毎年利用予測を立てて決めています。しかし、2024年産のお米の消費が例年以上に早いペースで進んだことから、5月より配達便やデポでの購入、新たな予約が一時的にできない状況です。

## 食べる約束が、つくる力に

収量を増やすには、生産者を増やし、田んぼの面積を広げなければならず、そのためには時間と計画が必要です。「もっとたくさん作ってほしい」とお願いするには、私たちは「これから先も変わらずに食べていく」という約束をし、消費する責任を果たす必要があります。この約束が「予約」です。  
予約が生産者のつくる意欲につながり、産地でのチャレンジの後押しとなります。組合員と生産者が、信頼関係を築きながらつくり続けてきた共同開発米の取り組みの意義と価値を理解し、食べる約束をする仲間をこれから先も増やしていきたいでしょう！

共同購入政策委員会委員長  
籠嶋雅代

## 秋からまた予約できます！

秋の新米からは予約が再開されます。今、予約ができずにいる人も「これからも食べていく」気持ちを込めて、次の新米から予約をして一緒に共同開発米を食べ、ともに産地をつくっていく仲間になりましょう。

# 活動紹介

生活クラブ神奈川が取り組む活動を紹介しします

## 報告

### デポ活用アソシエーション

デポを地域の拠点として活かす「デポ活用アソシエーション」が各地に広がっています。新たに始まった活動を紹介します。

地域の居場所・コミュニティカフェ  
温々 @ひらつか西海岸デポ  
毎月第3木曜日 11時30分～16時

### 組合員の声で生まれたカフェスペース

ひらつか西海岸デポ建設時、組合員の声を受けてカフェスペースがつくられました。かつてはワンデーシェフによるランチの提供が行われていましたが、コロナ禍で一時的に閉鎖してしまいました。  
「あったらいいね」を形にできたカフェを何とか復活させたい——そんな思いから、デポや地域で活動している方々に声をかけ、集まった仲間と、無理なく関われる形で再出発しました。

### 手づくりごはんと企画の広がり

おむすびと小鉢、味噌汁のランチセットや、注文ごとに豆を挽いたコーヒー、手づくりのシフォンケーキなどを提供しています。広報を始め、「行きたい」と思ってもらえるよう、小物やスイーツ作り、ブックカフェなどの企画も広がっています。



「温々」のメンバー  
(後列左から)塩谷 正子  
舛田 悦子 三浦 さつき  
(前列左から)  
藤井 絹子 木村 すみ子

### ふらりと立ち寄れる、あたたかな居場所に

普段一人で食事をしている方、たまには一人になりたい方、小さなお子さんを連れられた方、組合員でない方など、様々な人に少しずつ足を運んでもらえるようになりました。みんなでお子さんを抱っこしたり、メンバーが経験談を語ったりと、デポの一角がゆつたりと「温々」した空気に包まれています。  
これからの思いはたくさんありますが、欲張らずに、地域の人が気軽に立ち寄ることができ、



「親子でグミをつくらう」の企画

「今日は温々の日だから行ってみよう」と楽しみにしてもらえる、あたたかな場所を目指していきます。  
代表 舛田悦子

※共通の目的・テーマを持った人々が自発的につながるグループ

## 報告

### 消費材コラボ開発

### せっけんシャンプーバー コンディショナーバー 海と空の気持ち

生産者を中心とした団体「さんえすクラブ」と組合員が連携し、消費材のコラボ開発（開発改善運動）に取り組んでいます。2023年から約2年かけて新たに生まれた消費材を、ぜひご利用ください！

### 開発のポイント

- ① せっけんの利用を広げたい  
せっけんで髪を洗うことを諦めてきた人も使い続けられるよう、仕上がりの満足感を追求しました。
- ② 脱プラスチック  
外箱も内袋も紙素材に。
- ③ 固形タイプでコンパクト  
輸送コスト＆CO<sub>2</sub>削減を実現！
- ④ お友達やお子さんへプレゼントできるように、かわいいパッケージに！



せっけんシャンプーバー  
海と空の気持ち

100%天然由来成分  
地球にもやさしい

コンディショナーバー  
海と空の気持ち 価格：980円(税込:1,078円) 重量：80g

## 取り組み

8月25日(月)～29日(金)に配布されるカタログにご注文ください。

各デポにお問い合わせください。

詳細はこちら



開発に参加した生産者(後列右側お二人)と組合員の皆さん

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

生活クラブの組合員どうしてたすけあい、つながるしくみエコロ共済。その活動の一つに、趣味や関心でつながる小さなコミュニティ「エコロひろば」があります。同じ地域の仲間とつながり、顔の見える関係を育む場として、今、ひろばの輪が少しずつ広がっています。

## エコロひろばって?

エコロ共済に加入している組合員5人以上でつくる小さなグループです。共通の趣味などをテーマに集まり、活動しています。登録をすると、年に3,000円の活動費や、活動の一つとして「エコロ講座」\*1を開催する際に講師料の補助\*2が出ます。

\*1 食や子育てなどさまざまなジャンルの講座があり、登録講師を招いて講師料を支払うことで講座を開催できます  
\*2 対面7,000円・1回分、オンライン3,000円・2回分

エコロひろばを  
つくるには?

登録用紙に所定事項を記入し、申請をします。  
QRコードからお問合せいただくこともできます。



## 横浜みなみ生活クラブのエコロひろばを紹介!

### ほんもくりリーの会

「自分の得意を活かして、組合員どうし、もっとつながれたら……」そんな思いからデポーで知り合った組合員に声をかけました。食や健康に関心があり、おしゃべりが大好きな10名が活動しています。

介護ヘルパーの経験、手芸の技術、消費材を活かした健康的な料理など、それぞれが「得意」を持っています。会話の中からアイデアが自然と発展し、企画に育っていききました。



卵の殻に香りの素材を詰めた「エッグポプリ」作り



災害クッキング

これまでに濃厚ハンドクリームづくりやお灸体験などのエコロ講座を開催しました。また、デポーの周年まつりに参加し、ヨーヨー釣り、災害時に役立つレシピを紹介する「災害クッキング」なども行ってきました。

7月には、ホットケーキミックスを使って、ポークウイナーやあんこを具にした“ミニどら焼き”を作る企画を予定しています。

また月に一度、簡単な体操や歌、お茶を楽しむ会も開いています。「やってみたい」の気持ちを大切に、仲間と一緒に活動を続けていきます。

代表 かたやま ゆり  
片山由理さん  
(写真左から2番目)



エコロ共済は日々の安心をつくる基盤です。  
これからも続けていくためには、より多くの方の加入が欠かせません。  
まだ加入されていない方は、この機会にご検討ください。

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



横浜北生活クラブ  
東寺尾デポー  
相馬 章子さん  
1990年加入  
(転勤のため退会し  
1996年7月に再加入)

### 加入のきっかけを教えてください

引っ越した頃、同じマンションの友達から「近くにデポーができる」と教えてもらったのがきっかけです。班活動を少し経験したあと、仕事を探していたタイミングも重なり、オープン時から東寺尾デポーでワーカーズとして働き始めました。

親子3代で、デポーには食だけでなく、様々な分野でお世話になっています!

### 生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

市販の食器用合成洗剤をやめて、液体せっけんを使うようになり、手荒れがなくなりました。デポーで会う先輩方には、衣食住から子育てにいたるまで、困ったことがあると相談に乗ってもらい、ありがたかったです。今でもデポーに行く度、おしゃべりに花が咲きます。



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♪



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 みんなのピオサポレシピ 検索



### 夏野菜たっぷり!

小関さんのレシピ  
夏に食べたい さっぱり満足感のある2品!

#### 和風ラトウイユ

材料 4人前  
◎なす …… 3個  
◎パプリカ …… 2個  
◎ズッキーニ …… 1本  
なたね油 …… 大3  
万能つゆ …… 50cc  
水 …… 200cc  
素精糖 …… 小1

#### 作り方

- 鍋になたね油を熱し、切った野菜を入れて炒める。
- なすに油がなじんだら、万能つゆ、水、素精糖を加える。
- 蓋をして煮立ったら火を止める。



#### 豚なめこのそうめん

材料 2人前  
そうめん …… 3束  
金華豚切り落とし …… 180g  
なめこ …… 1袋  
みょうが …… 1個  
日本酒 …… 100cc  
水 …… 100cc  
万能つゆ …… 100cc

#### 作り方

- 鍋に日本酒と水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を加える。
- 肉の色が変わってきたら、なめこを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ②に万能つゆを加えてなじませる。
- 別に茹でたそうめんを器に盛り、③をかけ、千切りしたみょうがをトッピングする。



### ポイント

- 生活クラブの豚肉は脂があっさり。うま味のある煮汁に変わります。ビタミンB1が豊富で夏バテ予防にも◎
- そうめんの具材は作り置きOK。人数調整もしやすく、翌日もそうめんを茹でただけで食べられます!
- 和風ラトウイユは冷やしてもおいしいです。パプリカの活用にも困った時もおすすめです。

家族の体調管理のため、栄養素から献立を決めることが多いです。子どもたちが大きくなってからは、分量の調節がしやすいメニューを取り入れています。



湘南生活クラブ  
はだのこモンズ  
小関 みちのさん  
2019年8月加入

事例紹介

CASE 退院時のお迎え 移動支援W.Co わっか

W.Co わっかより

「困ったときはおたがいさま。その思いは、生活クラブもW.Coも同じです。今後もご自身やご家族、知人の「いざという時」の頼り先としてお声かけいただけたらと思います、ケアにあたりました。初対面でしたが、道中は組合員同士消費材の話をし、楽しいひとときになりました。「わっか」では家事・子育て支援のほか、高齢者施設での散歩・傾聴なども行っています。散歩や傾聴はハグクミケアでは利用対象外ですが、様々な形でお力になれたらうれしいです。」



**利用者より**  
退院の際、自宅までの帰路に悩んでいました。夫は遠くまでの運転は苦手で、タクシーも考えましたが、配達便を見た「ハグくみケア」のチラシを思い出しました。お願いしてみたところ、遠方にもかかわらずお迎えに来てくださり、道中は生活クラブの話などもしていただき、助かりました。相模原市 イトウさん



わっか HP

CASE 出産後の料理と掃除 家事支援W.Co Lavori

W.Co Lavoriより

当日は生まれたばかりの可愛い赤ちゃんを抱っこしたお母さんが「本当に助かります」とお待ちで、「来てよかったです」と思ったことを覚えていました。Lavoriで働き始めて3年経ちますが、料理サービスはこの時が初めてでした。慣れないながらも作った料理を本当に喜んでくださりホッとしました。普段している仕事は加入者の手助けになる、生活クラブならではの仕組みだと思います。」



**利用者より**  
3人目の妊娠を機に「ハグくみ」に加入しました。身近に親族はいないし、頼れる人も限られている中で、「ハグくみケア」はとても魅力でした。出産後、依頼したのは料理と掃除。見て見ぬフリをしていたお風呂の汚れ、家族すら飽きてしまっていた自分の手抜き料理に一旦さよならできたことが、家族にとっても良かったです。特に、ホテル並みに綺麗になったお風呂に感動しました！  
共済の出産祝金でベビー用品を買って、余りでご褒美に美味しいチョコを買いました。伊勢原市 サカグチさん



Lavori HP

金銭的な保障だけでなく、暮らしの「困った」にも手を差し伸べてくれるのが生活クラブ共済「ハグくみ」。これは、地域に多様なW.Coがあるからこそ成り立つ特別な制度です。

家族まるごとの加入で、さらに安心が広がります。共済のことは、お気軽にユニオン共済事務局W.Co スマイルへ。メンバーはみなさんと同じ組合員。だからこそ「辛い所に手が届く！」を実感できますよ。

利用申込・問い合わせ

ユニオン共済事務局  
0120-220-074  
(フリーダイヤル)  
月～金 9:00～17:00



ハグくみの加入者が使える！

暮らしに寄り添うサポート

「ハグくみケア」



2025年はハグくみ30周年

不慮の事故や病気に見舞われると、治療だけでなく家族や家計のことなどさまざまな不安が押し寄せます。生活クラブ共済「ハグくみ」は、病気やケガ、出産などの際の金銭的な保障だけでなく「手助けがほしい」ときの生活サポート「ハグくみケア」もセットにした仕組みです。

初回利用料の5,000円(上限)が補助されます！

生活クラブ共済ハグくみ

医療が必要になった時の金銭的な保障

生活クラブ共済ケアサービスハグくみケア

W.Coによる専門的なサービス(家事介護・配食など)

生活サポート「ハグくみケア」

入院時や退院してから「ちょっと手を借りたい」ときありませんか？ハグくみケアは、地域のワーカーズ・コレクティブ(W.Co)\*が家事や移動、育児などを直接サポートするサービスです。専門的・継続的なサポートで不安な気持ちに寄り添います。  
\*地域に必要とされる「もの」や「サービス」を事業化している非営利の団体。

**利用内容** 以下の期間中、生活支援を必要とするハグくみ加入者を対象としています。

- ★家事介護サービス 介助、付添い、食事づくり、掃除、買物など家事全般
- ★食事サービス 栄養バランスのよい食事の配食サービス

- ★保育サービス お子さんの世話、幼稚園の送迎
- ★移動サービス 入退院・通院・外出時の送迎、車いす等症状に応じた車両や自家用車を使っての外出サポート

金銭的な保障「ハグくみ」って？

「同じ釜の飯(消費材)を食べる組合員が困っていたら、助けたい」と思う組合員の思いを形にした医療保障。みんなの掛け金が、見えないところでたすけあいの循環をつくっています。組合員のための共済だからこそ、「本当に欲しい」を実現してきました。

生活クラブ共済「ハグくみ」

加入年齢 ▶ 0歳～満64歳  
満期年齢 ▶ 男性67歳/女性70歳  
共済掛金 ▶ 1,000円/月

お支払い内容	保障内容
病気入院・事故(ケガ)入院	日額 3,000円 1日目から保障(45日まで) 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	日額 2,000円 事故日から90日以内 1日目から保障(10日まで)
退院後サポート金	13,000円
産後サポート金	1万円 健康保険の対象とならない出産
出産祝金	5,000円
病気死亡(重度障害)	50万円
事故死亡(重度障害)	100万円

利用可能期間

利用内容	利用可能期間
入院	入院中の45日間と退院後30日間
疾病通院 ※入院・手術を伴う通院	退院後の45日間、または術後の45日間
ケガ通院	医療機関で治療を受けた、ケガによる通院で初診日から45日間
手術	手術を行った日から30日間
出産	出産入院中の45日間と出産後30日間・通院中の45日間

※上記に加えて日常生活復帰にあたりケア(生活支援)を必要としているか判断したうえで対応をすすめます。

**お支払い** サービス終了後、利用料金をお支払いください。初回利用の方は、5,000円を超えた場合のみ差額をお支払いください。

まずは知って、未来にやさしい選択を

# 「生活クラブでんき」で CO<sub>2</sub>を減らす暮らしへ

近年、夏は酷暑が続き外出もままなりません。その一因が「電気」にあると考えたことはありませんか。今夏、気候危機やエネルギーについて考え、「生活クラブでんき」についても楽しみながら知ってもらえる場として「再エネ・省エネフェア」を、各地で開催します！

電気を減らすだけで、CO<sub>2</sub>を減らせる

私たちの暮らしに欠かせない電気の多くは、石炭や石油などの化石燃料や原子力で作られています。これを、太陽光や風力といった再生可能エネルギーに変えると、ぐっとCO<sub>2</sub>を減らすことができます。

たとえば、「一般家庭が年間に使う電気(約4,000kWh)を再エネ100%に切り替えると、約1,800kgのCO<sub>2</sub>削減<sup>※1</sup>。これはスギの木約204本分が1年間で吸収する量に相当します<sup>※2</sup>。

※1 出典：JCCCA Webサイト(環境省資料に基づく)  
※2 林野庁による36～40年生スギの年間吸収量データ(約8.8kg/年)に基づいて算出

「ちょっと気になる」から、未来は変わります

かわさき生活クラブ 桜井美緒  
「今のままで困っていない」「変えるのが面倒」「変える意味を見つけれない」「そう思っている方も多いのではないだろうか。けれど今、気候変動の影響は確実に私たちの暮らしに及び始めています。」

「再エネ・省エネフェア」では、エネルギーや気候変動のことを、体験しながら知ることができます！でんきの生産者との交流やワイズラリー、脱炭素に取り組み消費材の試食、家計の見直しに役立つ電気料金のシミュレーション「コーナー」、夏休みの自由研究にもぴったりの展示など、大人も子どもも楽しめる内容です。

切り替える機会を遠ざけていた方にとっても、子どもや孫、次世代の未来を、改めて一緒に考えられる場となります。  
私たち一人ひとりの選択が、未来の安心・安全に暮らせる日常に繋がります。ぜひ一緒に知ることから始め、できるだけ早く動き出しましょう！



風車「千颯」竣工式で焼きそばを作る 共生食品の小林さん



昨年の再エネ・省エネフェアの様子



## 再エネ・省エネフェア

電気を減らして、どんな感じ？  
再エネってなにがいいの？

電気を減らすしくみや再エネの今を体験しながら楽しく学べます。

- 7/26 (土) 10時30分～14時30分 @茅ヶ崎市役所分庁舎 (茅ヶ崎市)
- 8/23 (土) 11時～15時 @高津市民館 (川崎市高津区)
- 8/30 (土) 10時～14時 @港南センター (横浜市港南区)
- 9/23 (祝・火) 10時30分～14時 @くらしでらす (横浜市青葉区)
- 9/28 (日) 10時30分～14時30分 @相模原センター (相模原市中央区)

## 2基目の風車「千颯」竣工式 & 「夢風」10周年記念イベントを開催！



風車サイドにて「千颯」竣工式



永年にわたる組合員と芹田住民との交流会を通じた絆づくりなど、地域自治の発展に貢献した功績に対し感謝状をいただきました



風の強さを感じながら、楽しい交流の時間を過ごしました

5月24日、生活クラブの2基目の風車「千颯」の竣工式と、13年目を迎えた1基目の風車「夢風」の10周年を祝う会が開催されました。  
にかほ市のみなさん(市長、院内自治会、芹田自治会の方々)、組合員、連携協力をいただいた方々、有識者の方々が集まり、テープカットやくす玉割りなどでお祝いしました。また名づけ親となった小学生と「千颯」の名前の披露をしました。  
「夢風」を祝う会では、芹田自治会より生活クラブへ感謝状が贈られました。風車を通じた都市と地方の交流が、未来へ誇れるモデルだと感じるひとときとなり、会場は感動で包まれました。  
5月25日は「夢風」10周年記念フォーラムを開催。基調講演をいただいた慶應義塾大学名誉教授の金子勝さんからは「地域分散ネットワーク型で、エネルギーと食を自治していくことが重要。それを生活に引き寄せているこの取り組みは、破綻しかけていない日本の中で大きな希望であり、日本を救うための取り組み」と評価をいただきました。続く市長をはじめとした7名によるパネルディスカッションでは、生活クラブとにかほ市のこれまでとこれからについて、多彩な視点で意見が交わされました。

## 全国の生活クラブでキャンペーンを開催中！

8月までに生活クラブでんきに切り替えると、特典がもらえるチャンスがあります！



キャンペーン 詳細

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



ステッカー

手ぬぐい

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 (30名様)

[Jackery Solar Generator 240 New 40 Mini ポータブル電源 ソーラーパネル]



ポータブル太陽光発電セット

「生活クラブでんき」生産者訪問ツアー (観光含む)

主催：株生活クラブエナジー

生活クラブでんきに切り替えるには？



申込詳細

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！

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

気候変動には、今すぐの行動が必要です。でも「何をしたらいいかわからない」— そんなとき、電気を切り替えることは、組合員なら誰でも、すぐに取り組める有効な一歩です。自分の選択が、子どもや孫の世代の未来を守る力になります。

アップグレード  
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

教室 記載のない講座はオルタナティブ生活館

新講座 入会金 要 組合員は入会金2,000円

なごみ邸はじめてのウクレレ ..... なごみ邸・楽し舎(中山)  
毎月第4火曜日 14:00~15:00 2,600円/月1回(税込)

特別講座 入会金 不要

楽しい切り絵 初心者も安心。簡単な作品からスタート。  
8/8(金)・9/12(金) 13:30~15:00 2,000円/2回 別途要

もっと気軽に日本舞踊 ..... 個人・グループレッスン  
予約制 3,500円/40分/1名 2名以上の場合3,000円/1名  
親子で受講される場合は2名で4,500円

紅茶教室 ちょっとしたコツで美味しい紅茶を! ..... 自宅(鶴沼) or 出張  
予約制 4,000円/①込(お菓子・茶葉付き)

胡蝶蘭を毎年咲かせる方法 ~寿命は50年~ ..... 自宅(根岸)  
予約制(土日祝も可)2時間 3,500円/①込 ②あり

\*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)

新井英一 サマータイムライブ! 2025

日時 8/8(金) 15:30 OPEN 16:00 START

料金 3500円(前売り・要予約)

朝鮮半島の血を引く自らを「コリアンジャパニーズ」と呼ぶ新井英一が、ファンに贈る  
久々のサマータイムライブ。「真夏の夕暮れ、  
オレンジ色の空、サマータイムが流れる...」。  
冷えたビールもご用意して、燃える大人のステージをお届けします。



主催: スペース・オルタ/新井英一事務所  
問合せ・申込: TEL/FAX: 045-472-6349 (スペース・オルタ)  
e-mail: info@e-arai.com

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

あんず薬局のサマーキャンペーン  
7/4(金)~26(土)まで 開催中!

いつもの食材で夏の薬膳

酷暑を乗りきる秘訣の一つは、日々の食養生です。きゅうり、  
ゴーヤ、冬瓜、スイカなどウリ科の旬の野菜は、体にこもった  
熱を冷ましてくれるので熱中症の予防になると同時に、潤いを  
与えてくれます。ただし、胃腸の弱い方は体調に合わせて控え  
めに。薬膳を上手に取り入れて、暑い夏を乗りきりましょう!

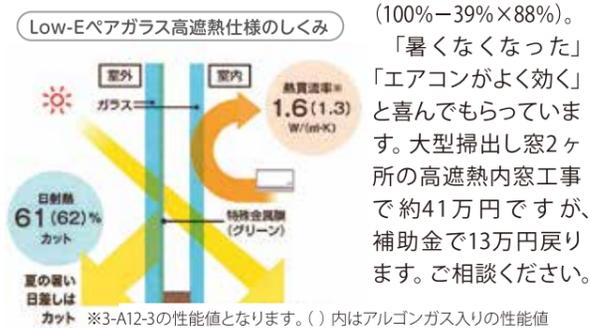
あんず薬局では、夏の養生に役立つ漢方薬や薬膳材料、健康食品  
など取り揃えております。ぜひお立ち寄りください!



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

夏の日差しの暑さを 61%カットする内窓断熱

Low-Eペアガラス高遮熱仕様の内窓は、冬の冷気侵入を防ぐ  
だけでなく、夏には、窓から入ってくる日差しの赤外線の内窓  
単体で61%カット。既存の窓の単板ガラスも赤外線を12%  
カットするので、両方合わせれば赤外線を66%カットできます



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。

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

10代限定雑談カフェ「ちっと・ちやっと」  
学校って行かないきゃいけないの?

夏休み、涼しいお部屋にはばかりいる  
お子さんはいませんか?

「気分転換に、散歩がてらおしゃべりしに行っておいで」と送り出して  
みませんか?

冷たい飲み物とお菓子、マンガ、  
カードゲームなどを準備してお待ち  
しています。お友達を誘ってもOKです。



日時 毎月第4土曜日  
7月26日(土)、8月23日(土)  
12:00~15:00(出入り自由)  
場所 オルタナティブ生活館2階(オルタリアン)  
問合せ e-mail: info@f-associa.com  
※TEL: 045-472-7093 (留守電にメッセージを残してください)



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

生活クラブ神奈川の鍼灸治療院「漢方堂」  
暑さや冷房による不調が出ていませんか?

年々暑くなる夏。冷房なくしては過ごせません。そのため  
におこる不調も。鍼灸治療で不調を改善して元気に楽しく過  
しましょう。

鍼灸治療院「漢方堂」では、患者さん一人一人の体質  
や症状に合わせた丁寧な治療で、「鍼は初めて」という方も  
安心して受けていただけます。



大変お得です!  
エッコロ共済加入者は  
初診料(1,100円)が無料  
鍼灸治療は体の内部から不調を整えます

県内二つの治療院、ぜひご利用ください。

理事会だより

●第11回定例理事会(5/2) ●第12回定例理事会(6/9)●

- | 報告承認事項(抜粋)                                 | 報告承認事項(抜粋)  |
|--|---|
| 1.生活クラブにかほ院内風力発電の追加融資の実行について承認した。          | 1.第2期女性活躍推進行動計画の策定について承認した。                             |
| 2.(仮称)生活クラブにおけるサブリース型住宅検討PJの設置について承認した。    | 2.デポ-組合員活動交流フォーラム検討チームの設置と神奈川選出メンバーについて承認した。            |
| 3.参加型福祉の新たなビジョン研究会まとめ報告並びに今後のすすめ方について承認した。 | 3.生活クラブ運動グループによる「2025国際協同組合年フォーラム」への参加と協賛の呼びかけについて承認した。 |

編集後記

幸福を感じる要因の一つに、人とのつながりを持っていることとの報告もあります。様々な関係性を持っていることで、より幸福度が  
高まるそうです。家族、職場、友達、地域の知人、サークル活動・趣味、ボ

デポ-情報

夏休みもデポ-に行こう!

県内22ヶ所の生活クラブのお店「デポ-」では、夏休み期間中、班・個別配送の  
配達がない週も一部開所します。「消費材が足りない!」そんなときは近くの  
デポ-へ!  
※期間中、定休日や閉所期間がありますのでご注意ください。

夏休み期間 8月の生活クラブスケジュール

デポ-	8/11(祝月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)
デポ-	OPEN	OPEN	閉所	閉所	閉所	OPEN
班・個別配送	配達なし	配達なし	配達なし	配達なし	配達なし	配達なし

※8/13(水)~15(金)の閉所期間は、全デポ-統一です。  
※8/16(土)以降は通常通りOPENします。

ランティア活動、居場所など、安心感をもてる場が複数あることが、私  
たちの心を豊かにします。生活クラブもいろいろな取り組みがあるので参加  
してみてください。(しょうゆ)

地域でともに活動しています!

“平和で健康な生活と豊かな文化”の発信拠点  
オルタナティブ生活館(オルタ館)

~組合員、W.Co、職員と歩んで40年~

オルタナティブ生活館(通称:オルタ館)は、  
新横浜にある生活クラブの関連施設です。  
「地域に平和で健康な生活と豊かな文化を  
発信しよう」と、組合員、ワーカース・コレク  
ティブ(W.Co)、職員がともに事業や活動を展  
開してきました。

組合員が「自分たちの欲しい消費材」を  
つくってきたように、オルタ館でもまた、必要  
な事業や文化を自分たちで生み出し、数々の  
団体が育ってきました。今年は40周年を記念  
して楽しいイベントを開催します!

40th ANNIVERSARY 2025年 オルタ館40周年記念企画

- |  |   |
|--|---|
| 1 夏★音楽フェス 職員バンド出演<br>8/2(土) ワンドリンク付き 1,000円<br>13:00~15:00 | 4 映画「失われた春~しいたけの教え」<br>田嶋雅己監督のトークあり<br>11/8(土) 前売券 500円<br>13:30~16:00 終了予定 |
| 2 映画「O月O日、区長になる女。」<br>9/6(土) 前売券 500円<br>13:30~14:50       | 5 オルタ館フェスタ<br>12/5(金) 13:00~<br>12/6(土) 10:00~                              |
| 3 劇団湘南山猫「100万回生きたねこ」<br>10/11(土) 前売券 1,000円<br>13:30~14:30 |   |

申込フォーム





消費材への思いをお伝えするコーナーです。今回は、トマトケチャップの生産者「コーミ株式会社」の田中さんにお話を伺いました。

## 生活クラブとともに歩む 国産トマトのケチャップづくり

コーミ株式会社 営業本部課長 田中 美千雄さん



### 組合員からの期待に応えた トマトケチャップの開発

コーミ株式会社は1950年に愛知県名古屋で設立された、主にソースを製造する会社です。生活クラブとは1974年に提携を開始し、「トマトケチャップ」の取り組みをスタートしました。組合員からは、添加物の不使用、国産トマトの使用、びん詰めにするなどが求められ、開発が行われました。初期は最低限の添加物を使ったトマトケチャップを供給していましたが、組合員と試行錯誤を重ねた結果、5年後に添加物を使わない国産トマトを使ったケチャップが完成。トマト本来のすっきりとした旨みを引き出すことができました。



### 国産トマトへのこだわり 未来につながる加工用トマト栽培

生活クラブのトマトケチャップは、ひとびんあたり国産の加工用トマトと生食用トマトを約1kg分使用しています。加工用トマトは生食用のトマトに比べて実が詰まっており、加熱するとおいしくなるのが特徴です。生活クラブでは、50年前から「国産」の原料でつくることを大切にしてきました。しかし、近年の日本の高温多湿な気候は、加工用トマトの栽培には不向きであることに加え、生産する農家も高齢化などで減少し、国内自給率は5%を切っているのが現状です。そのため、一般的には外国産トマトを原料にしたケチャップが販売されています。

そんな中でも、国産の加工用トマトを安定的に生産し続けていくこと、組合員とわたしたちは協力し、国内で契約・提携産地を少しずつひろげ、国内自給を高めています。どうしても人手不足は避けられませんが、わたしたち社員が産地に赴いて作業するなどしてなんとか維持をしています。



生食用トマトはハウス栽培ですが、加工用トマトは地面に近い位置で育つように栽培されます。中腰での作業は負担がかかりますが、完熟したトマトのみを見極めるため、手作業で収穫しています

### 50年続くおいしさの秘密 水を加えず、そのままの味わいを

生産者交流会を開くと、組合員からさまざまな声をいただきます。「コーミのケチャップはトマトそのままの味」「市販のケチャップは苦手だけれど、生活クラブのケチャップは食べられる」と、市販品との差に驚かれる方が多いですね。この理由は、トマト本来の風味を生かす製法にあります。市販のケチャップの多くは、トマトを長時間煮詰めた約6倍濃縮のペーストを使用し、水を加えて調整（濃縮還元）しています。しかし長時間の加熱は、水分と一緒にうまみや風味も飛ばしてしまいます。

生活クラブのトマトケチャップは、熱を加えずに約3倍濃縮したトマトピューレを使用。余分な水は一切加えていません。さらに、砂糖や香辛料の味付けも控えめにし、均質化処理を抑えることで、素材感のある舌触りに仕上げられています。

このこだわりを守り続けられるのは、生活クラブと50年にわたって築きあげてきた関係があるからこそ。今後も互いに課題を解決していく関係でありたいです。同時に、こうしてつくったトマトケチャップを組合員のみなさんに食べ続けてもらえることが、何より生産を続ける力になります。



定番のケチャップに加え、日々の食卓を支える消費材を多数展開しています

## information

# 加工用トマト栽培体験 開催中

コーミ(株)と生活クラブの提携は今年で50周年！これを記念し、加工用トマトの苗植えから収穫までの体験企画を開催しています。生産と消費のつながりを学ぶ機会となっています。

生活クラブみんなの農園 (横浜市泉区中田町2848)  
▶ 立場駅から徒歩約15分

● 今後のスケジュール ●  
7/25(金) 16時～ 収穫  
8/8(金) 16時～ 収穫

参加費無料！  
(交通費は各自負担)



組織概要(神奈川)

組合員人数 88,136人(2025年5月末 181人増) 5月度加入 724人 脱退 543人  
世帯当り利用高 25,343円(2025年4月) 世帯当り出資金 136,947円(2025年4月)



4/28日



5/26日 6/27日  
▲ 枝分け・追肥・除草作業



コーミの田中さん、大野さんも参加されました

◀ トマトのポットを植えました！

ご興味のある方はこちら



ちょこっとQの答え ▶ 田んぼを守り、また必要時に食用米に転換できることを目指すためです。