



23 区南生活クラブ機関紙

2026 年

# みなみ風 10 月号

発行責任者：加瀬奈穂子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2026 年 10 月 5 日



生活クラブのお店 デポセタがや  
リユースびん返却コーナーにて、びんを返却する組合員

## 組合員活動特集 グリーンシステム



生活クラブでは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、調味料やジュースなどの容器を数種類のリユースびんに統一し、回収して再利用しています。繰り返し使うことで、エネルギー消費量や CO<sub>2</sub> の排出量も減らすことができます。この取り組みを「グリーンシステム」と名付けて、組合員活動としてすすめています。一人ひとりが少し意識することで、環境負荷を減らすことができます。

### 23 区南組織概要 2026 年 8 月末現在

|        | 配送            | デポ           |
|--------|---------------|--------------|
| 組合員数   | 19,671 人      | 2,457 人      |
| 加入者数   | 101 人         | 14 人         |
| 脱退者数   | -159 人        | -7 人         |
| 世帯当利用高 | 17,339 円      | 11,656 円     |
| 総利用高   | 342,222,550 円 | 28,533,168 円 |

### 一もくじー

p1～3 グリーンシステム  
p3 (株)トベ商事  
p4～5 米 那須山麓米

p6 イベント  
p7 イベント・申込用紙  
p8 デポワーク

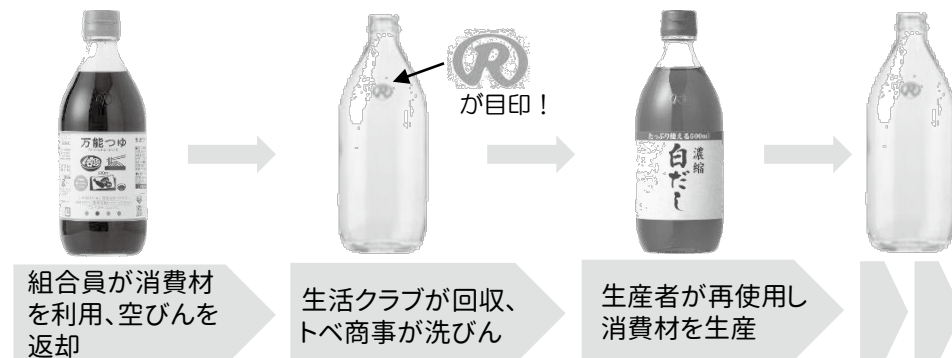
生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

グリーンシステム は、1994 年より取り組んでいるごみ減量のしくみ。

Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity の頭文字から名づけられました。

(地球生態系のためのごみ減量)

## ●びんのリユース



☆使い終わったらなるべく溜めずに、  
配達便またはデポーへ返却しまし  
よう。

☆ラベルをはがし、キャップを取り、  
中をよくすすいでから出してくだ  
さい。

☆牛乳びん、料理酒丸正びんもリユース  
びんです。



### (株)トベ商事で聞きました！

Q. ラベルが完全に剥がせないのですが？

A. ラベルがついていると洗浄回数が多くなり、水や洗浄液を余分に使い費用がかかります  
(＝消費材代に含まれます)。特にマヨネーズやみりん風調味料のシールタイプは剥が  
れにくいですが、上っ面だけでも剥がれていると洗浄回数が減るためご協力を！

Q. 廃棄率はどのくらい？

A. (生活クラブのRびんは) 5～6%で、他から回収される一升瓶 (15～20%) より低いです。欠け・ひび割れ  
などの機能欠点以外はできるだけ使おうという意識で、消費者が許容し、生産者が受け入れているからこそ。  
外側の傷よりも内側の傷がひびや割れにつながるので、使用するときには、金属スプーンではなくシリコンスプ  
ーンやへらなどを使ってください。

Q. 何回くらい使えるの？

A. 超軽量 500ml びんの場合、約 50 回使うことが可能です。ゴミとして捨てられたびんを新しい資源に作り替  
える「リサイクル」に比べ、そのまま使えるリユースびんはエネルギー消費量も CO<sub>2</sub> 排出量も減らすことが  
できます。2024 年度は 778 トンの CO<sub>2</sub> 排出量を削減しました。

## ●キャップ・袋のリサイクル

ピッキング袋はデポーでは回収していません。

プラスチックの牛乳キャップや、キャップを開封するときに取り除くサイドスコー、ピッ  
キング袋 (消費材の配達時に使う袋) や注文書フィルムなど、資源化が可能なものも回収。

茨城県の岩井化成で、消費材のごみ袋や野菜用のピッキング袋などに再生しています。

今までよりも透明なピッキング袋を見かけますが、それも回収対象です。



### (株)岩井化成で聞きました！

Q. どのくらいの量をリサイクルしているの？

A. 生活クラブは年間で、牛乳キャップ 50 トン、ピッキング袋 150 トンです。

Q. 大変なことは何ですか？

A. 異物混入です。かびているキャップは除外しなければなりませんので「洗って乾かして  
出す」「他のキャップを混ぜない」「ピッキング袋の紙ラベルは切り取る (糊は異物)」とい  
ったひと手間のご協力を！

## ●鶏卵パックとカタログ類も回収します

びんと同様に返却してください。

注文カタログ類は、再生資源としてリサイクルして  
います。配達明細などの個人情報記載された紙、  
一般の紙は出さないでください。



リユースびんの種類などグリーンシス  
テムの詳細は、生活クラブ連合会の  
WEB サイトへ↓



2024 年 10 月から回収を始めました

# 料理酒丸正びん 回収のポイント

回収対象のびんは、この 4 本



杉  
勇



英  
君



入  
駒



神  
渡

**！ 回収対象外の  
びんが出され  
選別に大きな負荷が  
かかっています！**

回収対象外のびんが出されると、本来は行わなくてよい作業が発生し、通常業務を圧迫してしまいます。  
一番誤った返却が多いのは、他生協で使用されている茶色 R びんです。  
生活クラブでは透明の R びんのみを回収しています。誤って返却しないように注意しましょう。

茶色

丸正マーク

900ml の印字

★3 点を確認のうえ、  
返却にご協力を！



丸正マーク

計量法において規定されているマーク。ある高さまで液体商品を満たした場合、正しい量が確保されるように製造された容器で、昔からリターナブル容器に利用されている。

**R びん  
回収率 UP  
キャンペーン  
秋も行います！**

溜めずに、配達時に返却、  
またはデポーにお持ちください



## びんのリユース事業を担う (株)トベ商事

グリーンシステムの成功は牛乳と同じように消費材を配達した車が組合員からリユースびんを回収するシステムです。弊社にリユースびんで販売したいという相談が増えていますが販売と回収が一体でなければリユースは成り立ちません。

リユースが進展しないのは販売がワンウェイシステムから脱却出来ないところにあります。グリーンシステムは拡大生産者責任\*に基づいた後始末のシステムです。組合員の皆様と共に大切に育てていきましょう。

\*製品に対する生産者の責任を、製品の消費後の段階まで拡大させるという環境政策上の考え方。



(株)トベ商事  
代表取締役会長 戸部 昇さん

## 生産者の努力のたまもの 生活クラブの お米たち

生活クラブの米は、組合員と生産者が品種、農法、契約数量、価格を話し合って決めています。米は年に1回しか収穫できません。「私の食べるお米を栽培してください。1年間食べ続けます」と私たちが生産者に約束することが生産者にとって大きな支えになっています。

予約の数を原動力にして生産者は私たちのために、手間のかかる減農薬栽培に取り組み、精魂込めて米を作っています。

### 『減農薬』での米づくり ～こうやって作られています～

#### ★減農薬の決め手・その1

防除暦(その産地の一般的な農薬散布の時期を決めた暦)によらず、稲の様子をこまめに観察し、農薬を使うタイミングを決めます。

#### ★減農薬の決め手・その2

成分回数\*を一般の基準ではなく、気候や土壌の状態などを見てどの農薬をまくか決め、独自の農薬使用基準で散布します。

\*成分回数  
例えば8成分回数は8種農薬を散布すると思いがちですが、4成分の農薬を2回散布しても8成分回数になります。散布の種類と回数を減らすことが「成分回数を減らす」ということ。その時々気候に左右される中で成分回数を減らす事はとても大変です。

#### 3月中旬 種の準備

薬剤(殺菌剤など)を使わずお湯で種を消毒

#### 4月初旬 育苗

田んぼに植えられる大きさになるまで温室で育てる

#### 4月中旬 土づくり

土壌によって肥料・農薬の効き方、水はけなどが違うため、土にあった工夫が必要

#### 5月～ 田植え ～稲の管理

できるだけ農薬を使わないで済むように、絶えず田んぼに足を運び稲の様子を観察

#### 8月 草取り

農薬を減らせばその分雑草は増加。最も雑草が増える夏場の草取りは重労働!

#### 9月～ 稲刈り

防虫のための成分回数の決定や荒天からの稲の保護など、一時も気を抜かず育てあげた米をようやく収穫!

やっと全部の田んぼを回り終えて最初に草を刈ったところを見ると、もう別の雑草が生えているんです。雑草はたくましいよ。



### 最後の一粒まで組合員の力で

昨年の倉庫



今年の倉庫



昨年はコメ不足でガラガラだった倉庫も、今年はまだたくさんのお米が余っています。これからも美味しく食べ続けていくために、ひとりひとりがどうしたらいいのかを考え、お米を食べ、生産者との約束を守っていく必要があります。

那須高原のふもとから おいしいお米を届けます

## 那須山麓米 なすひかり

【生産者】JA なすの・どではら会

「どではら」とは土地の言葉でお腹いっぱいの意味。おいしいお米をいっぱい食べてほしいとの思いから名付けられました。

那須山麓米は栃木県で開発された「なすひかり」という品種のお米です。もちもちした食感で、冷めてもおいしいと評判。生産者グループどではら会では種もみをお湯で消毒する「温湯消毒」などの農薬を減らす工夫を行なって、同地域の一般栽培基準の半分まで農薬使用を削減した米づくりを行なっています。



23 区南生活クラブ  
イチオシ!

### 生産者のどではら会のみなさんとの交流の様子

毎年、田植えと稲刈りに組合員が参加しています。都会の子どもたちにも大人気のイベントです!



田んぼには組合員が作った看板が。どではら会のキャラクター「どでっとさん」も。



田植えの様子。組合員は手植えにチャレンジします!



稲刈りのとき。みんなで植えた苗がしっかり大きく実っています!



稲刈りを終えて。

どではら会のみなさん、美味しいお米だけでなく、楽しい交流もしていただきいつもありがとうございます!



### 募集中!

### 那須山麓米 生産者を迎える交流会「しめ縄作り」

日時: 11月14日(土) 10:30~13:00

会場: 生活クラブ大田センター  
(大田区仲池上 1-19-12)

定員: 25名 参加費: 無料

参加申込〆切: 10月30日(金)

栃木県から「那須山麓米」の生産者グループ「どではら会」のみなさんがきます! 今年のお米の味はどうでしょうか? みなさんで、お米をいっぱい味わいましょう! そして、恒例の「しめ縄」作りをします。申込イベントページはこちら→→→



# イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出  
または Web サイトから⇒



企画内容が変更になる場合があります。23 区南 Web サイトで最新情報をご確認ください。

| 日時・場所                                                                                                 | 内容                                                                                                                                                                                                                               | その他                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10 月 17 日(土)</b><br><b>13:00~15:00</b><br>生活クラブ館屋上<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)<br>雨天・荒天時は中止                | <b>屋上オープンデイ</b><br><b>「『屋上ミニ田んぼ米』を精米しよう!」</b><br>屋上の小さな田んぼで作った稲を 9 月に刈り取って屋<br>上で天日干しにしています。10 月のオープンデイでは稲モミを脱<br>穀し、すり鉢などを使って「玄米」にする農業体験をします。<br>14 時までにお越しください。                                                                | <b>申込不要</b><br>参加費：無料<br>汚れてもよい服装、靴<br>・帽子・軍手で<br>持ち物：飲み物<br>お子さん連れ OK                                  |
| <b>10 月 19 日(月)</b><br><b>13:30~15:00</b><br>生活クラブ館地下スペース<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)<br>オンライン併用              | <b>掃除、洗濯、食事作りを助けます ACT を知ろう!</b><br>掃除や洗濯が少ししんどいとき、体調を崩したとき、子育てや介護<br>で手が足りないとき。そんな日々の「ちょっと困った」<br>をそっと支えてくれるのが、アビリティクラブたすけあい<br>(ACT) です。暮らしに寄り添う ACT のことを、<br>まずは知ってみませんか。組合員以外も利用できます。                                        | <b>申込〆切：10/10(土)</b><br>講師：豊泉惣子さん<br>(NPO 法人<br>アビリティクラブ<br>たすけあい理事長)<br>参加費：無料<br>定員：80 名              |
| <b>10 月 20 日(火)</b><br><b>10:30~12:00</b><br>生活クラブ館<br>クッキングスタジオ BELLE<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)            | <b>吉田シェフのお料理を試食して知ろう!</b><br><b>パレスチナのオリーブオイル</b><br>産地の状況や生産者などについてお話を伺います。<br>プロによる調理のデモンストレーションと試食を通して、使い方の<br>コツや、おいしく食べる調理方法を学びます。エコシュリンプを使<br>ったお料理も予定しています。                                                               | <b>申込〆切：10/11(日)</b><br>生産者：オルター・トレ<br>ード・ジャパン<br>参加費：無料<br>定員：20 名<br>託児はありませんが<br>お子さん連れ OK           |
| <b>10 月 28 日(水)</b><br><b>10:30~12:30</b><br>生活クラブ館地下スペース<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)<br>オンライン併用              | <b>監事の役割を通して生活クラブを知る</b><br>私たちは生活クラブだけでなく、さまざまな組織に属しています<br>ね。誰もが気持ちよく安心して活動できる「健全な組織」とは？<br>組織の運営を見守る監事の活動を通して一緒に考えてみませんか。                                                                                                     | <b>申込〆切：10/21(水)</b><br>参加費：無料<br>定員：100 名                                                              |
| <b>第 4 回 実行委員会</b><br><b>10 月 29 日(木)</b><br><b>10:30~12:30</b><br>生活クラブ館 203 会議室<br>(世田谷区宮坂 3-13-13) | <b>大試食会実行委員募集</b><br><b>23 区南組合員限定</b><br>人気消費材をたっぷり試せる大試食会を 2 月 21 日に開催します！<br>一緒に盛り上げてくれる実行委員募集！企画や準備を通して、生産<br>者や仲間とのつながりも広がります。実行委員会は月 1 回予定で<br>す。生活クラブの魅力を一緒に伝えませんか？<br>託児：定員 5 名<br>エココロたすけあい制度加入者(当日加入可)：無料、未加入者：1,600 円 | <b>申込〆切：10/27(火)</b><br>参加費：無料<br>定員：なし<br>持ち物：筆記用具<br>託児申込〆切<br>10/19(月)                               |
| <b>11 月 14 日(土)</b><br><b>10:30~13:00</b><br>生活クラブ大田センター<br>(大田区仲池上 1-19-12)                          | <b>那須山麓米</b><br><b>生産者を迎える交流会「しめ縄作り」</b><br><b>生産者：JA なすの どではら会</b><br>栃木県から「那須山麓米」の生産者がきます！<br>今年のお米の味はどうでしょうか？<br>みなさんで、お米をいっぱい味わいましょう！<br>そして、恒例の「しめ縄」作りをします。                                                                 | <b>申込〆切：10/30(金)</b><br>参加費：無料<br>定員：25 名<br>持ち物：お弁当箱・汁も<br>の用カップ・ふきん・飲<br>み物<br>託児はありませんが<br>お子さん連れ OK |
| <b>11 月 17 日(火)</b><br><b>14:00~16:00</b><br>生活クラブ館地下スペース 2<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)<br>オンライン併用            | <b>知らないと困る！ 介護保険をめぐる最新動向</b><br>「いつか」ではなく「今」の問題です。介護保険の最新動向につい<br>て学び、介護は自己責任？そんな社会にしないために、私たちの未<br>来を考えましょう！<br>お子さん連れの参加はできません。                                                                                                | <b>申込〆切：11/8(日)</b><br>講師：香丸真理子さん<br>(ACT・人とまちづくり<br>代表理事)<br>参加費：無料<br>定員：20 名(会場)                     |

※オンライン参加は上記二次元コードよりお申込みください。

| 日時・場所                                                                                                                                                               | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | その他                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11月23日(月・祝)</b><br><b>10:30~13:00</b><br>パルシティ江東<br>調理実習室<br>(江東区扇橋 3-22-2)<br> | <b>スラムの子どもを支援する活動報告</b><br><b>「古着の行方」&amp;パキスタンカレー試食会</b><br>生活クラブ東京は、貧困により学校に通えないスラムの子どもたちの自立支援を行うJFSAに協力しています。回収した古着のゆくえや、どう子どもの教育に役に立っているのか伺います。報告会の後は、パキスタンカレーを味わってください。<br>参加者のみ衣類等の提供品を受け付け。1 家族 1 袋 (30L) まで回収できる品目は Web イベントページへ。→→→→→→→→<br> | <b>申込み切：11/11(水)</b><br>報告：JFSA (NPO 法人日本ファイバーリサイクル連帯協議会)<br>参加費：無料<br>定員：25 名<br>託児はありませんが<br>お子さん連れ OK |
| <b>11月28日(土)</b><br><b>10:30~12:30</b><br>生活クラブ館スペース<br>(世田谷区宮坂 3-13-13)                                                                                            | <b>使わなきゃソン、国が用意している節税対策</b><br><b>～知らずに損していませんか～</b><br>せっかく国が用意している節税対策。医療費控除、ふるさと納税、住宅ローン控除、iDeCo のメリットなど、申告する際の留意点を含めてお伝えします。<br>*くらしの見直し講演会は CO・OP 共済連、生活クラブ共済連から予算補助を受けて行なわれます。                                                                                                                                                     | <b>申込み切：11/13(金)</b><br>講師：備 順子 さん<br>1 級 FP 技能士、税理士<br>参加費：無料<br>定員：40 名<br>お子さん連れの参加は<br>できません         |

23 区南主催の企画 注意事項

《事前》申し込み後 欠席する場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつきません)  
《当日》会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙や WEB に掲載する場合がありますのでご了承ください。  
参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人の SNS にアップする場合は、他の方の個人情報が特定されないよう、また、位置情報を OFF にするなどご配慮ください。企画により撮影不可場合があります。



みなみ風 2026 年 10 月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポ一組合員はレジで提出。または 23 区南生活クラブ事務局に FAX 03-3426-9911 してください。

|               |  |                     |  |                          |  |
|---------------|--|---------------------|--|--------------------------|--|
| ■氏名： (ふりがな： ) |  | ■TEL：               |  |                          |  |
| ■住所：          |  | ■メールアドレス：           |  |                          |  |
| ■まち名：         |  | ■班・個配・デポ一 (いずれかに○を) |  | ■組合員コード：<br>(配達明細表などに記載) |  |

|       |              |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 紹介カード | 紹介いただく方のお名前： | <b>お友だち、お知り合いを紹介してください</b><br>加入してもしなくても、あなたとお友だちに「おさかなソーセージミニ」プレゼント！<br>Web 紹介ページはこちら→<br><br> |
|       | 住所：<br>TEL：  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|      |                                 |                                                |               |
|------|---------------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| 各種申込 | ↓ 申込みするものに○を付けてください             |                                                |               |
|      | 10/19 掃除、洗濯、食事作りを助けます ACT を知ろう！ | 大人 ( ) 人                                       |               |
|      | 10/20 パレスチナのオリーブオイル             | 大人 ( ) 人                                       | 子ども ( ) 人     |
|      | 10/28 監事の役割を通して生活クラブを知る         | 大人 ( ) 人                                       |               |
|      | 10/29 大試食会第 4 回実行委員会            | 大人 ( ) 人                                       | 託児 (名前 ) 年齢 歳 |
|      | 11/14 那須山麓米 生産者を迎える交流会 「しめ縄作り」  | 大人 ( ) 人                                       | 子ども ( ) 人     |
|      | 11/17 知らないと困る！ 介護保険をめぐる最新動向     | 大人 ( ) 人                                       |               |
|      | 11/23 「古着の行方」 & パキスタンカレー試食会     | 大人 ( ) 人                                       | 子ども ( ) 人     |
|      | 11/28 国が用意している節税対策              | 大人 ( ) 人                                       |               |
|      | 生活クラブでんきの話を聞きたい                 | 連絡が取れる時間帯 ( ) 時頃<br>※電話番号欄には繋がりやすい番号を記入してください。 |               |

# 生活クラブ生協・デポの ワークシステムの紹介



♥デポが大好き  
♥生活クラブの一員  
として、何かしたいな  
♥消費材のことを  
もっと知りたい

そんな方におススメ!

自分なりの  
関わり方で  
楽しめます♪



## 誰でもできるの?

ワークは組合員活動です。23 区南生活クラブ生協の組合員としてデポの運営に携わります。ワークシェアリングの考え方で、多くの組合員で少しずつ担っています。

## 特徴

1 回 2 時間、月 10 時間まで  
1 時間で 500 円分の  
デポのお買い物ポイントで  
還元されます。\*税率 8% のもの

## 必須事項

エッコー  
たすけあい  
制度への  
加入



## どんなことをするの?

### ★フロアワーク

野菜の袋詰め  
消費材の陳列など

### ★期間限定ワーク

OCR 記入アシスト  
年末の消費材受け渡し

### ★試食ワーク

生産者来店  
アシスト

## 申込・問合せ

デポ・せたがやレジまで  
**03-5426-5211**



## 若者おうえん基金 にご協力ください

申込は 10 月 30 日まで

6 桁注文番号: 231428

一口 1,000 円

OCR 注文用紙から 6 桁注文  
または

Web 注文ページのカンパ  
から注文

## ～みなみ風 8 月号 モニター意見・感想～

### 「第 32 回通常総代会」

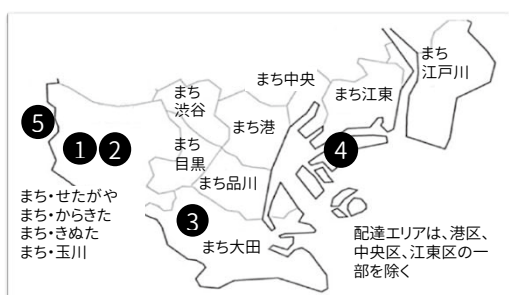
- ・加入してから初めて総代会の記事を読みまし  
た。表紙の写真で当日の様子が伝わり、多くの  
総代の方が出席されているのがすばらしい  
と感じました。
- ・今まで様子がよくわからなかったので、雰囲気  
や話していることが想像できた。  
役員事務局メンバーの方が写真で紹介されて  
おり、このような方たちが楽しそうに明るく  
やったださっているのだと、伝わってきた  
のでよかった。

### 「私たちと都市農業」

- ・我が子たちは野菜がどのように育てられている  
か見たことがないので、生活クラブの生産  
者さんの体験に、機会があれば是非参加して  
みたいと思いました。
- 「ピオサボレシビ さば缶でトマトそうめん」  
・さっぱり食べられるそうめんですが、身体も  
冷えるし栄養面でも気になっていました。  
たんぱく質と野菜も摂れ、身体も温まりそう  
で、さっそく試してみたいです。
- 「あなたのご近所に『班』を作りませんか？」  
・班の活動はまだ拡大募集されていると知り感動  
しました。働いている組合員が多い班の、  
受取りの工夫などが分かれば有難いです。

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ

**03-5426-5218** (月～金 9:00～19:00)



① 23 区南事務局 (世田谷区宮坂 3-13-13)

Tel: 03-3426-9914 Fax: 03-3426-9911

mail: block.23ku@s-club.coop



Web



Facebook



Instagram

② 生活クラブのお店 デポ・せたがや

Tel: 03-5426-5211 10:30～19:00 日曜定休

③ 大田センター (大田区仲池上 1-19-12)

④ 江東センター (江東区東雲 2-9-51)

⑤ 23 区調布センター (調布市国領町 3-4-3)



デポ・せたがや  
月間カレンダー



デポ・せたがや  
Instagram