

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 5.6月号 Vol.187

ちよこつと <sup>ケース</sup> Q

夏、家の中に入ってくる熱のうち、窓などの開口部から入ってくる割合は何パーセントでしょう。  
→ヒントは2ページと15ページ。  
答えは裏表紙。

未来ビジョン2030  
食とエネルギーのテーマパーク



特集

## 暮らしの中で 電気の省エネを進めよう!

### 未来のためのスイッチング

生活クラブ神奈川の  
HPやSNSは  
こちらから!

左から) 株さがみこファーム 小出竜士さん、生活クラブ神奈川 矢野副理事長、山川陽一会長、  
生活クラブ神奈川 篠崎理事長、山川勇一郎社長、生活クラブ神奈川 佐野副理事長  
撮影: 機関紙編集・SNS活用委員会 場所: さがみこファーム (神奈川県相模原市)





# 暮らしの中で 電気の省エネを進めよう！

近年、地球の温度は年々上がっています。それに伴い、エアコンや冷蔵庫などの電気の使用量も増え、家計や環境への負担が大きくなっています。その負担を減らすには、電気の使用量を減らし、環境負荷の少ない電気を選ぶ「省エネ」を進めることが大事です。電気は光熱費の中で支払金額の割合が大きく、見直すことで家計にも環境にも大きな効果が期待できます。

電気の

# 省エネを進めよう！

生活クラブでは、人と自然が共生していく社会をめざし、電気を「へらす」、「つくる」、「つかう」を柱としてエネルギー事業をすすめています。その一つとして、「生活クラブでんき」の取り組みを2016年に開始し、原発や化石燃料に頼らず、太陽や風、水や森を活かした自然エネルギーを供給しています。

未来のための  
スイッチング

## 再生可能エネルギーを使う

電気の中身について考えてみましょう！

再生可能エネルギーは、火力や原子力発電に比べ、燃料調達から発電、利用までの過程で排出されるCO<sub>2</sub>が少ない電気です。また、太陽や風、水、木材など、枯渇しない自然の力を活かした、国内でまかなえるエネルギーでもあります。

現在、海外に依存しない安定したエネルギーがより一層求められています。火力発電に使われる石油や天然ガス、石炭などの多くは海外に頼っており、世界情勢に供給が左右されています。また、原子力発電はウランなどの燃料に加え、事故や廃棄物の課題もあります。

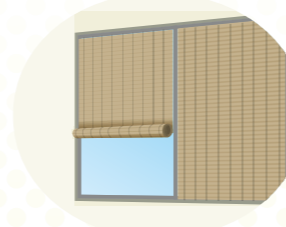
生活クラブでんきは、9割以上が再生可能エネルギーを使用。切り替え工事不要で、普段の暮らしを変えずに始めることができます。安心して次世代に手渡せる社会のために、国内でつくる電気に変えてみませんか。

## 電気の使用量を減らす

家計の負担を減らし、環境負荷も減らすには？

例えば……

- ◆ シェードやすだれをつけて日光を遮る



- ◆ 窓に断熱シート、サッシに隙間テープを貼り、熱や冷気の出入りを止める



断熱の工夫をしてみよう！

夏の家に入る熱の約73%は「窓」などの開口部からです。断熱を工夫することで、電気使用量を抑えながら過ごせることができます。

アンペアは、「一度に使える電気の量の上限」で、例えるなら水道の蛇口の太さのようなもの。必要以上に大きいアンペアで契約している場合、見直すことで基本料金を抑えられます。また、電気の無駄遣いを意識することで、使用量も減らすことができます。

### 契約アンペアの目安

契約アンペア	世帯人数の目安
20A	1人
30A	1~2人
40A	2~3人
50A	3~4人
60A	4人以上

環境省によると、日本の家庭の電気使用量は平均で年間約3,950 kWh（1か月あたり約329 kWh）。

また、2024年の厚生労働省の国民生活基礎調査では、日本の平均世帯人数は2.2人。電力会社の目安では、2人の家庭では40アンペア程の契約が一般的とされています。

契約アンペアを調べてみよう！

## 生活クラブ神奈川 でんきキャンペーン

6/1月 ~ 8/31月

キャンペーン期間中に契約すると……

抽選で「でんき生産者を訪ねるさがみこファーム日帰りツアー」へご招待！

全員にオリジナル手ぬぐいとステッカーをプレゼント！



生活クラブでんきの  
申込はこちら



ステッカー

手ぬぐい

生活クラブでんき  
シミュレーションは  
こちら！



### <シミュレーション例>

プラン名	スタンダードプラン
電力エリア	東京エリア
契約種別	従量電灯B
契約容量	40A
検針月	2025年12月
使用量	329 kWh

月額11,295円

一般家庭の平均的な1か月の使用量（40A・329 kWh）で「生活クラブでんき」をシミュレーションすると、月額1万1,295円になります。ご家庭の電気代と比べていかがでしょうか。

契約しているプランは暮らしに合っているのか、他の選択肢はあるのか、電気の価格や使用量を知ることが、エネルギーを考える第1歩になります。

### 世帯人数別の平均電気代

世帯人数	月平均電気代
1人	約8,220円
2人	約12,113円
3人	約13,953円
4人	約13,867円
5人	約15,745円
6人以上	約17,294円

2025年12月の全国推計

全国の世帯人数別の平均電気代は次の通りです。

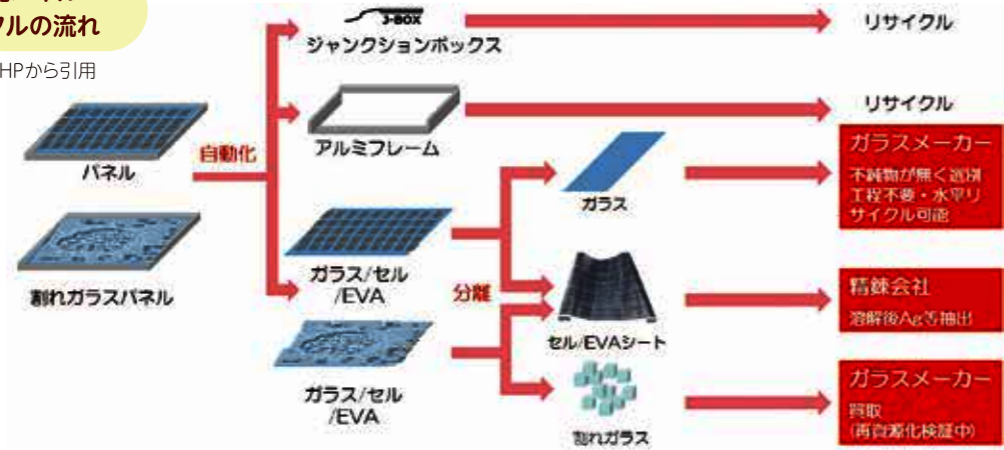
1か月の電気代を調べてみよう！

## 太陽光パネルって使い終わるとどうなるの？

太陽光発電は発電時にCO<sub>2</sub>を排出しない一方、パネルが「大量に廃棄されるのでは」「処理は大丈夫なのか」と疑問の声もあります。現状を知るため、2025年11月にユニオン環境・平和委員会で、パネルのリサイクルを行う横浜市の「京浜島エコロジーセンター」を見学しました。

### 太陽光パネルリサイクルの流れ

※横浜HPから引用



装置によってパネルを分離。作業員1名で行えます

### 太陽光パネルリサイクル工場視察 報告

横浜みなみ生活クラブ 尾野恵里

驚きの「1枚1分」！  
リサイクル率90%の現場

使用済みパネルは分離装置で解体され、アルミ枠やガラス、セルなどは再資源化のため分別されていました。中でも大部分を占めるガラスは、高純度そのままの資源として再利用されるそうです。解体にかかる時間は1枚あたりわずか1分でした。

再生可能エネルギー発電のポテンシャル

パネルには使用期限があります。つくって終わりではなく、専門的な技術によって、廃棄物をできる限り出さない仕組みが整えられていることを実感しました。今後、再生可能エネルギーへのスイッチを進めることが地球過熱化に歯止めをかけ、未来を守る力になると確信しました。

同日、環境エネルギー政策研究所の飯田哲也氏と横浜市の池田勇飛氏を講師に迎えた学習会も開催。島国である日本にとってエネルギーの自給率の向上は重要な課題ですが、現状は他国に比べて遅れています。

一方で、再生可能エネルギーの発電効率は向上し、導入コストも低減しています。2030年以降の太陽光パネルの大量廃棄に対しても、リサイクル環境の整備が進んでいることを学びました。こうした点や他国の成功事例から、日本でも再生可能エネルギーを主流にしていく可能性を感じることができました。

学習会では世界情勢とエネルギーについて学びました



2年後には最新機械を導入予定との話もありました

電気を選ぶことは、未来を選ぶこと。電気を見直すことは、持続可能な社会づくりに直結する、身近でパワフルなアクションです。暮らしの中でできる大きな一歩、未来へのスイッチングを始めてみましょう！

## 再生可能エネルギーをつくる

生活クラブでは、電気を「つくる」取り組みも進めています。

庄内自然エネルギー基金\*の助成により導入されたアイガモロボット 雑草の生育を抑制します



※生活クラブグループ各団体と提携生産者等が遊佐町に建設した「庄内・遊佐太陽光発電所」の収益の一部を、庄内の地域づくりに活用するとして基金



年間約5,700世帯分の電気をつくり、約9,200トンのCO<sub>2</sub>削減につながっています

山形県遊佐町 庄内・遊佐太陽光発電所  
生活クラブは、米の産地との長年の提携関係を背景に、太陽光発電所を建設しました。場所は、30年以上利用されていなかった砕石場の跡地を活用しています。  
2019年2月に稼働が始まり、売電収入は庄内の地域づくりや、組合員が食べる米づくりにも活かされています。土地や資源を借りるだけでなく、地域との関係を大切にしながら、地域に資する電気をつくっているのが生活クラブでんきの特徴です。

### 神奈川県相模原市 ソーラーシェアリング

（株）さがみファームは、2020年から相模原市の遊休農地を再生させて、太陽の光でエネルギーと農作物を同時につくる「ソーラーシェアリング」による農園づくりに先行して取り組んできました。

これに共感した生活クラブは、2024年3月、共同で新たな発電所「SO・LA・MI」を建設しました。同年9月には、食、エネルギー、教育へより事業を広げるため、連携して「たまエンプワー生活クラブ前戸発電所（株）」を設立。ブルーベリーやワイン用ぶどう、イチジクなどを年間通じて楽しめる「食とエネルギーのテーマパーク」づくりをともに目指しています。

さがみファーム HPはこちら



組合員の寄付によってさらに農地が広がり、2026年3月、寄付者の組合員とともにイチジクの植樹イベント「SO・LA・MI」2 農園開き」を行いました

「SO・LA・MI」竣工当日、ワイン用ブドウの植樹を行いました



SO・LA・MI 竣工式



さがみ生活クラブで名称の公募を行い、「空」と「ソーラー」、「畑の 実り」の意味を込めた「SO・LA・MI」と名付けられました。

# 活動情報



活動報告を受け、生産者より活動の総評と共同開発米の価値について意見交換を行ないました



2025年度は、約7000㎡の圃場で活動し、収穫目標420kgに対し461kgと豊作となり、食味値75ポイントと高い評価のお米ができました。昨年度は、田植え・草取り・稲刈り・脱穀に、組合員、職員、ワーカーズ延べ75名が参加しました。遊佐での体験は予約活動にも活かされています。8月の神奈川版遊佐交流企画では、2024年の豪雨被害の影響で参加できなかったお子さんが改めて遊佐を訪問。集会では子どもたちが体験や印象に残った出来事を発表し、成長を感じる場面となりました。安定したお米の生産と消費を続けていくために、これからもお米を予約し、食べていきましょう。

2026年度で8年目を迎える「遊佐田んぼクラブ」は、組合員がお米の産地山形県遊佐を訪れ、田植えから脱穀まで米づくりを体験する企画です。昨年度の活動と神奈川版遊佐交流企画の総括として、生産者「遊佐町共同開発米部会、JA庄内みどり」、過去の参加者などが集まり、まとめ集会を開催しました。

## 2025年度 『遊佐田んぼクラブ』 まとめ集会

報告

2025 12/10 @オルタナティブ生活館  
参加者 生産者 7名  
組合員 71名



大人顔負けの発表に、会場が温かい空気に包まれました

(再エネと地域の未来を語り合う)

# 夢風フェスティバルを開催しました

参加 174名

生活クラブでんきは生活クラブ神奈川・東京・埼玉・千葉の組合員が出資し、2012年に秋田県にかほ市に風車「夢風」を建設したことから始まりました。そんな夢風の10周年を記念し、2025年12月、オルタナティブ生活館で上映会、トークセッション、音楽ライブを交えた「夢風フェスティバル」を開催しました。

主催：グリーンファンド秋田、生活クラブ東京・神奈川・千葉・埼玉

## 映画上映会

### 『陽なたのファーマーズ〜 Fukushima と希望』

この映画は、原発事故で農業を断念した福島県の農家が、営農型太陽光発電によって農業を再開する姿が描かれた作品です。そこには、これからの暮らしや希望が映されています。監督の小原浩靖さんは、「再エネは単なる技術ではなく、人の物語」と語られました。

参加者からは「希望を感じた」「自分も行動したい」との声が寄せられました。

## トークセッション

### 市民でつくる再エネ社会

トークセッションでは、福井県大飯原発の運転差し止め判決を出した元福井地裁裁判長の樋口英明さんが登壇。「3.5%の人の本気の行動が社会を変える」と、市民主体のエネルギー自治の重要性が語られました。また、営農型太陽光の実践報告などを通じて、発電と農業を両立させる可能性や、地域に還元される再エネのあり方を共有し、これからの展望を描く機会となりました。



## トークセッション

### 風車がつないだ13年の関係

風車建設をきっかけに、生活クラブは、にかほ市の生産者と特産品を活かした「夢風ブランド」品を開発しました。にかほ市の芹田自治会と夢風ブランド生産者とのトークセッションでは、風車を通じた13年の信頼関係と地域の変化が語られました。夢風は、単なる風車ではなく、市民がエネルギーを選び、地域とつながる象徴です。次の10年に向けて、私たち一人ひとりの行動が問われています。



純米大吟醸 夢風 タラーメン



当日の詳細はnoteまたはYouTubeから



note



YouTube

2025年5月、にかほ市で行われた2基目の風車「千颯」竣工式・「夢風10周年を祝う会」にて、芹田自治会より感謝状をいただきました。

### 感謝状 (抜粋)

貴団体は「夢風」に向けてそよ風(人と人の交流の輪)をそそぎ込んで下さいました。またにかほ市自然エネルギーによるまちづくり基金条例の創設や夢風ブランドの開発などを行い、特に永年にわたる生活クラブ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されました功績は誠に大なるものがあります。生活クラブ風車「夢風」10周年を祝う会にあたり感謝の意を表します。



報告

## 2025年度 キララ賞贈呈式

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。選考の結果、2025年度は次の2組が受賞し、キララ賞と副賞金50万円を贈呈しました。

2/7 @くらしてらす 参加者 67名

### (社) かたわら

横浜市と広島県広島市を拠点に、平和教育と政策提言に取り組んでいます。代表の高橋さんは、一人ひとりの疑問や言葉を受け止めながら、「核なき世界」に向けて対話する方法を探り、平和をつくる人を育てていきたいと話されました。



かたわら 代表理事 高橋さん

### 防災普及学生団体 Genkai

鎌倉市を中心に、防災に関する多様なワークショップを行っています。田島さんは、人々の防災に対するマイナスイメージを変え、「自分ごと」として楽しく学べる場を広げていきたいと発表されました。



Genkai2025年度 代表 田島さん(右)、副代表 伊藤さん

## 2026年度 キララ賞

自薦・他薦で エントリー受付中!

未来を切り拓き、身近な地域を大切に、新しい人とのつながりをつくり出している若者はいますか?

詳細はこちら

8/31(月)まで



贈呈式の様子はnoteから!



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?

エコロ共済に加入する組合員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

## 横浜北には40のエコロひろばがあります(2025年度現在)

あなたもひろばを作って  
楽しい交流の場を  
立ち上げてみませんか

食を通じたつながりや健康づくり、子育て中のママの交流など様々なひろばがある中、文化的な活動が一番多く、コーラス、書道、茶道、園芸などテーマも多彩です。他にも英語多読ひろば、手話サークル、生活と自治を読んで語る会、防災・減災広場のように学びを深めるひろばも広がっています。

きっかけはそれぞれですが、地域の生活クラブの企画で知り合い、意気投合して立ち上げたケースが多いようです。自分の興味や関心、得意を活かして楽しく活動するエコロひろば。5人以上が集まれば、すぐに作れます。組合員同士のつながりが生まれれば、たすけあいも自然と広がります。困ったときや手助けが欲しいとき、ひろばの仲間は真っ先に頼りになる存在です。

横浜北 小坂清美

フラダンスの  
定期練習を  
しています!



霧ヶ丘デポ「霧ヶ丘フラ レファ」

防災マップをつくる  
エコロ講座を受けました



つなしまデポ「防災・減災広場」



菊名コモンズ「ヴィーナスクラブ」

エコロ講座  
「年金の基礎から学ぶ」  
を開催しました

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。

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



湘南生活クラブ  
城下町コモンズ  
ますとも みちこ  
橋富 美智子さん  
●2021年10月加入

### 加入のきっかけを教えてください

組合員の友人から生活クラブの活動に誘われたのがきっかけです。以前は別の食材宅配を利用していましたが、引越を機にやめていました。元々母の影響で添加物を控えていたこともあり、自然な流れで加入しました。

ヒロシマ親子平和スタディツアーに参加してから、戦争や核兵器について親子で話すようになり、よい学びの機会になりました。

### 生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

大人になってから、仲間と学び、新しい価値観に出会える機会は貴重だと実感しています。お米の生産者交流会では、生産者の思いや田んぼの景色に触れて感動しました。元々腰が重い方でしたが、広島市の平和活動にも参加し、興味が広がったと感じます。



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♪

生活クラブピオサポレシピ 検索



### 田村さんのレシピ

## 納豆ピザライス



材料 3~4人分

ご飯……………2合  
納豆……………2パック  
トマトケチャップ…大3

シュレッドチーズ… 適量  
パン粉…………… 適量

### 作り方

- 1 グラタン皿にご飯と納豆を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 2 ①の上にケチャップを広げる。
- 3 チーズを全体にまんべんなくのせ、その上にパン粉をのせる。
- 4 オーブンでパン粉に焼き色がつくまで、約5~7分焼く。



### ポイント

- パン粉のざくざく食感が1番のアクセント。納豆のやわらかさと合わさって、色々な食感を楽しめます。
- 家にある材料を重ねて焼くだけ。朝に準備しておいて、夜は焼くだけにすれば、仕事終わりのごはんもパパッと完成します。

- 生活クラブのパン粉が大好きです! イーストフードを使わず、米と米麹からできた酵母を使っているのでも安心して使えます。
- 外で食べておいしかった料理を自宅でも再現するのが好きです。今回は地元・埼玉県本庄市のB級グルメを紹介しました!



かわさき生活クラブ  
宮前コモンズ

たむら みちこ  
田村 実希さん  
●2021年5月加入

# 生活クラブの「居住支援」2年のあゆみ

生活クラブ神奈川は2024年、神奈川県より「居住支援法人<sup>\*</sup>」に指定されました。民間住宅を借りづらい高齢の方や障がいのある方などに対して、地域とつながりながら暮らせる「HOME」の提供を目指し、これまで約150件の相談に寄り添ってきました。今後さらにすすめていきます。

<sup>\*</sup>高齢者・障がいのある方・外国人・子育て世帯等、住宅の確保に配慮が必要な方に対して、「賃貸住宅への入居に係る住宅情報の提供・相談」「見守りなどの生活支援」等を実施する団体。

## 住宅(HOUSE)ではなく 生活を支える居住(HOME)の提供を

利用者の方からのお手紙  
(抜粋)

部屋をかしてくださりありがとうございました。おかげでたくさん色々なことを考えて自分の将来が見えてきました。たくさんお話を聞いてくださったり……。少ししか話せていないけれどとても心が安らぎました。

### 矢向 Nagomo で緊急利用室が確保できました

住まいを失った女性が1週間、無料で滞在できるお部屋を確保し、これまで5名が利用。16歳～20歳の若者が多かったのが特徴です。少しだけ家族と離れて、自分を見つめ直す時間を持てたことで、自立に向けた一歩につながりました。



生活支援を委託している W.Coメロディーによる手作り夕食



リビング



居室

2024年、矢向センター3階を改修し、直営のシェアハウスを開所しました。

### Nagomo 矢向

@ 横浜市鶴見区



子育てスペース



みんなの食堂



シェアハウス

### ホームタウンみなみ

@ 横浜市旭区

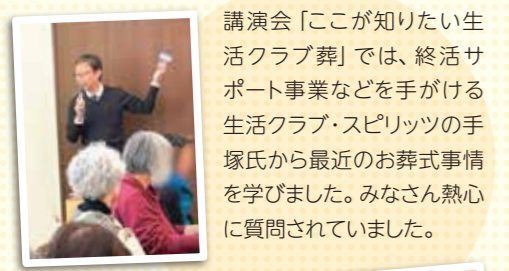
2023年、旭センター3階に複合施設を開設。NPO法人さくらんぼ・横浜みなみ生活クラブ・生活クラブ神奈川が共同企業体として運営しています。

### 開催報告 2月14日(土)

## 自分らしい「終活」を考える 「私らしいお葬式」の 体験会開催

@セレモニーホール大成1 主催:横浜北生活クラブ

家族と話し合う機会が少ない「お葬式」や「終活」に関する体験型のイベントを行いました。



講演会「ここが知りたい生活クラブ葬」では、終活サポート事業などを手がける生活クラブ・スピリッツの手塚氏から最近のお葬式事情を学びました。みなさん熱心に質問されていました。

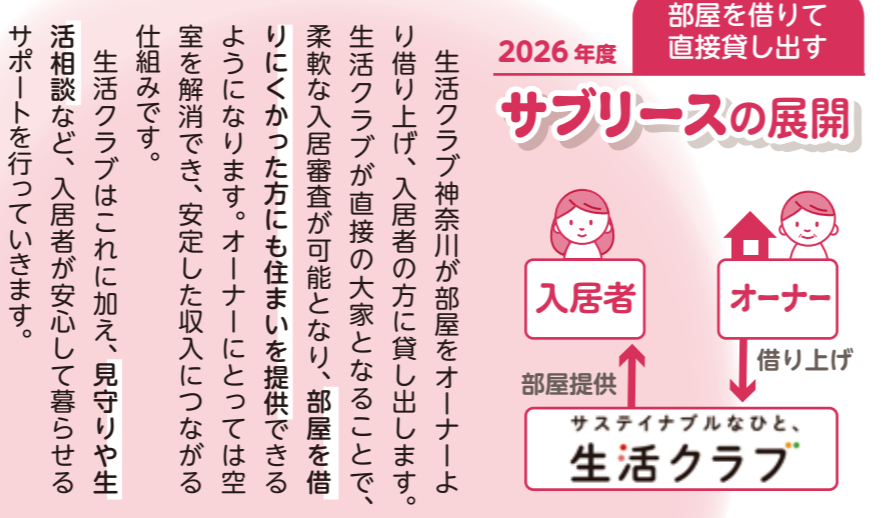


エコロジー棺 入棺体験やプロカメラマンによる遺影撮影会、葬儀・相続に関する個別相談も満足度が高く好評でした。

生前予約の資料請求も多くあり、日常では家族とじっくり話し合うことが少ない終活について、考えるよい機会となりました。

### 終活サポートに関するお問い合わせ

生活クラブ・スピリッツ(株)  
終活サポート事業部  
0120-098-325  
HPはこちら



### まちづくりの中で、誰もが主役になれる場所を

大切なのは、暮らしの中で「気にし合う関係性」があること。住まいの不安は、女性だけでなく、若者から高齢者まで誰にでも起こりうることです。組合員一人ひとりの力を合わせて、誰もが自分らしく、安心して暮らせる地域を広げていきましょう。

居住に関するご相談 045-476-1788

### 2026年度の目標

第3ステージ 部屋を借り上げるため、初期費用を3部屋分確保します

第2ステージ 新生活応援プレゼント(5万円)を12人分用意できました

第1ステージ 緊急利用居室2年分を確保しました

2026年度は一口500円の寄付で住まいにお困りの方の支援につなげます

班個配 5月25日～29日配布の注文書またはeくらぶにて注文番号[113492]と[口数]を入れて申込。

デポー 5月の情報ワークで配布される申込用紙に必要事項を記入して所属デポーに提出。提出締切:6月19日(金)



新生活応援プレゼント 利用者に目録を贈呈しました シェアハウスを退去する方に、家具や日用品(5万円相当)をお贈りしました。利用者の方は経済的な不安が軽減されたことで自信も生まれ、「第3の実家ができたみたい」と話されています。

### 組合員からの寄付 「Housing Gift」 ——ハウジング・ギフト——

2024年から2年間は1口3000円で募り、4584人の方から総額437万1000円もの応援をいただきました。組合員の思いが、行政の支援だけでは手が届かない場所を支える力となっています。

# 生活クラブの牛乳、ココがスゴイ！

## 都市近郊でつくるパステライズド牛乳

牛乳の味や風味は、しばたた生乳を加熱して殺菌するときの温度や時間によって変わります。初めて飲んで、「牛乳が苦手だったけど、生活クラブの牛乳なら飲めた」そんな声が多いのはなぜなのでしょう？ そのおいしさの理由を、のぞいてみませんか。

- 味**
- サラッとしていてほんのり甘い
  - 牛乳本来の風味

- 栄養・成分**
- カルシウムやたんぱく質の変性が少ない

- 環境にもやさしい**
- リユースびんは繰り返し50回以上使用
  - キャップもゴミ袋にリサイクル

- 乳牛の飼料**
- 非遺伝子組み換えのトウモロコシや国産の稲など
  - 収穫後の農薬不使用



しってる？

### パステライズド牛乳

日本の牛乳の9割以上は超高温殺菌(120℃~150℃で1~3秒)で行われています。一方、パステライズド牛乳は72℃15秒殺菌。日本では1割未満とわずかで、鮮度が高く、質のよい生乳\*によってつくられます。  
\*生活クラブの生乳は、生菌数1mlあたり1万個以下(一般の牛乳の1/400の基準)

水分と栄養を同時に補給できる飲みもの

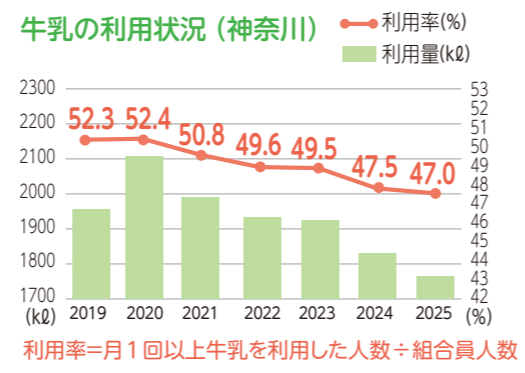
### 牛乳は栄養の宝庫

- たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルなど5大栄養素を含む
- たんぱく質と糖質が、水分を体にとどめやすくし、熱中症予防に◎
- 朝に飲むと、幸せホルモンが作られ、夜には睡眠ホルモンへ変化する
- カルシウムが豊富で吸収率も高い
- カルシウムは体内では作れないため、食事から摂る必要があります。成人女性の場合、コップ1杯の牛乳で1日の推奨量の約1/3のカルシウムを摂取できます\*。
- \*農林水産省WEBサイト「もっと知りたい」牛乳のチカラ」より

### 生活クラブの牛乳を飲むことで...

- 酪農家の暮らしを支える  
質がよい生乳をつくる都市近郊の酪農家を守ります。酪農家は、作業の軽減や、効率化のための設備投資・技術開発を進められます。
- 安全な飼料の生産につながる  
牛に食べさせる安全な飼料(非遺伝子組み換えのトウモロコシや国産の子実トウモロコシなど)の生産を守ります。
- 地域循環型の農業を広げる  
牛の堆肥を土づくりに活用して米や野菜を育てるなど、地域循環型の農業を支えます。

牛乳が苦手だったけれど、生活クラブの牛乳なら飲めた



## 2020年から2024年で150万本利用減(全国)

生活クラブの牛乳は、3つの工場で製造されてきました。しかし、全国で利用が減少したことにより、2026年4月から、生活クラブが最初に作った千葉工場での牛乳の製造が終了しました。  
現在は栃木県と長野県の工場から牛乳が届けられています。

900ml牛乳、ノンホモ牛乳、500ml牛乳(デポ)、低脂肪牛乳、バター、900ml牛乳、200ml牛乳、チーズ類、アイス・ヨーグルトのみ

生活クラブへの牛乳の生産を終了

新生酪農 安曇野工場、新生酪農 栃木工場、新生酪農 千葉工場

注ぎやすい牛乳キャップ

洗って繰り返し使え、液ダレしにくい！  
横浜北生活クラブの組合員の声で開発。

パステライズド牛乳の取り組みは、「生乳本来の味わいに近い牛乳を飲みたい」「栄養が豊富でいる牛乳を飲みたい」という組合員の願いから始まりました。また、リユースびんも「環境にやさしいびんで飲みたい」という声からつくられてきました。

こうして生産者と組合員でつくり上げられてきた牛乳ですが、これからも生産してほしいという思いを伝えていかなければ、次第になくなってしまふ可能性があります。

まだ飲んだことがない方は、「安心」「新鮮」「おいしさ」がギョッと話まった牛乳を、ぜひ味わってみてください。予約は価格もおトクになり、「これだけ私たちは牛乳を必要としている」という何よりも心強いメッセージになります。

### おトクに利用できるチャンス！

## 春の予約キャンペーン

期間	消費材と値引き後の価格(税込)
予約	6/1~6 ●牛乳900ml・ノンホモ牛乳 ▶246円(43円引)
	6/8~13 ●牛乳200ml×2 ▶210円(11円引) ●低脂肪牛乳1000ml ▶288円(6円引)
配達	7/27~8/1 ●牛乳900ml・ノンホモ牛乳 ▶289円(51円引)
	8/3~8 ●牛乳200ml×2 ▶221円(6円引) ●低脂肪牛乳1000ml ▶294円(20円引)
デポ	6/1~14 ●牛乳900ml・ノンホモ牛乳 ▶254円(40円引) ●低脂肪牛乳 ▶265円(40円引) ●牛乳500ml ▶177円(20円引)
	7/27~8/9 ●牛乳900ml・ノンホモ牛乳・低脂肪牛乳・牛乳500ml ▶ポイント5倍 ※期間中、牛乳利用者を対象に新生酪農のアイス(90ml)プレゼント企画も実施します！

アップロード  
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

### 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

修験者に教わる心と身体の使い方～山伏流不老長寿の術～  
6/10(水) 14:00～16:00 3,800円

間香体験と練香作り  
6/13(土) 13:30～15:00 3,500円/香木代込

①基本の骨ナビ体操～骨・関節から若返る～ 1講座 2,800円  
②眼とカラダの体操～スマホ疲れを癒す～

6/19(金) ①13:30～14:45 ②15:15～16:30

NEW シフォンケーキと特製肉まん&あんまん ☆自宅教室(住田南) 駐車場有

6/29(月)、6/30(火) 11:00～14:30

8,200円/1回/材込・軽食付

NEW 親子でオカリナ1日講座 オカリナの貸出有り

7/18(土) 10:00～12:00 7,000円/親子2名  
4,000円/1名 小学3年生以上

※各講座とも講座維持費200円が必要です。

講師・事務員 募集中!

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

### 環境省の補助金 「先進的窓リノベ」を利用しよう

2026年も窓断熱に手厚い補助金が出ます。これは、住宅の夏の暑さと冬の寒さ対策において、窓が急所だからです。冬に逃げる熱の58%、夏に入り込む熱の73%は窓などの開口部からです。大型掃き出し窓2ヶ所への内窓工事は税込33万円～40万円(窓の高さによって製品定価が変わります)ですが、戸建て104,000円、集合住宅で114,000円の補助金が出ます。住まい環境が快適になり、そして冷暖房費も削減できます。ご相談ください。



黒の既存サッシに  
白い内窓を設置した事例

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)

### フラメンコ発表会

初心者でもシニアからでも安心して無理なく学べるをモットーに活動している綱島にある「スタジオ・マイ フラメンコ教室」の発表会です。

日時 5/31(日) 14:00開場 14:30開演  
料金 前売り2,500円、当日3,000円  
主催 スタジオ・マイ フラメンコ教室 フラメンコ発表会  
Email studio.mai.712@gmail.com(加藤 まさこ)



### Jazz Vocal 発表会

ハーレムのジャズスクール=ジャズモバイルで本格的にヴォーカルを磨いてきた河原厚子が主幹するジャズ・ヴォーカル教室発表会。今回は7組のヴォーカルグループが出演します。

日時 6/6(土) 15:30開場 16:00開演  
料金 無料(出入り自由です)

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

### 薬剤師 二人体制の漢方相談 始めます

オルタ薬局 あんず・あんず薬局

「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、神奈川県内5か所にあるあんず薬局では皆様の健康のお手伝いをしています。藤沢店、東戸塚店に続き、4月から新横浜店、厚木店でもお待ちしております。漢方薬、健康補助食品、ハーブティー、薬膳材料、養生法などについてこの機会にじっくりお話しませんか。

詳しくは各店のHPでご確認ください。HPもリニューアルして見やすくなりました。

ウエルライフHP

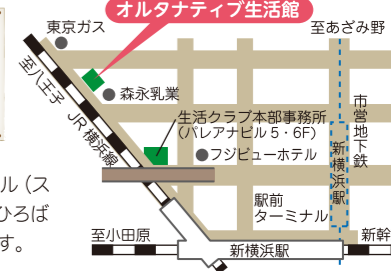


### オルタ館

## 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。

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

### みんなで作ってみんなで食べる

## おるた家族食堂 参加募集

つよ～い絆の家族以外にゆるつつながる斜めの関係をつくろうみんなで作ると楽しいねみんなで食べると美味しいねだれかと食べたい大人もいらっしやい～



日時 第3土曜日17:30～20:00 終了  
年間11回(4月・5月は終了しました)  
6/20・7/18・9/19・10/17・  
11/21・12/19・2027/1/16・2/20・3/20

会場 オルタ館4F調理室  
参加費 中学生以上1,500円  
2歳以上500円

年会費 1,200円  
(年度途中入会は月割り)  
1回のみお試し参加可

申込はこちら



開催5日前までにお名前、電話番号、参加希望日、人数を連絡してください

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』

中国から伝わり日本で独自に発展した日本鍼灸は、糸のような極細の鍼を用い弱い刺激で身体に働きかけます。気の流れを整えるので、体の痛みのみならず自律神経の乱れに伴う不調などにも効果が期待できます。その不調、一度鍼灸治療を試してみませんか?

エコロ共済加入者は初診料(1,100円)が無料になって大変お得です!



●オルタ漢方堂  
(新横浜オルタ館内)  
☎ 045-473-6388

●高津漢方堂  
(高津センター内)  
☎ 044-852-0195

### 理事会だより

●第9回定例理事会(3/2) ● 第10回定例理事会(4/2) ●

報告承認事項(抜粋)

報告承認事項(抜粋)

- デポーセつけん量り売りモデル取組の総括および2026年度活動計画の共有について承認した。
- 生活クラブみんなの農園2025年度活動報告と決算予測、2026年度方針・予算案について承認した。
- 生活クラブ神奈川における東日本大震災復興支援活動2025年度総括と2026年度活動計画について承認した。

### 編集後記

世界中に平和が訪れることを切に願います。生活クラブは、食だけに留まらずすけあいもエネルギーも自前でつくり出す主婦である組合員が主体的に関わってきました。しかし、まだまだ私たちの暮らしが世界の情勢に左右される危うさがあります。そのループから脱却するためにも生活クラブを選択する人を増やし国の自給力を高めましょう!(カープ女子)

### ジュース加工用トマトの収穫作業 参加者募集中!

長野県飯綱地区の生産者圃場にて、「トマトジュース」安定生産のため、組合員がジュース用の加工用トマトを有償で収穫しています。

日程 8/7(金)～9(日)  
募集締切 6/5(金)

詳細はHPへ



### 報告 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年度からユニセフの「ガーナの児童婚を終わらせる指定募金」に取り組んでいます。

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。

受付期間 班・個配 1/12～2/6  
デポー 1/19～2/15  
参加人数 1,436名  
金額 1,548,500円  
ご協力ありがとうございました

- 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。

### 地域でともに活動しています!

### 組合員と地域で育てる再生可能エネルギー

## 一般社団法人 グリーンファンド秋田

2012年に生活クラブ東京・神奈川・埼玉・千葉が協力し、秋田県にかほ市に生活クラブ風車「夢風」を建設しました。グリーンファンド秋田は、この風力発電事業を担っています。

生活クラブは、地域に資する再生可能エネルギーをめざし、



2024年度 組合員リーダーツアー

2013年に「地域間連携による持続可能な自然エネルギーに向けた共同宣言」にかほ市と結びました。この10年で、交流企画、夢風ブランド品の取組み、デポー

にかほフェアなどを継続し、組合員とにかほ市、地元のみなさんとの結びつきはグッと深まりました。今年も7月に組合員リーダーツアーを開催予定です。現地でのBBQ交流会は毎回大変盛り上がり、地元の方も楽しみにしています。

事務局長 鈴木 伸子

2月のにかほフェアでは生産者が果所し、夢風ブランド品の販売を行いました



※にかほ市の生産者と組合員が開発した消費材



湘南生活クラブ

2026/2/14

# ちがさきデポー

## リニューアルオープンしました！

念願の組合員スペースを設け、地域に  
ひらかれた「居場所づくり」をめざします

2023年10月、リニューアルについてちがさきデポーの  
運営委員会と働くワーカーズで合意し、組合員を増やす  
活動に取り組んできました\*。

リニューアルに向けて、デポー大会や生産者来所、ウ  
エルカム3DAYS (キャンペーン)、組合員集会、試食会な  
ど、様々な場面で「お友だち紹介」を呼びかけました。さら  
に、マルシェでの試飲・試食などを通じて、地域の方々に  
ちがさきデポーや生活クラブの良さを伝え、組合員の  
輪を広げてきました。

リニューアルでは、長年使ってきた冷凍冷蔵設備を一新。  
天井や床を張り替えたことで、店内は格段に明るくなり

鮮魚コーナーの壁面パネルは、  
デポーで働くワーカーズに  
よる手づくり



新設した組合員スペース  
壁紙はお子さんに喜んでもらえる  
ような動物の絵柄に



ショーケースが新しくなり、通路  
も広がって、よりゆったりと買い  
物を楽しめるようになりました



木目を基調としたあたたかみのある空間に一新

ました。入って左側には、生産者来所や展示会のスペース  
を設け、話を聞いたり、じっくりと見たりできる場に。右  
側には運営委員会念願の組合員スペースを新設しました。  
この場を活用して企画や組合員同士の交流、そして地域  
の居場所づくりへと活動を広げていきます。

オープニングセレモニー当日は暖かな好天に恵まれ、  
開所を待ちかねたおおぜいの組合員のみなさんと来賓の  
方にご参加いただきました。運営委員会とワーカーズで  
用意したのは、「おお牧場はみどり」の替え歌。「みんな大  
好きなちがさきデポー」という思いを込めた歌を、会場  
のみなさんと合唱しました。その後はホットの梅ジュース  
で乾杯し、とても温かい雰囲気のリニューアルセレモニー  
となりました。セレモニー終了後、来場者の方にはバレン  
タインデーにちなんでチョコレートとクールのパウンド  
ケーキをお配りしました。

この先もずっと、この地にちがさきデポーがありつづけ、  
今よりもっと地域のみなさんのお役に立てていること  
を願い、これからも組合員のみなさん、  
ワーカーズとのつながりを大切に、明  
るく、楽しいちがさきデポーになるように  
盛り上げていきます。



運営委員長 依田 雅美

\* 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。

**DATA** **ちがさきデポー**  
☎0467-51-5122

**開所時間** 10:30-19:00 (水曜日定休・祝日開所)  
**所在地** 神奈川県茅ヶ崎市高田4-5-39  
**駐車場** 8台

### information

## あ、おいしいね！ つながる！ひろげる！ キャンペーン

6月30日(火)  
まで

下記をプレゼント！

**配達利用の方**

**紹介した方** **紹介された方**

ホットケーキ  
ミックス  
200g

加入で  
最大4,000円  
OFF

WEB加入し、条件をクリアすると  
+ 最大5,000円クーポン

**デポー利用の方**

**紹介した方** **紹介された方**

お知り合いが加入すると  
さらに **500円分**

お買い物券 **500円分**

選べるカタログから好きな5品  
+ お買い物券 **1,000円分**

他にも特典が  
あります！

詳しくは  
こちら



組織概要(神奈川)

組合員人数 87,377人(2026年3月末 211人減) 3月度加入 500人 脱退 711人  
世帯当り利用高 21,229円(2026年2月) 世帯当り出資金 140,195円(2026年2月)

ちよこつとQの答え ▶ 家の中に入る熱の73%が窓などの開口部  
からと言われています。すだれやカーテン、遮熱フィルムなどで日  
差しを防ぐことで、室温の上昇を抑え、省エネにもつながります。