



# みなみ風

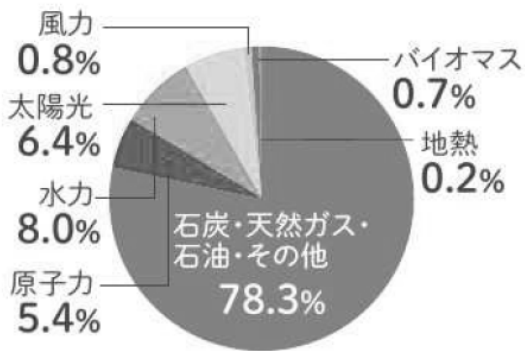
発行責任者：鶴島佳子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2019 年 6 月 3 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

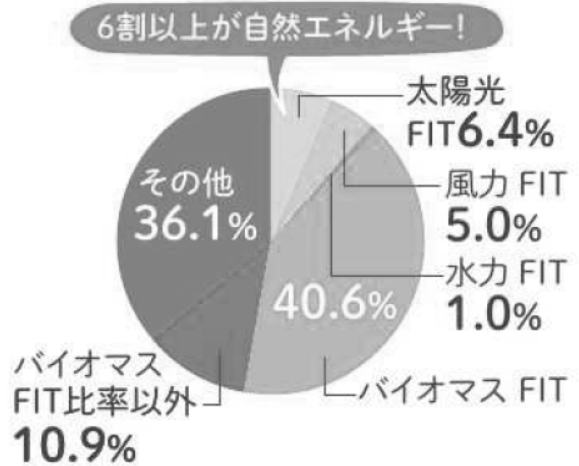
## はじめよう! 自然エネルギーを選ぶ暮らし

電気を選ぶことは、自分たちの生き方や、地球の未来につながる重要な選択です！生活クラブでんきを選んでみませんか。

2018 年 日本国内の全発電量の  
電源構成比率（速報）



2018 年 生活クラブエネルギーの  
年間発電量の電源構成比率



詳しい内容は、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

～生活クラブ連合会「でんき Life Book」より～

23 区南組織概要 2019 年 4 月末現在

	配送	デポ
組合員数	17,900 人	2,353 人
加入者数	233 人	22 人
脱退者数	-210 人	-26 人
世帯当利用高	21,571 円	11,109 円
総利用高	386,210,107 円	26,028,899 円

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区（一部を除く）、江戸川区、港区（台場を除く）、中央区（一部を除く）

—もくじ—

自然エネルギーを選ぶ暮らし	.....	2・3
そんなあなたに! よやくらぶ	.....	4・5
まちのページ<まち渋谷>	.....	6
【まち活動報告】【まちのおすすめレシビ】		
【これおいしいよ】【先輩に聞く!】		
運動グループ地域協議会って何?		
地域の仲間たち・生産者紹介	.....	7
事務局コラム・4月号の感想		
お知らせ・理事 Tweet・参加申込用紙	.....	8

🔦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

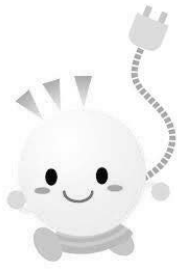
配送についてのお問い合わせは下記をお願いします。(月～金 9:00～19:00)

- 世田谷センター** 世田谷区楼新町 2-31-5 ●世田谷区(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送 03-3426-9550  
●世田谷区・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)
- 大田センター** 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区の組合員  
03-5426-5218(コールセンター)
- バイ東京センター** 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

生活クラブのお店

デポセタがや

世田谷区宮坂 3-13-13  
TEL:03-5426-5211  
開所:10:30～19:30  
日曜定休



# 私たちが目指す 持続可能な社会は 自然エネルギー100%

いま世界では、地球温暖化による気候変動で、熱波や洪水、干ばつなどの災害が頻発しています。

その原因は人間の活動による大気中への温室効果ガス、特に CO<sub>2</sub> 排出量の増大。このままでは生態系や食料・水・健康・経済などの面で深刻な危機を免れません。

この問題の解決のために、パリ協定\*では CO<sub>2</sub> 濃度をあげてきた化石燃料の大量消費を抑え、2050 年までに CO<sub>2</sub> の排出量を世界で実質ゼロにすることを目指しています。日本もパリ協定の締結国となり、温室効果ガス排出削減に取り組んでいます。

日本においては、国の政策として原子力発電を「温暖化対策の柱」としてきましたが、原発による放射性廃棄物や事故後の処理費用などを含めた発電コストを考えると「安価で低廉なエネルギー」とは言えません。

日本の温室効果ガスの排出を大幅に削減するためには、原発に依存せずに、省エネルギー推進と共に、自然エネルギーの導入を増やすことが必要です。

### \*パリ協定

2020 年以降の気候変動問題に関する国際的な枠組み。2015 年にパリで開かれた、温室効果ガス削減に関する国際的な取り決めを話し合う「国連気候変動枠組条約締約国会議（通称 COP）」で合意された。

## そこで、生活クラブは・・・

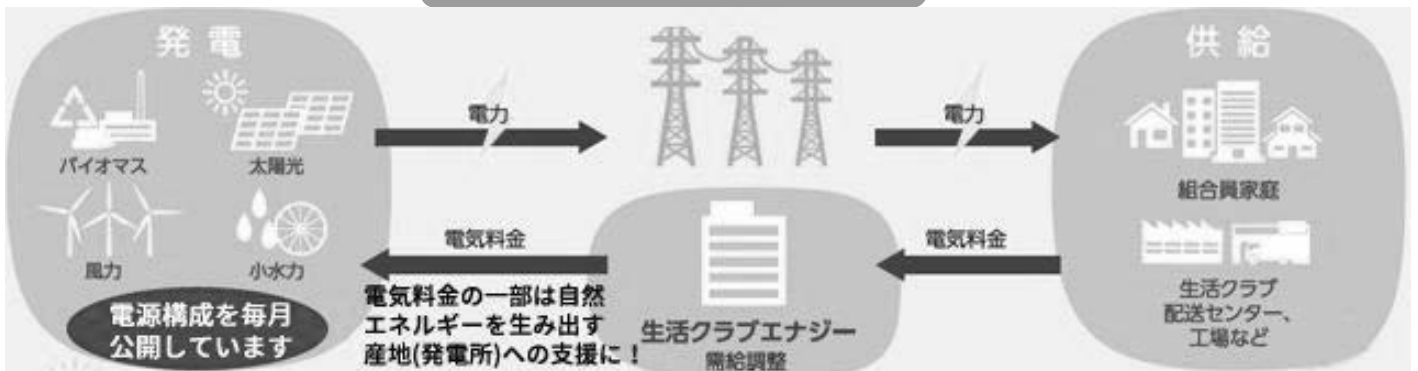
- ・エネルギーの使用を減らす
- ・自然エネルギーをつくる
- ・エネルギーを選択して使う

この 3 つの基本にもとづき、自分たちに必要なエネルギーを自分たちでつくり、使う、電気の共同購入を始めました。



生活クラブの自然エネルギー発電所  
2019 年 4 月現在 62 か所

## 生活クラブでんきのしくみ



### (株)生活クラブエナジー

電気の共同購入をするために、全国に 23 ある生活クラブ生協と生活クラブ連合会、一部の生活クラブ消費材を生産する生産者からの出資により、2014 年 10 月に設立されました。

自然エネルギーを中心とした電気の供給と自然エネルギー事業の開発・推進、省エネをすすめる電力会社です。

## 生活クラブでんきの特徴

### ①電源は自然エネルギーが基本

2018年度実績は自然エネルギー6割以上、将来的に自然エネルギー100%をめざしています。

### ②価格や電源構成などの情報公開を徹底

### ③どのように作られているか明らか

食品や生活用品などの消費材と同じように、だれがいつどのような方法で発電しているかが明確です。

### ④電気料金は、使用量に応じて3段階に変わる制度を採用

契約メニューは契約者である組合員とともにつくっていきます。

### ⑤「生活クラブ自然エネルギー基金」に参加できる

自然エネルギーの開発や、省エネルギー活動などに活用される「生活クラブ自然エネルギー基金」に、任意で毎月の電気料金の5%を寄付できます。

### ⑥産地応援!

生活クラブの提携産地との連携を深め、地域への貢献をすすめます。

### ⑦(株)生活クラブエナジーからの電気を購入

各地域の生活クラブと生活クラブ連合会が出資してつくった電力小売り販売会社です。

## 生活クラブでんきへの切り替えは簡単!

### ①契約書類を請求する

専用コールセンター（0120-112-075）やWebサイト、または生活クラブ生協（配達時やデポレジ）で契約申込書を依頼。

「生活クラブでんき」の契約書類をお届けします。

### ②契約書類の提出

「電力契約申込書」「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、郵送もしくは生活クラブ生協（配達便またはデポレジ）へ提出。

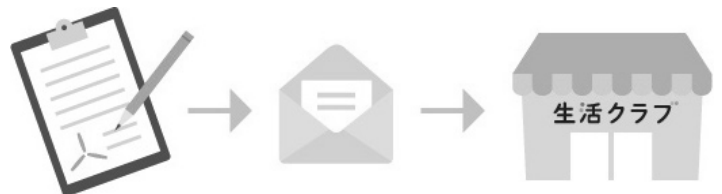
6月17日より、生活クラブエナジーのWebサイトからも契約ができるようになります。

### 問合せ・契約申込先

(株)生活クラブエナジーコールセンター

0120-112-075

受付時間:月~金 9:30~17:30



## 生活クラブでんきの Q&A

- Q: だれでも「生活クラブでんき」を契約することができるの？
- A: 生活クラブ生協の組合員が基本ですが、契約者が世帯主であるなどの場合、組合員本人以外でも契約できます。
- Q: マンションやアパートの賃貸住宅に住んでいますが、生活クラブでんきに切り替えることはできるの？
- A: 現在、各家庭が直接電力会社と契約している場合はできません。ただし、マンションやアパート単位で一括契約している場合は個別での切り替えはできません。
- Q: クレジットカードでの支払いもできるの？
- A: 今までではできませんでしたが、6月17日よりできるようになります。ただし、(株)生活クラブエナジーWebサイトからの新規契約に限ります。

## 電気の共同購入 キャンペーン! 6/1~8/30

キャンペーン期間中「生活クラブでんき」にご契約いただいた方全員に  
**電気代 1000円キャッシュバック!**  
(2019年12月請求の電気料金から1000円を値引き)

さらに契約いただいた方の中から  
**抽選で30名に**  
夢風ブランド  
**「タラーメン」  
プレゼント!**





生産者を応援  
したい!

# そんな あなたに! よやくらぶ

毎日の必需品  
「お米・牛乳・卵」は  
少しでも安く  
利用したい!

毎週いちいち  
注文するのは面倒!

生活クラブの予約登録制度「よやくらぶ」は、ほしい消費材を登録しておく、注文をしなくても定期的に配達されるしくみです。

あらかじめ登録することで、組合員は**注文し忘れの心配がなくなり**、生産者は**生産計画が立てやすくなりロスが減らす**ことができます。

組合員にも生産者にも嬉しいしくみ「よやくらぶ」に参加して、**持続的な生産と消費の実現**をめざしましょう!

お得!  
とどく

## ビジョンフードよやくらぶ

国産自給力の向上や生態系の維持など、大きな展望（ビジョン）のある消費材「ビジョンフード」を予約して食べるしくみです。  
通常価格よりお得に「米」「牛乳」「鶏卵」を利用できます。

例) 遊 YOU 米 3kg 1,226 円 → **1,119 円** (税抜)  
その他の米 → 33~40 円おトク!

鶏卵 10 個 248 円  
→ **243 円** (税抜)

平飼いたまご 6 個 270 円  
→ **265 円** (税抜)

牛乳 900ml 247 円 → **237 円** (税抜)

低脂肪牛乳 1000ml 235 円 → **230 円** (税抜)



## お米予約キャンペーン

6 月中にお米を予約してくれた方の

中から抽選で **50 名に、  
豪華!「レシピ本」を**

**プレゼント!**

※1 冊のみ。えらばせん

必需品や  
お気に入り  
がとどく

## 安心よやくらぶ

日常的に利用する機会の多い消費材が 60 品目登録されており、そのうち 30 品目は L's (エルズ) 選定品です。L's 選定品は、多くの組合員に支持されている人気の高い消費材で、生活クラブに加入したばかりのビギナー組合員におすすめです。



定番オススメ! L's 選定品

その他、国産十割こうじみそ・ホットケーキミックス・肉厚わかめ・トマトジュース・キッチン用液体せっけん(詰替用)・ハミガキなど

豚肉・牛肉・鶏肉

豆腐・油あげ

乳製品

麺類・惣菜

その他、ハム・焼のり・焼売・おさかなソーセージ・ミネラルウォーター・コーヒー粉など

## 申込みは注文書または Web からカンタンに!

1

消費材を決める



2

配達サイクルを決める

毎週

隔週

4 週ごと  
\*指定の週

3

申し込む

変更・休み

### 《注文書》

6 桁番号記入欄に、注文番号と数量を記入して提出するだけ!

### 《Web(PC・スマホ)》 ※eくらぶへの登録が必要です

「eくらぶ」 → 「よやくらぶの登録と変更」 → 予約したい消費材にチェックして数量を決めるだけ!

変更欄(注文書)・変更ページ(Web)に書くだけ!

カンタン!



定期的に届いて安心  
よやくらぶ



2019 年度も  
お米をしっかり  
利用しましょう!

## どれだけお米食べたかな?

2018 年度 23 区南生活クラブのお米の総利用量は 452,239kg と集計されました。これは 2017 年度の総利用量と比較して 103.4% となり、約 15t 多く利用したことになります! しかし、生活クラブ連合会全体では、お米の利用量は年々下がってきています。

お米の利用量が減るということは、水田の減少につながります。一度休んだ水田を元に戻すことは大変困難です。1 人が「ひと月に一膳」多く食べるだけで、消費量の減少をおさえられると言われています。(日本では毎年 8 万 t ずつ消費が下がり続けています)

引き続き、しっかりお米を利用していきましょう!

3.4%UP!

2018 年度  
452t

2017 年度  
437t



## まち渋谷

「ちがいをちからに変える街」渋谷区を舞台に、7人の運営委員会メンバーと、きた・なか・みなみ、3ちいきの組合員が協力して活動しています。仲間づくりや試食会、生産者交流会、GMナタネ自生調査と水辺の調査、区長面談など、活動は多岐に渡っています。

2019年度まち渋谷のテーマは「生活クラブでもっと集おう」。もっと組合員と出会いたい！気軽に集まって会話を楽しみたい！という思いから始まった、まち渋谷オリジナル企画「おみそ汁の会」にお



楽しみコーナーを設け、まだ見ぬ大勢の組合員と出会う、つながるきっかけ作りをしていきます。ぜひ、ご参加ください。

まち渋谷では、共に活動をする仲間を募集しています。「安全な食と環境を未来へつなぐ」生活クラブ生協の歴史を大切に守りながら、渋谷ならではの活動ができれば更に面白くなりますね！♪

### まちのおすすめレシピ

### 白いコーヒープリン



#### <材料>

コーヒー豆	50g
(豆のまま 深煎りがおススメ)	
牛乳	400ml
生クリーム	100ml
素精糖	大さじ2
クリスタルゼラチン	10g

★コーヒー豆を豆のまま牛乳に浸すというのがミソです。完成した直後はもちもち、1日おくとプルプルな仕上がります。

#### <作り方>

- ① コーヒー豆を牛乳に浸し、冷蔵庫で12時間～1日おく。
- ② ①をキッチンペーパーでこして、細かいコーヒーくずまで取り除く。
- ③ 鍋にこした牛乳、素精糖を加えて沸騰させないように、砂糖が溶ける程度に温めて溶かす(45～50℃)。クリスタルゼラチンも入れて溶かしてよく混ぜたら火を止めて生クリームを混ぜる。容器に入れて冷蔵庫で数時間冷やしたら完成！ (續 希 つづきのぞみ)

### これおいしいよ♪



DORA 焼きマスカルポーネ  
キャラメル味  
(株)紅葉堂

冷凍で届く、ちょっと贅沢なら焼き。マスカルポーネのコックリした味とキャラメルのほろ苦さがぴったりマッチして、とっても美味しい！

(中村 彩)



### 先輩に聞く!

加入歴 24年 川村 緑さん



2012年のまち渋谷立ち上げ準備からずっと、まちを盛り立ててきてくださった重要な方です。渋谷に住む前は埼玉で暮らし、お子さんが通

っていた幼稚園のお母さん達から生活クラブをすすめられたのが加入のきっかけだそうです。ご両親の介護のため渋谷に引っ越したのですが、当時「まち渋谷」はなく、近所の班に入れてもらい共同購入を利用していたそうです。その後お父様を見送り、ぽっかり心に穴が空いた時、クッキングスタジオBELLEの近藤恵津子さんによる講座「セミナー&クッキング 食の安全」に感銘を受け、そこから生活クラブの組合員活動に関わるようになりました。

そして、「まち渋谷を立ち上げないか」と声をかけられて準備会を立ち上げました。チラシまきをはじめとするすべての活動を手弁当で行なって、激動の日々を送っていたそうです。まち結成5年で組合員が1000人近くになったまち渋谷、川村さんや立ち上げメンバーのみなさんがいなくては今はなかったと思うと、感謝の気持ちでいっぱいです。

最近のお気に入り「サバ缶」と「里芋」を使ったカレー。ご長男のお気に入りなのだそうです！

(聞き手 清水 友里恵)

### ～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

#### 「生活クラブ運動グループ 地域協議会」って何?

生活クラブは、食材や生活用品の共同購入だけでなく、「必要なものは自分たちで作っていこう」と、地域の中で必要なサービスや仕組みも組合員が立ち上げてきました。それが、「生活クラブ運動グループ」です(23区南 Web サイト「地域の仲間たち」参照)。様々な団体が地域に根付き、課題解決や夢の実現に向けて活動しています。たとえば介護や介助が必要な人たちにサービスを提供する団体、環境に負荷をかけない循環型社会を目指す団体、「子ども食堂」などがあります。

これらの生活クラブ運動グループと生活クラブの「まち」が区ごとに集まり、お互いの活動を共有し協力し合うために「地域協議会」を作っています。おおよそ月に一度話し合いをもち、住みよいまちを作るために、必要な時は一緒に活動します。地域協議会として活動することが多いものに、水辺の調査や生きもの環境調査などがあります。

生活クラブ運動グループ紹介  
地域の仲間たち

～世田谷・ワーカーズまちの縁がわ千歳烏山  
ねこの縁がわ みいの家～

みいの家は、23区南初の「まちの縁がわ」として、ACTやインクルファンドの助成を受けて昨年10月にオープンしました。保護猫が4匹いて、顔を出したり隠れていたりなので、猫が苦手な方にもわかるように、ねこの縁がわとしました。うれしい時もかなしい時も気軽に立ち寄れる「ちいきの居場所」となるよう願っています。

毎週月・火・水曜日の11～15時に、ただ開いている日もあれば、親子ひろば、歌声ひろば、健康マージャン、お茶の会、朗読の会などの日もあり、まちの企画

の会場になることもあります。来訪者も初めは知り合いばかりでしたが、うれしいことに、通りがかりに看板を見て入って来る方もポツリポツリと出てきました。じわじわと浸透して行くものだと思うので、継続していけるよう、また、真似したいと思ってもらえて縁がわが増えていくよう、スタッフだけが頑張るのではなく、みんながそれぞれ楽しく運営に参加する縁がわを目指しています。(坂元 靖子)



生産者紹介



北海道チクレン農業協同組合連合会 「牛肉」

牛肉生産者の北海道チクレン農業協同組合連合会竹田です。

チクレンは牛肉製品や牛加工肉の生産者で、北海道の自然豊かな環境の中で牛を育てており、常に組合員が口にする「食」を扱っているということをお忘れず、また生産者の日々の努力からおいしい牛肉ができることを確信しています。

生活クラブとの出会いは、肉牛生産の基本的な考え方が一致し、1982年に産直が始まりました。安全で安心な牛肉とは何かを考え、それを実現するために生活クラブと共に構築してきたのが「生活クラブ(組合員)の牛肉」です。

生活クラブの牛肉は、「健康な牛」づくりが基本です。成長ホルモン剤や肥育期での抗生物質は使用し

北海道チクレン  
農業協同組合連合会  
竹田 伸さん



ないで牧草(北海道産)主体の育て方、リラックスできる環境づくりをポイントにしています。さらに配合飼料のトウモロコシや大豆油粕は遺伝子組み換えしていない原料を使用しています。

また、肉牛を育てることから屠畜解体、原料加工、消費材の加工まで共同会社と連携した一貫体制で行なっており、安心できる牛肉の供給体制が確立しています。

酪農が盛んな北海道。乳牛から産まれてくるオス子牛の命を大切に育み、おいしく食べていただくことが私たちの使命です。

事務局  
コラム

大田センター  
長尾 芳明さん



2019年度大田センターで拡大リーダーを務めさせていただき、長尾 芳明(ながお よしあき)と申します。2017年12月に中途採用で大田センターへ配属され、1年と6か月が経ちます。前職では神奈川の生協の委託会社で配達員をしておりました。

大田センターは若い職員が多いですが、頼りになるメンバーばかりです。一方、ベテランの職員はとても安定感があります。また、拡大アルバイトの皆さんも丁寧に加入対応をしているので、日々感謝しています。

まだ駆け出しの新人ではありますが、拡大リーダーと任命されたからには、センターの計画を背負って全力で頑張ります! まちとうまく連携し、1日でも早く信頼される職員を目指します!

～みなみ風4月号 モニター意見・感想～

・お米の利用アップに力を入れるとありましたが、私も極力生活クラブのお米を購入するようにしています。理由は、生産者の顔がわかりやすいのと、農薬などの点で食べていて安心感があるからです。

・加入してからずっとカタログ類を回収してくれたらいいと思っていたので、その仕組みがスタートしてよかったと思う。生活クラブの組合員なら、リユース、リサイクルに関心が高いはず。どのくらいの人が回収に協力しているのか数字で知りたい。

この夏!おしゃれしてでかけませんか? また、お子さんの夏の就活にも!

大田センターミニ展示会

7月6日(土)10:30~16:00

カタログでは買えない品物が揃っています

生活クラブ大田センター大田区仲池上 1-19-12  
都営地下鉄浅草線西馬込駅徒歩 15 分  
上池上循環バス八幡神社下車

- ☆靴【(糊)パラマウント・ワーカーズ・コープ】
  - ☆メガネ【(有)アイ・メイト】  
フレームは鯖江製!ハズキルーペもあります
  - ☆スーツ・ワイシャツ  
【ワーカーズ・コレクティブ・ベストファイブ】
  - ☆着物リメイク中野清子
  - ☆アクセサリ各種【かたやま工芸】  
修理・リフォームもできます。
- (予定)



23 区南の組合員と  
共同で開発した  
婦人靴「コモド」



☆新生酪農(株)生産者交流会  
【まち目黒・大田・品川共催】

- ☆古着回収・販売・途上国支援【JFSA】
- ☆アイスクリームキャラバン【まち大田】
- ☆まちづくりコーナー【23区南】  
でんき・松葉・保障の見直し



理事 Tweet

ゴールデンウィークに入る前に、今年の大規模 10 連休は、部屋の片づけ(断捨離)とマンション植え込みの草むしりをやろうと意気込んでいました。

そこでプレ活動として、マンション敷地内の植物観察をしてみようと、あたりを見回し気づいたことがありました。34 年前に住み始めた時は、春は蜂や蝶が飛び、秋にはミノムシがクスノキからぶら下がっていました。それがいつの頃からか見かけなくなっています。そういえば、蟻、ダンゴムシ、ミミズも数を減らしているような気がします。殺虫剤は使った覚えはないのになあ…。

小さな生きものにとって、どんどん環境が悪くなっているのでしょうか。それは私たちの清潔志向が行き過ぎた結果かと思えます。合成洗剤、香りの強い柔軟剤、芳香剤などなど化学物質オンパレードの世の中、もっと自然志向でカッコよく暮らしていきたいと思いました。(理事 蔵方 弥生)



まめっこ 2019@埼玉研有会

～都市農業を体験しよう 7月収穫祭～

- ◆日時：7月13日(土)10:30~13:00
- ◆場所：埼玉研有会 生産者の畑(和光市駅より徒歩約7分)  
和光市駅 10:00 集合
- ◆参加費：500円(予定) ◆定員：30名(申込多数の場合抽選)
- ◆申込〆切：6月28日(金)
- ◆服装：農作業に適した服装、軍手、帽子、飲み物  
\*詳細は別途参加者に連絡します。必ず携帯電話番号、メールアドレスを記入してください。

あつと驚くお豆腐使いこなし術

～メインからスイーツまで～



- ◆7月15日(祝・月)10:30~12:30
- ◆生活クラブ館クッキングスタジオ BELLE  
(世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆登録・食のコンシェルジュ 富田恭子さん
- ◆参加費：500円 ◆定員：20名
- ◆託児あり：託児定員5名  
エッコロ未加入者500円・ゲスト1000円
- ◆託児〆切：6月28日(金) ◆申込〆切：6月28日(金)
- ※申込多数の場合、抽選となります。

～ menu ～  
豆腐の肉巻き一口ステーキ  
豆腐のヘルシーキッシュ  
豆腐のガトーショコラ  
他2品予定

みなみ風 2019年6月号 参加申込用紙

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 区南生活クラブ生協事務局に FAX 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 (いづれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■参加の方は□に✓を入れてください。 託児を希望された方は主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。			
□ 7/13 まめっこ 2019@埼玉研有会に参加します		□ 託児希望 お子さんの名前 ( ) 年齢 ( )	
□ 7/15 お豆腐使いこなし術に参加します			
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名	住所	TEL	