



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です



2025年
1月1日発行 (隔月発行)



生活クラブ 埼玉



グリーンシステムってなに？

<p>900ml</p> <p>丸大豆醤油 丸大豆醤油(自然垂れ) 万能つゆ 白だし 三河本みりん 温州みかんジュース(ストレート) <small>※黒糖還元は取り止め中止</small></p>	<p>500ml</p> <p>国産丸大豆醤油 丸大豆うすくち醤油 万能つゆ だしから取った濃縮つゆ 白だし みりん風醸造調味料 食酢 純米酢 調理用合わせ酢 純りんご酢 純玄米黒酢 はちみつ玄米黒酢 温州みかんジュース 梅ドリンク ぶどうジュース 無添加赤ワイン</p>
<p>360ml</p> <p>中濃ソース とんかつソース ウスターソース タイハイ丸大豆減塩しょうゆ 白だし そばつゆ ポン酢(しょうゆ) ゆず香るさっぱりポン酢 ぶずとすだちの塩ばん酢 すし酢 焼肉のたれ すき焼きのたれ ごまだれ キムチ鍋つゆ ワインビネガー(白) しょうがシロップ</p>	<p>350ml UDびん</p> <p>マヨネーズ トマトケチャップ いろいろ使えるトマトベース トマトたっぷりピザソース トマトマカトウケチャップ りんごジャム いちごジャム ママーレード 関西濃厚ソース ブルーベリーソース ジュニオンディルビュルス 小梅干し ゆずママーレード(ゆず茶) トマトバスソース</p>
<p>200ml ドレッシングびん</p> <p>イタリアンドレッシング しょうゆドレッシング ごちそうサラダお醤油ドレッシング ノンオイル買しそドレッシング 胡麻ドレッシング シーザーサラダ用ドレッシング すだち果汁のさっぱりドレッシング</p>	<p>200ml 中口</p> <p>えのき茸茶漬 五目ずしの素 きのこと山菜数込みご飯の素 和風まごソース のり佃煮 しそひじきふりかけ あみえびふりかけ</p>

組織数と利用

- 11月末組合員数 組合員数 36,261名 共同班 5,199名 個配 26,337名 デポー 4,725名 対期首 (2024年4月～) 33名
- 利用高 (2024年11月1回～11月4回) ※展示会除く 総額914,145千円 世帯当たり平均28,866円 共同班平均 26,037円 個配平均 30,040円



久保 ゆかり さん
(大宮ブロック 岩槻支部)

お気に入りの消費材♡

【食酢】酢を使う料理が好きで大量に使うので、安心できるものを選びます。

【肉厚わかめ】美味しいです。簡単に水で戻してさっと酢の物にしたりします。

【キムチ】市販のものは添加物が心配です。美味しく安心です。

グリーンシステムも食の安全も、繰り返し伝えます！

緑豊かな岩槻文化公園で行われる、年に1度の「やまぶきまつり」。岩槻支部運営委員会は毎年出展し、一般の方へのアピールの場としています。好天の中、元気に仲良く活動されている支部運営委員のお一人、久保さんの素敵な生活クラブライフをお聞きました。



岩槻支部委員の皆さん

ふと添加物のことが気になって加入、みんなに知ってほしい「食の安全」のつづき

子どもが小学生の時に、ふと食べ物への添加物のことが気になってママ友に話したら、生活クラブのことを教えてもらい、加入しました。加入歴は25年以上になります。5年前に支部運営委員の順番が回ってきて、平日は仕事をしていましたが、できることをしようと引き受けました。最初は「拡大」とか「クリシヨウ」とか「専門用語」が飛び交い、ついていけませんでした。それでも土曜日に開かれる支部運営委員会は、皆さんが和気あいあいとしていて毎月楽しく参加できています。

支部運営委員会には支部運営委員の他にサポーターの方も参加して12〜3名が出席。各々の委員の皆さんが消費材のこと、グリーンシステムのこと、エコのこと、せっけん運動やGM

ナタネ自生調査の実施など、みずから安全な生活をつかむための活動をしていることを知りました。また支部運営委員長の面倒見の良さやサポーターで元支部運営委員長の文章力などに支えられて、少しずつ自分も得意な分野での活動を楽しくなりました。私は平日の昼間は活動できないので、会計と広報を担当しています。支部企画の試食会などのコンセプトをわかりやすく発信するチラシを作成したり、支部機関紙にイラストを描いたりしています。おまつりで配る試食品に添える、その食材の良さを伝えるためのかわいいうーフレットも作りました。一般の人に伝えたいことは、知らないで食べているもの、をきちんと知ってほしいということ。着色料や人工甘味料などの食品添加物が、身体ミネラルを奪い、ミネラル不足を引き起こし、発達障害や精神の不安定の原因になっているとも言われています。知らないで食べ続ける人が少しでも減ってほしいと思います。

繰り返し使えるのびん、楽々つなげたい

岩槻支部ではグリーンシステムキャンペーンを2023年から始めました。リユースびんはCO2削減に貢献して素晴らしいのに、返却率が低迷しています。キャンペーンとして組合員の目を引いて、プレゼントで返却の行動を促そうとみんなで企画しました。2023年はチラシに



作成したRびんキャンペーンのチラシ



試食品を手渡す時の手作りグッズ

加え、支部のラインやインスタグラムにもお知らせをアップして30名の応募がありました。2024年はプレゼント枠を拡大して夏に2ヶ月のキャンペーン月間を設けましたが、応募が14名でした。2023年の成功に油断して告知が足りなかったかかもしれません。今回の反省を次に生かされば回収率も上げられるはず！ゼロからの活動でないので私たちも楽です。2025年もがんばります。

家族が楽しそうに活動しているのを見て基本的に何も言いませんが、おまつりで使う紙袋（試食品とリフレットを入れる）作りに没頭した時は「ちゃんと家事してね。」と言われちゃいました。

素晴らしい仲間と出会うことができた生活クラブの活動、これからもみんなと協力して、「食の安全」を伝え、グリーンシステムというSDGsの活動を促していけたらと思います。

2024年10月20日取材
編集ワーカーズ・ふれあ

熊谷ブロック

Rびん回収率85%を目指して

熊谷ブロックでは環境平和委員が中心になって取り組んでいます。その一つとして、グリーンシステムについて理解してもらえよう広報活動に力を入れています。特に新規加入者の方に理解してもらおうことが大事と考えています。

【支部活動として】

比企支部
新規加入者に、冊子「REUSE BOTTLE HANDBOOK」を配布して、グリーンシステムの意義と理解を広めています。



吹上支部
「プラキャップを取りマウス」(下写真)を新規加入者にプレゼント！「とっても取りやすい」と好評。Rびん返却の意識作りにつながっていると思います。



その他の支部
支部機関紙等でグリーンシステムについて、Rびん・P袋回収の仕方などをお知らせしています。

【環境平和委員会として】

機関紙「さざなみ」でグリーンシステムについて広報し、回収率状況を知らせています。昨年の秋の埼玉全体のキャンペーンに合わせて、独自のチラシで呼び掛けました。特に新規加入者には必ず読んでもらえるように個別に封書で届けました。現在*のRびん回収率は熊谷88%、埼玉全体は79.1%です。くり返し、広報することでグリーンシステムの意義が浸透していくものと考えています。これからもグリーンシステムについての理解を広げ、ゴミとCO2削減に取り組んでいきます。

*2024年度4〜8月
熊谷ブロック環境平和委員会

福澤 享子

Rびんキャンペーンチラシ



機関紙「さざなみ」



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。

2024年7月、デポー越谷で『液体せっけん類量り売りモデル取組み』がスタートしました
埼玉単協では初めての取組みです

この取組みに先立ってせっけんの利用率UPと脱プラスチック推進を目的に「液体せっけん量り売りプロジェクト」を立ち上げました。チームの構成はサステイナブル委員会からの有志と、公募で集まったデポー越谷を利用する組合員が主なメンバーで、隣接する他ブロックからも参加しています。

プロジェクトチームの活動

- フロアでチラシを手渡ししながら声がけ
- セルフ計量器の扱い方をサポート
- イベントでのせっけん計り売り体験やプラスチック・水の循環クイズ
- Rびん・マイクロプラスチックについて手作りパネルを展示
- せっけんの組成や上手な使い方を座学・実技で学ぶ講座の開催
- 脱プラスチック・水質汚染など環境についての学習会 など

さまざまな場面で啓発活動を行っています。デポーに訪れた組合員からは「この時を待っていた。プラスチック容器の使い捨てを減らせて嬉しい」「少量でも購入可能なことから 量り売りをきっかけにせっけんが初めての人の利用につながった」との声を頂いています。せっけんの価値と脱プラスチックの大切さがより広く伝わることを願っています。



豆知識

リユースびんの良いところは？

コーティングを施して耐久性も向上させた超軽量びんは原材料の削減、製造時の消費エネルギー量の低減、輸送時のCO₂排出量の削減、マイクロプラスチックを海洋に流出しないなど環境負荷軽減に大きく貢献しています。しかし、それらは回収率を上げて何度も使用されることで実現します。

リユースびんには、日本ガラスびん協会が「Rびん（誰でも使える開放型のリユースびん）」と認定し、びんの底や肩部にRマークが刻印されています。



《参考サイト》

日本ガラスびん協会



びん再利用
ネットワーク

びん再利用

ネットワーク資料室



デポでの取り組みのようす

各デポでは、消費材を購入された方が『リユースについて考えるきっかけ』となればと願って、様々な工夫をしています。



デポー越谷の取り組み例：びんのサイズごとのイラスト付き回収ボックスを設置



デポー浦和の取り組み例：Rびんに返却を呼びかけるシールを貼っています。

「グリーンシステム」をイメージして「Rびん」の文字は緑色にし、誰が見ても一目でRびんだとわかるようなデザインを考えました。

びんは洗って再使用！

調味料やジュースなどのRびんは、きれいに洗浄・選別した後、再び生産者のもとへ納品し、再使用しています。びんの形や大きさを揃えることで、リユースの効率がアップ。

キャップや袋は再生利用！

牛乳キャップと、キャップを開封するときに取り除くサイドスコープは、再生原料となり「キャップ再生ごみ袋」に生まれ変わります。ピッキング袋（消費材の配達時に使う袋）は、野菜のピッキング袋などの原料としてリサイクルしています。

飯能DCセンターでの取り組みのようす

資源ゴミの分別をわかりやすく徹底しています。プラスチックは多種類あり、リサイクル資源とするためには細かい分別が必要です。



生活クラブのP袋は高密度ポリエチレン、牛乳キャップは低密度ポリエチレンです。



鶏卵が洗卵され冷蔵配送になり、鶏卵パックはリユースからリサイクルに変更し衛生面が強化されています。



梱包に使われているフィルムやビニール、びんのキャップなどは別の素材（ポリプロピレンやポリ塩化ビニールなど）のため、再生原料としては別に分別する必要があります。



各地から集まる消費材が梱包されて届く飯能DCでは、毎日大量の廃棄段ボールが出ます。それらを機械で圧縮して保管しておいたものが委託業者によって回収されます。

※組合員からの段ボール回収はおこなっていません！



DCセンター内の各所に分別回収場所があり、誰でもわかるような表記がしてあります。

特集

グリーンシステムってなに？

使い終わったびんやプラスチック類を配達時またはデポで回収し、リユース・リサイクルしています。このしくみを「グリーンシステム」とよび、組合員みんなが環境にやさしい取り組みをしています。

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!～



皆さんは鶏ガラでスープをとったことがありますか?

濁りの無い綺麗なスープを取るには、鶏ガラの丁寧な下ごしらえと、何時間も野菜を煮込んで濾しとる作業が必要です。

原材料の鶏ガラスープは、秋川牧園、ポークフィオンは平田牧場三元豚。食塩・砂糖は青い海、なたね油は米澤製油の消費材を使用しています。国産のねぎ、セロリ、生姜を、なたね油でじっくり炒め、ザルで漉すことで、コクと香り豊かな特製の香味油ができます。この香味油をスープに混ぜ込んでいます。この手間により、鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素のスープからは香ばしい野菜の香りがします。

「塩ちゃんこ鍋の素」というと、鍋の季節しか使えないイメージがありますが、塩焼きそばの調味料としてもピッタリです。また、冷やしても油が固まらないので、夏の季節の冷麺にも合います。

寒い季節、体に染みる美味しさ! 韓国でも大人気のおすすめレシピを紹介します。

タラのスープ

材料：鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素…2袋
水……………1L
真だら切り身……………2切程度
大根……………300g(色紙切り)
豆腐……………1丁(サイの目切り)
溶き卵……………1個分
青ネギ……………適量(小口切り)
塩、胡椒……………適量
ごま油……………大さじ1/2

作り方：

- ①材料をそれぞれ切る。
- ②鍋にごま油を大さじ1/2を熱し、香りが出たら水と塩ちゃんこ鍋の素、大根を入れる。大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③豆腐を加え、真だら切り身を入れ、煮立たせる。塩胡椒で味を整える。溶き卵を流し入れ、青ネギを加える。

*本来は干シタラで作りますが、今回は生活クラブの消費材を使ったオリジナルレシピです。干シタラは乾物屋さんで取扱いがあります。

川口ブロック 吉川 みゆき

★ 理事会報告 ★

(10月-11月)

●【2025年4月よりエレベーター無し集合住宅の個配「玄関前配達」を実施します】

現行の配送ルールのエレベーター無し集合住宅(通称団地)の1階 階段下置き配達について、妊娠中の方、身体が不自由な方、体力が低下された方等の理由により組合員の共同購入継続が困難になるケースが想定されます。多くの組合員が生活クラブの共同購入活動を続けられるよう、2025年4月よりエレベーター無し集合住宅の個配において「玄関前配達」を実施します。

●【第8次中期計画の策定準備】

生活クラブ埼玉では、未来のめざす姿を5ヵ年計画として策定しています。次期中期計画(5ヵ年計画)となる、第8次中期計画を2027年～2031年と定め、2025年度より、準備と策定の討議をおこないます。

●【地域福祉事業推進構想の具体化に向けた取組】

地域に暮らす人々が自らまち(地域)の福祉に取り組むワーカーズ・コレクティブを代表とする市民事業の取り組みに対し、おおぜいの人々が支える仕組みとして、基金による助成と人的支援を役割とした法人の設立をめざします。そして、その取り組みにより、地域に暮らす人々による「誰もが安心して暮らせる地域社会」づくりに繋がります。



投書コーナー

「せっけんの好きなおところ♡」

● 台所の固形せっけんは重宝。肉や魚を調理中の手も洗える。鍋や沢山の食器は、油汚れをスクレイパーで落としてからお湯に溶かした針状無添加せっけんで洗う。グラスもびかびか。洗うのが楽しくなるせっけん♪
りえママさん

● 食器洗いをせっけんに変えたら、手のヒビ割れがすっかり治りました。ブラシルW杯40日間長期旅も、頭髪から洗濯まで、固形せっけんでOKで助かりました。せっけんの出会いに感謝です。
食いしん坊さん

● 香りにも色々あり、特に洗濯用は香りが強い物が市販で多く、とても苦手なので生活クラブの液体せっけんを長く愛用しています。固形せっけんは、母が昔使っていた何処か懐かしい匂いがして子供の頃を思い出しています。
みっちゃんさん

2025年

5・6月号のテーマは…

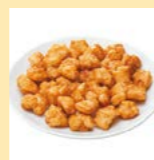
「生活クラブ生協に期待することは？」

(※切：1月24日金必着)

投書方法

テーマに関して、意見やみんなに伝えたいことなどをお寄せください。原稿は100字以内です!

投稿してくれた方から抽選で5名に「ちょこっと揚げ(甘辛味)」をプレゼントします。はがき、FAX、WEBサイトフォームから受け付けます。



WEBフォームはこちら→



〒333-0857 川口市小谷場206
生活クラブ埼玉本部(スピカ担当宛)
FAX: 048-424-2796

なんでも



聞いてみよう

自治体に出すリサイクルびんと生活クラブのリユースびんはどう違うの?

生活クラブのグリーンシステム



リユース(Reuse)は再使用する、リサイクル(Recycle)は再生利用するという違いがあり、リユースは、より環境負荷を減らすことができます。



はがしやすいラベルとはがしにくいラベルがあるのはなぜ?

生活クラブ埼玉

Rびんの回収についてのおねがい



新しいびんははがしやすく、何度も使われているびんははがしにくくなります。また、紙ラベルとタックラベルの違いなどもあります。びんにキズがつくと再使用ができなくなるため、はがしにくい時はそのまま配達便に出してください。

Rびんのラベルのはがし方のコツ

Rびんのラベルがうまくはがせない…! そんな時は次のやり方を試してみてください。

種別	はがし方	ポイント
プラスチックのフィルム	100%はがしてください。	ミシン目を上手く使って、はがしてください。
細口びんの紙ラベル(新びん)	紙ラベルをはがしてください。	ラベルの製造年月日の後ろに「R」が印字されていないびんは、新びんなので簡単にはがれます。
細口びんの紙ラベル(洗いびん)	びんにキズを付けないように、紙ラベルをはがしてください。	ラベルの製造年月日の後ろに「R」の印字があるびんは、水につけておくとはがれやすくなります。
マヨネーズのタックラベル	紙ラベルをはがしてください。	空びんの中にお湯を注ぎ、しばらくしてからはがしてください。ラベルは濡らさないでください。
他の紙ラベル	びんにキズを付けないように、紙ラベルをはがしてください。	水につけておくとはがれやすくなります。全部はがれない場合はそのまま出してください。

※牛乳200mlのびんはRマークがありませんが、配達便とデポで回収しています。

生活クラブ埼玉50周年



50周年記念事業としてチャレンジ！

『廃食油回収から無香料固形廃食油せっけんづくり』

サステナブル政策委員会ではSDGsの観点から、パーム油を取り巻く世界的な課題に対し、組合員から回収した廃食油を使ってせっけんを作りたいと考えました。

パーム油は、熱帯のアブラヤシから取れる植物油です。せっけん以外にも食品や化粧品、バイオ燃料など用途はさまざま。パーム油は世界で一番

多く使われている植物油で、私たちの暮らしを支え、なくてはならないものです。利便性が高い反面、主な生産国である東南アジアの国々での急速な農園拡大による森林伐採や、児童労働や抑圧的な労働環境の実態など、公正な調達の観点から多くの問題を引き起こしています。

廃食用油をリサイクルして使うことは持続可能な原料を調達するための選択肢の一つで、航空機の燃料にも使用されるなど様々な活用方法があり、今、世界で取り合いになるほど需要が高まっています。

せっけんは環境にやさしい洗浄剤です。排水後短時間で分解され、水分中のミネラル分と反応して出来るせっけんカスは水生生物のエサになるほど。このような特性からすすいだ後、洗浄成分が残らないため肌にも負担が少ないです。

廃食油回収を行い、肌にも、環境にも、社会にも、思いやりのあるせっけんをエスケー石鹸と共に作ります。

50周年の記念消費材のイメージ：既存の無香料固形廃食油せっけん



廃食油を使った生活クラブの消費材には洗濯せっけんがあります。



生産者交流会の様子

参考サイト：

【生活クラブ】

○原料の一部を輸入パーム油から国内リサイクル廃食用油へ



○「奪わない暮らし」のための第一歩



エスケー石鹸の皆さん

(左から小林衛常務、倉橋和良社長、倉橋公二会長、営業担当の木曾基之さん)