23区南生活クラブ機関紙

みなみ風 2024年11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11月4日

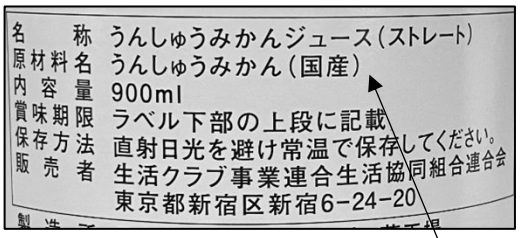
今月の消費材

温州みかんジュースビン入り900ml 6本組





多くの組合員からダントツの支持を得ている消費材！



原材料が「うんしゅうみかん（国産）」のみ。
水も一切加えず作られています。

丸ごとみかんを食べているよう、後味さっぱり、ストレート果汁のジュースでこの値段はあり得ない、とにかく美味しい、と組合員に人気の消費材。温州みかんジュースを飲んで、「ずっと飲み続けたい。」と生活クラブに加入した組合員も多くいます。ちょっとした手土産にもおすすめです。



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9月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,443人	2,410人
加入者数	186人	7人
脱退者数	−140人	−17人
世帯当利用高	23,589円	11,031円
総利用高	457,609,743円	26,695,861円

—もくじ—

p1　今月の消費材「温州みかんジュース」
p2～3　共同開発米・よやくらぶ
p4～5　エッコロたすけあい制度
p6　イベント／悠遊通信
p7　申込用紙／モニター感想
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

生活クラブのお米は消費者と生産者が話し合って一緒に作りあげているお米です♪





品種　栽培方法　契約数量　価格

共同開発米

消費者にとっては
おいしさや安心
安全の追及

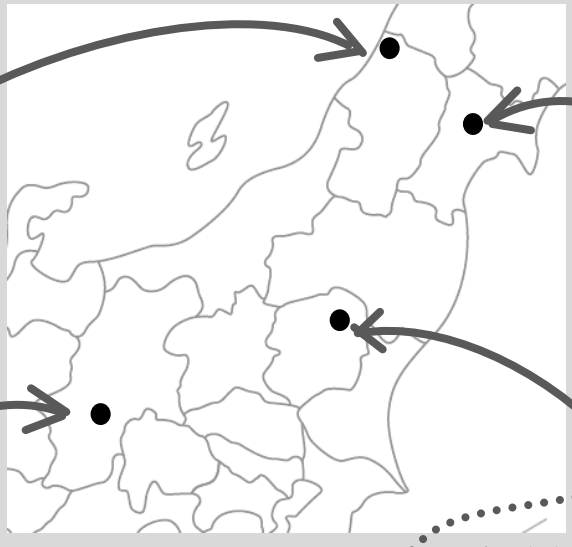
ずっと作り続けられ、
購入し続けられること

生産者にとっては
契約した量のお米を
余すことなく
たべてもらうこと

後継者が
やる気になる

国内自給力アップ　環境を守る

産地とともに未来をつくる「共同開発米」の 4 産地



もっちりとしていて
和食にも洋食にも合う

山形県遊佐町
庄内遊 YOU 米

ささゆた香は粘りが少なく
あっさりした味わい

宮城県加美町・色麻町
みちのく加美米

粘りと甘みが特徴
冷めてもおいしい

長野県伊那市・宮田村
上伊那アルプス米

食べごたえのある大粒
粘りが強くしっかりした味

栃木県那須塩原市
那須山麓米

11/23(土)那須山麓米 生産者を迎える交流会
6 ページに詳細

●7/19, 20 JA なすのビジョンフード推進会議参加レポート

生産現場では生産者の高齢化による離農が進んでおり、どんどん作付面積の集約が進んでいて、個人に大きな負担がのしかかっています。ご夫婦 2 人で米を作っているという生産者からは、「年齢も年齢で継ぐ人もおらず、今後機械が壊れた時に、莫大な費用の掛かる機械を購入できない。その時にやめようと思う。」という声も聞かれました。

生産者の話では、「猛暑が続き、暑さを好むカメムシが昨年比 190%と大量発生しており、恐怖を感じる。このままでは二・三等級米、最悪、規格外となってしまい、全く収入にならない恐れがある。カメムシ対応殺虫剤を使わせてほしい。」とお願いがありました。「減農薬であるがために生き残ったり、温暖化で越冬率が高かったりでカメムシが増えているのではないか。」ということでした。猛暑は一過性のものではなく、今後も続くと予想されます。自然との共生のなか、生産者は一生懸命私たち組合員との約束を守ろうと頑張っています。

反面、私たちはこれだけ食べるからこの価格で作ってほしいという約束を果たせているでしょうか。昨年度は 40t 食べ残し、今年度は 7 月時点では 20t 食べ残す見込みでした（その後の動向の詳細は 3 ページ）。
予約登録をして、計画的に食べ続けていかないと、将来、私たちのお米が無くなってしまいます。みんなで食べていきましょう！ 〈連合消費委員 KN(23 区南理事)〉


各地で猛威を振るっているカメムシ



生活クラブでは、組合員の代表（理事・委員）が様々な機関会議に参加し、目的や方針、理念を踏まえつつ、現状とこれからについて話し合いを重ねています（機関：ちいき・まち・ブロック・単協・連合会）。
私は今年4月から 23 区南で利用担当理事となり、毎月連合消費委員会に出席しています。その中で役割分担し、様々な産地に赴きますが、私は7月に那須山麓米についての話し合いに参加してきました。

コメがない！

いろいろな要因が重なってしまった

令和のコメ騒動!?

令和５年の猛暑による、収穫量減・品質低下で流通の減少、
昨年からの物価上昇で単価の安い米の需要増加、
家庭内消費増、
インバウンドによる外食需要増、
民間在庫減で外食産業が米を市販で購入、
「巨大地震注意」予報や台風による備蓄、
不安で買いだめ…

もともと市場では、物価上昇につき比較的安価なコメの需要が増え、価格が徐々に上がる傾向にありました。

８月は麺類を多く食べる傾向にあり、新米が出回る前で、小売店では米在庫が少なくなっているころです。

そこに宮崎県で震度 6 弱の地震があったことで、被害が広範囲にわたる予想の「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が出て、その後各地で地震が相次ぎ、勢力の大きかった台風 7 号も加わり、多くの家庭で災害に対する備蓄が始まり、スーパーの棚から米が一気に無くなる事態となりました。

生活クラブでは組合員人数と利用量を毎年計画し、生産者と数量を約束しています。今回は注文急増に対応できず、以前からの予約登録を優先する決断をしました。

まだ予約をしていないひとは、この機に予約登録しませんか。



日頃から予約して利用することで、

これからの安定した生産と消費を、私たちの手で作っていきませんか。

いまこそ生活クラブで

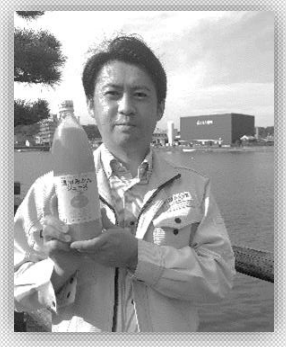
よやくらぶ

←オトクなよやくらぶのウェブサイトはこちら

今月の生産者

温州みかんジュース

日本果実工業株式会社



営業本部 営業部 営業二課
佐貫（さぬき） 理朗（まさあき）さん

温州みかんジュースの生産者の佐貫です。生活クラブとは、1974 年から提携を開始しており、まさに温州みかんジュースが提携を始めた消費材となっております。

一般的なみかんジュースは外皮がついたまま丸玉の状態を潰して搾っています。
しかしながら、生活クラブの温州みかんジュースは外皮を剥いて中の実だけを搾っております。外皮を剥いた果汁だからこそまろやかなすっきりとした味わいとみかんをそのまま食べているような味わいを感じていただける唯一無二のジュースです。これからも末永く継続していくため、組合員のみなさんには生のみかんを食べてもらい、ジュースもしっかり飲んでいただき減りゆく生産者を増やすべく、一緒に活動していきましょう。



配送価格　税込 2,684 円
予約価格　税込 2,635 円

49 円お得！

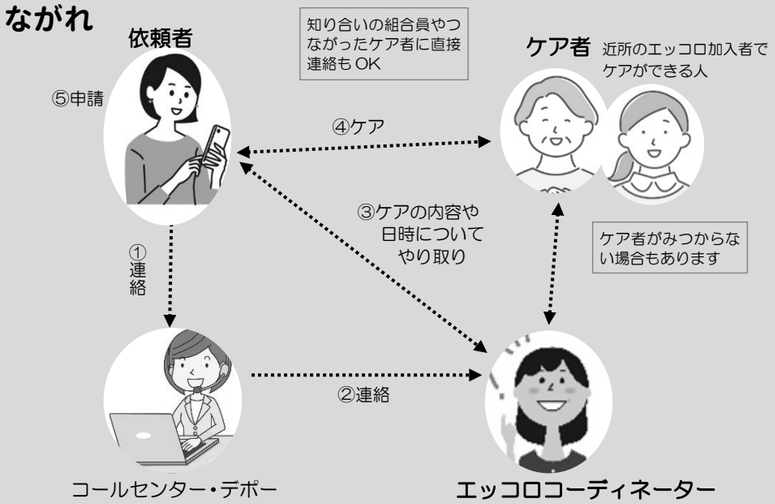
こんな時、

エッコロたすけあい制度を利用してみませんか？

手助けしてくださる方も募集しています！

　エッコロ（エッコロたすけあい制度）は、組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ・東京独自のしくみです。
　エッコロ加入者が 100 円ずつ出し合って支えるしくみで、手助けしてくれた方へケア金を給付したり、地域福祉の活動（組合員のコミュニティ活動や地域の子ども食堂など）に活用されたりします。
　共同購入をはじめとする生活クラブ組合員の活動を支えるとともに、エッコロを活用して身近にたすけあえる関係を作っていくことも目的の一つです。

利用のながれ



こんな時も



赤ちゃんの誕生をみんなでお祝いし、エッコロたすけあい制度のケアを利用して「みんなで子育てしていこう」とのメッセージを込めて「エッコロ子育て応援セット Suku²（すくすく）」をお届けします。
出産後、申請期間内に申請してください。
2023 年度は 167 件の申請がありました。
出産前後の組合員に情報を伝えてね。

こんな時も



障がいや加齢により文字を読むことに不自由を感じている方に音訳したｍｐ３データをお届けします。一回申請していただくことで毎月「生活と自治」と生活クラブ・東京機関紙「ジョイエス」をお届けします。音訳は組合員によるボランティアグループＹｏｍｕ²（よむよむ）が行い音訳者にはケア金を給付しています。

こんな時 その①



旅行中に庭木の水やりをお願いしたくてコーディネーターを介して近所の組合員を紹介してもらいました。

困ったことを手伝うケア
ケア金 400 円／1 回
コーディネート 800 円／1 事由

こんな時 その②



コーディネートしてもらい、美容室の施術中に子守りをお願いしました。ケア者と連絡先を交換し次回は直接お願いできたらうれしいです。

子育て中の加入者をサポートするケア
ケア金 400 円／30 分、上限 3 時間
コーディネート 800 円／1 事由

こんな時 その③



体調が悪く病院に行くことになったため近所の組合員に配達の受け取りをお願いしました。

配送またはデポーでの購入をサポートするケア
ケア金 200 円／1 回

こんな時 その④



デポーの帰り道、袋が破れて購入した消費材が落下！鶏卵が割れてしまいました。

組合員活動保障
1 事由につき 200 円以上 50,000 円限度
48 時間以内に事務局へ連絡し、申請

こんな時 その⑤



手を骨折してしまい、生活のサポートをお願いしたくてコールセンターに相談しました。
コーディネーターにケア者を探していただき通院の付き添いや日常の掃除や調理など数回にわたって複数の方に手伝ってもらい助かりました。

加入者本人または家族の入院・在宅療養時のケア
ケア金 400 円／30 分、上限 3 時間
コーディネート 800 円／1 事由

「エッコロたすけあい制度」について、生活クラブ東京の Web ページに掲載しています。各種申請は Web で行えます。
　ガイドブックが必要な方はコールセンターまたはデポーに請求ください。
　より使いやすいしくみをめざして 2025 年 7 月に制度改定を予定し組合員と事務局による話し合いをすすめています。
　掲載のケア金等は発行日現在の内容です。



Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity
（地球生態系のためのごみ減量）の頭文字 GREEN より名付けられました

グリーンシステム

　生活クラブでは、サステイナブルな暮らしを実践するための工夫として、調味料など数種類のびんを洗って再使用する「グリーンシステム」を 1994 年から続けています。
　組合員の消費材の利用と生産者、洗びん事業者との連携が、資源の循環を支えてきました。この資源循環の輪に参加しませんか。



「Ｒびん」回収率 UP キャンペーン

を 11 月 30 日（土）まで開催中！

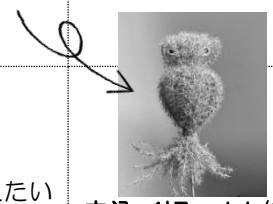
くりかえし使うリユースびんは「Ｒマーク」が目印です。
空になったら中を軽くすすぎ、ラベルとキャップは取り除いて配達便やデポーに返却してください。
期間中、Ｒびん（牛乳びんは対象外）３本以上を返却して応募すると抽選で素敵なプレゼントがあたります。
３本一口とし、ｅくらぶや公式 Web サイトから何口でも応募できます。



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 サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
11 月 16 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 **「屋上庭園のススキでフクロウづくり教室♪」** 生活クラブ館屋上に生えているススキを使って可愛いフクロウを作ります。秋の草花も観察しましょう。 雨天の場合、生活クラブ館 2F 組合員活動室で行います。	**申込〆切：11/8(金)** 託児なし　当日参加可 **持ち物・服装**：飲み物、ハサミ、油性サインペン 
11 月 18 日(月) **10:30～12:00** 生活クラブ館 地下スペース 2 （世田谷区宮坂 3-13-13）	**「しっかり伝える」** **身近な人とのコミュニケーション術講座** 「分かりやすく話す」「説得力のある文章を作る」など伝えたいことを相手にしっかり届けることは一見難しそうですが、手法を身につけると楽になります。手法を意識することで緊張せずに人と話せたり、話し合いを円滑に進められたりします。職場や地域で役立つコミュニケーション術のエッセンスを学べる講座です。	**申込〆切：11/8(金)** 託児なし。お子さん連れの参加はできません。 **持ち物**：筆記用具
11 月 23 日(土) **10:00～13:00** 生活クラブ館 地下スペース （世田谷区宮坂 3-13-13）	**稲わらでしめ縄を作ろう!** **那須山麓米生産者を迎える交流会** 生産者からしめ縄作りを教わります。一緒に作りましょう。米作りのお話しを、那須山麓米の新米とおすすめの消費材を食べながら伺います。組合員が開発に参加した「こむすびちゃん」の試食あり。定員：30 名/参加費：100 円・ゲスト 200 円	**申込〆切：11/8(金)** 託児なし。お子さん連れ可 **持ち物**：筆記用具、弁当用容器、箸、味噌汁用容器、エプロン、三角巾、ふきん、飲み物
11 月 25 日(月) **10:00～12:00** 生活クラブ館 地下スペース／ZOOM （世田谷区宮坂 3-13-13）	**総代意見交換会①**　＜総代の方には別途案内を送付いたします＞ 活動点検と意見交換の場です。総代以外の参加も可。次年度・長期計画策定に向けた意見交換と役員から生産者訪問の報告を行い、終了後は消費材の試食を行います。試食に参加される方は食器類（皿・箸など）と飲み物を持参ください。	**申込〆切：11/11(月)** **託児**：あり(エッコロ加入者のみ) ※オンライン参加は総代のみ
12 月 5 日(木) **14:00～16:00** 江東区総合区民センター （江東区大島 4-5-1）	**私にもできる！　再エネで気候危機対策を** 地球温暖化による生物の絶滅危機や東京湾の南国化など、身近で起こっている様々な影響についてお話いただきます。地球にも家計にも優しい省エネやスイッチングなど具体策もわかります。	**申込〆切：11/29(金)** 託児なし。お子さん連れ可 **講師**：柳澤 典子さん

悠遊通信 2024 Vol.3

悠遊Web サイト

悠遊は、高齢になっても身近に気軽に集える場所がほしいという組合員の思いから作られた社会福祉法人ですが、その経営は、人材不足による経費増や利用者の減少による収入減により大きな影響を受けています。特に小規模多機能型居宅介護は在宅を支える介護保険事業で利用者にとってメリットの多いサービスですが、ご存じの方が少なく十分に利用されていない現状もあります。

一昨年度から組合員カンパで応援を続けて、2023 年度は 968 人から 2,178,000 円（東京全体では 2,784 人から 6,358,000 円）のカンパ金が集まり、研修や採用支援などに活用されました。3 か年の「経営基盤再構築計画」を策定し、5 つの重点事業所を中心に事業収支改善に向けた対策をすすめ、経営改善に向けた兆しが見えてきていますが、引き続きおうえんカンパを実施しています。

利用したい、働きたい、ボランティアができる、という方や情報もお待ちしています。

カンパ注文番号：**132403**　一口：1,000 円

配送組合員は：注文書「6 桁番号記入欄」に注文番号と口数を記入、または eくらぶログイン後 注文番号と口数を入力

デポー組合員は：デポー店舗にある「季節品注文書」に注文番号と口数を記入

【問い合わせ】
社会福祉法人悠遊
本部 ☎042-439-6501

みなみ風 2024 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 **「トマトケチャップ」プレゼント！** Web 紹介ページはこちら→

各種申込	↓申込に〇（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）		
		11/16(土)屋上オープンデイ	大人(　　)人　子ども(　　)人
		11/18(月)コミュニケーション術講座	大人(　　)人
		11/23(土)那須山麓米生産者交流会	大人(　　)人　子ども(　　)人
		11/25(月)総代意見交換会①	大人(　　)人　託児人数・年齢(　　)
		12/5(木)再エネで気候危機対策を	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。



～みなみ風 9 月号 モニター意見･感想～

あなたの配達明細書を見せてくださいのページ

あなたの配達明細書を見せてくださいのページは面白かったです。よく使う消費材を予約されていて、私も気づきを受けて、予約しようと思いました。
買った物に買った理由のコメントが書いてあって参考になりました。

生産者紹介

表紙に消費材が写真入りで出ていること。クイズで生産者を当て、中ページに生産者のメッセージが出ていることが、とても面白い。クイズの絵もとてもよいですね。ほのぼのします。
毎回出ている消費材を買いたくなります。

ビオサポレシピ

ホワイトソースの代わりに長いもで!?

長いもとツナと豆腐のグラタン



材料　２人分

長いも　250g
木綿豆腐　100g
食塩不使用まぐろ水煮フレーク　１缶
ミックスチーズ　30g
パン粉　10g

★パスチャライズド牛乳　100ml
★真塩　小さじ 1/2
★コンソメ顆粒　１袋

つくり方

① 長いもはジッパーつきポリ袋に入れて、麺棒などで叩いて粗くつぶす。木綿豆腐はキッチンペーパーなどで包み重しをのせて、10 分ほど水気をきる。
② ①のポリ袋に★、木綿豆腐、まぐろ水煮フレークを汁ごと入れ、もんで混ぜる。
③ 耐熱容器に②を入れてミックスチーズとパン粉をのせ、トースターで焼き色がつくまで 15 分ほど焼く。

（ビオサポさん）



まち・玉川

「まち・玉川」は毎年各ちいきで冬ギフト・クリスマス・お正月用品の試食会を開催しています。２３年度、東ちいきではアイデアパーティー料理を紹介。ローストチキンの捌き方や解体の仕方を紹介したり、お重の詰め方の提案をしたりしました。南ちいきでは、生クリームに生チョコスプレッドを混ぜたチョコクリームとバナナで飾ったケーキを親子で作り大好評でした。かまぼこの飾り切りにも挑戦。また、冬ギフトがどのような形態で届くのか確認できました。西ちいきでは、家庭での定番にしてもらいたいおすすめ品のぐちかまぼこ、伊達巻、黒豆などのサンプルを用意しました。加入間もない組合員の参加もあり、いろいろな消費材の紹介ができたことがよかったです。


かまぼこ
飾り切り


ローストチキン



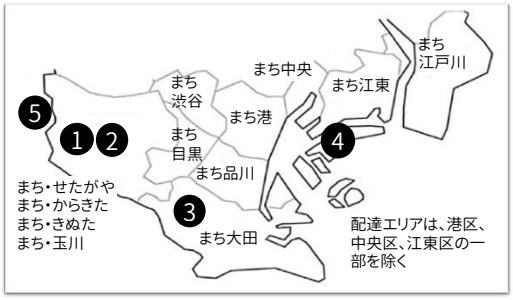
おうちカフェ ～消費材味わい企画～

お友だちを招いたホームパーティーに、消費材代の補助と
お友だちへのサンプルをプレゼントする企画を開始しました♪

詳しくは
こちら！

23区南生活クラブ
Webサイト
特設ページ

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

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）

デポーせたがや
月間カレンダー

デポーせたがや
Instagram