



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.490

7・8月号



2026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

生活クラブでんきの コンセントの向こう

生活クラブ風車第2号基 ちはや 千颯



秋田県にかほの生産者と
にかほ物産・でんきをアピール
(デポー越谷)



春にいちじくを植樹
～さがみこファーム見学会
(大宮ブロック)



組織数と利用

- 5月末組合員数 組合員数 36,228名 共同班 5,291名 個配 26,022名 デポー 4,915名 対期首（2026年4月～）19名
- 利用高（2026年5月1回～5月4回）※展示会除く 総額738,601千円 世帯当たり平均23,954円 共同班平均 20,241円 個配平均 24,744円



『でんきの学習会』の様子

狭山ブロック

生活クラブでんきに 切り替えている人が増えています！

狭山ブロックMachi会議では、私たちが暮らしている街の課題を見つけ、学び合い、行動につなげる取り組みを行っています。その中のひとつがでんきです。

自然エネルギー由来の生活クラブでんきは、脱原発を指し、エネルギーの原料をできるだけ国内で自給することを大切にしています。生活クラブでんきを使うことは、再生可能エネルギーの産地である全国各地の発電所や地域の活性化にもつながります。作り方や調達電源種別が明らか、サステイナブルなでんき

お気に入りの消費材♡

【全粒食パンスライス(6枚)、トマトケチャップ、たべきりロースハムスライス、そのままでもおいしい国産シュレッドチーズ】

一つ一つみんな市販のものでは代用できないおいしさ。朝、全粒食パンにケチャップを塗り、ロースハム、シュレッドチーズをのせてチンをした硬めのトーストを食べるのが何よりの幸せ。



駒崎 茂 さん
(川口ブロック 川口支部)

少しずつ自分のことで、 みんなの中の「良い社会にしたい」気持ちにつながりたい！

福島原発事故をきっかけに自宅屋根にソーラーパネルを設置した駒崎さん。
生活クラブではサステイナブル委員として、また配送を担うワーカーズメンバーとして、
静かな闘志で自然エネルギーを広めています。

転機は福島原発事故

当時は化学系メーカーの会社員であり、原子力発電も正しいものと信じていました。ところが2011年の震災によって原発から放射性物質が漏れ、住む土地を追われた大勢の人々が長い避難生活を送るなど、大変な被害が生じました。こんなことは二度と起きてほしくないと思いました。なるべく原発に頼らない電力を使い、太陽光発電を利用することにしました。親の介護もあり、定年を待たずに退職し会社員人生に区切りを付けました。その後NPO法人太陽光発電所ネットワークに加わり、年に数回ほど仲間とともに埼玉県内のいろいろなイベント会場に出展し、太陽光発電の魅力を伝える活動を行うようになりました。

ちなみに太陽光パネルの廃棄についてよく聞かれますが、家電やパソコンも廃棄やリサイクルのシステムが徐々に確立されてきたように、太陽光パネルのリサイクルも進んでいます。

生活クラブの活動がいい！

生活クラブには10年ほど前に妻が加入しました。当時電力自

由化で生活クラブでんきを知りましたが、我が家は東電のオール電化契約だったので切り替えで電気代アップが予想され、躊躇していました。もやもやしたまま3年、お金よりも環境という気持ちが強くなり2019年に生活クラブでんきに切り替え、もやもやがすっきり晴れました。昼間の電力は自前の太陽光発電で賄い、太陽光のない夜は自然エネルギーによる電気にお金を払うという生活を送っています。

そして介護が終了したことを機に、何か役に立てたらと思い2020年に生活クラブの『エッコーサポーター』に登録し、配送を担当するワーカーズ・コレクティブ『わかば』のメンバーになり、のちに支部運営委員も引き受けました。生活クラブの組合員活動を知り、自分の思いに通じる活動ができる場所として積極的に参加しました。支部運営委員活動ではサステイナブル委員として活動し、組合員の皆さんに気候危機を伝え、生活クラブでんきなどを勧めてきました。『わかば』では、直接組合員の皆さんに生活クラブでんきについてお声掛けすることが楽しいです。

『生活クラブでんきを広めるインストラクター』にも応募し採用されたので、説明できる場が増えると嬉しいのです。



自作のスライドで、生活クラブでんきをお勧め



愛車の電気自動車にも生活クラブでんきのステッカー

あきらめず 本当の安心に向かって

地球温暖化はさらに進んでいますが、便利さをどこまでも求めてしまふ人間の心があります。競争社会を構成してきた大人たちがその結果を検証せずにまだ進もうとしているとも感じます。そして今再び原発を容認する動きが出ています。

仕方がないとあきらめる前にできることをやっていきたいと思います。化石燃料や原発に頼らず、自然エネルギーで生活を守ることは本当の安心を手に入れることです。生活クラブでんきでその第1歩が踏み出せます。さらに太陽光発電所のオーナーになって、実際に自然エネルギーを利用する気持ちの良さを味わってもらえたらと思います。

生活クラブ埼玉の なかまたち

生活クラブ埼玉運動グループの
団体を紹介します。



埼玉県市民ネットワーク

「政治は私たちの暮らしを よくするための道具！」

生活クラブで取り組んできた食べ物、安全、化学物質の削減、ごみ問題、環境と人にも優しい食へのこだわり、女性の社会参画を進めたい、障害を持つ子や不登校の子たちの居場所をつくりたいなど、大勢の私たちの思いを解決するために市民ネットワークが設立されました。

私たちの暮らしが政治に直結していることに気づき、「お任せ」や「お願い」ではない、ともに活動する仲間を議会に送り出すという、新しい政治のかたちの実践、それが代理人運動です。まるで手の届かない存在のように感じる政治を、生活に引き寄せ、政治を暮らしの道具として使っていくのです。

県内の市民ネットワークでは、学校給食にオーガニック食材を揚げようと署名活動の取り組み、議会での一般質問、「希望の給食」DVD上映会など身近な問題から声を上げてきました。昨年は、ゲノム編集食品の表示義務化の国への意見書の提出を求める請願など生活クラブと連携しています。

生活クラブが取り組んできた「自ら考え行動する市民」が市民政治の原点です。そのために生活クラブ支部に向いて、暮らしの中の不安、疑問、こんなことができればよいのといった様々な声を聞くためのヒアリング集会を開催しています。あまり堅苦しく考えないで、普通の人たちが議員を経験し、市民の政治の力を高めることが目的です。35年余りの歴史の中で、誕生した地域ネットワークは16行政(うち準備ネット1)累計19名の代理人が生まれています。2019年、2025年に県議会議員が誕生。新たに県政へのパイプ役も担っています。



県ネット運営委員の仲間たち

問い合わせ：埼玉県市民ネットワーク
メール：saitamaken.shimin.network@gmail.com

生活クラブでんきの コンセントの向こう

太陽の光、風、川の流れ、牛の糞
それが再生可能エネルギー

原子力発電所のない世界へ

原発の恐ろしさは、事故による大量の放射性物質の放出はもちろん、原発で使用された核燃料の**高レベル放射性廃棄物**です。

日本のエネルギーに関する政策の方向性を示す**エネルギー基本計画**では、青森県にある六ヶ所村再処理工場で**高レベル放射性廃棄物**の一部を加工し、燃料として**再利用**することになっています。しかし稼働から33年経った今も実現していません。また再利用できないものは30～50年冷却した後地下300mに埋める**地層処分**を行うことになっていますが、その危険性からいまだ処分地は決まりません。

行き場のない使用済み核燃料は各原発で保管され、その総量は1.8万tとなり、管理容量の80%（2023年現在）にもなっています。

福島第一原発事故による放射性廃棄物は増え続け、溶けた核燃料と建材構造物が混ざり合った燃料デブリは取り出すことすら難しく、推定880tの燃料デブリが残されています。この燃料デブリを冷却し続けるために汚染水が日々70m³（年換算32,850m³）発生しています。

生活クラブでんきを選ぶことは、原発を無用にする小さいけれども大きな一歩となります。

地元の人たちとの共生は、 わたしたちの誇りです

生活クラブの電気事業は発電する地域への貢献と連携を大切にしています。秋田県にかほ市には現在70余りの風車があり、生活クラブは14年前に風車**夢風**を建てました。

福島での原発事故を目の当たりにして「電気を都市で消費するだけでは発電地に負荷をかけるだけで、原発と同じ仕組みになる。そうではない方法を考えよう!」と、**夢風**を縁として**地域の人たちと共に知恵を出し合いながら夢風ブランド開発活動、デポーにかほフェア、自然エネルギー基金でまちづくり**などさまざまな取り組みがはじまりました。

地元芹田自治会のみなさんが「親戚みたい」と表現されるような組合員・職員・ワーカーズとの心温まる交流も生まれました。にかほ市での交流会では手作りのお漬物、岩ガキ、由利牛などいただきながら、美味しいお酒と歌でみんなの顔がほころびます。

多くの風車が立つ中でこのような地域と共生する事業者は生活クラブだけで、このつながりはわたしたちの誇りです。2025年に院内地区に風車第2号基**千颯**も建ち、新たなつながりが楽しみです。

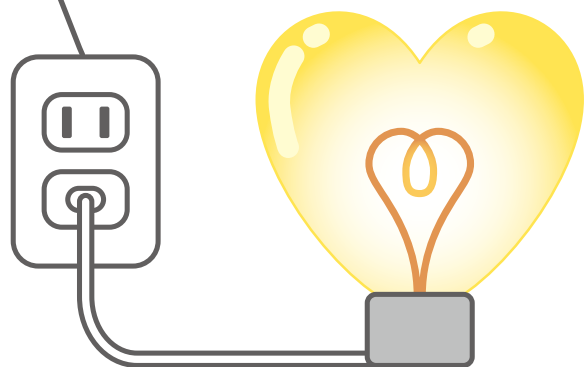
私たちの暮らしに欠かせない電気。現在日本ではその約7割が火力発電で作られ、燃料となる天然ガス・石炭・石油のほとんどを輸入に頼っています。

しかし、近年の世界情勢はアメリカとイスラエルによるイランへの攻撃や長期化するロシアのウクライナ侵攻により、史上最大のエネルギー危機に直面しています。

生活クラブが大切にしているのが**エネルギー（E）の自給**、そして**どこで、誰が作ったか**が見える関係を築くことです。生活クラブでんきは秋田県の風力発電所**夢風・千颯**、神奈川県相模原市の**さがみこファーム**や福島県二本松市の**ご当地電力をみんなで考える（株）**の営農型太陽光発電所、北海道阿寒の牛の糞尿を原料とするバイオガス発電所など、全国74か所の自然由来のエネルギーによる発電所で作られています。現在電源構成の92.1%が再生可能エネルギーで、2030年には100%をめざしています。

私たちは、太陽や風など、枯渇することのないエネルギーを選択しています。これらを活用し、国内で電気をまかなうことは、海外に依存しない自立した暮らしへの第一歩です。生活クラブでんきを選ぶことは、持続可能な社会を自分たちの手で作ること。自然の恵みを未来へつなぎませんか。

生活クラブエナジー HPはこちら



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。

所沢生活館は地域の居場所、そして学びや情報発信の場へ



所沢生活館では、2023年秋からTハウスを定期開催しています。Instagramや地域コミュニティアプリを活用し、誰でも参加できる居場所として広く周知しています。さらに、Tハウスの中で「誰でも本が自由に借りられる文庫を設置したいね。」という話が出たことから、託児室の一角に『おすすめ本棚』を開設しました。組合員に「誰かに読んでもらいたいおすすめの本を寄付しませんか?」と呼びかけたところ200冊以上の本が集まりました。託児室の向かい側にある小会議室はフリースペースと位置づけ、予約なしで使える部屋として開放しています。ちょっとした休憩などにも気軽に使えます。

また、所沢市の4つの支部（所沢北・所沢南・所沢東・デポー所沢）が参加している所沢市地域協議会が主催となり、講座『生ゴミがすごーく減る！キエーロ生活はじめよう』を開催しました。所沢市の職員よりゴミの現状についての話を聞いたあと、所沢環境市民の会から、生ゴミ処理容器キエーロを生活に取り入れる際の具体的な方法やコツなどを学びました。

所沢市はかつてダイオキシンの問題が起きた場所でもあります。講座当日もゴミの分別に関することや、キエーロを実践していく上での注意点などの質問が多く寄せられ、市民の関心の高さが感じられました。

所沢生活館は地域の居場所としてだけでなく、学びの場、情報発信の場としての可能性も大いにあると感じています。近隣には精力的に活動している市民団体も数多くあります。そういった人たちと一緒に暮らしやすい地域にしていく、その一端を担っていけたらと思います。



所沢生活館協議会 佐藤

所沢生活館：
所沢市美原町3-2971-5

★ 理事会報告 ★

(4月-5月)

●【遺伝子組み換え操作反対活動】

各地の議会では「ゲノム編集食品の表示を求める意見書」の採択が続いています。埼玉では、2025年12月の議会で、白岡市（請願）東松山市（請願）川越市（請願）滑川町（請願）寄居町（議員提案）で採択されました。2026年2月以降では、さいたま市（議員提案）、秩父市（議員提案）鶴ヶ島市（請願）飯能市（議員提案）で採択されました。2025年4月以前で採択された、越谷市、八潮市、三芳町を含めて埼玉県内では合計9市3町の議会で意見書が採択されています。

●【NPOコミュニティクラブ埼玉（CCS）との連携取り組み】

生活クラブ運動グループのCCS（右記QR）では、超高齢社会に向けた備えとして、組合員に向けた「終末期サポート事業（見守り契約、任意後見契約、死後事務委任契約）」をすすめており、生活クラブと共に「老いについて」学ぶ企画を共催していきます。



6 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 ボディーシャンプーとせっけんシャンプーの違いは何ですか？

A ボディーシャンプーは、純せっけんで香料は無添加です。無香料のシャンプーとしても使えます。体の皮膚を洗うための、敏感肌にも優しい石けん料で、しっとりした洗い心地。肌の潤いを保ちやすい保湿成分が含まれています。せっけんシャンプーは、髪と頭皮の汚れをしっかりと落とし石けんベースのシャンプーです。せっけんシャンプーは香料が入っているものと入っていないものがあります。入っているシャンプーは、木々をイメージしたウッディノートの香りがします。頭皮の脂をすっきり落とし、髪が根元から立ち上がるようなハリ・コシが出ます。さっぱりした洗い心地ですが石けんシャンプー特有のきしみが出やすいので、洗髪後に専用の『せっけんシャンプー用リンス（酸性）』を使うことをおすすめします（アルカリ性に傾いた髪を弱酸性に戻し、きしみを抑えるため）。

Q 洗濯用せっけんはすすぎ1回ですみますか？

A 生活クラブの洗濯用せっけんは、すすぎは最低2回（溜めすすぎ）を推奨しています。すすぎの際にクエン酸又は仕上げ用リンスなどを加えるとせっけんカス、黄ばみ、臭いの防止ができます。

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

サステイナブルな暮らし

固型せっけん
使ってみて！



私たちは台所・お風呂場・洗濯・お掃除・ペット洗い全て、家中でせっけんを使っています。もちろんダウンスコートやカシミアセーターもせっけんで洗っています。せっけんは弱アルカリ性なので、弱酸性の皮膚にふれると中和されて皮膚を傷めます。また、せっけんの排水は微生物によって分解されるので、川にも海にも優しい。だから安心して使っています。特ににおい入りは固型せっけんです。せっけん素地98%の純せっけんは香料も酸化防止剤も添加されてなく、赤ちゃんから皮膚の弱い方も安心して使えます。もちろん旅行にも固型せっけんは持参します。PHの違う温泉でも充分洗えますし、自然を満喫するキャンプ場では排水施設が充分でない所もあり、ぜひせっけんを使用したいですね。せっけんを使ってみただけで挫折してしまったという人の話をよく聞

きます。せっけんを使うにはコツをつかめば大丈夫。せっけんは酢が苦手な油は余分にせっけんを使います。皿はボロ布などで油や酢の汚れを拭き取ってから洗うと良いですよ。そしてせっけんをよく泡立て洗いましょう。泡が油汚れを包み込んで水の中に移します。泡が大事。髪の毛が泡状態をキープして、ささい。髪の毛や洗濯物は、せっけんで洗った後、せっけんシャンプー用のリンスやクエン酸・お酢などを溶かした水に浸けて中和させるとふんわりします。石油由来の化学物質を避け、ナチュラルクリーニングを目指したいですね。まずは最初の一步。固型せっけんから始めてみませんか？優しい生活ができます。

熊谷ブロック
連・せっけんの良さつたえ隊

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
はなし

2

『わたまち』、知ってる？

『わたまち』は、去年から一番推している活動です。正式名称は『わたしとみんなのふくしまちづくりプラン』、略して『わたまちプラン』わたまち。暮らしにくさの解決と、もっと住みよい街にしたい思いを、地域に住むみんなが考えながら形にしていこう！自分たちでまちをデザインしてみよう！という試みです。『わたまち』で作りたいたのは幸せです。それもみんなの幸せです（大きく出ましたね）。組合員だけの消費財を利用できる幸せはもちろんです、それだけでは足りないことがたくさんありませんか？それは待っていたらいつか解決してもらえるのでしょうか？我慢してその不利益を耐え忍びますか？それって本当に幸せな暮らしですか？私たちは、欲しいものの、必要なものをみんなで作り育ててきた生協です。幸せもみんなで作り出すことができると思っています。そのための仕組みが『わたまちプラン』です。きっとあなたの近くでも『わたまちカフェ』や『わたまち説明会』が開かれています。興味があったら、いいえ、なくても、一度覗いてみてもらえたら、嬉しいです。



『わたまち説明会』の様子

★ 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：7月末まで》



10名の方に
500円程度の
消費財を
プレゼント！

今日はこれ食べよう

気分は常夏、本場スリランカカレー

推し消費材



材 料

(2人分)

カレーの壺ペースト…大さじ1/2～1
鶏肉……………250g
玉ねぎ……………1個
にんにく……………1片
生姜……………1/2片
ココナッツミルク……………1缶 200ml
油……………適量

作り方

- 1 鶏肉を1口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんにく・生姜は、みじん切り。フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒め香りが出たら玉ねぎを入れ炒める。
- 2 鶏肉を炒め、カレーの壺ペーストを加えてスパイスの良い香りがしてくるまでよく炒める。
- 3 ココナッツミルクを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。

推し消費材 ここがすごい！

暑い時は、時間をかけずに料理を作りたいものです。私がおすすめるのは、スリランカの生産者マリオさんが日本のカレーから着想を得て作った“カレーの壺”です。カレーの壺は、18種類以上のスパイスやハーブ・香味野菜で作るペースト状のカレー調味料。安心安全な素材にこだわっています。動物性原材料・小麦粉・添加物不使用。スプーン1杯で2人前のカレーができ経済的。暑い夏におすすめ、本格スパイスカレー、どうぞ召し上がれ。

手軽に気軽にはじめる漢方 Café de Kampoh ブレンドティー

子どもたちの
未来をつくる
スーパー

生活クラブ デポー

埼玉のデポーでは組合員からの要望を受け、昨年より〈Café de Kampohブレンドティー（黒姫和漢薬研究所®）〉の取扱いを開始しました。漢方の基本である『陰陽五行』を基本に、和漢の恵みを5色に分け、体の内側から健康（美しさ）へと導くブレンドティーです。デポーでは現在“Warm”ほんのり甘いぼかぼか金時しょうが紅茶、“Relax”なごみどくだみペパーミントティー、“Charge”ほどけるオレンジティーの3種類が入

荷しています。冷房や暑さで心身ともに疲れが出やすいこの時期におススメのブレンドティーをぜひお試しください。

