スピカ

「スピカ」は農業の女神である乙女座の１等星です

Vol.492
11・12月号
11 12
2026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
FAX048-424-2796



特集

いつもの消費材でワンプレートおせち

ごはんが主役！
はにゅう米で炊き込みご飯
（レシピは裏表紙に掲載）

組織数と利用

●9月末組合員数　組合員数 36,100名　共同班 5,291名　個配 25,917名　デポー 4,892名　対期首（2026年4月～）-109名
●利用高（2026年9月1回～ 9月5回）※展示会除く　総額885,299千円　世帯当たり平均28,502円　共同班平均 25,393円　個配平均30,887円

大宮ブロック

クリスマス正月用品の利用促進活動

大宮ブロックでは、毎年、クリスマス正月用品の利用を促進するため、すべての支部・地区で工夫を凝らした試食会やモニター試食活動が行われています。ブロックでは、各支部上限1万円の有償サンプル補助を実施し、その活動をサポートしています。

2025年度は、ブロック全体で、クリスマス正月試食会14企画・参加者245名（内、2025年1月から9月までの新規加入者11名・組合員外11名）、モニター試食1企画・参加者17名と活発な活動がおこなわれました。各支部・地区では、開催後すぐにクリスマス正月用品の紹介や感想を機関紙やSNSで広報し、クリスマス正月用品の魅力をアピール。その結果、利用人数、利用点数、利用金額、すべてにおいて前年度を上回る成果がでました。



久喜支部『くらぶルームえん』での試食会





クリスマスやお正月は、家族が集まって、気持ちも華やぎ、普段よりぜいたくなご馳走を食べて楽しみたい特別な時間です。食べて納得できること、感想を聞いて参考にできることが利用につながっていきます。試食会は、新規組合員もベテラン組合員も、皆で一緒に顔を合わせ、おしゃべりをしながら情報交換ができる貴重な場であることも大事なポイントです。このイベントでは、それぞれに、ブロック重点消費材『牛乳』の説明や試飲、Rびん・P袋・カタログの回収についてのプチレッスンなどもおこなっています。

今年度も試食会やモニター試食活動を通して、新しい出会いと発見にあふれたクリスマス正月用品の利用促進活動をめざします。

大宮ブロック役員　峰松 幸江

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。

埼玉ワーカーズ・コレクティブ連合会

ないものは自分たちでつくろう を実践するワーカーズ

一般社団法人埼玉ワーカーズ・コレクティブ連合会とは、39団体のワーカーズ・コレクティブが会員となる連合組織です。ワーカーズの設立支援、事業支援、労働保険事務組合などの事業を行い会員の支援を行っています。

39団体あるワーカーズ・コレクティブの職種は、生活クラブの共同購入にかかわる業務受託、デポーの運営、生活クラブの消費材を使用するお弁当屋、たすけあい生活支援サービスなどがあります。また、ハンディがあっても誰でも社会の一員として「ともに働く」ことを実践しています。

その立ち上げは地域に「あったらいいな」「ないものは自分たちで作ろう」という考え方から生まれています。起業の意志を持つ人々で資金を出し合い、事業を創り、運営する協同組合的な事業です。このような取り組みは、生活クラブ生協の運動理念をかたちにしたもの、事業を営むことで理念を可視化しています。これらの事業は今ではなくてはならないものになっています。

最初のワーカーズ・コレクティブ設立から40年、長く求めてきた法律、労働者協同組合法が2022年に成立されワーカーズ・コレクティブは社会に周知が進んでいます。

地域の必要に応えるワーカーズ・コレクティブの事業は非効率であり、既存の税制度や労働法などにそぐわないものであることも確かです。でも、非効率のサービスは切り捨て、効率を優先した結果が地域間格差や環境破壊、貧困層の拡大を生んでいることは言うまでもありません。

私たちワーカーズ・コレクティブは、生活クラブ運動グループの仲間と連帯し、既存のサービスや制度に対し、市民生活の安心に基礎を置く「もう一つの経済」の価値観への共感を広げ、ともにこの道をより広げていきたいと思います。



連合会総会の様子

一般社団法人 埼玉ワーカーズ・コレクティブ連合会
共同代表　後藤 成美

キラリ



川下 順子 さん
（越谷ブロック　越谷いちご支部）

お気に入りの消費材♡

【ひきわりカップ納豆】
子供たちの離乳食として大活躍。
それからずっと食卓の友です。

【ギリシャ産エキストラヴァージンオリーブオイル 450 g】
新鮮なバジルとこのオイルで作ったバジルソースは最高です。

【牡蛎味調味料】
スープでもカレーでも、煮物にも入れています。
味に深みが増しますね。

みんなの幸せがわたしの幸せ　おいしいものを食べたら何とかなる

2番目のお子さん家族と一緒の6人の大所帯を切り盛りしながら、
看護師の仕事をこなし、生活クラブの活動も楽しんで行うバイタリティあふれる川下さん。
かっこいい生き方の秘訣をお聞きしました。

いつものわたし

娘、そのつれあい、社会人の孫二人と小学生の孫と一緒に暮らしています。全員集合で食事をすると、焼きそばなら1kgを使います。料理は娘と一緒にやることが多いです。大変だけどおもしろい。家族に安全性の高い生活クラブの食材を使った食事を食べてもらうことが嬉しく、家族も喜んでくれるのが何よりです。

新しいことに挑戦することも好きです。仕事復帰した当初、看護師の現場の技術はかなり進歩していて、覚えなおすことは大変だけど楽しいことでした。病院では2年前まで夜勤もこなしていました。夜勤をやめて少し時間ができたので生活クラブの活動に参加し、いろいろな人とのコミュニケーションを楽しんでいます。

疲れがたまる時もありますが、そういう時は「ひとりスーパー銭湯」でリフレッシュ。誰に気をつかうことなく岩盤浴はじめいくつものお風呂を巡って1日くつろぐと生き返ります。

そんなわたしと生活クラブ

生活クラブに入ってから30年以上たちます。夫が転勤族だったので、いろいろな街に住みました。大阪で市民生協に入り、その後引越した品川で生活クラブに入りました。マンションの隅の部屋で荷受けができたので、ご近所の方を誘って生活クラブの班を作り8年間過ごしました。それから最後の引越しで埼玉に移ることになりましたが、そのころには消費材は生活に欠かせないものになっていたので、もちろん埼玉の生活クラブに加入しました。それから25年ほどたちます。

越谷いちご支部から届いたお便りに活動のお手伝いのお誘いがあり、知らないことがあると知りたくなるたちで、応募しました。今は支部の消費委員をしています。組合員の皆さんにクリスマス正月用品を紹介する試食イベントは、年間通した消費委員の活動のハイライトです。生活クラブの年末食材は安心素材を使っていておいしく、簡単に食卓に出せるものもたくさんあって便利なので、主婦が腕を振るうところは見栄えの工夫くらい。テーブルセッティングに工夫を凝らした試食会を行ったところ、好評でした。





クリスマス正月用品試食会では、いつもの食卓を華やかに演出するセッティングで盛り上がりました

大切な家族を守るために

自分の手で子どもたち3人をしっかり育て、末っ子が高校生になってから看護師に復帰しました。食事は特に大事にしてきました。素性の確かな食材で作ったおいしいものを食べることで健康になり、幸せにつながると思うのです。

チラシまきやイベントなどで食事の大切さを若い人たちに伝えたいのですが、なかなか理解してもらえません。安全性に疑いがある遺伝子組み換え食品などを食べ続けることで、将来の健康に影響があるかもしれないという怖さに気付いてもらいたいのですが。もっと世間に食の安全への情報が広がればいいと思います。

社会が安心で住みやすい場所になることが、家族の安心につながり、私の幸せにもつながると思います。

いつもの消費材で

ワンプレートおせち

年末年始は、気軽に楽しめるおせちスタイルで
生活クラブの消費材なら、素材のよさがそのままおいしさに！
上手に手を抜きつつ、ゆったり新年を迎えましょう



用意するもの

◆ 大きめの平皿
◆ 豆皿やココット

盛り付け方のポイント

・主役を決め、位置を定める
・似た色の料理は離して配置する
・1品ごとにまとめ盛り付ける

自由に楽しみながら盛り付けてくださいね！

お正月におすすめ！消費材



伊達巻

無リンすり身と消費材の卵を使っています。えびの魚介エキスで旨みを加えたこだわりの一品。



黒豆

丹波黒豆の特大粒をグラニュー糖と発酵調味料、塩で調味。甘さ控えめで黒豆の味が生きています。



グチかまぼこ

グチの無リンすり身を100％使用。弾力があり旨味が濃いのが特徴です。

かんたんおせちレシピ

ゆず入り紅白なます



ゆずの皮(せん切り)…1/6個分
大根 …… 12cm(360g)
人参……1/2本(90g)
真塩 …… 小さじ1/2
★調理用合わせ酢…大さじ2
★ゆずの絞り汁……大さじ1

①大根と人参は皮をむき、4cm長さのせん切りにする。真塩をふって20分ほどおき、しんなりしたら水気をしっかりきる。
②ボウルにゆずの皮、★、①を入れて混ぜ合わせ、1時間ほどおいて味をなじませる。

有頭海老の塩焼き



有頭エコシュリンプ……5尾
真塩 …… 小さじ1/2 ～ 1
★片栗粉……大さじ1
★真塩 …… 小さじ1/2

①背ワタをとりボウルにいれ、★を加え軽くもんだ後、流水で洗い水気をきる。
②両面に真塩をまんべんなくふる。
③フライパンを熱し中火で焼く。
焼き色がついたら裏返しさらに焼く。中まで火が通ったら完成！

ビオサポレシピ

ビオサポレシピから引用しました。生活クラブ生協の公式レシピのほか、投稿レシピも盛りだくさん♪

生活クラブのおせち

国産素材を中心に添加物を極力控え、伝統製法の調味料で家庭の味を再現した安心の一品。生産者が丁寧に育てた食材を使い、やさしい味わいに仕上げています。冷凍で届くから準備もらくちん。年末年始の心強い味方です。



サステイナブルな暮らし

できそうなことから始めてみて



石けんが好きです。洗濯用無添加せっけん（針状）と固形せっけんの２種類を使っています。洗濯用（針状）は洗濯だけでなく、キッチンのシンク、お風呂場洗いに。固形は主に食器洗い、体、髪に。

以前は液体を使っていました。家族が誰一人シャンプーの詰め替えをやらず、私の負担になって不満に思っていたところ、シャンプーバー、コンディショナーバーができたことを知り、固形のそれに切り替えました。最近、埼玉単協でも購入できるようになったので嬉しいです。今では用途に合わせて色々な種類を買う負担や液体の詰め替えのわずらわしさからも解放され、それらのプラスチックごみも減らすことができています。

私は、基本的にペットボトルは買いません。色々な容量の水筒やタンブラーを揃えていて、その日に合わせて使い分けています。それぞれお気に入りの物なので、気分も上がります。こちらもプラごみを減らすだけでなく、経済的にも節約になります。

あとは『キエーロ』を利用しています。コンポストとは違い、堆肥ができるわけではないので、畑やお庭がなくても大丈夫なのが良いですね。

スポンジはできるだけプラスチック由来の物は使わないようにしていますが、全てではありません。

サステイナブルのイメージは、環境に良いけれど、ハードルを感じるとの声がありました。無理をして続かなければ意味がないので、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか？大変と思うことは人によって違うので、自分に合うことを探し、楽しめればと思います。小さなことでもみんなでやれば大きな力になりますよね。

越谷ブロック草加支部　齋藤 紀子

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 4

『わたまちカフェ』へようこそ

生活クラブがすすめている福祉政策にわたまちプランがあります。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！というお試みです。その一歩目が『わたまちカフェ』です。集まった人が思いを語り合い、次を目指す場所です。今回はとある『わたまちカフェ』の様子をご紹介します。

子ども食堂を主催する組合員の呼びかけに６人が集まった初回から１か月。今日は２回目の『わたまちカフェ』になんと16人が集い、11人は初参加！　まずは〝暮らしについてゆるっとおしゃべりしましょう！〟と、それぞれが思いを語ります。子育てのこと、ＤＶのこと、地域の居場所の必要性、障害や孤立、医療につなげることの困難さ、災害時のこと。濃密な２時間はあっという間で、話したいこともまだまだあり、カフェ終了後も参加者同士のやりとりが交わされ話は尽きませんでした。そうそう、カフェの名前も決めました。ゴリラ公園のそばの喫茶セカンドが会場なので『ごりらえる』。親しみやすくて素敵ですね。

『わたまちカフェ』の会場費やお茶菓子代はブロック補助が使えるので、ちょっと安心です。ここからどんなわたまちプランが生まれるのか、そしてあなたのまちでどんなわたまちが動いているのか、関心を向けてもらえたら、嬉しいです。



わたまちカフェ『ごりらえる』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。《今号の〆切：11月末まで》

10名の方に500円程度の消費材をプレゼント！

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。

草加生活館は、暮らしに寄り添う地域の居場所です

草加生活館には、フリースペース、会議室、調理室、託児室などが整備されています。第１・第３金曜日には『Ｔカフェらくだ』、毎月第３水曜日には『オレンジカフェひまわり』、毎週水曜日には『ひまわりカフェ』を開き、気軽に立ち寄れる交流の場となっています。さらに、毎月第２木曜日には『ｅ－さろん』を開催しています。毎回６０人以上の参加があり、学びやつながりを育む企画を継続しています。また、『わ～くわっく草加』が通所介護、通所型サービスＡの事業を行い、地域の高齢者が安心して過ごせる時間を支えています。

毎年６月には『生活館まつり』を開催しています。まつりの日は、いつもの生活館がいっそうにぎやかになり、子どもから大人まで多くの人が集まります。手づくりのおやつや揚げパン、雑貨の販売、フリーマーケットなど、あたたかい雰囲気のブースが並び、遊びに来るだけで生活クラブの魅力が自然と伝わるまつりです。



生活館まつりの様子

準備を進めているのは、日頃から活動している草加支部運営委員やワーカーズ・コレクティブ旬、ワーカーズ・コレクティブひまわりのみなさんです。展示や企画の相談、当日の運営まで力を合わせてつくり上げています。いっしょに動くことで仲間が増えたり、「こんなこともできるんだ！」という新しい発見があったり、大変ながらも楽しい時間になっています。



託児室にて草加支部運営委員

草加生活館は、これからも地域に寄り添いながら、誰でも気軽に利用できる“やさしい拠点”として歩み続けていきます。

越谷ブロック　賀川 葵



草加生活館
草加市草加1-18-13

★ 理事会報告 ★

（8月-9月）

●【「農山漁村再生可能エネルギー法」基本方針改正案へ意見書を提出しました】

・「農山漁村再生可能エネルギー法」基本方針改正案に対し、生活クラブ埼玉として、農業と発電を両立する営農型太陽光発電の推進に向け、制度移行時の経過措置の延長や、遮光率など一律な規制の見直しと地域に応じた柔軟な評価、導入目標設定をはじめとする積極的な推進策・支援体制の充実を求めます。

●【生活クラブ埼玉デポー惣菜政策を策定しました】

・生活クラブの安全・安心な消費材を使用するデポーの惣菜は、「消費材そのもの」として、組合員・ワーカーズが連携して消費材の価値や優位性を発信し、利用者を拡大する役割を担います。

・デポー惣菜のコンセプトを「生活クラブの消費材、そのまま惣菜に」とし、現役世代から高齢者までの暮らしや生活に寄り添う消費材として、手抜きではない「豊かな食卓への近道」、笑顔があふれる安心な惣菜、消費材でつくるごちそう惣菜をめざします。

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 カタログのおせちに（卵）の表記がありました。卵をどのように使用していますか？

A ご指摘のおせちには、原材料として卵は使用しておりませんが、製造や原材料の採取方法による意図しない混入がある場合に（卵）の表記をしています。目的は、アレルギーの原因となる「特定原材料等」が含まれていることを消費者に伝えるための記載です。健康被害を未然に防ぐ目的で、消費者庁の「食品表示法」によりルールが定められています。過去の症例数や重篤度から、表示の必要性が高い物質として９品目の表示が義務付けられています。（えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生、カシューナッツ）さらに、表示が推奨される「特定原材料に準ずるもの」も約２０品目あります。

Q 生活クラブの「なたね油」は他のなたね油とどこが違うのですか？

A 湯洗い製法で化学物質を使わず搾油・精製した、一番搾りの油だけを使っています。その様な油を作っている米澤製油㈱との出会いがあり「生活クラブの食用油はこれにする」となりました。遺伝子組み換え混入防止管理済みの菜種だけを使い、オーストラリア産菜種と国産菜種をブレンドした食用油は大変貴重です。さらに、国産１００%なたね油も取り組んでいます。

Q ピオサポ食材セットが届きました。冷蔵のものを２つ購入したのですが、２つとも届いた翌日が消費期限です。カタログには消費期限４日とかかれていたと思います。短すぎではないですか。

A 製造から４日が期限です。カタログにも冷蔵のピオサポは届いた翌日が期限になると記載しています。保存料を使っていないので短い期限となっています。冷蔵のピオサポは袋詰めで１日、飯能デリバリーセンターで１日かかり、お手元に届いた時点で残りは２日となっています。

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

今日はこれ食べよう

鶏肉ときのこの炊き込みご飯

推し消費材





材 料（3～4人分）

鶏モモ肉……150g
照り焼きのたれ……大さじ4
塩……小さじ1/2
米……２合
★きのこ（しめじ、えのき、まいたけ、エリンギ等）
……150g
★油揚げ……1/2枚　細切り
★人参……50g　細切り
水……300ml

三つ葉、大葉、ネギ、胡麻なども合います！
お好みでご用意ください

作り方

1　米をとぎ、30分浸水後、ざるで水気をきる。
2　鶏もも肉を２cm角に切り、照り焼きのたれに漬ける。
3　漬けた鶏肉を汁ごと中火で煮る、肉の表面の色が変わったら★を加えて３分煮る。
　具と煮汁を分け、粗熱をとっておく。
4　３の煮汁・塩・水を合わせて300mlにする。
5　蓋のできる鍋に４と米と具をのせて炊く（強火→沸騰後弱火12分→火を止めて15分蒸らす）。

推し消費材 ここがすごい！

もっちり食感とほどよい甘みが魅力の『はにゅう米』は、生活クラブ埼玉が地産地消のために取り組む自慢のお米です。埼玉県羽生市で『羽生米クラブ』の皆さんが土づくりから稲刈りまで、ていねいに栽培しています。農薬の使用を県の慣行栽培基準の半分以下に抑えた貴重なお米です。

子どもたちの未来をつくるスーパー 生活クラブ デポー

年末年始はデポーへ！特別な食卓を彩る限定品が続々登場☆☆

クリスマスのイチ推しは、生のまま冷蔵で入荷するブランド鶏『丹精國鶏』。丸鶏やローストチキンなど、ごちそうにぴったりなお肉が揃います。お正月用には、食べ応え抜群のタラバガニや絶品本まぐろなど豪華な海鮮類も充実！事前予約ならさらにお得です♪

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ーをご活用ください。帰省の手土産品、ばら売りで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、いろいろ揃っています。

年末の年越し用品から年明けの福袋・初売りまで、ワクワクするイベントが満載！ぜひデポーにお立ち寄りください。

※12/31(木)～1/5(火)は休み、12/23、30、1/6は水曜日ですが特別開所します。



この時期デポーには年末年始ならではの品が並びます

発行責任：理事会
編集責任：編集委員会
発行日：2026年11月1日
〒333-0857 埼玉県川口市小谷場206
TEL:048-424-2763
FAX:048-424-2796
https://saitama.seikatsuclub.coop/
レイアウト作成：編集ワーカーズ・ふれあ