

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 7 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

こだわりの二代目、三代目

私の実家は生活クラブを利用していなかったのですが、板前で素材や味にこだわる主人と結婚した当時は、お買い物のたびに困ったり戸惑ったりしていました。今まで商品をひっくり返して、裏の表示まで確認してから購入する事なんてなかったからです。そんな時、主人の実家で生活クラブを知り、出産をきっかけに加入しました。驚くことに 24 年間気にしなかった私が、1 年たらずで味覚や価値観まで変わっていき、子どもが食べるものの安全性を気にするようになりました。

それから、まちのイベントに参加することで「気にしなければいけないのは食べ物だけではない」と知り、食以外の生活も見直すようになりました。

3 歳になる息子もパパによく似たこだわりやに育ち、いつの間にか私もまち委員 2 年目になり、我が家の生活クラブマニアが 3 人に増えました。



まち江東 巴 千恵子さん

私のお気に入り

カマンベールチーズ

雪印メグミルク㈱



主人の実家で知った消費材です。まだ加入していない時から、チーズ好きな私たちのために、お義母さんが買っていてくれました。あまりのおいしさに、主人と取り合って食べています。ちなみにお義父さんは、贅沢に丸かじりで食べているので、いつか私もこっそり試してみたいです。

もくじ

エコロたすけあい制度	2
生活クラブ共済「ハグくみ」	3
おいしさいっぱい! 豆腐いろいろ	4・5
【青い地球】	5
まちのページ<まち・江東>	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】 フジキ保育室		
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「再商品化費用」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 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	15,024 人	2,045 人
加入者数	299 人	24 人
脱退者数	-133 人	-14 人
世帯当利用高	13,204 円	10,190 円
総利用高	334,742,382 円	20,726,999 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・中央区・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)、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

今年で30年!

エッコロたすけあい制度

～1ヶ月 100円のできる「たすけあい」～

掛け金のうち 80円

生活保障や組合員活動保障などのケア金、「子育て応援セット Suku²」、エッコロひろばなど



掛け金のうち 20円

エッコロファンダ※

※エッコロファンダ

生活クラブの福祉事業に役立てるため、積み立てています。

エッコロたすけあい制度
月掛金 100円

エッコロ“eccolo”は、「はい、どうぞ」という意味のイタリア語です。

エッコロたすけあい制度は、暮らしの中のちょっとした困りごとを地域の組合員どうしてたすけあう、生活クラブ独自のしくみです。

1986年、活動時の「もしも」に備えたいという組合員の声から作られました(当時はエッコロ共済)。今では、組合員どうしが出会い、たすけあう関係づくりや地域の福祉活動をすすめる大きな力になっています。

こんなことに使えます!

① 生活保障 ～暮らしをサポート～

暮らしの中のちょっとした困りごとを「おたがいさま」の気持ちで、たすけあう仕組みです。専門的な介護や看護などは対応できない場合があります。

◆子育て中/加入者本人または家族の入院・在宅療養時/高齢の加入者などのサポート

(ケア金1回800円/コーディネーター介在の場合30分400円上限3時間)

◆困ったことを手伝えるケア (ケア金1回400円/年2回まで申請可)

◆共同購入サポート (ケア金1回200円)

・共同購入品を届けてもらう など

※年間(4月～翌年3月) 限度額は1人12,000円

② 組合員活動保障 ～活動をサポート～

共同購入や活動への参加を支えます。

◆生活クラブの活動の開催場所での託児

(ケア金1時間800円5時間迄)

◆まちの委員活動を支えるためのケア・補助

◆消費材の破損・盗難(200円以上)

◆活動中の事故による入院・在宅療養 など

使ってみました! 組合員の声

① 生活保障

下の子が生まれて困ったのが上の子の幼稚園の行事。エッコロコーディネーターに、ご近所の組合員の方を紹介していただき、安心して行事に参加できました。

(エッコロたすけあい制度ガイドブックより)

② 組合員活動保障

まち委員になって、会議で幼稚園のお迎えに間に合わないことがあります。延長保育にも、この制度による補助が使えて、とても助かりました。(KHさん)

※この保障を使えるのは、まち委員登録者に限ります

♥ コーディネートのしくみ

ケアを頼む相手は自分で探すことが原則ですが、ケアを必要とする人と手助けをする人をつなぐコーディネーターがいるまちもあります。

エッコロコーディネーターには、原則1事由のコーディネーターに対して800円が給付されます。

♥ 支える人になるのは、組合員自身

エッコロたすけあい制度では、ケア依頼者もケアする人(ケア者)も、同じ組合員。

あなたもケア者になって、この仕組みを支えませんか? 「こんな事だったらお手伝いできるわ」ということを、ぜひ登録してください。

●前月6月号の訂正とお詫び: 2ページに掲載した「2015年12月 肌にも地球にも優しく～石けんはエライ!」で、化粧の落とし方にアロマオイルも使えるとお伝えしましたが、アロマオイルに含まれている成分がシミの原因になるので使用には注意が必要です。そのため「アロマオイル」は削除いたします。講師 早坂さんへの確認が不十分でした。ここに訂正しお詫び申し上げます。



2016年9月から 生活クラブ共済「ハグくみ」の制度が もっとよくなります!

生活クラブの共済の始まりは「エコロ共済」(現在は「エコロたすけあい制度」)。活動中の事故などに備えて考えられました。その後、入院やケガの保障がほしいとCO・OP共済の取り組みを始めました。

そして、2013年ついに「生活クラブ組合員による組合員のための共済」を作りました。それが「ハグくみ」です!

生活クラブ共済「ハグくみ」は営利を目的としない、組合員どうしの、もうひとつの「たすけあい」の仕組みです。おおよその加入で、保障内容をよりよくしていくことができます。

加入年齢	0歳～満64歳
満期年齢	男性67歳/女性70歳
共済掛金	年齢に関係なく1,000円/月
退院後ケア共済金	1万円
産後ケア共済金	1万円(普通出産の方対象)

ここがよくなる!

★ ケガ通院の保障が通院1日目から!

これまでは、ケガで通院した場合に2日目から10日分の支払いでした。

1日目の通院から10日分保障されます。



★ 出産間近のママにも出産祝い金!

これまでは、加入から1年以内の出産には半額の2,500円の祝い金でした。

ママ・パパ両方加入している場合でも1世帯に1人分のみの祝い金でした。

加入から1年以内の出産でも5,000円の祝い金が支払われます。ママ・パパ両方加入している場合は、それぞれに5,000円祝い金が支払われます。



「ハグくみ」の制度を知って、ぜひ仲間になって下さい。資格を持った職員が、保障の見直し無料相談もしています。問い合わせ：23区南生活クラブ事務局 (03-3426-9914)



青い地球

自然エネルギーの推進で地球を守る

3・11福島原発事故のあとは、世界的にも「脱原発・省エネ・再生可能エネルギー」が潮流となりましたが、事故が起こった日本での再生可能エネルギーへの取り組みは非常に低く、逆に原発の再稼働を始めてしまいました。先日の熊本地震でも、鹿児島県にある川内原発が再稼働していることに、とても不安を感じています。私たちはもっと地域から実践して自然エネルギーへのシフトを進めていく必要があります。4月から電力の自由化に伴って、生活クラブでも電力の共同購入が始まりましたね。大勢の力を集めて自然エネルギーを活用できることを期待しています。

ところで、「市民共同発電所」って知ってますか? 2013年に世田谷の下北沢に、市民が共同出資で太陽光パネルを設置して10.01キロワットの小さな発電所を作りました。教会の屋根を借りてスタート、原発ゼロを実現するための小さな一歩ですが、大事な活動だと思っています。「市民共同発電所」は都内だけでなく、規模は大小さまざまですが全国に組みあがりのネットワークが広がっています。

自然の恵みである太陽・水・風を活かした再生可能エネルギーで子どもたちの未来のために、次世代に手渡せる環境を作っていきましょう。

(まち・せたがや 山木 きょう子)

おいしさいっぱい!生活クラブの豆腐いろいろ

日本では大豆をいろいろな形に変え、食べる食文化があります。その一つが豆腐。小さな子どもにもお年寄りにも柔らかく手軽に食べられる豆腐は、献立作りには便利な調理素材です。

豆腐は製造方法の違いで食感や風味も変わります。好みや調理方法や食べる時期、場面に応じて使い分けて楽しめます。素性の確かな素材や製法、そして遺伝子組み換えされていない国産大豆の豆腐を食べましょう。

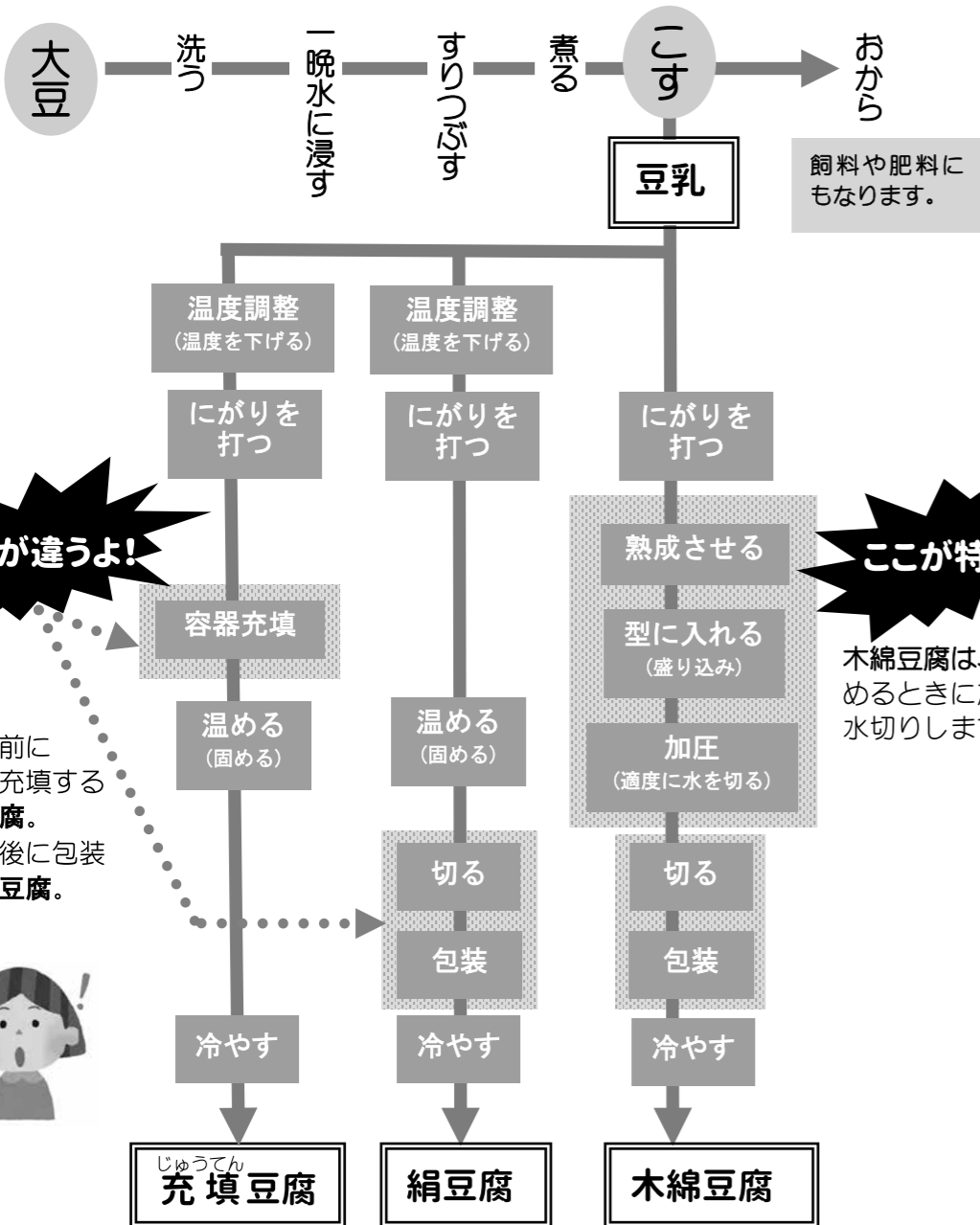
生活クラブの豆腐がおいしい理由

安心・安全な消費材。それが生活クラブのモットー。豆腐の原材料にもこだわりがたっぷりです。

豆腐の表示をよく見てください。市販の豆腐も生活クラブの豆腐も原材料名は似たり寄ったり。でも、表示だけでは本当のことはわかりません。

豆腐いろいろ

原材料は大豆。製法によっていろいろな豆腐ができます。



ここが違う!

固める前に容器に充填する 充填豆腐。固めた後に包装する 絹豆腐。

ここが特徴!

木綿豆腐は、豆乳を固めるときに加圧して水切りします。

市販の豆腐

名称/充てん豆腐 原材料名/大豆(非遺伝子組換え、凝固剤「にがり」)
成分表示/60g×3 保存方法/要冷蔵(10℃以下) 製造者/共生食品(株)の右側に記載

大豆(非遺伝子組み換え)

原材料の大豆が海外産の場合には、遺伝子組み換え大豆なのか、非遺伝子組み換え大豆なのかがわかりません。また、**遺伝子組み換え大豆が5%未満**であれば、「遺伝子組み換え大豆は使用していません」と表示できます。

凝固剤

今増えているのは、添加物である乳化剤や植物油でコーティングした「乳化にがり」。乳化にがりを使うことで、一定の品質の豆腐を大量に作ることができます。また、乳化にがりに使用される乳化剤や植物油は、加工助剤として扱われるために表示が不要となり、「にがり」と表示が可能です。表示を見ただけでは、「にがり」なのか「乳化にがり」なのかがわからないのです。

消泡剤

豆腐づくりで苦労するのが、大豆を加熱したときに大量の泡。この泡を消すために使われるのが消泡剤です。消泡剤として添加されるグリセリン脂肪酸エステルなども、**大豆を煮る段階で使用**する「一次消泡」では、加工助剤として扱われるために、**表示が不要**です。表示がある場合は、「二次消泡」の豆乳ができてから添加されているものであることがわかります。

生活クラブ 共生食品(株)の豆腐

名称/充填絹ごし豆腐 原材料名/大豆(国産・遺伝子組換えでない)、凝固剤(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」) 内容量/150g×2
賞味期限/表面記載 保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/共生食品株式会社 F0
神奈川県相模原市緑区橋本台3-18-22

すべて国産の非遺伝子組み換え大豆を使用

複数の種類をブレンド。産地や品種によって味やたんぱく質の量、糖度などが違います。

凝固剤として「にがり」だけを使用

大豆の風味をだすのはやはり昔ながらの「にがり」。凝固反応が早いので、すばやく均一に豆乳に混ぜ込む職人技が必要!

消泡剤を使用しない

共生食品(株)では、一般の豆腐づくりに欠かせない添加物の消泡剤は使用しません。たくさん大豆を一度に煮ることができる、作り手にとってメリットのある消泡剤ですが、少しずつ煮ることで使用せずに豆腐を作ることが出来ます。効率は悪くても「豆腐本来」の作り方を大切にしています。

水は地下水 100%

硬度(炭酸カルシウムとマグネシウムの量)が豆腐づくりに最適なのです。

充填豆腐のひ・み・つ

充填豆腐は「絹とうふ」という名称を使っているものが多く、製造工程の一部が違うだけで、食感は絹ごし豆腐と同じです。

豆乳をパック充填後に加熱されるため菌数がほぼゼロになるので日持ちします。普通の豆腐は摂取可能期限が5日以内のものが多いため「消費期限」で表示され、充填豆腐は「賞味期限」で表示されます。

(賞味期限表示の豆腐もあり)

予告 充填豆腐の取り組みはじまるよ!

週刊生活クラブ東京配布: 2016年7月4回(7/25~29)
注文書提出: 2016年8月1回(8/1~8/5)
充填豆腐 配達期間: 2016年8月2回(8/8~8/12)

消費材名: 充填絹ごし豆腐
原材料: 大豆(国産100%・遺伝子組み換えでない)
凝固材(粗製海水塩化マグネシウム「にがり」)
内容量: 150g×2
賞味期限は11日

大豆には必須アミノ酸が多く良質なたんぱく質が35%も含まれており、「畑の肉」と呼ばれています。特に大豆に最も多く含まれているイソフラボンは、骨粗しょう症予防など女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをします。このイソフラボンはサプリメントでの過剰摂取が問題となっています。サプリメントなど凝縮されたものに頼らず、日ごろから良質の食品から摂取するほうが、体にも、お財布にもハッピーと思いませんか?

まちのページ

まち江東

私のまちのコミュニティ 木場・深川・冬木・富岡コミュニティ



私は現在の住所に引っ越してきてちょうど3年です。組合員歴は比較的長いのですが、新築マンションだらけのこの地域では、近くに仲間がいるのかどうか分からず、寂しい思いをしていました。それでコミュニティリーダーになってみようと思いました。

できるだけ直接的な関わりで知り合いになることが、緊急時にも仲間づくりにも大切だと思い、お茶会の企画や緊急物資受け渡し訓練のお知らせには、返信用のはがきを同封してポストイングしてみました。

呼びかけに対して何らかの形で応えてくれる組合員が多く、あいさつのできる顔見知りが増え、ワンちゃんの散歩でお会いする方も組合員だとわかりました。

近年のプライバシーを尊重しすぎる傾向の中で、かえって暮らしに不安や不信感が蔓延するのが怖いです。コミュニティの形成はきっと役に立つと思います。このところ組合員数が増えたので、コミュニティを分けること、相互に知り合う機会を作ることが目下の課題です。
(長尾 愛子)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

これいいよ!!

生活クラブの卵は、生でも安心、おいしい

- <材料>
- スパゲティ 1人前 80g 位
 - 鶏卵 1個
 - しらす 大さじ1~2
 - 小口ねぎ 大さじ1~2
 - めんつゆ 少々

釜たまパスタ

<作り方>

- ①スパゲティは袋の表示どおり茹でる。
- ②器に全卵をしっかり溶き、めんつゆ・しらす・小口ねぎを入れよく混ぜる。
- ③茹で上がった熱々のスパゲティを、しっかり湯切りして②に入れ、よく混ぜ合わせて出来上がり。



まちのおすすめ消費材 「鶏卵」

※釜たまパスタは、粉チーズ・黒胡椒を加えると和風カルボナーラに変身します!

(柴田 尚子)



フジキ保育室

住所：渋谷区笹塚 2-29-4
電話：03-3378-0283

フジキ保育室へ向かう途中、子どもたちが外で裸足で遊ぶ姿を見つけ、「きっとここだな」とすぐに分かりました。住宅街の一角にフジキ保育室がありました。他の保育園にはないオープンで広々としていて、無垢の床が心地よく感じられました。

こちらの保育室は、現在の代表者、藤木さんのお母様が近所の子どもたちを預かることから始まりました。「子どもに大切なことは」と独学してきて今の形になったとのこと。「子どもが小さいうちはすべてを子ども中心に」して、家庭ではなかなか難しい「子どもを待つ」ことも大切にしています。自分で靴が履きたかったり、もう少し本を読んでいたり…そんな子どもの気持ちを大切にしているそうです。「そうしていくことで、子どもは自分で成長していく」とおっしゃっていました。

以前働いていた方のつながりで生活クラブと出会い、今ではお米以外のほとんどは消費材を使っています。安全基準が高いことや、素材がそのまま届くところが生活クラブらしいとのこと。特に、カレーの値段の安さには驚かれていました。「魚のバリエーションが増えるといいな」とおっしゃっていました。

とっても素敵なフジキ保育室。子どももそして働く大人も幸せになれるような場所でした。こんなフジキ保育室は、ただいま保育士募集中です!

(小林 祥子)



みんなの広場

★5月号の感想

デポ-の歴史を読みながら当時の事を思い出しました。初めて建物の内部を拝見した時、デポ-はもちろんですが全体を有効活用されており、生活クラブの実行力に驚いたものです。

まち・きぬた KNさん

他の自然食品の宅配業者から転向してきたばかりですが、品質の良さはもちろん、価格もかなり安く嬉しい限りです。今までスーパーやお肉屋さんで売られている鶏肉を「国産なら良かれ」と思って買っていました。原種鶏が輸入と知って驚きました。安心なものを選ぶ目を養い、購入していかなければならないと通感しました。

まち大田 MSさん

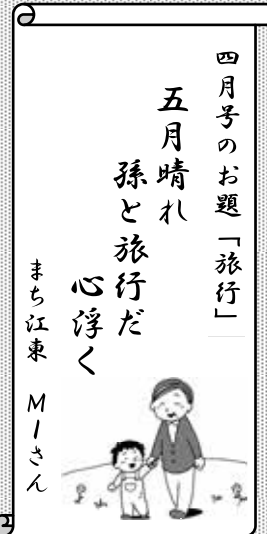
何十年も砂肝を食べてきたのに、胃袋の中の「砂のう」という部分だと初めて知りました。取組みがある時は必ず注文し、さっとゆでて薄切りにしたものを、生活クラブのぼん酢につけて1日おいたものを家族は大好きです。これからも食べ続けます。

まち品川 KMさん

「きも」「砂肝」の下処理よくわかりました。生活クラブの「きも」は高いですが、こんな見たことないほどとびっくりするくらい品質がよくて、本当においしいです。貧血なのでサプリ代わりにしていますが、サプリより絶対美味しいです。

まち大田 MAさん

★川柳



今月のお題は「すいか」

★今月のクイズ

「○○豆腐」の取組みがはじまるよ
5月号の答えは「丹精國鶏」でした。

※5月号で応募を頂いた中から、抽選で4名の方に、「スクリュ-マカロニ」をプレゼントしました。

デポ-通信

デポ-せたがや

リニューアル実行委員を募集します!

「デポ-せたがや」は今年4月に7周年を迎えました。いよいよ、来年はリニューアルの年になります。

何が変わるのか、何を变えるのかは、組合員が決めるのです。そのために、5月から“デポ-せたがやリニューアルプロジェクト”を開始しました。

まずは、東京のデポ-構想、23区南のデポ-構想を振り返り、総括することから出発です。構想では、デポ-は共同購入の場所としてだけでなく、働く場、組合員と地域の人が出会い交流する場、生活クラブの活動を地域に発信し、活動を見せていく場として、“まち構想”の中心に位置づいていました。そこには生活クラブが目指している、地域の中で助け合いながら豊かに暮らす社会を目指した、市民版地域包括の考え方がありました。

デポ-は買い物だけでは勿体無いのです。9月から、具体的にどうリニューアルを進めていくのか、実行委員会を形成して話し合ってください。デポ-を愛する皆さんの実行委員会参加をお待ちしています。

(デポ-担当理事 望月 美喜子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「再商品化費用」って何?

「容器包装リサイクル法に基づいて、生活クラブが使用した容器包装の重量によって負担するリサイクル費用のこと」ですって。うーん…むずかしい。ママに聞いてみたわ。

生活クラブは、びんのリユ-スやピッキング袋のリサイクルをしているわよね。供給量(利用したRびんとピッキング袋の量)÷回収量(返却したRびんとピッキング袋の量)=未回収量(返却されなかった量)。この未回収量に応じて再商品化費用を「(財)日本容器包装リサイクル協会」に支払う義務があるんですって。2015年度は10,987,413円を支払ったそうよ。すごい金額!でも、回収率が90%以上になれば再商品化費用は免除されるのよ。だからRびんとピッキング袋は返却しないとね~。

「捨てないで資源化していくことを考えないとダメなのよ。」が、ママのくちグセ。ナビ子も、ピッキング袋はもちろん、Rびんもちゃんとゆすいで、ラベルも剥がして返却するわ。

2016年度 23区南生活クラブ理事会メンバー 紹介



- <理事長> 鶴島 佳子 (大田方面・まち港担当)
- <副理事長> 古賀 雅子 (ベイ方面・まち江東担当)
- 望月 美喜子 (世田谷方面・まち・玉川担当)
- <理事> 荒川 月子 (まち目黒担当)
- 大下 智子 (まち・きぬた担当)
- 加瀬 奈穂子 (まち・からきた担当)
- 蔵方 弥生 (まち渋谷担当)
- 嶋野 牧子 (まち江戸川担当)
- 滝鼻 容子 (まち品川担当)
- 古川 久美子 (まち大田担当)
- 米山 みゆき (まち・せたがや担当)
- 田代 謙二 (事務局長)
- <監事> 金井 えり子
- 佐藤 寿美
- 深谷 美智子
- <事務局> 鈴木 崇大 (事務局次長)

理事だより

近年のうだるような酷暑の中、いつも思うのは「このまま地球はどうなってしまうのだろうか」という事です。この先、私たち子どもや孫は、そしてその子孫はどんな暮らしをしていくのでしょうか。

科学の恩恵を受けていないわけではありませんが、環境のことを考えずに作り出された化学物質が氾濫しています。化学物質の蓄積は、生きものたちを混乱させ自然界を乱しています。

地球温暖化もすすみ、地球全体が荒れているように思えます。地球上に暮らす70億人皆で、地球全体のことを考える時が来ています。

まずは、この暑さの中、昔に返ったような生活をしてみたらどうかと思っている毎日です。(理事 荒川 月子)



松葉のダイオキシン調査報告会

東京23区で廃プラスチック焼却が始まってから8年。私たちの周りの空気の状態はどのようになっているのでしょうか。今回は2種類の有害化学物質調査も行ないました。結果が気になります。ぜひご参加ください。



- 日時：7月30日(土)13:30~16:00 (13:15 受付開始)
- 場所：世田谷区産業振興会館(世田谷産業プラザ)
(世田谷区太子堂2-16-7 三軒茶屋駅徒歩2分)
- 講師：池田 こみちさん(㈱環境総合研究所顧問)
- 参加費：500円(資料代)
- 託児：あり (託児費切り: 7/16(土))

みなみ風 2016年7月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポ一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7月22日(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL
■住所：		■FAX
■まち名：	■班・個配・デポ一 (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 ○みなみ風5月号へのご意見ご感想を書いてください。 「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。□		
○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「すいか」		
■参加の方は□に✓を入れてください。		
□デポ一せたがやリニューアル実行委員になります		□エコロケア者になります
□7/30 松葉のダイオキシン調査報告会		□託児希望 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

*スペースが足りない場合は、お手持ちの用紙でお送りください。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。