

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

7.8月号 Vol.188

ちょこっと 

北海道チクレンの赤身牛肉に名前がつきました! そのお肉の名前と特徴とは?
→ヒントは6ページ。答えは裏表紙。

特集 よやくとお気に入りです1週間を回そう!



生活クラブ神奈川の
HPやSNSは
こちらから!

加工用トマト栽培体験 参加者のみなさん
場所:生活クラブみんなの農園(横浜市泉区中田町2848)
撮影:Photostudio-Home 葛谷 舞子



よやくとお気に入りで1週間を回そう！

※1 ビジョンフードとは？

生活クラブでは、牛乳・鶏卵・お米・食肉・青果物の5つを「ビジョンフード」と呼んでいます。

※2 生活クラブ神奈川のインフルエンサーとは？

生活クラブを利用する組合員が、Instagram でくらしや消費材の魅力を発信しています。フォローすると、くらしのヒントになるかもしれません。



生活クラブ神奈川の
公式Instagramもチェック

我が家の
よやく

- 鶏卵と
ポークウインナー
朝ごはん

- 牛ひき肉、豚ひき肉
ハンバーグ
タコライス

- 豚切り落とし 2パック
ポークケチャップ
豚丼
しゃぶしゃぶサラダ



- パスチャライズド牛乳
他の牛乳にはない美味し
さが魅力。熱中症予防に
もよいとのことで、毎日
飲んでる次男は真夏も元
気いっぱいです。

- 豆腐 味噌汁やスープ

- 遊YOU米



- 豚肉バランスセット・4パック
ロース、バラ、モモのスライスと
ひき肉 (各160g) のセット

- あっぱれ・はればれ
野菜おまかせ4点セット
選ばなくても旬の野菜が届
くので、「注文しなきゃ！」
と焦ることが減りました。



お気に入り
メニュー



ポークチャップ

消費材のケチャップで作ります。子どもに大人気でお弁当にも
最適。玉ねぎと豚肉切り落としを炒め、火が通ったらトマトケ
チャップとソースを2:1、隠し味に味噌を加えて煮詰めます。



@kebbys.musica 個配

「よやく」をフル活用しています

写真はよやくらぶで注文しているいつもの冷蔵品
です。これに加え、「庄内遊YOU米」「あっぱれ・
はればれ野菜4点セット」「豚肉バランスセット」
も届くので、とりあえずの注文忘れも安心！



我が家の
定番はこれ！

豚肉・ウインナー・親鶏ひき
肉ひき肉は毎回買います！
ウインナーはまとめて買って冷凍
し、切らすことはありません！



@zubora.s.club デポー

ズボラ主婦の
ゆる生活クラブ

- 鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素
水餃子、まるい海鮮餃子、
ゴボウや卵、春雨など具沢
山スープにするととても美
味しく手軽に栄養が摂れ
ます。



- ウインナー
食べられる食材が少ない
3歳の息子の命綱です。
安心安全な原材料だから
毎日出しやすい！



- ノンカップ麺・
しおやさいラーメン



野菜を追加し鍋で煮たり、
酢とごま辛味オイルを足し
て酸辣湯麺風にした。災
害に備えローリングス
ストックにも。

生活クラブでは、生産者にこれからも消費材を作り続けてもらい、組合員も安心して、利
用できるように、「よやく」というしくみや「ビジョンフード※1」を食べ続けることを大切にし
ています。今回は、実際に消費材を日々上手に活用している生活クラブ神奈川のインフルエ
ンサーさん※2に、1週間の消費材活用法や生活をラクにするコツなどを聞いてみました。

今週の消費材



- 豚肉切り落とし2パック
お好み焼き・八宝菜

- 豚肉ひき肉
(230g×2p)×2パック
麻婆豆腐・肉そぼろ・
ハンバーグ

- ポークウインナー・牛乳
マカロニグラタン

- 鶏肉モモ角切り 親子丼
- 小豆
柏餅用の小豆

- パインアップル
子どもたちのリクエスト。
ちぎって食べられます

- スライスソーセージ
朝食に使います！

Instagram



@saya.s.a 個配

夫、長男(中2)、
次男(小2)の4人暮らし

「買い物は投票」という
言葉が好き



我が家の
よやく

- トマトケチャップ

Rびんのケチャップやマヨ
ネーズを使いたくて加入し
たくらいお気に入り。初め
て食べた時は、そのおいし
さにびっくりしました。お
友達へのプレゼントにも
喜ばれます。

お気に入り
メニュー



餃子の皮ピザ

餃子の皮にコーンやマヨネーズなど家にあるものを
載せて焼くだけ！子どもたちが大好きなおやつです。

- 平飼い卵

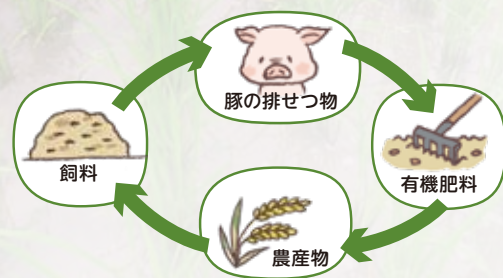
平飼いがスタンダード
になってほしい気持ち
を込めて毎週注文し
ています。

- 固形せっけん

シンプルでコスパも良
くてお気に入り。
キッチン、洗面台、浴
室に1つずつ置いて
います。



ものによって毎週、隔週、月1などで届けてもらっていま
す。予約をすると割引があったり、注文忘れがなくなつた
り、今週はいらぬという時も、注文画面で簡単に予約
キャンセル出来るので、気軽に予約しています。写真は今
週届いた予約品です。



お米不足で見えてきたこと

24年度末、災害への不安などから店頭からお米が消え、価格も高騰しました。米不足をきつかけに、「いつものお米が買える」ことは当たり前ではないと感じた人も多いのではないのでしょうか。生活クラブでも組合員がお米を分け合っておおせいで食べつないでいました。

お米は、すぐには増やせない

お米は、足りないからといって来月すぐに増やせるものではないです。お米は種を増やすところから含めると、今年の種まきより前から何年もかけて育てられて、ようやく私たちが食べるお米になります。お米づくりに、長い時間と、多くの人の手がかかっているのです。

生活クラブの豚も一緒に！

生き物と田んぼを維持する仕組み

平田牧場の豚肉と庄内のお米づくりはつながっています。生活クラブの豚肉は、飼料用米を食べて育った「米育ち豚」です。豚の排泄物は堆肥となり、田んぼや畑へ。その田んぼで育ったお米を、また豚が食べていく——そんな循環が続いています。

田んぼの土づくりは10年かかるとも言われています。飼料用米も、田んぼを維持し、稲作を続けていくために大切な役割を担っています。



25年産のお米を、みんなで食べていこう！

24年秋から始まった「令和の米騒動」とも言われる状況では、全国にお米が足りなくなり価格が高騰。生活クラブでも組合員の利用が急増しました。利用の増加を受け、25年産米は生産者と相談しながら、契約数量を増やして生産。ところが現在利用をお休みする組合員が増え、このペースで食べていくとすると、次の新米の時期までに今年のお米を食べきれない予測となっています。

共同開発米は生活クラブの組合員のためにつくられたオーダーメイドのお米。例えば庄内遊YOU米（予約）は、お茶碗1杯で約60円。家計にもやさしく、安心して食べられます。おおせいの組合員でしっかりと食べていきたいですね。

これから約束して食べていきます。一緒に食べていく仲間を増やします！

「よやく」で／生産者へ“これからも食べるよ”を示そう

お米も豚も、そのほかの消費材も、生産者や自然環境、多くの人の手によって支えられ、毎日の食卓に届いています。だからこそ、必要な時だけ「ほしい」と求めるのではなく、生産者がこれからも作り続けられるよう、私たちがよやくして食べることで循環の輪に参加していきましょう！

予約方法 ※数量の変更やお休みも可能なので安心です！

班・個配

よやくらぶ登録でお米を含む消費材・日用品が定期的に届く！
注文用紙・eくらぶ、コールセンターから、予約できます。

コールセンター

0570-001-902 月～金曜 9:30～18:30

班・個配の予約はこちら▶



デポー

2種類のお米（庄内遊YOU米、上伊那アルプス米）のみ予約できます。
ワーカーズに声を掛け、申し込み用紙に記入してください。

デポーのお米予約についてはこちら▶



お米の容量変更のおしらせ

お米の予約は随時受け付けています。予約がまだの方は「続いてほしい！」という応援の一票にぜひ参加してくださいね。

昨年からは3kgで分け合っていたお米が、配送では、6月から5kgでお届けしています。
（デポーは3kg）

その時ほしいだけでは続かない？

「よやく」が支える、

これから先の食卓

生活クラブの肉は味がしっかりして、他の肉では代わりがきかない存在です。

Instagram



@macro.vegan.chocolat デポー

秋川牧園の鶏肉は、特有の臭みがなくプリプリ。平田牧場の豚肉は脂身が甘く、ギトギトしません。我が家は大学生の男子2人がいるので「肉」は必ず買います！

一週間のメニュー

- ・春キャベツとベーコンのパスタ
- ・ハンバーグ
- ・チキン南蛮
- ・唐揚げ
- ・豚薄切り肉の重ねカツ
- ・鶏と新じゃがの炒め物
- ・切り干し大根サラダ
- ・シーザーサラダ



春キャベツとベーコンのパスタ



チキン南蛮



鶏と新じゃがの炒め物

お気に入りメニュー

ほうきね牛の煮込みハンバーグ

タレは、肉汁にシェリー酒（酒）・トマトケチャップ・おろしニンニク・しょうゆ・みりんをよくまぜます。仕上げにバターも。

傷病中にバイオサポセットを毎回頼んでいました！

Instagram



@plate_eco 個配

右手首を骨折し、3ヶ月間は調理が思うようにできず、バイオサポ食材セットで簡単に調理できて有難かったです。

お気に入りメニュー

餃子と海老乗せ三角餃子



平田牧場の豚ひき肉と共生食品の餃子の皮を使っています。ちくわ、ゆで筍、椎茸、ニラをみじん切りにして加えています。

お気に入り／

●バイオサポ「ボークビーンズ」
セットの食材に加え、ブロッコリーと椎茸をプラス。栄養バランスが良くとてもおいしいです。

野菜を洗わず包丁要らず、調理時間10分！





北海道チクレンの赤身牛肉に
名前がつきました！

その名も『キタノチカラウシ』！「ふだん
づかいの赤身肉」として脂肪が少なく
さっぱり食べられ、鉄分やタンパク質が
豊富です。

生活クラブの牛肉は2種類

1つは赤身の牛肉※1。
もう1つは適度な霜降りと濃厚な赤みが
特徴の「ほうきね牛」※2です。

- ※1 赤身の牛肉 ● 配送…キタノチカラウシ
● デボ…国産牛肉
- ※2 ほうきね牛 ● 配送…WEB限定取組
● デボ…金曜日入荷

牛乳づくりから生まれる牛肉

生活クラブの牛肉は、牛乳と深い関係に
あります。出産した母牛でなければお乳が
出ないので、母牛は牛乳を生産し続けるた
め平均3回の出産を経験します。

「ほうきね牛」は、母牛の初産〜2回目の
負担を軽くするため、より体格が小さい和
牛との間に産まれた子牛を大切に育てた牛
肉です。

以降は乳用種と交配し、生まれたメスは
乳牛に、オスは肉牛に育てます。「キタノチ
カラウシ」(北海道チクレン)と「栃木開拓
牛」(栃木開拓農協)はオスのホルスタイン
を大切に育てた牛肉です。

よって、国産牛肉を利用することは、牛乳
の生産を含めた酪農全体を守ることにもつ
ながります。

ふだんづかいの 赤身牛肉もほうきね牛も 食べていこう！

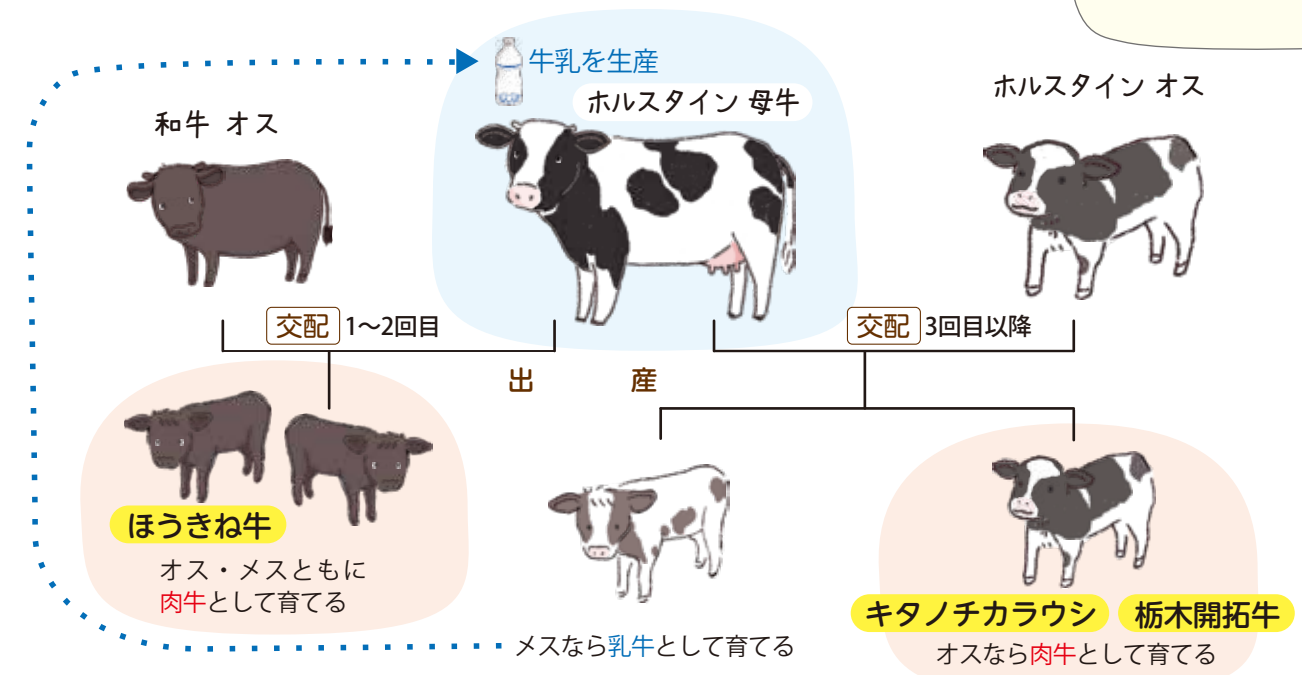
カタログでは毎週、牛肉レシピを
紹介しています。レシピを参考に新
たな料理に挑戦してみませんか？ 生
活クラブの牛肉をふだんの食卓に
取り入れ、私たちの日々のチカラに
していきましょう！

ここが違う！
生活クラブの赤身の牛肉

生活クラブの肉牛は、北海道産の牧草や
デントコーンなどでできた「粗飼料」をたっ
ぷり与え飼育します。飼料用米や遺伝子組
み換えの混入を防ぐために分別したトウモ
ロコシなどをバランスよく配合すること
で、美味しい赤身になります。

生後10か月以降は、飼料に添加される抗
菌性物質を使わずに、1年半かけてゆっく
り健康的に育てるため、成長ホルモンの
投与もありません。また、粗飼料の生産を
国内で行う取り組みをひろげ、輸入に頼り
がちな家畜の飼料を国産にすることで、国
内自給率の向上にもつながっています。

さらに、子牛から食肉として加工するまで
一貫管理・生産していることで、どこでも
よくに育てられたのが明らかで安心です。



活動紹介

報告

生活クラブまちづくり基金 2025年度助成団体決定

2024年10月から参加が始まった
生活クラブまちづくり基金。2025年
度は、5つの地域ごとに行った審査の結
果、計29団体へ237万2146円の助
成を行うことができました。
※年度により、助成額や助成団体数
には変更があります。

… 助成審査プロセス …

- 5〜6月 申請受付・締切
- 7〜8月 地域からの推薦を募集
- 9〜10月 各地域のまちづくり基金
審査委員会にて選考
(プレゼンテーション)
- 11月 助成団体決定
- 12月 贈呈式

審査には組合員が参加。
質疑や意見交換をしつつ同じ地域の
課題を学び合うため審査そのものが
「まちづくりの場」になっています。

100円で参加 生活クラブまちづくり基金

食・環境・福祉・働くことなど、
幅広い市民事業に助成されま
す。毎月100円の参加が、行政
の支援が届きにくい小さな活
動の背中を押します。あなたも
多様な機能のあるまちづくりに参
加しませんか。



参加方法はこちら

申請団体から①

おしるとごはん

横浜市
青葉区

月に1回、誰もが同じお汁を囲んで
おしゃべりできる場所へ

人に頼り、つながる場所が地域で失われ
ていると感じ、子どもが同じ保育園出身の
母親5人で、2025年9月から活動を
開始しました。

“お汁を囲んでみんなで夕食 たくさん
しゃべってお腹も満たされたら お家に
帰って大人も子どももぐっすり眠ろう”

という言葉のもと、同じものを一緒に食
べるというシンプルなお汁を大切に、参加
者と夕食を共にしています。「今日は帰って
寝るだけで気持ちいい」という保護者の声
や、何杯もおかわりする子どもたちの笑顔
に元気をもらっています。この場
を通して、周りの人の思いやり
の循環を子どもたちに感じてもら
えたらと考えています。

助成金を食材費に充て、ス
タートが切ることができまし
た。今後は地域に根付く大切な
場所として育てていきたいです。

代表…吉澤寛子さん



申請団体から②

《企》ワーカーズ・コレクティブ ミズ・キャロットみなみブランチ

横浜市
南区

安心・安全な食の提供を通じて地域とつながる

創立から34年、生活クラブの安心安全な食材を使っ
たおいしいお弁当を、心を込めて作っています。
現在メンバー9名、アルバイト5名で1日に作るお弁当数
は130〜200食。事業所、高校、地域活動ホーム、地域
ケアプラザ、近隣自治会、横浜みなみ生活クラブの会議、各コ
モンズイベントなどへお届けしています。

最近では、子育て中の共働き家庭や高齢者世帯を中心に「よ
るごはん」の需要が高まっていると感じ、基金助成を、横浜
みなみの組合員の利用を広げるための広報に役立てました。

私たちの手作り弁当が、みなさんの食
事作りの負担を減らし、健康を支える助
けになればと思っています。

代表…石渡順子さん



基金の助成を受けて
始まった「よるごはん」



ウェブサイト

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

毎月100円の掛け金で、組合員どうし、たすけあえる関係をつくるしくみ「エコロ共済」。
3つの保障のうち、今回は「生活保障」について紹介します。

「生活保障」編

加入者本人の病気や出産、家族の入院など日常生活が大変なときに、知り合いの組合員に、ちょっとした家事や託児、消費材の受け取りなどをお願いできるしくみです。サポートをしてくれた組合員には、集まった掛金から「ありがとう」の気持ちとしてケア金(600円/1ケア2時間)が支払われるため、お互いに気兼ねなくたすけあえます。

こんな時のちょっとしたケア(消費材受取・家事支援・託児)が対象です。

1 加入者本人が

- 事故や病気で通院・入院・在宅療養したり、出産する場合
- 家族の公的手続き申請や子どもの学校行事、葬儀などに行く場合
- 自宅の災害があった場合

➡ 加入者へのケア

例 つわりで買い物に行けない

➡ **デポーへの買い物**をお願い!

上の子の学校行事で下の子を連れて行けない

➡ **下の子の託児**をお願い!

2 加入者本人が

- 生活クラブ鍼灸治療院*で治療を受ける場合

➡ **初診料の補助**
(初診料 1000 円)

* オルタ漢方堂、高津漢方堂

3 加入者の家族が

- 事故や病気で通院・入院・在宅療養する場合

➡ 加入者へのケア

例 急遽家族を病院に連れていかなければいけない

➡ **配達の受け取り**をお願い!

♡ 出産前後の“困った”を、組合員でサポートできました ♡



コモンズで開催した交流会で、出産を控えて「出産前後に夕食づくりをお願いしたい」という方がいました。近所には気軽に頼れる知り合いがおらず、不安に感じていましたが、その後ごく近所の知人が組合員であることがわかりました。

そこでエコロ共済の生活保障「出産に伴うケア保障」を活用して、その組合員さんに約 2 週間の「夕食づくり」サポートをお願いできることになりました。

エコロ共済のケアは、組合員同士で依頼することができ、「おたがいさま」の気持ちで、お願いしやすく、支えあえる仕組みです。組合員活動は、組合員同士のつながりのきっかけになる場なので、ぜひ足を運んでみてください。

横浜みなみ生活クラブ 理事 種田泉

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



さがみ生活クラブ
大和コモンズ
木川 美那さん
2025年5月加入

加入のきっかけを教えてください

第2子出産後、腸活に興味を持ったことをきっかけに、腸活を学んでいた友人から生活クラブを勧められました。その数日後、たまたま通りかかったマルシェで生活クラブに出会い、ご縁を感じて加入を決めました。

お子さんのゆうやくん(4歳)、
まりんちゃん(3歳)と。



生活クラブに加入して、暮らしに変化はありましたか?

生活のあらゆる場面でせっけんを使うようになりました。食品を選ぶ時も、生活クラブでは添加物を気にする必要がなく、気持ちの負担が減りました。また、生活クラブで扱っている消費材の背景や良さを知るたびに、日々の買い物も“投票”のようだと感じ、自分の普段の生活が子どもたちの未来に直結していることを実感する日々です。

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♪

渡部さんのレシピ

甘酒入り肉じゃが 材料 4人分

じゃがいも…… 3個
人参 …… 1本
玉ねぎ …… 1個
豚こま肉 …… 300g
つきこんにゃく …… 220g
うずら卵 …… 12個
いんげん …… 6本
なたね油 …… 大1

★ 料理酒 …… 大3
★ 麴甘酒(濃縮タイプ) 大3
★ 醤油麹 …… 大4
★ 水 …… 大3

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りに切る。いんげんをゆでる。
- 2 フライパンに油を入れて温め、玉ねぎを炒める。火が通ってきたらじゃがいも、人参、つきこんにゃくを加える。
- 3 軽く炒めて油が全体に回ったら★を入れて蓋をし、弱火で時々揺すりながら15分加熱する。
- 4 豚こま肉とうずら卵を入れてさらに5分加熱。
- 5 器に盛り、いんげんをのせる。



レモン甘酒ラッシー 材料 4人分

麴甘酒(濃縮タイプ) 120g
ヨーグルト …… 200g
牛乳 …… 200ml
レモン汁 …… 大1

作り方

- 1 麴甘酒、ヨーグルト、牛乳、レモン汁をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
- 2 氷を入れたグラスに①を注ぎ、レモンの皮の擦りおろしとミントを飾る。

私の おすすめ消費材ベスト3 ★

1位 ノンホモ牛乳

大人も大好きですが、子どもたちは初めて飲んだ時から「モッツァレラチーズみたい!」と大ファンに!お風呂あがりなどにそのまま味わって飲んだり、毎朝、甘麹やココアパウダーを混ぜたりして、1日のはじまりのご褒美にしています。市販ではあまり出会えない、貴重なおいしさです。



2位 伊勢のり

磯の香りがしっかりと感じられます。この海苔を使って磯部餅を作ると子どもたちの食いつきがぐっと良くなり、市販の海苔を食べなくなってしまうほど。そのまま食べてもおいしく、おやつにもぴったりです。



3位 金華豚の切り落とし

脂がおいしいので、普段はお魚派の子どもも喜んで食べてくれます。焼いて塩コショウをするだけでおいしいです!平田牧場の火災のニュースを知り、改めて応援の気持ちを込めて、継続して利用していきたいです。



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 みんなのビオサポレシピ 検索



ポイント

- 醤油麹は、醤油大さじ2で代用できます。肉じゃがが余ったら、細かく切って同量のふかし芋を足すと、コロッケのタネにも。
- ラッシーは、酸味がポイント!生活クラブのプレーンヨーグルトを使うのがオススメです。レモンの皮はチーゾおろし器で削ると香りが立ち、夏にピッタリで爽やかな味わいに。

生活クラブの甘酒が大好きで、お砂糖の代わりとしてお料理やお菓子に使っています。甘酒は冬のイメージですが、「飲む点滴」と言われるほど栄養が豊富で体に吸収されやすく、夏バテ対策にピッタリです。



横浜北生活クラブ
すすき野デポー
渡部 典子さん
2021年6月加入

ひとりで頑張らなくていいよ

子育て世代に届けたい たすけあいのしくみ

「体調が悪くても休めない」「食事作りを少し手伝ってほしい」「誰かと話したい」。産後の子育て中には、そんな場面がたくさんあります。頼りたい気持ちはあっても、家族や友人が遠方にいたり、近くに気軽に頼れる人がいなかったりして、ひとりで頑張りを続けてしまうことも。

今回は、そんな時に知ってほしい、子育て中の「困った」を支えるたすけあいのしくみを紹介します。

助産院 mamana.houseの院長 菊地さんに聞く 「子育て世代のリアル」



子育て世代の悩みと不安とは

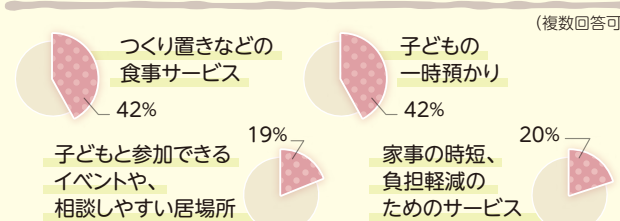
神奈川県高座郡寒川町にある助産院 mamana.houseの院長で、「NPO法人赤ちゃん食堂プロジェクトまなまな」の代表を務める菊地愛美さんに、今の子育てのリアルについて聞きました。菊地さんは、産前から産後までの相談や赤ちゃん食堂など、ママたちへのサポートを行っています。

菊地さんによると産後多いのは「ママの孤立」。周りの人が「あつ」という間に過ぎるから頑張つて「今だけよ」等、励ましの言葉のつもりで掛けた言葉は、必死な本人には届かないことがあるといいます。「今、少し手を貸してほしい、話を聞いてほしい。そんな思いを抱えているママたちが多くいるのです。菊地さんの助産院と赤ちゃん食堂を利用するママたちへのアンケートでも、そんな状況が見えてきます。

★子育て中の困りごと、お悩み

離乳食の用意、ワンオペで自分の時間がない、家事が捗らない、経済的な不安がある、相談できる人がいない などの声も

★安心して子育てをするために あったらいいと思うサービス



多くのママが、
赤ちゃん食堂に集まる理由



離乳食も託児もあるので、
子どものことを気にせず
ゆっくりごはんを食べられる

息抜きができて
また家に帰って
頑張れる

普段はワンオペだけど、
ママたちやスタッフさんと
交流や相談ができる

子育ての相談をAIやSNSに頼る人も多い中、県内各地からママたちが赤ちゃん食堂に集まるのは、人との対話や直接のケアの温もりを求めているからなのかもしれません。人と直接つながる安心感は、子育てには欠かせないものです。

「ちょっと助けて」と言えるしくみがあります

参加して使ってみよう！生活クラブのたすけあい

生活クラブ神奈川では、ケガや病気をしたときにたすけあう「ハグくみ」、お金の保障だけでなくケアの給付も受けられる「エコロ共済」、さらにそれを発展させた「エコロプラス」など、様々なたすけあいを組合員がつくり、育て、広げてきました。これは誰かの役に立ち、何かのときに自分も助けられる、お守りのようなしくみです。



生活クラブ共済 ハグくみ

毎月1,000円

病気・ケガ・出産・退院後など、
くらしの不安に寄り添う生活
クラブオリジナルの医療保障



加入者はさらに

エコロひろば
加入者5人以上で
作ることができる
サークル活動。
活動費の補助あり

エコロ共済

毎月100円

組合員どうしのお互いさま
のたすけあい(消費材の破
損時の保障・託児など)



エコロ講座
食や子育て、環境
など600以上の
講座に参加可能

エコロ共済・
プラスについて

エコロプラス

毎月100円

エコロ共済のオプション。
利用者・サポーター・賛同者で
成り立つ、コーディネート機能
のあるしくみ



くらしサポート

生活クラブ組合員限定
の家事代行サービス
※料金は利用内容等により
変わります



近所につながりがほしい

**地域で開催される
企画への参加**
生産者交流会などの企画は組合員や生産者と話し、つながる機会になります。知り合いが増えたら、エコロ共済を利用してたすけあえます。

エコロ講座
多様な講座が開かれています。子どもを預けて参加できる企画もあり、組合員同士で仲良くなれば、エコロひろばも開けます。



子育て中のお困りごと、 生活クラブの組合員おおせいと つながり、たすけあおう！

家事の負担を軽減したい

エコロプラス
組合員に、家事など、少し手伝ってほしいことをお願いできます。子どもの一時預かりや送り迎えなど、内容は相談できます。

くらしサポート
身の回りの家事代行を依頼できます。同じ組合員の女性にに来てもらえるため、安心して任せられるという声も。



経済的なものしにも備えたい

ハグくみ
こんな保障他にない！
掛金は年齢によつて上がらず一定。出産時の給付など、子育て世代に心強い保障がそろっています。共済に参加すると、自分のための備えが、同時に誰かの支えにもなります。

大変なときはいろいろしくみを利用して頼ってください。誰かを頼った経験は、いつか別の誰かを支える力にもつながっていきます。



まだまだある
たすけあい！
参加はこちら



※「NPO法人赤ちゃん食堂プロジェクトまなまな」は、まちづくり基金が原資の「生活クラブ福祉たすけあい助成」の助成団体です。みなさんの月100円の寄付が巡り、子育て中の親子の支援につながっています。

助産院 mamana.house▶
(赤ちゃん食堂の案内もあり)



世界の情勢に目をむけ、 自分たちの暮らしを考えよう

なぜ生協は
平和活動を
しているの？

生協は「食」のイメージが強いかもしれませんが、しかし、生協の原点は「へちま」と命を守る「こと」にあります。好きなご飯を食べられること、健康に暮らせること、大切な人と過ごせること。その当たり前の日常を支えているのが平和です。
生活することは未来をつくること。安心して暮らせる社会を次の世代につないでいきたい——生活クラブでも、組合員一人ひとりのそんな思いが集まり、平和について考え、行動する活動へとつながっています。

どんな活動を
しているの？

生活クラブ神奈川では、県の内外で平和に関するさまざまな学習や活動を続けています。「こ」ではその中から4つを紹介します。

平和講演会、学習会

平和活動に取り組む方を講師に迎え、お話を聞きながら自分にできることを考えます。昨年9月には、長崎を中心に平和活動を行い、2024年に日本被団協代表団の一員としてノーベル平和賞授賞式に出席された林田光弘さんのお話を伺いました。



講演会の様子

林田さん

ピースリングツアー

自分たちが暮らす地域に残る基地や戦争遺構を実際に巡り、戦争の歴史や平和について考える学習企画を毎年行っています。



明治大学平和教育登戸研究所資料館（川崎市多摩区）

ヒロシマ組合員代表派遣、 ヒロシマ親子 平和スタディツアーへの派遣

組合員からカンパを募り、毎年8月に組合員を被爆地広島に派遣しています。終了後は、地域で報告会を開催して現地で学んできたことを伝え、組合員同士で考える機会にしています。



3日間のヒロシマ親子平和スタディツアー。ガイドの方のお話に真剣に耳を傾ける参加者



昨年のツアーには県内の生協から小4～高2までの子どもたちが参加



ヒロシマ代表派遣報告会と合わせ、組合員による被爆ピアノコンサートを開催

映画上映会

映画を通して過去や世界の実情を知り、今起きている出来事に思いを寄せます。
オルタナティブ地下のスペース・オルタで、今年4月には映画「手に魂を込め、歩いてみれば」、今年6月には「GAMA 月桃の花」の上映会が行われました。

手に魂を込め、歩いてみれば

イスラエルによるガザ侵襲の中、ガザ北部で暮らす24歳の女性フォトジャーナリストの日々を追ったドキュメンタリー映画



4月上映会後、ガザ地区の現状についての講演



GAMA 月桃の花

沖縄戦での避難場所となったガマ（鍾乳洞）を舞台に戦争の悲惨さを描いた日本映画

旧海軍連合艦隊の司令部として使われ、ツアーでは内部も見学した



日吉地下壕（横浜市港北区）

アメリカ海軍第7艦隊の司令部が置かれる。この日はポートから視察した



横須賀海軍施設（横須賀市）

身近な人と共感を広げ、
記憶のバトンを未来へ

戦争を経験した先人たちが命をかけて取り戻した平和。二度と戦争をしてはならないという願いをもって歩んできた戦後80年の歲月。しかし今、後戻りすることはないと信じていた戦後がいつまで続くか危ぶまれています。
被爆者や語り部の方々が少なくなる中、葛藤の末、辛い記憶を語ってくださった言葉を受け止め、伝え続けていくことの大切さを感じます。たとえ時代が変わっても、国として同じ過ちを繰り返さないためにも、あらゆる面で検証を続け、考え、伝え続けなければならないと思います。

人は忘れてしまうものです。東日本大震災や原発事故から15年が経ち、記憶の風化も言われています。しかし、戦争に限らず、大きな被害を受けた当事者にとって、その出来事は終わるものではありません。せめて私たちは事実から目を背けず、被害に寄り添い訴え続ける、記憶のバトンの中継者でありたいと願います。

声高ではなく、身近な人と平和について語り合い、淡々と共感を広げたい。幸いここには同じ思いの仲間がおおぜいいます。

世界のどこかで戦争や紛争のない日はこれまで一日たりともない！という現実の中、一人ひとりの小さな行動の積み重ねが世の中を動かせる力につながっていくと信じています。事実を知り、「自分や家族に起こった！？」と想像してみることが大切になら、核兵器廃絶と戦争のない平和な世界の実現を信じて、これからも行動を続けていきたいです。

横浜北生活クラブ 山崎 秀

神奈川県内で、今年も平和に関する様々な企画が予定されています。

普段はなかなかゆっくり考えることのできていない平和について、大切な家族のこれからについて。身近なことから人と話し、考えるきっかけにしてみませんか。



今後の、地域の企画の詳細はこちら



左：姫田さん 右：中村社長

消費材への思いをお伝えするコーナーです。今回は東京都調布市に工場がある「株式会社浜食」の中村 秀一郎さん、姫田 憲一さんにお話を伺いました。



安心して食べられる おいしさを食卓へ 漬物づくりの挑戦

株式会社 浜食 代表取締役 なかむら しゅういちろう 中村 秀一郎さん 営業部 ひめだ けんいち 姫田 憲一さん

組合員の声に添えて ともに育ててきた漬物づくり

私たち浜食は、1960年の創業当初から「素材本来の味をいかし、できるだけ不要なものを使わない」という考えを大切に、保存料や着色料に頼らない漬物づくりを続けてきました。

生活クラブとの出会いは約40年前。当時は先進的で希少だった、「食品添加物や農薬の使用を限りなく削減する」という生活クラブの考えに共感して取り組みを開始し、厳しい基準に向きあいながら消費材開発にチャレンジしてきました。

また、組合員のみなさんの声に添えるため、原材料や調味料の中身を細かく確認・開示する取り組みも積極的に進めてきました。今では当たり前となっている情報開示ですが、当時は前例が少なく、原材料の仕入れ先に一つひとつ確認をする必要がありました。そつした積み重ねが、「安心して食べられる漬物」につながっています。

産地とつながり 生産を支える取組み

漬物のおいしさは、もともになる野菜の質に大きく左右されます。私たちは原料の野菜を長年付きあいのある業者や商社を通じて仕入れていますが、できるだけ産地に足を運び、農家の方たちと顔をあわせることを大切にしています。

実際に畑を訪れ、「この野菜を、素材の味をいかした漬物にしたい」「安心して食べられるものを届けたい」という想いを農家の方へ伝えながら関係を築くことで、お互いに納得できる漬物づくりにつながっています。こうした顔の見える関係があるからこそ、産地や品質に対する自信があります。

一方、近年は気候危機の影響により、原料の確保が年々難しくなっています。猛暑や天候不順によって収穫量が大きく減り、製造量や規格を調整せざるを得ない場面もありました。それでも、全国の産地



福神漬

と連携し、できる限り安定して供給できるよう努めています。

また、製造現場では日々の検査や記録を徹底し、トレーサビリティの確保にも力を入れています。生活クラブ向けの品目は最初に製造し、他の品目と混ざらないよう管理するなど、基本的なことを一つひとつ積み重ねることが、安心につながると考えています。

広がる食べ方とおいしさ 組合員とつくる漬物の価値

私たちにとって大きな励みになっているのが、みなさんの声です。一つひとつの声を聞き形にすることがやりがいで、生産者交流会や試食の場で「子どもにも安心して食べさせられる」「市販のものは苦手だけど浜食の漬物は食べられる」といった感想をいただく嬉しそうです。

また、食べ方のアイデアを教えてくださいたくことも多くあります。例えば、刻んでごはんに混ぜたり、漬け汁をドレッシングとして使ったり、福神漬なら卵焼きに入れたり、漬物の楽しみ方はさまざまです。「漬物は塩分が多い」というイメージを持たれることもあるかもしれませんが、実際には、野菜そのものに余分な塩分の排出を助けるカリウムも含まれています。適量を食卓に上手に取り入れてほしいですね。

昨今、和食離れが進み、漬物を食べる機会も少しずつ減っていると感じます。それでも、毎日の食事の中で気軽に取り入れられる発酵食品として、漬物の良さをあらためて感じていただけたら嬉しいのです。



みそ漬けだいこん

information

お知り合いの学生に紹介してください！

2026年度 生活クラブ インターンシップ

1 5Daysインターンシップ

配達添乗、デポー見学、生産者交流会への参加、フードバンクボランティア体験など

食や農に限らない協同組合や生活クラブの取組みを見て、感じて、学ぶ5日間！
(8月後半～9月前半)

2 1Day仕事研究

生活協の仕事のぞいてみよう！
@ 配送センター イメージが広がる半日企画

詳しい開催日程などは、
生活クラブ神奈川HPへ！

3 オープン・カンパニー

気軽に参加できる1時間のオンライン説明会。若手職員との懇談もあります



実際に体験できたり、組合員や職員の方との交流の機会がたくさんあり、とても満足の5日間でした。



昨年の様子

問い合わせ

総務部人事教育課

☎045-472-7050 (担当：一政、松崎)

ちょこっとQの答え ▶ 名前はキタノチカラウシ！ホルスタインのオスを育てたもので、「ふだんづかいの赤身肉」としてさっぱり食べられます。

組織概要(神奈川)

組合員人数 87,416人(2026年5月末 86人増) 5月度加入 596人、脱退 510人
世帯当り利用高 25,302円(2026年4月) 世帯当り出資金 140,842円(2026年4月)

