



みなみ風

発行責任者：谷野あかね／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2020 年 6 月 1 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



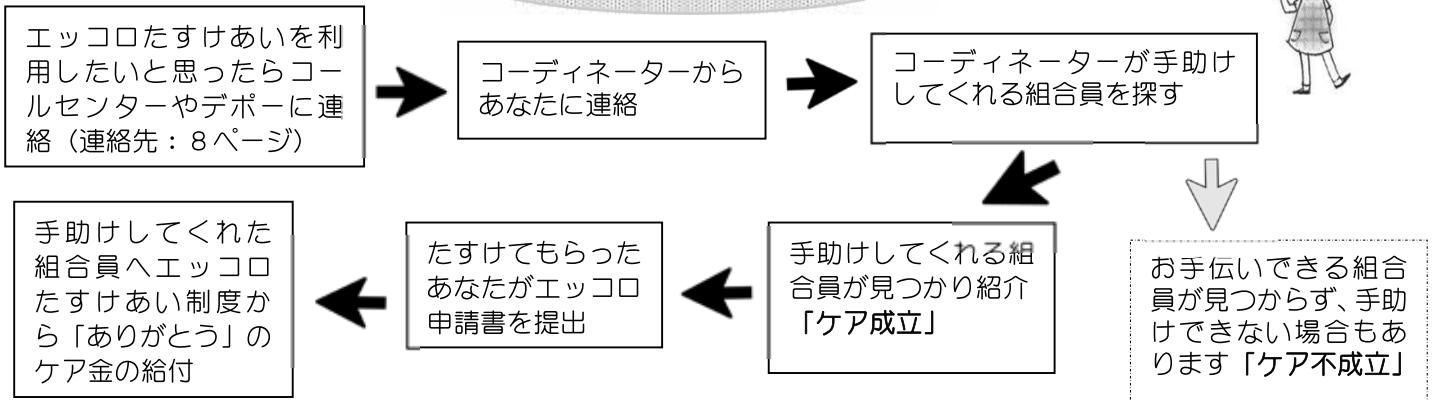
毎月の掛け金
100 円

エッコロ たすけあい制度

行政や企業などのサービスとは違う、組合員どうしの「お互いさま」のしくみ♪

暮らしの中で思いもよらず困ってしまうことがたくさんあります。そんなとき、誰かがちょっと手を貸してくれたらとてもありがたいし、安心して暮らせます。そんな心強い関係を日常的にご近所につくっていかうと、生活クラブでは、組合員どうしのたすけあいのしくみ「エッコロたすけあい制度」をつくりました。

エッコロたすけあいの流れ



どのような「たすけあい」をしてる？



同じ班の組合員へ配達品のお届けや、デポーでの買い物の代行

旅行中の植物への水やり



子どもの預け合い

詳しくはこちら



—もくじ—

- | | | | |
|---------|------------------------|-------|-------------|
| 1.2 ページ | エッコロたすけあい制度／共済 | 6 ページ | イベント情報／申込用紙 |
| 3 ページ | 生産者紹介／これおいしいよ♪／おすすめレシピ | 7 ページ | 配送センターの紹介 |
| 4.5 ページ | 消費材の利用で食料自給率アップ！ | 8 ページ | モニター感想 |

👉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

組合員が組合員のためにつくった「あったらいいな」の保障

生活クラブ共済「ハグくみ」

仕事中にケガ！
通院治療 1 日目から
保障されました。
(S.Kさん)

生活クラブの共済の始まりは「エココロ共済」(現在は「エココロたすけあい制度」)。活動中の事故などに備えて考えられました。その後入院やケガの保障がほしいと CO・OP 共済の取り組みを始めました。そして、2013 年「生活クラブ組合員による組合員のための共済」を作りました。それが「ハグくみ」です！生活クラブ共済「ハグくみ」は営利を目的としない、組合員どうしの、もうひとつの「たすけあい」のしくみです。おおぜいの加入で、保障内容をよりよくしていくことが出来ます。

年齢が上がっても
月掛金は変わらず

1,000円



加入できる年齢は
0歳～64歳まで
女性は70歳、男性は
67歳まで保障。



おめでとうの気持ち
出産祝いの
保障があります。



持病の申告により
持病原因以外
を保障



詳しくはこちら⇒



【生活クラブ共済「ハグくみ」にご加入の方】

新型コロナウイルス感染症は、病気による共済金の対象となります。入院等をされた場合は、生活クラブ共済事務局までご連絡ください。0120-220-074 受付時間：9時～17時（月～金※祝日含む）

高校生の時、自転車通学で交通事故にあい入院。共済の保障があり助かりました！（M.Kさん）

病気やケガを しっかりサポート CO・OP 共済



《たすけあい》は、女性向けや子ども向けなど、それぞれに必要な保障をセットした共済です。掛金は年齢・性別に関わらず満期まで一律です。手頃な掛金で、家族みんなの安心を守ります。医療保障に重点を置いて入院、ケガ通院、手術などを保障します！

※ケガ通院保障のないコースもあります。

満 18 歳～満 60 歳の方が加入できるプラン
最高 3,000 万円の生命保障を基本に、入院特約や新がん特約を追加できます。10 年間は掛け金が変わりません。

満 60 歳～満 70 歳の方が加入できるプラン
生命保障を少額に絞った、お手頃な掛け金です。男女別年齢別で、満期までの 10 年間変わらない掛け金です。

満 65 歳～満 70 歳までの方が、月々 2,000 円からの手頃な掛け金で加入できる医療保障です。入院保障・死亡保障が満 85 歳まで続きます。また、保障内容は加入時から満期まで変わりません。必要に応じて手術、死亡保障の上乗せ、先進医療や賠償責任の保障もつけることができます。

「自転車などで他人にケガをさせてしまった」等の事故に備え、個人賠償責任保険を追加しませんか？

個人賠償責任保険は、共栄火災海上保険株式会社を引受幹事保険会社とし、コープ共済連を団体保険契約者とする損害保険の団体契約です。

個人賠償責任保険に加入できます。←

月額保険料 → 140円 ← 保障額 → 最高3億円 ←



(対象商品：《たすけあい》、《あいぷらす》プラチナ 85・ゴールド 85・ゴールド 80)
詳しい保障内容につきましては、加入申込書付宣伝物・重要事項のご説明をご覧ください。

B1724400E2264-20180208-Z

【コープ共済《たすけあい》《あいぷらす》《新あいあい》《ずっとあい》にご加入の方】

新型コロナウイルス感染症は、病気による共済金の対象となります。入院等をされた場合は、コープ共済センターまでご連絡ください。

0120-80-9431 受付時間：9時～18時（月～土※祝日含む）



株式会社 スリーエイト 「国産純粋はちみつ」

国産・外国産はちみつ・プロポリス・ローヤルゼリーの生産者です。長野県で1900年頃西洋ミツバチを飼育し養蜂を始めました。生活クラブとの出会いは1974年です。燃料として戦前に長野県にアカシアの植樹が行なわれ、60年代に蜜源植物として重宝されるようになりました。稲作の方法が60年代に変わり田にレンゲを撒かなくなりましたが、りんごの花粉交配にミツバチが利用されるようになり現在では日本一養蜂家の多い県になりました。しかし当社の養蜂グループでも生産者の高齢化が進み現在では採蜜繁忙期の4週間は夢都里路クラブ*の援農の方々へ協力して頂いています。

養蜂拠点の松川村は北アルプスの麓で景色も良く水も美味しい場所です。援農メンバーも繰り返し参加される人気イベントになっています。春は町田の桜はちみつから始まり、長野へ移動してりんご、椴、アカシア、菩提樹、栗、百花と開花に合わせて採蜜していき

ます。働いているミツバチは同じですが、場所、時期、花により色も甘味も風味も違います。

希少な花別国産はちみつはギフトかデパートでしか利用できません。見かけたらぜひお試しください。交流会に呼んで頂ければ試食も、採蜜体験もできます。お伝えしたい情報もたくさんあります。交流会でお目にかかれる機会をお待ちしています。



(株)スリーエイト
代表取締役
木村 信江さん

ゆとりる

*夢都里路クラブ…生活クラブの提携産地と消費者（組合員やその家族・友人など）をつなげる取り組みです。これからも安心・安全な消費材を食べ続けていくために、後継者不足や人手が足りない産地に行き農業・漁業等の手伝いをする企画や、農業を始めたい人のための就農研修などを実施しています。

今月の生産者♡消費材紹介♡

はちみつは1歳未満の乳幼児には与えないでください。

喘息及びアレルギー体質のある方はお避けください。

(価格はすべて配送・税別価格)



国産純粋はちみつ
(200g) 1,219円



(600g) 3,388円



純粋はちみつ
(600g) 792円



生ローヤルゼリー
(150g) 10,025円



プロポリス(抽出液)
(30ml) 3,955円



これおいしいよ♪

もちもちじゃが餃子風(スープ付き)
マルハニチロ(株)



340g(10個入り、
スープ2袋入り)
523円



私がおすすめしました♡

北海道のソウルフードいももちを使ったスープです。餃子の餡を包みこんだ、いももちを中華スープでいただくのですが透き通るスープにいももちが入り見た目も味も抜群。お好きなお野菜を少し入れてアレンジしても美味しいです。家族にも大好評で毎回リピしています！

(まち渋谷 上園 美穂子さん)

おすすめレシピ

<材料>

手羽先…1kg

- A {
- しょうゆ…大さじ4
 - みりん…大さじ2
 - 酒…大さじ2
 - はちみつ…大さじ1

ごま…適量

やみつき鶏

<作り方>

- ①Aを鍋に入れ、火にかけて溶かす。
- ②手羽先を焼いて①に入れてからめる。
- ③ごまをふる。

(まち渋谷 中村 彩さん)

鶏肉手羽先
1kg は隔週取組、
500g は毎週取組です♪

たくさん作って、翌日のお弁当にもおすすめ。手羽先500gならAは半量に調整してね。





消費材の利用で食料自給率アップ!

日本の食料自給率は1960年代から約50年で激減し、先進国では最低水準となってしまいました。生活クラブは、可能な限り国産原料の使用を追求し、国内の平均値より高い「自給率」を実現してきました。これは組合員と生産者が作り上げてきた大切な消費材の価値の一つです。日本で作られたものを食べ続けることは、私たち自身の食の安全や安心に直結するだけでなく、次世代の子どもたちの食卓につながり、また国内の農地や海などが守られることで環境保全にも役立っています。

日本の食料自給率

1965年(S40年) カロリーベース **73%**・生産額ベース **86%** **減少** 2018年(H30年) カロリーベース **37%**・生産額ベース **66%**

需要面からみた食料自給率低下の原因

- ・米の消費の減少
- ・畜産物等の消費の増加
- ・油脂類の消費の増加
- ・低価格輸入食品の普及



減少

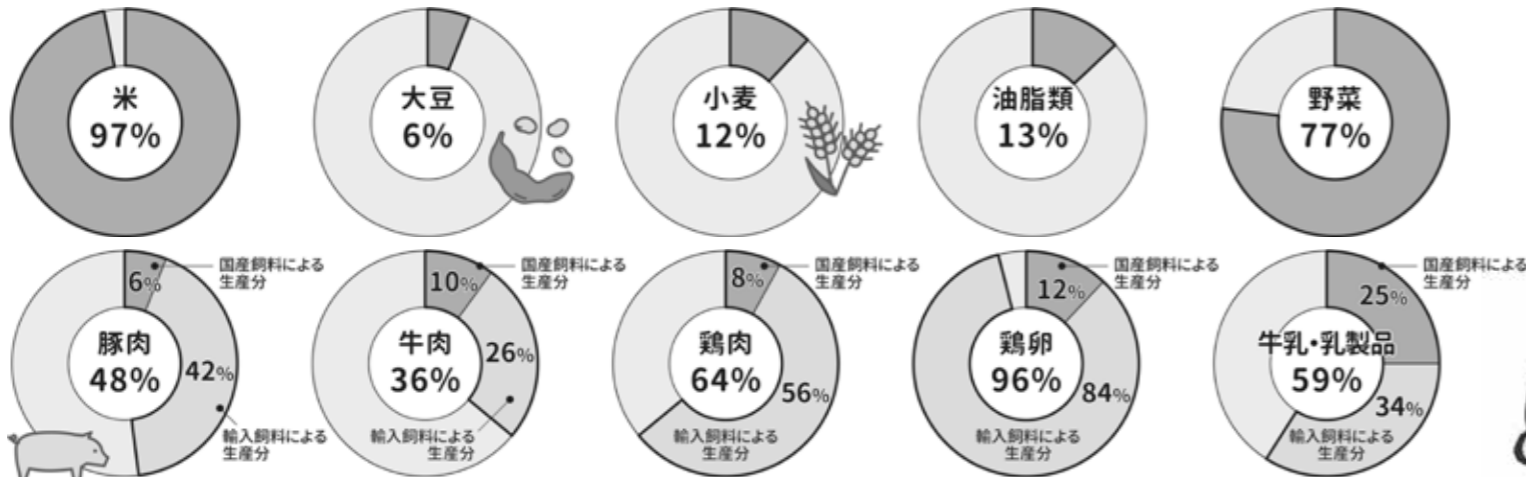
食生活の激変						
1965年度 (S40年度)						
米 44.3%	小麦 11.9%	畜産物 6.4%	油脂類 4.0%	魚介類 6.5%	野菜 3.0%	砂糖類・大豆・葉実・その他
1980年度 (S55年度)						
米 30.0%	小麦 12.7%	畜産物 12.0%	油脂類 12.5%	魚介類 5.2%	野菜 3.1%	砂糖類・大豆・葉実・その他
2011年度 (H23年度)						
米 23.1%	小麦 13.5%	畜産物 16.3%	油脂類 14.0%	魚介類 4.5%	野菜 3.0%	砂糖類・大豆・葉実・その他

米のかわりに肉や油が増えてきているね
昭和55年頃の栄養バランスが望ましいと言われていた
野菜の食べる量はあまり変わらないね

*「食料自給率の品目ごとの推移データ」(農林水産省)を加工して作成

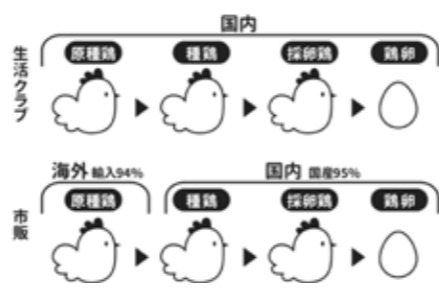
食料自給率(カロリーベース)

豚肉・牛肉・鶏肉・鶏卵・牛乳・乳製品は、一見自給率が高いように見えますが、**飼料のほとんどを輸入に頼っています**



Pick up 卵の話

生活クラブの卵を産んでいるのは、純国産鶏種の「さくら」と「もみじ」。日本の気候風土の中で健康に育つように国内で育種改良された希少な鶏種です。一方、市販の鶏卵は…実は卵を産んでいる採卵鶏の二世世代前の原種鶏は、ほとんどの場合、輸入に頼っています。もし、輸出国側で大規模な鶏の病気の発生や急激な為替変動などが起こると、原種鶏の輸入が止まり日本で卵を生産できなくなるリスクがあります。実際、2006年に欧州での鳥インフルエンザで輸入が止まった事があります。いつも食べている卵、輸入に依存せず、純国産の生活クラブの卵を食べて、自給率をあげませんか!



食料自給率とは? その国で消費される食料が、どのくらい国内で生産されているかを示す指標で

食料自給率の考え方

国内生産量が増加すれば自給率はアップ

畜産物については、輸入飼料の代わりに国産飼料が増加すれば自給率はアップ

$$\text{食料自給率} = \frac{\text{国内生産量}}{\text{国内生産量} + \text{輸入量} - \text{輸出品} \pm \text{在庫増減}}$$

輸出が増加すれば自給率はアップ

輸入が減少すれば自給率はアップ

$$\text{熱量(カロリー)で計算された食料自給率} = \frac{\text{日本で作られた1人1日あたり食料の熱量}}{\text{私たちが1人1日あたり消費する食料の熱量}} \times 100$$

$$\text{生産額で計算された食料自給率} = \frac{\text{食料の国内生産額}}{\text{国内で消費に回された食料の額(国内市場に出回った食料の額)}} \times 100$$

私たちにできること

食品ロスの軽減

日本で年間に廃棄される食品は500~800万トン。これは、1年間の日本の米の収穫量に匹敵します。そのうち、家庭での廃棄量は約半分で、食べ残し・過剰除去・賞味期限切れがあげられます。

国産食品の利用

どれかひとつのアクションで食料自給率が1%向上します

- ・ごはんを一食につきもう一口食べる
- ・国産大豆100%使用の豆腐を月にもう2丁食べる
- ・国産小麦100%使用のうどんを月にもう2杯食べる

国産飼料の利用

餌まで考えて食べませんか

畜産物1kgの生産に要する穀物量

- 牛肉: 11kg
- 豚肉: 7kg
- 鶏肉: 4kg
- 鶏卵: 3kg

*日本の飼養方法を基にしたトウモロコシ換算による

生活クラブの消費材は加工食品の70%以上が国産原材料



国産原材料 80%

トマトケチャップ
原材料: トマト(国産)、砂糖(国産)、食塩、たまねぎ(国産)、香辛



国産原材料 94%

ポークウインナー
原材料: 豚肉(国産)、結着材料(えんどう豆でん粉、馬鈴しょでん粉(国産))、食塩、砂糖、香辛料、ポークエキス、羊腸ケーシング



国産原材料 97%

ホットケーキミックス
原材料: 小麦粉(国産)、砂糖(国産)、脱脂粉乳(国産)、カボチャ粉末(国産)、食塩(国産)、ベーキングパウダー



国産原材料 100%

国産十割こうじみそ
原材料: 大豆(国産)、米(国産)、食塩(国産)



国産十割酵母食パン
原材料: 小麦粉(国産)、砂糖(国産)、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢



もめん豆腐
原材料: 大豆(国産)、豆腐用凝固剤(にがり)



餃子

原材料: 具(野菜(キャベツ(国産)、白菜(国産)、玉ねぎ(国産)、にら(国産)、しょうが(国産)、にんにく(国産))、豚肉(国産)、豚脂(国産)、オイスターソース、ばれいしょでん粉(国産)、ごま油、しょうゆ、発酵調味料、練りごま)、皮(小麦粉、食塩)

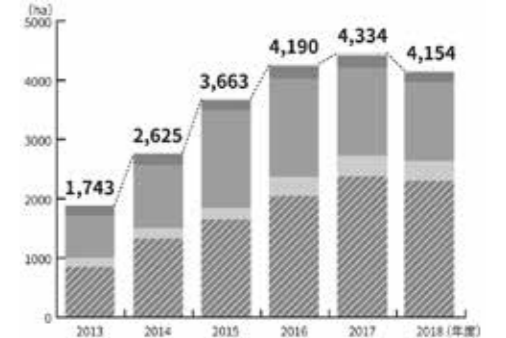


曲がりせんべい
原材料: うるち米(国産)、醤油(国内製造)、発酵調味料、砂糖、鯉エキス、昆布エキス、でん粉(馬鈴薯(国産))

生活クラブの飼料自給率

生活クラブは1997年、飼料でも自給力の向上をめざして、豚に与える飼料用の米の生産を提携生産者とともにおすすめ、2004年本格的に「飼料用米プロジェクト」がスタートしました。水田を中心とした耕畜連携を推進しており、2018年度の作付面積は、4,154haでした。豚肉・牛肉・鶏肉・採卵鶏(鶏卵を産む鶏)・乳牛に使用される飼料用の米は、飼料全体の約14~25%、生産者の自給粗飼料を含めると飼料自給率は14~69%になります。これからも食べ続けて飼料の自給も上げていきましょう。

飼料用米の作付け面積の推移



イベント情報

参加申込みは、申込用紙を提出、
またはWEBサイトから申込みできます→



No.	日時・場所	内容	その他
①	6月27日(土) 10:30~12:30 生活クラブ館 201 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	地球過熱化は待たなし！ ひとりひとりができる省エネをやっつけよう 省エネ・緑のカーテンづくり 室内に入る夏の日差しを遮ることで、体感温度を抑え、エアコンに頼らず涼しく過ごす、そんな素敵な暮らしをしてみませんか。	申込〆切：6/22(月) 託児あり(定員5名) 託児申込〆切：6/18(木) エッコロ加入者無料 /未加入者1,000円
②	7月18日(土) 10:30~12:30 生活クラブ館 202・203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	~ビオサポ講演会~ 食品の放射能汚染。 あなたはどうする？ 講師：野本健司さん いまだに安心できない食品の放射能汚染。消費者の立場で今できることは何でしょうか？食品選びのポイントや情報収集の方法などを教えてもらいます！	申込〆切：7/10(金) 託児あり(定員5名) 託児申込〆切：7/3(金) エッコロ加入者無料 /未加入者1,000円



サステイナブルフェス! Sustainable Festival

開催期間：7月31日まで

「サステイナブルな暮らしのヒント」を「#サステイナブルフェス」をつけてInstagramに投稿しよう！

抽選でオリジナル日本手ぬぐいをプレゼント！
<https://seikatsuclub.coop/sustainablefes/>

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントを中止・延期する場合があります。詳しくは23区南WEBサイトでご確認ください。

みなみ風 2020年6月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポー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・デポー (いづれかに○を)	■組合員コード： (配達明細などに記載)

イベント申込

参加希望に○	内容	参加人数	託児希望者 記入欄	
			託児ご希望の方は、主催者から連絡しますので必ず携帯電話番号とメールアドレスを記入願います	
①6/27 省エネ・緑のカーテン	大人 人	子 子	名前() 年齢()	エッコロ加入 有・無
②7/18 食品の放射能汚染	大人 人	子 子	名前() 年齢()	エッコロ加入 有・無



新型コロナウイルス感染拡大の影響により配送の利用申し込みが急増し、配達
の遅延や注文品の欠品が発生しています。このため5/2より新規の配送加入に
つきまして受付を停止しています。デポー加入は継続して受け付けています。



23区南WEBニュースページ⇒

私たちが届けています「配送センター」紹介

大田センター



職員

センター長(後列右端)、センター次長(後列左端)

4/27より、大田センターの配送エリアはまち・せたがや、まち・からきた、まち・きぬた、まち・玉川、まち大田の5まち、行政区は世田谷区、大田区になりました。約1万人の組合員へ配送しており、生活クラブの中でも大きいセンターです。

これまで、職員と(株)三協運輸サービスが配送してきましたが、新たに(株)流通サービスにも委託し、今年度は3者での配送になっております。

職員、三協運輸サービス、流通サービス共にコロナウイルス対策をしっかりと行ない、皆様へ消費材を届けていきますので、お会いできた時は叱咤激励を宜しくお願い致します。(センター長 遠藤 貴史)



三協運輸サービス



流通サービス

江東センター

4/27、磯の香り漂う海風が吹き込む江東センターが開設いたしました。当初はトラブルもあり大幅な遅れで多くの方にご迷惑・ご心配をお掛けいたしました。配達の安定に向けて急ピッチで態勢を整えておりますので、是非あたたかく見守ってください。

配送エリアは渋谷区、目黒区、品川区、港区、江東区、江戸川区、中央区の7区。職員が21台、SBSゼンツウ(株)が9台の計30台の車両での配達となります。

日通の東雲物流センター内の一角を活用したセンターとなっていますので、今までのセンターとはちょっと違うイメージかもしれません。東雲駅徒歩3分なので皆様、是非、見学に来てください。

(センター長 佐藤 文昭)



SBSゼンツウ



センター長(中央)とセンター次長(両端)



消費材をトラックに積み込み出発します!



23区南は配送センター再編を行ない「大田センター」「江東センター」の2センターから組合員の皆さんへ配達しています。「世田谷センター」「ベイ東京センター」は閉設しました。



～みなみ風 4月号 モニター意見・感想～

<「生産者出合いの旅」報告を読んで>

- ・消費材は、カタログのコメントを見てよさそうなものを選んで購入していましたが、今回の報告を読んで、その消費材に生産者の思いや歴史があることがわかり、とてもうれしくなりました。
- ・機会があればぜひ参加したいです。50周年フェスタでたくさんの方と会い、今まで以上に消費材に愛着を感じたように、顔の見えるやりとりの大切さを感じました。
- ・様々な消費材の生産者の方々が、安全な消費材を作るために徹底的にこだわった原料を使って、伝統的な設備や様々な製法で、安心だけでなくより美味しい消費材を作っているというところが、それぞれの文章から伝わってきました。ごま油の搾かすを、消費材の鶏卵を産む親鶏の餌に使用しているという繋がりにも驚きました。生活クラブ独自の、無駄にしない工夫がなされているんですね。消費材をいつも安心して美味しくいただけていることに、感謝をより感じ、消費材にもより親しみを持つようになりました。

<サステイナブル フェス！日本手ぬぐいプレゼント>

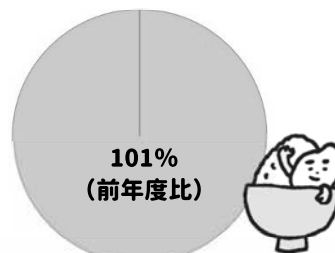
- ・手ぬぐいが好きなので、魅力的です！今回はデザインも素敵。50周年フェスタの記念手ぬぐいは、今は布マスクにして利用中です。

<「コミュニティ」を読んで>

- ・以前から生活クラブのコミュニティ活動の案内がありましたが、入りたての私には敷居が高いなあと思っていました。今回の特集で、少し身近に感じられるようになりました。
- ・エコロたすけあい制度に加入していても、まわりに組合員の知り合いがないため結局誰にも頼むことができません。なかなかこうした活動に一歩踏み出せないというのが正直な気持ちです。

どれだけお米食べたかな？

2019年度総利用量(4~3月)



2018年度23区南生活クラブ総利用重量
452tを100%としています。

子育て応援！プレママ&ママ特典
個別システム手数料無料

母子手帳交付以降、小学校入学前までのお子さんがある組合員の方、個別システム手数料を無料とする「プレママ&ママ特典」をぜひ申請してください。

《申請方法》申請書をWEBサイトからダウンロード、または、配送担当者、配送センターに請求。
→必要事項を記入後、配達担当者に渡す。

※提出の際にお子さんの生年月日の照合をさせていただきます。



詳細、申請書ダウンロード→

23区南組織概要 2020年4月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,658人	2,322人
加入者数	653人	18人
脱退者数	-118人	-11人
世帯当利用高	41,936円	13,565円
総利用高	683,852,104円	31,865,236円



配達エリアは、港区、中央区、江東区の一部を除く

① 23区南事務局 世田谷区宮坂 3-13-13 Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911

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

- ③ 大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区・大田区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)
- ④ 江東センター 江東区東雲 2-9-51 ●渋谷区・目黒区・品川区・港区・江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

② 生活クラブのお店
デポーせたがや

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