



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.485
9・10月号
9 10

2025年
9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

パパッとサクッとタップで注文！ 生活クラブアプリ

もっと便利に！
生活クラブアプリ
活用術

注文も、
お知らせも、
もっと手軽に！



※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 36,451名 共同班 5,286名 個配 26,268名 デポー 4,897名 対期首（2025年4月～）79名
- 利用高（2025年7月1回～7月5回）※展示会除く 総額899,533千円 世帯当たり平均 28,847円 共同班平均 24,991円 個配平均 29,898円

生活クラブの魅力を未来へ～大宮ブロック広報活動

「生活クラブの良さを、もっと多くの人に伝えたい」
「おいしさ、楽しさ、そして活動の意義を未来へつなげたい」
そんな思いを胸に、大宮ブロックで広報活動を進めてきました。

2020年7月、6ブロックの中でもいち早くInstagramアカウントを開設。当時はSNSに不慣れな役員が多く、「Instagramって何?」「投稿って難しそう」と戸惑いの声もありました。それでも、操作や投稿の工夫を学ぶミニ講座を重ね、一歩ずつ活動を進めてきました。

一方で、私たちは紙の広報の力も大切にしてきました。支部やくらぶルーム、ブロック会議、消費・サステナブル・エコ福祉委員会、地域協議会などから毎月のように手作りの機関紙が発行され、活動している組合員の思いが綴られています。広報活動は専門の委員会があるわけではなく、組合員が原稿をまとめ、写真を選びレイアウトを工夫して、一つひとつの広報物を作ってきました。

これからも紙とデジタル、それぞれの良さを生かしながら、生活クラブの魅力をより多くの人に伝えていきたいと思います。何よりも大切なのは、人と人とのつながりです。誰かの「知ってよかった」「参加してみたい」という気持ちにつながるように、ひとりひとりが身近な人に生活クラブのことを伝えていくこと。それもまた、とても大きな広報の力になるのです。

大宮ブロック 菊地 有子



大宮
ブロック

おいしい消費材をシェアしたいと思ったら 『お友だちに生活クラブを紹介しよう!』

1 LINEやメールで紹介 (スマホでもカンタン!)

- 紹介ページからあなたの組合員情報を入力し、URLを発行
- URLをお友だちにLINEやメールで送るだけ
- ➡ 住所や名前がわからなくてもOK!
- ➡ お友だちは、URLから資料請求ができます♪

「未来を作る仲間を増やそう! キャンペーン2025秋」実施中(9/1～11/30)
紹介者(組合員)に「鶏ごぼうごはん」プレゼント!

お気に入りの消費材を食べ続けるためにも、
同じ思いをもつ大勢の仲間を作ることが大切です。
紹介は3つの方法から選べます!
あなたの紹介が、新しいつながりのはじまりに!!

「生活クラブ紹介」で検索またはQRから→



2 Webの 紹介フォームから

- 紹介ページの「紹介情報の入力はこちら」ボタンをタップ
- あなたとお友だちの情報を入力(最大5人まで紹介可)

3 紹介チラシで

- 紹介チラシの申請書に必要事項を記入
- 切り取って配達スタッフに渡すだけ♪

お気に入りの消費材♡

【ポークカレー】

お肉がゴロゴロあり一食で確かな満足感!

【三河みりん】市販でも手に入るけど、自宅まで届けてもらうので助かります。

【無添加ワイン】酸化防止剤無添加はなかなかみつかりません。気持ちよく飲んで翌日も二日酔いしらず。



京尾 智美 さん
(狭山ブロック 入間支部)

キラリ

狭山の新ブロック役員は、頼まれたことは何でもトライするのが信条

2年前に仕事をやめ、生活クラブの記念誌作成メンバーとして初めて活動を経験し、
今年度はブロック役員になったばかりの京尾さん。風通しのよい自宅からは茶畑が眼下に広がっていました。

50周年記念誌の編集に
関わって

実家にもほど近い武蔵藤沢の地で暮らすようになって8年になります。2年前に長く働いた金融機関での仕事を辞め、時間もできたことから生活クラブ埼玉50周年記念誌の実行委員会に応募。生活クラブの活動に関わるのは初めてのことでしたが、皆さんに温かく迎えてもらいました。生活クラブが食のこと以外でもさまざまな活動を行っていることに気づかされました。

また、これまで会議というものはトップダウンが当たり前だと思っていましたが、アサーティブに落としどころをみつけていく会議を経験することができ新鮮に感じました。その時知り合ったMさんに狭山ブロックの役員を勧められて引き受けることになりました。

今後の生活クラブアプリに
期待!

結婚してからはずっと共働きだったので、休日に買い物をする時間があったり、宅配してもらえるところを探しました。食の安全に関心があったので、ネットで検索して2つの生協に絞りスタートしました。どこでも購入可能な市販品の宅配はおもしろくないので辞め、ここでしか買えない消費材に魅力を感じ



梅ドリンクと炭酸でさっぱりとジュースを作る京尾さん

自宅前の狭山茶畑の前にて



2025年6月中旬取材
編集ワーカーズ・ふれあ

たのとカタログが薄めの生活クラブ一本に絞り利用し続けています。買い物は生活クラブとデパート所沢で済ませられるので、土日は家族と遊ぶなど余暇を楽しんでいます。

以前は通勤電車で、eくらぶから注文していましたが、退職して間もなく生活クラブアプリができたというのでこちらもさっそく使ってみました。eくらぶとそれほど使用感の違いはありませんが、出先でもワンタッチで注文サイトが開くのが便利です。また通知が来るので注文忘れに役立ちます。これからますます使い勝手がよくなることに期待!です。

自分たち世代の組合員を
増やしたい

「頼まれごととは試されごと——自分自身に制限をかけずに頼まれたことはなんでも受けておけば自分の可能性が拓き、自身の人生を巡って役に立つ」という言葉や考え方を学び実践中。予防医学や子どもの起業教育を広めたい、体操教室に通うなどなどやりたいことが盛りだくさん。生活クラブのブロック役員としてはまず自分たち世代の組合員を増やし、そして自分の興味がある分野で活動を楽しめる組合員も増やしたい、と思っています。生活クラブがなくなってしまうたら困るので(笑)

パパッとサクッとタップで注文！生活クラブアプリ

生活クラブアプリを活用すれば、注文が簡単になるだけでなく、お知らせの見逃しも防げます。
カタログを開く手間なく、いつでもどこでも生活クラブの消費材をチェック＆注文できる便利なツールです。

生活クラブ アプリの始め方 (初心者ガイド)

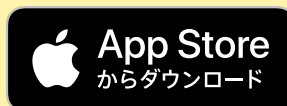
生活クラブ アプリで できること

注文・予約	カタログを見ながら簡単注文。過去の注文履歴も確認OK！
お知らせ	規格変更や欠品情報など、最新情報をすぐにチェック。
カタログ閲覧	紙のカタログが手元になくても、スマホやタブレットで見られる！
お気に入り登録	よく使う消費材を登録しておく、注文時にスムーズ！
マイページ管理	登録情報（登録口座・メールアドレス等）の確認や変更も簡単にできる。

生活クラブ アプリの 活用術

1 アプリをダウンロードしよう！

QRをスマホで読み取る。もしくは、App StoreまたはGoogle Playで「生活クラブ」と検索してインストールします。



2 ログインしよう！

インストールが完了したらアプリを開き、以下の情報を入力してログインします。

eクラブ登録済の方 ➡ 「eクラブログイン」からメールアドレスとパスワードを入力してログイン。

eクラブ未登録の方 ➡ eクラブ新規登録 ➡ アプリ画面の順番に登録手続き

eクラブ登録の必要事項 …… ① 所属単協 ② 組合員コード ③ 名前 ④ 電話番号

3 注文してみよう！

アプリの「カテゴリー」ボタンをタップして、カタログを見ながら消費材を選びます。

➡ 欲しい消費材の「かごへ」をタップする。

➡ 確認後、「この内容で注文する」をタップするだけ。

通知が来るので、
注文し忘れが減ったの！
(Aさん・30代)



アナログ派の私でも
簡単に使えました！
(Bさん・60代)



買い忘れがなくなって
助かってるわ！
(Cさん・40代)



《応用編》 こんな 使い方も！

注文履歴をチェック

「最後に何を買ったかな？」がすぐにわかる！

消費材の詳細情報を確認

原材料やアレルギー情報もすぐにチェック！

エコな暮らしに貢献

紙のカタログを減らすことで環境負荷も軽減！

ちょっと試してみようかなと思ったら、今すぐアプリを開いてみましょう！

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！～

埼玉食べるカタログ掲載の「醤油らーめん10食」や「もちりつるっこ太うどん」は、所沢市にある(有)三上製麺で作られています。所沢ブロックでは、生活クラブ埼玉50周年記念消費材として『三富にんじんうどん』の開発を三上製麺と一緒に行いました。

2024年秋、所沢ブロック消費委員会で三上製麺を訪問しました。三上製麺は大正元年創業で今の社長は四代目。所沢地域はかつて小麦の一大産地で、その地に乾麺専門の製麺業として発展。



使っている材料は、国産小麦粉・塩・水のみ！など、三上社長からいろいろな話を聞きました。

工場を見学すると、麺の製造機を操作する機械が目にとまりました。

た。全て、機械に詳しい社長の手作りとのことでした。工場の1階では、粉と水を混ぜて練り、徐々に生地を伸ばし、決まった幅でカットする作業が行われていました。麺は機械で2階に上がり、1日かけて乾燥させます。機械化された工場ですが、ここで社長の職人技が光ります。乾燥具合の最終確認は社長の目視で行っているそうで、このために社長は週に2回は午前3時まで起きているとのこと。

三上製麺の麺はコシがありのど越しがよく、冬は温かい汁で、夏は冷やした汁で、一年中楽しめます。乾麺のラーメンは同梱のスープとの相性抜群で、食べたいときに手軽にラーメンが食べられます。百年の歴史を持つ三上製麺のいろいろな麺、カタログで見かけたら、ぜひ注文してみてください。

所沢ブロック 山田 智子



★ 理事会報告 ★

(6月-7月)

●【未来をつくる仲間を増やそう！キャンペーン2025秋】

- ・期間：2025年9月1日(月)～11月30日(日)
- ・埼玉県内の秋の仲間づくりに集中し、統一した活動を展開します。
- ・イベントへの出展、また、イベントなどを自ら生み出し、仲間づくり機会の豊富化を目指します。
- ・生活クラブ埼玉統一紹介キャンペーンを設定し、配送・デポーに関わらず、あらゆる機会で紹介活動をすすめます。

●【2025年度さんとめどんぐり村秋まつり】

- ・生活クラブ埼玉の組合員にどんぐり村に来て・見て・触れて楽しんで知ってもらうこと。また、周辺地域の団体にも声をかけながらと交流の機会をつくれます。
- ・日時：2025年11月16日(日) 10:00～15:00
- ・場所：さんとめどんぐりヤマ(狭山市上赤坂)と隣接する生活クラブの管理林

●【2026年度エコロ助成】

- ・新しいエコロ助成が始まります。2026年度より地域で福祉に関わる活動をしている団体・個人、または、これから始めようとする団体・個人への経済的支援を行います。

投書コーナー

「スマホは便利と思う時は？」

● スマホで撮った植物、昆虫の名前を知りたい時、検索機能を使い教えてもらう。外国の友人からの手紙の英文も、翻訳機能で日本語に変換してもらう。自分の書いた日本語も通訳ラインで英文にと便利。ただ最終チェックは本人で。

カボチャプリン さん

● 働くママです。通勤中の電車の中でスマホを使い、消費材の注文、美容院の予約、夕食の献立作りなど、家事や自分のやりたいことをこなしています。スマホがあるからこそ隙間時間が活用できて助かってます！

ダッビーちゃん さん

● まず、eくらぶが便利。どこでも何時でもチェックして注文できる。メールの種類も選べる。絵文字も簡単、的確に気持ちを伝える事ができる。それと私のお気に入りラジオ。夜寝る時に朗読など聴いて完全にパーソナルな時間に浸る。

おだまき さん

2026年 1・2月号のテーマは…

「豚ブロック肉のおいしい食べ方教えてください！」

投書方法

〈※切:10月14日※必着〉

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「ボロニアソーセージ缶」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

生活クラブアプリ



「使いこなせるかどうか不安…」という方のために、よくある質問にお答えします！



スマホが苦手でも使えますか？



生活クラブアプリは、シンプルなデザインで直感的に使えるようになっています。

アプリを開くと「カテゴリー」「カート」「通知」「マイページ」などのボタンが大きく表示されているので、じっくり操作できます。

ワンポイント

「お気に入り機能」を活用すると、よく注文する消費材をすぐ選べて便利です！



カタログは紙じゃなくてアプリで見られますか？



アプリには「カタログ閲覧」機能があり、スマホやタブレットでカタログを確認できます。

拡大・縮小も自由にできるので、紙のカタログが手元になくても快適に見ることができます。紙のカタログと併用するとさらに便利です！



アプリの通知が多すぎると感じたら？



調整できます。

アプリの「通知」→「(右上歯車マーク) 設定」から、受け取り通知の種類を調整できます。



配送状況の確認ができると聞いたのですが？



確認することができます。

アプリの「マイページ」→「配送状況」より確認することができます。

アプリで困ったときは…？

生活クラブ埼玉問い合わせフォームに問い合わせ内容を入力するか、緊急時はコールセンター(048-423-7991)にお問い合わせください。組合員同士で教え合うのもおすすめです！

生活クラブアプリを活用すると、もっと便利で快適な注文ができますよ♪

ちょっとのぞいてみませんか？

生活クラブ埼玉のホームページ

役立つ情報が満載

いつでもどこでもアクセス OK!!



生活クラブ埼玉のホームページでは、毎月のニュース、イベント情報、注文・消費材に関するお知らせなどがいつでもチェックできます。50周年特設サイトでは、これま

での歩みや消費材を利用しているお店MAPも紹介中です。スマホからも見やすいので、気軽にのぞいてみてください。「生活クラブ埼玉」で検索、またはQRから！



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！

豚肉編

平田牧場の豚肉を選ぶことは家計にも 地域にも 未来にも優しい選択です

狭山ブロック 消費委員会

おすすめレシピ

塩をすりこんで焼くだけ！ 「塩豚」

《準備するもの》

- ・ブロック肩ロース（バラ肉でもOK！）
..... 1ブロック
- ・塩.....大さじ1/2



《作り方》



肉の周りの水気を拭き取る。まんべんなく塩をまぶし、手で軽くもむようにすり込む。



ラップでびっちり空気が入らないように包む。



冷蔵庫に入れて2～3日おき、薄くスライス（約5mm）し、フライパン（中火）でお肉の色が白く変わるまで両面しっかり焼く！

生活クラブ 豚肉 ここがスゴイ！



エサにこだわり、手間ひまかけているからおいしい！

生活クラブの『日本の米育ち 平田牧場 三元豚』は、遺伝子組み換えでないトウモロコシや国産の飼料用米などの餌を与え、豚の健康や快適な飼育環境に配慮し、じっくりと丁寧に育てられています。

実は…平田牧場の豚肉は、生活クラブが一番オトク！

私たち組合員が生産者に対し、様々な部位をバランスよく『一頭丸ごと食べる約束』をして『共同購入』することで、保管や物流のコストを抑え、どこよりも低価格で利用できます。

豚肉の利用で食料自給率向上！循環型農業に貢献！！

休耕田の田んぼで作った飼料用米が豚を育て、豚の排泄物が堆肥となり再び田畑へ還り、農作物の栄養になります。環境保全とともに地域資源を余すところなく有効活用し、環境負荷を抑えています。

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