



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.484

7・8月号



2025年
7月1日発行 (隔月発行)

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

特集

わたしとみんなの まちづくりプラン

ふくし



まちがいは全部で10か所！わかるかな？ ※答えはP.6にあります

組織数と利用

- 5月末組合員数 組合員数 36,431名 共同班 5,261名 個配 26,262名 デポー 4,908名 対期首 (2025年4月～) 59名
- 利用高 (2025年5月1回～5月4回) ※展示会除く 総額738,047千円 世帯当たり平均 23,712円 共同班平均 20,168円 個配平均 24,413円

第1回つながりづくり助成団体 川口ブロックにある『浦和おやこのうち 日だまり』を紹介します



↑ママ・赤ちゃん・ボランティアの様子



浦和おやこのうち→日だまり QR



『浦和おやこのうち 日だまり』は、2024年4月に地域の0・1歳のおやこ・プレママのための居場所として、代表の自宅を改装して活動をはじめました。設立当初はまばらだった利用者も口コミでどんどん増え、現在では定員の倍以上の予約申し込みがあります。活動は週2回。乳幼児向けの木のおもちゃを揃えた部屋に、保護者がお茶を飲んだり、おしゃべりしたり、持ち込みのお昼ご飯を食べるスペースもあり、その間は子どもを気にせずゆっくり過ごせるように数名の見守りボランティアが子どもをみています。ボランティアの人数が多いことがこの活動の重要な部分になりますが、基本無償です。今回、生活クラブのつながりづくり助成金のおかげでボランティアに

も少し活動費が出せたことは本当にありがたかったです。乳幼児期の子育ては地域に知り合いもなく、孤独になりがちです。『日だまり』に來ることで同じ子育て中の仲間と交流し、少しでも子どもから離れる時間をもつことで、保護者には自分自身を大切にすることができ、取り戻してほしいと願っています。また少人数のひろばということで、ちいさな赤ちゃんをもつおやこには、話しやすく過ごしやすい場所のようです。活動場所が自宅ということもあり、地域とのつながりはとても大切にしています。ボランティアも近辺在住の方が多く、今後は地域のつながりをさらに深めて、いずれば防災拠点としての役割も担えるような場所にしていきたいと思っています。

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）のできる限り自給・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。

新たな福祉事業への支援がスタート ～『福祉事業基金』～

『福祉事業基金』のサポーター登録の呼びかけもこれから行っています。おおせいの参加で『地域福祉』を豊かにしていきます。

クラウドファンディングによる寄付で応援者が直接寄付（一般プラットフォームを活用）

2 個別事業支援（事業立ち上げ支援・事業継続支援）
年2回応募受付、書類審査実施

①マンスリーサポート (月額)	【寄付できる人】 組合員、生活クラブ運動グループ、市民
②年間サポート (年額)	【寄付できる人】 組合員、生活クラブ運動グループ、市民、地域団体
年2回の寄付活動 (口数制で任意の金額)	【寄付できる人】 組合員、生活クラブ運動グループ

1 全体支援（事業立ち上げ支援）…組合員参加の審査会で支援先を決定
地域福祉応援制度（定額）をつくりサポーターとなる人を募集（現時点）

基金の仕組みは…

新たにはじまる福祉事業の設立と運営を支援する『福祉事業基金』を作ります。組合員が中心になって取り組む『わたしとみんなのまじりこみまちづくりプラン』では、話し合いを重ねて、地域の課題を『事業』で解決する時に支援を受けることができます。

お気に入りの消費材♡

【茶豆入りまるかまぼこ】冷蔵で届くので、すぐにパクリとつまみながらご飯の支度。
【冷凍豚肉切り落とし 800g】薄さがちょうどよいのでしゃぶしゃぶで。届いたらすぐに小分けにして利用、とってもお得な価格。
【牛乳】カルシウムがしっかり摂れる信頼の味。



武田 陽子 さん
(所沢ブロック 志木支部)

ひとからひとへのお世話が循環していきますように

いつも笑顔でコミュニケーション力の高い武田さん。
くらぶメゾン志木や周辺の商店街などを案内していただいたあと、
20歳になるジジ（愛猫）が昼寝しているご自宅でお話を伺いました。

『輪っかは』の由来

和光市の社宅に生活クラブの班があり、自然に加入しました。学生時代から「食べ物からだをつくる」と教師に言われていたので、子どもたちにもからだにいいものを食べさせたいと思っていました。志木で暮らすようになったのは19年前から。1年ほど前にくらぶメゾン志木のおまじりに出かける時、『労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ輪っかは』が働く人を募集していて、すぐに働いてみようと思いを立ちました。

結婚してからずっと専業主婦でした。就職氷河期の娘の就職活動でお金がかかり不安を口にする娘に、「心配いらないよ、お金がないならお母さんが働くから」と思い立って社会人デビュー、49歳でした。栄養士の資格があったので産院で妊婦さんへの指導などの仕事を10年ほど続けて退職。その後ハローワークで職業訓練校のホテルレストランサービス業務の学びを紹介され6ヶ月、そこで縁の合った会社で今も月に4日ほど働いています。

49歳で社会人デビュー

できなかったことが できる喜び

ひとりこの夫の実家は愛知県、義母や同居していた義弟のお世話があるようにできないままふたりとも亡くなり、また私の実家は福島で母を早くに亡くしていました。『輪っかは』の仕事で月に6件くらい病院の送迎や家のお掃除・食事作りなどに関わるようになり、身近な家族に思ったようにできなかったお世話が「今」できていることに喜びを感じています。それに、よそのお宅を掃除することで自分の家がきれいになるという効果も！『輪っかは』の仕事や支部の活動で「週間のカレンダーはまっ黒、出かける時の洋服選びが楽しくなっています」。



火曜と木曜にオープンして地域の相談事を受け付ける輪っかはの事務所にてくらぶメゾン志木



2025年4月取材
編集ワーカーズ・ふれあ

今年度は支部の運営委員長です。パソコンが苦手だからと尻込みしたら、みんながカバーするからと説得されました。話しかけるのは大好きなので、イベント係でがんばります（笑）。意見がいろいろ違ってもみんな仲良くやっていきたいですね。『輪っかは』もまだまだ人材が足りません。他の方のお世話をしながら自分の亡くなった母にできなかったお世話ができていくように、自分の身内にできなくても他の方のお世話をするような形で循環していくといいですね。子どもが4人いたので時間やお金のやりくりなどたいへんな時期が長く続きましたが、今、こつこつと忙しながらも楽しく日々を過ごすことができているのは、その時の経験が生かされているのだなと思っています。

忙しくても楽しい毎日

わたしとみんなのまちづくりプラン

～生活クラブ埼玉 地域福祉事業推進構想の実現に向けて～

これは『福祉によるまちづくり』のおはなしです。
『福祉』のイメージを『支援』から『みんなの幸せ』
に書き換えて
みんなで考えていきます。

みんなで
参加

みんなで
話し合い

みんなで
つくる

めざすこと

このまちで暮らす私が、あなたが、主役となり、
『幸せ』を自分たちの手で作り出す取り組みです。
『福祉＝みんなが幸せになること』に
関わりたい！参加したい！できることをしたい！
その想いの実現を、おおぜいの私たちが支える
新たな仕組みを生み出します。

取り組むこと

『福祉によるまちづくり計画』をつくる

人の支援

実現の
ために

寄付による
支援

『福祉まちづくりコー
ディネーター』の育成
＋
福祉人材の育成

『福祉事業基金』の
造成と運用

『生活クラブ地域福祉事業連合』
生活クラブ運動グループの力を合わせて運営

Step 1



まずは小さな集まりからでも良いので、身近な人たちと暮らしについておしゃべりしてみましょう！

メンバーは生活クラブの組合員だけでなく、地域の人たち（お友だち）も！

Step 3

課題解決に向けて必要なものが見えてきましたね。



それは事業でしたか？
活動でしたか？
その他の行動でしたか？

Step 5



私たちは地域の課題を事業として解決することにしました。
資金が必要です！

福祉事業の設立と運営をするために『福祉事業基金』を作りました。活用できますよ！



Step 2



みんなで話して課題を発見！
私たちの地域をもっと
良くしたい！
ここで暮らしていきたい！

私たちの地域が○○
だったらいいな～！



でてきた課題について継続して話し合っていきます。
課題解決に向けて
・メンバーを増やしたり
・アンケートをとってみたり
・自治体の福祉計画を見てみましょう！

Step 4

話し合いでどんな方法で解決するか見えてきたら『計画』を形にしましょう。

『福祉まちづくりコーディネーター』も一緒にお手伝いします！



『福祉によるまちづくり計画』



Step 1～6までサポートします。

Step 6

事業がはじまってからも話し合いを継続して『福祉によるまちづくり計画』をブラッシュアップしていきましょう。
地域と地域の人、事業を行う人がつながり続けることを目指しましょう！

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！～

狭山ブロック鳩山支部では、 私市醸造(株) 生産者交流会を行いました。

私市醸造(株)は千葉県会鎌ヶ谷市に会社があり、大正11年創業、生活クラブとの提携は1978年からで47年ほどになります。

酢は発酵調味料で、糖分が多い穀物や果物をアルコール発酵し、酒にしたものをさらに酢酸発酵させます。現在は木桶でつくる会社もなくなってしまったなかで、私市醸造(株)は木桶で発酵させることにこだわり、独自の伝統製法で品質を守りながら酢をつくり続けています。原材料は、国産にこだわり遺伝子組み換えされていないものを厳選しています。交流会では生活クラブ基準の材料を調達する事が大変だと話されていました。私は「なんて貴重な酢なのだろう！」と感じました。

生産者交流会では、種類が豊富な酢をそれぞれのよう使うと良いのかを教わり、実際に酢飯・鶏肉のサッパリ煮、ピクルスを作り試食しました。私は、中でも『調理用合わせ酢』が気に入っています。食酢を



ポテトサラダ



ピクルスキゅうり ピクルス玉ねぎ

ベースに素精糖と塩とりんご酢が入っており、半量の水、こしょう、ローリエを加えるだけでピクルス液として使えます。おすすめは玉ねぎ、蒸し大豆、きゅうり、ピーマンなどを漬け、そのまま食べたり、サラダのトッピングにしています。また、白だしと合わせ浅漬けに使っています。

私市醸造(株)の調味料はRびん容器を使用しています。生産者からは「ラベルをはがすことが大変な時もありますが、みんなでしっかりはがして返却しましょう」とお話がありました。これからもいろんな酢を上手に使っていきたいです。

狭山ブロック 奥山 恵子

★ 理事会報告 ★ (4月-5月)

●【第17回ワーカーズ・コレクティブ全国大会inTOKYOへの協賛】

働く人の協同組合であるワーカーズ・コレクティブ全国組織「ワーカーズ・コレクティブ ネットワークジャパン」は、より多様な人々や団体と交流し、協同労働を広めるため1993年より2年に一度「ワーカーズ・コレクティブ全国会議」を開催しています。意志あるおおぜいの人々が集まり、協同し、多様な人々が豊かに、そして、共に生きることができる地域を創造していくための大会に賛同し協賛します。

●【2025年7-8月連合統一紹介キャンペーン実施】

おおぜいの組合員が知人・友人へ生活クラブを伝える紹介活動に取り組みます。

●【再エネ・省エネフェアを開催します】

持続可能な地域社会づくりをすすめていくための機会として、年2回の「再エネ省エネフェア」(くらぶメゾン志木・北本生活館)を開催します。再エネと省エネの推進をテーマとした展示や「生活クラブでんき」生産者と「生活クラブでんき」を利用する消費材生産者との交流を通じて、再生可能エネルギーの共感を高め「生活クラブでんき」への切り替えを呼び掛けます。

投書コーナー



「困った時に最初に連絡する人は誰ですか？」
その理由も教えてください

● 夫との2人暮らしの今は平凡ながら夫を呼びます。特に家電類の小さな故障や天袋の物の出し入れ等は夫の助け。私のひとりで参上。身近で一番気を遣わず安心してきて「最良の相棒」。この場で夫を大盛りに！
スイカワリ さん

● 旦那さんです。一番信頼しているのは両親ですが、心配をかけてしまうかも、という遠慮があり中々連絡できず。まずは旦那さんに連絡して、話を聞いて受け止めてもらうだけでも一安心！です。
まゆ さん

● 長女です。我が家は事情が有ってお母さん担当は娘、お父さん担当は息子となってます。また出先等で出血をとまなう怪我とか事故に成ってしまった時には救急隊員や医者。私の事情を説明してくれる友人の連絡先のカードを胸に提げています。
いちごママ さん

2025年 11・12月号のテーマは…

「“デポーのココが良い!” と思う事を詳しく教えて下さい」

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字以内です。

投稿してくれた方から抽選で5名に「メイシーちゃんお菓子セット」をプレゼントします。

はがき、FAX、WEBサイトフォームから受け付けます。



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

《※切：7月31日※必着》

なんでも



聞いてみよう

地域福祉事業推進構想に登場する『福祉まちづくりコーディネーター』は何をする人ですか？何か資格とか必要なのですか？

『福祉によるまちづくり計画』をつくる時に、相談しながら、一緒に進めていくパートナーです。指定講座の受講が必要です。

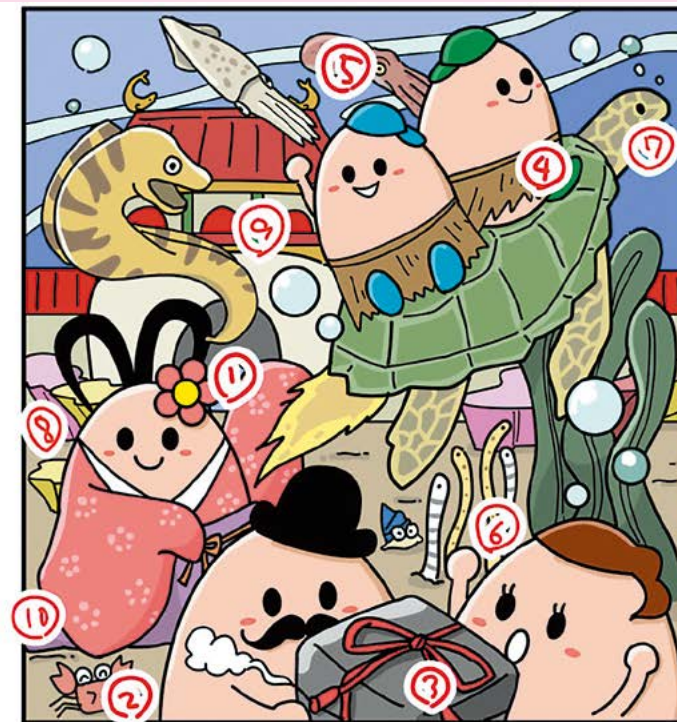
生活クラブ埼玉の独自認証制度で講座を受けた人が、『福祉まちづくりコーディネーター』として登録できます。最初は各ブロック(狭山、所沢、川口、越谷、大宮、熊谷)に2～3人を目標にチームで動ける体制を目指します。

講座開催のお知らせはまだこれからですが、『福祉によるまちづくり』に興味のある人の参加をお待ちしています！『福祉まちづくりコーディネーター』の育成が進むまでは、その役割を『地域福祉アドバイザー(職員)』が担います。

表紙のハグみちゃんのまちがい探しの答え

- ①竜宮城の門の奥行
- ②カニの足の角度
- ③玉手箱の紐の長さ
- ④腰蓑の幅
- ⑤イカがタコになっている
- ⑥チンアナゴの重なり
- ⑦ウミガメの口が開いている
- ⑧壁の土台の位置
- ⑨柱と手すりの重なり
- ⑩ハグみちゃんの裾の長さ

みなさんは、全部
分かりましたか？



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：8月末まで》



詳しくはこちら↑

紙面アンケート
の協力をお願いします。



みんなでパクパクACTION

生活クラブでは米・牛乳・鶏卵・食肉・青果物をビジョンフードと呼びます。食の未来を守る「ビジョン（展望）」を持って、みんなでしっかり食べ続けよう！そして、そのおいしさ、大切さをみんなに伝えて一緒に食べる仲間を増やそう！

牛乳編

おすすめレシピ



所沢ブロック 消費委員会

おうちでつくれる！ 牛乳アイスクリーム

《準備するもの》

- ・パステライズド牛乳……………200ml
- ・生クリーム……………200ml
- ・素精糖かビートグラニュー糖……………60g
- ・冷凍庫にある氷
- ・ボウル（大・中）
- ・保存容器

《作り方》

1



パステライズド牛乳・生クリーム・素精糖を全てボウル（中）に入れる。

2



ボウル（大）に氷を入れ、その中に①を置き5分位、材料が冷えるまで混ぜる。

3



②を保存容器に移し、冷凍庫に入れ、30分～1時間ごとによく混ぜる。

カンタン♪

4



なめらかなアイスクリームのできあがり！

生活クラブ 牛乳 ここがスゴイ！

詳しくは↓



パステライズド製法

72度15秒間加熱し殺菌。加熱の影響をできる限り抑え、安全に飲むための殺菌方法です。さらりとした口当たりとほのかな甘みが特徴です。

私たちの牛乳工場

「どのように作られたか分かる牛乳」を手にいれるため、自前の工場を実現。工場と近い地域の酪農家と提携し、毎日新鮮な生乳を確保しています。

酪農家の顔が見える牛乳

生活クラブでは生産者交流会や見学会などを通じて、生産者の話を聞くことができます。どんな餌を食べているか、衛生管理や、牛の体調管理など、すべてが私たちの求める生活クラブオリティーです。

生活クラブのお店『デポー』埼玉 店舗一覧

デポー浦和



さいたま市浦和区岸町6-1-4
アズール調の杜



デポー所沢



所沢市緑町1-3-7 1F



デポー越谷



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