

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
2026

1.2月号 Vol.185

ちよこつと 

組合員 5人以上でつくるサークル
「エコロひろば」。どんなテーマで
集まる?
→ヒントは2ページ。答えは裏表紙。

特集

地域で育む
つながりと居場所

生活クラブ神奈川の
HPやSNSは
こちらから！

エコロひろば「ジェーン・オースティンの読書会」のみなさん
左から藤澤和子さん、篠田弥生子さん、山口洋子さん、今村正子さん
場所：秦野市立南が丘公民館 撮影：Photostudio-Home 葛谷 舞子



つながりと居場所

組合員のサークル エッコロひろば

「エコロひろば」って？

エコロ共済※に加入する組合員のサークル。生活・健康・文化などをテーマに、共通の関心を持つ5名以上で申請・活動しています。年に3000円の活動費やエコロ講座（対面7000円・1回分／オンライン3000円・2回分）の補助が出ます。

※詳細は9ページへ



ジェーン・オースティンの読書会

（湘南生活クラブ）

メンバーのみなさんに聞きました



左から 藤澤和子さん、今村正子さん、山口洋子さん、遠藤恵子さん

Q 立ち上げのきっかけは？

山口さん：20年以上前、読書家の方が「読書会をやりたい」と声をかけてくれてスタートしました。コモンズはだのの機関紙で

周知して、本好きな方が集まり、現在は7人で活動しています。当初からみんな同じ本を読んで感想を話したり、好きな本を紹介したりしています。

Q 参加しようと思ったのはなぜですか？

今村さん：元々本が好きだったのと、特にすることもなかったのでもちろん「ちょっと行ってみようかな」と気軽に参加しました。

遠藤さん：普段本をあまり読まないのに、読書会に入れば新しい世界が開けるかな、面白そうだなと思って入りました。

Q 活動を続けてきてよかったことは何ですか？

藤澤さん：活字で情報を得ることは人生を広げてくれます。一人だとミステリーばかり読んでいますが、自分が読まないジャンルの本にも出会えます。時代物を読むと「面白い時代だったんだな」と学べますね。一人で考えていることと、みんなで話すことはやっぱり違うな、と刺激をもらえます。

今村さん：私は引越してから友達も離れてしまったので、ここは大事な場所です。

遠藤さん：本の話にとどまらず、時事的な話や健康の話で盛り上がることも多いですね（笑）。自分の知らない知識や世界が広がって楽しいです。

山口さん：本を読むのが楽しいですし、みなさんと会って、心を通わせた会話ができることが何より一番の楽しみです。



様々なジャンルの本を持ち寄ります



読書会をきっかけに、毎回会話が広がっていきます

地域に声をかけ合える関係があると、暮らしにちよつと安心感が生まれます。生活クラブでは、県内を5つのエリアに分けて多様な活動を展開中です。その中から、組合員によるゆるやかなつながりを育む活動を3つ紹介します。

防災からつながる 防災・減災コミュニティ

「防災・減災コミュニティ」って？

災害時に組合員どうして助け合うことを目的に、年に一度の防災訓練を中心に自由な活動を行うコミュニティ。エコロ共済制度から防災に使える消費材の購入費の補助もあります。

かわさき



あさお西コモンズ 防災コミュニティ

（かわさき生活クラブ）

リーダーの菊池亜希子さんに聞きました



菊池亜希子さん

Q きっかけは？

別の企画に参加した際、近所に防災コミュニティがあると声をかけてもらい、入りました。人数が多かったのでその後3つに分かれることになり、そのうちの2つでリーダーになりました。

Q どんな活動をされていますか？

お手紙などで案内を出し、年に一度、防災に関する消費材を6人のメンバーに配っています。家の前で集まると、自然と近況報告や消費材の話で30分くらい盛り上がりそうです。被災した時の給水所を教えるのもう一つもありました。今年、私の防災コミュニティではできませんでしたが、他のコミュニティではポリ袋フッキングやソーラーフッキングの講座を開催しています。

※食材をポリ袋に入れて湯せんする調理法。水を汚さず調理できます。



太陽の熱を利用して調理するソーラーフッキング

Q 活動をする中で、どんな変化がありましたか？

引越して知り合いがいなかったのですが、心の近い近所さんができました。エコロプラス※を通して、メンバーの方に子どもを見てもらったり、不在の時に配達品を受け取ってもらったり、助けてもらっています。

※組合員どうしが、家事や託児など、日常生活の困りごとを助け合うための有償のしくみ。

Q 活動を続けてきて感じることは？

生活クラブという共通点があるから、自然に心を開いて話せる雰囲気があります。特別なことはしてなくても、年に一度、顔を見て話さだけで「今年も会えたね」という安心感がありますね。出会いができて地域のつながりを感じられることが心強いです。

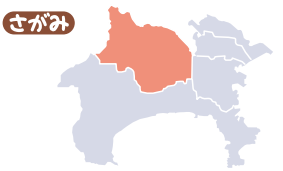
つながりを広げるアソシエーション

生活クラブのアソシエーションって？

アソシエーションは、共通の関心を持った自主的なグループのことです。生活クラブの組合員は、デポーやまちの様々な場所で、多世代食堂、認知症カフェ、学習支援などの多様なアソシエーション活動を広げています。



詳細はこちら



さがみ生活クラブの厚木コモンズにて、環境委員として組合員活動をされている方から、ソーラーフッキングの仕組みや、環境に配慮した調理方法について学びました。当日は残念ながら曇り空で体験はできませんでしたが、レトルトカレーとパンをいただきながら理解を深めました。

厚木の居場所
どんぐり

(さがみ生活クラブ)



Instagram

ミドリバ（緑ヶ丘団地集会所）
厚木市緑ヶ丘4-2
毎月第4土曜日10時～12時



代表の山口早苗さん（さがみ生活クラブ）に聞きました

Q どんな活動をされていますか？

アイスづくりやリースづくりなど、季節に合わせたワークショップを通して、親子や地域の人が気軽にのんびりできる会を開いています。テーマがあると、初めての人のうちでも自然に会話が生まれるんですね。

Q 活動場所は？

場所を探していたときに、この緑ヶ丘団地集会所を管理している神奈川県住宅供給公社の方とつながりました。ちょうどこは、東京工芸大学と公社が連携した地域活性化を目指す教育・研究プロジェクト「ミドリバ」

Q 立ち上げのきっかけは？

長年、小学校の教員をしていて、不登校や虐待など様々な課題に寄り添ってきました。その後、スクールソーシャルワーカーとして、家庭の背景から支援する立場になりましたが、制度の壁にぶつかり、解決できない心苦しさを感じていました。

そんなとき配達便で「未来機構※」が主催する居場所づくりの講座チラシを見たんです。「誰も取りこぼさない」という言葉に惹かれ、参加を決めました。講座を通して様々な居場所を見たことが大きなきっかけになりました。

※NPO法人全員参加による地域未来創造機構（略称：未来機構）：講座研修などを通じて、アソシエーションづくりを推進する組織



居場所のスタッフになってくれた組合員の方は、図工や物づくりが大好き。紅葉した葉や松ぼっくりなどを集め、幼い子から年配の方まで楽しんでクリスマスリースを制作しました。

Q 印象に残っている出来事はありますか？

でリノベーションが進められていたところでした。「場所を探していたどんぐり」と「緑ヶ丘団地と地域のために活用していきたい公社さん」の思いがマッチして、集会所を使った活動が始まりました。

バスボムづくりの会ですね。小学生から大人までたくさんの方が来てくれて、自然に助け合う姿が見られました。バスボムのぶくぶくと泡が出る瞬間にはお子さんも感動していて、工夫して作る楽しさを感じてもらえたと思います。

Q 活動を続ける中で、どんな変化がありましたか？

「話し相手がないから来たよ」という方や、「何かやっているの？」と立ち寄ってくれる方が増えました。少しずつ地域の方に活動を知ってもらえていると感じます。

Q 今後、どんな場所にしていきたいですか？

みんなが平等の立場でいられて、ほっこりできる場所にしたいですね。都会にいと時間がせわしく過ぎていくけれど、この辺りは緑も多くて、ゆつくりとした時間が流れています。季節を感じられて、何か困ったことがあれば話せる場所をつくってみたいです。

組合員がつくるアソシエーションは、一人ひとりができることを持ち寄る場所です。

活動をきっかけに、お互いを支え合うつながりが生まれています。日々の中で「ちょっと話す」「困ったときに頼る」。そのささやかな行為が、地域での暮らしに安心をつくります。

生活クラブでは、工作やお茶会、子育てひろばなど様々な機会があり、思いがけない出会いが生まれることも。

配達時に配るチラシや機関紙、デポーの掲示板で、イベント情報を発信しています。気になる活動を見つけたら、足を運んでみてください。



各地域生協のお知らせはこちらから



参加したい・活動を始めたい方はこちらからお問い合わせください



バスボムづくりの会。材料をよく混ぜて固めると、お風呂の時間が楽しみになるアイテムが完成しました！

『生活クラブならでは』が ぎゅつ とつまった たまご を食べよう

生活クラブのたまごは、**鶏種** **飼料** **価格** のすべてにこだわりが詰まっています。
国産鶏種のたまごを「みんなの食べる力」で守っていきましょう！



平飼いたまご
鶏舎の中で自由に動き回る飼育方法で育てられた鶏のたまごです。平飼いたまごは親鶏の生産不足により、2025年12月から従来の「もみじ」に加え、「さくら」「岡崎おうはん」いずれかのたまごをお届けしています。

鶏種 たった4%の純国産鶏種
日本で流通する卵の親鶏の大半は外国産種で、純国産鶏種はわずか4%。生活クラブでは曾祖父の代から日本で育ち、日本の気候に合うよう改良された純国産鶏種を育てています。これにより、海外で不測の事態が起きても安定供給ができます。生産者は3年先の利用を見越して親鶏を導入し、日本の食料自給向上に貢献しています。私たちも計画的に食べ続けることで、この仕組みを支えることができます。

価格 市場に左右されない「生産原価保障方式」

生活クラブでは、年間を通して生産者が再生産できる価格で購入する「生産原価保障方式」を採用しています。これは相場変動の影響を受け、配達日によって卵価が異なる事態を変えるために始まり、今では生活クラブ全体の仕組みとなっています。気候変動やエネルギー・飼料・資材価格等の高騰を受け、市販の鶏卵の値上がりが続く中でも、この方式によって生産者はつくり続けることができ、組合員は安定した価格で利用し続けられます。

2025年は多い日に1,000羽近くの命が奪われるほど、酷暑は深刻な課題です。生産者は、扇風機やミストを用いて対策をしていますが、気温が40℃になると鶏の命が危険にさらされます。また、暑さによる採卵率の低下やたまごの重量が落ちるなどの影響が出ています。厳しい気候変動の中、生産者がたまごを安心してつ

くり続けるためには、組合員の「食べる力」が不可欠です。私たちが生産の背景を理解し、計画的に利用し続けることで、生産基盤を維持していくことができます。消費材はつくる人の努力と、選ぶ人が続けることで守られます。純国産鶏種のたまごを、これからもともに育てていきましょう。

共同購入

持続可能な食と未来をつくる

共同購入政策委員会

活動紹介

第12回

報告

被災地
とともに

東日本大震災・復興まつり
ともに生きよう2025

11/22(土)

@みなとみらい
臨港パーク



出展団体
後援41団体・協賛179団体
売上げ金額
約6,351,128円

生活クラブ神奈川では東日本大震災以降、復興支援活動を行っています。被災地とともに生きる関係づくりを継続しようというメッセージを込め、今年も復興まつりを開催し、約5,000人の方が来場しました。

最高のお天気に恵まれ、これまでもに開催してきた被災地団体や生産者に加え、能登の生産者など新たな参加もあり、62団体・96ブースでの開催となりました。

ステージイベントには、聖セシリア女子中学校高等学校のコーラス部が初参加。Always With Smile(アカペラライブ)の「さんまdeサンバ」に合わせたダンスでさらに盛り上がりました。恒例の重茂のわかめまきを楽しみにしている子ども連れの家族、若者一般の方などおおいの方々の参加がみられました。まつり終了間際まで行列ができるブースもあり、会場はいつまでも賑やかで、おしゃべりが弾んでいました。

新たな出会いも生まれた東日本大震災・復興まつりは、つながり励まし合いながらともに生きる未来をつくろう！のスローガンのもと、大盛況で終わりました。

(株)WATALIS(宮城)／クッキーなどの販売▶

(一社)コミュニティスペースすみねこ(宮城)／牛タン串などの販売▼



(株)丸壽阿部商店(宮城)／生かきの蒸し焼きの販売▼



▲(株)高橋徳治商店／高橋さんによるご挨拶

第35回 キララ賞贈呈式

キララ賞(かながわ若者生き活き大賞)は、神奈川県内において様々な分野で活動する若者を応援する取組みです。

2025年度の受賞者として、2組が選ばれました。2月には贈呈式を開催し、キララ賞と副賞50万円をお贈りします。今年も素晴らしい活動をする若者みんなで讃え、応援していきましょう！

キララ賞贈呈式★参加者募集中！

過去の受賞者を交えたパネルディスカッションも実施予定！

日時 2/7(土) 10:00~12:00

会場 くらしてらす(横浜市青葉区市ヶ尾町1161-8)
※会場のみでの開催(オンライン配信はありません)

問い合わせ 政策調整部 045-474-0985 (月~金・祝 9:00~17:00)
受賞者、詳細はHPへ



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

エコロ講座って?

エコロ共済の加入者が
参加できます

食、環境、子育て、生活文化など、様々なテーマで開かれる講座です。

600以上の講座があり、講師も組合員が担っています。地域で生活クラブの活動を行うグループが講師を招き、企画として開催しています。講座への参加をきっかけに、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ていきましょう。

例えば こんな講座があります



パン作り



茶道

リース作り

親子英語レッスン

他にもさまざまな講座があります。

企画を開いた 組合員の声

7月の湘南生活クラブの組合員集会では2つのエコロ講座を同時開催し、多くの方が集まりました。日常ではなかなかできないような体験ができ、みなさんとても楽しく参加されていました。

UVレジンでオリジナルキーホルダー作り

講師の方が一人ひとりにあったアドバイスをしてくださいました。みなさん大変悩みながら作成していましたが、一つとして同じものはない個性が光る作品ができ、「素敵なもののできた!」と好評でした!



虫よけスプレー・虫刺され軟膏作り

材料のそれぞれの効果や、家で作る場合のアドバイスなどを丁寧に教えていただきました。我が家でも夏に大活躍でした。来年は家でも作りたいです。

湘南生活クラブ よこすか commons
C(たすけあい) 委員長 伊藤 菜穂さん

エコロ講座に 参加するには...

配達時やデポー情報ワークで配られるチラシ、
デポーでの掲示や各 SNS をチェック!

エコロ講座を活用して暮らしに潤いを!

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



かわさき生活クラブ
宮前 commons
ふじよし のりこ
藤好 倫子さん
2021年2月加入

加入のきっかけを教えてください

もともと食材や調味料にはこだわっていましたが、出産後は買い物に行くのが大変になり、宅配を探しはじめました。その中で、生活クラブは安全性にこだわりながらも、続けやすい価格帯だったので加入を決めました。

ママ友として出会い、今は一緒に生活クラブの活動をしている仲間です!

生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

安心安全な食べ物を身近なところで買えるようになったことが大きいです。また、友人に誘われて企画に参加するうち、生産者や組合員の方から食材の良さやおすすめの食べ方を教えてもらい、すっかり大好きになりました。今ではその魅力を広めたいと活動にも参加しています。



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 みんなのレシピ 検索



伊東さんのレシピ

厚揚げたこ焼き風



材料 4人分

厚揚げ..... 1パック(2枚)
キャベツ..... 3枚
たこ足..... 1本
なたね油..... 適量

トッピング ※適量

・関西濃厚ソース
・マヨネーズ
・かつお節削り節
・青のり
・刻み紅しょうが

作り方

- 1 千切りキャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジで2分温める。
- 2 厚揚げは一口サイズに切り(厚さも半分にするのがおすすめ)、油を温めたフライパンで全面カリッと焼く。
- 3 たこを切り、さっと炒める。
- 4 器にキャベツを敷き、厚揚げ、その上にたこをのせる。
- 5 ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、紅しょうがをトッピングする。

ポイント

- キャベツを添えるのがポイント!
一緒に食べると、野菜も摂れて飽きません。
- たこなしでもたこ焼き風になります。
- 紅しょうがは、刻んで保存しておくとう便利です。
- さっぱり食べたい方は青ねぎ+ポン酢、大根おろし+ポン酢がおすすめです。

たんぱく質を意識して摂るようにしています。生活クラブの厚揚げは、豚汁に入れたい、しょうが醤油で炒めたい、めんつゆと大根おろしで厚揚げ豆腐にしたりと、どんなアレンジもおいしいです!



いとう ちえき
伊東 千明さん
1997年11月加入

横浜みなみ生活クラブ
ほんもくデポー

組合員発の介護事業「生活リハビリクラブ」

組合員の参加でひろげようたすけあい

共済・たすけあい委員会

35周年記念講演会



「元氣な暮らしのヒント」地域に
役立つ企画も開催しています

生活リハビリクラブ 幸 (川崎市) 35周年

このまちで、
最後まで自分らしく

生活リハビリクラブ幸は、「このまちで、最後まで自分らしく暮らせる場所をつくる」という声からスタートしました。デイサービスという言葉さえ珍しかった頃に、手作りで少しずつ形にしてきた歩みが、今の幸らしい温かさにつながっています。

35周年にあたり、「現場で重宝する古タオルの提供」を組合員に呼びかけ、多くの数が集まり、応援メッセージも添えられました。小さな参加が大きな力につながる実感とともに、これからも親しみをもつてこそ活用する組合員を増やしていきます。そして、組合員・地域の方が、介護のことならまず相談する場所、頼りになる場所へと発展させていきたいです。

かわさき生活クラブ
幸運宮会議代表 小出幸代



ワーカーズの息子さんもお手伝い。赤ちゃんだったお子さんが大きくなってボランティアに入ってくれています



「自分たちが受けた介護」を、自分たちの手で実現する。そんな組合員の思いから生まれたのが介護福祉事業所「生活リハビリクラブ」です。今回は6つの事業所の中から、30周年を迎えた「鴨居」と、35周年の「幸」を紹介します。

生活リハビリクラブの事業内容

通所介護 訪問介護 障害者総合支援
居宅介護支援 小規模多機能型居宅介護

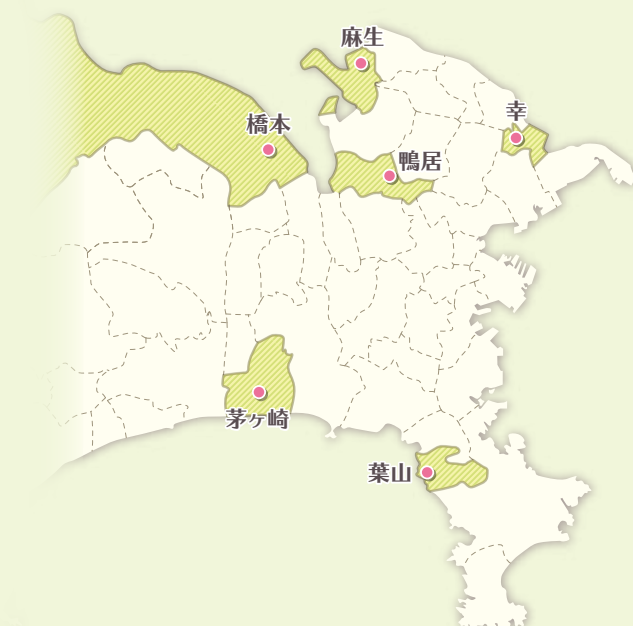
大切なのは

「参加型福祉」と「生活リハビリ」

1987年、川崎市麻生区で生活リハビリクラブ麻生が誕生してから、幸、葉山、鴨居、茅ヶ崎、橋本へと広がり、6つの介護福祉事業所を組合員の力で築いてきました。

目指すのは、利用者、働くワーカーズ、ボランティア、そして地域ぐるみで参加する福祉です。現在も多くの組合員がワーカーズとして活躍し、事業所を運営しています。

活動の根幹にあるのは、医療的なリハビリでなく「日常の生活動作そのものがリハビリになる」という考え方。利用者のできること、やりたいことを応援し、生きがいややりがいへとつなげています。



生活リハビリクラブ 鴨居 (横浜市) 30周年

地域参加型の福祉拠点

「自分たちの受けた介護を実現するために、ワーカーズとともに運営してきた生活リハビリクラブ鴨居は、今年30周年を迎えました。」

9月には神奈川県立神奈川大学のサッカー部監督を招いた記念フォーラムを開催。高齢化が進む団地で学生と行う地域活動について「講演いただき、地域課題に向き合うための多くのヒントが得られました。」

続く10月には施設を開放し、「鴨力フェまつり」を開催。赤ちゃんから高齢の方まで集まった場では温かな交流が生まれ、次の企画にもつながりました。

30年の節目に、さまざまな課題に向き合うためには、垣根を越えて知恵と実践を分かち合い、同じ場で理解し合うことが大切だと感じています。これを深く受け止め、これからの指針としています。

横浜北生活クラブ
鴨居運営会議代表 山崎秀

鴨力フェまつりでの音楽療法



／今こそ／
地域の「たすけあい」が必要です

高齢化、人口減少、経済不安などの影響で、介護福祉の担い手不足や社会保障の縮小は深刻さを増しています。介護が家族や個人の自助努力を求められる時代となり、ご自身の将来に不安を感じている方も少なくないでしょう。だからこそ、地域の「たすけあい」が必要です。誰にでも高齢化は訪れます。生活リハビリクラブは、そのための参加型福祉の拠点として、これからも地域とともに歩んでいきます。ご自身やご家族の生きがい、やりがい、働きがいを見つけてみませんか。

生活リハビリクラブの
事業紹介やスタッフの
想いをまとめた動画は
こちら



働くワーカーズ募集中!

各事業所では、地域で介護福祉事業をともに考え、担う方を募集しています。
介護以外にも仕事はいろいろ!
未経験者OK!
60代、70代の方も活躍しています。

お気軽にお問い合わせください。

利用者募集中!

介護のことで困ったら、一人で悩まずご相談ください。

各生活リハビリクラブの
詳細、ワーカーズに関する
問合せはこちら



水を守る せっけんのある暮らし

カタログをめくると、せっけんのページにもオリジナル品ばかりが並んでいることに気づきましたか。私たちの汚れを落とす行為は、川や海の未来にもつながっています。生活クラブでは、家族の健康と地球環境、どちらも守る選択としてせっけんをすすめています。



せっけんと合成洗剤、どう違う？

せっけんも合成洗剤も、水と油をつなぐ「界面活性剤」によって汚れを落とします。しかし、せっけんは天然の油脂とアルカリを原料としているため、分解が早い一方、合成洗剤は人工化学物質で合成された界面活性剤が使われており、分解しきれないものもあります。この違いにより、水生生物のえら呼吸を妨げるなど、生物や環境への影響が異なります。

香料	人への影響	環境への影響	特徴	原料
精油を用いるものが多い	洗浄成分が残らないため肌にやさしい	水中のカルシウムなどと結びついた二部の石けんカスは、海や川にいる生物のエサになる	短期間で水と二酸化炭素に分解される	天然の油脂・アルカリ
合成香料が原因の健康被害も懸念材料となっている	目には見えない刺激が、手荒れやアレルギーなどを引き起こす原因になることもいわれている	川や海に棲む魚などの生態系への影響が心配されている	水中で分解されにくい。香料や白く見せる蛍光増白剤なども含む	石油など

無添加のシンプルな せっけんを 取り扱っています

せっけんは自然に還るため、適正な使用量を守れば、川や海などの環境保全につながります。生活クラブではこの考えを大切に、手洗い、洗顔や洗髪、洗濯や食器洗いなど、様々な場面で使えるせっけん類を扱っています。



歯磨き粉も、合成界面活性剤、殺菌剤、防菌剤、着色料は不使用です。

海を守る

重茂漁協の合成洗剤追放運動

岩手県の最東端・宮古市にある「重茂漁協」はわかめなどの生産者であり、地元の海の汚染はまさに死活問題です。こうした背景から、重茂漁協は1976年には合成洗剤を「売らない・買わない・使わない」という「3ない運動」をスタートさせました。さらに1980年には合成洗剤の使用を全面的に禁止し、豊かな海と天然資源を守るための看板を今も掲げ続けています。



東日本大震災の時、重茂半島に押し寄せた津波は泥を巻き上げることなく「青色」でした。これは、海底まできれいな環境が守られてきた証です。



定置網船「第八与奈丸」
東日本大震災で船外機付小型漁船814隻のうち800隻を失い、20隻あった定置網船は10隻に減ってしまいました。その復興を願い、組合員のカンパで3隻が建造されました。



8つのデポで せっけんの 量り売りを 行っています

量り売りせっけんは、プラスチック容器削減で少しお得な価格で買えるのも魅力のひとつ。2022年の実験取り組みから開始したつなしまデポの量り売りコーナーでは現在、自宅から持ち込んだ容器に手慣れた様子で注ぐ組合員も見かけられます。自らの「ユース容器に注ぐ」作業が、興味関心のある組合員の目に留まり、使う人が広がっています。



つなしまデポの量り売りコーナー

実施デポ

●つなしま ●ちがさき ●市が尾 ●ひらつか西海岸 ●すすき野 ●せや ●緑園 ●鎌倉

せっけんシャンプーと コンディショナーを固形に 「海と空の気持ち」

せっけんシャンプー・コンディショナー「海と空の気持ち」は、横浜北生活クラブの消費材開発チームと生産者が共同開発した消費材です。発端は、プロダクト・環境運動家の武本匡弘氏の講座に参加した組合員が、海のプツプツの深刻さを知り「脱プラ」を意識したことでした。

市場のシャンプーのほとんどが液体の中、固形化したことで輸送によるCO₂削減にも大きく貢献しています。外箱には「あなたに届くお水を地球にやさしさ」と書かれ、中袋は「紙製のこだわり。脱プラにもつながる環境に配慮された固形せっけんです。」



コンディショナーバー
海と空の気持ち



せっけんシャンプー
海と空の気持ち

日々欠かせない洗剤の中で、何を選ぶかが地球環境の未来を左右します。水は地球からの借り物。川や海などの環境を保つためには、自然に負荷の少ないせっけんを意識的に広めることが大切。せっけんを購入し、未来の地球にできることを考えるきっかけにしてください。

横浜北生活クラブ 高木裕子

おすすめの特別講座 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

麹の魅力を引き出す薩摩芋味噌仕込み&酒まんじゅう 自宅教室(荏田南)・駐車場有
1/25(日)、2/7(土)、3/7(土) 12:00～15:30 8,000円/1回/④込
軽食付き、仕込み味噌と酒まんじゅうの持帰り有り

基本から学ぶ十四経絡体操～脈診で自分に合った経絡体操を知る～
2/9(月) 9:30～12:30(最初と最後の30分は脈診)
3,800円 初回④ 300円

入眠リラックス気功
眠りを促す簡単な気功、椅子に座って行います
3/6(金) 14:00～16:00 2,500円

脳と心と修行のはなし～日常に活かす慈悲の瞑想～
3/25(水) 10:30～12:00 3,000円

1Day簡単金継ぎ 自宅教室(根岸)・駐車場有
予約制(土日祝も可)2時間程度
5,000円 ④ 3,000円

講師 募集中!
※各講座とも講座維持費200円が必要です。



詳しくは
こちら

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

オルタスクエアの雨漏り原因調査

住まいを長く維持するためには、雨漏り対策は最優先です。住宅に雨水が浸入し続けると、建物の構造までが傷み、のちのち大掛かりな補修が必要になる恐れがあります。雨漏りの原因を調べる方法として、2名体制で水かけ調査を行い、原因箇所を突き止めるやり方があります。費用は調査の範囲や難しさにもよりますが、税込み3.3万円～ 6.6万円くらいです。原因が特定できれば、それを止めるための対策も立てられます。ぜひ、ご相談ください



屋外換気口の
根元から雨漏りが
発生していたケース

学習会のおしらせ
“ほめる”が心と体に与える効用
～自分の心が整うと世界の見え方が変わる～

日時 2026年1/31(土) 13:30～15:30 講師: 明壁 陽子氏
場所 スペースオルタ 参加費 500円 (日本ほめる達人協会特別認定講師)

「ほめる」ことで心と体が変わる? 家庭での、学校での、仕事での事例を伺いながら健やかな生き方を見つけませんか? 協議会では「じぶんでつくる元気なわたし」をコンセプトに、多様な視点から健康を考えていきます。



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)

「3.10東日本大震災かながわ追悼のタベ2026」

3月10日(火) 参加無料
15:30受付開始
16:00開会 19:00終了
15年前の3.11発災で失われた全てのものへの追悼から、多くのものを学ぼうと2014年に始まった3.10追悼のタベ。有志のみで開かれたコロナ禍中の回も含め、今年で12回目の祈りの場となります。

被災地からの映像や避難者のお話、黙祷、祈りの歌など、1千本のキャンドルに囲まれたステージを、心ある市民たちが囲みます。今年は「おれたちの伝承館」からの展示物も増え、ウクライナの歌姫カテリーナさんのバンドウーラ弾き語り、村山二郎さんの篠笛演奏など、企画制作はスペース・オルタが担っています。

会場は桜木町駅徒歩5分の
横浜市庁舎1Fのアトリウム。

問合せ スペース・オルタ (担当/佐藤:070-555-1273)

デポーにかほフェア

生活クラブ風車「夢風」が建つ、秋田県にかほ市の特産品に取り組みます!

2/16(月)～2/22(日)
11:00～14:00

せや 鎌倉 南林間



過去の様子

予告 組合員対象 誰にも聞けない 相続・贈与 無料税務相談会

●日時 2/5(木) 9:00～17:00
●場所 オルタ館303会議室(3階)
●定員 16名(先着順)
●申込 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 1/19(月) 10:00～
●問合せ 総務部/下谷 ☎045-472-7050 (月～金・祝 10時～17時)

相談員 金子 秀夫
(生活クラブ顧問税理士)
※相談以外で書類作成等を依頼する場合は、既定の料金が必要となります。

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。

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

手軽に! 作って食べる栄養学!
“薬膳サムゲタン”でタンパクチャージ

健康や元気づくりに欠かせないタンパク質、あなたは足りていますか? 薬膳料理のサムゲタンで効率的にタンパク質を摂りましょう。手軽に身近な食材で作るレシピをご紹介します。

サムゲタン
※タンパク質不足チェックシートを利用して栄養士がアドバイス
※調理実習と試食があります

日時 2026年2月10日(火)10:30～13:00
参加費 2,000円
(当日現金でお支払いください)
場所 オルタナティブ生活館 調理室
定員 15名

申込〆切: 2026年1月末日
(定員になり次第締め切ります)

※ご予約はお電話またはメールにて。メールのタイトルを「サムゲタンEP」として送信してください



申込メール

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

受講者 2026年度「五感を育む自然あそび塾」
募集開始! ～子どもの発達ステージは森の中～

毎年、幼児小学生の親子の皆さんや先生方に好評いただいています。子どもの発達を支え、大人も前のめりに楽しめるこの講座、26年度も開催決定! 自然の見え方、遊び方が変わってくると評判です。

日時 春 4月25日 夏 6月27日 秋 10月3日
冬 27年1月30日(全て土曜日)
10時～12時(夏は1時間繰上)
場所 横浜市立子ども自然公園(横浜市旭区大池町)
参加費 親子(2歳以上)3人まで 4,000円/回
(人数追加毎に+500円)

指導者としての力をつける
『自然あそびインストラクター養成講座』
(同日午後開催)も好評!



詳しくは
こちら



過去の様子
ブンブンゴマを作りました

理事会だより

●第5回定例理事会(10/31) ●第6回定例理事会(11/27) ●

報告承認事項(抜粋) 報告承認事項(抜粋)

- 2025年度神奈川大学寄付講座開催報告について承認した。
- ラ・クラッセ西寺尾を活かした地域づくり構想検討PJへの参加について承認した。
- 食品ロス削減コースターデザインコンテストへの参加および協賛金の拠出について承認した。
- 太陽光パネルリサイクルの義務化を求める署名活動のすすめ方について承認した。
- リフレッシュツアー in 神奈川 2025年開催総括と2026年度の開催について承認した。
- 大和市こもりびとの居場所づくり事業の受託について承認した。

編集後記

2025年の漢字は「熊」。住宅街でも多数、目撃されました。人を襲うクマには同情できないけれど、手入れが行き届かず荒れ放題の山に食べ物がなく、地球温暖化で冬眠がしにくくなってきているとしたら、責任を感じます。クマだって、ほんとは山で暮らせるほうが幸せでしょう。やっぱり、でんきは再エネに切り替えないとね! (くま)

地域でともに活動しています!

子どもたちの未来と森を守る国際協力団体

特定非営利活動法人 地球の木

「地球の木」は、生活クラブから生まれた国際協力団体です。現在は、ネパールの教育支援や、ラオスでの森と暮らしを守る取組み、そしてその学びを神奈川県内のみなさんに伝える活動を行っています。デポーや神奈川カタログでは、現地の支援につながる工芸品(主にラオス・カンボジアの製品)を取り扱っています。3月、ネパール・インドラサロワール農村自治区を訪ねるツアーを開催します。

首都カトマンズに近く、大都市に野菜を供給する山あいの地域ですが、教育の質や人口流出、若者の就職難などに課題があります。現地ではホームステイや中高生との交流を通じて、「質の高い教育とは?」「本当の豊かさとは?」という問いを探究します。生き方や価値観を見直す人生の転機となるツアーにぜひご参加ください。

副理事長 勝田 文隆

ネパールの小学校で
日本の文化を伝えているところ



スタディツアー詳細





2025/10/17

つなしまデポー
リニューアルオープン
しました！

リニューアル活動以前から、つなしまデポーは「みんなのデポー！みんなでデポー！」をスローガンに掲げ、一人ひとりの一歩を大事に活動しています。2024年8月には店舗隣の大型スーパーが閉店したこともあり、人の流れが減るなどの紆余曲折もありました。それでも、2024年度末には組合員人数が当初目標としていた1,400名を超えました※。まさに、一人ひとりの組合員が様々な場所で活躍し、その積み重ねがリニューアルオープンにつながりました。現在は1,500名を目指して活動中です！

今回は主に冷凍機器の整備を中心に、フロアの壁や床も明るくし、組合員コーナーも新しくなりました♪



木村運営委員長の演奏に合わせ合唱♪

あふるまいの
クッキー日東珈琲の
試飲販売

リニューアルオープン当日のセレモニーでは、ファンファーレとして「線路は続くよどこまでも」ならぬ「つなしまデポーは続くよどこまでも」を参加されたみなさんで歌いました。地域の拠り所として末永く、つなしまデポーをみんなで盛り上げていきます！

2023年に開業した新綱島駅とともに、まちも現在進行形で新しくなっています。ぜひお越しください。

運営委員長 木村 美穂子

※リニューアルの実施は、一定数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。

新しい門出を祝う
テープカット組合員コーナーや
掲示スペースも
リニューアル

DATA

横浜北生活クラブ
つなしまデポー詳しくは
こちら

所在地 横浜市港北区綱島西 2-5-13 梅島ビル 1F

- ・東急東横線 綱島駅 徒歩 5 分
- ・東急新横浜線 新綱島駅 徒歩 8 分

information

募金

世界中の子どもたちの笑顔のために

2026年「ガーナの児童婚を終わらせる」ための
ユニセフ指定募金 募集

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、以下のように活用されます。

募金の活用内容

- 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
- 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

組織概要(神奈川)

組合員人数 88,057人(2025年11月末 54人増) 11月度加入 615人 脱退 561人
世帯当り利用高 24,267円(2025年10月) 世帯当り出資金 138,368円(2025年10月)

1回 500円

申込番号:126616

受付期間

配送



2月6日(金)まで

注文書に、申込番号と口数を記入して提出(eクラブでも可)

デポー



2月15日(日)まで

デポーで配布の申込書に、口数を記入して、店頭の応募箱に

共同購入代金とあわせて引落しさせていただきます。

ちょこつとQの答え ▶ エッコロ共済に入っている組合員で、生活・健康・文化など、共通の関心をもとに作ります。