



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.489
5・6月号



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

2026年
5月1日発行（隔月発行）

特集

まちづくりの 花を 咲かせよう



『越谷いこいこまつり～食と暮らしと環境フェスタ～』の様子



熊谷ブロックまつり『笑顔いっぱいフェス』スタッフ全員集合！

組織数と利用

- 3月末組合員数 組合員数 36,209名 共同班 5,264名 個配 26,025名 デポー 4,920名 対期首（2025年4月～）-163名
- 利用高（2026年3月1回～3月4回）※展示会除く 総額744,011千円 世帯当たり平均24,084円 共同班平均 20,510円 個配平均 24,844円

熊谷ブロックまつり



2025年11月15日ウニクス上里で『笑顔いっぱいフェス』を開催しました。当日は、絶好のお天気の中約150名の組合員と14の生産者、熊谷センター職員、ワーカーズなど大勢の参加で文字通り笑顔いっぱいのイベントでした。



会場のウニクス上里は一般の商業施設なので大勢の組合員以外の方と会うことができました。来場目標だった700名をはるかに超えて900名近くの方々の参加がありました。試食、試飲ではお昼ごろには準備した消費材がなくなってしまうブースが出るほどの人気。「これどこで買えるの?」という声も聞こえてきました。地元の人気が高まりました。

熊谷ブロック 金子孝子

お気に入りの消費材♡

【ハミガキ】このハミガキを使うようになって、唇のガサガサがよくなりました！
【ノンカップ麺】おなか为空いたときにすぐに食べられるので、息子が勝手に作って食べています。特にしおやさいラーメンがお気に入りです。



A・Kさん (狭山ブロック 鶴ヶ島支部)

活動に向き合い丁寧な情報発信を地道に行う、支部のキーパーソン

東武東上線 若葉駅から歩いて10分ほどのところに、新しいくらぶメゾン鶴ヶ島『わくわくルーム』とそこから少し離れた場所に『わいわいルーム』があります。いろいろな届く消費材にわくわくする場所、皆で地域のことをあれこれわいわい話し合える場所として、地域に開かれた活動を展開中です。

移転して新たな拠点スタート

地域の拠点となっていたくらぶメゾン鶴ヶ島(以下メゾン)の、建物の取り壊しがはじまると告げられたのは2024年6月末のことでした。そこから移転先を見つけていくべく支部のみんなでインターネットの情報や地域を足で回り不動産屋で情報を集め、幸いなことに近場に物件を見つけたことができました。理事会への提案も皆のアドバイスをもとに作成し、2025年10月に移転にこぎつけました。

新しいメゾンは、共同購入スペース『わくわくルーム』と多目的スペース『わいわいルーム』の2本立て。わくわくルームは共同購入の組合員が目標の300名を超え、月々金まで毎日消費材が届きます。わいわいルームは組合員の会議はもちろん、レンタルスペースとしても利用ができる拠点になっています。

メゾンの野菜を見ていて誘われる

15年ほど前、岡山から埼玉に引っ越してきて間もない頃、以前のメゾンで店頭の野菜をみていたら声を掛けられ生活クラブに加入しました。メゾンで当時

活動に関われる人を見つけ、つないでいけたら

近頃の町の子育て支援センターで保育士としての仕事を定期的に行っています。今年度はそちらの仕事しながら、支部運営委員として支部の機関紙『つるレポ』の編集やインスタの管理など継続して行っています。

メゾン運営会議は、支部とたすけあいワーカーズan、市民ネットワーク鶴ヶ島の三者の参加で、地域の活性化やメゾンを知らせてもらうためのイベントの企画など、とても活発です。市民ネットワークが継続して市議会議員を出していることもあり、イベントの際には市と連携することが多く市職員とのつながりの強さも感じています。これから



わいわいルームで毎月午前9時から始まる運営委員会



ワーカーズanのNさん(左)と

生活クラブ埼玉のなかまたち

こんにちはは『大人の学校』です。「一緒に大人の学校を創っていきませんか。」生活クラブの30周年記念事業として生まれた大人の学校は、2009年に特定非営利活動法人として活動を始め今年で17年目。大人になっても学び続けたいと、私発の興味や関心から学習会とは一味違う講座を開催してきました。コロナ禍を機に始まったオンラインのおしゃべり場Zoomカフェも丸2年となります。これまでの活動はホームページをご覧ください。

生活クラブ埼玉のなかまたちの紹介ページ。写真、QRコード、メンバー募集中の告知、および自己紹介のテキスト。

生活クラブ埼玉の6ブロックのまちづくり活動を紹介します。
各ブロックが工夫した活動で、すてきな花が咲きました。

まちづくりの花を咲かせよう

熊谷 ブロック

エシカルを身近に

北本市役所緑の広場を会場に「Ethical Seal Earthing Market-環境と身体にやさしいマーケット」が年2回開催されます。合言葉は「地球への恩返し」。エシカル*を身近に感じられるようにとイベントはバラエティー豊かなショップや団体が参加しています。生活クラブのことを知って賛同してくれる人も多く来場されるので、巨大ガラポンやお勤めの消費材とともに出店しています。毎回参加することで認知度も上がって立ち寄ってくれる方も増えています。

*エシカル「倫理的な」という意味で、人や社会、地球環境に配慮した選択や行動をさします。



狭山 ブロック

生きる面白さの発見！

『うんこと死体の復権』監督：関野吉晴(探検家・医師)の上映会を狭山ブロック運動グループ協議会主催で1月17日(土)に開催しました。二部構成で組合員と多くの地域の方とで70名の参加でした。

昨今はなかなか見えにくくなっている命の循環を深く感じられる映画でした。鑑賞後、「こういった内容で監督や参加者同士で話すことができたのは貴重な時間であり、とてもよかった。」との感想をたくさんいただきました。運動グループ協議会で開催できたのも意味深いことでした。



大宮 ブロック

持続可能な暮らし方を

大宮ブロックコンポスト実行委員会は、大宮センターに併設する生活クラブ連合会検査室の放射能検査などに使用された消費材の扱いを見直すことをきっかけに立ち上がりました。これまで廃棄されてきた検査済み消費材を「資源として循環させられないか」という声があがり、実行委員会の活動が始まりました。初期の取り組みとして、コンポスターを設置し、その後ダンボールコンポスト講座を開催。また、堆肥を活用したさつまいもの植付け・収穫体験、食育講座などを開催し、「食べること」と「土づくり」をつなぐ実践を重ね、活動を通じて循環型の暮らしを身近に感じる機会を作りました。今後は、自然の仕組みを活かした持続可能な暮らしの考え方を取り入れながら、センター敷地内での畑づくりを進め、コンポストを軸に、人と地域とのつながりを広げていきます。



所沢 ブロック

賑わいと未来への一歩を感じる一日

所沢ブロックでは、みんなあつまれ!もぐもぐ広場を企画しました。今回は5つの生産者が集い、直接語り合えるこの場を設けることで、食の背景を知り、想いを受け取る特別な時間となりました。組合員が自分たちで作る「楽しい」活動を通じて、所沢ブロックの「和気あいあい」な輪を広げていきます。イベントで生まれる「たくさんの仲間」との絆を土台に、これからも生活クラブの価値を共有し、地域社会をより豊かにするための活動を、一歩ずつ着実に進めていきます。



川口 ブロック

地域全体で考える防災

昨年10月、川口ブロック地域協議会主催で、川口市防災出前講座「地震・水害編」を開催しました。今回の講座では、地震や風水害等の自然災害などに対する普段の備えや対応など、「我が家の防災対策」と題して、自分の身を助ける「自助」について危機管理課の方が詳しくお話してくださいました。

川口センターでの講座後は、災害時に備えた生活クラブの蓄電池設備の見学を実施しました。この講座には、センター周辺に住む地域の方も参加していただき、防災について地域全体で考える講座となりました。



越谷 ブロック

みんなで作り上げる楽しさを実感！

昨年11月、越谷センターで『越谷いこいこまつり～食と暮らしと環境フェスタ～』を開催しました。越谷ブロックにある6つの支部は、担当する生産者の事前交流会を行うなど理解と交流を深めました。当日は食の生産者による試食試飲、靴やバッグなど生活雑貨の展示即売会、地域団体の出展など、30以上のブースが並ぶ盛大なイベントになりました。おおぜいの人に関わることで大変さもありましたが、

参加者同士に新たなきずなが生まれ、組合員と生産者、職員が力を合わせて作り上げる楽しさを実感したおまつりでした。



まちづくりの種をまこう

拠点を使った「まちづくりの種まき」活動を紹介します。

くらぶメゾン鶴ヶ島 みんなで力を合わせて300名達成!



くらぶメゾン鶴ヶ島は鶴ヶ島市富士見地区に開設し、今年で19年目になります。多目的スペースと共同購入スペースがあり、共同購入のスペースは

ワーカース・コレクティブ a.n が運営しています。月～金まで好きな曜日を選んで利用できます。消費材をまとめておろし、仕分けをして業務用の冷凍冷蔵庫で保管します。都合のいい時間に取りに来られる仕組みが好評です。開所時間にはワーカースが常駐し、気軽におしゃべりをして、消費材のおすすめの食べ方を情報交換したり、組合員同士が交流したりできるにぎわいスポットになっています。地元生産者の無農薬野菜とハンドメイド品の委託販売も行って地域の方にも喜ばれています。

事情により、昨年10月に同じ地区内に移転することになりました。移転までの夏の時期には、メゾン組合員

を300名に増やすことを目標にメゾン拡大会議で計画立案し、地域の納涼祭でのアピール、試食会やワークショップ、絵本の読み聞かせなどの企画を考え、みんなでチラシ撒きをして広報しました。広くアピールしたことが実を結び、イベント加入やふらりと立ち寄られた方の加入、組合員からの紹介で拡大が進んでいきました。「あと何名」とカウントダウンの掲示をして盛り上げ、その勢いのまま300名を達成しました。みんなで喜び合い、「ここが残ってよかった。」「ありがとう、これからもよろしく。」と、うれしい言葉もたくさんいただきました。迎えたお披露目の時には職員やブロック役員、ワーカース、みんなでお祝いしました。これからもこの地域でにぎやかに、みんなの輪を広げていきたいです。

ワーカース・コレクティブ a.n 仲田



くらぶメゾン鶴ヶ島
わくわくルーム（共同購入スペース）
鶴ヶ島市富士見2-12-2
SONNE BLD.Ⅱ 101号
わいわいルーム（多目的スペース）
鶴ヶ島市富士見2-14-6 かもめ邸B

サステイナブルな暮らし

二槽式洗濯機で洗濯の自由を手に入れた



私は長年、洗濯用粒状せっけんを全自動洗濯機を使って洗濯してきました。せっけんでの洗濯は汚れ落ちも良く、アトピー性皮膚炎だった長男の子育て中にも、安心して使い続けてきました。唯一のストレスが洗濯槽の汚れによる「黒いカス」の問題でした。カスそのものより、夫からの苦情が私のストレスでした（笑）。洗濯槽クリーナーも使っていましたが、洗濯機が古くなってきて、小さな黒いカスがしばらく続くようになっていました。そこで、ずっと欲しかった二槽式洗濯機を購入したところ、そのストレスから解放されました。

二槽式洗濯機にして良かったことは、掃除がしやすく、黒いカスが出ないこと。そして、せっけんとお湯の節約ができること。私は風呂の残り湯を使って、白いもの、汚れの軽いものから順に洗っている。3・4回まわしますが、同じお湯で泡立ちが少なくなったら、せっけんを足し、お湯も足しながら洗います。洗濯用無添加せっけん（針状）を使い、炭酸塩や酸素系漂白剤を足すときもあります。すすぎ1回目は残り湯で、2回目は流水ですすぎます。洗濯物の状況に応じて、加減できるのが楽しく、やりがいも感じます。「ついに洗濯の自由を手に入れたー」気分です。洗濯中は外出できないこと、脱水時の音が気になるので夜にはできないことがデメリットかしら。何度も洗濯槽から脱水槽に移す作業は大変だけど、筋トレのつもりでがんばっています。同じように悩んでいる方がいたら、ぜひ二槽式洗濯機にしてみたいです。一緒にせっけんライフを楽しんでいきましょう。

所沢ブロック 村山なみ

たすけあいの輪をひろげよう

わたしたちのたすけあいの輪はなし

1

どうしてたすけあいに取り組むの？

生活クラブは生協です。暮らしに必要なものを材として大切に、みんなで作り出しながら育ててきました。暮らしに必要で、欠かせないもの。もちろん食べ物があるんですが、それだけではありません。その欠かせないもののひとつが安心です。消費材の共同購入だけで安心して暮らせるとは言えません。人は人とのつながりの中で生きています。それを社会と呼びます。あなたの手の届く範囲があなたの地域社会です。そこが不安定なときに安心して暮らすことができます。地域社会に安心を

増やしていくことが、私たちがたすけあいで目指すものです。そのために行っていることはなんでもか。生協の組合員であるあなたが、地域に暮らす市民として、地域のたすけあいを豊かにしていくことはきっとできます。今号から始まったこのコーナーでは、たすけあいで叶えたいこと、今取り組んでいること、あなたにもできるあんなことやこんなこと、暮らしを助ける情報などを連載でお届けしていきます。目に留めていただけたら、嬉しいです。



「家の整理・片付けのお手伝い」の様



「託児」の様子

コールセンターから

コールセンターに寄せられた質問とその回答を紹介します。

- Q 支部、地区ってなんですか？
- A 生活クラブの運営に一人ひとりの声を反映させるために、全組合員（共済・電気のみを除く）が支部（基本的に市町単位）に所属するかたちになっています。支部によってはより身近な地区（基本的に中学校区範囲）でも活動しています。支部と地区の活動主旨に大きな違いはありません。
- Q 支部活動費、地区活動費ってなんですか？
- A 自分が所属する支部と地区の活動や運営のためにかかる費用です。使用目的は、仲間を増やす活動、クリスマス正月用品試食会、生産者交流会や見学会、たすけあいの活動、役員の委任料などです。組合員数は、何もしないと引越などで自然に減ります。減ってしまうと生産者と約束した利用結集量が維持できず、消費材の品質や価格を持続できなくなってしまうので、各支部の仲間づくり活動は欠かせません。

コールセンター 048-423-7991
受付時間 ● 月～金 午前9時30分～午後6時

★ 理事会報告 ★

(2月-3月)

- 【7月はシャボン玉月間】
毎年7月は「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて、せっけんを使いましょう」をコンセプトに、統一ポスター等を用いて、せっけんの利用を広く地域へ呼びかけます。
組合員のせっけん利用率を高める活動と合わせて、行政訪問活動を通じて各自治体へもせっけん運動への理解、公共機関でのせっけん利用を働きかけます。
- 【生活クラブでんきを推進します】
福島第一原発事故から15年。未だ廃炉の見通しが立たないなか、政府は原発再稼働に向けた動きを活性化させています。
私たち生活クラブは、人類の生存リスク、環境汚染リスクを高める原発と、温室効果ガスを排出しかつ原料を輸入に頼る火力発電に依存せず、原発のない社会をめざし活動します。
リスクと気候危機を回避できる唯一の国産エネルギー源である太陽光や風力・水などの再生可能エネルギーを増やすことが、平和的かつ持続可能な社会をつくります。生活クラブでんきを通じておおぜいの仲間とともに実現してきたことや実現できる未来について自信をもって伝え、生活クラブでんきへの切り替えを呼びかけます。

★ 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：5月末まで》



10名の方に500円程度の消費材をプレゼント!

今日はこれ食べよう

推し消費材



レンジでかんたん！チーズフォンデュ



白ワインを使っていないので
小さいお子さんも食べられます

材 料

- お好みの具材
ウインナー・お餅・プロッコリー
さつまいも・パン など
- ★ミックスチーズ……………250g
 - ★片栗粉……………小さじ2
 - ★パスタライズド牛乳…1/2カップ

作り方

- 1 耐熱容器に★の材料を入れ混ぜ合わせる
- 2 ラップをしてレンジ（600W）で2分～2分半
- 3 あたたかいうちにお好みの具材に絡めお召し上がりください！

ホットプレートがあると具材も同時に加熱できて便利です。



推し消費材 ここがすごい！

ウインナーの主原料となる豚肉は、平田牧場の「日本の米育ち豚」です。豚肉の端材を使用しているため、フードロスの削減にもつながります。発色剤や保存料はもちろん、乳たんぱくも使用していません。飽きのこない味で子どもからお年寄りまで多世代に愛される、冷蔵庫にあると便利な消費材のひとつです。

発行責任：理事会
編集責任：編集委員会

発行日：2026年5月1日
〒333-0857 埼玉県川口市小谷場206

TEL:04-8-424-2763
FAX:04-8-424-2796

https://saitama.seikatsclub.coop/
レイアウト作成：編集コーナー・おねあ



『デポー所沢5周年まつり』を5/22(金)～24(日)に開催します！

生活クラブのお店デポーは単に買い物をするだけの場所ではありません。顔の見える関係を大切にし、組合員が店舗運営やイベントを企画するなど、地域の人々の交流拠点にもなっています。

5周年まつりでは、おなじみ消費材の限定セットや、生鮮品・惣菜の特別販売、日替わりで提携生産者の試飲試食などを実施します。お楽しみコーナーもありますので、ぜひ家族やお友だちと一緒にお越しください♪



デポー所沢店内の様子

【デポー所沢】埼玉県所沢市緑町1-3-7 1F
(西武新宿線「新所沢駅」西口より徒歩3分)
営業時間：10:30～19:00(水曜定休)