



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です



2024年  
9月1日発行（隔月発行）



生活クラブ 埼玉



あら、  
情報交換もできて  
便利ね♪

「ふたり」って  
最強♪

# ペア配送で仲間をふやそう

ペア配送なら  
ガソリンやCO<sub>2</sub>の  
削減になるのね♪

「ふたり」って  
楽しい♪



※画像はイメージです

## 組織数と利用

- 7月末組合員数 組合員数 36,206名 共同班 4,942名 個配 26,641名 デポー 4,623名 対期首（2024年4月～）-22名
- 利用高（2024年7月1回～7月5回）※展示会除く 総額899,311千円 世帯当たり平均 28,363円 共同班平均 24,412円 個配平均 29,704円

### 狭山ブロック

## 支部で仲間づくり



月イチのヨガ  
楽しい♪

「楽しんで巻き込む♡」をモットーに、2つの軸で仲間づくりをしています。  
1つは組合員に向けた月イチのヨガ交流会。組合員活動未経験の方も参加し、支部活動に興味を持つ機会となっています。  
2つめはお金の守り方セミナーやロディーヨガなど組合員ではない方を講師や出展者として招待し、イベントを実施しています。参加者の多くは生活クラブを知りません。イベント内に生活クラブを紹介する時間を設けることで、加入のきっかけにつながっています。  
今後温かくほっとする交流の場と活動的な企画を織り交ぜて活動を活発にしたいと思っています。

### 川越支部

狭山ブロックでは、10支部で各々仲間づくり活動をすすめています。その中から、3支部の仲間づくり活動を紹介します。

『生活クラブのあるお店』\*に掲載されているお店とつながり、料理講習会を実施しました。店主が組合員なので、消費材の良さを調理の合間に参加者に伝えられます。また、完成した料理を味わい、消費材のおいしさを実感できる企画でした。  
個別配送利用の組合員が多くなり、地域に根付いた組合員のお店は地域の窓口。店主からは、組合員活動に活かせる貴重な意見やアイデアをもらうこともあります。今後はさらに人の輪(和)を広くらせていくビジョンを思い描いています。  
\*消費材を使った料理を提供しているお店を掲載。狭山ブロック内全組合員に配付している。

### 狭山支部



消費材を使った料理

「組合員が気軽に交流できる空間を作りたい」「生活クラブ生協を多くの人に知ってほしい」という支部運営委員会の想いを元に、アンテナショップのような場所が欲しいと考えました。  
しかし、維持管理の大変さから断念。そこで、坂戸駅改札前は人の流れもあり、目にとまりやすい、物販も可能という好条件！組合員にも坂戸駅はお馴染み。つながることのできる場所として展示説明会を定期的に今後も開催していきます。

### 坂戸支部



坂戸駅前  
交流の場

### 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。

個別配送の「WEB 加入」は簡単、手間ナシ!

お友だちを生活クラブに誘ってみましょう。FEC自給ネットワークを広げるために仲間が必要です。新しい加入ツール「WEB加入」なら簡単でスピーディー。加入手続きから最短1週間で消費材が届きます。



WEB加入はこちら↑

### お気に入りの消費材♡

#### 【納豆】

経木に包まれた納豆が、香りがよくて好きです

#### 【牛乳】

ずっと求めていた昔ながらの瓶牛乳。甘みがあっておいしいです

#### 【平飼いたまご】

きちきちの鶏舎でなく、平飼いの鶏の卵。パック回収も嬉しい



矢内 羽衣 さん  
(越谷ブロック デポー越谷支部)

抽選箱は矢内さんの手作り

## 納得のいく暮らし、人とのつながり ～私がデポーで見つけたもの～

郵便受けに入っていたチラシでデポーを知り、現在は支部運営委員の広報担当として活躍する矢内さん。デポーの魅力から、思い描く仕事まで、いきいきと語ってくれました。

### 国産トマトのケチャップ

大学進学を機に上京し、越谷に住んでいます。今は大学院生です。親が組合員でもなく、デポーはオープン前、郵便受けに入っていたチラシで知りました。最初は会員しか買えないのは怪しいと思って(笑)。その後、近所の神社のマルシェに行くと、生活クラブが出店していました。「国産トマトでケチャップを作っている」と聞いて驚きました。食材は国産を選んでいたが、ケチャップは売っていないので手作りしていました。当時は脱プラスチックも実践中で、プラごみの出るヨーグルト、納豆も手作りしていました。きっかけは、大学時代にベトナムでボランティアに参加したこと。貧富の差や環境問題が先進国の贅沢な暮らしのしわよせだと感じ、この社会構造を変えるために、一番やるべきなのは私の生活を変えることだと思ったからです。とはいえデポーは家から遠く、当時は会社勤めをしていたので買い物に来られそうにありません。大学院進学のために会社を退職し、時間に余裕ができたタイミングで加入しました。

### 「面白い世界だな」と直感

加入後まもなく『デポーまつり』のボランティアスタッフとして参加。ここにこしながらおせんべいを焼いていた。

取材当日、大好きな納豆を試食。「こんなに手間がかかるのに100円でいいの? と思います」



取ら、支部運営委員に誘われました。会議に参加して様々な企画は職員ではなく、組合員が決められていると知りました。「一般企業とは違う、面白い世界だな」と直感して支部運営委員になり、一年半が経ちました。

今年広報担当し、チラシや宣伝画像を制作しています。企画については勉強中、まずはデポーや生活クラブのことを教わっています。そのうち企業は必要がなくても買わせようとする、それでいいのかと疑問がわいてきて、生活クラブでは必要なものを生産者と一緒に開発し、責任を持って買い続ける。素敵だなと思います。

イベントも楽しいですが、学校帰りにデポーに来てワークスペースメンバリー顔見知りの組合員とお話する、そんな日々のささやかなことが嬉しいです。原材料や生産過程、容器まですべて自分が納得したものを選び、食べるときも「これは〇〇さんにお勧めされたな」と思い出してほっこりして。小さな幸せをたくさんもらっています。

### 心理学と食を通じて人を幸せにしたい



様々な人と交流できることもデポーの魅力。

大学院では心理学を専攻し、精神疾患の治療で食餌療法を取り入れることを研究しています。心理学と食を通じて活動は、心と体という全体的な幸せに貢献できるのではないかと思います。将来はリースクールなど、子どもに関わる仕事に就きたいです。食事の方面からもアプローチしていきたい。子どもでもいいものを食べてほしいから。私も生活クラブで育ててほしいから。幸せと感謝を育ててくれたから、毎日を忘れてはいけないかなと思えるようになりました。面と向かっては恥ずかしくて言えないですけど。

2024年6月下旬取材

編集ワークス・ふれあ

## ペア配送の ルール

# ペア配送で仲間をふやそう

## ペア配送の 始め方

- ペア配送は組合員2人で構成し、個別配送ルールと配送エリアに準じて配送します。
- ペアとなる組合員は同一の支部内・配達曜日を基本とします。  
※ただし、異なる支部の加入も可とします（埼玉県内）。その際の所属支部・地区は、配送先の組合員と同一となります。
- 注文は個別に行ないますが、OCR用紙は荷受け場所に置きます。  
eくらぶが便利です。
- 消費材は2人分一緒に配送されるので、仕分けはペアで行ってもらいます。
- 支払いは個別に。それぞれのご指定の口座から自動引き落としとなります。
- 利用金額にかかわらずシステム手数料は0円です。
- WEB加入は、システム登録の都合で利用できません。

ペアになったら、生活クラブの  
仕組みを伝えたり、疑問を話し合える！

↓  
RびんやP袋の回収方法  
eくらぶ・生活クラブでんき・エコロ制度 など

ペアになったお友だちも  
いいことがいっぱい♡

〇〇さんに声を  
掛けることができるかも

ご近所さん、仲良くなった友だち  
離れて暮らす親や子ども…  
みんなでペア配送を始めよう！！

始まります、ペア配送！

2人分の消費材を1ヶ所に届け、

配送効率をアップします。

それ以上に「ふたり」は最強バディ。

助け合ったり、一緒に活動したり、

誰かとペアを組んで生活を楽しみましょう。

- ① ペア配送専用申請書またはQRから申請
- ② 申請書を提出した方に、センターから連絡して詳細を確認します



- ③ 手続き完了後（約1ヶ月）配送スタート！

2人とも  
システム手数料  
0円よ

ご近所の  
一人暮らしの  
あの人  
どうかしら？

不在がちで  
受け取れないと  
言っていたお友だちを  
誘ってみようかな

ペア配送は、配達先が減らせるので、ガソリンやCO<sub>2</sub>削減につながり、実はサステイナブルなんです！！

# 消費材のヒミツ、学んで実感!

～産地や交流会で組合員が学んだ消費材の魅力をお伝えします!～



## 皆さん、新生酪農の生乳で作ったバターを食べたことがありますか?

私は初めて食べた時、「こんなにおいしいバターがあるのに、何で今まで買わなかったんだろう」と衝撃を受けました。今まで食べた高級バターに勝るとも劣らない**新生酪農の生乳で作ったバター**のおいしさのヒミツを生産者交流会で学びました。

このバター、フタを開けると生クリームをシャカシャカして自分で作ったみたいな**フレッシュな香り**を感じます。そして、アイスクリームのように白くて、食べると生クリームのようなコクがあり、程良い塩味があります。

新生酪農の八木沢さんによると、「バターの製造で練る工程をわざとあまくして**ホイップバター風**にすることで、**口の中でふわっと溶ける食感**が味わえます。丸いケースに充填するのにアイス用ディッシャーで入れているのでとても塗りやすい」とのことです。

生活クラブによって作られた新生酪農の牛乳工場で製造。原料は消費材牛乳と同じ生乳です。バターを1

個作ると、低脂肪牛乳3.5本ができます。低脂肪牛乳もあわせて利用したいですね。お友達へのお裾分けにもいいと思います。

川口ブロック 吉川 みゆき

### おすすめの食べ方

- \*好きなようにパンに塗る
- \*どら焼き+バター(バターのコクと塩味でさらにおいしい)
- \*ご飯+明太子(明太子パスタ同様においしい)
- \*ご飯+削り節+醤油(バターと醤油の香りで幸せになる)



明太子バター



醤油&鰹節バター

## ★ 理事会報告 ★

(6月-7月)

### ●【一般社団法人コミュニティスペースうみねこ「潮風とうがらし」の取り組み】

東日本大震災で被害を受けた宮城県大川町を拠点に支援活動を行う一般社団法人コミュニティスペースうみねこでは、海の仕事ができなくなった漁師の新たなやりがいある仕事として、農産物の生産を始め、農業を使用せず、安心・安全にこだわり様々なアイテムを開発しています。

東日本大震災で被災した産地と消費材の利用を通じて継続してつながり、被災地の未来の姿を共に考えます。また震災から10年以上経過した今、消費材利用に取り組む意義を組合員に伝え、共感者を増やします。

### ●【埼玉産地限定野菜セットの取り組み】

県内の身近な産地を知ること、生産者がわかる新鮮な野菜が届くことや「アースメイド野菜」のことを伝え、青果物の利用促進を図るため、2024年度も埼玉産地限定野菜セットを取組みます。

### ●【さがみこファームと共同によるソーラーシェアリング構想への参画】

さがみこファームと共同によるソーラーシェアリング構想では、相模原市前戸地区に新たに設置する300kWのソーラーシェアリングから発電される電力を首都圏の生活クラブでんき契約者に供給します。ソーラーの下ではブドウやキウイ(予定)などを栽培し、「食とエネルギーのテーマパーク」を目指します。構想実現に向けて特定目的会社の設立と太陽光発電設置費用の一部を組合員へカンパを呼び掛けます。



## 投書コーナー

### 「生活クラブに入った決め手は？」

●私は生活クラブを経済的な理由で一度退会しました。でも、生活クラブの調味料とお肉の美味しさが忘れられずに1年ぶりに再入会! 平田牧場の豚ひき肉で作るハンバーグの美味しさ。あ〜コレコレ〜! 久しぶりに家族揃って大感動〜!!

みなっちいさん

●「産後間も無い為、来訪無しで資料だけ頂きたい」との要望を尊重してくれたのが生活クラブだけでした。無漂白のロールペーパー、ヒナから国産の鶏等、視点や安全性も輝いて。静かなる威厳に惹かれました。

さんしょさん

●安心安全食材に加えて、短時調理のできる消費材が揃っていることです。子どもが産まれてからは時間に余裕がなく、家まで届けてくれて、すぐに調理できて最高に美味しい消費材に助けられています!

ピッピーちゃん

### 2025年1・2月号のテーマは…「せっけんの好きなところ♡」

(※切:10月15日(火)必着)

#### 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!

投稿してくれた方から抽選で5名に「重産乾燥カットわかめ」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可。



WEBフォームはこちら→



〒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

なんでも



聞いてみよう

## ペア配送 についてお答えします!



ペア配送を推進する目的は?



ペア配送を導入することで仲間づくりの機会を増やすほか、配送効率向上、利用促進と脱退抑止を目的としています。



ブロックや支部が違っていてもペアになれますか?



住所または勤務地が埼玉県内の方であれば、異なるブロック(支部)でも可能です。所属は配達先の支部になります。  
※配達先は個別配送エリアに限ります



ペア配送の解除、個配や班等への変更はできますか?



配送担当者またはコールセンターへ連絡の上、解除や変更ができます。手続きの関係で1ヶ月程度時間がかかります。どちらかの組合員が脱退・休止・未収等の場合も同様です。



既存の組合員同士でペアにはなれますか?



既存の組合員同士のペア結成も可能です。



3人グループをペア配送として申請できますか?



現在のルールでは3人でのペア配送は想定していません。3人グループが集まった時は、4人グループの班を目指してみませんか? 班ならではの割引特典があります。



配達先を週ごとに変更することはできますか?



配達先は、基本固定とします。

疑問は解決したでしょうか?

不明点はお気軽にご相談・お問い合わせください!

コールセンター ☎048-423-7991

受付時間/月~金 9:30~18:00

## 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。

(※切:10月末まで)



詳しくはこちら↑

10月6日(火)まで  
アンケートにご協力ください。

# 生活クラブ埼玉50周年



つくる人、食べる人  
みんなで楽しく  
お祝いしよう！

## つながる い い 生き活きまつり

2024

**11月9日** 土 10時半～15時  
生活クラブ生活協同組合埼玉 本部

アクセス：JR南浦和駅東口徒歩約20分  
(シャトルバス運行予定)

住所：川口市小谷場206

※本部の駐車場は利用できません。

会場  
変更



40周年記念「LOVEフェス」では、  
4,000人以上の来場者でにぎわいました

消費材・  
活動紹介  
ブース

約60生産者が埼玉に集結。  
支部と一緒に消費材を伝えます。  
試食もできます！

出張デポ

出張デポで特別販売。お友だち  
と一緒に試せるチャンス！

ステージ  
企画

生産者アピール・消費材大抽選会  
など楽しいイベントを計画中。お  
楽しみに！

問い合わせ：生活クラブ埼玉 コールセンター  
**048-423-7991**

生活クラブ埼玉では  
楽しいイベントを開催しています



埼玉イベント一覧→