23区南生活クラブ機関紙

みなみ風 2024年12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12月2日

今月の消費材

角食パン天然酵母6枚





ごくシンプルな食パン！トーストして召し上がれ。



デポーせたがやに掲載されているポスターの文言。
「本来のパンの味わいには必要のない『味付け』を極力控えたパンを作ってきました。そのため結果として、アトピーやアレルギー、化学物質過敏症の方々にも支持されるパンになっているのです。」

軽くトーストして食べてみて。サクッとした食感で、小麦粉の風味が口に広がります。バターを添えて食べてもよし、卵やハムと一緒に食べてもよし。
シンプルな材料で丁寧に作られているので、毎日食べても飽きない、とリピーターの多い消費材です。



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10月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,517人	2,415人
加入者数	213人	12人
脱退者数	−130人	−13人
世帯当利用高	28,096円	12,406円
総利用高	546,271,465円	29,898,380円

—もくじ—

p1	今月の消費材「角食パン天然酵母」	p6	イベント
p2～3	豚肉生産者交流会報告、他	p7	申込用紙／モニター感想
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

食べたらわかる！
生活クラブの豚肉を見る・聞く・味わう、
生産者交流会を 開催しました！









(株)平田牧場の本間平盛さんをお迎えし、交流会を開きました。本間さんを中心に、総勢 65 名で集合写真！
生活クラブと言えば「(株)平田牧場の豚肉」。そんな看板消費材の豚肉がここ数年、右肩下がりで利用が落ちています。「今、私たち組合員ができることは？」そんなことを考えさせられた交流会でした。



まずは座学で、(株)平田牧場の豚肉がどのような経緯で生活クラブで取り組まれたか、豚肉の特徴、育て方のこだわり、利用状況などを学習。



本間さんの華麗なる包丁さばきによる豚肉半身の解体ショー！
半身からとれる各部位の量を確認。一頭買いしている生活クラブだからこそのお得な価格設定に感謝しつつ、だからこそ**部位バランスを考えた利用が大事**、と皆納得。

豚肉学習会を終えて　私の決意



参加者の皆さんからいただいた「私の決意」。
「バランスよく食べていきます！」
「他の組合員にも今日の話を伝えます！」
といった多くのメッセージが。

でも個人で食べられる量には限りがあります。やはり**食べる仲間をふやすことが不可欠**です。お友達に生活クラブを紹介するなど私たちができることから始めましょう！

生活クラブの牛肉と焼き豆腐で

冬の定番！すき焼きを食べよう



【材料】

牛肉赤身スライス	400g
白菜	1/4 株
長ねぎ	1 本
生椎茸	4 枚
春菊	150ｇ
焼き豆腐	1 丁
しらたき	220ｇ
すき焼きのたれ	250ml
鶏卵	4 個

【つくり方】

① 白菜は軸をそぎ切り、葉はざく切りにする。長ねぎは斜め切り、椎茸は飾り切りにし、春菊は根元を切り、ざく切りにする。焼き豆腐は８等分に切る。
② しらたきは熱湯でさっとゆで、食べやすく切る。
③ 鍋にすき焼きのたれを煮立て、牛肉・①・②を入れて火が通ったものから溶き卵にくぐらせていただく。

生活クラブの焼き豆腐の特長 共生食品(株)

口に入れた瞬間にホワッ！大豆の旨味と香ばしさが自慢。
煮崩れしにくく味浸みが良いのが特徴です。

焼き豆腐取組週	12 月は毎週、1/13～週、1/27～週、2/10～週、2/24～週、3/10～週

生活クラブの牛肉の特長 北海道チクレン農業協同組合連合会

赤身の旨味が味わえる生活クラブの
牛肉を献立に取り入れてみませんか。

【牧草を十分に食べさせ、健康な牛を育てる】生活クラブで取り組む北海道チクレン農業協同組合連合会の牛肉は「赤身牛肉」。一方、サシの入った霜降り肉を作るためには、トウモロコシや大豆かすを中心とした濃厚飼料をたくさん食べさせ、太らせる。しかし、牛は本来、草食動物であり、牧草をたくさん与えることが大切。エサの選び方、配合の仕方、与え方に生かされる、北海道チクレンの豊富な知識と経験。それが健康な牛を育てることを可能にしている。
【エサにもこだわり】飼料の牧草や干し草は北海道内で自給し、肥育期に与える配合飼料のトウモロコシと大豆かすは遺伝子組み換えでないものを使用。肉骨粉や発ガン性が疑われている成長促進ホルモン剤は一切使用しない。
【他では類を見ない管理方法で安全性と品質を確保】子牛を育てるところから精肉として加工する工程まで、グループ内で一貫管理しているから、組合員の手元に届くまでのすべての工程がきちんと分かる。
【牛肉の栄養】牛肉は必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく源であるだけでなく、日本人に不足しやすい亜鉛、貧血予防に大切な鉄・ビタミン B12 といった微量栄養素を含んでいます。しかも、牛肉などの動物性たんぱく質に含まれる鉄は「ヘム鉄」と言って吸収率が高いのが特徴。

今月の生産者

角食パン天然酵母 6 枚

有限会社 ザクセン



代表取締役
中村閣乃介さん

毎朝の朝食に欠かせない角食パンを安心素材で作りました！

ザクセンの角食パンは、北海道産小麦粉、粗糖、生活クラブのマーガリン、ホシノ天然酵母、食塩のみという、非常にシンプルな原材料から作られています。市販のパンで使用されているイーストや添加物は一切使用せず、また、過剰な油脂や糖を控えたパン作りを基本としております。

国産小麦と天然酵母で作るパンは非常に繊細です。イーストや添加物を一切使っていない為、小麦の作柄や、その日の温度、湿度によってパンの膨らみ具合が異なります。ザクセンでは、繊細なパン生地の状態を見極めながら、職人が手間暇をかけて一つ一つ大切にパンを作っています。



配送価格　税込 **313** 円

子どもたちのために、どちらを残しますか？

再生可能エネルギーによる持続可能な社会　それとも　**化石燃料・原発に頼る社会**

生活クラブでんき

私たちは、持続可能な社会のために「生活クラブでんき」を使っていきたい

生活クラブでんきの特長

9 割が再エネ発電所由来

「生活クラブでんき」は 9 割を再エネ発電所からお届けしています。
太陽光や風力など電源構成の実績を生活クラブでんきを運営する(株)生活クラブエナジーのサイトで確認することができます。

再生可能エネルギー 92.3%
（2023 年度調達電源種別全国平均）

CO_2 排出量を削減

家庭からの CO_2 排出量が一番多いのは電力でほぼ半分を占めます。
「生活クラブでんき」に切り替えると CO_2 排出量を減らせます。

生産者とのつながりがある

生活クラブと組合員が中心となって建設した発電所をはじめ、思いをともにする全国各地の発電所と提携。電気に留まらないつながりも生まれています。
たとえば組合員が発電所の見学に訪れ、地域の人々との交流や特産品の共同購入などを実現しています。

発電所数 71 カ所
（2024 年 6 月）

・グリーンファンド秋田
・野辺山営農ソーラー
・飯舘電力　など



月間電力使用量　1kWh あたり 1.00 円を追加

再エネ 100%プラン

自宅に供給される電気が再エネ 100%になるプランで、他のプランと組み合わせて契約できます。
FIT 指定非化石証書と再エネ指定非化石証書を購入すると、証書を購入した分の電気を自身の供給する電気の再エネ割合に加算することができます。

大手電力会社より安価(＊)

適正な料金設定

料金は、東京電力エナジーパートナーなどの旧一般電気事業者よりも安い設定です。
生活クラブでんきのスタンダードプランは、電気の使用量が少ないと安くなる3段階の料金制です。
Webサイトより料金シミュレーションもできます。

＊スタンダードプランと、旧一般電気事業社各社の従量電灯 B（関西電力は A）と比較した場合。

生活クラブならでは！

剰余還元割り戻し

(株)生活クラブエナジーでは、剰余が出た場合、契約者の皆さんの利用された電気料金に応じて料金の一部を還元しています。
これは、(株)生活クラブエナジーが利用者主体の組織だからです。

2023 年度　0.14%

生活クラブの姿勢　政府の第7次エネルギー基本計画へ意見書を提出

政府の進めるエネルギー基本計画の第 6 次計画までは「可能な限り原発依存度の低減」が盛り込まれていましたが、「GX2040 ビジョン」では「原発の最大限の活用」が掲げられています。日本以外のG7メンバー国は2035年までの全電源脱炭素化の目標達成を視野に入れているにも関わらず、日本が世界全体の脱炭素化への具体的進展を妨げる形となっています。
生活クラブ東京全体として次の3つの内容で内閣総理大臣、経済産業大臣へ意見書を提出し、まちや地域協議会だけでなく、個人や団体にも意見提出を呼びかけました。

1. 脱原発、脱石炭火力を脱炭素政策の柱として早急に実現することを求めます。
2. 2035 年の再生可能エネルギー電力目標 80%以上にすることを求めます。
3. エネルギー基本計画の議論への市民参加と策定にかかる主要会議の委員構成の改善を要望します。

2024 冬★でんきスイッチングキャンペーン

電力会社を生活クラブでんきに切り替えた方に
「SIGG ボトル」「ステッカー」プレゼント♪
（23 区南独自キャンペーン：12/1～先着 50 名）

契約申込はこちら　⇒⇒⇒
生活クラブエナジー
Webサイト



防災用飲料水を回転備蓄しよう

生活クラブが防災用飲料水を取り組むきっかけとなったのは、東日本大震災でした。食料品や日用品、特に飲料水を日ごろから備えておくことの重要性を学びました。
現在、防災飲料水として「信州たのめの里　森が育てた天然水」「信州あずみ野　山の天然水」の共同購入をしています。日ごろから使って備える「回転備蓄」を呼びかけています。
また、水源の長野県塩尻市の工場やデリバリーセンターなどには備蓄がされ、これまで 18 年の長野県の水害、19 年の千葉県の停電などの被災地に届けられ活用されました。

防災用飲料水 2L
2L×6　747 円



どちらかが届きます

信州たのめの里・森が育てた天然水 500ml
500ml×24　1,993 円



（配送・税込み価格）

ふだんから使って備える！

飲料水は 1 人当たり 1 日 3L、備蓄は少なくとも 3 日分は必要とされています（参考：農林水産省）。たとえば 4 人家族なら 36L で大容量の 2L と持ち出し用の 500ml を組み合わせるのがおすすめ。
備蓄しながら日常的に使っていけば賞味期限切れの心配もありません。

「よやくらぶ」が安心！

一度登録しておけば、定期的に消費材が届きます。在庫をチェックして注文数の調整もできます。今夏、全国的に米が品薄となり生活クラブの米の注文が急増し、契約した米の在庫量がひっ迫、また包材や精米作業が追いつかない状況が発生しました。生活クラブでは多くの消費材を生産者と話し合って 1 年間に食べきる量を決め、計画的な生産と消費をしています。防災用飲料水も日ごろから使い続けていくことで必要な時、必要な所に届くのだと思います。

ラベルレス化でプラ削減！

被災時の持ち運びやすさ、衛生面、長期保存の観点から生活クラブの取扱品で唯一ペットボトルに詰められています。プラスチック削減のため、ペットボトルに貼付しているプラスチックラベルをつけないものの製造を開始し、今年４月注文分から順次切り替わっています。22 年度の供給実績から算出するとラベルレス化により年間約 5.4t のプラスチックが削減できる見込みです。

ラベルレス化は 23 区南の消費材要望から実現しました。
価格も値下げに！

安全のために検査済み！

地下水をろ過し、加熱処理した後にさらに除菌。無菌状態にして詰めています。定期的に水質検査や、放射性物質の検査も行っています。

生産者見学会で確認！
「有機フッ素化合物（ＰＦＡＳ）は不検出。今後は検査回数も増やしていく」とのことでした。

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
12 月 21 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館 203 会議室 （世田谷区宮坂 3-13-13）	**屋上オープンデイ** **「屋上の稲わらでわら納豆づくり♪」** 10 月に生活クラブ館屋上のミニ田んぼで作ったお米を脱穀しました。脱穀後に残った稲わらを利用して、わら納豆を作ります。大豆を包む藁苞（わらづと）も作っていただきます。数日でわらの枯草菌で醸されたおいしい納豆になります。持ち帰り用の袋をご持参ください。	**申込〆切**：12/13(金) 託児なし　当日参加可 **持ち物・服装**：飲み物、エプロン、三角巾、持ち帰り用袋
12 月 21 日(土) **10:00～12:30** 生活クラブ館 地下スペース （世田谷区宮坂 3-13-13）	**2024 年度ピアふぇすた** 生活の中の課題を自治体や都政に呼びかける「政策提案運動」を学び、考える企画です。第１部：基調講演講師・富永京子さん（立命館大学産業社会学部準教授、シノドス国際社会動向研究所理事）第２部・生活クラブ運動グループ報告	**申込〆切**：12/10(火) 託児なし この企画の申込はこちらから
1 月 14 日(火) **10:30～13:00** 生活クラブ大田センター （大田区仲池上 1-19-12）	**ビオサポーターと一緒に** **豚肉づくし新年会** 生活クラブと言えば「平田牧場の豚肉！」。かんたん調理で美味しい、平田牧場の豚肉を満喫する新年会を開催します。使いこなし術も伝授します。参加無料。定員 15 名。	**申込〆切**：12/25(水) 託児あり。託児定員３名。エッコロ加入者無料/非加入者 1,600 円 **持ち物**：エプロン・三角巾・ふきん・飲み物
1 月 6 日(月) **10:30～19:00**	**デポーせたがや初売り** 12/31～1/5 までお休みです。2025 年 1/6 が初売りです。	
1 月 18 日(土) **11:00～16:00** デポーせたがや	**新春福引** １/６～発行の一枚３０００円以上のピンクレシートが福引券です。３０００円ごとに一回引けます。	
1月 30 日(木) **14:00～16:00** 生活クラブ館 201 会議室 ／ZOOM （世田谷区宮坂 3-13-13）	**第2回総代意見交換会** **※豚肉緊急ミーティング※** 総代会で決定した方針に沿った活動が行われているのか点検と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。 生活クラブの豚肉は生産者とともに品種・餌・飼育方法を話し合い、育ててきた私たちの豚肉です。しかし年々利用は落ち込んでおり、このままでは食べ続けることができなくなってしまいます。次年度の利用アップに向けた活動に繋げるため、組合員アンケートを実施し、それを元に組合員緊急ミーティングを開きます。	**申込〆切**：1/13(月) 託児あり　託児定員５名 ※総代の方には別途案内を送付いたします。

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。

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♪
好評につき、２月 20 日まで期間を延長します！



詳しくは
こちら！

23 区南生活クラブ
Web サイト
特設ページ

みなみ風 2024 年 12 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）		
		12/21(土)屋上オープンデイ	大人(　　)人　子ども(　　)人
		1/14(火)ビオサポーターと新年会	大人(　　)人　託児人数・年齢(　　)
		1/30(木)第 2 回総代意見交換会	大人(　　)人　託児人数・年齢(　　)

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 10 月号 モニター意見・感想～

今月の消費材
（無漂白ロールペーパーシングルソフト）

・何気なく持ちがいいと感じて利用していましたが、その裏には組合員の意見や、生産者さんの努力が反映されている事が知れて、より一層の愛着が湧きました。

・今まで何度も購入してきたロールペーパー。記事を読んで初めて【トイレットペーパー】ではないことを知りました！今後はトイレ以外にもどんどん活用したいと思います。

特集・生活クラブの豚肉

・50 年前の組合員さんの言葉で今もなお続けているなんて、歴史を感じます。美味しい豚肉をありがとうございます。

ビオサポレシピ

鶏とかぼちゃ、まろやかな味に箸が止まらない
かぼちゃのバルサミコ酢炒め

材料　４人分

かぼちゃ ……	300g
鶏肉モモ ……	300g
真塩 ……	少々
こしょう ……	少々
なたね油 ……	大さじ 1/2
★バルサミコ酢 ……	大さじ 1 と 1/2
★丸大豆醤油 ……	大さじ 1
★はちみつ ……	大さじ 1
★酒 ……	小さじ 1
★みりん風醸造調味料…	小さじ 1



つくり方

① かぼちゃは 5mm 厚さの薄切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 4～5 分加熱する。
② 鶏肉は解凍し一口大に切り、塩とこしょうをふる。フライパンになたね油を熱し、4～5 分炒める。肉に火が通ったら、①を加えて炒める。全体に油がまわったら、混ぜ合わせた★を加え全体にからめる。

（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



まち江東

まち江東は2023年度のテーマ消費材を「スパゲティ 1.6mm 450g」に決め、工場見学や生産者交流会を行い活動しました。

2023年11月の（株)ニューオークボ工場見学は、2024年の移転前の最後の組合員による見学になりました。今でも手作業が主体の作業工程を見て、重労働ながら丁寧で熟練した技の一つ一つに感動しました。新工場では機械化されるそうですが、よりおいしいパスタ作りを目指してイタリアから今までの手仕事の経験知識を入れた機械を取り寄せるそうです。そして見学会だけで味わえる乾燥前の生スパゲティは、特注のデュラムセモリナの旨味と甘さをさらに感じ、素材のおいしさがわかりました。





生産者交流会では、生産性よりも品質を追求した製造工程や生活クラブの消費材だけの特長など、直接聞かなければ知り得ない情報が盛りだくさんのお話を生産者から直接伺いました。後半は参加者で4種類のメニューを調理・試食し、心もお腹もいっぱいになりました♪



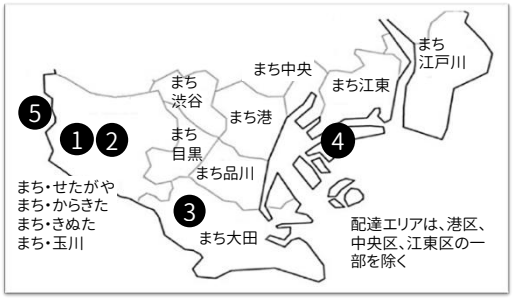
コツを教わり楽しく調理！





←ブロンズダイス（麺を押し出す金型）
一般的なテフロンダイスより表面がざらつきソースが絡みやすい麺ができます

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）