

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

隔月発行

2025 11.12月号 Vol.184

ちょこっと



ハグくみの加入者は、病気やケガの際、保育や移動サービスなどの「ハグくみケア」を受けられます。その際に補助される金額は？
→ヒントは4ページ。答えは裏表紙。



特集

「ちょっとお願い」「いいですよ」が当たり前の
地域社会をみんなで作ろう！
たすけあいのしくみ

生活クラブ神奈川の
HPやSNSは
こちらから！

ハグみちゃん、かわさき生活クラブ たすけあい委員とご家族のみなさん
撮影: Photostudio-Home 葛谷 舞子 場所: 高津センター





「ちょっとお願い」「いいですよ」が
当たり前の地域社会をみんなで作ろう！

たすけあいのしくみ

生活クラブでは、「地域で支え合い、安心して暮らしていきたい」という組合員の願いから、さまざまな「たすけあい」のしくみが生まれてきました。

今回は、組合員が作った「たすけあい」の全容を紹介します。

知り合いがいなくても安心！ エッコロプラス

知り合いがいらない方には エッコロプラス！

コーディネーターが組合員のサポーターを紹介してくれますよ。お願いできる方の条件はありますが、日常生活全般をサポートできます。

でも、近所に知り合いがいなくて、頼める相手が思いつきません。

掛金 エッコロ共済に +100円/月

対象 いずれかの利用条件にあてはまる組合員

1. 妊娠中あるいは小学6年生までの子どもがいる
 2. 18歳以下の子どもがいる母(父)子家庭
 3. 障がい児・障がい者が家族にいる(同居)
 4. 要介護認定者が家族にいる(同居・別居とも可)
 5. 加入者本人が70歳以上(独居者は65歳以上)
- エッコロプラスに加入する人が増えることで、より良い制度に変えていくことができます

利用の流れ

1. 利用日の1週間前までに事務局に電話する
2. サポーターが持参する請求書に記入し、返信用封筒で提出

例えばこんな時

- 子どもを預けて一人でリフレッシュ
- 買い物代行
- 入園・入学準備のお裁縫の手伝い
- 病院への付き添い
- 草木の水やり
- ペットの散歩まで



すごい！
『ちょっと困った』が
カバーできるんですね。

地域の役に立ちたい方は サポーター登録がおすすめ。

あなたの得意なことが誰かの「困った」を解決できます。



エッコロプラス加入・サポーター登録フォーム

組合員でつくるサークル

エッコロひろば

さらにエッコロ共済に加入していれば「エッコロひろば」というグループも作ることができます。5人以上で、共通の趣味をテーマに活動できます。エッコロ講座の講師を呼ぶこともできますよ。

テーマ例

消費材を使ったクッキング、ヨガ、絵手紙、薬膳、お散歩

活動費の補助が出ます

- 3,000円/年の活動費
- エッコロ講座の講師料(対面7,000円・1回分 またはオンライン3000円・2回分)



学びながら地域に
知り合いも
つくれるんですね。



学びと交流の場

エッコロ講座

たすけあいのしくみは「お願い・お手伝い」だけじゃありません。学びや交流の場も広がっています。各地で組合員による「エッコロ講座」が開催されています。親子クッキング、防災講座、絵本カフェなど、様々なテーマで楽しく学んで、近所のつながりを広げられるんです。配達便やデポへ情報便で配られるチラシをチェックしてみてくださいね。

※講師も組合員です。組合員活動を運営する方が、登録した講師を招いて企画することができます。



エッコロ共済やハグくみの名前はよく聞けれど、正直よくわかりません…。

今日は、一つずつ見ていきましょう！

まず組合員どうして助け合うのがエッコロ共済！

例えば、家事や託児を頼んだり、デポへの買い物代行をお願いしたりできます。助けてくれた組合員には「ありがとうの気持ち」として、掛け金から1つのお手伝いにつき600円(ケア金)が支払われます。



共済たすけあい
矢野 克子委員長

例えばこんな保障

- 組合員活動中のケガ・物損保障や、託児・家事支援
- 消費材の盗難・破損の保障
- 自分や家族が病気の時などの、家事や消費材の受け取り・デポへの買い物代行

掛金 100円/月

利用条件

- 組合員活動に参加するとき
- 加入者本人の入院・通院・在宅療養・出産・健康推進(定期検診等)時
- 加入者家族の入院・在宅療養・介護時
- 災害時など

利用の流れ

1. 電話またはHPからエッコロ共済申請用紙を入手する
 2. 申請用紙を郵送する(原則60日以内)
- ※ デポー組合員はデポーへ提出



いろいろお願い
できるんですね。

頼まれた方にもケア金があると、気兼ねなく頼めますね。



未来へつなぐ「お互いさま」!

組合員どうしてたすけあうしくみ

エコロ共済

掛金100円/月

組合員の活動や病気で困ったとき、消費材を破損したときなどに、組合員どうしてたすけあうしくみです。

3つの保障があります

【活動保障】

組合員活動時の託児や、ケガ・事故の治療費を保障します。

【共同購入保障】

消費材の破損時の保障や、手助けが必要な方への買い物代行などを保障します。

【生活保障】

自分や家族が病気などのときに、家事や買い物代行をお願いします。

生活クラブのたすけあいのしくみをまとめるとこんな感じ!



エコロ共済のオプション

エコロプラス

掛金100円/月

お手伝いしてくれるサポーターを地域のコーディネーターが見つめてくれます。「利用者」と「サポーター」、月々100円でエコロプラスを応援する「賛同者」でこのしくみは成り立っています。

エコロひろば



各エコロ制度の詳細はこちら
エコロ共済ガイドブック

エコロ講座

ハグみちゃんでおなじみ

生活クラブ共済 ハグくみ

掛金1,000円/月

入院・手術、ケガ通院などの手当金を給付します。出産祝金や退院後・産後サポート金とハグくみならではの保障もあります。加入年齢は、0～満64歳、満期年齢は男性67歳、女性70歳。掛金はずっと一緒です。



ハグくみ・ハグくみケアの詳細はこちら

ハグくみ加入者の特典

生活クラブ共済ケア ハグくみケア

手術や病気で入院した際、社会復帰するまで、家事介護・掃除・料理・保育・配食・移動などのプロのサービスを利用できます。初回利用に限り、上限5,000円まで補助されます。

日常のちょっとした手助けをお願いすることで、忙しい毎日の中にも心のゆとりが生まれます。今は必要ないかな、と思っても、参加することが誰かの助けになって、まわりまわって自分の安心にもつながります。地域のみんなで孤立を防ぎ、誰もが安心して暮らせる未来につなげていきましょう!

いろいろなしくみが互いに補い合って地域のセーフティネットを作っているのですね。私もお互いさまの一步を踏み出してみたくなりました!

問合せ ユニオン共済事務局 TEL 0120-311-543

経済的なたすけあい ハグくみ



エコロ共済で“人と人のたすけあい”が生まれているのが分かりました!他にも、何かありますか?

お金の面のたすけあいがハグくみ。

エコロ共済から発展して生まれたのが、共済ハグくみです。月1,000円の掛け金で、病気や事故の保障に加え、出産のお祝い金や退院後のサポート金など、組合員が“あったらいいな、”と考えてつくった制度がそろっています。しかも申請から給付までの対応が早いんです。



例えばこんな保障

- 病気・事故入院 日額3,000円
- 事故通院 日額2,000円
- 出産祝金 5,000円
- 退院後サポート金 13,000円

保険のように高いお金を払わなくても、必要な時に備えられるのは心強いですね

入退院や怪我をした時の暮らしを支える ハグくみケア

例えばこんな依頼

- 安心して出産を迎えるための夕食づくりや掃除
- 手術後の送迎
- 骨折をして通院中のお弁当の配達

利用可能期間

- 入院 入院中45日間、退院後30日間
- 手術 手術日から30日間
- ケガ通院 初診日から45日間
- 疾病通院 退院後の45日間、又は術後の45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



さらに、通院時などに受けられるプロのサポートがハグくみケア!

生活クラブが提携する家事や食事、保育や移動支援などのサービスを受けることができ、ハグくみ加入者は初回利用料が5,000円まで補助されますよ。

退院後に家事や送迎をお願いできると、家族も無理せず過ごせますね。

遊佐田んぼクラブ

5月〜10月

これまでのレポートはnoteから!



2025

リフレッシュツアー inさがみ

7/29(火)〜31(木)

生活クラブ神奈川が取り組む活動を紹介します

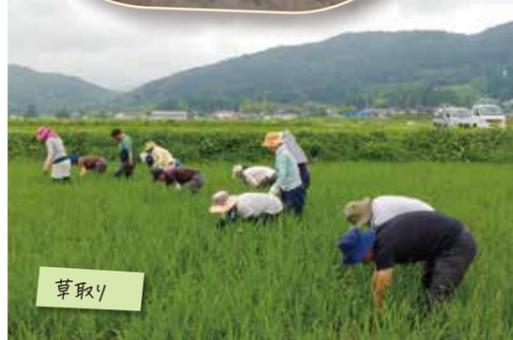
生活クラブ神奈川は、お米の生産者である遊佐町共同開発米部会・庄内みどり農業協同組合とともに、持続可能な生産と消費をめざしています。その一環として2019年から組合員が山形県遊佐町の田んぼでお米を作る「遊佐田んぼクラブ」に取り組んでいます。2025年度からは、生産者と組合員の交流や共育を広げるため、職員やワーカーズ(11ページ参照)も参加しています。7年目を迎え、田んぼは7畝(約700㎡)に規模を広げ、5月から10月にかけて田植えや草取り、稲刈りを行いました。農業や化学肥料を使わずに育てるため、雑草との格闘はつきもの。生産者に雑草の見分け方を教わり、田んぼの土に足を取られて尻もちをつきながら、参加者全員でお米を育てます。生産者と交流することで、顔の見える関係を深め、生産の苦勞や感謝を肌で感じる機会となっています。



圃場の広さが7畝に



泥の感触を確かめながら、苗を植えました



草取り



2025年度は稲刈りまでにのべ72名が参加しました!

生活クラブでは、東日本大震災復興支援カンプ金をもとに「福島の子どもと知る権利を守る活動」として、甲状腺検査や放射線への不安を和らげる保養活動「リフレッシュツアー」を続けています。この夏はさがみ生活クラブが実施し、福島の組合員2家族10人が参加しました。ツアーでは、大山ケーブルカーに乗って下社の神社を参拝し、生活クラブでんきの生産者「さがみコファーム」のソーラーシェアリングの見学と、ブルーベリー狩りを堪能しました。福島の方は、放射能について「気にしすぎ」と言われたこともあったそうです。それでも「自分の子どもは自分で守るしかないし、そういう大人でありたいと思った」という言葉が印象的でした。フクシマの問題は、未だ終息の見通しもなく、原発再稼働の動きもあります。このことを決して忘れず、私たちにできる活動を進めていこうと再認識したツアーでした。

さがみ生活クラブ 森洋子

大山の自然に包まれ、心もリフレッシュ



ゲストハウスにて

80年前の戦争から考える 平和をつくるのは私たち

生活クラブ神奈川では、核兵器や戦争のない世の中を目指す活動への共感を広げるために、過去の戦争から学び、ともに未来を考える企画を開催しています。

いつもの暮らしから、未来に繋がるアクションを!

平和企画

7/19 @オルタナティブ生活館 (オンライン併用) 主催:ユニオン環境平和委員会



長崎から戦争と核兵器廃絶のメッセージを聞いて

今年の平和企画では、長崎出身の林田さんよりお話を伺いました。林田さんは、国連に核廃絶を求める「高校生二万人署名活動」に中学3年生から参加し、以来ライフワークとして、被爆証言を後世に残す活動をしています。現在は修学旅行生への体験型学習や新聞・フェスなどを通じて、平和について考えてもらう活動を展開しています。「被爆者が減ってお話を聞くことが難しくなっていく中、戦争を経験していない世代に、持続可能な平和学習を届けたい」という強い思いが林田さんの原動力です。「立場、教育、価値観などによって、戦争や核に対する考えが分断されてしまう時代だからこそ、対話を大切にしていける必要がある。社会や世界は人がつづけているのだから、私たちは本当の平和を考えていくことが重要だ」と、多角的な視点からメッセージを話されました。お話を通して、核兵器が使われた背景には「戦争」があることに改めて気づかされました。核兵器を使わせないためには、戦争を起ささないことが大切です。被爆80年、唯の被爆国・日本に生きる私たちは、今なお続いている苦しみや被害を理解し、当事者として平和を語り継ぎ、これからの社会を作っていく必要があると改めて感じました。

講師:一般社団法人 Peace Education-Lab Nagasaki 代表理事 林田光弘さん

環境平和委員長 佐野めぐみ

ヒロシマ代表派遣者報告会 & 被爆ピアノミニコンサート

8/30 @海老名ビレッジホール 主催:さがみ生活クラブ

被爆ピアノの音色に耳を澄ませて

生活クラブ神奈川では、毎年8月6日に組合員を広島に派遣し、平和の大切さを次世代に伝える取り組みを行っています。さがみ生活クラブでは、その報告会に合わせて「被爆ピアノ」を招き、組合員によるミニコンサートを開催しました。被爆ピアノとは広島・長崎の爆心地から3km以内で原爆の爆風、熱線、放射能等の被害を受けたピアノです。広島島の調律師・矢川さんによって必要最低限の修理が施され、日本や世界各地に平和の音色を届けています。戦中、音楽は戦争に向かう道具としても利用され、子どもたちは日常的に軍歌を歌い、「お国のために」と命を捨てる心が育てられていきました。音楽は戦争にも平和にも使うことができ、その選択は人間にゆだねられているのです。

被爆ピアノのレトロで温かな音色は、命を奪われた人々の声を代弁しているようでした。80年以上前、いごんな音楽をこのピアノは奏でていたのだろう——当時を想いながら「平和をかならず実現していかなければならない」と、心新たに作る時間となりました。平和のための音楽を、いつまでも奏でていられる世界でありたいと願います。



参加者の皆さん

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う関係をつくるしくみ
エコロ共済。エコロ共済は、活動保障/共同購入保障/生活
保障の3つの保障があります。

エコロ共済って?

毎月100円の掛け金で、お金の保障だけでなく、組合員どうしの
手助け(“ケア”の給付)も受けられるエコロ共済。手助けした組合員
には、集まった掛け金から「ありがとう」の気持ちとして、ケア金(1ケ
ア/2時間につき600円)が支払われます。

「共同購入保障」編

消費材の受取りや買い物の代行、破損や買い物中の事故に対する
金銭などの保障をします。

保障内容

- 消費材の盗難・破損時における、被害額の保障
- デポーで買い物中の事故に対する治療費の保障
- 手助けが必要な方へ消費材受取・デポーへの買い物代行(ケア)

実際にあった例

治療費の保障

- 配達品を入れたコンテナを片手で
持って腰を痛めた
- デポーでの買い物中、カートに
つまづいて転倒した



被害額の保障

- 受取用の箱の蓋が外れ、雨で濡れたため、
消費材の品質を損なってしまった
- 班の仕分け中に牛乳びんを落として破損した
- カラスにのり、米などを食べられた



消費材の受取・買い物代行ケア

- 高齢になりデポーへの買い物が難しくなった
- 病児がいるので手が離せない



Aさんはお子さんと
病院へ行っているので
代わりに受取りますね。

エコロ共済の共同購入保障は、消費材を利用し続けるための強い味方です。
いざというとき、困ったときには、迷わず申請してください。
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



横浜みなみ生活クラブ
泉コモンズ
いまい とまみ
今井 友美さん
2023年11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?

ママさんや生産者の方から、消費材の生産
過程や、作った人の気持ちを聞くことが増
えて、よりおいしくいただけるようになりました。
子どもが残してしまいそうなときも、
自信をもって学んだことを伝えて、食べても
らえるのもいいなと思います。

加入のきっかけを教えてください

ママ友から生活クラブの話聞いたことが
あり、何となく気になっていました。子ども
との散歩の帰り道、近くの拠点で「試食会」
の看板を見かけて立ち寄ったところ、おい
しくて。出産を機に、食材の安全性も気にな
っていたので加入しました。

生活クラブは
お菓子も安心で
おいしいです。



楽しみながら何かできないかな
と、子どもと一緒におやつを
作ることも増えました。

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♪



レシピ
募集!

「パッと作れる一品」「困ったときの定番」
など、いつもの気軽なレシピを、えぽで
紹介しませんか?
お気軽にご応募ください。

詳細はこちら



松島さんのレシピ

鶏肉のオープン焼き 4人前

- 鶏肉(手羽先・モモなど) …… 500g
- ガーリックスパイス …… 適量
- じゃがいも …… 2個
- にんじん …… 2本
- たまねぎ …… 2個
- オリーブオイル …… 大1
- 塩 …… 2つまみ

作り方

- 1 鶏肉にガーリックスパイスをまぶす。
- 2 野菜を一口大に切り、袋に入れる。
- 3 オリーブオイルと塩を加え、袋を振って全体にまぶす。
- 4 天板にオープンシートを敷き、鶏肉と野菜を広げる。
- 5 200°Cのオープンで20~30分焼く。



鶏ハム 4人前

- 鶏むね肉 …… 2枚
- レタス …… 5枚
- 素精糖 …… 大1
- きゅうり …… 1本
- 塩 …… 大1
- お好みのたれやドレッシング

作り方

- 1 袋に素精糖と塩を入れ、よく混ぜる。
- 2 鶏むね肉を入れてもみ込み、1晩おく。
- 3 肉を取り出し、沸騰したお湯で中火5分。火を止めて1~2時間置く。
- 4 レタスと千切りきゅうりの上に盛りつけ、たれやドレッシングをかける。

卵スープ

- 鶏ハムのゆで汁 …… 適量
- 卵 …… 2個
- 白だし or 万能だし …… 適量
- ごま油 …… 適量
- 長ネギ or 万能ねぎ …… 適量

作り方

- 1 鶏ハムのゆで汁を温めて、白だしなどで味を調える。
- 2 沸とうしたら火を止めて溶き卵・ごま油・刻んだ長ネギを入れる。

※さいの目に切った豆腐と片栗粉で強めにとろみをつけるとあんかけ丼になります

ポイント

鶏ハムは、5分ゆでて置くだけ、オープン焼きは、仕込んでオープンに入れるだけ!忙しいママパパにおすすめです。オープン焼きは、脂の出るほかのお肉でもOK!

子どもに野菜も食べてほしいので、お肉と野菜をセットにするように心がけています。



まつしま ななえ
松島 奈々恵さん
2021年8月加入

横浜北生活クラブ
コモンズ

生活クラブ まちづくり基金



篠崎理事長に聞く

持続可能な暮らしに向けた 事業・活動を広げる

2025年10月から「生活クラブまちづくり基金」の助成がスタートしました。
これは、組合員一人ひとりの100円を集めて、地域に必要な活動や市民団体を応援する基金です。
今回は、その思いや役割について、生活クラブ神奈川の篠崎理事長に聞きました。

まちづくり基金とは

まずどんなものなのか教えていただけますか？
「地域の活動を応援する」毎月100円の基金です。社会の課題に向き合う市民団体や、生活クラブが生み出した非営利・市民事業体「ワーカーズ・コレクティブ(W・Co)」などを応援していきます。神奈川の組合員約8万人で集めれば毎月800万円。私たちが少しずつ出し合っ、持続可能な仕組みだと思っています。

行政の制度がある中、なぜ市民活動を応援する基金なのですか？

確かに制度は大切です。しかし、税金でまかなう社会保障制度だけでは、全ての人の暮らしを支えきれないため、市民活動が不可欠になります。地域には、学校に行けない人、病気や障がいを抱える人、介護が必要な人、外国から働きに来ている人、非正規雇用の人など様々な立場の人がいます。介護保険制度の例では、改定のために対象が狭まり、自己負担も増えています。

市民団体は、こうした制度の届かない部分を支えたり、暮らしを豊かにする活動をしています。例えば、子ども食堂の数は2019年の3718件から、2024年には10867件へと増えています*。まちづくり基金は、こうした地域に必要な活動を応援していきます。

*全国子ども食堂支援センター「むすびえ」2024年度(子ども食堂全国箇所数調査)より

基金のこれまで

- 2003年 「福祉たすけあい基金」としてスタート
- 2013年 組合員以外の方も寄付ができるように「(公財)かながわ生活市民基金」を設立
- 2024年 福祉以外の領域でも助成できる「生活クラブまちづくり基金」に生まれ変わる。
- 10月 2025年10月1日より正式に「生活クラブまちづくり基金」に生まれ変わる。
- 2014年～2025年までで301の福祉に関する市民団体に、あわせて約9260万円を助成。

どんな活動を応援するの？

どんな活動に助成されるのですか？

食(農を含む)、環境(エネルギー)、福祉(ケア)、働く(協同労働)といった分野で、居場所づくりや子育て支援、就労・居住支援などが含まれます。

主な助成の対象

- ①地域の生活クラブで活動するアンシエーション
共通のテーマを軸に、居場所やつながりを生み出すグループ。
学習支援がその一例です。
- ②ワーカーズ・コレクティブ
組合員が立ち上げた非営利・市民事業体です。配食や福祉サービスなどの必要なサービスを、自分たちの手で実現しています。
- ③NPOや市民団体などによる公益的な取り組み



詳細



せやデポの集会所では子ども食堂が開かれています



デポもW・Coが運営しています

基金によってどんなことができるようになるのですか？

地域のニーズに応える様々な活動が進展します。例えば、農家さんと作物を育てる団体や、地域の食材を活用したお惣菜づくりの事業が立ち上がるかもしれません。

「コミュニティ」では学習支援やフードパントリー、デポでは消費材を届けるグループや買い物のための送迎サービスが広がる可能性があります。他にも、高齢者の居場所づくりや子育てサロン、環境保全活動、障がいを持つ人の就労支援、空き家を活用した地域食堂、若者の起業サポートなど、暮らしを支える新しい活動も始まるかもしれません。こうした取り組みを通して、組合員や市民のみなさんと一緒に、地域を共に考えていきます。



たかつデポでのフードパントリー。必要とする人へ食品を提供しています



注文品の受取スポット。地域の居場所としても活用しています

みんなで地域をつくるための基金

100円が未来につながる投資になるのですね。

誰にでも助けが必要なタイミングはありますが、誰に頼んだらいいのかわからない方も多くいます。そんな困りごとや気づいた人たちが、活動をすすめています。その多くはボランティアで、様々な助成制度を探し、申請しながら活動しています。やっぱり資金がなければ続けれません。だからこそ、ニーズに応える機能を応援する「まちづくり基金」が大切なんです。小さなグループやお茶のみの場、居場所いろいろの形があつていい。その多様さが、地域を孤独や孤立から守ります。こうした活動の広がりが、やがて行政や企業の制度・補助・助成等につながることも期待しています。

最後に、メッセージをお願いします。

私たちは人との関係の中で支え合って生きています。だからこそ大切なのは、支援する側・される側という関係ではなく、お互い様で対等に、共に生きる地域社会をつくること。あなたの100円が、地域に新たな居場所や事業を生み出す力になります。ぜひ一緒に、「たすけあえるまち」を育てていきましょう！

参加方法

100

配達員やデポワーカーズに声をかけていただくか、二次元コードから申込みます。



問い合わせ
政策調整部
☎045-474-0985

日本で育ち、環境も大切にしたい 牛肉・鶏肉

私たちの食卓に欠かせない牛肉や鶏肉。生活クラブの畜肉は、ただ「国産だから安心」というだけでなく、生産者と組合員がともに未来を見据え、命と環境を大切にしながら育てられている特別なものです。今回はその特長と、年末年始のごちそうに向けて知ってほしいポイントをご紹介します。

生産過程にこだわらる畜肉

生活クラブの畜肉は「だれが、どこで、どう育てたか」がはつきりわかるのが大きな特長です。市場では銘柄や格付けが重視されますが、生活クラブは生産の過程にこだわります。飼料や飼育環境、流通の仕組みまで、できる限り国産の循環を大切に、持続可能な畜産をめざしています。



しっかりと肉本来の深い味わいを持つ赤身肉



弾力のある噛みごたえと旨みが味わえる「丹精國鶏」

鶏肉 国産鶏種と飼料用米



はりま

スーパーで見かける鶏肉の多くは、外国産の鶏種のひなを輸入し育てたもの。成長は早いですが、ひなの海外依存は、食を海外の企業にゆだねることになるため、生活クラブでは、国内で種をつなぐことを選択しています。生活クラブの「丹精國鶏」は、国内で三世代以上にわたって育種された数少ない特別な国産鶏種「はりま」。日本の風土に合い、しっかりと肉質と深い味わいが魅力です。

牛肉 北海道の自然が育む赤身肉

生活クラブの牛肉は1979年、北海道古平町の牧場開設・自主生産から始まりました。1982年には北海道チクレン農業協同組合連



ほうきね牛

合会と提携し、赤身肉の安定供給を実現。「健康な赤身肉を食べたい」という組合員の声から、乳牛由来のオス牛を活用。北海道の自然環境とチクレンの飼養技術を生かし、飼育から加工・販売まで一貫して行っています。

牛肉 地域の恵みを味わう栃木の牛肉

程よい霜降りの「ほうきね牛」と、しっかりとした赤身の「栃木開拓牛」。どちらも丁寧な育てられた牛肉です。栃木県開拓農協では、「地域内乳肉一貫生産」に取り組んでいます。これは、酪農家（常根酪農）と肥育生産者（栃木県開拓農協）が同じ地域内で牛乳と肉牛を生産し、資源の循環や飼料の国内自給を目指すものです。

簡単・おいしい調理法

「せっかくのよいお肉、どう調理したらいいの?」という声にお応えして、シンプルで素材を味わえるレシピをご紹介します!

鶏肉

もも肉はハーブソルトをふってオーブン焼きに。むね肉は低温でゆでて裂けばしっとりサラダチキンに。ひき肉は生姜と合わせてつくねやそばうにすれば子どもにも人気。



いつものサラダがちょっとこちそうに



ご飯が進む、家族に嬉しいすき焼き風

牛肉

切り落としは玉ねぎと炒めてすき焼き風に。スネ肉はトマトと煮込んで旨味たっぷりのシチューに。

年末年始も「食べる力」を東ねよう!

生活クラブでは、「二頭(二羽)まると食べる」ことを大切にしています。牛肉はサーロインやヒレだけでなく、モモやスネまで、鶏肉は手羽先や砂肝など、すべての部位を余すことなく味わうことで、命をしっかり受け止めることができます。生活クラブの畜肉は、予約と利用によって「必要な量をあらかじめ約束する」ことで成り立っています。これは、組合員一人ひとりの食べる力を束ね、生産を支え、共につくる仕組みです。年末年始は、丸どりなどハレの日にぴったりな消費材を購入できます。年末年始も変わらず消費材を選び続けることが、これからの安定した生産基盤を支える力になります。

生活クラブの牛肉・鶏肉を食べることは、その肉を生産している地域の農畜産業や環境を守り、私たちの未来の食をつくることにもつながっています。まだ利用したことのない方も、このクリスマスやお正月にぜひ一度、食べてみませんか? 一口ごとのおいしさの向こうに、生産者の思いと、持続可能な食の未来が広がっています。



予約米についての大事なお知らせ

昨年の秋以降、共同開発米の産地と米の出荷量を増やす方向で話し合ってきました。産地では作付け面積を増やした生産者もいましたが、高齢生産者の離農等もあり、2025年産米の出荷量は2024年度並みの見込みです。

2025年産米は総量が不足するため、予約の庄内遊YOU米(胚芽精米は除く)・上伊那アルプス米・那須山麓米は3kgで供給し、予約の新規受け付け・OCRやデポーフロアでの供給は当面、休止します。組合員活動やフロアでの事前お知らせから変更となることをご理解ください。

米づくりは3年前の種子生産から始まります。生産のために時間・空間(種子生産の圃場と米生産の圃場)が必要になるため、米の収量は急に増やせません。ビジョンフード*予約は、未来に向けた時間と空間を生産者に約束すること。新規予約が再開したら、ぜひ「予約=未来に向けた生産者への食べる約束」に参加しましょう。

*家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・食肉・青果物。



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

おすすめ特別講座 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

ファッションアドバイスツアー ～似合うスタイルを見つけよう～

12/10(水) 10:30～12:30 3,500円

オルタ館で説明後、新横浜近隣店舗へ移動

クリスマスコンサート ～朗読&ヴァイオリン～

12/12(金) 13:30開場 14:00開演 3,500円

パーティーマジック

見た目にも華やかなマジックを2つ以上習得できます

12/17(水) 13:30～15:00 3,000円/① ② ペア割5,000円/① ②

①基本の骨ナビ体操～骨・関節から若返る～ ②初めての「ヒモトレ」

12/19(金) ①13:30～14:45 ②15:15～16:30

2,500円/1講座 ②はヒモ代110円別途要

お正月飾り

アーティフィシャルフラワーを使ったしめ飾り

12/20(土) 10:00～12:00 3,800円/① ②

星が語る2026年

12/25(木) 社会編13:00～15:00 個人編15:10～17:00

4,000円/1講座 7,500円/2講座 ③各200円

※各講座とも講座維持費200円が必要です。

オルタスクエア TEL 045-476-1105

オルタスクエア 検索 FAX 045-476-1106

窓断熱への大型補助金は12月末 締め切り!



内窓のサッシ枠を明るい色にした事例

住宅の暑さ寒さの急所は窓ということで実施されている大型の補助金「先進的窓リノベ」が、今年の12月末で締め切りです。この補助金は、2030年までに家庭部門でのCO₂排出量を2013年比で66%削減するという国の計画を実現する方策の一つです。内窓の大きさに応じて、一か所28,000円(小)、44,000円(中)、65,000円(大)の補助金が出ます。例えば、掃き出し窓2ヶ所への内窓設置が約41万円ですが、補助金が13万円出ます。ぜひご相談ください。

詳しくはこちら



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

おかげさまで あんず薬局は今年で30周年

あんず薬局は組合員と地域の皆さまの健康を応援し、おかげさまで30周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて「30周年記念&ウインターキャンペーン」を12/5(金)～12/26(金)に開催します。期間中は、「ローズヒップとなつめの食べる薬膳茶」の全員プレゼントなどもあります。新横浜、藤沢、厚木、宮崎台、東戸塚と5店舗ありますので、お近くのあんず薬局へぜひ足をお運びください。

全員プレゼント!



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)

「プラスチックピープル」 (2024年、カナダ映画賞受賞、81分)

12月6日(土) 1回目10:00～ 2回目13:00～

オルタ館フェスタ期間中のオルタ館40周年企画の一つ。極小のマイクロプラスチックが世界中の海洋水のみならず、母乳からも検出され出した現代。毒性が指摘されるマイクロプラスチックの環境汚染と人体への影響を探るドキュメンタリーの上映です。プラスチック依存とその代償を問い、問題解決への模索を提示します。

第1回目 上映 10:00～12:00

第2回目 上映 13:00～15:00 (30分の解説含む)

料金(当日のみ): 大人1,000円、学生(小学生～高校生)500円

【共催】オルタナティブ生活館40周年企画実委/NPO法人プラスチックフリージャパン/一般社団法人SDGs活動支援センター

【問合せ】未来機構

TEL:045-534-7131 E-mail:minnano@miraikikou.org

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。

12/5(金)・6(土)はオルタ館40周年フェスタを開催します!



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

オルタ館フェスタ特別企画

12/5(金)、6(土)両日、オルタ健康ステーションはオルタ館フェスタに参加します。

フェスタ期間中は特別企画を用意してお待ちしています!

①健康チェック(自律神経測定、毛細血管測定など)

1機器 ¥400 (通常¥500)

※健康チェックは10/6のみ

②耳つぼジュエリー福袋

3セット入り ¥450 (通常1セット¥180)

③お灸特別価格

長生灸2枚 ¥1000 (通常1枚¥590)

蓬莱灸3本 ¥130 (通常1本¥55)

耳つぼの場所が一目でわかります!



※健康チェックは事前の予約が必要です。予約はお電話で承ります。

オルタ館40周年を一緒にお祝いします

健康ステーション



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

2025年オルタ館フェスタで 気になる講座を体験しよう!

12月5日(金)

つながる講座プレゼンテーション13:00～15:15 無料

(椅子ヨガ/ラフターヨガ/スカート・ストール活用術/断捨離の基本)

新聞バッグワークショップ★ 13:00～16:00 300円

親の家の片づけ講座★ 14:00～16:00 無料

12月6日(土)

つながる講座プレゼンテーション10:00～12:00 無料

(子どもとの片づけ/ストレスとの付き合い方/パンチクラフト)

水性ネイルをつくろう★ 11:00～14:00 800円

眉毛レッスン★ 13:00～15:00 1000円

薬膳で季節の養生★ 14:00～15:00 500円

★印の講座は事前予約をお願いします

申し込みはこちら



女川の(一社)コミュニティスペースうみねこの布草履づくりを応援しています。不要になったTシャツがありましたらお持ち寄りください(一人2枚まで)。

理事会だより

●第3回定例理事会(9/5)●

●第4回定例理事会(10/6)●

報告承認事項(抜粋)

報告承認事項(抜粋)

- 生活クラブ共済制度改定後の課題への対応における神奈川意見について承認した。
- 「参加型福祉の新たなビジョン」4つのミッション実施計画(案)及び(仮称)参加型福祉ビジョン実行準備チームの設置について承認した。
- かながわ脱炭素市民フォーラム 活動への賛同について承認した。

- 2027年度介護保険制度改定に向けた意見書及びすめ方について承認した。
- 第12回生活困窮者自立支援全国研究交流大会への参加について承認した。
- 2026年生活クラブ運動グループ新春を祝う会開催方針及び予算について承認した。

編集後記

自分の暮らすまちで、様々な活動をしている人たちと一堂に会するフェスを毎年開催しています。暮らしには様々なエッセンスが詰まっています。より豊かに暮らすための市民活動って素晴らしい。(me)

デポ情報

年末年始は特別開所します!

水曜閉所のデポー 12/24(水)・1/7(水)

日曜閉所のデポー 12/28(日)

全デポー休み: 12/31(水)～1/5(月)

※生鮮品は年末年始の連休に向けて12/30(火)に売り切りますので、早い時間帯でご利用ください。

研究フォーラム 2025 弱者を生まない社会への転換を

日時 12/9(火)13:30～16:15 参加費 無料

会場 神奈川区民文化センター「かなつくホール」(JR東神奈川駅1分)

基調講演 テーマ:「財政」の視点からささえあい頼りあえる社会へ

パネリストディスカッション 講師: 井手 英策さん(慶應義塾大学経済学部 教授)

テーマ: 地域の実践を基本とした「居場所と出番」のある希望の未来へ

パネラー: ●成瀬 幸雄さん(愛知・南医療生協 顧問) ●岡田 百合子さん(はたらつく・ごま代表、NPO法人W.Co協会副理事長)

コーディネーター: 荻原 妙子さん(公財)かながわ生き生き市民基金理事長) コメントーター: 井手 英策さん



地域でともに活動しています!



1993年、生活クラブ神奈川の20周年事業の一つとして、「誰もが安心して年を重ねられる地域をつくりたい」という想いから、社会福祉法人いきいき福祉会(ラポールグループ)は生まれました。

現在はラポール藤沢の善行への災害予防移転に伴い、旧ラポール藤沢(稲荷)の2階スペースを開放し、子ども・若者支援や農福連携、市民と学びを深める場など、活動拠点として動き出しています。これからも「誰もが主役になれる地域づくり」を目指し、地域の人々と手を取り合いながら、温かい福祉の輪を広げ続けます。

社会福祉法人 いきいき福祉会

～地域の人々でつくる、福祉の場～



ラポールグループ ホームページ



消費材への思いをお伝えするコーナーです。今回は神奈川県川崎市に本社を構える、オイルや化粧品などの生産者「株式会社しむら」の川崎雅代さんにお話を伺いました。

暮らしを豊かにするものを、 組合員のそばに

株式会社しむら 代表取締役社長 かわさき まさよ 川崎 雅代さん



変わらない原点 「必要とされるものづくり」

株式会社しむらのルーツは、江戸時代の油屋です。その後、祖母が薬局を営み、母の代には陶器店を創業しました。

生活クラブとの提携が始まったのは1982年です。わたし自身は「体と心に健康なものを作りたい」という思いから、古代インド発祥の伝承医学「アーユルヴェーダ」を学びました。アーユルヴェーダでは、オイルを器に入れて全身に塗布します。この「油」と「器」が、しむらの原点に通じると感じ、オイルと化粧品の事業を2007年にスタート。

化粧のクレンジングやマッサージに使えるセサミオイル、植物の葉を乾燥させて作られる髪染め「ヘナ」、卵殻の膜を使った鼻を保護するオイルなどを、時代にあわせて展開してきました。苦難を乗り越えるなかで、わたしたち三代の支えになったのは「人に必要とされるものを届けたい」という思いです。



「守る気持ち」から生まれた インナーセット

2024年には、1月1日の能登での大震災をきっかけに、防災用衣類「守りや」を開発しました。コンパクトに圧縮された衣類のシリーズで、水が使えない状況でもほぐすだけで手軽に使えます。水が使えず下着の洗濯に困っていた女性の方々にニュースで知り、災害時や避難時に肌やさしいものを身につけ、気持ちよく過ごすが、心の安定につながることを考えました。

そのため、素材や縫製に徹底的にこだわり、肌ざわりのやさしさや、使い捨てではなく、繰り返し洗って使えることも重視しました。「わたしを守る」「誰かを守りたい」という思いを込めて、「守りや」と名づけました。災害時に限らず、旅行のときなどにも活躍します。

組合員とともに、これからも歩みます

生活クラブの組合員のみなさんとの交流は、わたしたちにとって何よりの力になっています。コロナ禍前には、セサミオイルを使っていたベビーマッサージやヨガなど、さまざまな学習会やワークショップを開催してきました。楽しく学びあい、つながる場があることが大切さを、わたしたちは経験を通じて実感しています。このような交流も少しずつ復活させたいと考えています。

いずれは、組合員や地域の人が健康について知識を得て、元気になる「健康ステーション」のような場所をつくりたいという夢の実現をすすめています。「今できることを、今やるだけ」そんな気持ちで、これからも前を向いて歩んでいきます。



ノーズオイル

卵殻膜に含まれる18種類のアミノ酸やコラーゲン、ヒアルロン酸で、鼻腔をやさしく保護します

ピュアオイル

ビタミンEやミネラルが豊富なセサミオイル。クレンジングから保湿、ヘアケアまでマルチに活躍。



ヘナ

自然素材の髪染め料。白髪が染まるだけでなく、髪に艶やハリが出ます！

information

2026年度 生活クラブ みんなの農園

栽培から収穫まで、野菜づくりを体験しませんか？



みんなの農園 HP ▶



申込・問合せ

NPO法人フォーラム・アソシエ
(メール受付) farm@f-associa.com
メール不可の場合
045-474-0985 生活クラブ平田
※応募多数の場合は抽選になります

締切: 1/23(金)

説明会 参加必須

日時 2月14日(土) 10時30分～13時
会場 JA横浜みなみ総合センター 4階
(横浜市泉区中田西2-1-1)

募集人数: 60組ほど

期間: 2026年3月～2027年1月

料金: 49,500円(税込)を予定

1区画: 約20㎡

農園所在地 横浜市泉区中田町2848
(「立場駅」徒歩15分)

予告 生活クラブ風車「夢風」 10周年フェスティバル

- 12月22日(月) 10時～18時
- 場所: オルタナティブ生活館

私たちのエネルギー「生活クラブでんき」がスタートして10年、「生活クラブ風車 夢風」は稼働から14年を迎えました。これを記念し、新横浜でフェスティバルを開催します。普段は中々会えない「でんき」の生産者、にかほ市の方々から直接話が聞ける貴重な機会です。映画上映会や物産品の販売も行います！

ちよこつとQの答え ▶ 初回利用料のうち、5,000円まで補助されます。

組織概要(神奈川県)

組合員人数 88,059人(2025年9月末 36人減) 9月度加入 534人 脱退 570人
世帯当り利用高 16,903円(2025年8月) 世帯当り出資金 137,931円(2025年8月)