



みなみ風

11 月号

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 10 月 30 日

生産者紹介



株式会社第一物産「白菜キムチ 400g」



株式会社第一物産
生産部 部長
李 智訓(イ・ジフン)

白菜キムチ 400g の生産者の李 智訓 (イ・ジフン) です。市販のキムチは賞味期限を延ばすために食品添加物保存料に漬け込み、乳酸菌の発酵を抑制していますが、手作りで丁寧に漬け込む生活クラブの白菜キムチ 400g には、お腹の調子を整える生きた乳酸菌が含まれています。

りんごやタマネギ、アミの塩辛など 15 種類の惣菜で作った薬念を一日以上寝かせて素材が一体となることで味も整い、マイルドな辛みと奥深いうまみが生まれ、手間ひまをかけることが美味しさの鍵となります。

1960 年に創業、代々受け継がれてきた伝統製法で、キムチを作っています。現在は食を通じて「食べる人の食卓を笑顔に、元気に、健康にする」ことを目指して取り組んでいます。



これおいしいよ♪

(価格は配送・税込価格)

白菜キムチ 400g



400g 693 円

韓国の伝統手法で製造。白菜を縦半分になり切り一晩塩漬けし、洗った後一枚一枚の葉に薬味をていねいに塗り冷暗所で熟成させています。そのままはもちろん、チャーハンやうどんに。少し酸味が出てきたらキムチ鍋や豚肉などと炒めものに。いろいろな食べ方ができる利用価値の高い漬物です。

甘いキムチが苦手です。スーパーで売っているキムチに比べ(アミノ酸無添加のもの含む)もったりとした嫌な甘みがなく、美味しかったです。味が物足りないかな...と思うときは、生活クラブのそばつゆとごま油をかけて食べています。最近少し置いて発酵が進んだ味も好きです。

(eくらぶクチコミ:まりさん)



しょうひさい消費材...

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

- 1 ページ 生産者紹介
- 2・3 ページ 生活クラブでんき/庄内交流会報告②
- 4・5 ページ 産地とつながるお米
- 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・玉川

🔦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

本気で! GO! GO! 脱炭素・脱原発へ!

再生可能エネルギーを選ぼう!!



危険災害多発!
どうする?!
気候危機!

温室効果ガス
による地球過熱化!

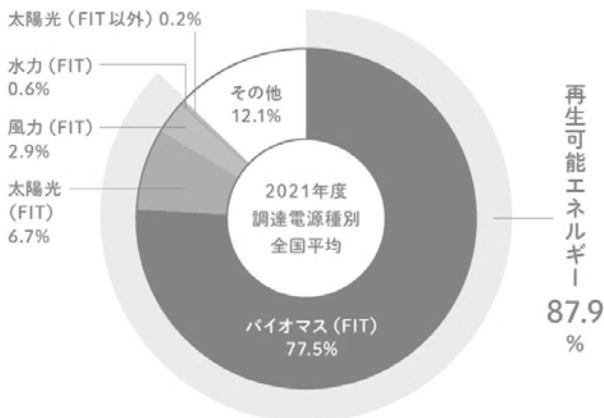
猛暑! ゲリラ豪雨!
超大型台風!
山火事!

そこで、私たちにすぐできることは、家庭からの CO₂ 排出を減らすこと!!

省エネはもちろんのこと、使用する電気も火力や原発より再生可能エネルギー（以下再エネ）を選ぶことが重要。生活クラブでんきに切り替えれば、つくり方や調達電源種別が明らかでサステイナブルな電気を使用できます。原発のない未来を子どもたちに手渡ししましょう!



《生活クラブでんきの調達電源比率(2021 年度)》



《暮らしにあわせた契約プラン》

★スタンダードプラン

各料金プランは、地域の電力会社の一般的な家庭や事務所、商店等の契約（従量電灯 B または C*、低圧電力）とほぼ同等となります。

*関西電力は従量電灯 A または B となります。

★時間帯別プラン

夜間に電力を多く使用される方向けのプランとなります。各エリアで内容が異なります。

★再エネ 100%プラン

自宅に供給される電気が実質再エネ 100%となるプランで、CO₂削減に貢献できます。オプションプランなので他のプランと組み合わせて契約いただけます。

生活クラブでんきの電源は約 8 割以上が再生可能エネルギー

「その他」は、旧一般電気事業者からインバランス（補給）供給を受けた電気と、他社から調達している電気の一部で発電所が特定できないものです。尚、「その他」に入る日本卸電力取引所の電気には、火力、水力、原子力、FIT 電気、再生エネなどが含まれます。/エネルギー供給構造高度化法に定められた非化石証書を一部利用しています。

生活クラブでんき

検索

<https://scenergy.co.jp>

<カスタマーセンター> 0120-112-075

平日 9 時半～17 時半（土日祝・年末年始・夏季休暇を除く）

原発はいらない!
署名に参加して社会を変えよう!
あなたの 1 筆が社会を変えます!!

オンライン署名は
こちらからできます



生活クラブ全体で目標 10 万筆!

生活クラブでは組合員が中心となり、風力や太陽光などの再エネ発電所の建設や、再エネ中心の電気「生活クラブでんき」の共同購入を実現。原発や化石燃料から脱却し、エネルギーなどの資源を分かち合う社会づくりに取り組んできました。

一方、日本政府は「脱炭素社会の実現」を理由に原発推進を加速化させています。この流れを断ち切るため、エネルギー政策の転換を求める署名活動を 2023 年 9 月から 12 月 1 日まで行います。

庄内と生活クラブとの歴史を感じた 4 日間

食(F)、エネルギー(E)、福祉(C)すべてがそろそろ、山形県庄内地方

10月号に引き続き、生活クラブの食、エネルギー、福祉を支える生産拠点である庄内地方の魅力をお伝えします。今年で 50 回目となる交流会を通じて、JA庄内みどり、(株)平田牧場、酒造会社、製菓会社などと生活クラブ組合員が一堂に集まることで課題の共有をして解決したり、新たなアイデアを検討したりして、より良い生活を追い求め続けています。これからの活動にもつながるヒントを得ることができました。(まちづくり理事 西山恵美)

☆庄内・遊佐太陽光発電所☆

ご覧ください！66,440 枚のモジュール（パネル）が 20 度の角度で東西に 1 km、南北に 300mにもおよび敷き詰められている姿です。非常に壮観ですね！以下は(株)CSS 菅原善悦さんのお話です。

採石場跡地として 20 年以上眠っていたジャングル状態の土地を持つ 46 名の地権者へ説明し理解を得て、50 億円の総工費をかけて整備しました。年間約 5700 世帯分の電気（18,000kW）を発電しています。2019 年 2 月に発電を開始し 5 年目となりますが、4 年で 36,800 t の CO₂ を削減できました。発電事業による収益のうち 3,000 万円を庄内協議会*¹やアイガモロボット*²などに助成してきました。普段の作業は草刈りとモジュールの点検で、1 周するのに約 5 ヶ月かかります。

*¹150 年にわたり生活クラブ生協と連携する庄内エリア内の生産者を構成メンバーに 2015 年 5 月に発足、エリア内の持続可能性を高める活動内容について協議を進めてきました。

*²みなみ風 10月号 P3 庄内交流会①で紹介



すっきりな日本酒

☆(合)杉勇蔵岡酒造場☆

消費材の共同開発米と同じ栽培方法で作った酒米である「雪化粧」から作られている生活クラブオリジナルの純米酒「遊佐来」の生産者です。山形の鳥海山麓にある大物忌神社と江戸時代から深く関わってきた酒蔵が前身。

蔵の地下に流れる鳥海山の雪解け水を使って洗米し酒を仕込んでいます。その水自体がすっきり爽やかな味で、出来上がるお酒の味を感じました。玄米から新酒ができるまで約 60 日かかるそうで、夏は仕込みの時期ではありませんでしたが、酒造りの製造工程を一通り見学できました。その後の楽しい利き酒タイムでは 5 種類の酒を試飲し、貴重な無濾過原酒も試飲してきました。



左から 2 番目が原酒



天然羊腸！

☆(株)NORI コーポレーション☆

人気消費材のひとつである平牧工場のウイナーは、こちらの会社の羊腸を使用しています。中国で処理されたオセアニア原産と中国産羊腸を直接中国へ行って品質を確かめてから仕入れています。一般的な羊腸は、滑りをよくして作業性を高めロスを少なくする為や羊腸を柔らかくする等の目的でリン酸塩や乳酸を使う場合があります。しかし NORI では「不要な添加物は使わない」という観点からこれらの添加物を使用せずに加工しているため、2~2.5 倍の作業時間がかかるそうです。1 本の長さが 15~17m 位の塩漬けされた輸入腸を水で洗い流し、1 本ずつにする「ほどき」作業の後、糸巻きのように一本ずつを細いパイプに巻く「パイピング」、検品等を経て 5℃以下で保管し出荷されます。

羊腸は 4 層に分かれていて、内側から 2 番目の粘膜下層だけを使用しますが外側の層をピンセットでしっかり取り除くという細かい作業が必要で、これを取り損ねるとウイナーになった時に髪の毛と間違われ、クレームにつながるそうです。



産地で暮らす

☆TOCHiTO (とちと)

生活クラブの食の故郷ともいえる庄内地方とのつながりを大切に、庄内の中核都市である酒田市と移住・定住の拠点づくりを計画した結果作られた施設で 3 つの機能から構成されています。多様・多世代の移住者が暮らす居住棟 (TOCO)、移住者や地域の人々が利用する交流棟 (COTO)、居住棟と交流棟をつなぐ中庭 (CHiTO)。

移住者が地域の人と交流しながらまちづくり等に参加し、担い手として活動するのが参加する暮らしです。生活クラブのカタログで目にした、たった 1 枚のチラシをきっかけにして、二拠点生活をしたり、移住して生産者の収穫のお手伝いをしたりして暮らしている方々のお話を聞くことができ、貴重な体験となりました。長年にわたる庄内地域との交流で情報共有や意見交換をしてきた結果、こうした暮らし方に対する TOCHiTO の構想は、FEC 自給圏を推進している生活クラブらしいと感じました。



居住棟(TOCO)



産地とつながる私たちのお米!

私たちのお米は
組合員と提携生産者が
一緒につくっています

生活クラブのお米は、組合員と生産者が率直に意見を交わしてつくっています。組合員が本当に食べたいお米や農法、また、どうやったら産地でつくり続けていけるかなど、価格まで話し合いながら決めます。

たとえば、組合員が「できる限り農薬や化学肥料を減らしてほしい」と要望すれば、生産者は産地に合った、栽培が可能な品種や農法を提示。組合員はどれだけの量のお米を食べられるか、「予約」を通じて生産者に約束します!



産地とともに未来をつくる
「共同開発米」
の4産地

私たちは、環境になるべく負荷をかけない農法を実践したり、産地の実情に合わせて生産者とともに新たなお米の品種開発を検討したりしています。これは、自分たちの食を守るだけでなく、生産者の暮らしや水田のある産地の景観、その地域の産業を守ることにあります。

だから!! お米の名前に品種ではなくその地域の特徴を織り交ぜて名づけています! 産地とのサステイナブルな関係を大切にしています!

だから
「共同開発米」

生活クラブのお米は、組合員と生産者が一緒に作っているから「共同開発米」とよんでいます。「共同開発米」のロゴマークは、両者がこれからも一緒に作り続けていくという思いを含め、力強く手をつないだ形を表現しています。

共同開発米の第1号は、山形県遊佐町の「庄内遊YOU米」。食べ続けられる、つくり続けられるお米を目指して「共同開発米事業」にとりくみました。その後、長野、栃木、宮城にも「共同開発米」の輪が広がっています。

「共同開発米」を食べ続けることが、食と産地の未来を作ります。

あなたはどんなお米を選びますか? 価格? 品種? あなたの選択が日本の産地や未来につながります!

共同開発米

参加者
募集!!

×切 11/17(金)

那須山麓米の生産者を迎える交流会
～生産者にしめ縄づくりを教わろう～



4年ぶりに那須山麓米の生産者が生活クラブ館へやってきます!一緒にしめ縄作りをしませんか。飾りつけ次第でクリスマスリースにも、新年のお飾りにも。那須山麓米の新米とご飯に合うおすすめのお米消費材を食べながら、そのおいしさの秘密を知り、お米作りの苦労話などを聞いて、交流しましょう。

日時: 11月25日(土) 10:30~13:00
場所: 生活クラブ館スペース1, 2 (世田谷区宮坂 3-13-13)
定員: 30名
参加費: 組合員 100円 組合員外 200円
持ち物: 筆記用具、弁当用容器、箸、
お椀またはカップ(味噌汁用)

申込み: p7 よりお申込みください。
※申込多数の場合は抽選となります。申込者全員に抽選の結果をお知らせします。
※お子さん連れも大歓迎!

産地は一日にしてならず

2023.8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	478	-49	765	-31	943	-26	135	3
からきた	634	-65	972	-66	1,129	-64	201	26
きぬた	366	-49	595	-35	720	-61	114	3
玉川	483	-62	835	-42	1,030	-52	180	26
大田	802	-75	1,207	-60	1,531	-66	311	24
渋谷	175	-30	366	-31	441	-25	77	-6
目黒	367	-40	731	-6	845	-35	157	8
品川	407	-63	667	-37	780	-67	161	18
港	186	-31	411	-26	478	-26	89	3
江東	340	-46	566	-39	659	-52	117	7
江戸川	357	-41	509	-9	619	-25	114	4
中央	94	-12	218	-14	254	-14	58	8
計	4,689	-563	7,842	-396	9,429	-513	1,714	124

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。

「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。

生活クラブの卵はよく泡立ち、お菓子作りのときも作りやすく、生でも焼いても美味しく、やはりちゃんとこだわって作られたものは違います。昨年末の鳥インフルの時は本当に心配し、卵の数も制約されましたが、1年から1年半はかかると言われた立て直しがこんなに早く実現とはすごいです。こんなに素晴らしいもの、ずっと食べられるように、みんなでしっかり買い支えたいですね。

(利用担当理事 C.O.)

米、牛乳、鶏卵、畜肉、青果物を「ビジョンフード」と呼びます。「ビジョンフード」をおおぜいで食べることで、国産自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざします。

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	11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) <u>Zoom 参加もできます</u>	「本気で5アンペア」の著者に聞く、 3・11後の快適省エネ生活&手作りカイロの紹介♪ 「5 アンペア生活をやってみた」「本気で 5 アンペア 電気の自産自消へ」の著者 斎藤健一郎さんを招き、3・11 後の斎藤さんのライフスタイルについてお話をうかがいます。私たちがすぐにできる CO ₂ 削減としてもっとも重要な省エネ・再エネについて、本気で考えましょう！講演の後は、手作りカイロの紹介をします。	講師：斎藤健一郎さん (新聞記者・健康第一電力所長・エコハウス「ほくほく」プロジェクト代表) 申込み切：11/10(金) 定員：会場 30 人 オンライン 50 人
②	11月18日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上	屋上オープンデイ 「脱穀と粳すり体験」 生活クラブ館屋上の小さな田んぼに稲を植え、9 月に刈り取り、はさかけして乾燥させました。実ったお米を食べられるようにするためには、脱穀・粳すりが必要です。お椀やすり鉢を使って脱穀・粳すり体験をします。ぜひ！ご参加下さい。雨天の場合は屋内で行います。	申込み切：11/10(金) 当日参加可 持ち物：飲み物、(あれば)すり鉢・手持ち扇風機 or うちわ
③	11月19日(日) 10:00~ 12:30(予定) 生活クラブ館 地下スペース1,2	社会福祉法人悠遊 30 周年企画 ~映画「オレンジ・ランプ」上映会~ 組合員の寄付により設立した「社会福祉法人悠遊」が設立 30 周年を迎えました。30 年という節目に、悠遊の理念と事業・活動を改めてお知らせするとともに、今後の 10 年の展望を描くための企画が実施されます。参加費無料 申込は右の二次元コードから→ (7 ページ申込欄からは申し込みません。)	共催：社会福祉法人悠遊 生活クラブ東京
④	11月20日(月) 10:00~12:00 生活クラブ館 地下スペース1,2 <u>Zoom 参加もできます</u>	第一回総代意見交換会 総代会で決定した方針に沿った活動が行われているかの点検と、次年度方針の策定に向けた意見交換を行う場として年二回開催します。総代以外の参加も可。 託児はありません。またお子さん連れの会場参加はできませんので、オンラインでご参加ください。	申込み切：11/13(月)
⑤	11月20日(月) 14:00~15:30 社会福祉法人悠遊 生活クラブ・ケアセンター世田谷 (世田谷区千歳台 4-2-1)	少し先に備えて見てみたい 「小規模多機能」「グループホーム」 生活クラブ・ケアセンター世田谷は、生活クラブ組合員の寄付により設立した社会福祉法人悠遊の施設で小規模多機能型居宅介護・居宅介護支援の事業所、グループホームが入っています。いずれも住み慣れた地域で暮らし続けるための機能です。一緒に見学に行きましょう。	申込み切：11/10(金) 定員：15 人 お子様連れの参加はできません。
⑥	11月23日(木) 10:30~12:00 生活クラブ館 地下スペース 1,2	バルサミコ生産者交流会 イタリアのマルピーギ社長が来日します！ お料理はもちろん、バニラアイスにかけても美味しいと好評の、生活クラブのバルサミコ酢。 イタリアから生産者が来日するのに合わせ生産者交流会を行ないます。	生産者：(株)ヴィボン 申込み切：11/9(木) 持ち物：筆記用具
⑦	12月16日(土) 10:00~13:00 場所：公益社 国分寺館 (国分寺市南町 2-16-15)	終活セミナー in 国分寺 ~私の古い支度を考える~ 終わり方を決めて、自分らしく生きるために。「その日」の前に知りたい情報が盛りだくさん。ご家族、お友達お誘い合わせてご参加下さい。 申込は右の二次元コードから→ (7 ページ申込欄からは申し込みません。)	生活クラブ東京主催 申込み切：12/8(金)

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。組合員以外の方が、生産者交流会に参加する場合、自宅からのオンライン参加は出来ません。会場にお越しください。

みなみ風 2023 年 11 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「消費材セット」プレゼント!			
お友だちの氏名		電話番号	
住所		電話番号	
イベント申込			
参加希望に○	内容	参加人数	
	11/18 3・11 後の快適省エネ生活	大人	人 子ども 人
	11/18 屋上オープンデイ	大人	人 子ども 人
	11/20 総代意見交換会	大人	人
	11/20 生活クラブ・ケアセンター世田谷見学会	大人	人
	11/23 バルサミコ生産者交流会	大人	人 子ども 人
	11/25 那須山麓米生産者交流会	大人	人 子ども 人
	松葉で環境を考える会の活動に興味があります		



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場合があります。



～みなみ風 9 月号 モニター意見・感想～

牛乳アンケート結果報告

- アンケート結果から、生活クラブの牛乳が多摩周辺の小中学校の給食で採用されていることを知りました。23 区内の学校でもぜひ採用して欲しいです。
- 生活クラブの牛乳はホルモンの剤を使用していない旨を改めて確認しました。安心です。タオルのプレゼントなど復活させて生産者を応援したいです。
- 牛乳本当に美味しいので、ぜひみんな飲んで欲しいです。

9月号全体を通して

- グリーンシステム、松葉調査、牛乳アンケート結果報告など組合員参加で取り組む活動が紹介されていて、改めて日常的な活動の積み重ねの重要性を感じました。
- 今回は、表紙で平田牧場、牛乳のアンケートと生活クラブに於いて両横綱のような存在感の有る消費材の記事が載っており、読み応え十分でした。

だれでもできる! 空びん返して膜プラ ♪

びん回収率UPキャンペーン

10月2日(月)から 12月1日(金)まで

キャンペーン期間

W チャンス!
図書カード 3,000 円

抽選で 540 名様に
プレゼント!

「ヨーグルトスプーン (2本組)」

【対象品目】 Rびん全種類 牛乳びんは対象外です。
 Rびんいずれか 3 本を返却して応募すると、抽選でヨーグルトスプーン(2 本組)をプレゼント!
 【WEB から応募】生活クラブ連合会の特設ページ内にある申込フォームに必要な事項を入力してください。

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・玉川

生活クラブの
イタリアンフェア
桜新町駅前マルシェ



2022年5月と11月に、桜新町駅近くのレンタルスペースを数日間借りて、イタリアンフェアを開催しました。生活クラブを知ってもらうためのチラシまきや当日の店頭活動を、まち・せたがやと協力・連携してすすめました。



ケチャップや野菜を中心にたくさんの方に消費材を試してもらうことができ、土日の手作りモツァレラのデモンストレーションも大好評でした。大変な賑わいの中、多くのアンケートを獲得でき、イタリアンフェアでの新規加入は26人でした。



フェアを手伝ってくれた組合員、立ち寄って励ましてくれた組合員、お友だちを誘ってくれた組合員、活動を支えてくれた事務局職員に感謝です！

今年もやります！

桜新町マルシェ

生活クラブでおいしい生活★
～ごはんのお友^{ども}フェア～

11/10(金)～12(日)

10:00～16:00 ※初日は12時から

場所:レンタルスペース Renga

(世田谷区桜新町 1-12-10)



@SEIKATSUCLUB_23KUMINAMI

始めました！

23区南公式 Instagram



23区南組織概要 2023年9月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,429人	2,427人
加入者数	165人	13人
脱退者数	-202人	-7人
世帯当利用高	22,093円	11,458円
総利用高	430,278,978円	27,694,975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



生活クラブ東京 Web サイト
23区南生活クラブページ



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
Instagram

- 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