



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.491

9・10月号



2026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

寄付から始めよう！ たすけあいのまちづくり



組織数と利用

●7月末組合員数 組合員数 36,203名 共同班 5,303名 個配 25,978名 デポー 4,922名 対期首（2026年4月～）－6名

●利用高（2026年7月1回～7月5回）※展示会除く 総額908,256千円 世帯当たり平均29,503円 共同班平均 24,952円 個配平均 30,475円

1/24(土)25(日)越谷ブロックデポー越谷にて、 共済推進活動をねらいとしてライフプラン講座を開催しました。

越谷
ブロック



自然災害が増えていることから、防災への意識が高まっております。各家庭での実践を出し合いシミュレーションができたので、すぐに実践できる内容だったと大変好評でした。太陽熱調理のソーラークッカーで焼き芋の実演・試食も実施し、子どもも飽きることなく2時間のワークショップに聞き入っていました。

25(日)は
防災ワークショップ

24(土)は小学生対象の
こどものマネーゲーム

2つのグループに分かれて会社を作り、材料の仕入れ、製造、納品を自分たちで考えて、利益をあげる作戦を立て、会社経営を体験します。初対面の子どもたちでしたが、すぐに打ち解け、活発に意見を出し合いながら協力して楽しむことができました。時間が足りないほどでした。

どちらの講座も定員以上の申し込みがありました。ライフプラン講座は、様々な年代のニーズに合わせた、暮らしに役立つ情報の詰まった講座です。講座受講後は、豊かな暮らしを不安なく送るために共済の個別相談も実施しました。いざという時の備えは、先延ばしになりがちです。共済と保険の違いを理解し、考えるきっかけづくり、伝え合う大切さを感じました。

越谷ブロック 飯島有里



マネーゲームの様子

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。

一般社団法人
ふくまち

私たちは、福祉って、特別な誰かのためのものではなく、地域に住む私やあなたが主役になって、みんなの幸せを一緒につくっていくものだと考えています。そんな思いから、市民、地域の福祉団体、そして生活クラブが手を取り合って、新しい地域福祉のビジョンを描きました。この大きなビジョンの中から、私たち一人ひとりが地域で参加できることにギュッと焦点を当てたのが、『わたしとみんなのふくしまちづくりプラン（愛称…わたしまちプラン）』です！

私たちは、このわたしまちプランの実現を支援する組織として、『一般社団法人 ふくまち』を立ち上げました。

わたしまちプランを実現するために、人と人、組織と組織をつなぎ、活動を支援する人が必要になってきます。その『福祉まちづくりコーディネーター』を育成するために、人材登録バンクを作り、新しい福祉活動や継続のサポートを行っていきます（人づくり・伴走支援）。また、『ふくまち基金』を作り、活動のための資金作りをしていきます（資金支援）。

さあ、私たち一人ひとりが主役となって参画するわたしまちプランをたくさん立ち上げて、私たちの地域に本当に必要な事業やしくみをつくっていきましょう！



お気に入りの消費材♡

【ポークウイナー】

息子曰く「これはお肉を食べている感じがする」

【新生酪農の牛乳でつくったバター】

さっぱりとして軽いけれどしっかりと風味がある。

【豚肉】

豚肉全般がお気に入り。脂にうま味があって塩だけで味が決まるから。



小川 春美 さん
(所沢ブロック 所沢北支部)

子どもの生きていく土台を作りながら、 親もわたしたちも一緒に成長していきたい

江戸時代の歴史的な風景の広がる地域で、仲間と『森のようちえん 子どもの里のびるね（以下『のびるね』）』を運営している小川さん。閉園後も子どもとお母さんが園の周りで思い思いに過ごしている穏やかな場所でお話を伺いました。

生活クラブで3年間活動

母が生活クラブの組合員だったこともあり、静岡で暮らしている時に生活クラブに加入しました。2015年に所沢に引っ越してきて、そのまま組合員を続けています。3年前に抽選で支部運営委員となり、サステイナブル委員として活動しました。生活クラブの活動は、初めて知りあう人でも共通の話題があるので楽しかったですね。今は園の仕事があるので両立はむずかしく活動はお休み中です。

子育ての居場所さがしと『のびるね』の開園

所沢に越してから未就園児の保育に関わってきました。とても良い保育をしていたところでしたが、資金不足や場所の問題もあり閉園。安心できる子育ての居場所がもっとあちこちにあっていい、この保育を続けたい、との想いで元園児の保護者が立ち上げていたNPO法人みんなのひろばに合流、一緒に移転先を探すことにしました。縁あって現在の大家さんとなつたり、昨年4月に『のびるね』を開園することができました。

『のびるね』は少人数の異年齢保育を取り入れており、現在8名の子どもたちと毎日過ごしています。生活クラブの法人登録をしているので、予算の許す範囲で給食の調味料や石けんなど利用しています。NPO法人みんなのひろばでは、『のびるね』の運営

自然に囲まれた古民家を改装して幼稚園に



毎日子どもたちと見回る畑

これからの願い

今、お母さんたちは社会的なルールにしばられて窮屈ではないかと感じるかもしれません。ネットなど子育て情報があふれていて、どれを選んでよいのかわからず、逆に不安を感じていることも多いのでは。そんなお母さんたちに、子育てはおもしろいよ！と伝えたい、そして子どもたちが生きていく土台作りを一緒にしていきたいと思っています。

生活クラブのめざしているサステイナブルな福祉、社会の中で皆が助け合うことや居場所づくりの必要性など、共感する部分が多そうです。『のびるね』もそういう場所になってほしいし、たくさんの方が交流できる場を作りたい。これから、地域協議会に参加するなど、地域の人たちと手を取り合い、みんなで取り組んでいきたいです。

2026年6月 取材
編集ワーカーズ・ふれあ

寄付から始めよう！たすけあいのまちづくり

たすけあい、支え合って生きていきたい、でも困っている人に手を差し伸べるには勇気がいりますよね
何かをしたい、でも何もできない
いいえ、できます、すぐに
それが寄付です

生活クラブでは様々な寄付活動で、たすけあいの入り口を増やしています
あなたの想いが なにかの、だれかの、たすけになります



おふくわけ

食の支援が必要な人にあなたの注文した金額分の食料品を、支援団体を通して届けています。

2025年度に全国の子ども食堂を利用した子どもは1700万人、子どもの7人に1人が相対的貧困状態にあると言われています。また、一人親家庭の貧困率は約5割に上り、昨今の厳しい社会情勢が更に追い打ちをかけている状態です。『おふくわけ』は、安心安全な消費材を共同購入できる私たちの“幸福をちょっとおすそ分け”するという寄付のこと。いつもの注文時にできる、はじめの一歩のたすけあいです。
寄付募集はこれまでに3回。お米やノンカップ麺をお届けしています。

詳しくは➡



生活クラブ福祉事業基金

生活クラブ福祉事業基金

生活クラブらしい福祉を広げることに使われています。

CO・OP共済《たすけあい》契約者からの割戻金の寄付や、その他組合員からの寄付を生活クラブグループの単協や団体へ助成しています。
生活クラブ運動グループの福祉事業の推進を支援する『通常助成』と地域とのつながりや支え合いをつくるための『つながりづくり助成』があります。

詳しくは➡



どこかで災害が起こった際には
随時寄付を募っています。

生 活 ク ラ ブ

ふくまち基金

たすけあいの想いを持って事業をおこなう団体を支援します。

生活クラブ埼玉では、2025年度から『わたまちプラン』をすすめています。これは、誰もが安心して暮らし続けられる社会を目指して、組合員と地域の人や団体が一緒に自分たちのまちについて考えよう、という活動です。その過程において事業でまちづくりをしていこうという時の経済的支援を目的にふくまち基金が造成されました。生活クラブ埼玉も参画する、『(一社) ふくまち』が運営します。
あなたの寄付が『わたまちプラン』を支えます。
毎月、年1回等様々なコースがあります。

詳しくは➡



若者おうえん基金

生きづらさを抱える若者の自立を支援します。

児童養護施設や里親などで育つ子どもは4万人を超えます。その多くは18歳での自立を迫られ支援の糸が切れてしまいます。彼らは頼る相手も支える制度も少ない中、生きづらさを抱えて奮闘しています。若者おうえん基金はそんな若者たちと、彼らに寄り添い支援を行う支援者たちを寄付で応援するしくみです。生活クラブが参画する『首都圏若者サポートネットワーク*』が運営しています。随時支援できます。

詳しくは➡



*社会的養護のもとで育った子ども・若者が自立して生活できるまでの支援体制と持続的な伴走支援のしくみ作りを行っているところ



エッコロ基金

地域で福祉活動に取り組む非営利団体・個人を支援します。

エッコロ制度には2つの目的があります。ひとつは『顔の見えるおたがいさまのたすけあい』。もうひとつの目的は『たすけあいのまちづくり』。エッコロ会費の中からたすけあい活動費を支出し、地域福祉を豊かにする活動をすすめています。更に剰余の50%を積み立てて、これからの福祉事業・活動に備えると同時に『エッコロ基金』として地域でたすけあい活動をする非営利団体・個人を支援しています（間接寄付）。エッコロ基金は組合員の推薦があれば応募できるので、あなたが助けたい、支えたいと思う団体・個人にぜひこの制度を紹介してください。

エッコロ基金助成要綱➡



エッコロ制度は『まちづくりへの入り口』です。
みんなで「エッコロ」に入ってたすけあいを広げていきましょう！

詳しくは➡



【寄付実績の内訳（埼玉単協）】2025年度

おふくわけ

第1回（6月）
お米 1,868口（1,041人） 5kgのお米208袋（9口で5kgのお米1袋）
第2回（11月）
ノンカップ麺 1,288口（766人） 432セット（ノンカップ麺10袋で1セット）
第3回（2月）
お米 1,813口（1,033人） 5kgのお米203袋（9口で5kgのお米1袋）

若者おうえん基金

1,856人 2,679,000円（前年比 申込人数102.5% 金額95.8%）

ふくまち基金

2025年度下期 1口1,000円 570人 846口＝846,000円

生活クラブ福祉事業基金

1,125人（前年比119.4%）1,580,963円（前年比109.2%）

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。

くらぶルーム「joy」は地域とつながる場所

川口ブロック内の唯一のくらぶルーム「joy」は、川口支部の拠点として、組合員同士や地域の人とつながる場所として、17年目を迎えました。

「joy」は英語で「喜び」「嬉しさ」を表しますが、単なる「楽しい」よりも、深く心が満たされるような幸福感や満足感、明るく温かい感情を表す際に使われる言葉だそうです。

毎週木曜日は生活クラブの配達日。配達が来る昼過ぎから、夕方までひっきりなしに人の出入りがあります。消費材の引き取りはもちろんですが、お茶を飲んでおしゃべりして、情報交換や消費材の試食、イベントのお知らせやお誘いなど、ワイワイと毎日にぎやかに笑い声が響きます。

春と秋の年に2回、連「チームぼちたま」によるフリーマーケットが開催されます。組合員も近隣の方も楽しみにしているイベントです。「チームぼちたま」は犬猫の保護活動をしている連で、フリーマーケットの収益金は犬猫保護のために寄付されます。フリマが近づくと、



連「チームぼちたま」

売り上げは寄付するのでフリマで使って欲しいと、自宅の物を持ち込む方もいます。今年の春も好評のうちに開催されました。



Tハウス「そだちあい」

よりよいサポーターが中心となって、定期的なお茶会を開く場「Tハウス」は、2つのTハウスがくらぶルームで実施されています。一人暮らしの高齢者を中心とした「おしゃべりTハウス joy」と、子育て世代を中心とした「Tハウスそだちあい」です。組合員に限らず、子どもから高齢者までふら〜っと気軽に立ち寄れて自由に過ごすことができる場所として活用されています。

「joy」と聞いただけで、言葉が表すワクワクするような気持ちになれるよう、これからも地域の大勢の人が集いつながる場所の役割をはたしていきます。

川口支部 山本 優子

住所：川口市長蔵2-20-11
SUCCED GARDEN E棟2号室



サステイナブルな暮らし

地球の土壌を守りたい



初収穫は米ぬかで育ったレタス

私はサラリーマン家庭に生まれ育って、その後も会社のオフィスですと働き、結婚するまでお米の種類や、野菜がどのように生産され育つのかなどに興味もありませんでした。

結婚して埼玉に越えてきて、野菜やお米が身近で生産されている環境で生活するようになったのです。そして子供ができると、母親が何を食べるとおいしい母乳が出るのかとか、紙おむつを使えばそれがゴミになつてどれほどの燃料をもつて焼却しなければならぬのか知りました。(そのころダイオキシン問題が大きくなっていました)。

その後生活クラブの組合員にもなり、ついにこの春、自分で野菜を育てることに挑戦。全くの初心者ですが、ちょっと頭でっかちになつていた私は、まず土壌作りから始めました。F1※の種や化学肥料を避け、種から芽を出した野菜が育っていく姿に夢中です。

家も環境にできるだけ配慮しつつ頑丈な木造平屋に建替えました。家の庭でもしつこい外来種の雑草と闘いながら、美しい緑の中で生活できるような奮闘中です。とはいえ、自然は強い力で生きており、私などの微力で自分の意のままにできません。自然の力には感謝しつつ折合いをつけて(ほぼ諦めて)、とりあえず今後は育てている野菜を守るため、植物の病原菌、害虫や害獣と闘いながら、奮闘していくつもりです。

地球の土壌を一人一人が感謝をもって守っていく覚悟が必要と思う今日この頃です。

蓮田支部 齋藤 和枝

※F1品種は「二代交配種」で、両親の優れた性質を受け継ぎ、育てやすく形や味が揃いやすいが、種を毎年購入しなければならず、自家採種による「種の多様性」が失われます。

★ 理事会報告 ★ (6月-7月)

●【原発のない社会を目指す活動】

- ・東京電力福島第一原子力発電所事故から15年。原発事故の収束は未だに見えず、原子力緊急事態宣言と被害は続いています。
- ・この秋「生活クラブは原発のない社会、再エネ社会を目指します」をスローガンに、脱原発・再エネ推進アクションに取り組みます。署名活動(9/6～12/31)、学習会、上映会等、多様な活動に取り組み行動します。

●【経済産業省「今後の原子力政策の方向性と行動指針(案)」に対し意見を提出しました】

- ・日本は地震が多く、2026年も震度6以上の地震が発生しており、原子力発電所設置地域に大地震が発生してもおかしくありません。原子力発電所は重大事故に繋がる可能性が高く、また、事故が起きた際の避難計画などが不十分なままです。今回、政府のパブリックコメントを通じて「持続可能な未来のために、原子力発電の廃止を求める意見」を提出しました。

●【11月15日さんとめどんぐり村秋まつり開催】

- ・多くの人々に、さんとめどんぐり村に来て・見て・触れて楽しんでもらい、自然環境の保全と循環型農業による持続可能な地域づくりをアピールするために、「さんとめどんぐり村秋まつり」を開催します。

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** 留守中に配達してもらった牛乳を、玄関に入る手前で落として割ってしまいました。リユースの回収に出せなくなり、すみません。(エココロ未加入者)
- A** エココロで牛乳の代金が補償されます。エココロは利用したい時にその場で加入することもできます。この機会にぜひ、ご加入ください。補償の申請はホームページからネット申請できますし、申請用紙を配達時にお届けすることもできます。詳しくは「エココロガイドブック」をご覧ください。
- Q** 骨折からやっと歩けるようになったけれど、家の中の片付けが思うようにできない。エココロでお願いできますか?
- A** 「くらしのサポート」で年間15時間まで、困りごとのお手伝いを依頼できます。依頼したい内容をお住いの地域のエココロコーディネーターに相談してみてください。なお電話が繋がらない時は、そのまま切らずに必ず留守電にお名前と連絡先を吹き込んでください。あとから連絡が入ります。
- Q** 自分は神奈川の組合員ですが、埼玉に一人暮らしの叔母がいます。今は元気なのですが、心配です。なにか良い仕組みはないでしょうか?
- A** 生活クラブに加入していただくと、毎週の配達が見守りにもなります。気軽に足を運んでおしゃべりできるような場所(Tハウス)もあります。日常のちょっとしたことは、困りごとをお手伝いするエココロの「くらしのサポート」が好評です。終活や成年後見の相談もできる関連のNPOコミュニティケアクラブ埼玉(CCS)もあり、公的制度外のケアを充実させる(一社)ふくまちも設立したところです。

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

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

3

『ふくまち基金』で応援を！

生活クラブがすすめている福祉政策「わたまちプラン」。これは自分の住む街をもっともっと良くしていこう！自分たちでまちをデザインしてみよう!!という試みです。今、いくつものわたまちカフェが開催されています。その中で課題を事業(仕事にすること)で解決しよう、となったとき、**支える仕組みが『ふくまち基金』**です。わたまちプランを基に新たに事業をはじめるときの資金を助成します。そしてこの基金は組合員と市民の寄付で造成していきます。参

加の仕方はいくつかあります。よくらぶのように登録して毎月300円を寄付する毎月応援。同じく年1回、3,600円の年間応援。登録せずに年2回の受付期間中なら何回(1回1,000円)でも寄付できるだれでも応援。これらは消費材のように引落基金されます。そして直接事業体に寄付できるクラウドファンディング。地域をよりよくしていこう、と動き出す人たちをあなたの思いと気持ちに合わせて、応援してもらえたら、嬉しいですね。



一般社団法人ふくまち HP →



★ 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：9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

ぱぱっと簡単！ねぎ塩レモン牛

推し消費材



レモンが効いて塩分控えめでも
おいしさ引き立つ！



材 料 (2人分)

- 牛肉うす切り……………160g
(切り落とし、小間切れなど)
- 細ねぎ……………3～4本
(長ねぎ、冷凍きざみねぎでも)
- ごま油……………小さじ1
- ☆ { レモン汁……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- 粗びき黒こしょう…お好みで

作り方

- 1 細ねぎは小口切り、牛肉は大きければ食べやすい大きさに切る。☆は合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、牛肉を広げながら両面を焼く。
- 3 ☆を加えてからめ、細ねぎを散らして炒め合わせ、すぐに火を止める。
- 4 器に盛ってできあがり！お好みで粗びき黒こしょうを振る。

推し消費材 ここがすごい！

生活クラブの牛肉は、主に乳牛から生まれたオスを肉牛として、無駄なく大切に育てて、利用しています。究極のトレーサビリティ（生産履歴追跡）が自慢で、生産者がいつ・どこで・どう育てたか全てが明確です。徹底した飼養管理によるヘルシーな赤身肉は、国内屈指の品質と旨み！牛がくれた命に感謝して、残さずいただきます！

デポーでおなじみ デンマークベーカリー のご紹介

子どもたちの
未来をつくる
スーパー

生活クラブ デポー

「毎日食べるパンだからこそ、本当に安心できるものを」そんな想いが詰まった、職人手作りの天然酵母パンです。最大の特徴は、独自の天然酵母と厳選素材へのこだわり。余計な添加物（イーストフードや乳化剤）は一切使わず、低温でゆっくり発酵させることで、驚くほどもっちり、香り高く仕上げています。不動の人気『里食』（卵・乳・油脂不使用）や『ごまチーズ』はもちろん、今しか出会えない季節限定パンも要チェックですよ！自分へのご褒美に、ご家族の朝食に、職人の愛情が詰まったパンを、ぜひデポーで手に取ってみてくださいね♪



デンマークベーカリーのパンは月・木・土に入荷します。