

# 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 5 月 30 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

### 配達日は楽しみ！

「こんにちはー、生活クラブで〜す！」毎週、消費材を受け取りながらの何気ないおしゃべり。いち組合員の私にとって生活クラブの顔といえは、これまでは配達の仕事さんでした。わからないことを聞いたり、おいしかったもののお話をすることで、ものづくりの様々なストーリー、消費材への熱い思いがあることをあらためて知りました。

ちょうどその頃『子どものカラダを蝕む添加物の本当のはなし』というまちの企画を広報紙で見つけ、どんな感じかなあと行ってみることにしました。知っていたつもり食品添加物でしたが、そういったものが入った食品を私が買うことは「OK」を出しているのと一緒だし、まじめにものづくりに取り組んでいる生産者こそ応援したいとあらためて強く思いました。その後、もう一步踏み込んで、ちいき会に行くと、近所に住んでいる組合員の方とも知りあい、お互いによく買う消費材の話で盛り上がり意気投合。そして「まちの活動もやってみよう！」と、トントン拍子で委員になってしまいました。

昨年は『おしゃべりマルシェ』という大試食会があり、実際にたくさんの生産者のお話を聞くことができ、とてもいいタイミングだったなと思います。いつも食べているものが、よりいっそう身近なものに感じられ、愛着がわきました。カタログを見るたび注文したいものが増えて悩ましいけれど、配達日は何をつくらうかなと楽しみも増えました。

まち渋谷 村松 裕子さん



あったかいチャイを飲みながら日の出を見た@ネパール

### もくじ

わかった石けん よかった石けん!(^^)! .....	2
調べてみよう! 身近な自然 .....	3
やっぱりお米が好き! .....	4・5
【青い地球】 .....	3
まちのページ<まち渋谷> .....	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】 榭さく屋宝石店	
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「地域限定コース拡大」って何?	
デポー通信 「デポーせたがや」の歴史 II	
お知らせ・理事会だより・応募用紙 .....	8

### 私のお気に入り

### ホットケーキミックス

日東富士製粉㈱



1つ選ぶのは難しいけど、生活クラブに入ろうと思ったきっかけの消費材はホットケーキミックスでした。「これを買えるなら加入しよう!」と思いました。この配合のバランスの良さは、ホットケーキはもちろん、蒸しパン・パウンドケーキ・スコーンなんでもOK。本当に美味しいです。

### 配送センター

<b>世田谷センター</b> 世田谷区桜新町 2-31-5 TEL:03-3426-9913 FAX:03-3420-1598	<b>大田センター</b> 大田区仲池上 1-19-12 TEL:03-5748-0661 FAX:03-5748-0314	<b>ベイ東京センター</b> 千葉県市川市田尻 1-10-9 TEL:047-393-6350 FAX:047-393-6353	<b>デポーせたがや</b> 世田谷区宮坂 3-13-13 TEL:03-5426-5211 開所:10:30~19:30 日曜定休
---	--	---	--

### 生活クラブのお店

### 23 区南組織概要 2016 年 4 月末現在

	配送	デポー
組合員数	14,862 人	2,034 人
加入者数	269 人	32 人
脱退者数	-129 人	-15 人
世帯当利用高	28,511 円	10,866 円
総利用高	419,714,639 円	21,960,191 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・渋谷区の個別配達] 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・中央区・渋谷区の班配達] 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)、中央区(一部を除く)

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

# わかった石けん よかった石けん!(^^)!

## 23区南には「石けんチーム」があります

石けんの良さを多くの人に知ってもらうため、石けんに興味のある人たちが集まり2012年に誕生しました。メンバーは石けん初心者から使いこなしている人までいろいろですが、互いに学び合いながら活動しています。

**石けんチームの活動** 2015年3月～2016年4月（参加人数は、延べ人数で約150人）



合成洗剤の主な成分は「合成界面活性剤」です。

よく使われているLAS(ポリオキシエチレンアルキルエーテル及びその塩)やAO(アルキルジメチルアミノオキッド)などは、有害な恐れのある化学物質を規制する法律(化学物質排出把握管理促進法)に基づき管理が義務づけられている物質で、環境や身体への影響が心配です。生活クラブでは、合成洗剤はいっさい扱っていません。石けんの安全性と上手な使い方を知らせ、合成洗剤からの切り替えを呼びかけています。

2015年  
6月

### プロの掃除法を32人の組合員が学習

生活クラブ館を清掃してくださる「コンチェルティーン」の浅川悦子さんに、身近な汚れの落とし方のコツを聞きました。まずはアクリルたわしを使い、重曹水やクエン酸水で落とします。最後はマイクロファイバークロス(極細の合成繊維。吸水性・速乾性に富む)、グラス用クロスなどで水拭きや乾拭きをしますが、完全に水気を拭き取ることが大切です。

★もちろん合成洗剤はNO! 道具を上手に使ったナチュラルクリーニングでピカピカに。家でも実践しました!

### 生産者に聞いて納得 やっぱり合成洗剤より石けんがいい!

2015年  
10月

エスケー石鹸(株)の小林衛氏から、「分解が早く環境に優しい」と宣伝している市販の洗剤と、石けんの違いを聞きました。天然油脂・自然由来などと謳っていても、品名が「合成洗剤」と表示されていれば合成界面活性剤に変わりがない、ということがわかりました。合成界面活性剤や、合成洗剤に含まれている蛍光増白剤の怖さも知りました。

★ <sup>うた</sup> 謳い文句や宣伝に惑わされず、品名をしっかりと確認すること!

### アクリルたわし作り

地球を汚さないために、洗剤を使わずに汚れを落とすことができる超!便利なアクリルたわしを作りました。「コンチェルティーン」が使っているものも棒針で編みました!

毎回大好評!  
編む楽しさと  
使いやすさを  
伝えました



2015年3月  
2016年2月

2015年  
12月

### 肌にも地球にも優しくかった～石けんはエライ!

石けんのプロ、早坂悦子さんに聞きました。皮膚は、元々、バリア機能を備えた排出器官で、新陳代謝が盛んなほど健やかな肌です。肌の健康を保つ化粧の落とし方は、オイル(スクワランオイル、椿油、オリーブオイル、アロマオイルなど)で浮かせ、蒸しタオルで拭き取り、石けんで洗顔する方法です。

★ 肌と地球にやさしい石けん洗顔法を学びました!

石けんの使い方や合成洗剤の怖さを、直接伝えることができました。

### デポーフロアーで、石けんアピール

- ・ブラックライトを使って 蛍光増白剤を見る実験
- ・汚れたソックスを石けんできれいに落とす実験
- ・合成洗剤液と石けん液による発芽実験など

2015年7月・8月  
2016年4月



「石けんチーム」に入って一緒に学びませんか!



# 調べてみよう！身近な自然

## 水辺の調査・生きもの環境調査



身の周りの自然環境（川、池、畑など）を観察してみると、思わぬ発見があります。今まで当たり前に見ていた虫や鳥などが少なくなっていたり、外来種のカメや見慣れない植物などが繁殖していたり…。

生活クラブ東京では、2004年から自分たちの住むまちで、「水辺の調査」「生きもの環境調査」を行なってきました。身近な自然環境の変化や現状を知るために、継続した定点調査を実施しています。

水辺や畑、公園などの環境調査をすることで、水や緑の大切さが分かります。環境保全の維持を行政へ要望していくことも必要です。

今年も、それぞれのまちで、水辺の調査、生きもの環境調査を実施します。まちの広報紙やWEBなどで確認して下さい。環境への関心や問題意識を高めて、暮らしを見直すきっかけにしましょう。

### ～「水辺の調査」～



2015年7月江戸川区  
篠崎ピオトープ

#### 水質検査項目

- ・ **COD**  
水中の有機汚濁物質による汚染度を示す数値で、酸化剤で酸化するときに消費される酸素量で表します。
- ・ **アンモニウム態窒素**  
人や動物の排泄物、工場の排水に含まれます。
- ・ **亜硝酸態窒素及び硝酸態窒素**  
飲料水としての安全を確認する項目です。
- ・ **リン酸態リン**  
畑の肥料、し尿、工場排水、畜産排水などに含まれます。

水の様子（色、ニオイなど）川幅や川底は見えるか、見つけた生きものなども報告します。



2015年7月目黒区  
駒場野公園ケルネル田んぼ。  
試験紙と指標の色と比べて、水の汚染度を調べています。

### ～「生きもの環境調査」～

図鑑を利用してどのような植物が生えているか、昆虫は何が生息しているか、調べてみましょう。

23区南生活クラブには調査をサポートしてくれるメンバーもいます。



2015年4月世田谷区  
島田農園でのたけのこ掘りと「生きもの環境調査」



2015年11月世田谷区  
大平農園



## 青い地球

### 『青い地球』を大切にしたい

今、家のモノを見つめなおし整理している。

役割を全うして捨てるモノ…これは仕方ないが中には何となく買ってしまって、結局いらぬから捨てるモノもあった。モノが手軽に手に入り、そして私たちが何も考えないで買う。そして捨てる。私たちとモノとの時間軸が短くなればなる程、『青い地球』と過ごせる時間も縮まるのではないかと…。

生活クラブの消費材には愛着がある。だから、無駄にしない。最後まで大切に使い切るし食べきる。リユースできるびんやリサイクルできるピッキング袋、卵パックも捨てずに再利用。

どうして無駄にせず大切に扱えるのか。それは作った人の顔が見えるから。作った人の気持ちを知っているから。だから大切にしたい。そして、自分でしっかり考えて買っているから。とても小さなことだけれど、それって『青い地球』を大切にしているのと同じことなんじゃないかって。生活クラブが無かったら今よりもっとモノの無駄使い、『青い地球』の無駄使いをしているだろう。だから私は生活クラブが好き。だから『青い地球』で、この生活をずっと続けたい。

（まち江東 松野 豊実）



# やっぱりお米が好き

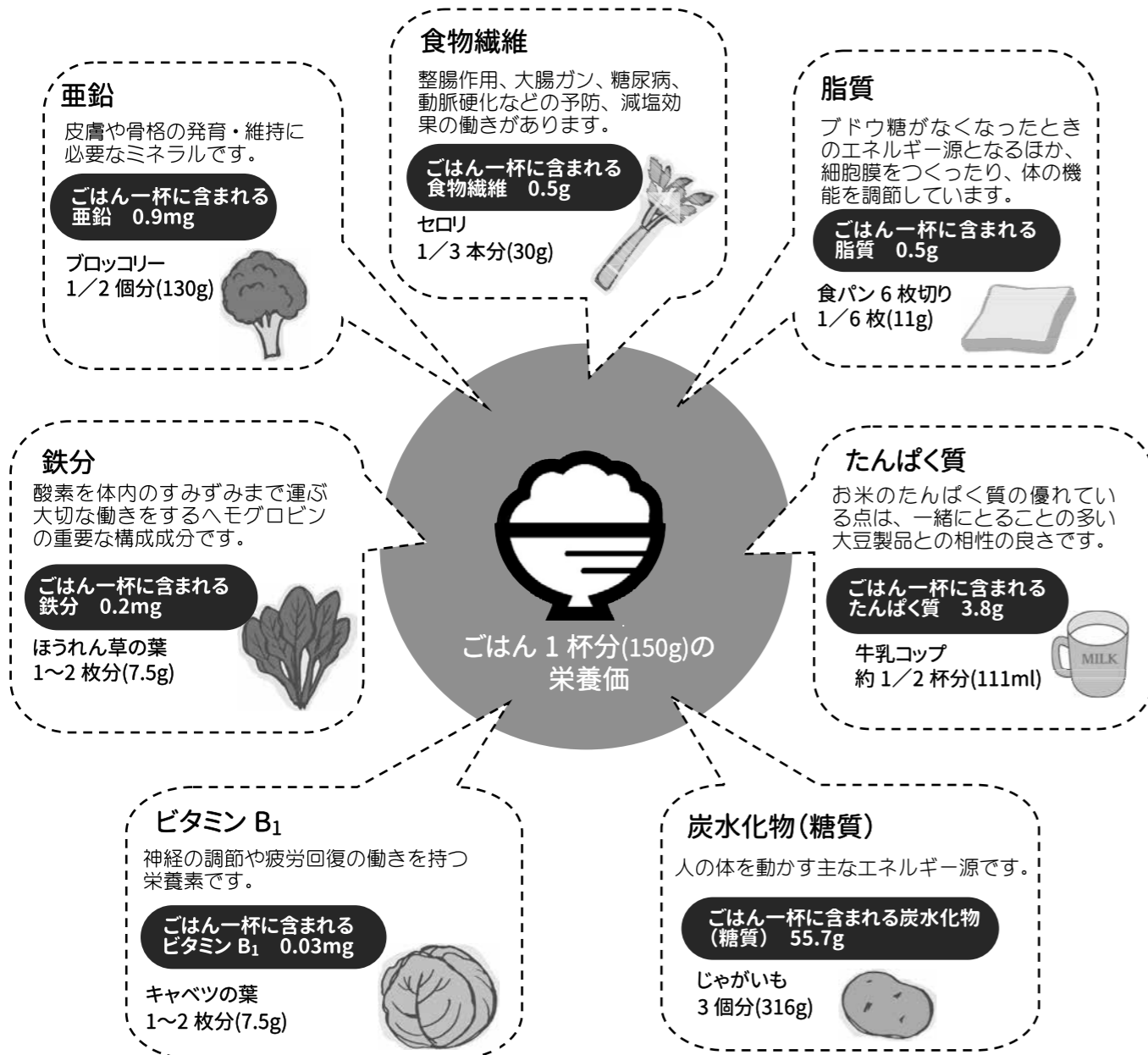


炭水化物抜きダイエットが巷で話題になっています。こうした風潮が米離れにさらに拍車をかけています。でも炭水化物はとても大事な三大栄養素のひとつです。お米はその大事な供給源。どんなお米を、どう食べるかで、生き方が変わります。あらためてお米のこと、考えてみませんか？

## お茶碗一杯分の栄養

### エネルギー源だけではない、ごはんの実力

ごはんの主な栄養素は炭水化物（糖質）ですが、他にもたんぱく質やビタミン類など様々な栄養が含まれています。お茶碗一杯分（150g）でとることのできる、炭水化物（糖質）以外のごはんの栄養素にも注目してみましょう。



## “ごはんはダイエットの敵” じゃない!

### ごはんを適量とることで食べ過ぎや間食を防ぐ

「太るから」と言って主食を抜く人がいます。確かに炭水化物を抜くと、その分のカロリー摂取は抑えられます。でもこれでは、おなかがいっぱいにならず、つい脂質の高いおかずを食べ過ぎてしまったり、間食をしてしまうと逆効果になりかねません。

その点、ごはんとおかずを適量とれば、自然にバランスの良い食事になります。また、粉からできているパスタやパンに比べ、粒状のごはんは消化がゆっくりのため、胃にとどまる時間が長いので腹もちがよく、間食も抑えられます。



### 炭水化物で脳もイキイキ。朝のご飯はやる気スイッチ!

お米の主な栄養素である炭水化物は、体内でブドウ糖に変化して体を動かしたり、体温を維持するエネルギーになります。また、ブドウ糖を栄養源としている脳に送られ、脳を働かせます。炭水化物をとらないと、脳にも良くないのです。

脳はエネルギー源にしているブドウ糖を、体内に貯蔵しておけません。脳の重量は体重の2%程度ですが、基礎代謝量の20%を消費します。だから、朝はエネルギーが欠乏している状態。さらに朝食を抜いてしまったら、脳はエネルギー不足になり集中力や記憶力の低下を引き起こすことも考えられます。



## “おむすび”ってやっぱりスゴイ!

### 冷やご飯で腸内環境改善できるって知ってる?

加熱してから冷めたでんぷんは再結晶化し「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」に変化し、腸内環境を整える作用があります。食物繊維と同じ働きをし、大腸まで進み善玉菌の栄養になり善玉菌を増やします。

また、インスリンの上昇を穏やかにすることで血糖値の上昇を抑制したり、脂肪の吸収を抑える作用があります。おむすびなら冷めたごはんも美味しく食べられますね!

### こんな“おむすび”もいかが?



お米に関するイベント  
いっぱいやってるよ♪  
おむすびプロジェクト  
に参加しよう!

23 区南生活クラブの Web サイトで  
「やっぱりお米が好き」を  
クリック!



黒磯米の生産者を迎えて交流会を  
企画しています!  
イベントの結果発表も行ないます。

日時: 11月19日(土)  
場所: 生活クラブ館

# まちのページ

# まち渋谷

## 私のまちのコミュニティ

### コミュニティ作りを目指して



現在渋谷には、きた、なか、みなみの3つのちいきがあります。しかし、まちが結成されてやっと3年目であること、組合員数が他のまちと比べて少ないことなどから、ちいきの活動はまだまだ活発とは言えないのが現状です。

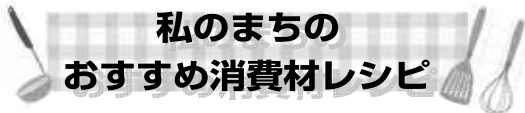
そんななか、唯一まち結成当初から定期的に集まって親睦を深めているのが、本町、幡ヶ谷、笹塚、初台西原、元代々木町、大山町、上原、富ヶ谷から成る、きたちいきです。ベテラン組合員から加入後間もない組合員まで幅広いメンバーが毎月1回顔を合わせ、ちいきやまちの活動について話しあったり、さまざまな情報交換を行ったりしています。お料理上手な組合

員も多く、レシピの交換も盛んで、毎回和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。

ちいきとしての企画はまだ数えるほどしか実施できていませんが、地元商店街のお祭りでキャラバンをしたり、デザート作りやギフト試食会を行ったりしてきました。今後も、近隣の人々に生活クラブを知ってもらうこと、そしてまち渋谷にまだひとつもないコミュニティを作ることを目指し、活動を続けていきたいと思っています。お料理以外の特技を持つ組合員もいますので、それを生かした企画もぜひやりたいと考えています。

(寺下 朋子)

## 私のまちの おすすめ消費材レシピ



### 手軽で簡単！ごま酢



まちのおすすめ消費材  
「食酢」

#### <作り方>

材料をよく混ぜる。  
冷蔵庫で約1ヶ月保存できます。

#### おすすめ料理

- ・あえ物
  - ・サラダドレッシング
- (ごま油小さじ2杯を加えてもおいしいです)  
(皆月 美智子)

#### <材料>

- 食酢 : 50ml
- すりごま白 : 大さじ2杯
- しょう油 : 50ml
- 砂糖 : 大さじ2杯

#### これいいよ!!

まちの広報紙に載せて好評だったレシピです。

## 事業所班 探訪記

### (株)きく屋宝石店

住所：渋谷区渋谷1-8-7  
電話：03-3409-0451  
営業時間：月～土 10:00～19:30  
日 10:00～18:30  
休業日：祝祭日

「(株)きく屋宝石店」は、渋谷にお店をかまえて今年で63年になる老舗宝石店です。宮益坂をのぼり青山通りに出る手前にある店舗はとても明るくて入りやすく、取材にうかがった日はちょうど「ジュエリー修理&リフォームフェア」が開催されていたこともあり、気軽に訪れることのできる雰囲気でした。

生活クラブとのおつきあいの始まりは10年ほど前にさかのぼります。社長がもともとご自宅に加入されており、その関係で生活クラブの展示会に出展する運びとなりました。その際に、渋谷の店舗でも事業所班として加入されたそうです。

お店ではさまざまなジュエリーを扱っていますが、特に力を入れているのが「フォーエバーマーク」ブランドのダイヤモンドです。武器の資金源になりかねない紛争地ダイヤモンドをいっさい使わない「フォーエ

バーマーク」のコンセプトは、高品質、安心、安全。まさに生活クラブのコンセプトと合致します。お客さまの立場に立って、質が高く、安心して安全なものを提供し喜んでいただく—それがお店にとっての喜びでもあるとのこと。

ダイヤモンドは気軽に購入できるものではありませんが、だからこそ、購入する際には私たちと同じ思いを持っているところからにしたいですね。リフォームや修理も受け付けており、お値段はリフォーム専門店よりもかなりお手頃だそうです。渋谷のお店、そして生活クラブの展示会で、皆さまのお越しをお待ちしていますとのこと。

(寺下 朋子)





## みんなの広場

### ★4月号の感想

最新ニュースでよく聞くようになったマイクロビーズ。ペットボトルの水を購入する時も頭をよぎり、買うことをためらうようになりました。武田さかえさんのコラムを読み、もし買うなら「グリーンプラ」を選ぼうと思いました。  
まち品川 KMさん

もっとごはんを食べよう！

1日3食ごはんです。2才になる娘も「好きな食べ物は？」と聞くと「ごはん！」と即答。気になるのは同じ子育てママ達が、「手軽だから」「これなら食べるから」と朝はトースト、昼は菓子パンを子どもに与えているのをよく見かけること。  
まち大田 Y0さん

遊 YOU 米の玄米のおむすびが、わが家の主食です。よく噛んで食べると白米よりずっと味わい深く感じます。もち米・押し麦・雑穀等少し入れて炊くのがコツ。  
まち江戸川 YKさん

「デポー」とはフランス語で「荷さばき」の意味だとは、改めて知り驚きました。ナイスなネーミングです！  
まち・からきた JKさん

昭和40年代と比べると、日本人が食べるお米の量が半分以下に減っているとのこと。このままでは日本のお米が食べられなくなってしまうかも！私も「おむすびCafé」を開いて、友人たちにお米をすすめて行きたいと思います。  
まち品川 TNさん

### ★川柳

四月号のお題「デビュー」  
孫生まれ  
わたし本日  
ババデビューー

まち江戸川 Ykさん



今月のお題は「梅干し」

### ★今月のクイズ

汚れ落しに便利な ○○○○ たわし

4月号の答えは「おむすび」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。

\*4月号で応募をいただいた中から、抽選で4名の方に、「すし酢」をプレゼントしました。

## デポー通信

### 「デポーせたがや」の歴史Ⅱ

2009年に1,173人でオープンした後も、毎年約250~300人が新たにデポーの組合員として、生活クラブに加入しています。デポーの運営は、せたがや・からきた・きぬたの3まちで構成されるデポー運営委員会が中心となり、春の周年まつり、夏祭り、秋祭り、初売りと年4回のお祭り、豚肉解体やまぐろ解体、おすすめの消費材の生産者を招いてのフロアアピールなど、地域に生活クラブを紹介する活動を、にぎやかにこなしています。世田谷の生産者の畑でのたけのこ掘りや農作業体験の企画の他、2014年度は「まるごと栃木バスツアー」で牛乳工場や開拓牛・ほうきね牛の牧場、アスパラやきゅうり畑の見学、2015年度は沿津の



干物「(有)奥和」の自主監査にも行きました。脱退や配送への移動もありますが、2015年11月、デポー組合員は2,000人を超えました。

デポーマネージャー  
森田 美和子

## ナビ子が語る 生活クラブ用語

### 「地域限定コース導入拡大」って何？

うちの近くで、地域限定コース導入拡大をやるらしい。「知り合いを紹介して！」ってママが近所の人をお願いしてた。地域を決めて、そこで一定の人数、たとえば25人とか加入する人を集めてから、配送をスタートさせるんだって。何で？

生活クラブでは、組合員を増やす活動も職員にお任せせず、組合員が関わっているわよね。自分たちの地域を元気にするために、組合員が職員と一緒にエリアを決めて組合員を増やすの。たくさんの方が加入があると既存のコースでは配送しきれないから、新しくコースを作るんだって。加入希望の人には、人数が集まるまで待ってもらうことになるけど、その間に「生活クラブ説明会」を開いたり、企画への誘いをしたり、顔の見える関係ができるのよ。地域でつながるって、とても大事よね。組合員の集まり「コミュニティ」も、いっぱいできたらいいなあ。





おいしそう♪うまく撮れると、もっとおいしそう♪

Food Photo Club



# プロが教えます!

FBや、ブログ、インスタ用の写真を撮るコツを教わりませんか!

- 日時: 7月16日(土) 10:30~12:30
- 場所: 生活クラブ館 203
- 定員: 30名(応募者多数の場合は抽選、お友達と一緒にの方を優先。外れた方のみ連絡します。)
- 参加費: 無料 ■ 託児: あり
- 持ち物: カメラ、デジカメ、携帯も可
- 講師: 餅きかんしエムエス
- 申し込み&託児締切り: 6月20日(月)



中央区佃、月島で配送がはじまりました!  
**6月より晴海で、10月より勝どきで**  
**配送を始めます。**  
**お知り合いを紹介してください。**

晴海では25人、勝どきでは50人の加入を集めて配送をスタートさせます。  
 紹介して下さった方にはブルーベリーソース40gを、お知り合いにはミニサンブルを差し上げます。



## 理事会だより

### 監事って?

耳にしたことがあるという人もいると思いますが、まち委員を経験された方は、ブロックの会議に出席すると少し離れた所に一人座っている人と思われるでしょう。

監事は23区南生活クラブ生活協同組合の役員として理事会の構成メンバーです。理事は総代会で決定した方針を執行していく役割を担っています。一方監事は、理事が、決定された方針に従い執行しているかを見ていく役割があります。消費材メッセージ委員会、まちづくり委員会、情報委員会、デポー運営委員会、まち大会他、さまざまな会議や企画に出席し、方針に沿い開催され運営されているかを監査します。

現在3名の監事で毎月1回監事会を開き、出席した会議・企画などの状況を共有します。そこで話し合った意見をまとめて監査報告書を作成し、理事会を経て総代会で組合員に報告をします。  
 (監事 佐藤 寿美)



## ライフプラン講座を開きませんか?

5名以上集まれば、どなたでも開催できます。講師料はかかりません。詳しくは23区南事務局にお問合せ下さい。

### ★講座メニュー

①はじめて学ぶ生命保険	⑦セカンドライフ
②はじめて学ぶ医療保険	⑧知っておきたい年金の話
③はじめて学ぶ損害保険	⑨知っておきたい税金の話
④家計の見直し	⑩エンディングプラン
⑤子育て世代の家計管理	⑪ライフプランから考えるお葬式
⑥わが家の教育費	⑫もっと知りたい私たちの共済

### CO-OP 火災共済学習会

日時:6月29日(水)10:30~12:30  
 場所:生活クラブ館 地下 スペース2  
 託児:あり 締切り:6月18(土)

災害時の保障について、考えませんか?

## みなみ風 2016年6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。

〆 切り 6月17日(金)

■ 氏名: (ふりがな)		■ TEL	
■ 住所:		■ FAX	
■ まち名:	■ 班・個配・デポー (いづれかに○を)	■ 組合員コード (配達明細などに記載):	
■ 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。□ ○みなみ風6月号へのご意見ご感想を書いてください。			
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見ご感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「梅干し」			
■ 参加の方は□に✓を入れてください。 □6/29火災共済学習会 □託児希望 ・ □7/16Food Photo Club □託児希望			
○石けんチームメンバーになります。		お子様のお名前 _____ 年齢 _____	
■ 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 _____	