



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：2023 年 7 月 3 日

生産者紹介



磯貝 幸江さん

みついし昆布株式会社 「みついし昆布」

みついし昆布の生産者の磯貝です。皆さんは、昆布と言ったら何を思い浮かべますか？「昆布だし、昆布巻き、佃煮、昆布茶、めでたい、等々…」。昆布は主役じゃないけど「食」に重要な役割を果たしている縁の下の力持ちの存在だと自負しております。

当社の「みついし昆布」は、北海道日高地方の太平洋沿岸で採れた天然昆布（学名：ミツイシコンブ）を100%原料として製造しております。また、日本の出汁の文化や昆布の栄養をまるごと食べることを中心に、数々の消費材を提供させていただいております。特に、みついしきざみ昆布は細く裁断することにより、そのまま食べてもよし、出汁を取った後の調理も簡単です。また、昆布茶は飲むだけではなく調味料としてもアレンジできます。みついし昆布は水に入れておくだけで美味しい出汁ができるので昆布出汁の旨味をご堪能いただけます。当社は、1979年から生活クラブと取引させていただいておりますが、今後も変わることなく、どの消費材も「本物の味」にこだわり、正直に作り続けてまいります。



これおいしいよ♪

みついしきざみ昆布

北海道日高産のみついし昆布を、0.8mm の幅にカットした食べる昆布です。ダシ取りをかねて鍋ものにもおすすめ。



40g 430 円

欠かせません!

風味があって他の刻み昆布とは別物のように感じます。この昆布のおかげでシンプルな材料でもとても美味しくなっています。

(eくらぶクチコミ:生活クラブサポーターさん)

みついし昆布

味のよい昆布です。煮上がりが早く柔らかで、佃煮などに向いています。



90g 610 円

おいしい

おでんや野菜の煮物に、そのまま入れて食べています。しっかりしているけれど柔らかくて美味しい。母にも頼まれて買っています。

(eくらぶクチコミ:生活クラブサポーターさん)

(価格は配送・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。

—もくじ—

- 1 ページ 生産者紹介
- 2・3 ページ まちづくり ～せっけん～
- 4・5 ページ 注文の手引き

- 6 ページ イベント情報
- 7 ページ 申込用紙 モニター意見
- 8 ページ まちの活動 まち・きぬた

🔦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

生活クラブは「合成洗剤」を扱いません!

みなさんは、食器や衣類を洗うとき、何を使っていますか?

パッケージの「品名」に、合成洗剤や複合せっけんと書いてあったら、生態系では分解されにくく、環境負担の大きい、合成界面活性剤が使われています。

合成界面活性剤は、石油や油脂などから科学的に合成した化学物質。人体被害、環境汚染など、さまざまな害をもたらします。実は、家庭から排

出される有害なおそれのある化学物質の60%以上は、合成洗剤の成分*1なのです。

生活クラブでは、生分解されやすく、環境に優しいせっけんの利用をすすめています。その歴史は5000年と古く、約100年前に誕生した合成洗剤の歴史とは桁違い!長年使ってきて大きな問題がないせっけんで日常生活が過ごせるなら、あえて問題のある合成洗剤を使う必要はないと、一切扱わないことを決め、今に至ります。



93.52 t

合成界面活性剤の削減に貢献!

生活クラブ組合員が1年間に使ったせっけんの量から、合成洗剤を使っていたら排出されていたはずの合成界面活性剤の量を推定すると**93.52 t削減***2できたこととなります。



自治体にも働きかけて、さらに暮らしやすく

生活クラブも団体会員として所属するせっけん運動ネットワークでは、1984年から7月をシャボン玉月間と定め、せっけん利用推進活動に取り組んできました。

今年度も生活クラブでは

『香害について周知に努め、理解をひろげる』

『P R T R 制度*3を踏まえて施策を進める』

『せっけんの利用を推進する』

ことをすすめ、今日的課題について、具体的な一歩を進めることが出来るよう、自治体の首長からのメッセージ取得活動に各まちで取り組んでいます。



2023年度 推進ポスター



恐ろしい化学物質の被害

「香害(こうがい)」の理解を広げ、誰もが暮らしやすく

最近、柔軟剤などの人工的な香りや強い香りに対して、健康被害を訴え苦しんでいる方が増えています。このような香りの害「香害」による症状は、「バケツから水があふれるように」ある日突然、誰にでも起こり得ることで、化学物質過敏症を発症するリスクをはらんでいます。主な原因は、柔軟剤の他、香料、マイクロカプセル、合成洗剤など家庭で使われているものです。特に問題なのは、小さい時からこのような環境の中で生活している子どもへの影響です。

化学物質から身を守るためにできることは、せっけんに替えることです。

(参考:せっけん運動ネットワーク Web サイト「香害問題から石けん運動へ 生活クラブ生活協同組合・東京 2020.05.26」)

*1 PRTP データを読み解くための市民ガイドブック 化学物質による環境リスクを減らすために~令和2年度主計結果から~〔令和4年11月改訂〕P31 参考

*2 第一次生活クラブ2030行動宣言より2020年度実績

*3 P R T R 制度とは、人の健康や生態系に有害なおそれのある化学物質が、事業所から環境(大気、水、土壌)へ排出される量及び廃棄物に含まれて事業所外へ移動する量を、事業者が自ら把握し国に届け出をし、国は届出データや推計に基づき、排出量・移動量を集計・公表する制度です。

まちづくり

私たちの暮らしを取りまく
環境や福祉についての活動

せっけんチーム

せっけんチームは、合成洗剤を扱わない生活クラブの洗浄剤「せっけん」を組合員に広めたいメンバーが活動中！生産者交流会のQ&Aをご紹介します。メンバーは随時募集中。

Q 洗濯機の大きさや洗濯物の量による、せっけんの使用量について教えてください。

A 水量に対して、パッケージ記載の使用量の目安を参照してください。

ただし、パッケージ記載の使用量はあくまで目安であり、水の硬度や衣類の汚れの程度によって調整が必要です。(お住いの地域により水の硬度は異なります) 仮に硬度が高い水をご使用の場合は、使用量の目安よりも多くせっけんを使用する必要があります。(本来洗浄にまわるはずのせっけん成分がせっけんカスになってしまうため)

粉せっけんの場合は、適量になっている1つの目安が水面の泡立ちとなります。洗濯している途中(4、5分経過程度)、水面に手のひらくらの泡が立っている濃度でご使用ください。



返却してごみを減らそう！

グリーンシステム

Rマークのついた消費材のびんをリユース、プラスチック類をリサイクルするしくみです。大切な資源です、必ず配達時に返却してください。習慣にするための方法も紹介していきます。



【牛乳キャップの返却】

牛乳を開ける際にくるりと剥き取るサイドスコアはそのまま、キャップは洗って乾かして返却しましょう！

★回収した牛乳キャップ5個で「キャップ再生ごみ袋(45L)」(再生原料6割使用)が1枚作れます。牛乳キャップを出した人が、それを原料にしたごみ袋を利用することができるのは、生活クラブだけのオリジナル。ぜひ、共同購入しましょう。牛乳キャップ1個をリサイクルすると、CO₂排出量を約11g削減します。

“でんき”も生活クラブ！

再生可能エネルギーを中心とする生活クラブでんき。契約先は「(株)生活クラブエナジー」です。今年度23区南では、契約切替えて179人のエシカルコンシューマーが増えることをめざしています！

生活クラブでんきを選んだ私たちは、
エシカルコンシューマー

＜利用者の声＞

自前の牛乳工場や福祉のしくみを作ってきた生活クラブの自前の風車や電力会社ができたとすることで、迷わず「生活クラブエナジー」に切り替えました。2016年、電力の小売全面自由化で次々と電力会社ができ、セット割やポイント還元といった「お得」を宣伝する中、生活クラブエナジーにはお得はありませんが、電気の品質や料金はこれまでと変わらないことと、原子力発電所ではなく再生可能エネルギー発電所からの電気が届くことが安心材料でした。

電気使用量はWebサイトで確認でき、検針票がペーパーレスな点も気に入っています。

生活クラブでんき

生活クラブ連合会 Web から
契約先「生活クラブエナジーWeb」に
リンクしています→



(株)生活クラブエナジーは、
剰余金が出た場合に
利益還元割戻を行います。
2023年度の還元率
「1契約あたり1.0%」
7月集金時に相殺されます。

「使い捨てるのではなく資源を循環させて使うことが大切」だと生活クラブは考えています。また、現在、深刻になっている「ごみ」問題。家庭からでるごみの容積の約60%が容器や包材によるごみといわれています。

現在、生活クラブでは、8種類のリユースびんを採用し、調味料やジュースの中身の違うものも、びん容器の大きさをそろえることで、回収・洗浄・選別というリユースにとって不可欠な作業の効率アップに取り組んでいます。さらに、牛乳も紙パックからリユースびんに切り替えて、牛乳びんのプラスチックキャップ、配達用のピックアップ袋もリサイクル回収を始め、地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」(グリーンシステム)を進めています。すべて配達便またはデポに返却してください。





消費材注文の手引き

生活クラブでは国内自給力アップのため、提携する生産者とともに挑戦を続けています。その中のひとつが**循環型農業**の取り組みです。循環型農業とは畜産や農業で出る廃棄物を肥料に利用し、資源を循環させることで持続可能な農業を成り立たせるものです。組合員が米や肉、農産物などを**共同購入し食べ続ける**ことで、この循環が滞りなく進みます！組合員1人ひとりがこれくらい注文すると**スムーズな循環**につながるよ、という注文の仕方をお知らせします。私たちが消費材を利用することが**未来をつくる**ことにつながる、ってステキですね。

米 2kg/月



注文しやすい
2kgもあります。

23区南生活クラブ全体の米の利用重量は、2022年度(2021年11月~2022年10月)は約459tでした。まずは前年度と同量の約460tはみんなで食べきたいところです。生産者はすでに次へ向けて準備をはじめています。となると・・・1世帯あたり※1年間23kg！1ヶ月で2kg程度の利用がおすすめです。

※1 23区南生活クラブ組合員数を2万人として計算しています。

牛肉 今までの注文+3パック/年(1年間に900g プラス)



一口カットステーキ
や冷凍牛肉も便利
ですよ。

生産者は生活クラブのために約4,800頭の牛を育てています。そのうち生活クラブが食べた頭数 約3,200頭、生活クラブが食べ残した頭数 約1,600頭、1頭からとれる精肉量は225kg。ということは、1600頭×225kgで約360tの牛肉が一般市場に市場価格(安価)で売られます。(2019年度実績) まずは、生活クラブ用の牛肉を食べきましょう。となると・・・1世帯あたり※2900g プラスして利用すると食べきれます！

※2 生活クラブ全体の組合員数を40万人として計算しています。

豚肉 お気に入りの部位の注文+ひき肉 or 切り落とし



こんなに贅沢なひき肉
や切り落としは市販では
見かけません。

生活クラブと言えば、(株)平田牧場の豚肉という方も多いのではないのでしょうか。ブランド肉として市場ではかなりのお値段で取引されていますが、生活クラブではビックリするほどお手頃価格となっています。それはなぜか？生活クラブでは**1頭買い**を基本として、「これだけ食べるよ」と生産者に約束しているからです。そこで！組合員は1頭分の肉をバランスよく利用する必要があります。部位バランスを調整するために、余った部位はひき肉や切り落としとなります。価格が高いために敬遠されてしまった高額部位がひき肉や切り落としに入ることもあります。ぜひ、お好きな部位に加えて、ひき肉や切り落としもプラスして利用しましょう。

牛乳 900mlびん牛乳 1本/週



キャップに青の印字がパスチャライズド牛乳。ホモジナイズ(牛乳に含まれる脂肪球を小さくする工程)した飲みやすい牛乳です。緑の印字がノンホモ牛乳で、ホモジナイズせずより生乳に近い味。お好みを選んでくださいね。

昨今のニュースでも話題になっていますが、牛乳が大ピンチ！です。飼料価格やエネルギー価格の高騰で、生産者は厳しい状況に置かれています。生活クラブは牛乳の配達から始まった生活協同組合です。牛乳には人一倍思い入れもあり、自分たちの納得する牛乳が欲しい！と、自前の牛乳工場まで持っています。牛乳の利用が減ると工場の存続も危ない！工場存続のためには1年間に一定量のびん牛乳(900ml)の利用が必要です。今年度の目標は、2019年度の利用量相当です。23区南生活クラブの2019年度の900mlパスチャライズド牛乳、ノンホモ牛乳の利用本数は約60万本。となると・・・1世帯あたり※1年間30本！体質的に牛乳を利用できない組合員もいますので、目安として週に1本は利用しましょう。

産地は一日にしてならず

「私たちが食べるものは国内で調達する」、そんなことが今ではとても難しくなっています。産地を作り育てるのは**私たちの利用の力**です。ぜひ予約して利用して、一緒に産地を作っていきましょう。

2023.4月実績

まち名	米		牛乳		鶏卵		野菜	
	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差
せたがや	482	-45	755	-41	932	-37	132	0
からきた	630	-69	977	-61	1,133	-60	181	6
きぬた	374	-41	590	-40	732	-49	107	-4
玉川	492	-53	833	-44	1,037	-45	152	-2
大田	799	-78	1,193	-74	1,527	-70	285	-2
渋谷	178	-27	367	-30	452	-14	76	-7
目黒	372	-35	688	-49	837	-43	141	-8
品川	421	-49	648	-56	799	-48	142	-1
港	197	-20	402	-35	480	-24	86	0
江東	341	-45	559	-46	675	-36	108	-2
江戸川	357	-41	486	-32	615	-29	109	-1
中央	99	-7	213	-19	250	-18	57	7
計	4,800	-510	7,739	-566	9,469	-212	1,576	14

4月より新しい目標値を設定しています。各アイテムの予約目標値は、各まちの予約実績の値を参考に設定しています。

気づけば、eくらぶの注文×切も過ぎてしまうことが多々ある今日この頃。食べ盛りの5人家族でも、お米、豚ひき肉、鶏むね肉、鶏卵、あっぱれはればれ野菜予約セット、息子たちが大好きな牛乳、豆腐、食パンなどは毎週注文、隔週で牛肉小間切れ...と「よやくらぶ」※3でとりあえずはしのげます。あとはデポで補充。安心して食べたいうっかり者におすすめです。(利用担当理事 C.O)




※3「よやくらぶ」は、消費材の配達サイクルを選んで登録ができる予約制度のこと。専用のカタログも配布されています。

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→



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

No.	日時・場所	内容	その他
①	7月15日(土) 14:00~16:00 生活クラブ館 201・202 Zoom 参加もできます	<p>おしどりマコ・ケンさん を迎えて</p> <p>脱原発に向けていま聞こう! 報道で聞けない福島の話</p> <p>東京電力福島第一原子力発電所事故後、東京電力の記者会見、様々な省庁、地方自治体の会見、議会・検討会・学会・シンポジウム取材し、また現地にも頻りに足を運び、その模様を様々な媒体で公開しているおしどりマコ・ケンさんにマスコミでは聞けない福島の現実を聞いて、私たちがなすべきことを考えましょう!</p> <p><託児について> エッコロたすけあい制度加入者は無料。 未加入者・ゲストは 1,000 円 (当日エコロ加入で無料)。</p> 	<p>切間近! 申込みは Web か Fax で</p> <p>申込切: 7/8(土) 定員: 70 人</p> <p>託児申込切: 7/8(土) 託児定員: 5 名</p> <p>講師: おしどりマコ・ケンさん</p> <p>*注意* 申込切を変更しました</p>
②	7月18日(火) 13:30~15:30 生活クラブ館 スペース1	<p>牛乳づくしのおいしい企画@生活クラブ館</p> <p>牛乳好きな人、ちょっと苦手な人、みんな集まれ~! 牛乳の効用、美味しく簡単な牛乳の使い方の紹介など牛乳づくしのおいしい企画。これからの暑い夏を牛乳パワーで乗り切っちゃおう。お子さん連れ大歓迎。</p>	<p>申込切: 7/7(金)</p>  <p>切間近! 申込みは Web か Fax で</p>
③	7月20日(木) 10:30~12:30 大田センター 3F (大田区仲池上 1-19-12)	<p>牛乳づくしのおいしい企画@大田センター</p> <p>牛乳好きな人、ちょっと苦手な人、みんな集まれ~! 牛乳の効用、美味しく簡単な牛乳の使い方の紹介など牛乳づくしのおいしい企画。これからの暑い夏を牛乳パワーで乗り切っちゃおう。お子さん連れ大歓迎。</p>	<p>申込切: 7/7(金)</p>
④	7月22日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上	<p>屋上オープンデー 「ヘチマ・ひまわり・大豆・稲の成長観察」</p> <p>5 月に植えたヘチマ、ひまわり、大豆、稲の成長を観察し、屋上の草取り作業も行います。作業の後は冷たいおやつを楽しみましょう。雨天決行(荒天中止)</p>	<p>申込切: 7/14(金) 持ち物: 軍手、飲み物、筆記用具</p>

Zoom 参加について Zoom 参加の方は右上の二次元コードからお申込ください。申込受付後、参加 ID を送ります。Zoom 接続の通信費は参加者負担です。




サステイナブルフェス!
Sustainable Festival 2023

サステイナブルフェス!
2023 紹介キャンペーン
「生活クラブ」を周りの人に紹介しよう!



サステイナブルフェスのページ

Web で! アンケートにご協力をお願いします




まちカフェ / 政策提案運動


私の住んでいるところはどんな地域かな? 困っている人はいないかな? 組合員や地域の人、時に議員と一緒に話す場が「まちカフェ」です。

暮らしの安全や豊かさを実現するために、「区政・都政に提案する」活動もすすめています。

暮らしの中で気になっていること、困っていること、あるいは解決のためのアイデアをお持ちの方...Web フォームから提出ください。いつでも何回でも大歓迎です。



政策提案アンケート



みなみ風 2023 年 7 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	
	7/15 報道で聞けない福島の話	会場参加	人
	託児申込	子どもの名前	年齢 歳 子どもの名前 年齢 歳
	7/18 牛乳企画@生活クラブ館		
	7/20 牛乳企画@大田センター		
	7/22 屋上オープンデイ	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》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。
 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 5 月号 モニター意見・感想～



なぜ今、生活クラブでんきのの？

・新しく生活クラブでんきのロゴができたことを初めて知りました。我が家はすいぶん前に生活クラブでんきに切り替えましたが、このロゴを広めて、より多くの人に再生可能エネルギーに興味を持って欲しいです。



生活クラブでんき
SEIKATSU CLUB DENKI

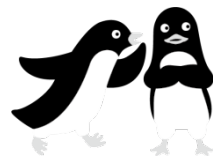
ビオサボレシビ

・おにぎりは頻繁に作るのでレシピ参考にします。

まちづくり

・「生活クラブでんき」「ビオサボ」は組合員の生活クラブ歴によって理解の差があると思いますがこれらの活動の「生活クラブ的意義」を伝えたいと気持ちが窺える内容でした。

ビオサボレシビ 暑くなってきた今食べたい! 冷やしておいしいデザート



みかんジュースでシュワシュワゼリー

材料 150ml のグラス 2 個分
 温州みかんジュース 1/2 カップ
 素精糖 20g
 クリスタルゼラチン 6g
 無糖炭酸水 1 カップ
 ミント 適宜



つくり方

- ① 小鍋に温州みかんジュースを入れ、沸騰する直前まで温める。素精糖を加えて混ぜ溶かし、火を止める。
- ② ①を 45～50℃ (熱いお風呂のお湯程度) に冷まし、クリスタルゼラチンを加えて混ぜ溶かす。無糖炭酸水を静かに加えて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で 2 時間ほど冷やし固める。
- ③ 好みでミントをのせる。

(生活クラブカタログさん)

ブルーベリーフロズンヨーグルト

材料 2 人分
 生乳 100%ヨーグルト 200g
 ブルーベリーソース 大さじ 2
 ミント 適宜



つくり方

- ① チャック付き袋にヨーグルトを入れる。ブルーベリーソースをスプーンで数ヶ所に分けて流し入れ、袋を横にしてヨーグルトを平らにする。口を閉じる。
 - ② 平らな状態で冷凍庫に入れ、2 時間ほど凍らせる。
 - ③ 袋の上から手で割り、器に盛る。好みでミントを添える
- コツ・ポイント 甘みを足したい場合は、はちみつがおすすめです。ただし、1 歳未満(乳児)の子どもが食べないように注意してください。

(生活クラブカタログさん)

今年度は各まちの 2022 年度の活動を紹介していきます

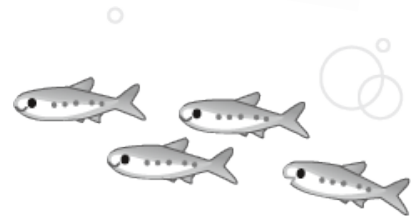
まちの活動

まち・きぬた

協力して駆け抜けた一年間



まち・きぬたでは2022年度のテーマ消費材「おさかなソーセージ」の学習会から活動をスタート。毎年夏休みに行う親子参加イベントは、「親子クッキング」「ソーラーカー作り&電気」「川の水質検査」と3つの企画を実施。特に水質検査は30年以上継続する企画です。砦は世田谷区のなかでも耕作地の多い地域ですが、近年畑が減少傾向にあり、都市農業を考える「まちカフェ」を開き、共催した団体主催の青空市にも3回程参加。農や地域の活動をする方々と交流ができました。その他せっけんの使い方を学び、うどんを打ち、クリスマス用ラッピング、手前みそも作っちゃう。キャラバンも含め20数回のイベントをこなしました。拡大活動では、初めて商店街のお店を借り、道行く方々にカレースープの香りをアピール?しました。続くコロナ禍のため、多くの方の参加を得ることが叶わず、拡大も苦戦しましたが、5人の委員を中心に1年間走り切りました。



母子手帳をもらってから
未就学児がいるご家庭必見!
個別システム手数料が無料!



プレママ&ママ特典

Web 申請、申請書ダウンロード⇒



23 区南組織概要 2023 年 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,457 人	2,427 人
加入者数	202 人	43 人
脱退者数	-173 人	-15 人
世帯当利用高	27,008 円	10,450 円
総利用高	524,841,257 円	25,100,302 円

- 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

- 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

- 大田センター(大田区仲池上 1-19-12)
- 江東センター(江東区東雲 2-9-51)
- 23 区調布センター(調布市国領町 3-4-3)

配送・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