



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.488  
3・4月号

3 4

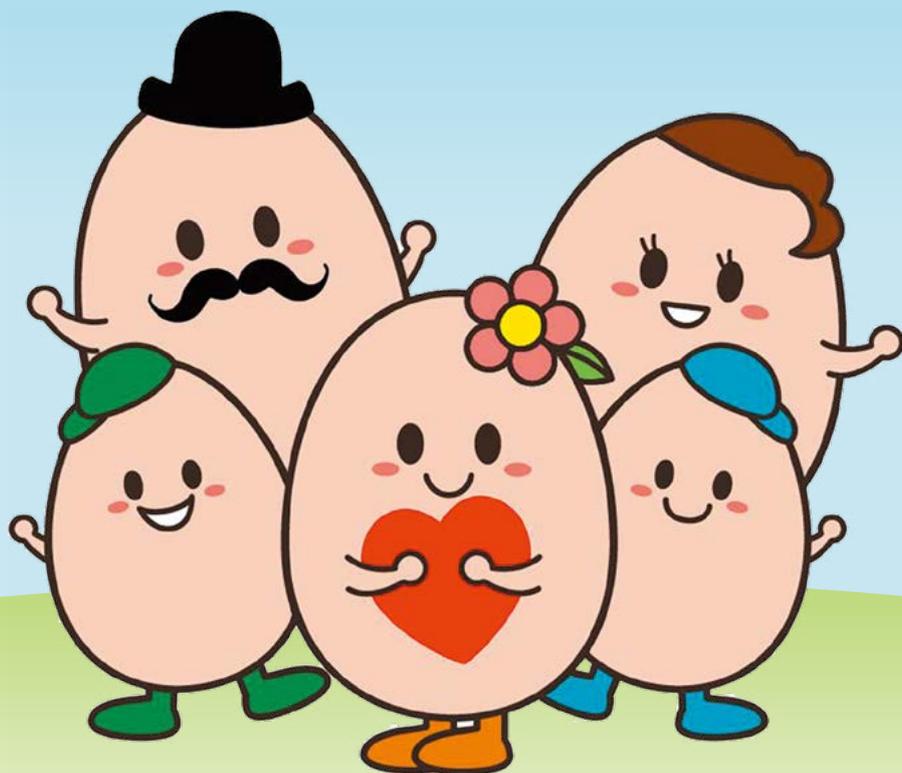
2026年  
3月1日発行（隔月発行）

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



共済ってな～に？  
保険とどう違うの？



組織数と利用

- 1月末組合員数 組合員数 36,342名 共同班 5,264名 個配 26,146名 デポー 4,932名 対期首（2025年4月～）-30名
- 利用高（2026年1月1回～1月4回）※展示会除く 総額724,529千円 世帯当たり平均23,318円 共同班平均 19,886円 個配平均 24,042円



『浦和おやこのおうち日だまり』の取材に同行しました

浦和東支部エリアにある『浦和おやこのおうち日だまり』は昨年度、第1回つながりづくり助成団体として共済連から助成を受けた団体です。その『浦和おやこのおうち日だまり』に生活クラブ共済連からの取材があり同行しました。組合員でもある代表の廣川さんは、支援センターで長年お仕事をしていた方です。現場で「ママが休めていないな」といつも感じていて、ママが休める居場所を作りたくて立ち上げたのが『日だまり』だそうです。



スタッフ：36名



完全予約制 親も子どもも参加費あり

「何かあったらココに来てください」と言われたママは心強い味方を得て気持ちが高まりました。災害時、赤ちゃんは公民館などへの避難は難しいので、将来的には災害時の避難場所にしたいたいとお話を伺い『地域福祉事業推進構想(わたしとみんなのまちづくりプラン)』がチャリと頭をかすめてしまいました。今後、ママが安心して子育てするための居場所が増えたら良いと思いました。

戸田支部 N・K

お気に入りの消費材♡

- 【パプアクラフトチョコレート カカオ67%】フェアトレードの考え方に共感、カリッとしてツブツブした食感もおいしい。
【レモンスカッシュ(微炭酸) 20缶】普通の炭酸飲料よりも微炭酸で甘みもちょうどよい。
【長熟だし仕込みごろごろベーコン】切ってあるのですぐに使えて便利。スープに入れたりチャブチェに入れたり。



磯部 和恵 さん (大宮ブロック 白岡支部)

本音で話し合いながら解決に向かっていきたい、生活クラブを使って

月に一度、地域の交流施設でTハウス『ゆるママカフェ』を開催している磯部さん。活動参加のきっかけや、地域の福祉についてお話を伺いました。

エッコロ福祉委員になる

ほかの生協を利用していましたが、下の子が小学生になるのを機に生活クラブに加入しました。私は調味料だけは味と品質に強いこだわりがあり、そこだけは譲れないと思っていましたが、実際に使ってみると生活クラブの調味料の良さがよくわかりました。ただ、役員になることには負担を感じていて、「もし役員をお願いされるようなことがあったら、生活クラブをやめようかな」と思っていた時期もあります(笑)。

エッコロ制度のすばらしさに気が付く

委員になって1年目はわけもわからず過ぎましたが、2年目にほめほめ子育てトレーニングを主催し託児の経験をしたことで、エッコロ制度は他生協にはないおたがいさまのたすけあいの仕組みなのだ知り、とても素晴らしいと感じました。人と人が顔を合わせ

け合うことが希薄化している今、エッコロ制度をみんなに知ってもらい、すすめていと思うようになりました。

Tハウスのわたちまちカフェの活動

Tハウスは2年ほど前からスタート、地域のみなさんがいろいろ思っていることを話しながら自由につながれる場だと思っています。また、大宮ブロックでは地域の団体をつなげる場としてわたちまちカフェも始まっています。地域で既に活動している団体同士が交流し、互いの凸と凹を補い合うことができればいい。先日のわたちまちカフェでは自分たちの活動を継続するために中間支援団体の必要性が見いだされました。市議会議員や社会福祉協議会の方が参加したりして、地域の課題が少しずつ見えてきたところです。



ゆるママカフェでのひとこま

地域の課題解決に向けて

大宮ブロックには生活館のような地域の居場所がありません。高齢化や活動の担い手不足などの問題も他地域同様を抱えています。今、置き去りにされている大切なことに愚痴を言って終わるのではなく、本音で話し合いながら向き合っているのが生活クラブなのだと思います。現在、障がい者施設で生活介護や放課後等デイサービスで働きながら興味があると遠方にも赴き、共存して生きていくためにどんなことが必要なのかを模索し、いろんな人とつながっています。忙しい日々ですがマラソンは毎日欠かさず、休んでいたオペラも復帰しました。マラソンは走らないと気持ちが悪いので雨の日も風の日も！オペラは自分を表現できる場として続けたいです。

2025年12月取材 編集ワーカーズ・ふれあ

みんなでエッコロ制度に入って活用しよう!

FECの「C(ケア)」はたすけあいのこと。生活クラブはみんなでお金を出し合い、ずっと先まで互いにたすけあっていくために、『エッコロ制度』を立ち上げました。エッコロ制度で、組合員同士のたすけあいや地域の人と人とのつながりを作り、お金だけではないケアを自給し、循環させることを目指しています。

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) 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。

エッコロ制度の会費は毎月100円。いろいろなサポートを受けられて、サポーターにもなれます。「おたがいさま」のたすけあいのしくみです。

組合員活動サポート: 日々の暮らしで「ちょっと困った」時サポートし合う
お祝い: 赤ちゃん誕生のお祝い エッコロに加入して 30周年の記念品の贈呈
詳しくはエッコロ制度ガイドブックを見てね!



Tハウスと一緒に運営するヒロちゃんと



生活クラブ共済キャラクター  
ハグみちゃん

# 共済ってな～に？

# 保険とどう違うの？



CO・OP共済キャラクター  
コーすけ

## ハグみちゃんとコーすけに教わろう！

### 違い 1

共済 → 同じ地域や同じ職業の人たちが何かあった時におたがいにたすけあうしくみ。  
保険 → 保険会社が販売している保障の商品。

### 違い 2

共済 → 加入者が増えると保障内容をよりよくしていけます。再加入しなくても適用されます。  
保険 → 保障内容は契約時の内容のまま。よりよい保障にしたい場合は入り直す必要がある。

### 違い 3

共済 → 使われなかったお金は、他のみんなのために使われ、地域福祉にも使われます。  
保険 → 会社の利益になります。

## 生活クラブ共済（ハグくみ）とCO・OP共済の違いは？

### 生活クラブ共済 （ハグくみ）

生活クラブ独自の共済。お金だけでなく直接的なサポート（食事作りや通院の補助など）が受けられる、『ケアサービス※』もあります。

※各単協（都道府県）によってサービスの内容は異なります。

### CO・OP共済

全国の生協組合員のたすけあい。いろいろなコース（保障）があります。  
【たすけあいジュニア1000円コースお誕生日前申し込み】が【第6回日本子育て支援大賞2025※】に選ばれました。

※『日本子育て支援大賞』とは、一般社団法人日本子育て支援協会が、その年の子育て世帯を取りまく衣・食・住において、実際に役立ったという評価が高かったものを表彰する賞です。

『ライフプラン講座』では共済や税金、家計簿などについて学び、FPに個人相談も受けられるよ！



今入っている保障（保険など）の見直しができるよ！



共済に加入したい時はどうすればいいの？



# 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!～



熊谷市に本社・工場のある米澤製油(株)は、国産の圧搾なたね油を生産する老舗メーカーです。地元のみならず納税返礼品にも選ばれ、地域に根ざした企業として親しまれています。

熊谷ブロックでは、50周年記念消費材として米澤製油の**赤水**(無脱色・無脱臭のなたね油)を選定。

学習会や工場見学会を通じて交流を深めました。特に、出荷時には組合員がラベル貼りや箱詰め作業を行い、**赤水**を送り出すという貴重な経験をしました。

学習会では、米澤製油のなたね油の原料は**遺伝子組み換え混入防止管理済のオーストラリア産なたね**と**国産のなたね**であること、「ノルマルヘキサン」という溶剤を使わず、**圧力のみで搾油していること**などを学びました。圧搾の模擬実演も見せていただきました。

夏休みに実施された工場見学会では、菜種が油になるまでの工程を見学。特に印象的だったのは、**製造過程で出るものをすべて再利用し、廃棄物をほとんど出さない**という取り組みです。特許を取得した**湯洗い洗浄法**により、環境にも人にもやさしい油づくりが実現しています。



米澤製油のなたね油は、素材の味を邪魔しない**軽い揚げ上がり**が特長。天ぷらや炒め物など、どんな料理でも素材本来の風味を引き立ててくれます。ペペロンチーノパスタにしても美味しいです。

L's 選定品にもなっており、**よやくらぶ**で定期購入も可能です。さらに注ぎ口がリニューアルされ、液だれしにくく、より使いやすくなりました。

支部での工場見学会が**赤水**の存在を知るきっかけとなった経緯もあり、生産者との交流の大切さを実感しました。美味しく健康的、そして環境にも優しい米澤製油のなたね油をこれからも積極的に利用しましょう。

熊谷ブロック 上野 亜紀子



## くらしの豆知識

### 《共済のあゆみ》

共済とは、互いに力を合わせ、たすけあう相互扶助の仕組みのことをいいます。

日本には古くからみんなでたすけあう文化がありました。鎌倉時代では、すでに仲間内でお金を出し合う無尽(むじん)、頼母子講(たのもしこう)、模合(もあい)などがあり、その後江戸時代では村落共同体というコミュニティを創り相互にたすけあっていました。

西洋のイギリスでも19世紀に労働者たちの間で、経済的にたすけあう仕組みが生まれ、今の協同組合の基となる「ロッヂデーブル原則」を作り、この仕組みをどんどん発展させてきました。

「たすけあい」の精神は古今東西を問わず、私たちの生活にはなくてはならないものなのですね。



なんでも



聞いてみよう

### ★ 理事会報告 ★

(12月-1月)

#### ●【第8次中期計画(5ヵ年計画)を策定するプロジェクトを設置します】

第8次中期計画(2027年～2031年)では、2040年を見据えた社会課題の解決に繋がる政策を検討します。政策の中心テーマは、フード・エネルギー・ケアとし、生活クラブを道具に生活に必要な材や社会機能を作り、地域に人と人との関係を作る運動を進めていきます。

#### ●【エッコロ制度見直しプロジェクトチームを設置します】

2024年度の改定では「困ったときの理由を問わないサポート」「活動参加時の送迎」「給付申請の一部WEB化」などの変更や新たな仕組みを作りました。制度運用後に出てきた課題とサポーター料等について検討します。

#### ●【未来をつくる仲間を増やそう!キャンペーン2026春】

4月1日(水)～6月30日(火)をキャンペーンとし、春の仲間づくり活動に取り組みます。消費材の持つ「おいしさ」と「理念・ストーリー」を伝えながら共感者を増やします。伝える機会として、紹介活動、展示説明会やイベント出展を豊富に展開します。活動のあらゆる場面で仲間づくりを意識し取り組みます。

### 投書コーナー



### 「共済に入っていてよかったことを教えてください」

● 第一子の出産のときに逆子が直らず、急遽帝王切開となりました。手術になった分費用がかかりましたが、後ほど共済で給付金をいただきとっても助かりました! お手頃な掛け金なので本当にお勧めです。

ばんどぼろさん

● 昨年6月に整形外科の手術を受けました。手術痕は順調に回復しましたが、体力は考えていた以上に落ちていて、何をするのも疲れしました。生活クラブ共済ケアサービスが有難かったです。

はちさんさん

### おしらせ

5-6月号からは新コーナー「コールセンターから」がスタート!

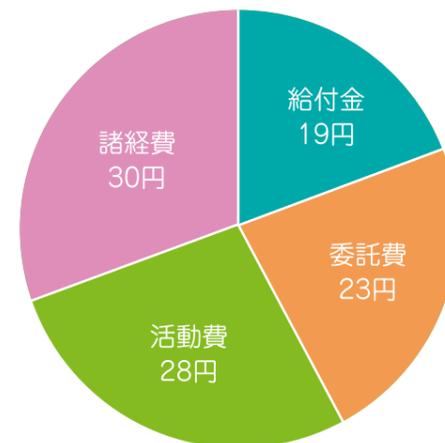
コールセンターに寄せられた質問とその回答を紹介いたします。



エッコロ制度の会費はどのように使われていますか?

エッコロの会費100円は『エッコロに加入している組合員同士のたすけあい』と『おたがいさまのたすけあいを地域に広める活動』に使われています。

### エッコロ会費100円の使用内訳(2025年度)



■ 給付金: サポートした人が受け取るサポート料など  
赤ちゃんお誕生祝いや制度加入30周年お祝いも

■ 委託費: エッコロコーディネーター料  
ワーカーズ利用補助制度業務委託費など

■ 活動費: エッコロ福祉委員会活動費、エッコロ制度推進費  
Tハウス推進費、地域交流の支援、子育て支援講座など

■ 諸経費: 会議費、職員人件費  
エッコロコーディネーター携帯料金など

※このほかに地域で活動する人や団体を支援するエッコロ基金があります。

### ★ 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。《今号の必切: 3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！

## 牛肉編

ネギと大根おろしでさっぱり！  
牛肉の美味しさを  
思う存分味わってくださいね♪

### おすすめレシピ

## さっぱり！ ネギおろしだれの牛しゃぶ



越谷ブロック  
消費委員

#### 《準備するもの》

- 冷凍牛肉くると切り落とし ..... 250g
- 大根 ..... 250g
- 細ネギ ..... 5本
- ポン酢しょうゆ ..... 大さじ2
- ごま油 ..... 大さじ1

#### 《作り方》

1



ネギを小口切りにする。

2



大根はすりおろして水気を切っておく。

3



鍋に湯をわかし、牛肉を一枚ずつ入れて茹でる。

#### できた！

4



牛肉を器に盛り、大根おろしとネギをのせる。ポン酢しょうゆとごま油を回しかけて完成！

## 生活クラブ 牛肉 ここがスゴイ！



詳しくは↑

#### 乳牛のオスを肉牛に

生まれてくる牛をむだなく活用するため、主に乳牛（ホルスタイン種）が生んだオスを肉牛として利用しています。

#### こだわりの飼料

エサとなる牧草や飼料用米は国内で自給し、配合飼料のトウモロコシは遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別されたものを与えています。

#### 赤身中心で栄養豊富

旨みが強く味わい深い肉で、低脂肪高たんぱく。吸収率の高いへム鉄、亜鉛、ビタミンB群が豊富で、健康志向の方にもおすすめです。

## 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