



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.474

11・12月号

NOVEMBER

11

DECEMBER

12

生活クラブ

〒333-0857

埼玉県川口市小谷場 206

TEL 048-424-2763

FAX 048-424-2796

2023年

11月1日発行（隔月発行）

特集

#年末年始も生活クラブで



## 組織数と利用

- 9月末組合員数 組合員数 36,311名 共同班 5,115名 個配 26,803名 デポー 4,393名 対期首（2023年4月～）-131名
- 利用高（2023年9月1回～9月4回）※展示会除く 総額 715,657千円 世帯当たり平均 22,335円 共同班平均 19,433円 個配平均 23,306円



**A・Dさん**  
 (越谷ブロック 越谷いちご支部)  
 家族/父、母、姉



**お気に入りの消費材♡**  
**【マヨネーズ】**  
 きゅうりやゆでたまごを食べるときに使います。  
**【コンデンスミルク】**  
 ミルク感が市販品とは違います。いちごが大好きでつけて食べます。  
**【アイスクリーム】**  
 やっぱり定番のパニラが一番好きです。

## 大学生として、デポー越谷のワーカーズとして日々、奮闘中!

ご家族が組合員で子どもの頃から生活クラブに親しんできたA・Dさん。充実した大学生を送る傍ら、週に2〜3日はデポー越谷で働いています。アルバイトとは一味違うデポーの仕事。そのやりがいや楽しさを伺いました。

### サークル活動が仕事に役立つ!?

昨年の11月からデポーでワーカーズとして働いています。今は大学二年生です。授業のほかに、サークル活動もあるので働くのは週に2〜3日。土日は朝から入っています。登山サークルに参加していて、先日は3泊4日で北アルプスに行きました。重い荷物を背負って山を登るので、力には自信があります。デポーでの品出しするのも余裕です(笑)。

働きはじめたきっかけは、消費材が届いたときにワーカーズ募集のチラシが入っていたこと。母がそれを見つけて、「やってみたいら?」と。デポーは自分たちで考えて運営していると聞いていたので、興味を持ちました。母は私が小さい頃から生活クラブの組合員です。「生活クラブの消費材は使われている原材料が少ないでしょう?」ここが市販品と違うんだよ」と聞いたことを覚えています。今もつい原材料名の欄を確認してしまいますね。

### 組合員とのコミュニケーションを楽しんで

部門の担当は「肉日配」で、お菓子やジュース、キッチン用品、生活雑貨など幅広いです。品出しのほかには、レジを担当していることが多いです。以前はスーパー

マーケットでアルバイトをしていたので、レジの操作には慣れていましたが、他の部分はまったく違います。スーパーではお客様と会話をする機会はありませんが、デポーではお客様が組合員さんなので距離が近いんです。いろんな意見や話を聞けるのが楽しいですね。「この調味料を組み合わせるとおいしいよ」と教えてもらうこともあります。

### 福袋やお買い得品がたくさん 年末年始はデポーへ!

消費材について質問されることも多く、勉強不足でその場で答えられないことも。お客様が知りたいことを覚えておいて、生産者さんがデポーに来たときに質問して詳しく知りたいと思います。

アルバイトでは基本的に決められた仕事をするのですが、今は常に「売れるためにどうしたらいいか」を考えています。アイデアを出せることも楽しいです。毎週のフェアでは消費材の内容を調べてプライスカード(消費材の特徴や値段を書いたポップ)を作ったり、朝市ではどの消費材の値段を安くするかを決めたりと、やることは多いです。学校関係の予定を調整し、月に1回、部門の担当者が集まって消費材の売れ行きや反省点などを話し合う部門会



消費材がきれいに並んでいるか、数が少なくなっていないかを確認

何時から割引率を上げるかなど、売切るためにどうするかを話し合う



2023年8月13日取材 編集ワーカーズ・ふれあ



山下とうふ店の生産者交流会

### デポーでの支部活動

デポーでは、活動をどう進めればいいのかまったくわかりませんでした。建設委員のメンバーとその知り合いの配達組合員が支部委員になり、支部活動をスタートさせました。その後、支部委員を公募したりフロアーで声掛けしたりしましたが、一人、二人の参加がやっとでした。そこで、3年目は配達の支部の活動を参考に、補助スタッフとして活動する人を募集したところ、七人の応募がありました。

さっそく顔合わせ会で話をしてみると、皆さん、何をやるのかわからなかったけど、何かお手伝いできればという気持ちで応募してくれたことがわかりました。その日は、試食会や学習会などに参加してくれればいいのです、とお話しし、それならできるといふことになり、ライングループを作って企画のたびに、都合がつく人の参加をお願いしています。これまで、豆腐の生産者交流会、夏ギフトの試食会、2周年フェアのお手伝いなどをお願いしてきましたが、すべての企画に複数の補助スタッフが参加していますので、企画が充実したものになっています。また、メンバーからは「いろいろ勉強になる」「ためになった」「楽しかったなど、前向きな意見が聞かれ、デポーでも学習することの意味は理解されるのかな、と感じることができています。気軽に参加できる補助スタッフから、一歩踏み込んで支部委員になってもらうためにはどうしたらよいか、今は、次の課題と向き合っているところです。デポー所沢支部 村井正江

### FEC 自給ネットワーク

生活クラブは、自然と共生し、食べ物 (Food)、エネルギー (Energy)、福祉 (Care) をできる限り自給・循環させる「FEC 自給ネットワーク」づくりをすすめています。

### F フードの自給圏をつくる活動

## 3つのデポーそれぞれに1つずつしか買えない限定品があります

デポー(生活クラブの実店舗)では「まちづくりの拠点」という役割を担う目的があります。地元素材を使い、環境にやさしい生産者の品を、それぞれの店舗で独自に扱っています。

デポー浦和では、生活クラブの消費材を主に使った手作り惣菜や弁当を、県内のワーカーズ・コレクティブ『旬』『たべものや』『むすび食堂』から仕入れ、販売しています。また『荷山田屋』の焼き豆腐やミニがんもなど、配送では取り組んでいない品も扱っています。

デポー所沢では、国産大豆にがりで作る豆腐を製造している「山下とうふ店」の品や、所沢・多摩北部で収穫された果物や野菜で作ったジャムを製造する「就労継続支援B型事業所マザラス」の品、生活クラブ埼玉の三富協同村で組合員と一緒に作った野菜などを販売しています。

デポー越谷では、循環・持続性をテーマにオーガニック野菜を育てる農園「チャヴィペルト」や、肥料・農薬・除草剤を使わない「自然農法」で栽培する「松島農園」の野菜も仕入れて販売しています。



こういったデポーでの「F(フード)の自給圏をつくる」地産地消の取り組みが、徐々に「コミュニティ」同士のつながりをつくり、地域が元気になる「まちづくりの拠点」としての役割を果たしています。皆さんもデポーに行った際は、地域生産者のごだわりが詰まった店舗限定品を探して手に取ってみてくださいね!

各デポーの独自取り組みは曜日限定の品もあります。詳しくは各デポーHPにあるデポーカレンダー等でご確認ください。







# クリスマスといえばこちら♪

## 手作り派におすすめレシピ



丸どりの  
おいしい焼き方決定版  
**ローストチキン**  
鶏肉丸鶏とスパイスガー  
リックソルトで作る本格  
レシピ

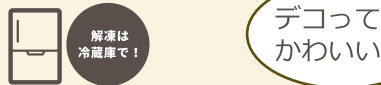


ケーキ台を使って  
かわいいおもてなしケーキ  
**ドームケーキ**  
プレーンケーキ台で作る  
時短レシピ



## お手軽派におすすめの惣菜&ケーキ

キャラメルショコラケーキ(冷凍) 骨付きモモ照り焼き(冷凍)



デコっても  
かわいい♡



電子レンジで  
チン!



# #年末年始も生活クラブで

楽しいイベントが盛りだくさんのシーズン！  
クリスマスケーキやチキン、おせち料理など、  
生活クラブではこの時期だけの限定品がたくさん登場します。  
年末年始の特別な食卓もとおきの消費材で、  
華やかにおいしく彩りましょう☆  
年末年始特別取り組み品の紹介を、  
全国の組合員が「#年末年始も生活クラブで」を付けて  
Instagramに投稿しています。  
そちらも参考にしてみてくださいね。



# お正月といえばこちら♪

## 手作り派におすすめレシピ



新春のだんらん  
ほっとする味  
**お煮しめ**  
根菜類で作る基本のレシピ



さっぱりと食べられる  
箸休めに  
**数の子入りなます**  
味付け数の子で作るパパッと  
レシピ



## 生活クラブの定番お正月品

### ぐちかまぼこ



素材の良さが際立つおいしさ♪

### 伊達巻



職人技が光る逸品

# 生活クラブのお店 デポールのクリスマス&お正月

## デポールの丹精国鶏はひと味違う！

解凍要らず！デポールで購入→すぐ作れる！



配送では冷凍でしか取組みのない鶏肉が、デポールでは冷蔵で手に入ります。  
丸鶏・半身・骨付きモモ（惣菜コーナーでは出来立てのローストチキンも！）が揃い、予約を  
すると通常よりお得な価格で購入できます。  
（配送組合員も店舗での予約購入が可能です。）

## 年末限定の鮮魚類も見逃せない

昨年は、天然の本マグロ中トロ・赤身、北海道産の天然毛がに、北海道産天然たらばがにポイル、宮崎産黒瀬ぶりの予約がとてもお得で好評でした。  
（鮮魚類も配送組合員の店舗での予約購入が可能です。）



## 買い足しや注文忘れの消費材があればデポールにお越しください

しっかり注文したと思っても、急きょ家族の集まる人数が増えて食材が足りなくなった！とか、お雑煮用の鶏肉やお餅を注文し忘れた！なんて事がありますよね。そんな時はぜひ浦和・所沢・越谷デポールにお立ち寄りください。  
年末年始の開所日は本紙P.6で詳しく紹介していますのでそちらをご覧ください。  
※写真は昨年の店内の様子





# もうコレ食べた？

生活クラブだからこそ、安心して利用できる、こだわり消費材の魅力をお伝えします。

毎日の食事作りが疲れた時に手軽に作る事が出来る麺類。夏休みなどに子ども達も大好きなのでつい作ってしまいますが、市販のカップ麺には添加物が20種類以上も入っていて、食材よりも多い結果になっています。

代表的なものにはリン酸塩や増粘剤などがありますが、過剰摂取すると心臓病などの危険性があり、また増粘剤では遺伝子組み換えトウモロコシなどが使用されています。添加物として使われている化学物質として合成されたアミノ酸は、多量摂取すると、集中力の欠如や、めまい、だるさ、心臓発作を起こすこともある心配な物質。

子どもたちに安心して食べさせる事が出来る麺類で私がオススメするのは生活クラブのノンカップ麺。麺に使われる小麦やそばは国産100%、野菜などの具材も国産がメインです。麺には健康を害する恐れのある添加物を使わないのももちろんのこと、かんすいも使用していません。つなぎの澱粉も国内産のものを使っています。スープには化学調味料を使わず、野菜や魚介、チキン、ポークなどのさまざまなエキスを使って、独特の旨みとコクを出して、最後の一滴まで安心して飲み干せます。

ノンカップ麺のもう一つ注目すべきところは「ゴミ削減」



ノンカップ麺

に取り組んでいる事です。ノンカップ麺は樹脂製のカップを使用していません。使い捨てのカップをなくすことで、食後に出るゴミを削減することができました。そして、飲み残しのスープがなければ水質の汚染も減らせると考え、最後まで飲み干せるスープになりました。ノンカップ麺詰合せは10食分入っているので、もしもの時の回転備蓄にも最適です。

おやつに、夜食に、食事の一部に。ノンカップ麺、是非食べてみてください。

## ★ 理事会報告 ★ (8月-9月)

### ●【生活クラブ埼玉50周年記念行事(事業)の実施方針の承認】

2024年9月で生活クラブ生活協同組合が埼玉で1974年に創立してから半世紀の50年となります。40周年からの10年間、この数年はコロナ感染症拡大により、出会うこと、つながることが妨げられてきた近年でもあります。半世紀の活動の振り返りと、組合員と今後も協働していく生産者、運動グループ、関係団体、事務局も含め、周年記念行事の目的及び企画、スケジュール等を含めて、理事会で検討しました。

### ●【第16回ワーカーズ・コレクティブ全国会議in 埼玉】

2024年1月20日～22日の3日間に埼玉県内で「第16回ワーカーズ・コレクティブ全国会議in埼玉」をワーカーズ・コレクティブが開催します。様々な団体と連携し経済の循環をはかり、人々の生活を守る経済圏を作るというワーカーズ・コレクティブの理念に賛同し全国会議の開催に協力します。

### ●【デポ- LINEミニアプリ】

埼玉のデポ-で取り扱っている予約青果物やデポ-毎に企画している予約品がLINEから予約申し込みができるようになりました。各デポ-の公式アカウントからも予約ができるようになります。



## 投書コーナー

### 「あなたのおすすめ『クリスマス・お正月用消費材』」

●お正月用に切り餅、丸餅、紅白蒸し蒲鉾、伊達巻、味付数の子、一口にしん昆布巻、野菜類、み飾りは注文品の定番。煮物類は手作りして三段重箱に詰めてお節の完成。どうしても懐を痛めるのが玉に瑕ですが、お正月位はね。  
卯年・辰年さん

●何と言ってもデポ-惣菜チーム特製『丹精國鶏のローストチキン』。ジューシーでいて身もしっかり、味付けもgood! そのうえ安心・安全、ということなします。我が家のクリスマスの定番になりました。今年も予約しておこう!  
ららら(ハ)さん

2024年 3・4月号のテーマは...

### 「冷蔵庫に必ず入っている野菜とその理由」

#### 投書方法

テーマに関して、意見やみんなに伝えたいことなどをお寄せください。原稿は100字以内で!



WEBフォームはこちら→



投稿してくれた方から抽選で5名に「マヨネーズ310gびん」をプレゼントします。はがき、FAX、WEBサイトフォームから受付けます。

〒333-0857 川口市小谷場206  
生活クラブ埼玉本部(スピカ担当宛)  
FAX:048-424-2796

# ～ デポ-はまちづくりのスター～

デポ-には、組合員が掲げた「デポ-構想」があります。消費材で作ったお弁当や惣菜、鮮魚の取り組みもそのひとつです。

地域に開かれ、組合員が直接会える場所だからこそできる事があります。組合員が中心になりイベントを開催し、地域の組合員と話す機会を作っています。エッコロ制度やグリーンシステム、生活クラブでんきなど、生活クラブの仕組みを活用し、暮らしやすいまちづくりを目指しています。



浦和まつりでの組合員による出店の様子

## なんでも & 聞いてみよう



デポ-の年末年始のお休みを教えてください。



お休みは12月31日(日)～1月5日(金)です

ただし、12月27日(水)は、開所します。

- 12月30日(土)は、年内最終日です。食品ロス対策にご協力ください。
- また、1月6日(土)は10時30分より、初売りを行います。各デポ-がお楽しみ企画を用意しています。詳細は、デポ-ごとのInstagramやLINEで発信しています。

## 生活クラブのお店『デポ-』埼玉 店舗一覧

### デポ-浦和



さいたま市浦和区岸町6-1-4 アズール調の杜



### デポ-所沢



所沢市緑町1-3-7 1F



### デポ-越谷



越谷市南越谷1-2904-3



いずれも営業時間10:30～19:00(水曜定休) ※GW期間・夏季・年末年始休業あり

## 紙面アンケートにご協力ください。

単協機関紙スピカの紙面を充実させていく為、紙面評価アンケートを行っています。

QRより紙面アンケートを受け付けています。

《お切: 12月末まで》



詳しくはこちら↑

このアンケートは、紙面アンケートです。



# 独自の生産者交流会や 展示即売会を行っています

カレンダーを見てデポーに行こう!

デポーに  
会いに行こう

生産者の  
想いに  
触れてみよう

デポーカレンダー  
は各店舗のホーム  
ページやLINEから  
もご覧いただけます。

デポーの生産者  
交流会は、ふらっ  
と参加OK。試食  
もできます!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7/31 7/31 額卸し市 冷凍品3点10%引き (除外品あり)	<デポー夏祭り> <丑の日フェア> 29日【土】生マグロカット販売! 10:30~ 30日【日】うなぎ蒲焼店頭販売! 11:00~				1 鮮魚たこ特価 ほうまきお牛入肉 在庫確認最終日 パソナギフト専用販売会	2 三元豚特価 冷凍品お買得 「どら焼き、くるみ大福」 特価 パソナギフト専用販売会
3 青果市 たこお買い得 牛豚小間肉特価 パワーストーン(10%引き) 納豆の日 2点10%引	4 15時~売切り市 味噌パン入肉 漬物 10%引き! 生産者来店! 産直庄内みどり交流会	5 休	6 *高級入肉大 鶏肉2点10%引き 鮮魚しゃけ特価 冷凍10%引き バナナ特価	7 ブロック肉特価 家豆・自家特価 生花入肉 味噌パン入肉	8 お肉心づく特価 三元豚買得!	9 10:30~12:30 日曜朝市 冷凍品お買得 「チキンナゲット」 10%引き
10 たこお買い得 牛豚小間肉特価 ローズハム 10%引き 納豆の日 2点10%引	11 15時~売切り市 味噌パン入肉 漬物 10%引き!	12 休	13 鶏肉2点10%引き 鮮魚しゃけ特価 生中華麺10%引き バナナ特価 福松展示会	14 ブロック肉特価 味噌サラダ・卵の花特価 生花入肉 味噌パン入肉	15 鮮魚ステーキ ほうまきお牛入肉 生産者来店! 10時~ 日東産研	16 三元豚 しゃぶしゃぶ肉特価 冷凍品お買得 「ピザ全品」特価
17 たこお買い得 牛豚小間肉特価 ローズハム 10%引き 納豆の日 2点10%引	18 15時~売切り市 味噌パン入肉 漬物 10%引き!	19 休	20 *金曜限定入肉大 鶏肉2点10%引き 鮮魚しゃけ特価 生中華麺10%引き バナナ特価	21 ブロック肉特価 味噌サラダ・卵の花特価 生花入肉 味噌パン入肉	22 鮮魚さざえ特価 生産者来店! 10時~ 萬千産直万成実所	23 デポー夏祭り 焼き鳥店頭販売 11時頃~ 三元豚カット販売
24 青果市 たこお買い得 牛豚小間肉特価 ローズハム 10%引き 納豆の日 2点10%引	25 15時~売切り市 味噌パン入肉 漬物 10%引き!	26 休	27 鶏肉2点10%引き 鮮魚しゃけ特価 生中華麺10%引き バナナ特価	28 ブロック肉特価 味噌サラダ・卵の花特価 生花入肉 味噌パン入肉	29 生マグロ切り分け 即売10:30頃~ 鮮魚あゆ特価 ほうまきお牛入肉	30 三元豚特価 うなぎ蒲焼 店頭販売 丑の日フェア

▲デポー所沢カレンダーの一例▲

## 展示即売会

東京真珠、アイメイト、パラマウント、プラントイジヤパン、RHS、婦人服ファール、生活アートクラブ、デザインパンツイッチョ、アフロディーテ、根元泰蔵商店、蓼麻工房などなど



パラマウントの展示即売会

## デポーフロアー生産者交流会

味輝、プレス・オールターナティブ、コーミ、私市醸造、平田牧場、沃土会、藤原食品、王隠堂農園、小島米菓、日東珈琲、ヴィボン、ハイム化粧品、ミサワ食品、タイハイなどなど



私市醸造の生産者交流会