23区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2024年 6月号

発行責任者： 23区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2024年6月3日

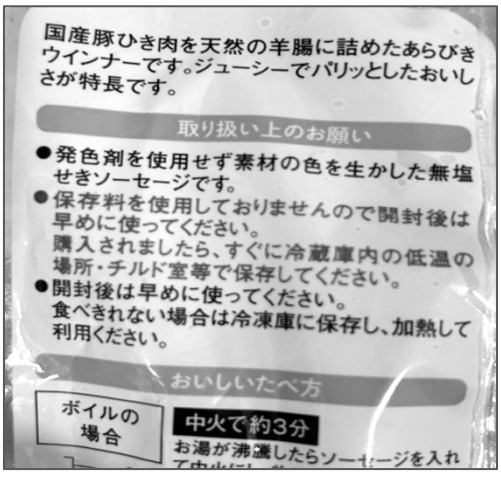
今月の消費材

ジューシーパリ旨ポークウインナー





組合員と生産者で2年かけて開発！



共同購入している㈱平田牧場の豚肉を天然の羊腸に詰めたあらびきウインナー。一般の加工肉に使われている着色料、保存料、酸化防止剤、発色剤※、化学調味料などの化学合成食品添加物を使用していません。

※一般的に使用されている発色剤（亜硝酸ナトリウム）は、肉や魚のアミンと反応して発がん物質に変化するといわれています。



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは3ページ。生産者からのメッセージが届いているよ。

消費材（しょうひざい）… 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

23区南組織概要　2024年4月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,476人	2,433人
加入者数	237人	20人
脱退者数	−191人	−12人
世帯当利用高	22,454円	12,475円
総利用高	436,358,222円	30,289,917円

—もくじ—

p1	今月の消費材「ジューシーパリ旨」	p6	イベント情報
P2～3	生産者交流会／ペア配送	p7	申込用紙／レシピ
p4～5	生活クラブでんき	p8	まちの活動

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

「お互いの顔が見える」双方向の交流の場

消費材について学ぶ 生産者交流会にいこう!

生活クラブで扱う「消費材」は、安全・健康・環境に重きを置き、
独自の厳しい基準で作ったオリジナル品がほとんど。
生産者交流会は、消費材がどのように作られているのか、
生産者の現状がどうなっているかを知り、
わたしたちが価値ある消費材を利用し続けるためには、
どうしたらいいかを学ぶ会です。

共同購入運動の意味について、
生産者と組合員がともに考える場です。



ご参加ください 詳細はP.6イベント情報、申し込みはP.7へ

■お米の生産者に聞こう、話そう!

JA庄内みどり消費地交流会

4年ぶり!実際に会える交流会!生活クラブの共同開発米だからこそできる持続可能な循環型・環境保全型農業やお米作りの現状について伺います。
遊YOU米や豚汁の**試食あり**。



■牛肉のおいしさに迫る!牛肉学習会

北海道チクレン農業協同組合

生活クラブの美味しい牛肉がどのように生産されているのかをじっくり聞きましょう。おいしいステーキの焼き方や、煮込まないしゃぶしゃぶ肉を使った牛丼の**調理講習**と**試食あり**。



■バスで行く生産者出会いの旅@埼玉県

微生物農法に着目し「こだわりのうまさ」を追求した野菜生産者の沃土会(よくどかい)と、米から甘酒、甘酒から酵母をつくり、パンを焼き、こだわりのパン粉を作っている(株)味輝(みき)を見学します。

※23区南組合員限定
※新規加入者優先



今後の企画の予定 ※募集はWebイベントページ。

■**牛乳消費地交流会**(仮称)まち品川主催
7/24(水)13:00~

■**平牧工房生産者交流会**(仮称)まち江戸川主催
9/5(木) グリーンパレス4F料理講習室 江戸川区松島1-38-1

■**豚肉学習会** 10/30(水) 大田センター

■**那須山麓米生産者交流会** 11月

どれもこれも満員御礼! 前年度 実施報告

●牛肉生産者交流会

餌のこだわり・飼育環境、精肉になるまでを動画を見ながら学習、牛肉加工品もおすすめポイントを学びました。オンライン交流会後、各視聴会場では牛肉の食べ方提案があり、組合員で情報交換しました。初参加者が多く、「勉強になった。赤身の価値も知ったので、これから牛肉も利用していきたい」という声が聞かれました。

●庄内遊YOU米生産者交流会

「遊佐の田んぼのほとんどが、生活クラブのためとのことで責任を感じた。」「ますます進む気候危機の中で生活クラブ基準の米を作り続けることの苦労を確認できた。」という感想など、学びの多い会となりました。オンライン交流会後、各視聴会場で、おすすめのご飯のお供とともに美味しいお米を味わいました。



●あじフライから知る水産事情!? 三重県漁連

海の状況や漁業従事者の厳しい事情の中で、貴重な海産資源や環境を守るために生産者が取り組んでいることを学びました。
アジフライの美味しさの秘密や、ほかの消費材についても、その背景とともに知ることができました。



●オリーブオイルの世界的等級って? 日本の等級との違いは?(株)ヴィボン

生産者からオリーブオイルにまつわる歴史などのお話しを伺い、とても優雅で好奇心がくすぐられる会でした。消費材のオリーブオイルが極めて高い品質であることを再確認しました。市販のオリーブオイルとの飲み比べや、オリーブオイル料理の試食をしながら生産者の話を聞き、バルサミコ他、(株)ヴィボンの消費材の良さも知る機会となりました。

●(株)秋川牧園から鶏肉生産者を招いて交流会!

丹精國鶏の価値を学びました。久しぶりの実開催の食肉学習会で、多くの組合員が直に鶏のさばき方などを見たり、与えているエサの匂いを実際に確認したりと五感を通してより理解が深まった様子でした。



4月スタート
配送料無料

税抜3,000円未満の注文時にかかる
個別システム手数料が
ペア配送なら無料に。

ノンカップ麺1箱(8袋入)
プレゼント

新しくなるよ！
ペア配送

配達受取りの不安を解消

高セキュリティマンションや
廊下に荷物を置けないなどの理由で
配達の受取りが困難だった方の
利用が可能に。

環境にやさしい

２人分の配達が１か所で済むことで
エネルギーやCO_2排出量の
削減に貢献します。

２人分の消費材が１か所に届くペア配送。
受取り・お財布・環境への３つのやさしさがパワーアップ！
この機会に、ご近所で生活クラブの利用をあきらめていた方、
生活クラブをおススメしたい方にお声掛けしてみませんか？
申し込み、問い合わせは**コールセンター（03-5426-5218）**まで。

今月の生産者

ジューシーパリ旨ポークウインナー
(株)平牧工房



豚加工肉の生産者、㈱平牧工房の佐藤 史都です。

「ジューシーパリ旨ポークウインナー」は、2003年に「みんなで TRY 企画」より、23 区南、埼玉、千葉の組合員の皆さんと共同で開発した消費材です。

スモークチップを使用している消費材は、この消費材開発から組合員と一緒に決めた間伐材も利用した「サクラ」と「オニグルミ」をブレンドしたチップに切り替えています。

豚肉と脂の旨味が詰まった消費材をぜひご利用ください。

17円
お得！

配送価格　税込 481 円
予約価格　税込 464 円



生活クラブ でんき

食べものを選ぶように、でんきを選ぼう！

生産者と共に消費材を作ってきた生活クラブだから、でんきの生産者とも一緒に環境や子どもたちの未来のことを考えています。

契約申込はこちら

再生可能エネルギーってなに？

有限な資源である化石燃料ではなく、太陽光、風力、小水力、バイオマス（木質チップ他）などエネルギー源として永続的に利用できるもの。CO_2 をほとんど排出しない環境負荷の少ないエネルギーです。

69 ヶ所※の再生可能エネルギー発電所が稼働中

※2023 年 10 月現在

生活クラブでんきは、組合員が力をあわせて建設した発電所をはじめ、全国 69 ヶ所の発電所と直接提携しています。
秋田県にかほ市にある風力発電「夢風」、福島県の飯館電力や会津電力、配送センターの屋根の上での太陽光発電などがあります。

原発に流れるお金をストップ

生活クラブでんきは、原発に頼りません。
原発の安全神話はすでに崩れ、処分方法の決まらない大量の放射性廃棄物の問題も深刻。廃棄物は何万年もの管理が必要です。
未来に責任を押し付けるような原発からの脱却を。

国産のエネルギー

火力発電の燃料である石炭や石油、天然ガス、原発のウランも輸入品。
輸入価格は国際情勢の影響を直接に受けてしまいます。
再生可能エネルギーは、日本が唯一自給できるエネルギーです。

気候危機対策になる

加速する地球過熱化。異常気象、大規模自然災害の頻発。その主な原因はCO_2の排出増加。
家庭から排出されるCO_2の約半分は電気からなので、再生可能エネルギー中心の電力を選べば、簡単に、大幅にCO_2排出を減らすことができます。



生活クラブでんきの料金プラン

スタンダードプラン　地域の電力会社の従量電灯 B または C、低圧電力とほぼ同じ料金設定です。

時間帯別プラン　割安な夜間の電気を活用するプラン。オール電化の方におすすめ。

再生可能エネルギー100%プラン※　自宅に供給される電気が実質再エネ 100%となり、CO_2削減に貢献できます。

※オプションプランのため、他のプランと組み合わせて契約いただけます。

ちょっとうれしい！

還元割り戻し制度

利用している組合員の皆さんが運営している「生活クラブでんき」では、継続して利用し剰余が生まれた場合、皆さんへ電気料金の一部を還元。利用された電気料金に応じて翌年度還元します。2023 年度は 0.14%となり、割り戻し額は 7 月発行の明細に記載されます。

よくある質問

Q. 切り替えに費用はかかるの？工事に立ち合いは必要？

A. ≫費用はかかりません。途中で解約する場合の違約金などもありません。
≫現在契約している電力会社への連絡、工事や立ち合いも基本的には不要です。切り替えに必要な手続きはすべて(株)生活クラブエナジーが行います。

Q. 停電が起きやすかったり、電気が不安定になったりしない？

A. ≫電力会社が変わっても、電気はすべて同じ送電線を通って送られてきます。電力の安定性（停電のリスク）は変わりません。

Q. マンションやアパートでも契約できるの？

A. ≫各家庭が直接電力会社と契約している場合は可能です。マンション・アパート単位で一括契約している（電気料金を管理組合などに支払っている）場合は替えられません。

Q. 手続きに必要な検針票が手元にないのですが。

A. ≫切替には「供給地点特定番号」と契約情報(契約種別／容量など)が必要。検針票がない場合は現在契約している電力会社に直接問い合わせてください。
東京電力の場合、東京電力エナジーパートナー(株)0120-995-001 へ。

＼ キャンペーン ／

加入して 3 か月以内の方へ

生活クラブでんきに切り替えると、共同購入代金から 1000 円OFFします！

お友達を紹介してくれた方へ

でんきをお使いの組合員がお友だちに生活クラブでんきを紹介すると、国産ブレントなたね油丸缶がもらえます！

6/3〜9/1 に切り替えた方へ

「タラーメン」*、電気ステッカープレゼント

*稼働中の風車「夢風」のあるにかほ市の特産品で、2023 年 10 月にたんぱく加水分解物を抜いたものを再開発しました。



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 サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
6 月 15 日(土) **13:30～15:00** 生活クラブ館 2 階 202・203 会議室 （世田谷区宮坂 3-13-13）	**にかほ院内風車「市民ファンド」説明会** 生活クラブは 2024 年 11 月、秋田県にかほ市に 2 基目の風車を建設します。風車建設に向けて 8 月より「市民ファンド」の募集を実施します。（株）自然エネルギー市民ファンドによるファンド説明と生活クラブでんき学習会・相談会を行います。	**申込〆切：6/7(金)** 定員：30 名 託児あり（エッコロたすけあい制度加入者のみ申込可。無料、定員３名）
6 月 15 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館　屋上 【荒天中止】	**屋上オープンデイ** **「栽培中の植物の手入れ（大豆、ヘチマ、馬込三寸人参）♪」** ４月に種まきした大豆やヘチマなどが成長してきました。その手入れについて学習します。また、田んぼの草取りなども行います。	**申込〆切：6/7(金)** 当日参加可 お子さん連れの参加可 汚れてもよい服装・靴で、飲み物・軍手・帽子などをご準備ください。
6 月 19 日(水) **10:00～12:00** ZOOM 企画	**オンライン「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット」学習会** 予約することで、その時畑で一番元気な野菜が届く取り組みです！野菜産地の「今」や、生産者のやりがい、農家の野菜の食べ方などの視聴を行います。 利用している組合員の食べ方の情報交換もあります。	**申込〆切：6/10(月)** 定員： オンライン 100 名 申込は WEB から
6 月 27 日(木) **10:00～12:30** きゅりあん　品川区立総合区民会館　4 階 調理講習室 （品川区東大井 5-18-1）	**お米の生産者に聞こう、話そう！JA 庄内みどり消費地交流会** 50 年以上前から生活クラブのお米をつくっている山形県の JA 庄内みどりの生産者が会場にやってきます！産地や栽培の様子、どんな思いが込められたお米なのかなどを、直に聞ける貴重な機会です。ご飯と豚汁付き！	**申込〆切：6/14(金)** 定員：30 名 参加費：100 円 お子さん連れの参加可
7 月 2 日(火) **10:30～13:30** 港区立男女平等参画センターリーブラ料理室 （港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 2F）	**牛肉のおいしさに迫る！牛肉学習会** 北海道から生産者がやってきます！生活クラブの美味しい牛肉がどのように生産されているのかをじっくり聞きましょう。おいしいステーキの焼き方や、煮込まないしゃぶしゃぶ肉を使った牛丼の調理講習と試食あり。 ※部屋の確保ができない場合、託児をお断りすることがあります。	**申込〆切：6/14(金)** 定員：30 名 参加費：200 円 託児申込〆切 6/7(金)
7 月 7 日(日) **10:30～11:30** 埼玉研有会の畑 （埼玉県和光市）	**まめっこ 2024　都市農業を体験しよう** 和光市の生産者の畑を借り農業体験をします。また生産者と交流することでアースメイド野菜の理解、都市農業の課題なども分かります。お子さん連れ OK。じゃがいも・枝豆の収穫予定。 ※天候や畑の状態で日程は変わります。前日の夕方までに登録者に連絡します。	**申込〆切：6/28(金)** 参加費：1 家族 500 円 畑仕事のできる服装で、軍手・長靴（運動靴）・タオル・帽子などをご準備ください。
7 月 19 日(金) **8:00～18:00** 8:00 東京駅付近集合	**生産者出会いの旅@埼玉県** 微生物農法に着目し「こだわりのうまさ」を追求した野菜生産者の沃土会と、米から甘酒、甘酒から酵母をつくり、パンを焼き、こだわりのパン粉を作っている（株）味輝を見学します。 応募多数の場合抽選、申込した方全員に当落の連絡をします。 メールアドレスを必ず記入してください。	**申込〆切：6/25(火)** 定員：30 名 お子さん連れの参加不可 当日詳細は、後日連絡します。

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 2024 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（いずれかに〇を）	■組合員コード： （配達明細表などに記載）

紹介カード	紹介いただく方の お名前： 住所： TEL：



お友だち、お知り合いを紹介してください
「温州みかんジュース 485ml」プレゼント！

Web 紹介ページはこちら→

各種申込			
	申込に〇、人数などを記入してください（企画申込みは会場参加のみ、オンライン参加は Web から申し込んでください）		
	6/15 にかほ院内風車「市民ファンド」説明会	大人　　人	
	6/15「市民ファンド」説明会託児申込	子の名前　　年齢　　歳/子の名前　　年齢　　歳	
	6/15 屋上オープンデイ	大人　　人　　子ども　　人	
	6/27 JA 庄内みどり消費地交流会	大人　　人　　子ども　　人	
	7/2 牛肉学習会	大人　　人	
	7/2 牛肉学習会託児申込	子の名前　　年齢　　歳/子の名前　　年齢　　歳	
	7/7 まめっこ 2024	大人　　人　　子ども　　人	
	7/19 生産者出会いの旅 @埼玉県	大人　　人	
	8/24(土)30 周年記念マルシェ@生活クラブ館　お手伝いができます		
	9/7(土)30 周年マルシェ@武蔵小山駅前　お手伝いができます		
	9/8(日)30 周年マルシェ@武蔵小山駅前　お手伝いができます		

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。（土日は連絡がつきません）
《当日》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。



ビオサポレシピ ―― 蒸し暑い時もツルツルさっぱり♪ そうめん2種

豚肉のつけ汁そうめん

材料　2人分
手延べそうめん　3束（150g）
万能つゆ　60ml
豚肉切り落とし　100g
長ねぎ　50g
ぶなしめじ　50g
ごま油　大さじ1

つくり方
① 豚肉は 3cm 幅に切る。長ねぎは 1cm 幅の斜め切りにし、ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。
② 鍋に万能つゆと水 1 と 1/2 カップを合わせてかるく煮立たせ、①を入れて煮る。2 分ほど煮て、豚肉に火が通ったらごま油を加えて火を止め、器に盛る。
③ そうめんは包材の表示通りゆで、水気をきって器に盛る。



そうめんでトマトとツナのカッペリーニ風



材料　2人分
手延べそうめん　4束（200g）
トマト　1個(150g)
大葉(せん切り)　4枚
ブラックペッパー(あらびき)　適宜
★まぐろスープ煮缶　2缶
★ゆず香るさっぱりポン酢　大さじ3
★オリーブオイル　大さじ1

つくり方
① そうめんは包材の表示通りにゆで、冷水で冷やして水気をきる。
② トマトは 1cm 角に切る。
③ ボウルに②と★を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。器に盛り、大葉をのせ、好みでブラックペッパーをふる。

＜生活クラブカタログさん＞

まちの活動

組合員による自主運営の基本組織が「まち」です



まち大田

2023年度は、まち委員全員で協力して活動をすすめた1年間でした。

秋の重点エリア拡大（選定したエリアで期間を決めて仲間を増やす）活動では、消費材を載せた展示試食車「キャラバンカー」で東・南雪谷の公園に出向き、生活クラブを紹介しました。消費材の試食試飲に多くの方が立ち寄ってくださり、15名の仲間が増えました！はじめて取り組んだ、映画『こどもかいぎ』上映会では、3会場が賑わいました。

2024年度は4名のまち委員でスタートしました。出来ることを！しっかりと！楽しんで！活動していきます。



ウェルカムパーティー：新規組合員とのおいしい企画！

重点キャラバン：秋晴れの中、気持ちの良い活動でした！お声かけくださる方も笑顔です！





子どもかいぎ上映会：新しくなった施設せせらぎ館での、ゆったりとした上映風景です、親子でリラックス♪

市民の手で行う6回目の環境調査にご協力を！

〈カンパのお願い〉

マスコットキャラクター
松葉の介

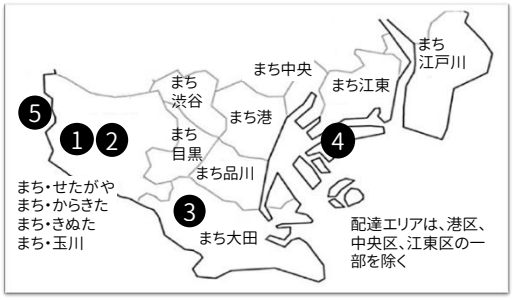


調査の概要や過去の調査結果の詳細はこちらから確認できます。

23区南生活クラブ配送エリアのクロマツの葉を集め、蓄積したダイオキシン類や重金属類の濃度を調べます。この調査は、市民のカンパとボランティアにより行ってきました。これまで同様の調査を行うために200万円超の費用がかかる見込みです。カンパのご協力をお願いします。

ゆうちょ銀行から振込　口座記号番号：00170-8-402288　加入者名：松葉のダイオキシン調査実行委員会

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ
03-5426-5218（月～金 9:00～19:00）



❶ 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

Web　Facebook　Instagram

❷ 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

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