



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：2022年5月2日

生産者紹介



株式会社 丸きんまんじゅう 「濃厚ティラミス」



営業課 森 孝弘さん

濃厚ティラミスの生産者 丸きんまんじゅうの森です。洋菓子、和菓子 33 アイテム供給しております。生活クラブとの出会いは1998年おせち用の飾り菓子です。その後2008年に提携し消費材の開発がスタートしました。

濃厚ティラミスは、ほろ苦いコーヒーシロップを染み込ませたスポンジ生地に、北海道産マスカルポーネチーズを原料比で20%使用した濃厚なチーズムースを絞り、ココアパウダーを振った本格的なティラミスです。

当社のこだわりは、昔から変わらず「手作りの味を届けたい」ということ。工場では日々さまざまな消費材の製造が行われていますが、卵を泡立てる、粉をまぜる、焼く、巻く、煮る、炊く、包むなど、ロールケーキからまんじゅうまで和洋菓子の製造ラインは家庭での手作りお菓子と同じ工程をたどっています。ただ仕込む量が違うだけ。作るのはあくまで人、機械はそれを補佐してくれるだけです。だからこそ、ひとつひとつのお菓子に心がこもっています。

これからも添加物に頼らず、手作り感の残る、心のこもったお菓子を作り続けて皆さんにお届けします。丸きんまんじゅうのお菓子で笑顔になってください。

これおいしいよ♪



濃厚ティラミス

いつでも家でティラミス！ 冷凍菓子としては超優秀。解凍までの待ち時間はあれど、いつでも思い立ったときに家でこのレベルのティラミスが食べられるなんて、最高です。クセがなくサッパリした味だと感じますが、それが逆に好みです。
(eくらぶクチコミ：かりふらわんさん)



濃厚ティラミス(北海道産マスカルポーネ使用)
1個(190g) 514円

米粉のやぶれまんじゅう

うまい！ 余計な添加物が入っていないし、おいしいのでリピートします。卵や牛乳を使っていないので、アレルギーを気にせず食べれるのでうれしいです。また、もち米を使用していないので、授乳中の方にもおすすめです。
(eくらぶクチコミ：あまいもん好きさん)



米粉のやぶれまんじゅう
180g(4個) 308円

(価格はすべて配送・税込価格)

しょうひざい消費材

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活用品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます

一もくじー

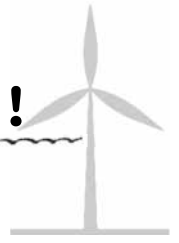
- 1 ページ 生産者紹介
- 2・3 ページ 生活クラブでんきに新プラン！
- 4・5 ページ 鶏卵「洗卵化」

- 6 ページ イベント情報
- 7 ページ 申込用紙／モニター感想
- 8 ページ まちづくり委員会

👤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

待望の!

生活クラブでんきに 新たな契約プランが登場!!



時間帯別プラン

夜間に電力を多く使う人向けの夜間型料金です。現在、市場の電力料金は夜間の方が日中よりも安い単価となっています。昼夜の価格差を反映したプランですが、昼間の料金は割高になるので、日中の使用電力が夜間と同程度以上の人は、これまでの料金プランよりも料金が上がる可能性があります。

【東電エリアの場合】

- 夜間：23時～7時
- 単価：21.16円/kWh
- 対象：夜間の電気をおトクに活用したい人、現在他社で時間帯別プランの契約をしている人（オール電化住宅にお住まいで、エコキュートなどの夜間蓄熱式機器を使用しキッチンや空調もすべて電気を使用している場合など）

特に夜間の料金単価は、日中に比べ半分程度となっています。料金適用開始の日以降 1年目の日まで、原則としてこのプランを解約することはできません。気になる人はまず、㈱生活クラブエナジーのWebサイトで料金シミュレーションをしてみましょう！



料金シミュレーションができる㈱生活クラブエナジーのHPはコチラから



東京電力を利用している人は…

- 料金シミュレーションに必要な契約種別などを知りたい
- 切り替えに必要な個人情報(供給地点特定番号など)を知りたい

東京電力エナジーパートナー(株)
お問い合わせ 0120-995-113
9:00～17:00/月～土

再エネ 100%プラン

自宅に供給される電気が実質再生可能エネルギー100%となるプランで、CO2削減に貢献できます。㈱生活クラブエナジーが設定する電気料金プラン（主契約）を契約している人が対象のオプション*プランです。

当プランは、国が助成金支給の条件とする「再エネ電力メニュー」に該当します。料金適用開始の日以降 1年目の日まで、原則としてこのプランを解約することはできません。

*主契約の使用電力量 1kWh に対して、1円（税込）を適用して料金を算定します。

例えば 1か月の電気使用量が 350kWh だった場合、1か月分のオプションプランの料金は 350円となります。

【こんな人にオススメ】

- 再エネ 100%の電気を利用したい人
 - 「電気自動車」を購入する際に補助金を活用したい人
- (21年度は環境省で最大 80万円の補助がありました。22年度の実施はご確認ください。)

感謝の意を込めて♡

生活クラブでんきは 還元します!!



㈱生活クラブエナジーは各地域の生活クラブが出資してできた電力会社。いわば、「生活クラブでんき」を契約し、利用している組合員みんなの会社です。

「生活クラブでんき」を継続して利用し、剰余が生まれた場合、利用している組合員へ割戻として還元されます。剰余が見込まれる場合は、利用した電気料金に応じて翌年度還元されます。

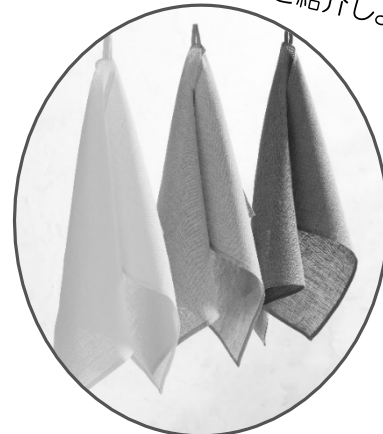
●「でんき」を値段ではなく未来のために選びませんか●

〈生活クラブでんきを選ぶと〉

- 再生可能エネルギーの普及を応援できる
→国内の基本的な考え方が一致している「太陽光」「風力」「バイオマス」「小水力」による発電所や生活クラブが中心に建設した発電所と提携しています。
- 二酸化炭素排出量を減らせる
→家庭からのCO2排出量が一番多いのは電力でほぼ半分以上を占めます。94%(2021年4~8月速報値)が再生可能エネルギーの「生活クラブでんき」に切り替えるとCO2排出量を減らせます。
- 脱原発の意思表示ができる
→東京電力を選ばないことで脱原発の意思表示。
- 輸入の化石燃料に頼らずエネルギーの国内自給ができる
→海外から輸入する石油・石炭・天然ガスには頼りません。
- 生活クラブ風車や太陽光発電所のある地域の特産品を取り組み、でんきの産地を応援できる
→風車「夢風」のある秋田県にかほ市の特産品や太陽光発電の会津電力のある地域の日本酒など、「でんき」だけではないつながりがあります。

キャンペーン実施中!
(7月3日(日)まで)
契約するなら今!

紹介キャンペーンも実施中!
お友だちに「生活クラブ
でんき」を紹介しよう!



契約した人、お友だちを紹介した人には
リネンクロス1枚をプレゼント!

「生活クラブでんき」も消費材の1つ

1人でも多くの組合員が「生活クラブでんき」を利用することで、2ページにある時間帯別プランや再エネ100%プランのような私たちが望む契約プランを作ることができます。これは「生活クラブでんき」の大きな特長! 私たち組合員が支える電力会社です。

1人の100歩より100人の1歩!!

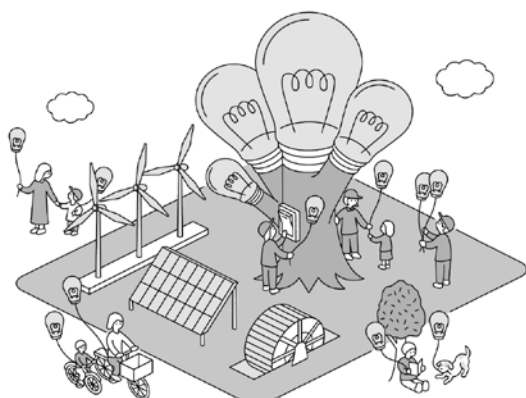
気候危機回避のために脱原発・再生可能エネルギーを推進しましょう。今私たちができることは電力会社を切り替えることです。子どもたちの未来のために本気で取り組んでいきましょう。

配達でも デポーでも

配達担当者、デポーフロアワーカーに
お声掛けください

生活クラブでんきは Web でも 申し込めます!

左ページの暮らし生活クラブエナジーの
HPよりどうぞ。クレジット決済を
ご希望の場合、Webからの
申込となります。



これまで、これからも。生活クラブ

再生可能エネルギー

再生可能エネルギーの発電事業や、
電気の生産地と消費地を結び
世代を超える活動に取り組んでいます。

つくる、つかう、食べる、手渡す。つながるローカルSDGsへ

2022年8月4日より鶏卵が洗卵化されます

(8月22日以降のお届け～)

生活クラブの鶏卵は、

すべて国産鶏種「さくら」「もみじ」から産まれた卵です。日本の気候や風土に適した丈夫な国産種だからこそ、すくすくと健康に育ちます。生活クラブの養鶏場は、光が差し込み、風通しも良好。この環境ですくすくと健康に育った鶏が、健康な卵を産んでいます。

そしてもう一つ。無洗卵（洗わずに届くたまご）が特徴です。無洗卵とすることで、卵の殻の表面にある「クチクラ層」という薄い層を残すことができます。「クチクラ層」には、雑菌（サルモネラ菌など）の侵入を防ぐ、鮮度を保つ、といった役割があります。洗卵してしまうと「クチクラ層」がはがれてしまうため、常時冷蔵が必要になります。



洗卵化にふみきる理由・・・

近年、高病原性鳥インフルエンザの発生が国内各所で確認されています。養鶏場の近くで鳥インフルエンザが発生した場合、洗卵・殺菌していない鶏卵の出荷は禁止されています。

生活クラブの無洗卵の場合、鳥インフルエンザが発生すると少なくとも鶏卵の出荷は3週間程度ストップしてしまいます。このような有事のときの対策について、組合員、生産者、職員で議論を重ねてきました。

「鳥インフルエンザが発生したときだけ、洗卵・殺菌してはどうか」という意見もありましたが、洗卵した卵は冷蔵した状態で出荷せねばなりません。無洗卵との扱いの違いが大きく「有事のときだけ洗卵し、物流の仕組みを変更」する、ということは極めて困難です。

さまざまな状況を考え、通常から「洗卵し冷蔵で配送する」仕組みを整えることに決定しました。



長年生活クラブの無洗卵を利用しつづけている組合員にとっては、卵の洗卵化には戸惑いがあることと思います。しかしながら、今回の変更の大きな目的は、鶏卵を組合員へ安定して供給する仕組みをつくることです。今後も組合員、生産者、職員と議論を重ねながらよりよい仕組みづくりを検討していきます。ご理解の程、どうぞよろしくお願いいたします。

洗卵することで変わること

鶏卵が冷蔵供給になります

洗卵すると冷蔵での流通になります。ご家庭でも冷蔵庫で保管してください。消費期限は現行の採卵後14日を継続します。

温水洗浄した鶏卵が届きます

近隣で鳥インフルエンザが発生したときのみ、行政からの指導で薬剤を使って洗卵します。

リサイクルパックを使用します

衛生面の対策のため、紙パックをリユースパックからリサイクルパックへ変更します。容器は従来通り返却をお願いします。

価格が変更になります

	変更前(税込)	変更後(税込)
鶏卵 10個パック	268円	300円
予約・鶏卵 10個パック	262円	295円
鶏卵 10個パック・デポー	287円	321円

10個パックのリサイクルパックへの変更により、平飼卵6個の紙パック容器についても回収できるようになりました。8月4日より返却をお願いします。



ケース規格が終了します



新しい冷蔵ラインでは5kg・7kg ケース規格の供給ができず、温度管理面の理由もあり、ケース規格の取組みを終了することになりました。ケース規格を利用していた組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけします。引き続き、「鶏卵 10個パック」でのご利用をお願いいたします。

選んだ理由を聞いてみました！

パックだし



みえぎょれん販売(株)
税込 539円(8g x 15袋)

まち江東のテーマ消費材

パックだしは、にぼし、かつおぶし、こんぶ、しいたけの4種の原材料で出来ていて、味噌や塩を加えればスープの味が決まります。

また、顆粒だしとの違いは、自然素材を砕いたものなので、ビタミン・ミネラル分などの微量栄養素にも期待ができる点です。手軽に利用できて時短にもなるのでおすすめです！

ビジョンフード どれだけ食べたかな？



2月	米(t)	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	148,978	603,732	298,370
目標	488,722	631,993	289,539
	30.5%	95.5%	103.0%

家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます。23区南生活クラブでは、米は新米が出る11月からの1年ごとに、牛乳・鶏卵は年度ごとに利用量の目標を決めています。目標値は前年度の実績、今年度加入する組合員数の予測より計算しています。

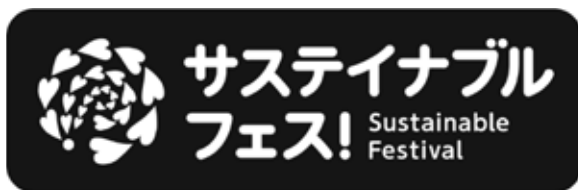
イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出
または WEB サイトから申込みできます→



新型コロナ感染予防のため企画内容を変更する場合があります。会場ではマスク等感染対策にご協力ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	5月9日(月) ～15日(日) 10:00～16:00 初日5/9のスタートは12:00～ レンタルスペースRENGA (世田谷区桜新町 1-12-12 上保ビル1F)	レンタルスペースを使って「イタリアンフェア」を開催します (主催:まち・玉川) 生活クラブの 「安心・新鮮な国産野菜、添加物に配慮した美味しい食材」 の中からイタリアンの消費材を集めて紹介します。 他にはない生活クラブのイタリアン食材、 お友だちを誘ってぜひお越しください！ 場所は田園都市線桜新町駅南口を出てすぐです。→	
②	5月21日(土) 13:00～15:00 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13)	屋上オープンデイ ～田植え体験とひまわりの種まき～ 毎月第3土曜日は生活クラブ館屋上で自然体験！ 今年は、ひまわりを育てて福島の復興支援を応援するサステナブルフェスにも参加します。 ※小雨決行	申込み切: 5/13 お子さん連れの参加可 持ち物: ・足ふき用タオル (田んぼは裸足で入ります) ・マスク ・水分補給の飲みもの
③	5月23日(月) 14:00～16:00 デポーせたがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	教えて!でんきくん! ～でんき相談会@デポーせたがや～ 毎月第4月曜日 14時～16時に定期開催。「電気使用量のお知らせ」などお持ちいただければ「生活クラブでんき」に切り替えた場合の料金シミュレーションやCO ₂ 排出率も計算します。この機会に「生活クラブでんき」の?を解決して地球にやさしい再生可能エネルギーに切り替えませんか? 参加申込不要。 すでに切り替えをお考えの方は、(株)生活クラブエナジーのWEB申込が便利です→	
④	5月～7月 10:30～12:00 埼玉研有会の畑 (埼玉県和光市)	まめっこ 2022 都市農業を体験しよう 種の植付から収穫まで、青果物の成長を一緒に体験しましょう! 自分で育てた野菜は格別ですよ。 (5月15日、6月5日、6月19日、7月3日予定) ※5月の日程は変更になっています	申込み切: 開催日 1週間前 お子さん連れもOK! 参加希望者には別途詳細を連絡します。



サステイナブルな社会を叶えるのは、人・環境・社会へのやさしさと想像力。みんなで楽しみながら、その身近なヒントを探そう。それが「サステイナブル フェス!」です。

各地のイベントなど、サステイナブル フェス!の情報は公式サイトから。お友だちと見たり、参加したり、投稿したりしてみてください。関心をもったお友だちに生活クラブを紹介してください!

サステイナブルフェス生活クラブ



お友達と遊びにきてね!
せたがや環境フェスタ2022
 フリーマーケット・フードドライブ・模擬店・AED講習・古着の回収・花と野菜の苗販売など多数出展あり。生活クラブのブースでは、消費材をPRします!

5月7日(土) 11:00～16:00
 8日(日) 11:00～15:00
 世田谷公園けやき広場周辺(池尻1-5-27)
 (出展:まち・せたがや)

みなみ風 2022 年 5 月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポ一組員はレジで提出。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： (配達明細表などに記載)	
■お友だちを紹介してください			
お友だち紹介で温州みかんジュース 485ml プレゼント!			
お友だちの氏名	住所	電話番号	
イベント申込			
参加希望に○	内容	参加人数	
	② 屋上オープンデイ	大人 人	子ども 人
5/15 6/5 6/19 7/3	④ まめっこ	大人 人	子ども 人



いただいた個人情報は組合員活動の目的にのみ使用します

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。(土日は連絡がつかません)
 《当日》新型コロナウイルス感染予防のため企画が変更になる場合があります。詳しくは 23 区南 WEB サイトでご確認ください。
 マスク、手洗い、消毒等、感染予防にご協力ください。
 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の場合があります。



～みなみ風 3 月号 モニター意見・感想～



＜江東センターを取材しました＞
 ・配達員さんがどのようなスケジュールでどのようなことを大切にしながら作業しているかを知れて生活クラブへの理解が深まりました。
 ・とても見やすい記事で、朝早くから配達のためにがんばってくださっていることが時系列でよくわかりました。生活クラ

ブとは長いお付き合いですが、配達のときのルールはときどききちんと確認しなおさなければいけないなと思いました。
 ＜生産者紹介・ティシュペーパースリム＞
 ・我が家でも愛用しています。肌触りも滑らかで環境にも優しく良いことづくめのティシュペーパーです。コラムを読むで生産者をますます応援したくなりました。



ビオサポレシビ

塾に行く前の小腹空き…いったい何を食べればいい？

塾に行く前の食事に取り入れてほしい「炭水化物」

塾通いの子どもの食事は悩みどころ。出かける前に何かちょっとしたものをお腹に入れたい。でも、甘いお菓子やスナック菓子では、カロリーが高い割に栄養があまり摂れなかったり、腹持ちが悪かったり。

では、どんなものを食べるようにすればよいのでしょうか？ぜひ取り入れてほしいのは「炭水化物」です。ご飯やパン、麺類、いも類に多く含まれている栄養素です。炭水化物は、人間が活動するためのエネルギー源の主役で、ブドウ糖の供給源。そして脳や神経組織といった器官は、エネルギー源としてブドウ糖しか利用できないのです。つまり、脳をたくさん使って勉強しよう! というときこそ特に、炭水化物は大切というわけです。

もうひとつ気にかけたいのは、「量」

中途半端な時間にしっかり食べてしまうと、勉強に身が入らない、なんてこともあるかもしれません。塾の前に炭水化物中心の軽食を摂り、帰宅後に野菜やたんぱく質のおかずを中心に摂ると、バランスがとれそうです。

コンビーフときゅうりのサラダおにぎり



つくり方

- ①きゅうりは薄い小口切りにし、塩もみをして水気を絞る。
- ②コンビーフはほぐし、マヨネーズとあえる。
- ③ボウルにご飯と①、②を入れて軽く混ぜ、2 等分にして三角にさせる。サラダ菜を添える。

材料 2個分
 コンビーフ 1/2 缶
 きゅうり 1/3 本
 真塩 2つまみ
 マヨネーズ 小さじ2
 温かいご飯 200g
 サラダ菜 2枚

コツ・ポイント
 コンビーフがほぐしにくい時は、耐熱容器に入れ、レンジで 1 分ほど加熱するとほぐしやすくなります。お好みでサラダ菜を巻いても。

＜生活クラブカタログさん＞

チキンナゲットと卵のおにぎり



つくり方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、素精糖と塩を加えて混ぜる。フライパンになたね油を熱し、卵液を流して炒り卵をつくる。のりは縦に 4 等分したものを用意し、さらに 2 等分し帯状にする。
- ②チキンナゲットは包材の表示どおりに温め、1 cm の角切りにし醤油をふる。
- ③別のボウルにご飯と炒り卵、②を加えて混ぜ、2 等分する。手に塩(分量外)をふって三角にぎり、のりを巻く。

材料 2個分
 チキンナゲット 4個
 鶏卵 1個
 素精糖 小さじ 1/2
 真塩 ひとつまみ
 国産なたね油 小さじ1
 温かいご飯 200g
 焼のり 1/4 枚
 丸大豆醤油 小さじ 1/2

＜生活クラブカタログさん＞



まちづくり委員会

生活クラブは、環境と体にやさしいせっけん類の利用促進、容器包装ごみを減らすためのグリーンシステムの推進、原発に依存しない再生可能エネルギーへの切り替え、さらに近隣の組合員どうしがつながり、たすけあいをすすめるコミュニティ活動や、子育てひろば活動など様々なことに取り組んでいます。これらは安全・安心な食を得るため、また住み慣れた地域で孤立せず安心して暮らしていくために必要なことです。

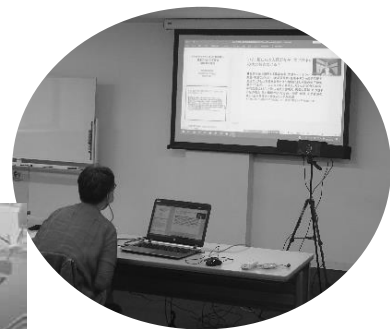
生活に密接にかかわる環境と地域福祉についての学習そして情報・意見交換をする場がまちづくり委員会です。各まちのまちづくり委員と理事、事務局が委員会を運営しています。

写真は、まちづくり委員がかかわった2021年度まちづくり活動の一部です。

2021年10月
「荒川クリーンエイド」→



2022年2月 「環境活動家
谷口たかひささん お話し会」
↓



↑
2021年5月
「でんきの講師養成講座」



←2021年7月
「コミュニティリーダー連絡会」

【まちづくり委員からのコメント】

- ☆初めてまち委員になり、まちづくり委員会に参加した。参加するだけでも勉強になった。幅広い活動をしていることが分かった。(Sさん)
- ☆まちづくりは幅広い活動なので3年くらいやらないと見えてこない。1年目は「コミュニティ」、2年目は「でんき」と、年度ごとに1つずつクリアしていくことができた。環境の学習会がとてもよかった。(Iさん)
- ☆まちづくりは初めてだった。遺伝子組み換え問題のことなど興味深かった。各まちのいろいろな活動が参考になり取り入れることができた。(Kさん)
- ☆加入したばかりで委員になった。せっけんのこと、ゲノム編集のこと、調査活動のことなど勉強になった。(Fさん)
- ☆まちづくりは、課題の優先順位をつけ、まちの特性をいかした活動にしていくことが必要。(Nさん)



23区南組織概要 2022年3月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,487人	2,338人
加入者数	216人	17人
脱退者数	-244人	-12人
世帯当利用高	29,023円	11,238円
総利用高	566,375,175円	26,206,806円

- 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



23区南生活クラブ公式
WEBサイト



23区南生活クラブ公式
Facebook

- 2 生活クラブのお店 デポーせたがや
Tel:03-5426-5211 10:30~19:00 日曜定休



デポーせたがや
月間カレンダー



デポーせたがや
インスタグラム

- 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)

配達・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ(月~金 9:00~19:00)

03-5426-5218