コルザ

12月号 2020 No.425

サステイナブルなひと、生活クラブ

生活クラブ 虹の街

コルザはフランス語で「菜の花」 生活クラブ虹の街の機関紙です

目 次

2 活動ファイル：エッコロコーディネーター

3 ひと：エッコロコーディネーターから　ブロック活動ファイル：柏・千葉

4 特 集：デポーへようこそ！

6 千葉グループからのお知らせ：風の村　街ねっと　せっけんの街

7 クララブちゃん　せっけんでおそうじ　こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント

8 今月の消費材：アルプス ワイン・ジュース　12 月のデポー

理事会だより（10 月議事抜粋）

10 月理事会は新型コロナウイルス感染防止対策のため、実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

① PRTR 法における第一種指定化学物質の見直し（前回から 10 年経過）で、せっけんの主成分である「飽和・不飽和脂肪酸ナトリウム塩」と「飽和・不飽和脂肪酸カリウム塩」が含まれました。虹の街ではせっけんの街からの呼びかけに応じ、国への反対意見書の提出に賛同して団体名を連ねます。

② 新型コロナ禍で生活に困窮する方々への支援として、生活クラブ連合会が実施する生活困窮者支援団体への助成第 2 弾に、虹の街として「認定 NPO 法人生活困窮・ホームレス自立支援 ガンバの会」と「サンタ みんなの食堂」の 2 団体を推薦します。

9 月の組織報告　総供給高　769,927,243 円

総組合員数　43,848 人（班 4,589 人　個別 22,428 人　デポー 11,442 人　経済共済 5,389 人）

★本紙は、古紙再生紙・ベジタブルインキ・見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを使用しています。

地域のみんなで助けあいを！
エッコロ制度（日常生活保障）申請から給付まで

暮らしのなかで、ちょっとした困りごとがあり
ケア（家事などの援助）してほしい

困りごと

病気・ケガ

産前産後・育児

高齢による不便

ケアの例
・簡単な家事、買い物
・片付けの手伝い
・お子さんの見守り等

頼む人がいる

自分で直接頼む
＊組合員以外に頼んでもOK
＊親族は不可

申請書を用意
①センターへ電話
または
②生活クラブ千葉のホームページよりダウンロード

頼む人がいない

各ブロック「ケア依頼窓口」へ電話・相談
エッコロコーディネーターが対応します

↓

ケア依頼先へつなぐ
＊依頼内容やエリアによって受けられない場合もあります

＜ケア依頼先＞
①生活支援事業のケア
②エッコロサポーター
③エッコロおたすけ隊
＊①は、利用者負担料金あり

↓

コーディネート
事前の打ち合わせをします

↓

ケアの実施

↓

給付申請（申請書提出はケア実施から60日以内）

↓

審 査　（申請内容のチェックを行います）

↓

給 付　（給付金は共同購入代金と相殺します。給付通知書で確認ください）

エッコロ制度は組合員の掛金で運用する「たすけあいのしくみ」。
困った時は助けてもらい、助けられる時は援助する側に。私やあなたができる範囲での1時間程度のケア（援助）が基本です！

エッコロ制度の詳細は→

エッコロコーディネーター

エッコロ制度とは

自分や家族の病気やケガ・出産や子育て高齢などにより、暮らしのなかで思いもよらぬ困りごとができることがあります。

そんな時、誰かがちょっと手を貸してくれたらとてもありがたいし、安心して暮らせます。

そのような心強い関係を日常的にご近所に築いて行こうと、生活クラブでは組合員どうしのたすけあいのしくみ「エッコロ制度」がつくられました。

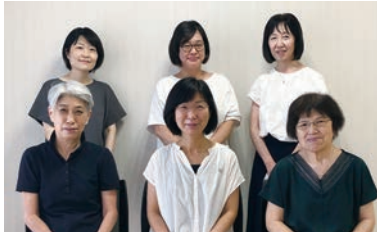
毎月の掛金100円のなかから、組合員活動に気軽に参加するきっかけや暮らしのなかの困りごとを組合員どうし「お互いさま」の気持ちで支えあい「ありがとう」「どういたしまして」の関係性が生まれるよう応援しています。

エッコロコーデネーター誕生

2017年から、エッコロケアの依頼窓口を設置。自分のできる範囲で社会の役に立ちたい・困っている組合員のたすけをしたいなど、地域の担い手として「エッコロサポーター」に多くの組合員が登録しています。

エッコロ制度の日常生活保障において「困っている組合員」と「たすけてくれる組合員（エッコロサポーター）」をつなぐ橋渡し役としてエッコロコーディネーターが誕生しました。

19年には、全ブロックにエッコロコーディネーターが配置され、制度についての問い合わせや困りごとの相談に応じています。ケア前にはエッコロサポーターと一緒に組合員宅を訪問し、支援してほしい内容や要望等を確認して、気持ちよくたすけあいが行われるようにします。


エッコロコーディネーターの皆さん＊

その他、多くの組合員にエッコロ制度を知ってもらえるようＳＮＳの活用・デポーフロアでのアピール・情報紙の作成などを行っています。また、「エッコロサポーター」の発掘にも努めています。

エッコロコーディネーターのこれから

現在はコロナウィルス感染防止対策のためサポーターによるケアは休止中ですが（生活支援事業のケア団体によるケアは実施中）、再開に向けて、エッコロサポーターの活動の機会を更に増やしていけるよう、困っている組合員が気軽に相談し制度を利用をできるように周知活動をしています。

また、エッコロ制度のたすけあいのしくみ「たすけてもらったら、次は自分が誰かをたすけるたすけあいの輪」が、組合員の間に広がるようにすることが大切であると思います。

コロナ禍においてさらに、このたすけあいのしくみが広がることが重要になるのではないでしょうか。

福祉委員会　宮内京子

＊写真後列左から松戸B（ブロック）飯塚さん、ベイB中山さん、佐倉B中井さん、前列左から、柏B亀山さん、千葉B千葉さん、市原B本阿弥さん

ひと

エッコロコーディネーター第1号！
千葉ブロックの千葉さんに話を聞きました。

千葉恵子さん
（2007年加入）

「困った時はお互いさま」のエッコロ制度をもっと活用してほしいですね。

エッコロコーディネーターになったきっかけは？

ブロックの会計をやっていて声をかけられました。ホームヘルパーの資格を持っていてケアにも携わっていたので、興味のある分野でした。

コーディネーターをやってみてどうですか？

エッコロ制度は、ほとんど利用したことがなく、新しくできた「日常生活保障」など学習することがたくさんありましたが、ケアを通して利用者さんにとても喜ばれているのがわかりました。

他人に助けてもらうことにためらいや抵抗もあると思いますが、生活クラブならと信頼して依頼。実際にケアを受けて、ケア者の人柄やていねいな対応に安心し「お願いして良かった」と言われます。「ありがとう。本当に助かります」という感謝の声が、ケア者にとってうれしく大きな励みになります。

エッコロ制度を知らない方もいると思うので、たくさんの方に情報が届き、困っている方が利用できるようにと願っています。また、ケアをする側の人（ケア者・エッコロサポーター）も増えるといいなと思います。

好きな消費材は何ですか

私市醸造のカシスとぶどうの酢です。空きびんにこの酢とレーズンを入れて、干しぶどう酢をつくっています。濃厚な酢がしみ込んだレーズンは絶品で、生乳100％ヨーグルトに入れて、毎日食べています。

夏には、家族が無糖炭酸水で割ってぐいぐい飲むので、あっという間になくなってしまいます。

ブロック活動ファイル

柏　初オンライン企画「鶏肉学習会」

9月25日、センター柏にて鶏肉学習会を開催しました。組合員5人と理事・運営委員合わせて13人が参加しました。はじめにYouTubeで丹精國鶏の動画を視聴し、その後、（株）秋川牧園の佐藤尚志さんによる学習会と丸鶏の解体講座が行われました。30分程の話は、実開催に比べて短かめでしたが、丹精國鶏の特徴や市販品との違いがよく分かりました。丸鶏の解体も実開催では見えないアングルから手元を見ることができ、オンラインならでは。

参加者からは「丹精國鶏が大切に育てられていることに改めて感謝したい」「チキンハンバーグがとにかくおススメ！」という感想・意見など。参加者同士の意見交換会も盛り上がりました。

理事　古在ゆき

千葉　ATJ生産者交流会

9月25日、（株）オルター・トレードジャパン（ATJ）との生産者交流会をオンラインで開催しました。ATJはバランゴンバナナなど食べ物の交易を行う会社で、今回はエコシュリンプの話を聞きました。

インドネシアにあるオルター・トレード・インドネシア（ATINA）社は、周辺の自然を破壊することなく多様な生態系のなか、のびのびとした環境の下で健康なエビを育てています。一般的なエビに用いられる人工飼料や抗生物質は一切与えられることがないので、水の汚染も極めて少なく、生活クラブがめざすサステイナブルな環境保全型のエビなのです。事前の市販のエビとエコシュリンプの食べ比べでは、エビ本来のおいしさ・身が締まっていて味が濃いこともわかりました。

運営委員　木村朝恵

エコシュリンプとブロッコリーのオリーブオイル炒め

デポーへようこそ！

デポー（Depot）とは
フランス語で「倉庫・荷さばき所」という意味。「店」ではなく、地域の人々が安全で納得できる食品や生活雑貨を分け合え、生活に必要なサービスや技術をお互いに提供し合える「場所」をつくりたいという思いが込められています。

鮮 魚

千倉の（有）スズ市水産を通して、房総半島の5漁港と一部千葉の市場から県内外産の鮮度・品質にこだわった魚を丸のまま仕入れ、デポーでカットしています。鮮魚コーナーのワーカーズは、鮮魚のスペシャリスト。食べ方や調理法・刺身盛り合わせの注文等、気軽に相談してください。
鮮魚の入荷日は、月・水・金・土 です。

精 肉

デポーで扱う牛・豚・鶏肉は冷蔵品。
日本の米育ち黒豚や金華豚、ほうきね牛の入荷日程はデポーの日程表でチェック！

イベント

生産者の来所・試食会や料理会などのイベントを開催しています♪
＊コロナ禍で現在は自粛しています。

地域交流スペース

地域に開かれたスペースを目的に、生産者の来所・試食会や料理会などのイベントの開催や映画の上映会・学習会などに利用されています。

青 果

地場野菜をはじめ、産地を見て買えます。
提携産地の野菜を食べ続けることが、減農薬や地産地消につながります。

ワーク（参加システム）

青果の袋づめ・お知らせの配布・イベントでの試食などデポーの組合員（ワーク登録をした人）が担っています。
＊ワーク登録は随時、受け付けています。

惣 菜・弁 当

つくっているのは、組合員でもある食のワーカーズ。消費材を使用し、保存料・添加物は使っていません。市販の惣菜にはないこだわりと手間が詰まっています。
＊デポー木刈を除き取り扱っています。

配達サービス

3,000 円（税別）以上で自宅まで無料配達。
実施デポー：みつわ台・大津ヶ丘・園生

配食サービス

日替わり弁当 500 円くらい～
日替わり惣菜 390 円くらい～
祭事やミニパーティなど手作りオードブルも予算に応じてお作りし、お届けします。
実施デポー：園生・みつわ台

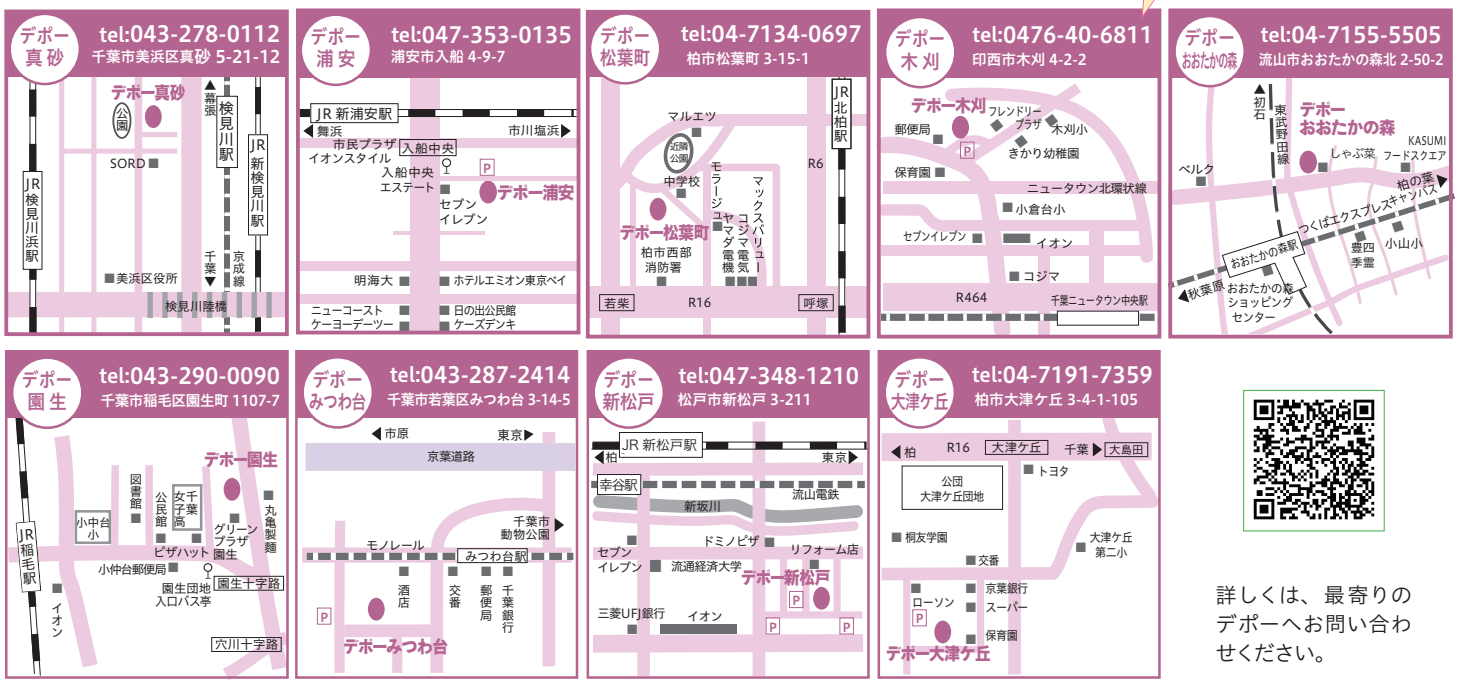
千葉県内に９つのデポー
お気軽にお立ち寄りください！

鮮魚・地場野菜・惣菜といったデポーならではの消費材の販売だけではなく、消費材について学ぶ・組合員どうしが助けあう・働く、といった組合員一人ひとりが輝ける場となっています。
足を運んでみると、素敵な出会いや新たな発見があります♪

虹の街の組合員なら県内どこのデポーでも利用できます。デポーカード作成で毎月の引き落としも可能です（指定デポーのみ）。
＊デポー浦安・木刈は、新型コロナウイルス対策プレミアム商品券の利用が可能。
＊デポーカードをお持ちでない方は、組合員証をご持参・提示願います。

木刈は、リニューアルオープンして
12 月で１年。
おたのしみ企画があります！
ぜひ、お立ち寄りください！

12 月のデポー　詳しくは８ページをご覧ください。



詳しくは、最寄りのデポーへお問い合わせください。

＊虹の街は、生活クラブ千葉グループの一員であるワーカーズコレクティブ（W.Co）千葉県連合会の W.Co 樹にデポー運営を委託しています。
惣菜・弁当は、主に食の W.Co がつくっています。W.Co 樹「ボナペティ」「さくらいろ」「おおたかの森そうざい」、W.Co あい・惣菜、W.Co 菜の花。

千葉グループからのお知らせ

生活クラブ千葉グループは、県内の生活クラブ関連９団体の総合力で地域をより住みよく暮らしやすくするために社会問題の解決とコミュニティの再生に寄与します。

←各団体のHPへ

生活クラブ風の村　事業本部：佐倉市王子台 1-28-8 ちばぎん臼井ビル４階
tel：043-309-5811　fax：043-460-8844
https://kazenomura.jp/
e-mail：info@kazenomura.jp

活動紹介　地域包括支援センター「千葉市あんしんケアセンター小仲台」の取り組み

今回は、地域包括支援センターが実践している活動を紹介します。

地域包括支援センターとは、主に高齢者を対象とした相談窓口で、行政からの委託で運営しています。

相談内容の一例

・認知症の介護について（かかわり方やお金の管理方法等）
・介護が課題になっている経済的負担や介護離職による生活困窮など
・高齢者を対象とした詐欺被害や高齢者虐待　など…

千葉市あんしんケアセンター小仲台では、「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」をキーワードに、地域の町会・自治会、民生委員などと協力して、その地域の特性に合わせた地域とのつながりをつくる＝地域包括ケアシステムの構築をめざしています。

認知症高齢者の理解を深める取り組み

担当圏域内にある小学校と連携して認知症サポーター養成講座を開催し（写真左）、町会と協力して小学生と地域住民と共に認知症 SOS 徘徊模擬訓練（声かけ訓練 / 写真右）を開催しました。当日は、養成講座を受けた小学生や近隣の大学のボランティア・地域住民と共にそれぞれのグループに分かれて、指定された地域にいる認知症高齢者役のスタッフを見つけて話しかけ、集合場所に案内するという方法で行いました。

今回の取り組みを通して、参加者とのつながりを深めることができました。このつながりを大事にして、模擬訓練だけに留まらず、他の関係機関とも連携しながら地域づくりを続けていきます。

千葉市あんしんケアセンター小仲台

コミュニティケア街ねっと　事業本部：千葉市稲毛区園生町 1107-7
tel：043-290-8015　fax：043-290-8016
https://www.ccmachinet.com/
e-mail: info@ccmachinet.jp

募集　家計改善支援員

家計改善支援員は、増加する生活困窮者の相談に応じ、安定した家計に向けての支援を行っています。

・人と関わる事が好きな方
・家計に興味のある方
・数字が好きな方…など

支援員に興味のある方はご連絡ください（経験は問いません）。

活動地域：柏市

〈活動までの流れ〉
面談
↓
研修（有料＊）
↓
OJT（実地研修）
↓
相談対応開始
＊研修費用 3,000 円程度

コミュニティケア街ねっとでは、貸金業改正法のなかで多重債務に関する相談窓口を千葉県から受託して行っていた経験を基に、現在は生活困窮者自立支援法のなかで家計改善支援事業としての相談を千葉市と柏市で行っています。

★生活クラブ虹の街とコミュニティケア街ねっとは、共同企業体「家計再生応援ネット」で千葉市家計改善支援事業を受託しています。

せっけんの街　本部：柏市小青田 29-2
tel：04-7134-0463 fax：04-7134-7468
http://www.sekkennomachi.org/
e-mail：info@sekkennomachi.org

参加者募集　せっけんあるある井戸端会議

せっけんを使ってみて、めげてやめてしまったことはありませんか？

そんな時、気軽にせっけんの使い方が聞けたり、情報交換できる場が Zoom を使った「井戸端会議」です。お気軽にご参加ください。

毎月第３金曜日　11：00 ～ 12：00（12 月は 18 日）

※上記、せっけんの街本部まで、参加希望メールを送ってください。
※パソコン（要 WEB カメラ・マイク）・スマートフォン、どちらでも参加できます。事務局スタッフがお手伝いします。
詳しくはメールでご連絡ください。

デポーは、デポー組合員でなくても組合員の方ならどなたでもご利用いただけます。組合員証をお忘れなく！

つくってみよう！
3つのアイテムでピッカピカ！
…使いきれる分ずつつくりましょう。

たまった汚れに せっけんでシンプルおそうじ！

詳しくはこちら↓

泡の力で油をうきあがらせて
電子レンジ・オーブントースター

・電子レンジ内の汚れ部分に 重 を塗る。
・ペーストが油を吸収したら、ボロ布などでふき取る。
・乾いた布に ク をスプレーしてふき取る。

クエン酸とクレンザーで隅々まできれいに
トイレ

・電源を切り、便座に ク をスプレーし、柔らかい布でふく。
・便器のなかの汚れは、プ をブラシにつけてこすり落とす。
1カップのお湯で溶かした濃いめのクエン酸液を便器に回しかけ一晩放置し、翌朝ブラシでこすりながら水で流す。
細かい溝などの手の届きにくい部分は、クレンザーかクリームクレンザーをハブラシにつけてこすり取る。

プ プリプリせっけん
せっけん 大さじ2 ＋ ぬるま湯 180ml
・ブラインド・レンジフード
・風呂・トイレ

ク クエン酸水
クエン酸 小さじ1 ＋ 水 200ml
・電子レンジ・オーブントースター
・冷蔵庫・風呂・トイレ・洗面所

重 重曹ペースト
重曹 1カップ ＋ 水 1/3カップ
・パソコン・電子レンジ
・オーブントースター・冷蔵庫

こんにちは！赤ちゃん♪ せっけんプレゼント

お誕生おめでとう！

せっけんを使うことで環境問題を考えるきっかけにしてほしいと、お母さんと赤ちゃんに、生活クラブのせっけんを贈ります。

高橋 沙奈（さな）ちゃん	2019.12
川野 心華（こはな）ちゃん	2020.03
岡田 千洸（ちひろ）ちゃん	2020.04
富久 あかり ちゃん	2020.07
武田 綾人（あやと）ちゃん	2020.09
佐々木 琴音（ことね）ちゃん	2020.09
吉津 匠馬（たくま）ちゃん	2020.10

2020年度のプレゼント：固型せっけん1個・台所用液体せっけんおれんじミニ200ml・絵本『せっけん生活はじめませんか』です。

配達時またはデポーフロアに提出してください。

組合員氏名		組合員番号		申込締切
こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント　申請書		（太枠の組合員氏名と番号を記入してください）		1歳の誕生日の前日までに申請してください。
赤ちゃんのなまえ	ふりがな （男・女）	赤ちゃんの生年月	20　　年　　月生まれ	
『コルザ』に掲載してもよろしいですか。　（はい・いいえ）				

↑WEBからの申請はこちらから

＊いただいた個人情報は適切に管理し、目的以外には使用しません。

コルザ
2020 12月号
編集：広報委員会
発行：生活クラブ生活協同組合千葉（生活クラブ虹の街）理事会

今月の消費材

酸化防止剤 無添加ワイン

わが国有数のぶどうの生産地、信州は日照時間が長く、昼夜の温度差が大きいため、糖度の高いおいしい果実がとれることで知られています。

アルプス出荷組合と自社農園

1975年、（株）アルプスは、ワインとジュース用の良質なぶどうを安定的に確保するために、長野・松本・安曇野市など長野県内の広範囲のぶどう栽培農家と「アルプス出荷組合」を立ち上げ、以後契約農家は約400軒まで広がりました。また、2008年より自社農園「アルプスファーム」でのぶどう栽培に着手し、耕作放棄地を農場に変え、地域農業の活性化にも力を入れています。

酸化防止剤

はじめてのRびん 無添加ワイン

95年、アルプスとして世に初めての「酸化防止剤＊無添加ワイン」を発売しました。「無添加ワインをRびんで」という生活クラブの組合員の要望で開発され、値段を抑えるため県内産ぶどうにアメリカの契約メーカー栽培のぶどう果汁を加え醸造しています。契約メーカーには年1回技術者を派遣し、点検をしていますが、2020年は新型コロナの影響で、書面等での確認をしています。

ぶどうジュースが濃厚なわけ

9月中旬、完熟した手摘みのぶどうを工場に集荷。一次加工後、冷凍保存し年間を通してワインやジュースの原料になります。このジュースは、濃縮還元ではなく、本物のストレートジュース。香りも味も生きています。お子さまやお酒の苦手な方はこちらを！

＊酸化防止剤として亜硫酸塩が使われ、食品衛生法上の上限350ppm以内で添加されます。ワインの製造には数百年に渡って使われてきました。酸化防止剤無添加ワインは、微量の亜硝酸塩でも頭痛になるなど敏感な人にもおすすめです。

ワインでカクテル！

サングリア

赤ワインと果物の香りと彩りも華やか！

材料　赤ワイン720ml 温州みかんジュース大2 炭酸水 （りんご・オレンジ・レモンなどの薄切り）適宜　お好みでミントやシナモンなど

作り方　ピッチャーに全てを入れて混ぜる。グラスに氷を入れ、果物ごと注ぎます。

グリューワイン

体が温まり、風邪のひきはじめにも…

材料　水150cc　A（赤ワイン360ml　素精糖50g クローブ1粒　シナモンスティック1本）ナツメグ少々　お好みで、Aに八角・りんご・オレンジ・レモンなど

作り方

①鍋に水を入れ、沸騰する前にAを加え、沸騰しないように弱火で10分ほど温める。

②グラスに注ぎ、ナツメグをふる。

他にも多種多様の日本ワイン

今、アルプスが力を入れているブランドが「ミュゼ・ドゥ・ヴァン」（仏：ワインの博物館の意味）シリーズ。自社農園と出荷組合のぶどうを原料に、発酵・熟成。産地やぶどうの品種に応じて赤・白が合計27種。日本ワインコンクール2019では、金・銀賞を獲得したものもあります。酸化防止剤使用。

＊閉所時間：27日平日と同じ。31日17：00まで

お休み
12月6・13日
1月1～5日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

大好評開催中！
ちばの地魚 土曜朝市
毎週土曜日 12/19まで
新鮮！ 高級魚がお得！
＊水揚げがない場合は中止します。

組合員の皆さまへ　ご協力のお願い

- 来所時のマスク着用と手指消毒。
  せきや発熱等の場合は入店をご遠慮ください。
- 混み合う時間帯を避けてください。
  （13:00 ～ 15:00 比較的空いています）
- お買い物はなるべくお一人でお願いします。
- 買い物中やレジ待ちの際は他の方と距離をとってください。（レジ待ちの際は床のテープやステッカーを参照）

↑デポー情報

12月のデポー

イベント・入荷案内

黒豚入荷　12/3
平牧金華豚入荷　12/10
ほうきね牛入荷　12/5・19・26

生産者協力キャンペーン（最終）　～12/5
新型コロナウィルス感染拡大の影響を受けた生産者を応援。
週替りでお得な品目が登場！

せっけんの街の日　12/7　大津ヶ丘・園生は12/8　せっけんの街の品目　5%off　10%off
日東珈琲・はちみつウィーク　～12/5　人気の珈琲2種
年末調味料＆乾物の日　12/4・5　おすすめ品　5%off
ハイム化粧品ウィーク　12/7～12　人気品目　5%off
チョコレートの日　12/9・10　人気品目　5%off
プレクリスマス　12/11・12　生パスタなど　5%off
アイスクリームフェア　12/16～18　全品　5%off
クリスマスフェア　12/19～24　おすすめワイン　クリスマス用品入荷　5%off
年末フェア　12/26～31　正月用品入荷

コロナ対策

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、さまざまな対策を継続中です。

◎ 週末フェアの再開
◎ ワーク参加システムは、予防策をとり再開　◎ デポーメルマガ定期配信中
● 交流会・試食・まぐろ解体などは引き続き当面中止します。
● フロアでの対策：定期的な消毒（自動ドア・買い物かご持ち手・サッカー台など）と換気、ワーカーズ（検温、手洗い・消毒、マスク・手袋着用、レジガードの設置）

tel：043-278-7671　fax：043-279-7490
〒261-0011　千葉市美浜区真砂5-21-12　https://chiba.seikatsuclub.coop/

コルザバックNo.

生活クラブ千葉 facebook
Instagram
生活クラブ千葉インスタグラムはじめました。

生活クラブのインターネット注文 くらぶ
スマホで簡単に注文できます！ 注文用紙提出翌日のAM11：30まで注文ができます。

オンライン　コルザモニター座談会
1月27日（水）10：30～12：00
参加者募集・参加無料
詳しくは、HPをご覧ください。

お詫び：10月号の「プラキャップを取りマウス」の注文番号が間違っていたことをお詫びいたします。