



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.486

11・12月号



2025年

11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

デポで彩る★X'mas & New Year



☆ 表紙の料理 ☆

ほうきね牛サーロインステーキ

ステーキの美味しい焼き方は P.6 に掲載

組織数と利用

- 9月末組合員数 組合員数 36,351名 共同班 5,294名 個配 26,174名 デポ 4,883名 対期首（2025年4月～） -21名
- 利用高（2025年9月1回～9月4回）※展示会除く 総額712,048千円 世帯当たり平均 22,924円 共同班平均 19,336円 個配平均 23,684円



所沢ブロック S・A

所沢ブロック

デポー所沢支部では、**こども**が主役になれる企画を2つ実施しました。ひとつめは、味輝パンの揚げパン作り体験。給食でも大人気の揚げパンを自分で作れるとあって、みんな大喜び！きな粉や砂糖をまぶしてアツアツを食べました。ふたつめは、**小学生おしごと体験**。ガラポンくじの前に立って「3000円以上買うとくじ引きがでます！」と大きな声で呼びかけたり、当たった景品を渡したりと大活躍でした。

今回の企画で発見したのは、**こども**がいるとそれだけでお店全体の雰囲気や和やかになる、ということ。元気な声や姿に**おとも**も明るい気持ち

に「このお店の食べ物で大きくなったんだ！」と言ってもらえるように、これからも**こども**が主役になれる企画を考えていきたいと思っています。

主役はこどもたち！

ちになり、「せっかく**こども**たちが頑張っているから3000円以上買ってくじ引きやるわ！」と言ってくれる組合員が何人もいました。

デポー所沢は、**地域のみんなが気軽に立ち寄れる居場所**になることを目指しています。消費材を買うだけでなく、行けば誰かに会える場所。「今日は寒いね」などちょっとした会話が出来る場所。それは**おとも**だけでなく、**こども**でも同じです。「〇〇くん、背が伸びたね」「〇〇ちゃん、今日も頑張っているね！」と声をかけてもらえる場所。そんな昔の商店街みたいな雰囲気がつくれたら最高です。

そしていつか**おとも**になったときに「このお店の食べ物で大きくなったんだ！」と言ってもらえるように、これからも**こども**が主役になれる企画を考えていきたいと思っています。

お気に入りの消費材♡

【農産物】

特にあっぱれ育ち人参は香りや味がとても良い。生姜は市販品に比べて傷みにくく安心。

【白だし 500ml】料理の味を間違いなく決めてくれます。

【デポーの鮮魚】どれも新鮮で美味しいですが、特にシジミはびっくりするほど美味しいです。



飯島 有里 さん
(越谷ブロック 吉川松伏支部)

楽しみながらより良い社会へ！デポー越谷から発信します

越谷ブロックのみんなのマルシェ実行委員会の活動テーマは環境と福祉。
一人ひとりがさりげなくゴミ削減を実行し、多様な人々を包摂する気持ちになるマルシェとは？
7月後半の週末にデポー越谷で開催された**みんなのマルシェ**で、発起人の飯島さんにお話を伺いました。

10円フリマが面白くて
手伝いたくなった人、
5人現れる

みんなのマルシェは、デポー越谷のスペースで年5〜6回の開催を予定した、手作り品などの販売が中心のイベントです。その中の**10円フリマ**は実行委員会の企画で、今回が2回目の開催です。不用品を寄付する人も、1点10円で買う人も自己申告。品物はあまり整理されずに積まれ、買いたい物は宝探しの様相。前回の参加者が「何だか楽しい！」と言って5人も手伝わってくれました。さらに楽しくゴミの削減に取り組むことができました。

また、毎回地域の福祉施設の皆さんに声をかけ、今回は特別支援学校の生徒さんたちが手作り革小物の販売で参加しました。組合員の手作り品販売の隣で一緒にマルシェを盛り上げてくれて、参加者も主催者も誰もが分け隔てなく、一緒に作る**みんなのマルシェ**になりました。そんな場所がたくさん増えれば、障がいがある人もない人も誰もが普通に付き合うことが当たり前の社会に近づくのではないのでしょうか。

こだわらないことに
こだわりたい

「ゴミの分別など、環境に配慮し持続可能な社会を築くことや、いろいろな特徴を持つ地域の人とともに暮らすことは自分の生活の中では当たり



10円フリマお手伝いの皆さんや実行委員の皆さんと一緒に

前なことでした。結婚して吉川にある夫の実家で農家の嫁として3年ほど同居、子どもが生まれてからも近所に住んで農業を手伝い30年。人も自然も受け入れ、大事にしたいもののための工夫を楽しんでやってきました。

子どもが生まれると、添加物のことなど教えてくれた母の影響もあり、食べ物や安全性を考えて生活クラブに加入しました。

数年前**ひまわりプロジェクト**を知り、届いたひまわりの種を苗に育て、協力してくれる方に配りました。花が咲くころに、JR武蔵野線吉川美南駅前の公園でイベントを開催、18の市民団体や福祉団体などが参加してくれました。その後、簡単に楽しみながらみんなが生きやすい社会が「いつのまにか実現していた」という仕掛けを、デポーを使って作れるのではないかと思いました。

デポーから社会に向けて

デポー越谷では**液体せっけん量り売りコーナー**があり、私は推進メンバーとしての活動も行っています。せっけんは汚れ落ちが良くて健康にも環境にも優しく、量り売りでゴミも減らせてお財布にも優しいと良いことづくしです。

また実行委員の仲間と、袋詰め台にビニール袋の他に新聞紙を用意する活動や、空き米袋をエコバッグにする活動などさまざまな行っています。デポーという人の行き交う場所を使い、何度も繰り返し発信し、気づいた人が自分の暮らしの中でも工夫してくれて、より良い社会が広がってほしいと思います。夢は生活クラブで、誰でも参加できる**プロジェクト**＊大会を行うこと。持続可能性や包摂性を大事にする社会の実現を、デポーから進めていきます！



米袋を集めてエコバッグに加工しています

袋詰め台に置かれた新聞紙

消費材を売るだけじゃない「デポー」

デポーは、単なるお店ではありません。もちろん、生活クラブの安心安全なオリジナル消費材や鮮魚、地場野菜などが豊富に揃っています。それ以外にデポーが大切にしていることは、**生産者とのつながり**、そして**地域とのつながり**です。生産者との交流イベントを通じて、食への理解を深めたり、食卓を豊かにするヒントを見つけたりできます。

また、デポーのもう一つの特徴が、組合員活動ができる場であることです。組合員が自主的にアイデアを出し合い、行動や情報を発信していく場として活用されています。消費材をアピールしたり、生産者を招いて交流を深めたり、イベントを企画してワークショップや試食会をしたりと、活動内容は多岐にわたります。これらは「**やってみたいから楽しそう！**」という組合員が集まって、意見交換しながら企画を実行していくため、より深い交流が生まれます。

デポーは、人と人とのつながりを大切にしています。新しい出会いや発見が生まれる**地域のステーション**となるように、買い物をする場所以上の価値を創り出す為に様々な活動をしています。ぜひ一度、足を運んでみてください。きっと、あなたにとって新しい発見があるはずです。



クリスマス
正月用品
アピール



Rびん回収
キャンペーン

デポで彩る

X'mas & New Year

生活クラブ埼玉のお店デポ（浦和・所沢・越谷）では、
年末年始に向けてこの時期だけの限定品がたくさん登場します♪
とっておきの消費材で、食卓をおいしく華やかに彩りましょう☆



■クリスマスのおすすめは、生のまま仕入れる『丹精國鶏』

配送で届く鶏肉は冷凍ですが、デポでは冷蔵で入荷しています。12月は丸鶏・半身・骨付きももなど、クリスマスの料理に使えるお肉が揃います。また惣菜コーナーではローストチキンも登場します。事前に予約するとお得に購入できますのでチェックしてくださいね。

*デポで扱う鶏肉〈生産者：(株)秋川牧園〉

丹精國鶏は日本でわずか2%の国産鶏種。遺伝子組み換えでない餌を食べ、無投薬飼育で、広々とした鶏舎で動き回って育ちます。しっかりした肉質で、弾力のある噛み応えと深い旨味が特徴です。飼育で出る鶏ふんは堆肥として米農家に無償提供し、飼料用米を生産してもらい、鶏の餌にしています。



■お正月に豪華な海鮮類はいかがでしょう

事前予約でお得に購入できる海鮮類のご紹介！食べ応え抜群のタラバガニ、うまみの強い毛ガニ、絶品本まぐろ、脂ののった黒瀬ぶりなどを取り組みます。



配送組合員の方もクリスマス正月用品の買い足しや注文し忘れがあればデポへどうぞ

しっかり注文したつもりでも、パーティーに集まる人数が増えて食材が足りなくなった！とかお餅を注文し忘れた！なんて事ありますよね。そんな時こそデポを利用してください。デポ限定のお酒や、バラ売りで1個から買えるアイスやジュース、消費材だけで作った美味しい惣菜なども揃っています。



★ 年末年始の開所日のお知らせ ★

日	月	火	水	木	金	土
12/21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



□ = 開所 □ = 休み
■ = 特別開所

デポは12/31(水)～1/5(月)までがお休みです。また通常水曜日はお休みですが、12/24(水)と1/7(水)は特別開所します。
年末には年越し用品やお正月用品、年明けには福袋の販売や初売りイベントを開催します。次の配達までに消費材が足りなくなったらデポを活用してくださいね。



←デポの基本情報はこちら

デポ限定取り組み『栃木開拓牛』『ほうきね牛*』

年末年始みんなが集まったら、すき焼き・しゃぶしゃぶ・焼肉はいかがですか？デポで取り組む牛肉は2種類あります。『栃木開拓牛』は乳牛の雄牛で、赤身が多くあっさりした肉質。『ほうきね牛』は和牛×乳牛の掛け合わせで程良い霜降りが特徴です。好みや料理に合わせて選んでみてください。

*デポで扱う牛肉

牛乳を生産する為に産ませた乳牛の雄や、初産の負担を軽くする為にひと回り小さい和牛を掛け合わせることで産まれた牛です。肥育期に与える配合飼料はNON-GMのトウモロコシなどを使用しています。また牛ふんを使った堆肥を利用して飼料や野菜を育てる循環型農業も行っています。

*ほうきね牛は一部web限定品としての取り組みも行っています。



店頭でも
LINEでも
限定品の予約が
できます



デポでは果物や季節ごとの特別メニューなど、年間を通して限定品の予約取り組みがあります。LINEミニアプリまたは店頭にある申込用紙での予約が可能です。デポ組合員・配送組合員共に利用できますので活用してください。

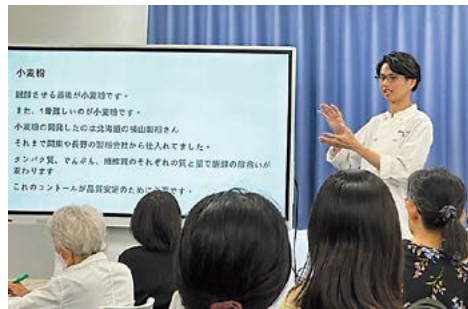
消費材のヒミツ、学んで実感！

～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！～

**(株)味輝は埼玉の生産者だということを知っていますか。
埼玉県児玉郡上里町に工場があります。**

味輝パンのこだわりの中でも一番伝えたいのは、**味輝酵母**と呼ばれるオリジナルの天然酵母を使用していることです。この酵母は、越生町にて先代の社長によって作られています。この**味輝酵母**を使用して作るパンは**中種製法**と言って、小麦粉と水と酵母を混ぜてから15時間ほど発酵させます。その後、小麦粉や砂糖などを加えてパンに仕上げていくので、製造にとっても時間がかかります。

この**中種製法**のいいところは、**消化に良く胃もたれにくい**ところです。本来、お腹の中で分解されるはずの**小麦粉のデンプンと一部のたんぱく質**をパンの製造過程で分解してくれるのです。霧吹きをしてリバイクして食べるととてもおいしいです。もちろん素材は国産。小麦粉は味輝が開発したプライベートブランド。砂糖、塩は消費材としても取り扱いのある青い海の素精糖と真塩を使用しており、素材への信頼も厚いです。



ドッグロール



この食べ方が一番おいしい！ドッグロールの揚げパン

- ①バットや皿にきな粉と素精糖を同量入れ、塩をひとつまみ入れて混ぜておく。
- ②小さめのフライパンか小鍋になたね油を1cmほど入れ、温める。
- ③菜箸を入れて気泡が出てくるくらいに温まったら、ドッグロールを入れる。片面につき1分ずつ揚げる。
- ④揚げたてのドッグロールを①の容器に入れ、全面にきな粉をまぶす。モチッとフワッとしておいしいですよ。ココアパウダーを使うのもおすすめです。ぜひお試しください♪



川口支部 福田 翔子

★ 理事会報告 ★

(8月-9月)

●【生活クラブ埼玉の第8次中期計画策定に向けた準備をはじめます】

- ・生活クラブ埼玉として今後の社会に対しどのようなあり方を展望するのか、2027年から2031年における5ヵ年の政策を検討します。

●【生活クラブでんきを推進します】

- ・持続可能な地域社会として「原発に頼らない社会」「地域分散型で再生可能エネルギーを自治する社会」「再生可能エネルギーを通じて生産者とつながる社会」をすすめます。
- ・生活クラブでんきにおおぜいで取り組み持続可能な社会を目指します。

●【「2025シャボン玉フォーラムinおおい」へ代表派遣をおこないます】

- ・次世代にきれいな水と豊かな自然を残していくことを目的として開催する「2025シャボン玉フォーラムinおおい」に参加し、埼玉単協のせっけん運動の取り組みにつなげます。

投書コーナー



「デポーのココが良い!と思う事を詳しく教えてください」

●デポーへ行くと顔馴染みのワークスや利用者に会っておしゃべりが盛り上がり、ついつい長居してしまいます(笑)好きな時に消費材を手に入られる便利さはもちろん、仲間に会って元気をもらえるところが大好きです！

ウイ さん

●飲み物やアイスはデポーで単品購入できるので、家族が気に入ったら配送で箱買いしています。また、珍しい魚があるとスタッフさんが調理方法など説明してくれるので助かります！

ひーとん さん

●その時に欲しいものを実際に手に取って買うことができる点です！初めてデポーに行った時、あ、これ欲しかった！こんな消費材あったっけ？と次々と買いたいものが出てきてあっという間にカゴがいっぱいになりました。

こじこじ さん

2026年 3・4月号のテーマは…

「共済に入っていてよかったことを教えてください」

投書方法

〈※切:11月25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字以内です！

投稿してくれた方から抽選で5名に「かつお細けずり50g」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

ステーキの美味しい焼き方



1. 牛肉は冷蔵庫から出して常温に戻す。(30分程度)
2. 焼く直前に片面だけに塩胡椒をふる。
3. フライパンを強火で熱する。
4. 牛脂or油を入れる。
5. 牛肉を入れ、蓋をして片面30～50秒ずつ焼き、両面に焼き色を付ける。
(焼き時間は肉の厚みによって調整してください)
6. 火を止めて、余熱で1分蒸らす。
7. カットしてお皿に盛り付ける。

【ポイント】

高温で短時間加熱する。
旨みが逃げるので肉は押ししたり何度も返したりしない。

【おすすめの味付け】

塩胡椒+レモン汁、わさび醤油、おろし醤油

なんでも

聞いてみよう

デポーワークシステムって？
どんなワークがあるの？

「デポーワーク」は組合員がデポーの運営に直接参加する仕組みです。デポーの運営に必要で簡単な作業を組合員が分担して行っています。

例えば野菜の袋詰め、消費材の陳列、フロアでの試食の提供、イベントのお手伝い、ギフトや年末の予約を促す呼びかけや年末の予約品の受け渡しなどがあります。(デポー毎に実施しているワークの種類は異なります。)

ワークの決まり事は？

1時間のワークで400円(税込)のお買い物券をお渡しします。1人につき1日2時間、1か月20時間を上限としています。

ワーク中に事故があった時はエッコロ制度を活用しますので、エッコロ制度の加入をワーク登録の条件としています。

ワークに参加するには？

生活クラブ組合員なら、どなたでも参加できます。各デポーのスタッフにお声掛けください。

ワークの登録をする前に、体験もできます。

★ 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。右QRより紙面アンケートにお答えください。《今号の※切:11月末まで》



10名の方に
500円程度の
消費材を
プレゼント！



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！

お米編

熊谷ブロック
本庄支部

炊いている時からいいにおい～♪
入れて炊くだけ！
大人にも子どもにも大人気☆

おすすめレシピ

かんたん！「黄金ごはん」

《準備するもの》

- ・米 …………… 2～3合(薄味がお好みの方は3合に！)
- ・水 …………… 通常に炊く場合と同量が少し少なめに
- ・味付えのき茸 …………… 1瓶
- ・まぐろ油漬缶 …………… 1缶



《作り方》



① お米をといで、普段の水
または少し少なめの水加減
にする。



② 瓶から出したえのきと缶か
ら出したまぐろをそのまま
入れて、軽く混ぜ、炊飯！



できた！

炊き上がり、混ぜたらふっく
らおいしい、黄金色に輝いた
炊き込みご飯の出来上がり！

生活クラブ

共同開発米

ここがスゴイ！



詳しくは↓

生産者と組合員で一緒に作る

『持続可能な生産と消費』を目指し生産者と組合員が意見を交わし、組合員が食べたいお米、育て方、生産の持続性、価格設定等を決定。そして、組合員はどのくらいのお米を消費するか『予約』を通じて生産者に契約数量を約束。

低農薬で育てた米

「安心安全な米を食べたい！」組合員の声に生産者が応え、できる限り農薬使用を抑えた米が実現。近年の気候変動による害虫被害への対応も組合員と生産者が話し合い対策をとる。

米を通じ、産地をまもる

安心安全な米を食べたい、組合員の声は産地の自然環境の保全につながる。耕作放棄地を家畜の飼料用米に転用することで、日本の食料自給率アップ。

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