

みなみ風



発行責任者：鶴島佳子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2016 年 4 月 4 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

ごきげんスマイル

まち・せたがや 岩崎 利恵さん

広げたい生活クラブの輪

まち・せたがやの「はなみずき」のちいき委員を5年ほどやっています。加入した当初は班配送組合員としてスタートし、その班の先輩組合員の方々から、歴史や良さを教えていただきました。生活クラブの仕組みにだいぶ慣れてきたところで、ちいき委員として、消費材をアピールする企画や仲間を増やすためのキャラバンなどの活動をちいきの仲間と共に行なっています。生活クラブ愛に溢れたちいきの仲間とは、笑いあり、熱く語ることもあり、生活クラブの良さを広げたいと頑張っています。

私は、製菓の仕事（パティシエ）をしていた経験を活かして、企画の中で消費材を使ってお菓子教室を開催しています。卵、牛乳など、市販では手に入らない安全性、美味しさをアピールし、利用が広がることを願っています。



岩崎さん(中央)と、ちいきのメンバー

私のお気に入り

小麦粉(薄力タイプ)

日東富士製粉㈱



ケーキの材料にすると、市販品に比べてよく膨らみ、味もやさしい感じに仕上がりがおいしくできます。国産小麦粉で品質も安心。値段が安いのも魅力です。

もくじ

まち港 誕生	2
緑のカーテンでCO ₂ 削減!!	3
おむすびプロジェクトがスタートします!	4・5
【青い地球】	3
まちのページくまち・せたがや>	6
【私のまちのコミュニティ】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】	
【事業所班探訪記】 沖縄そば 岡てつ	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	7
ナビ子が語る 生活クラブ用語「出資・利用・運営」って何?	
デポー通信	
お知らせ・理事だより・応募用紙	8

配送センター

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 TEL:03-3426-9913 FAX:03-3420-1598	大田センター 大田区仲池上 1-19-12 TEL:03-5748-0661 FAX:03-5748-0314	ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 TEL:047-393-6350 FAX:047-393-6353
--	---	--

生活クラブのお店

デポーせたがや 世田谷区宮坂 3-13-13 TEL:03-5426-5211 開所:10:30~19:30 日曜定休

23 区南組織概要 2016 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	14,702 人	2,012 人
加入者数	177 人	18 人
脱退者数	-162 人	-13 人
世帯当利用高	23,564 円	10,224 円
総利用高	345,968,325 円	20,530,402 円

配達についてのお問い合わせは下記をお願いします

●[世田谷区・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550

●[大田区・目黒区・品川区・港区・

江東区・江戸川区の組合員、世田谷区・渋谷区の班配送] 03-5426-5218(コールセンター)

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区(一部を除く)、江戸川区、港区(台場を除く)

●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



まち港 誕生!!

祝

港区の組合員は 2014 年度まで、品川区の組合員と一緒に「まち港. 品川宿」として活動していました。

2015 年度は「まち港準備会」を立ち上げ、集まって来たメンバーを中心に、仲間を増やす活動や試食会などを行ってきました。

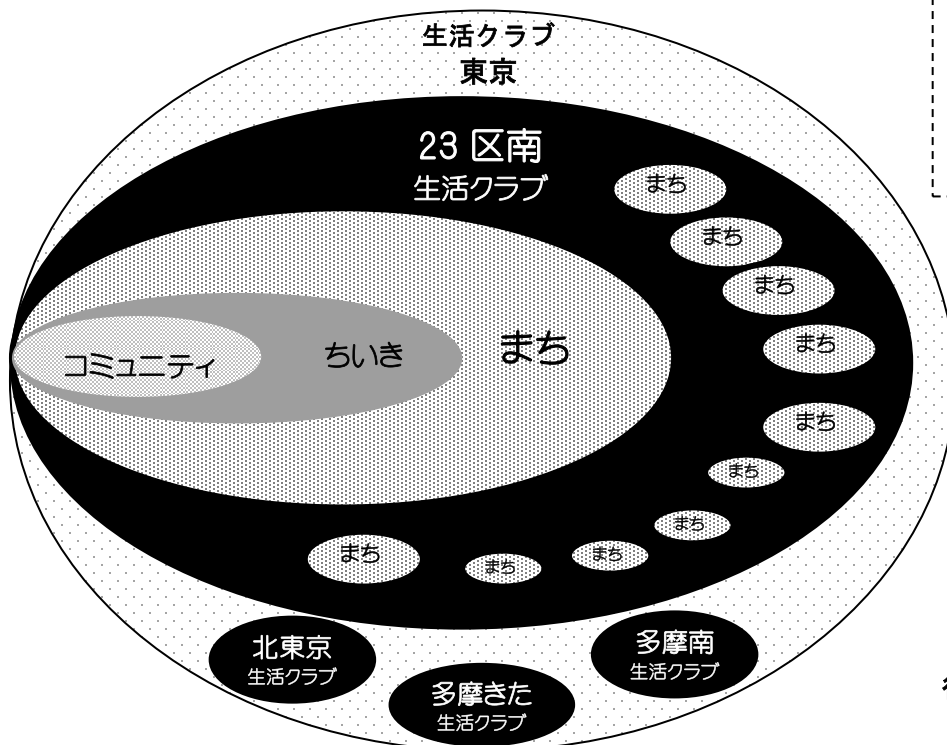
港区の台場を除く全域で生活クラブの配送がスタートし、組合員人数は 2 月末現在 672 人にまで増えました。まちの運営体制も整い、ついに 3 月、まち港として新しいスタートを切りました。

23 区南 11 番目のまちの誕生です。



23 区南生活クラブには、8 行政区 11 のまちで、約 16,700 人の仲間がいます。

ここが私たちの 23 区南生活クラブ



組合員がより運営しやすい仕組みとして「まち」や「ちいき」があります。おおぜいの組合員が身近な地域で活動することで、生活クラブ全体の運営が行なわれます。

生活クラブ東京

4 つのブロック単協で構成されています。私たちの 23 区南生活クラブもそのひとつです。

まち

「まち」は生活クラブの基本組織で、行政区などで区切られた組合員の集まりです。年 1 回のまち大会で決定された方針や事業計画に沿って、組合員の中から選出された「まち運営委員」が運営します。

組合員から集めた「まち活動費」は、組合員を増やす活動や試食会、生産者交流会など、まちの活動のために使われます。金額、予算はまち大会で決定されます。

コミュニティ

コミュニティリーダーが呼びかけて作る 20 人から 40 人の組合員の集まりです。

お互いに顔が見え、たすけあえる関係性をつくることを目的としています。

ちいき

「まち」の中をいくつかの地域に区切ったものが「ちいき」です。移動しやすい範囲の中で身近な組合員が集まり、企画などを行なっています。年 1 回の「ちいき大会」では一人一票の議決権があり、活動方針や予算などを決めています。ちいき組合員から選出された「ちいき運営委員」が運営します。

今年も緑のカーテンでCO₂削減!!

緑のカーテンは主につる科の植物(ニガウリ、朝顔、風船カズラなど)で作ります。直射日光を防いで室内の温度の上昇を抑えて節電、CO₂削減を目指しましょう。緑のカーテンを通してくる風は涼しげで癒されます!

育てるポイント

- ★ ニガウリ(ゴーヤ)は摘心^{てきしん}*が大切です。

本葉が5~6枚になったら親つる(真ん中のつる)の先2~3cmを切ります。

親つるには雌花が付かないので、親つるをそのまま伸ばすと実がならなかったり、栄養が子づるや孫づるにいかなくなりヒョロヒョロのカーテンになってしまいます。思い切って切りましょう。

- ★ 30センチくらい伸びたら苗の近くに支柱を立てます。天井まで伸ばす場合はネットを張り巡らしましょう。



天井までネットを張りました。
(生活クラブ館屋上にて)

摘心^{てきしん}
*摘心: 植物の「成長点」は、
新芽の先端がもっとも強く
その芽を摘みとること。



ニガウリは花も実も
楽しめますよ。

失敗しない緑のカーテンづくり

- ★ 古い土を良質の土に作り変えましょう。

生活クラブの消費材の1つに「アスカマン」があります。プランターに古い土を入れ、その上に家庭で出る野菜くずや生ごみを入れ、アスカマンをコップ半分くらい振りかけます。その上に古い土をかぶせて、しっかり押さえて空気を抜きます。

暖かい季節なら1週間から2週間ではかほかの土の出来上がりです。生ごみを減らし、良質の土もゲットで一石二鳥♪

ニガウリやつる科の苗を手に入れます!

	申込週
ニガウリの苗	4月4回(4/25~)
風船かずら・アサリナ	5月4回(5/23~)
西洋アサガオ 4種類	6月1回(5/30~)
ひまわり・アサガオ	7月2回(7/11~)

申込週は変更になることもありますが、ご了承ください。

アスカマン取組み情報

申込週
4月3回(4/25~)



青い地球

海がプラスチックスープに

私達の回りにはプラスチック製品がたくさんあり、確実に年々増えています。プラスチック製品は、半永久的に分解されず蓄積されてしまう、自然界にそぐわない人工物質です。海を漂うゴミ(海洋ゴミ)の約70%がプラスチックゴミなのを知っていますか? ハブラシ、ペットボトル、ストロー、洗面器等様々な生活用品が原形を留めることなく、海岸に打ち上げられ、風化して、微小なプラスチック片になって海を漂うのです。今、マイクロビーズ(超微小プラスチック片)が世界中の海に大量に浮遊している事が確認され警告が出ている事を皆さんに伝えたい。毎日お風呂や洗面台、台所から流れ下水処理場のフィルターを潜り抜け、川から海に出て漂っているのです。

人間が作ったプラスチックはどんなに小さくても自然界のリサイクルシステムの中では分解されず、吸着する性質から有害物質や化学汚染物質を引きつけ高濃縮になり、魚や海藻から、食物連鎖によって、人間を含む生物への影響が出ていると警告されています。特に、サイズが数ミクロン~数100ミクロンのマイクロビーズは、粒々で肌の角質を除去する化粧品、ハンドクリーム、洗顔剤やスッカリする歯磨剤、紫外線防止剤等に使われています。青い地球の仲間達! あなたはそれを知っていても使いますか? プラスチック製品を使うなら、自然界に還る生分解性プラスチック「グリーンプラ」を選択しましょう。
(まち・からきた 武田 さかえ)



人と人、生産者と組合員をむすぶ おむすびプロジェクトがスタートします！



食の多様化やライフスタイルの変化もあり、近年はお米を食べる量が減っています。昭和40年代から比べると1年間に一人が食べる量が半以下になってます。そのため生産者は生産調整で転作せざるを得ず、昨年来 TPP を先取りするかのようにお米の価格が下がり、農家の経営はかつてないほどの苦しい状況です。このままだとお米を作り続けられなくなり、国産が当たり前だったお米が手に入りにくくなるかもしれません。

田んぼは生産するだけでなく、環境に与える影響など多面的な機能をもっています。また、ごはんはどんなおかずとも相性がよく、バランスのよい献立が作れます。一人ひとりがもう1杯ごはんを食べることで生産者は作り続けられ、環境を守り日本の文化を未来につないでいきます。

食べる人や場面に思いを込めて握るおむすびは、ごはんにプラスされたおいしさがあります。あなたのおすすめのおむすびは何ですか？ おむすび1個食べる機会をふやしませんか？

生活クラブのお米の提携主産地

4つの主産地、どの産地も県の基準の半分位まで農薬・化学肥料を減らしています。生産者と約束することで私たちが食べたいお米を作ることができています。いずれも年間予約で取り組むと価格メリットがあり、いざというときに優先して届きます。



おむすび FAN クラブ 写真募集

ごはん大好きフォトコンテストを行ないます。おむすびやごはんをおいしそうに！ 楽しそうに！ 嬉しそうに！ 食べている写真を大募集。コメントをつけてメール、または配送便で送って下さい。秋に行なうイベントで発表します。



おむすびやお米を使った レシピを大募集！

お米を使ったレシピを募集します。おむすびの具や変り種おむすびなど、なんでも OK。おいしい食べ方教えてね。生活クラブの web サイト「これいいクラブ」の「23 区南お米を使ったレシピ」に投稿してください。23 区みなみニュース、23 区南 web サイトでも募集します。



毎日をもっと楽しくするレシピ
これいいクラブ
少しの工夫で毎日をもっと楽しくなる「生活のレシピ」を交換するコミュニティ(交流)サイト。

[これいいクラブ](#) [検索](#)



おむすび Café ごはんについて話そうよ！

「おむすび café」を開きましょう！ 気の合う仲間やご近所さん、班やコミュニティなど、気軽にできる小さい単位のおしゃべりする会。ごはんのこと、消費材のこととも話題にしてね。



「おにぎらず」いただきます！



黒磯米の生産者グループ
「どではら会」のゆるキャラ
「どでっとさん」

1 日 1 回ごはんを食べようキャンペーン お米どれだけ食べたかな？

毎月お米を何キロ食べたか教えて下さい。組合員みんなが食べた量を集計します。

キャンペーン期間

5 月～7 月、8 月～10 月の 2 回。
キャンペーン参加者の中から抽選で、素敵なプレゼントを差し上げます。



遊佐町の遊 YOU 米の収穫風景



黒磯米生産者との交流会
「ロングロングのり巻き作り」

この4つのイベントについての詳細は、「23 区みなみニュース」、23 区南生活クラブのメルマガ・web サイト・Facebook に掲載します。チェックしてね！！

まちのページ

まち・せたがや

私のまちのコミュニティ

太子堂4・5丁目コミュニティ



太子堂4・5丁目コミュニティは、昨年のはなみずきちいき大会での説明をきっかけに生まれたコミュニティ。「はじめまして」、皆さんのこんな言葉から初開催となりました。

私は生活クラブへ加入後まもなくして、コミュニティへのお誘いのお電話を頂きました。普段お話しできる機会の少ない長年加入されている方から直接お話を聞けることもあり、私は参加を決めました。

参加してみると、皆さんが肌艶よく、生きいきしていたことが忘れられません。ここで私は生活クラブへの加入したことは間違っていなかったな、と感じまし

た。また、皆さんから消費材の特徴や具体的に何が良いかいろいろお話を聞くことができ、食の大切さを実感し、私にとって新鮮で貴重な時間となりました。

出会いあり、再会あり、楽しくゆったりやっています。これから加入される方にもコミュニティの場を活用し、生活クラブの具体的なお話ができるといいのではないかと感じます。また、地域でも輪を広げ、情報交換の場としても大切だと思います。

私自身もコミュニティで得たことをこれから伝えていきたいと思います。
(小島 梨恵)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

つぶれ梅干しのまぜごはん

これいいよ!!

食欲のない時
でも、さっぱり
と食べられますよ。

<材料>

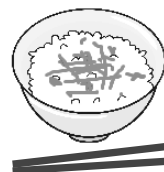
ごはん 3合
つぶれ梅干し 3～4個
大葉 5枚
皮むきいりごま 大さじ1～2

<作り方>

- ①つぶれ梅干しは種を取り除き叩いてみじん切りにする。
- ②大葉は千切りにする。
- ③温かいご飯に、つぶれ梅干し、大葉、ごまを混ぜてできあがり。

※大葉の緑色を鮮やかなままにする場合は、ご飯が少し冷めてから混ぜてください。

(中島 美千代)



沖縄そば 岡てつ

住所：世田谷区桜丘 2-24-18 TEL：03-3429-1188
火曜日～金曜日
・ランチタイム 12:00-14:30 ・夜の部 17:30-23:00
土曜・日曜・祝日
・ランチタイム 11:30-14:30 ・夜の部 17:30-23:00
定休日 月曜(月曜祝日の場合は翌火曜)

小田急線、千歳船橋駅から徒歩3分、昨年9月にオープンしたばかりの「沖縄そば 岡てつ」を訪ねました。オーナーは、沖縄の音楽と料理を愛する元ミュージシャンの岡田てつおさん。「安全なものを提供したい! 地方の農家とつながり、応援したい!」という熱い思いで、パートナーの山口歩さんとお店を切り盛りされています。

こだわりは、調味料は遺伝子組み換え対策済み(もちろん消費材です!)を使用、水は逆浸透膜浄水器を通した純水を使用、麺とかつお節は放射性物質検査1ベクレル基準で不検出など。ランチでいただいた沖縄そばは、豚と鰹節のWスープがあっさりで優しい味がしました。また、夜の部の「沖縄ナポリタ

ン」は消費材のトマトケチャップを使って大ヒット中だそう。土日は、「美味しく安全なものを食べたい!」というお子さん連れの家族にも人気のお店です。

社会問題に関するトークライブや映画上映会、お餅つき、味噌作り等のイベントもあり、豊かな未来や平和を発信し、仲間と交流できる場としても注目のスポットです!

詳細は Facebook でチェックして、ぜひ足を運んでみてくださいね。

(笠原 陽子)



みんなの広場

★2月号の感想

子育ても仕事もひと段落。みなみ風をゆっくり読む時間が出来ました。クイズも川柳も楽しんで参加しています。
まち江東 MIさん

遺伝子組み換え作物は、生理的に嫌だなと感じていましたが、具体的にどんな問題があるのか、よくわかりませんでした。日本では栽培されていないはずのGMナタネの自生調査、とても重要で素晴らしい活動だと思います。
まち品川 TNさん

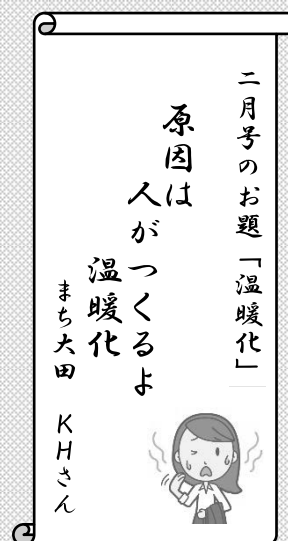
毎号楽しく拝読させて頂いております。ソルゴー、初めて知りましたが、素晴らしい植物ですね。配送エリアを広げているのを見ると、生活クラブのフットワークの速さに驚かされます。
まちきぬた KNさん

予約システム、便利に使っています。いつもインターネット注文しているのですが、注文合計画面に予約の消費材と一緒に出て来ないのは不便です。合計(1週分)が事前に知りたくてインターネットを使っているのに、1画面がでないのは残念です。
まち・せたがや SKさん

回答：2016年度中に、他の修正も含めて、一括して改善する予定です。

GM作物、食品があちこちにいっぱい…。恐ろしい。鶏や豚、牛の飼料も恐ろしい。是非ともGMに積極的に反対したい。知らず知らず摂取してしまわないためにも消費材を皆で購入して守っていきたいです。
まち・からきた TUさん

★川柳



今月のお題は「デビュー」

★今月のクイズ

○ ○ ○ ○ プロジェクトスタート！

2月号の答えは「なたね」でした。

*ご意見と一緒に、クイズおよび川柳をどんどん応募してください。

*2月号で応募をいただいた中から、抽選で4名の方に、「いちごジャム410g」をプレゼントしました。

デポー通信

祝 デポーせたがや7周年！

デポー※って何？

2009年4月「生活クラブ館1階」に誕生したのが、生活クラブ東京の7番目のお店「デポーせたがや」です。生活クラブ神奈川(1982年～)、千葉(1984年～)から遅れること20余年、2004年に初めて八王子みなみと国分寺にデポーが誕生しました。班・個配に加えてデポーというシステムが増えることにより、共同購入の選択肢が増えました。スーパーやコンビニ、自然食品店とは本質的に違う食の流通の仕組みは、デポーという新たな共同購入の形で、組合員にとって新たな出会いの場、働く場、ワークを通して組合員がデポー事業に参加していく場になりました。そして地域の中に生活クラブの活動を見せ、受発信できるランドマークとしての機能を持つことができたのです。

(デポー担当:望月 美喜子)

※フランス語で荷さばき所の意



ナビ子が語る 生活クラブ用語

「出資・利用・運営」って何？

「出資」？「利用」？「運営」？これが、「生活クラブ」の基本の「き」なのよ。加入した最初に説明したの、覚えているかしら。

「株式会社」は、株主が出資して、株主の利益のために、社員が働く仕組みでしょ。だから、会社の営利を目的とした組織なの。

「協同組合」は、みんなの利益のために、組合員が「出資」して、組織を「運営」して、その製品を「利用」するの。生活クラブでは、私たちが利用する材を「消費材」と呼んでいるでしょ。商いの「商品」じゃなくて、私たちがみんなで作った「消費材」だからよ。

だから、「組合員」一人ひとりが運営に関わることで、より良い「消費材」が生まれるわけ。まずは、「ちいき」活動からかしら。



2016 シャボン玉フォーラム in 東京

東京発!

石けんで水の惑星地球を救え!

～未来へつながる「いのちと水」の物語～

5月13日(金) 基調講演 13:00～17:15

高田 秀重さん(東京農工大学教授)

橋本 淳司さん(水ジャーナリスト)

場所:ホテルラングウッド(日暮里駅徒歩1分)

5月14日(土) 分科会 10:00～12:00

場所:生活クラブ館、生活クラブ連合会ほか

参加費:1,500円

主催:せっけん運動ネットワーク

詳細は生活クラブ東京 web サイトで

子育て応援!プレママ&ママは個別システム手数料が無料に!

2016年4月より、母子手帳交付後から小学校入学前までのお子さんがいるご家庭で、個別システム手数料*を無料とする「プレママ&ママ特典」を開始します。この特典は申請が必要です。詳細は生活クラブ東京のwebサイトでご確認ください。

*個別システム手数料

個別配送組合員が1回の注文で1円以上3,000円未満(税抜)の利用の場合、150円(税抜)の手数料がかかります。新規加入後、1年間は無料です。



お知り合い、お友だちを紹介してね!

お友だちには、生活クラブのおいしさが詰まった

選べるお試しセットプレゼント



選べる豚肉&ウイ
ンナーセット

食卓・お弁当に
もう一品セット

子どもスクスク!
乳幼児セット

紹介してくれたあなたには、
ブルーベリーソース(40g)を
プレゼント



理事だより

東日本大震災と福島第一原発の事故から5年が過ぎました。復興がなかなかすすまないこと、今でも苦しんでおられる方がおおいにらっしゃることに、心が痛みます。東京にしていると忙しさに追われて被災地のことを忘れそうになりますが、決して忘れてはならないと、あらためて思います。

そんな中、原発の再稼働がずるずるとすすんでいます。40年を超える老朽原発の運転延長も認められつつあり、また事故が起こったら…と考えると背筋が凍ります。4月から、電力小売り自由化が始まりました。一人でも多くの方が再生可能エネルギーを選ぶことで、原発に反対する姿勢が示せればと思います。(理事長 鶴島 佳子)



みなみ風 2016年4月号 応募用紙

牛乳便以外の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区南生活クラブ生協事務局にFAX 3426-9911 してください。

※ 切り 4月22日(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL	
■住所：		■FAX	
■まち名：	■班・個配・デポー (いずれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
<p>■ p7 みんなの広場 「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□</p> <p>○みなみ風 4月号へのご意見感想を書いてください。</p>			
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「デビュー」			
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名		住所	TEL