

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 12 月 5 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

毎日が発見

私は散歩の好きな 65 歳です。季節は 10 月、銀杏の強い香りが鼻をついています。この間まで産卵を終えた蝉が落ちていたいつもの散歩コースです。毎日発見があり刻々とかわる自然界の不思議に、驚きと楽しさは格別です。豊かな人生の物差しは、変わりゆく季節と一緒にワクワク、ドキドキ、シクシク、ニコニコして、感性を磨く事かなと思っています。

世田谷の北、お寺がたくさんある烏山に住んで、生活クラブ歴 40 年弱です。食材の 85%を依存しています。今、久しぶりにちいき委員を受け、若い方々と活動しています。

好きな消費材はバニラアイスクリームとクーベルチュールチョコレートです。生活クラブが取り組んだ時からファンです。最近では、ボルシチ缶が気に入っています。

まち・からきた 武田 さかえさん



私のお気に入り



ボルシチ缶 全国農協食品㈱

さっぱりとしたホームメイドの味です。具は大きくて、お肉はたっぷり。我家にとって満足な量と味です。

珍しい大きめの缶なので、捨てずに底に穴をあけ、パセリを植えてキッチンに置いて楽しんでいます。

もくじ

草の根市民基金・ぐらん	2
インクルファンド	3
いつもの消費材で 簡単おせち	4・5
【青い地球】	3
まちのページ<まち・からきた>	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】 よりみちカフェ にゃん&ピース	
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「自主監査」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 世田谷区楼新町 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 10 月末現在

	配送	デポー
組合員数	15,697 人	2,082 人
加入者数	313 人	20 人
脱退者数	-123 人	-16 人
世帯当利用高	22,994 円	10,796 円
総利用高	356,634,164 円	22,456,618 円

配達についてのお問い合わせは下記へお願いします

- [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

ワンコインで支える活動に

草の根市民基金・ぐらん



生活クラブでは、1989年に「もう一つのノーベル賞」と言われているライトライブリフッド賞*1を受賞したことを記念して、社会的諸問題に取り組む市民活動を支援するため、日本で最初の「市民ファンド」を作りました。

1995年より助成を開始し、2004年からは「NPO まちぽっと」（当時はNPO法人コミュニティファンドまち未来）によって運営されています。組合員をはじめとする市民からの寄付で財源を確保し、「都内草の根助成」と「アジア草の根助成」の2つの助成を行なっています。これまでに166団体に6,594万円を助成しました。

*1)ライトライブリフッド賞

現代社会で問題となっている事項を解決すべく努めている人々に、ライトライブリフッド賞財団（スウェーデン）より贈られる賞。主に環境保護、人権問題、持続可能な開発、健康、平和などの分野にて活躍した人物、団体に授与されることが多い。

助成対象

社会的諸問題に取り組む市民活動団体

選考方法

助成する団体を決定するための公開選考会を開催。書類選考を通過した応募団体がプレゼンテーションを行ない、運営委員、選考委員の投票と寄付者や参加者のポイントアクションによって審査。

★今年度の選考会

2017年2月25日（土）13:00～
生活クラブ館地下スペース

これまでに助成を受けた団体

♥Asia Worker's Network あうん

あうんは、ホームレスなどの、いわゆる「生活困窮者」とそのサポーターたちが、自分たち自身の手による仕事起こしを目指して、2002年に事業を開始。2004年にぐらんの助成金で軽トラックを購入したことで便利屋事業の仕事がひろがり、今ではリサイクルショップなど、多くの事業を行なっています。



♥NPO 法人 APLA (アプラ)

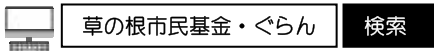
フィリピン・ネグロス島の農民学校を卒業した若者たちが、地域の中で循環農業を普及していく人材となるよう支援しています。農業のスタートをサポートする基金を設立するための資金として、2014年度と2015年度に合計100万円が助成されました。



活動を支援するには

登録

1口100円が毎月の共同購入代金と同時に引き落とされます。Webから申し込みます。（何口でも可）



注文書(OCR)カンパ

注文書(OCR)で1口500円の草の根カンパができます。今年度は2月頃の申し込みを予定しています。

ぐらんクッキー、ぐらんクリアファイル

展示会などで販売します。

【クッキー】

ワーカーズ歩とぐらんクッキーを開発しました。500円のうち100円が寄付されます。

【ファイル】

2枚組で300円。うち200円が寄付されます。

草の根交流会

助成団体と交流できるのも、ぐらんの特徴です

毎年行なわれる「草の根交流会」では、団体からの活動報告のあと、交流タイムでいろいろな話を聞くことができます。今年度は8月に行なわれ、社会のしくみを変えようとがんばっている人たちの熱い思いに、元気をもらえたという感想がありました。



あなたも参加しませんか！

地域たすけあい福祉基金 **インクルファンド**


生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合*2が行なっている助成事業です。2012年度までの「生活クラブ地域福祉推進のための費用援助」から受け継がれました。

地域で行なわれる福祉事業・活動の立ち上げや継続を支援するために、助成を行なっています。

*2)生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合
生活クラブから生まれた運動グループが集まり、2012年3月に設立されました。主に、市民による地域福祉事業の取り組みへの「中間支援」と「助成事業」を行ない、地域のまちづくりを推進しています。

活動を支援するには？

サポーター登録による寄付またはスポット寄付で、インクルーシブ事業連合の運営や助成の財源を支えます。サポーター登録はWebの申込みフォームからできます。



●登録寄付

個人 1口 3,600円/年
団体 1口 10,000円/年

●スポット寄付 (年2回のファンドニュースで案内)

1口 500円(年2回)
※就労に困難を抱える人と「ともに働く」事業所寄付を2017年2月28日まで集めています。

組合員は

登録寄付の場合1口に付き300円が毎月の共同購入代金と同時に、スポット寄付の場合お申込口数がその月の共同購入代金と同時に引き落とされます。



助成対象

インクルーシブ事業連合の会員団体*3に所属するメンバーが活動参加している団体、地域協議会構成団体、地域協議会。

*3)会員団体
生活クラブ東京、NPO法人アビリティクラブたすけあい(ACT)、社会福祉法人悠遊、東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合、東京コミュニティパワーバンク、認定NPO法人市民シンクタンクひと・まち社、認定NPO法人まちぼっと、東京・生活者ネットワーク、環境まちづくりNPOエコメッセ

選考方法

応募受付は年2回。地域協議会や理事会での推薦を受け、インクルファンド選考委員会でプレゼンおよびヒアリングの上で審査され、インクルーシブ運営委員会で決定。

助成を受けた団体

♣えどがわ あったか子ども食堂

江戸川地域協議会が中心となって立ち上げ、チラシやポスター、看板の作成費38,500円が助成されました。4月より活動が始まり、月1回の活動日には、地域の親子で大賑わいとなっています。



♣しながわ子ども食堂 ふたば

品川地域協議会の推薦を受け備品やチラシなど87,000円が助成されました。8月のプレオープンには、たくさんの方々が賑わい、10月から本格的にスタートしました。



身近な川から学ぶこと

子どものころ育った田舎では、川は生活に密着したものでしたが、東京に来て川を意識することもなくなりました。生活クラブに入ってせっけんを使い始めたことから、再び川や水に関心を持つようになり、世田谷区内を流れる川の観察会や水質調査を始めたのはもう25年以上も前のことです。世田谷にもたくさんの川があり、その水源の多くは湧き水で、本来の水質は決して悪いものではありません。汚れているのは私たち自身なのです。分解性の早いせっけんを使い、生活排

水を川に流さないよう呼びかけることに納得しました。この20年ほどで、下水道の整備が進み、川の水質はずいぶん向上しました。10年程前に食べた多摩川のアユはまだどぶ臭かったのですが、今は遡上する数も増え、おいしくなったといえます。

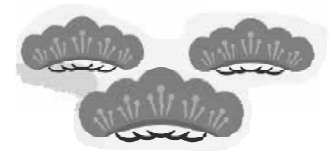
蛇口をひねればいつでも安心して飲める水が出てくることに感謝しつつ、水循環の大切さを実感として子どもたちに伝えていきたいと思います。

(まち・きぬた 森川 礼子)



いつでも
気軽に!

いつもの消費材で簡単おせち



料理時間は参考時間です。
味をなじませる時間などは含まれていません。

ふだん使い慣れている消費材でも、おせち料理を作ることができます。しかも、短時間でパッと作れる簡単レシピを集めてみました。お正月だけでなく、パーティメニューにも。大忙しの主婦にぴったり♪どうぞ参考にしてみてください。

10分 **かまぼこ飾り切り**

バラを作ろう!

- かまぼこを薄切りにし5枚ほど用意する。
- 薄切りしたかまぼこを巻き、下を爪楊枝でとめる。

鶴を作ろう!

- のように切る。
- 切り込んだ部分を1つ1つ折り込む。

15分 **田作り**

【材料】

- 食べるイリコ 30g
- 丸大豆醤油 大さじ1
- みりん風醸造調味料 大さじ2
- 料理酒 少々

【作り方】

- フライパンにクッキングシートを敷いて、食べるイリコをゆっくり炒る。
- 別鍋に丸大豆醤油、みりん風調味料を入れて、とろみが出るまで加熱する。
- ①を②に加えて、タレをからめる。
- 最後に料理酒をふりかける。

10分 **だし巻きたまご**

【材料】

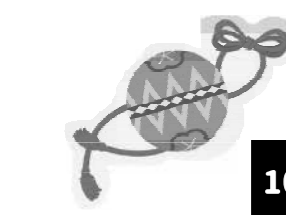
- 鶏卵 4個
- 万能つゆ 大さじ1
- 素精糖 大さじ1
- パステライズド牛乳 大さじ1
- なたね油 適量

【作り方】

- 鶏卵、万能つゆ、素精糖、パステライズド牛乳をボールに入れてよく混ぜる。
- なたね油をよくなじませたフライパンで卵液を数回分けて流し込み、棒状になるように焼く。
- 巻きすですくって形を整える。

卵液をかき混ぜるときは、菜箸をボールの底につけたままで。無駄な空気をふくませないようにします。

巻きすを使うと、きれいに成形できます。



10分 **エコシュリンプのうま煮**

【材料】

- エコシュリンプ L 300g
- 万能つゆ 大さじ4
- 料理酒 1カップ

【作り方】

- エコシュリンプの背ワタをとる。
- 鍋に万能つゆ、料理酒を入れてひと煮立ちしたらエコシュリンプを入れて3~5分さっと煮る。

エビは殻つきのままで調理します。



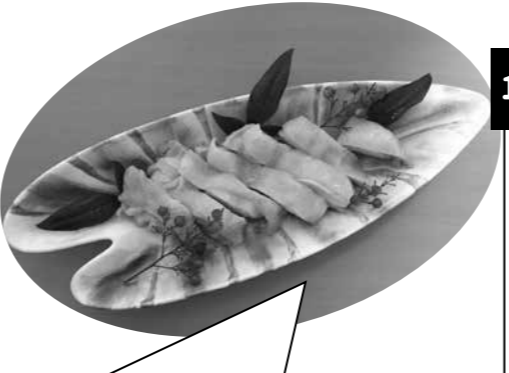
5分 **きゅうりといくらのかぐや姫**

【材料】

- きゅうり 2本
- 雄武産いkraのしょうゆ漬 1パック

【作り方】

- きゅうりを竹に見立てて切り、中身を少しくり抜く。
- くり抜いたところに、いkraを飾る。



5分 **さけるチーズのスモークサーモン巻き**

【材料】

- 房総のさけるチーズ 適量
- スモークサーモン・スライス 1パック

【作り方】

- さけるチーズを細かくさく。
- スモークサーモンでまく。
- 食べやすい大きさにカットする。

15分 **日の出かん**

【材料】

- 温州みかん 10個
- 温州みかんジュース 200ml
- かんてんクック 4g (1袋)
- 素精糖 70g
- 水 400ml

【作り方】

- 温州みかんの上1/3をカットし、中身を取り出す。
- 水、寒天クック、素精糖を小鍋に入れて沸騰させ、1分間煮る。
- ②の粗熱をとる。
- ③に温州みかんジュースを加える。
- ④を①に流しこんで冷蔵庫へ入れて固める。

レモン汁を加えても、みかんの中身は使いません。別に食べてください。

7分 **「丹精國鶏」中華風**

【材料】

- 丹精國鶏もも肉 500g
- 素精糖 小さじ1
- 真塩 小さじ1
- ごま油 大さじ1

【作り方】

- 丹精國鶏もも肉に素精糖、真塩、ごま油で下味をつけて30分ほど置く。
- ラップをして電子レンジ600W 7分かける。

冷めている間に味がなじみます。

今回使用した主な消費材のリストはこちら

消費材名	価格(税抜き)	今後の取組み
食べるイリコ	460円	1月2回
鶏卵	248円	毎週
エコシュリンプL(300g)	1,335円	1月1回・1月2回
パステライズド牛乳	245円	毎週
雄武産いkraのしょうゆ漬(45g)	461円	1月1回・1月2回
温州みかんジュース(485ml6本組)	1,270円	12月4回・1月3回
かんてんクック	435円	2月3回
房総のさけるチーズ	450円	12月4回・1月2回
スモークサーモンスライス	730円	1月4回

年末年始は注文書のお届けや提出が変則的になります。提出忘れのないよう、ご注意ください。



まちのページ

まち・からきた

私のまちのコミュニティ

羽根木1丁目コミュニティ



コミュニティの活動は自由度が高く、いろいろな企画を気軽にできるのが楽しいです。

昨年は、羽根木1・2丁目合同で「防災まち歩き」をしました。町会の防災士さんや、地域情報サイトを運営する若者にも参加してもらい、地域の課題を共に考えることができました。

今年は不要品交換会をやり、ゴミ問題について話し合いました。

来年の緊急物資受け渡し訓練は、近所のどこに組合員が住んでいるか互いの家を覚えるために、ハロウィン形式で「親子で組合員のおうちを回ろう！」を行ない、最後にリーダー宅に集合して緊急物資を受け取る計画です。緊急時にも助け合えるようにすることが狙いです。毎年恒例のイベントにして、少しずつネットワークを作っていければと思っています。

(伊藤 万季)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

これいいよ!!

ミックスチーズやお好みの野菜をのせても美味しいです。簡単で、おつまみやおやつに最適ですよ。

<材料>

トルティーヤ
マヨネーズ
しそわかめちりめん

まちのおすすめ消費材
「しそわかめちりめん」

しそわかめちりめんの簡単おつまみ

<作り方>

- ①トルティーヤの上に薄くマヨネーズを塗る。
- ②しそわかめちりめんを散らして、オーブントースターでカリッとすまで焼く。

(竹原 裕子)



よりみちカフェ にゃん&ピース

住所：世田谷区北沢 2-26-21
電話：03-3460-8249
営業時間：11:00~20:00
(オーダーストップ19:30)
定休日：火曜・水曜

今年の7月28日に、下北沢駅近くにオープンした「よりみちカフェ にゃん&ピース」は、テラス席もあり、年代問わずのんびり落ち着いて利用できるお店です。自宅の一部を改装した店内には「猫」のおしゃれなインテリアと、奥にはガラス越しに、癒し系の本物の猫スタッフが迎えてくれます。

取材をさせていただいた素敵なお夫婦にお話を伺いました。メニューには、本格的な天然香料を使用した紅茶が7種類用意され、ロイヤルミルクティーに「パスタライズド牛乳」を使用しています。また、榎平牧工房の消費材を使用したホットドック、ドリンクメニューには「みかんスカッシュ」「りんごスカッシュ」「ゆずはちみつ」など、安心・安全な食品を選んで使用していることが分かります。パンとケーキの講師資格をお持ちの奥様が作ったスイーツのシフォ

ンケーキやクリームブリュレ、アップルパイは、甘さをおさえてあり、絶品でした。

4人の息子さんを育て上げられたこと、介護のこと、その後、カフェ運営の学校でご夫婦共に学ばれたことなどを伺いました。小さなお子さんも介護世代ものんびりできる地域に密着したカフェだと、お店でくつろいでいるうちに実感しました。

(今泉 智美)



みんなの広場

★10月号の感想

最近とみに話題になっている「セスキ炭酸ソーダ」が生活クラブでも扱われるようになったと知り、早速購入、日々の掃除や洗濯に役立てようと思います。
まち・からきた JKさん

事業所班探訪記「水・緑・木地」は月に二度くらいのぞいているお店です。売り上げの一部が環境活動に使われているとは知りませんでした。ますます利用しなくては！！
まち・せたがや SKさん


10月から電気の共同購入をはじめました。以前から原発には反対だったので、これから我が家の電気が自然エネルギーのものに変わると思うと、とても嬉しいです。
まち品川 TNさん

10月号を拝見して感じた事です。5年前、新宿から大田区へ引っ越してきました。それ迄プラスチック他、細かく分別していたゴミが大田区は資源ゴミ(ペットボトル・びん・トレイ・紙パック・新聞紙・雑誌)の他のプラスチックは分けずに捨てて良いのに驚きました。ダイオキシンの心配はないか心配です。
まち大田 MYさん

世田谷のゴミの分別がなくなった時(プラ混合)いいのかなと思う反面、楽になったと思いました。健康を害してまで楽を手に入れようとは思わないので、細かい分別でもよいから安全に暮らしたいと思いました。
まち・玉川 CKさん

★川柳

十月号のお題「祭り」
お祭りです
すくった亀が
二十歳超え
まち大田 YSさん



今月のお題は「みかん」

★今月のクイズ

「草の根市民基金・○○○」
10月号の答えは「アースメイド」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。

※10月号で応募を頂いた中から、抽選で5名の方に、「韓国風お好み焼き粉」をプレゼントしました。

デポー通信

デポーと予約活動

デポーは便利なお店ですが、生活協同組合として、予約共同購入をする品目もあります。

その代表は「米」です。生産者と交わす「作る約束・食べる約束」は、配送でも店舗でも同じこと。ただし、家に届くわけではないので、1年に3回の利用で予約になりますし、1回ごとに品目を変えてもOK。もちろん無農薬実験米は予約だけ。

次に予約をしていただきたいのが、「クリスマス・正月用品」です。年末品目のフロアー販売分の発注は見込みで行ないます。売り切れと、売れ残りによる廃棄を少しでも減らすために、利用する予定のあるものは、出来るだけ予約で数量を出してもらいたいです。

夏・冬のギフトや毎週の季節品も、カタログによる予約ができます。お楽しみは、配送組合員も利用できるクリスマスの丸鶏や骨付きモモ、年末・正月用のマグロやカニ類、そして果物。佐藤錦、紅秀峰、マンゴー、大栄すいか、ナガノパープル、シャインマスカットなどは、年々利用者が増えています。

(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

「自主監査」

「生活クラブの自主監査…？」なんだか、難しい。でも、実はとっても楽しいことだって、ママが言ってた。



生産者と組合員が一緒に作った「自主基準」というのがあるの。その「自主基準」に沿って消費材が作られているかどうかを組合員がチェックするの。生産者は消費材を作るプロでしょ、そして組合員は消費材を使うプロなのよ。だから、違った視点からお互いに意見を交換すると、新しい発見があるわけ。これが、「監査」の真髄ね。

まずは、監査する消費材について事前に学習して、質問事項を送るの。そして、回答をもらって、それから生産現場を訪問。製造環境や製造工程を自分たちの目で監査するの、これが「自主監査」。生産者とお話すると、ますます消費材に愛着が湧いちゃうのよね。

行きたい、知りたい、参加したい、 みんなで作る NEW デポー！

～きょうもデポーいかなくちゃ～

リニューアルに向けて始動しました。ハロウィンパーティや時短料理講習会を開催したり、加入プレゼントを考えたりと、楽しく進んでいます。

「デポーせたがやリニューアル通信」も発行しました。

デポーせたがやリニューアル実行委員会

12月22日(木)10:30～12:30 生活クラブ館 201
一緒に参加しませんか！

理事だより

私が生活クラブの活動に関わるようになったのは、約8年前、まち・からきたの消費材メッセージ委員をお引き受けした時からです。その頃、経堂の生活クラブ館が建築中で、デポーが出来るのをキャラバンなどをしながら心待ちにしていました。デポーがオープンしてからは、運営主体となっている、まち・きぬた、まち・せたがや(当時は世田谷玉川・虹のまち)と共に3まちで、フロアアピールやデポーまつりなどデポーも活動場所になっていきました。そのおかげで、たくさんの組合員や生産者との交流がありました。

そして、ついこの前オープンしたと思っていたデポーが、来年はリニューアルすることになりました。デポーも生活クラブ組合員のための組合員による運営で成り立っています。リニューアル実行委員会も立ち上がりました。益々素敵なデポーにしていく活動を一緒にしませんか。私たちのデポーのために。

(理事 米山 みゆき)



生活クラブの電気の共同購入が 始まっています

10月より、㈱生活クラブエナジーによる電気の共同購入が始まりました。今年度は23区南で537人の契約者を募ります。生活クラブの電気は再生可能エネルギーが中心で、電源構成などの情報も公開します。

消費材と同じように、組合員が参加し利用することで、「エネルギーの自治」を目指します。抽選ではなく、申込み順に受け付けます。



申込方法、お問い合わせは

0120-112-075 まで

(生活クラブコールセンター：月～金曜日

9:30～19:30)



初売りはデポーだよ！

1/6(金) 初売り、甘酒振るまい

1/7(土) 初売りフェア：

◆おしろこ振るまい、

◆福引、◆獅子舞



デポーの正月は、楽しみがいっ～ぱい！

今年も獅子舞が来る～！

みなみ風 2016年12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。みんなの広場は、23区南生活クラブ WEB サイト情報ボックスからも投稿できます。✂ 切り 12/21(水)

■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)：
■ p7 みんなの広場 ○みなみ風 12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「みかん」		
■参加の方は□に✓を入れてください。 □12/22 デポーせたがやリニューアル実行委員会		
■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