

# epoch

隔月発行  
2026 1.2月号 Vol.185

ちょこっと クイズ Q

組合員 5人以上でつくるサークル  
「エッコロひろば」。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！

エッコロひろば「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、共通の関心を持つ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。

### 厚木の居場所 どんぐり

(さがみ生活クラブ)



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



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、ソーラーク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、レトルトジャーとパンをいただきながら理解を深めました。

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、親子や地域の人気が気軽に楽しめる会を開いています。テーマがあると、初めての人どうしでも自然に会話が生まれるんですよ。

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取り組んできました。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

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。ちょうど同じくは、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」



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

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、集会所を使つ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く、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。少しすつ地域の方に活動を知つもらえていて、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、ほつこりでかかる場所にしたいですね。都会にいる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、ゆっ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いきたいです。

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うち寄る場所です。

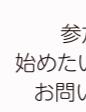
活動をきっかけに、お互いを支え合うつながりが生まれています。日々の中で「ちょっと話す」「困ったときに頼る」。そのささやかな行為が、地域での暮らしに安心をつくります。

生活クラブでは、工作やお茶会、子育てひろばなど多様な機会があり、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

## 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

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50000人が来場しました。



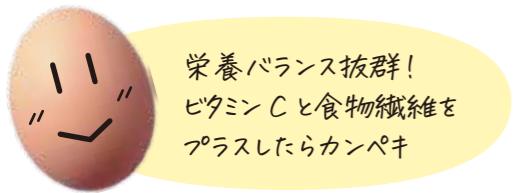
## 『生活クラブならでは』が

## きゅうとつまつ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！

共同  
購入

持続可能な食と未来をつくる



栄養バランス抜群!  
ビタミンCと食物繊維を  
プラスしたらカンペキ



あっさりしているので、  
どんな素材とも相性  
がよい!

鶏種  
たつた4%の  
純国産鶏種

もみじ  
羽色もたまご  
も茶色



さくら  
羽色は白く、  
たまごは淡い色

平飼いたまご  
鶏舎の中で自由に動き回れ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。

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母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た場合で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。

飼料  
飼料の中身を  
全て公開

親鶏の飼料は、非遺伝子組み換えの輸入トウモロコシや大豆かすを使用し、収穫後15%配合しています。令和の米騒動以降の農薬も不使用です。さらに国産玄米を利用によって日頃から「田んぼ」を維持していたからこそ可能になったとも言えます。生活クラブのたまごを選び続けることは、飼料も通じて日本の食料自給率を守ることにつながっています。

共同  
購入  
政策委員会価格  
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產できる価格で購入する「生産原価保障方式」を採っています。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防ぐために始まり、今では生活クラブ全体の仕組みとなっています。厳しい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。

## 出展団体

後援  
41団体  
協賛  
179団体

## 売上げ金額

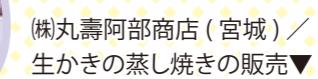
約6,351,128円

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。恒例の重茂のわかれ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ぜ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。

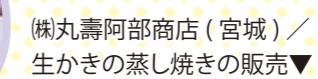
新たな出会いも生まれた東日本大震災・復興まつりは「つながり励まし合いながらともに生きる未来をつくろう!」のスローガンのもと、大盛況で終わりました。



(株)WATALIS(宮城)／  
クッキーなどの販売▶



(一社)コミュニティ  
スペースうみねこ(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)



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!

## エッコロ共済

3つの保障  
共同購入保障・生活保障・活動保障

毎月100円の掛け金で組合員どうしのたすけあう関係を  
つくるしくみエッコロ共済。  
今回はエッコロ講座について紹介します。

### エッコロ講座って?

エッ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な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。

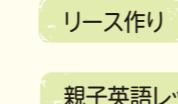
例えばこんな講座があります



パン作り



茶道



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つのエッ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、「素敵なものができる!」と大好評でした!



#### 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 よこすかコモンズ  
C(たすけあい) 委員長 伊藤 菜穂さん

#### エッコロ講座に 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!

エッコロ講座を活用して暮らしに潤いを!

問合せ

エッコロ共済  
フリーダイヤル

0120-311-543  
(月~金・祝 9:00~17:00)

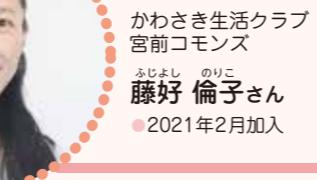


エッコロ共済  
について

## 私と生活クラブ

### 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。



かわさき生活クラブ  
宮前コモンズ  
ふじよし  
藤好 優子さん  
●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!

## 生活クラブライフを 楽しもう♪



### 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。



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



### 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、豚汁に入れたり、しょ  
うが醤油で炒めたり、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!



横浜みなみ生活クラブ

いとう ちあき  
伊東 千明さん

●1997年11月加入

### 私のおすすめ消費材ベスト3

#### 1位 鶏の手羽中半割り

冷凍庫にストックしている我が家の定番です。塩をふって焼くと素材のうま味が1番引き立ちます。子どもに「チキンステイック食べたい!」とよくリクエストされ、喜んで食べてくれます。



#### 2位 かつおのたたき

かつおのたたきが好きなのですが、市販品だと生臭さが気になります。生活クラブで頼んでみたらとっても新鮮で臭みもなく、その美味しさにびっくりしました。塩、にんにく、ポン酢などいろいろな食べ方を楽しんでいます。



#### 3位 糖しづり大根

子どもが大好きで、頻繁に買っています。スーパーの漬物は添加物が多く、家で作るのはなかなか大変ですが、生活クラブのものは安心して食べられます。甘酸っぱさとパリパリとした歯ごたえがちょうどよく、朝食に出ています。



## 組合員発の介護事業

## 「生活リハビリクラブ」

35周年記念講演会



「元気な暮らしのヒント」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こを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、介護のこどらままで相談する場所へと発展させていきたいです。

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



## 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。

## 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



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



一今こそ、  
地域の「たすけあい」が必要です

「自分たちが受けたい介護」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

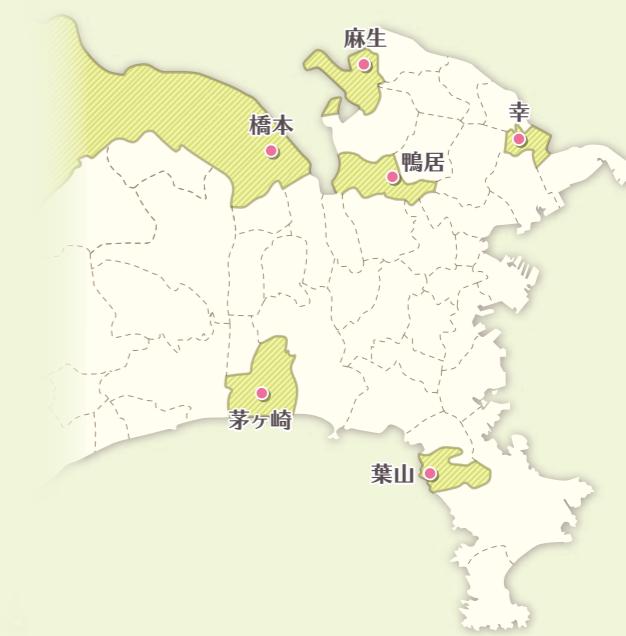
大切なのは

## 「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、医療的リハビリではなく「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つなげています。



## 地域参加型の福祉拠点

「自分たちの受けたい介護を実現する」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

を始めたとき、地域課題に向き合った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、「鴨カフェまつり」を開催。赤ちゃんから高齢の方まで集まつ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ます。これを深く受けが大切だと感じています。これを深く受け止め、これから指針としていきます。

## 生活リハビリクラブ 鴨居 (横浜市) 30周年

鴨カフェまつりでの音楽療法



横浜北生活クラブ  
鴨居運営会議代表 山崎秀



# 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。



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。その後復興を願い、組合員のカンパで3隻が建造されました。



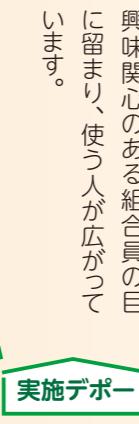
岩手県の最東端・宮古市にある「重茂漁協」は、わかめなどの生産者であり、地元の海の汚染はまさに死胡同です。こうした背景から、重茂漁協は1976年には合成洗剤を「売らない・買わない・使わない」という「3ない運動」をスタートさせました。さらに1980年には合成洗剤の使用を全面的に禁止し、豊かな海と天然資源を守るために看板を今も掲げ続けています。

生活クラブと重茂漁協は1976年の提携以来、「合成洗剤の使用をやめ、せっけんを使いましょう」という取組み「せっけん運動」をともに進めています。

## 海を守る 重茂漁協の合成洗剤追放運動



つなしまデポーの量り売りコーナー



・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

せっけんの  
量り売りを行っています

8つのデポーで



日々欠かせない洗浄剤の中で、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



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バー  
海と空の気持ち

## 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バー・コンディショナーバー「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

イバー・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

プラスチックの深刻さを知り「脱プラスチック」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、固形化することで輸送

によるCO<sub>2</sub>削減にも大きく貢献

しています。外箱には「あなたにうれしいおいを地球にやさしさ」と書かれ、中袋は「紙製」のこだわり。

脱プラスチックにもつながる環境に配慮された固形せっけんです。



歯磨き粉も、合成界面活性剤、殺菌剤、防腐剤、着色料は不使用です。

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。

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し、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。

無添加のシンプルな  
せっけんを取り扱っています

**カルチャースクール ACT** アクト TEL 045-472-7633

**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**

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④300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簡単金縛り**

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 ④3,000円

**講師 募集中!**

※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

**健康・医療推進協議会** TEL 045-476-1105

E-mail [j\\_viola2000jp@yahoo.co.jp](mailto:j_viola2000jp@yahoo.co.jp)

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 (日本ほめる達人協会特別認定講師)

場所 スペースオルタ 参加費 500円

「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夕べ2026」**

3月10日(火) 15:30受付開始 16:00開会 19:00終了 参加無料

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追悼の夕べ。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トリーナさんのバンドウーラ弾き語り、村山二朗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。

お時間、お立ちあの方はぜひ、ご参集ください。

問合せ スペース・オルタ (担当/佐藤:070-555-1273)

**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!**

**『葉膳サムゲタン』でタンパクチャージ**

タンパク質、あなたは足りていますか? 葉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

講師 清水瞳先生 (管理栄養士、野菜ソムリエ)

定員 15名

申込み切: 2026年1月末日 (定員になり次第締め切ります)

QRコード 申込メール

**オルタナティブ生活館** 至あざみ野

東京ガス 森永乳業 生活クラブ本部事務所(パレアナビル5・6F) フジヒューホテル 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。

**新横浜駅** 新幹線

**駅前ターミナル** 新横浜駅

**新横浜駅** 新幹線

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

毎年、児童小学生の親子の皆さんや先生方に好評いただいている。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時間繰り上)

場所 横浜市立こども自然公園(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!

詳しく述べ 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)

1. 2025年度神奈川大学寄付講座開催報告について承認した。  
2. 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。  
3. 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。

**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つぶくなっているとしたら、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いね!(くま)

**デポー情報**

**デポーにかほフェア**

2/21(土) は、にかほ市生産者が3デポーにやってきます!

2/16(月)~2/22(日) 11:00~14:00

せや 鎌倉 南林間 過去の様子

1. 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。  
2. 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。  
3. 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。

**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。

**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・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?」という問い合わせを探求します。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経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名を超えるました\*。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♪



おふるまいの  
クッキー



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



日東珈琲の  
試飲販売

**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

**募金**

*information*

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

1口 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。

ちょこっと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。

**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)

