



「スピカ」は農業の女神である乙女座の1等星です

Vol.469

1・2月号

JANUARY

1

FEBRUARY

2

2023年

1月1日発行（隔月発行）

生活クラブ

〒333-0857

埼玉県川口市小谷場 206

TEL 048-424-2763

FAX 048-424-2796

特集

「生活クラブでんき」にもう変えた？
へらす、つくる、つかう
私たちのでんき

☆ 今号の料理 ☆

にかほのしょつつるを使った
「和風ガバオ」

レシピは7ページに掲載

組織数と利用

- 11月末組合員数 組合員数 36,554名 共同班 5,219名 個配 27,126名 デポー 4,209名 対期首（2022年4月～）+207名
- 利用高（2022年11月1回～11月5回）※展示会除く 総額 1,081,208千円 世帯当たり平均 33,787円 共同班平均 29,782円 個配平均 34,589円

川口
ブロック

地球温暖化の現状に加え、なぜ生活クラブが「電気」を扱うのか、生活クラブの10原則を元に考え、酷暑の未来を体験するために「2100年の天気予報」(YouTube)や、海の温暖化による水産物への影響を



川口支部作成の資料



「2100年の天気予報」(YouTube)

川口ブロックでは、「事実を知って、考えて、エネルギーを選択することは、生き方を選ぶこと。未来の子どものために、私たちが今できる事を考えましょう!!」と題して『生活クラブでんき学習会』を開催しました。福島第一原発事故による長期避難生活、甲状腺がん、処理水の海洋放出、破損した格納容器の耐震不安など、原発事故被害が収束する気配はありません。また、2022年夏は国内各地で気温が35℃40℃を超える日が多くあり、川の氾濫による災害も発生しました。海外に目を移すと欧州でも40℃を超え山火事が発生したと、地球温暖化が原因である災害が報じられています。

本学習会では、

ビデオを見ながら確認しました。さらに、温暖化の影響が途上国や次世代により大きな影響があることから、世界の若者たちが主張し始めた気候正義、再生可能エネルギーへの転換、エネルギーの安全保障、CO₂削減の現状と将来について学び、CO₂削減のために私たちが出来ること(生活クラブでんきへの切り替えと太陽光発電の設置)を、参加者みなさんと共有することが出来ました。生活クラブでんきへの切り替え促進のためにも、原発、地球温暖化、再生可能エネルギーについて、ご家族や周囲の組合員と話してみたいかがでしうか?

川口支部 駒崎 茂

「未来の子どもたちのために、
私たちが今できる事!」

3 8月5日に大宮ブロック主催の江守先生の講演会「みんなで考える地球の今と未来」を茶話会形式で支部の有志で聞きました。先生による分かりやすい地球温暖化のしくみや現状を聞き、さらに、私たちが何をすべきか、何が出来るかを考えるきっかけになりました。



江守先生のYouTubeを視聴中



組み立てたソーラーカーで競争

1 江守先生のYouTube「20分でわかる!温暖化のホント」(圧縮版①)「温暖化ってやばいの②」「じゃあどうしたらいいの③」の3本を、6月中旬から4週間毎週末曜日、くらぶルームへ消費材を取りに来た組合員と一緒に観る会を開催しました。約10名の参加があり、温暖化の現状とエネルギー転換について学びました。



上記QRでそれぞれの動画が観られます

川口支部では、地球温暖化を知るために
色々な形で活動しています。

お気に入りの消費材♡

【ポークウィンナー】

子どもたちが大好きです。子どもは違いがわかるようで市販のソーセージは食べません

【白だし】

和食料理は煮物でも何でもこれを使えば味が決まります

【鶏卵】

市販の卵と比べると味に自然な優しさを感じます



清野 和彦 さん
(熊谷ブロック 秩父支部)

家族／妻、長男(5歳)、長女(3歳)

再生可能エネルギーで発電した電気が選べる!
嬉しくて生活クラブでんきにすぐに入りました

故郷の秩父市で市議会議員となり、地域や社会の課題に向かい合う清野さん。
小さな一人ひとりの選択が社会を動かすことができると語ってくれた言葉が力強く、印象的でした。

9・11同時多発テロが発生した時に高校生でした。貧困や経済格差など社会の不安定が原因で平和な日常が壊されることに衝撃を受けました。そしていろいろな社会の矛盾を解決するために必要なことは、豊かな自然環境を守り持続させることではないかと考えました。大学で政治学を学びつつ森林保全に関心を持ち、ワンガリ・マータイさんのグリーンベルト運動に共感し、アフリカでインターシップ活動もしました。卒業後は関西の自然保護団体に就職し、数年後に起こった東日本大震災で被災された人たちの力になりたいと2013年に宮城県石巻市に拠点を置く復興支援団体の

理不尽な社会に翻弄される人々の力になりたい



秩父市市庁舎前にて

生活クラブのことはアルバ
イト時代から知っていた

私が学生時代にしていたアルバイトの一つにフェアトレード事業がありました。その世界で、生活クラブの名前は実直な団体として知られていました。また、いろいろな市民活動にも関わっていました。その仲間には生活クラブに入っている人も多かったです。2013年10月に秩父市に帰り、市議会議員に立候補したので



西武秩父駅前から武甲山を望む

あきらめず今より少し
良くなることをめざす

すが、翌年に知り合いの紹介で生活クラブに加入しました。その後結婚し、消費材の注文は妻が担当して、自分は結構夕飯を作ります。家族も生活クラブの安全性の追求や、持続可能な生産を目指す姿勢に共感して、おいしく食べています。

秩父市は「ゼロカーボンシティ宣言」を行い2050年までの実質二酸化炭素排出量ゼロを目指しています。簡単なことではありませんが、再生可能エネルギーの勉強会を行い地域でどんな脱炭素事業ができるかの研究もしてきました。

以前私たちは、電力会社の姿勢に共感できなくても電気は選べませんでした。しかし今は生活クラブでんきのような会社を選べて、再生可能エネルギーでつくられた電気が使えるようになりました。消費者の選択が二酸化炭素排出量を減らし、地域を活性化させることもできるのだと思います。あきらめずに今より少し良くなることをめざしていけば、社会を少しずつ良い方向に進めていけると思っています。

2022年10月20日取材
編集 ワーカーズ・ふれあ

「生活クラブでんき」にもう変えた？ へらす、つくる、つかう 私たちのでんき

生活クラブでは、ずっと使い続ける電気が安心・安全なものであるように

へらす=省エネルギー

つくる=再生可能エネルギーをつくる

つかう=つくった再生可能エネルギーを選択して使う

を理念に原発のない社会に向けて活動しています。

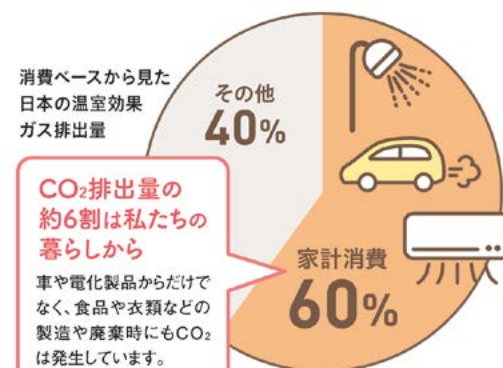
へらす



環境へのとりくみ

世界では温暖化による気候変動の影響が出ています。原因となる温室効果ガスには CO₂ の影響が最も大きいと言われています。世界の平均気温は 1750 年頃と比べて約 1℃上昇しました。それにより、農作物の品質が低下や、豪雨・巨大台風による水害の増加、海面の水位上昇など多くの被害が出ています。私たちにできる CO₂ 削減生活をすぐに始めましょう！

- ・ R（リユース）びんで資源を循環させて CO₂ 削減
- ・ 再生ブラや紙などを使用している包材のものを利用
- ・ 再生可能エネルギーの電気を使う



出典／環境省 令和2年版環境・循環型社会・生物多様性白書

CO₂ を削減するために、ライフスタイルを少しずつ変えてみませんか。無理なくできることから、はじめましょう！



CO₂ 排出の少ない移動方法を選ぼう



部分冷暖房をじょうずに活用しよう



窓に断熱シートを貼って部屋を快適に



次世代車両への買い替えを検討しよう

つかう

でんきのメニュー 「生活クラブでんき」には3つのプランがあります。

スタンダードプラン

電気の使用量に合わせて3段階の料金設定から選べます。

時間帯別プラン

夜間の電力が割安。オール電化にお勧め。

再エネ100%プラン

CO₂ 排出量ゼロ。（供給する電気の全てを再生可能エネルギー）

利用割戻し

「生活クラブでんき」には、消費材利用と同じように、利用者還元割戻しがあります。剰余が見込まれる場合に翌年度に還元を行います。22年度は0.1%の割戻しがありました。他の電力会社では行われていない制度です。「生活クラブエナジー」が組合員みんなの会社だからできることです。



生活クラブエナジー

つくる

秋田県にかほ市～生活クラブ風車「夢風」のある街～

秋田県にかほ市は南に鳥海山、西に日本海を望む風光明媚な街です。風力発電に適した風が吹くこの街には多数の事業者の風車が建てられています。その中の一つが生活クラブ風車「夢風」です。「夢風」は2012年、生活クラブ首都圏4単協（東京、神奈川、埼玉、千葉）などで構成する一般社団法人「グリーンファンド秋田」が再生エネルギー100%の電気の共同購入を目指し、建設した風車です。「夢風」はにかほ市にある風車の中でも、発電だけでなく地域の人のつながりがある風車です。生活クラブでは、電気も消費材の一つと考え、食の生産者交流会をするのと同じく電気の生産地、にかほ市芹田地区の方々とも「夢風」建設時より交流を続けています。また、首都圏4単協の組合員と共に「夢風ブランド品」の開発を進めました。現在、「夢風ブランド品」には純米大吟醸夢風、タラメン、鱈しょつつる、はたはたおいる漬けがあります。「夢風」が建つ芹田地区前自治会長の荒川定敏氏は「夢風」建設に地域での反対は一人もいなかったと言われました。これからも、電気の生産地とのつながりを大切に「夢風」のあるにかほ市との交流を深めていきたいと思っています。



エネルギー7原則

再生可能エネルギー由来の電力を広げ、脱原発を目指す電気の約束「エネルギー7原則」を基に活動しています。



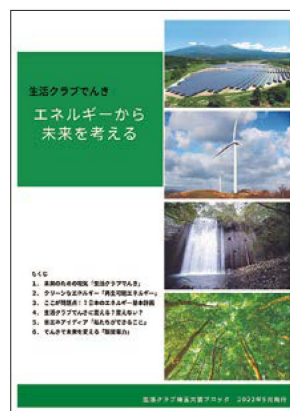
生活クラブの消費材・環境・福祉の原則

- 1 省エネルギーを柱とします。
- 2 原発のない社会、CO₂を減らせる社会をつくります。
- 3 地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます。
- 4 電気の価格や送配電のしくみを明らかにします。
- 5 生活クラブの提携生産者との連携を深め、エネルギーの自給率を高めます。
- 6 エシカルコンシューマーとして、再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します。
- 7 生産から廃棄までトータルに責任を持ちます。

子どもたちに
原発のない
暮らしを
手渡せる



組合員と生産者がともに、安心して食べられるものを作ってきた生活クラブでは、エネルギーも同じように考え、自分たちの電力会社を作りました。組合員だけでなく、電気の生産者や生産地がより暮らしやすくなるように、地域との関わりをもって活動し、持続可能な未来を目指しています。

大宮ブロック作成の
でんきブックレット

上半期の生活クラブでんきキャンペーンでは、各ブロックのサステナブル委員会等で組合員が加入プレゼントの選定やチラシ作成を行いました。配送を担う職員、ワーカーズ、委託業者も一丸となり声掛けを行い、近年では一番良い進捗状況となりました。

下半期のキャンペーンでは、生活クラブでんきを自分の言葉で語り、電気に未加入の組合員に率先して声掛けをしていきます。上半期には伝えきれなかった新メニューの時間帯別プランや再エネ100%プラン、そして生活クラブに加入してまだ間もない組

合員にも解りやすく伝えていきます。

私たちが生活クラブでんきを利用すれば、それだけで二酸化炭素の排出が40%削減されます。子どもたちやそのまた未来の子どもたちに手渡すエネルギー！安心安全で生産者の顔も解り、生産地に見学にも行ける。そして製造内容も解り、でんきの生産者や地域の人たちと触れ合うことのできる私たちの生活クラブでんき！みんなで使っていきましょう。

サステナブル政策委員会

★ 理事会報告 ★

(10月-11月)

●【生活クラブでんきスイッチング
キャンペーン】

期日：1月30日～3月31日

生活クラブでんき紹介活動に取組めます。

政府が原発回帰に方向転換しようとしている今こそ、たくさんの人に再生可能エネルギーや生活クラブでんきをアピールします。

●【原発のない社会を目指す活動】

政府の原発推進方針の撤回を求める意見書を提出しました。

政府は原発7基追加再稼働や原発の運転期間の延長、次世代革新炉の建設による原発の新増設やリプレースの検討など、原発推進方針を表明しました。生活クラブは原発のない社会を目指し、脱炭素をすすめ、持続可能な社会づくりに向けて生活クラブでんきに取り組んでいます。改めてどのようなエネルギー社会を目指すのか考える必要があります。次世代に引き継ぐ社会とはどのような社会か、そのために今何をするべきなのか、今後も多くの組合員とともに考えていきます。

消費材を使ったおすすめレシピ

にかほのしょうつるを使った「和風ガパオ」



【材料】作りやすい分量

- | | |
|-------------------|------------------|
| ・なたね油……………大さじ1 | ・大葉……………10枚 |
| ・玉ねぎ……………1個 | ・卵……………4個 |
| ・ニンニク（みじん切り）……1かけ | ・しょうつる……………大さじ1 |
| ・生姜（みじん切り）…………1かけ | ・醤油……………大さじ1と1/2 |
| ・赤唐辛子（輪切り）…………1本 | ・素精糖……………小さじ1 |
| ・豚ひき肉……………240g | ・酒……………大さじ1 |
| ・パプリカ……………2個 | ・ご飯……………720g |

【作り方】

- ①玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは一口大に切る。大葉は手でちぎる。
- ②フライパンにニンニク、生姜、赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったらひき肉を入れて炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、パプリカを入れる。野菜がしんなりしたら調味料を入れて炒め合わせる。火を止めて大葉を加えてさっと混ぜる。
- ④別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑤器にご飯を盛り、③をのせて④を添える。



投書コーナー



2023年

5・6月号のテーマは…

〈必着：1月23日(月)必着〉

「生活クラブのここが好き」

投書方法

テーマに関して、意見やみんなに伝えたいことなどをお寄せください。原稿は100字以内です。

投稿してくれた方から抽選で5名に「L's選定品」をプレゼントします。はがき、FAX、WEBサイトフォームから受付けます。



〒333-0857 川口市小谷場206
生活クラブ埼玉本部(スピカ担当宛)
FAX:048-424-2796

WEBフォームは
こちら↓電気料金が上がっている中で、
電気料金を抑えるコツ

一般的に契約アンペア数によって電気の基本料金が決まるという仕組みになっています。契約アンペア数が高いほど、多くの電化製品を一度に動かすことが可能ですが、基本料金が高くなります。たくさんの電化製品を使わないのに高いアンペア契約をしているケースがあります。

契約しているアンペア数は一度に使う時の最大値のアンペア数になります。ご家庭で一度に使う電化製品の消費電力から必要なアンペア数を算出し、適切なアンペア契約にしませんか。
(アンペアは電化製品の消費電力(W)を電圧(V)で割ることで算出)

アンペア数の計算例

(エアコン暖房660W + 冷蔵庫250W + 照明計200W + 電子レンジ1500W + IHジャー炊飯器1300W + プラズマ42型テレビ360W) ÷ 100V = 42.7A

アンペア(A)	10A	20A	30A	40A	50A	60A
基本料金	286円	572円	858円	1,144円	1,430円	1,716円

アンペアダウン (60A⇒40A) すると

1,716-1,144 = 572円/月

572円 × 12か月 = 6,864円/年 節約

なんでも

聞いてみよう

電気代が高くなっているのはなぜ?

「燃料費調整単価」が高騰しているから

電気代の計算方法は、「基本料金」+「電力量料金単価×使用量」+「燃料費調整単価×使用量」+「再エネ賦課金単価×使用量」です。電気代が高くなっているのは、「基本料金」、「電力量料金単価」の値上げではなく、「燃料費調整単価」が高騰しているからです。燃料費調整とは、火力発電で使う燃料の輸入価格が、為替レートや原油価格等の影響を受けて常に変動しているため、その変動分を調整するためのものです。今年初めまでマイナスだった燃費調整単価が今はプラスに転じているため、同じ電気使用量でも電気代が高くなってしまいます。

生活クラブでんきの電源は?

61か所の発電所

生活クラブでんきの電源は、自分たちで持つ風力発電所、太陽光発電所の他に、小水力発電所、バイオマス発電所など合わせて、今現在61か所の発電所となります。このほかに、FITが終了した個人宅からの電気も使用しています。

埼玉生活クラブエナジーの再生可能エネルギー発電所は

全国で61か所あります。

発電所数(2022年2月現在)



前田食品株式会社

生産者紹介



入江社長(右)
山中本部長(左)

小麦粉の生産者前田食品は、埼玉県の北東部幸手市で1946年に創業し、以来製粉業を営んでいます。創業当時は終戦後まもない食糧難の時代で、日々の食料を手に入れることも大変な状況で米の代替として、爾来「すいとん」や「うどん」が家庭の日常食であった埼玉の食を支えてきました。

その後、高度成長期、バブル期と日本の経済が急成長していくとともに、小麦農家が減少し、小麦の生産量が減り、多数あった県内の製粉工場も2社のみとなりました。そのうちの1社である前田食品は、国産小麦、埼玉県産小麦にこだわり製粉を続けています。

基本データ

所在地：埼玉県幸手市
生活クラブ埼玉との提携：1984年
生活クラブ連合会との提携：1984年
取扱い品目：消費材原料としての小麦粉
埼玉独自消費材：埼玉県産小麦粉 うどん

あれもこれも前田食品の小麦粉が使われています



埼玉県産へのこだわり

前田食品では、国産小麦のなかでも、埼玉県産小麦にこだわりをもって製粉を行っています。なかでも、超強力小麦の「ハナマンテン」が育種された時は、パン用として待ち望んでいた小麦だったので、特許料を払ってでも扱いたいと、栽培してくれる生産者を探すことから始めたということです。今では行列のできるパン屋、ラーメン店でも使われる人気の小麦になりました。

お話を伺った山中さんに小麦の魅力は？と尋ねると、「小麦粉はいろいろなものに変化するのが楽しい、パンになったり、うどんになったり、餃子になったり、様々なお菓子にもなります。特に国産小麦には、外国産にないおいしさ、旨味があり、しかも安全で安心。生活クラブでも様々な消費材に使われています。そんな消費材が、すごく美味しかったと言ってもらえる瞬間こそが製粉会社の醍醐味でもあります。」と話してくださいました。街のスーパーで埼玉県産の小麦粉はあまり見かけることはありませんが、私たちは貴重な埼玉県産小麦粉を利用することができます。

お料理に使ったり、お菓子を作ったり、昭和の時代の埼玉の家庭のようにうどんを打ったり、様々な活用していきたいものです。

サステイナブル政策委員会

有機へのこだわり

日本で扱われる輸入小麦は、大半がアメリカ、カナダ、オーストラリア産です。特に、アメリカ、カナダでは、収穫前の小麦に、グリホサートを含む除草剤を直接小麦に散布しています。前田食品では、輸入小麦の製粉も行っていましたが、2018年より製粉はすべて国産の小麦のみとし、今後は農薬や化学肥料を使わない小麦も扱いたいと、2019年に有機加工食品の認証を取得しました。しかしながら、有機認証をとっても、厳しい現実が続きます。有機の小麦が入手できないのです。有機栽培の小麦を探して全国各地を回ったり、慣行栽培の農家に、有機栽培の小麦を作ってくれるようお願いしています。しかし有機は収量が落ちるということで、交渉はそう簡単なものではありません。それでもこれからは有機栽培小麦粉の必要性から、需要拡大に向け有機小麦の産地を広げる努力も続けています。



前田食品の工場

埼玉の小麦



ハナマンテン パン、ラーメン向き
あやひかり うどん、お菓子向き
さとのそら うどん、お菓子向き
農林61号 希少小麦

生活クラブのお店『デポー』埼玉 店舗一覧

デポー浦和



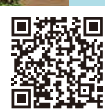
さいたま市浦和区岸町6-1-4
アズール調の杜



デポー所沢



所沢市緑町1-3-7 1F



デポー越谷



越谷市南越谷1-2904-3



いずれも営業時間10:30～19:00(水曜定休) ※GW期間・夏季・年末年始休業あり