



# 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：2017 年 4 月 3 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

## Hello♡まちの仲間たち

まち品川 山口 亜希子さん



### 知れば知るほど奥深い

私と生活クラブとの出会いは、子どもが通った幼稚園のお母さんとの会話がきっかけでした。仲良しのHさんから、「生活クラブって生協、知ってる？」と尋ねられ、当時、他の宅配利用者だった私は、初めてその名を知りました。聞けば、班購入もできる為、Hさんはお隣さんに自分の注文した物を取りに行くとか。「班って何？何かイマドキじゃないよね」生協は個配が全てと思い込んでいたので、ユニークな仕組みだなあと驚いた記憶があります。

そんな私も、ライフプラン講座への参加を契機に加入し、組合員歴が3年目に入りました。消費材が気に入っているのはもちろん、生産者の方との交流を通じて、私達の口にするものをより安全な基準で丁寧に作ってもらっていることを改めて気づかされています。市販ではレアな瓶入りマヨネーズや、密着した豚肉スライスにも慣れました。が、生活クラブについては、まだまだ驚きと発見があり、知れば知るほど奥深い生協です。

### 私のお気に入り

鶏卵 ㈱生活クラブたまご

私のおすすめ品は、卵です。世の中には、様々な特徴を売りにした卵がありますが、生活クラブのものは良心的な価格で安心して食べられます。特に、レモンイエローを思わせる黄身のやさしい色合いが気に入っています。



### —もくじ—

コミュニティでひろがる「たすけあい」	..... 2・3
だから「バイオサポ」	..... 4・5
まちのページくまち品川>	..... 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】	
【生産者紹介】美勢商事㈱ 「餃子」	
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 「代理人」って何？	
デポー通信	
お知らせ・理事だより・応募用紙	..... 8

### 23 区南組織概要 2017 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,045 人	2,093 人
加入者数	169 人	11 人
脱退者数	-158 人	-12 人
世帯当利用高	22,819 円	10,171 円
総利用高	365,976,559 円	21,298,272 円

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

#### 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

バイ東京センター  
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

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(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550
- [世田谷区 まち・玉川・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)

いざという時のために・・・

# コミュニティでひろがる「たすけあい」

生活クラブ東京では、みなさんが所属している「まち」を町丁目区切った20～40人くらいの組合員の集まりを、「コミュニティ」と呼んでいます。コミュニティリーダーが中心となり、さまざまな活動を行ない、メンバー同士の親睦をはかっています。



今後30年以内に、首都圏でもかなりの確率で大きな地震が起きると言われています。いざという時にたすけあえるように、普段から顔の見える関係を作っておくことは、とても大切です。まずは、ご近所の組合員同士で集まりませんか？同じ消費材を食べている仲間、すぐに仲良くなれますね。わいわいと「地元トーク」も盛り上がります。



「コミュニティ」でつながれば、日ごろから「たすける・たすけられる」関係も築けます。いざという時は、「遠い親戚より近くの他人」ですね！

## コミュニティでできる、あんなこと・こんなこと

### 防災をテーマに

- ・ 図上訓練\*1
- ・ 防災講座・避難所めぐり
- ・ コミュニティマップ作り
- ・ 備蓄消費材の非常食試食
- ・ 緊急物資受け渡し訓練\*2 など

#### \*1) 図上訓練

震災時の困りごと(安全・食事・熱源・トイレ・着替え・入浴・防犯・情報の混乱など)を想定し、具体的な行動内容を図上で考えます。

#### \*2) 緊急物資受け渡し訓練

センターから配達される物資をコミュニティで受け取ります。メンバーが集まるきっかけとして設定されています。今年度も秋に行なう予定です。



2016年11月  
区の防災担当係長を呼んで  
「マンションの防災対策講座」

### 日常のたすけあいをすすめる

- ・ エコロたすけあい制度学習会
- ・ ライフプラン講座
- ・ 葬儀学習会 など

### 交流を深める

- ・ 消費材モニター活動\*3
- ・ 茶話会
- ・ 消費材の試食会など

#### \*3) 消費材モニター活動

消費材開発改善プロジェクトで考えられた開発・再開発消費材の試作品などの試食を行ないます。

★2017年度に新しく活動を始めたコミュニティには、生活クラブ東京よりお茶菓子代、会場費の予算補助(1コミュニティ3,000円までの実費)があります。

★エコロたすけあい制度学習会を開催するコミュニティにお茶菓子代、会場費の予算補助(1,000円までの実費)があります。

### ●コミュニティを始めるには？

まずお世話役のリーダーになる方が、センターか23区南事務局(☎03-3426-9914)に連絡してください。まち運営委員会での確認後、まちの担当委員から連絡します。簡単な計画書を提出したら活動スタートです。

### ●よくある質問

Q1：皆さん忙しそうで、集まるか心配

A：まずは数人からのスタートでOKです。

Q2：会場費はどうすればいい？

A：2017年度は、生活クラブ東京から、新しく活動を始めたコミュニティに会場費、お茶菓子代の予算補助があります。(上限3,000円まで)

### ●コミュニティリーダーの役割は・・・

- ◆年に数回、メンバーに呼びかけ、集まります。集まったメンバーで連絡体制を作ります。
- ◆緊急物資受け渡し訓練に向けて、物資数(訓練参加人数)の確認、受け渡し場所の設定を行ないます。物資を受け取り、メンバーに配布します。
- ◆まち運営委員会に活動したことを報告します。
- ◆コミュニティリーダー連絡会に参加し、リーダー間の交流をはかります。
- ◆2月にコミュニティ活動費の精算をします。



## コミュニティリーダーからの声

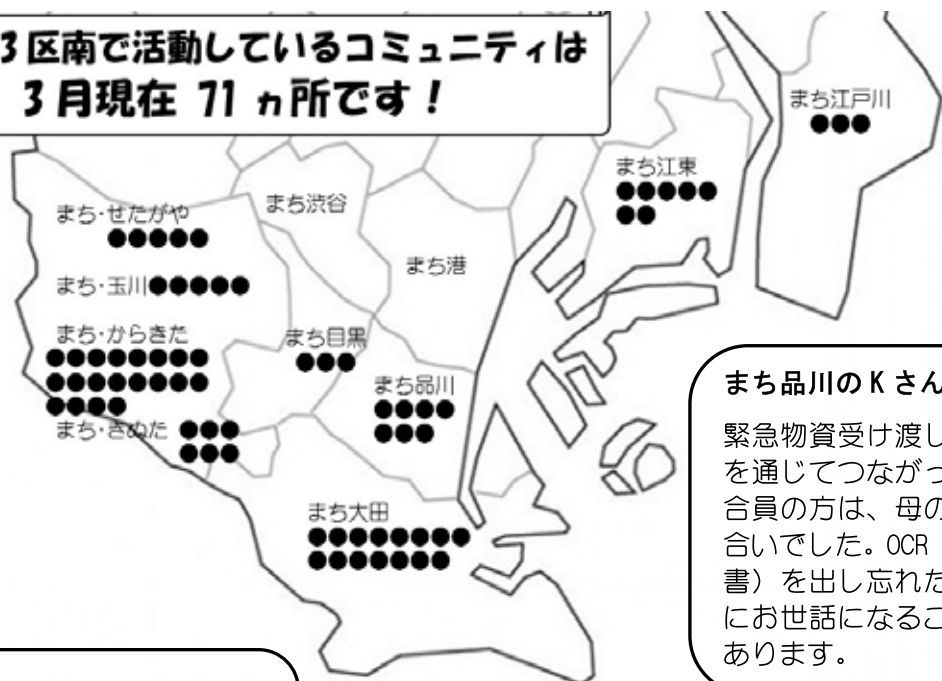
#### まち・玉川のUさん

3つのコミュニティ合同で、葬儀学習会と公益社見学を行ないました。組合員以外の参加もあり、関心の高さがうかがえました。

#### まち江戸川のKさん

ちいき委員をきっかけに組合員同士のつながりに興味を持ち、コミュニティを立ち上げました。ご近所さんの間でも消費材をつなぐりにしたネットワークを広げたいです。

23区南で活動しているコミュニティは  
3月現在 11ヵ所です！



#### まち・からきたのYさん

昨年の「緊急物資受け渡し訓練」に20人の組合員が参加しました。ベテラン組合員の参加が多く、コミュニティをけん引してくれます。

#### まち品川のKさん

緊急物資受け渡し訓練を通じてつながった組合員の方は、母の知り合いでした。OCR(注文書)を出し忘れたときにお世話になることがあります。

#### まち大田のOさん

顔の見える関係ができて、さっそくエコロケアでお子さんを預かりました。多世代の交流ができて楽しいです。若い世代の方たちへコミュニティ活動をつなげていきたいです。



※訂正とお詫び：2月号3ページの組織図で「まち港」がもれていました。正しくは、「まち港」を入れて11まちです。ここに訂正しお詫び申し上げます。



# 明日のからだと健康は「食べ物」と「食べ方」がつくる

## だから「バイオサポ」

「バイオサポ」とは、生命を意味する「Bio」と「美を」をかけ、生命力あふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。

生活クラブの  
健康な食デザイン



### 「バイオサポ」で考える健康な生活って？

キーワードは「食べ物半分」「食べ方半分」

テレビや週刊誌など、ちまたではいろいろな健康法やダイエット法が流行っています。炭水化物抜き、朝は果物オンリー、はたまたサプリメントで栄養を補給するなど、手を替え、品を替え、さまざまな情報であふれかえっています。

でもちょっと待って！わたしたちの身体に本当に必要なものってなあに？たくさんの情報に振り回されずに、今こそちゃんとバイオサポ！

バイオサポでは、食べ物と食べ方、どちらも大切にしようと考えています。体をつくる食べ物選びは大事ですが、どんなに良いものでも、偏った食べ方をすると体には良くありません。逆に、どんなに栄養バランスが良くても、体に良くない疑いがある食べ物は、できるだけ避けたいもの。

生活クラブの考える「健康」でバイオサポ的生活をしてみませんか。

### 「バイオサポ」についてちょっと興味があるわ！

そんなあなたには、まずは生活クラブ連合の WEB ページにアクセスすることをおすすめします！

バイオサポ献立や、バイオサポを生活に取り入れている組合員の紹介、栄養の話などバイオサポ情報が盛りだくさん。



毎週月曜日に更新されるバイオサポレシピ。献立、お肉・魚介、野菜、調味料・加工品と分類して、消費材を使ったおいしいレシピを紹介！バイオサポ MEMO では、消費材の魅力についても紹介しています。

「バイオサポ学習会」で出された食べ物や食べ方の Q&A を中心にまとめた「バイオサポのおいしい暮らしのスズメ」のパンフレットが掲載されています。

プロに教わる「魚の調理法」や、毎日のご飯づくりに役立つ情報なども！



包材に書いてある食品表示を理解するためのちょっとした「コツ」をまとめています。

#### 食べ物半分

##### 生活クラブの食べ物は

- 余計な添加物を使用していない消費材
- NON - GM を追求した消費材
- ホルモン剤を使わず飼育した食肉
- 生活クラブ独自基準に沿った青果物
- 信頼できる生産者

みんなで食べること（利用結集）  
で実現します！

#### 食べ方半分

##### 家族の健康のための 栄養バランスのよい食事

- 献立を考える
- 表示を読み取る知識を身につける
- 栄養の知識を身につける

個人で実践します！



生活クラブが描く「健康」を次世代につなげましょう！

## バイオサポ講座 のお知らせ

「バイオサポ」をもっと多くの人を知り、  
実践できるようになるために！

### バイオサポがあなたの健康をサポート

健康な生活を送るために、何をどんなふうに乗らたらよいか  
自分の健康をデザインできるようになる  
バイオサポ講座を通年で計画します。

今後のバイオサポ講座については、23 区みなみニュースや  
WEB でお知らせしていきますので、チェックしてくださいね！



### ★バイオサポの講座の案内★

今年度、以下のようなバイオサポ講座を開催する予定です。

#### バイオサポ講座 基礎編

「食べ物半分」「食べ方半分」とは？ バイオサポの基本的なポイントを学習します。  
(講座日程は 8 ページをご参照ください)

#### バイオサポ講座 講演会

食べ物選びのヒントを学ぼう！

#### バイオサポ講座 献立ワークショップ

献立作りのコツを学ぼう！

#### バイオサポ講座 世代別講座

年代に合った栄養の摂り方を学ぼう！

#### バイオサポ講座 講演会

一人ひとりが実践できる健康な食べ方とは？



# まち品川

## 私のまちのコミュニティ

### 北品川 3・4・5 丁目コミュニティ



緊急物資受け渡し訓練は、今年で何回目になるでしょうか？私はコミュニティリーダーとして最初から参加しています。毎年全員にお手紙で呼びかけをしますが、訓練への参加は4~5人です。でも、お返事を返してくださる方は10人以上いらっしゃいますし、中にはわざわざ我が家のポストにお返事を入れてくださる方も…。きつといざという時の拠点を確かめに来てくださったのだと思います。また、毎回新しい方が参加してくださるのも嬉しいことです。長く住んでいても、地域の組合員の皆さんとは知り合う機会が少ないので、この訓練はとてもいい機会です。「今年はどんな方とお会いできるかし

ら？」とちょっとドキドキしながら毎回楽しみです。今年も新しい出会いがあり、楽しくおしゃべりしました。地域のつながりの必要性を感じている人は多いと思います。

今後の課題としては、参加者同士のつながりをどうやって作るか？です。訓練の日は時間を決めて我が家まで来ていただくようにしていますが、皆さんの便宜を考えて時間に幅を持たせています。結果、参加者同士はなかなか出会えません。何とか「素敵なご近所さん」同士になっていただけないかと頭を捻っているところです。

(吉田 由美子)

## 私のまちの おすすめ消費材レシピ

### これいいよ!!

豚肉の大ファンです。ひき肉は欠かせません。豚バーグ、餃子、焼売、肉団子…。ひじきや切り干し大根の煮物にも入れたりします。

## レンコン入り肉団子

まちのおすすめ消費材  
「豚肉」

### <材料>

豚ひき肉 480g  
玉ねぎ中 1個  
レンコン 適量(1/2 節位)

### 調味料

素精糖 大さじ 1  
味噌 大さじ 1  
丸大豆醤油 小さじ 1  
ごま油 小さじ 1  
片栗粉 大さじ 2

●調味料はお好みで調整してください。

### <作り方>

- ①玉ねぎ、レンコンを刻み豚肉と合わせ、調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ②かるく練り好みの大きさにまるめ、なたね油で揚げる。

\*そのままでもよいが、黒酢あんのたれを作り、からませると最高です。



(吉田 洋子)



## 生産者紹介



美勢商事株式会社 営業企画部

利根川 大吾さん

## 美勢商事(株)

## 「餃子」



「餃子」の生産者、美勢商事(株)です。弊社がある長野県塩尻市は県の真ん中に位置し、標高が高く、寒暖差があり、水が豊富な土地柄でキャベツ、レタスといった高原野菜をはじめ、りんごやブドウなどの農産物を特産としている地域です。

その地で「健康に役立ち安全で豊かな食生活に貢献する食品をお届けしよう」という社是の下、新鮮な素材をその持ち味を活かして丁寧に作れば、余計な添加物、化学調味料や保存料等に頼らなくても美味しい餃子が出来ると考え、ごまかしの無いこだわりの餃子を作って38年経ちました。

生活クラブでは当初、餃子のような「冷凍加工食品」の扱いはありませんでした。組合員の声により、長野単協の開発チームと力を合わせ、三元豚をはじめ提携生産者の消費材を原材料として2年半の歳月をかけて誕生したのが「餃子」です。デビューしてから18年経ち、今では野菜餃子、一口餃子等、いろいろな餃子をお届けしています。派手な味はしませんが、手作りのような素材を感じられる餃子たちをこれからも丁寧に作り続けていきます。



★2月号の感想

各まちのおすすめ消費材が面白かったです。自分もいつも購入しているものもあれば、まだ食べたことのないものもあり、せっかくのおすすめ品ですから、注文してみようと思います。

まち品川 TNさん

「まち」ってなあに？「ちいき」ってなあに？このページはとてもよくわかり、よかったです。

まち大田 YKさん

高齢なので集まりに参加できず残念ですが、紙面からさまざまな情報が得られるので楽しいです。紙面の文字が細めで読みにくいのが難点ですが…。

まち大田 KKさん

みんなの広場

酢の物、お寿司など大好きなので酢は欠かしたことはありませんでした。でも特に知識はなく、純米酢の方が食酢より格が上(値段も)だと思っていました。まち渋谷のおすすめ消費材のところを読んで、へえ～そうなんだ。次回は食酢を注文してみます。

まち目黒 SMさん

まち・ちいき・コミュニティ、年々薄れていく中でも生活クラブは力を入れて、活性化している地域もあるでしょう。本来はこの仕組みがあってこそ「たすけあい」がうまれるのだらうと思います。

まち江東 ROさん

★川柳

二月子のお題「風邪」

風邪ひいて  
知るはあなたの  
ありがたさ

まち江戸川 UKさん

今月のお題は「花見」

★今月のクイズ

「○○」の生産者、美勢商事(株)  
2月号の答えは「ごま油」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月号で応募を頂いた中から、抽選で5名の方に、「マーマレード」をプレゼントしました。

デポー通信



「デポー組合員 200 人拡大」スタートしました！  
～組合員を増やして、安定した事業基盤を！～

8月のデポーせたがやリニューアルにむけて、昨年9月より、話し合いを重ねてきました。4月から8月まで、デポー組合員を200人増やそう！という目標があり、いよいよその200人拡大計画がスタートしました。組合員を増やすためのアイデアを考え、周知のためリニューアル通信を発行したり、ゲストも組合員も一緒に楽しめる企画を立てたり、紹介した組合員と紹介して加入した組合員にデポーせたがやオリジナルバッグをプレゼントすることを考えたり、組合員のお宅を訪問したり…、実行委員は元気に活動中です。

デポーができて8周年を迎えた今年、デポーを作った意味を再確認し、組合員に「私たちはお客様ではなく組合員。私たちが決めて私たちが動く。生活協同組合ってそんなところ」ということを伝え、デポーせたがやを盛り上げていきましょう！

◆次回リニューアル実行委員会 5/16(火)10:30～13:00  
生活クラブ館スペース  
(デポー担当理事 加瀬 奈穂子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「代理人運動」って何？

ナビ子：ママ、代理人運動って知ってる？  
ママ：あら？よく聞いてくれたわ～。「代理人運動」って、何かの体操じゃないのよ。1977年に生活クラブが始めた社会運動なの。  
ナビ子：そうなの？何をする運動なの？  
ママ：生活クラブは、安心で安全な消費材を生産者と一緒に作って、共同購入をしてきたんだけど、組合員が力を合わせるだけでは解決できない問題もあるのよ。  
ナビ子：たとえばどういう問題？  
ママ：ごみ問題もそうだし、食品表示や給食問題…衣、食、住、医療、福祉、介護…。  
ナビ子：生活全般じゃない！陳情や、請願、署名活動ではだめなの？  
ママ：議会では署名を集めて陳情しても、審議されなかったり、継続審議で廃案なんてこともあるの。だから、自分たちの意見や提案を、代理人を通して議会に反映させる事が必要なの。







あなたの健康をサポート

## バイオサポ講座

かしこい食材選びや栄養の基礎知識を学べる、健康を考えた食生活のためのヒントが得られる講座です。

いずれも講座内容は同じです。ご都合のよい場所と日にちにご参加ください。

- 5月11日(木)生活クラブ館
- 5月12日(金)大田区消費者生活センター  
(大田区蒲田 5-13-26)
- 5月18日(木)江東区総合区民センター  
(江東区大島 4-5-1)

講師：生活クラブ連合会「健康な食推進室」職員  
時間：10：00～12：00

✂切り：5月5日(金) 託児✂切り：4月28日(金)

### 理事 Tweet

2月に、生活クラブ東京の各センターが1年間の活動を発表する会「クレッシェンド大作戦！2016」を観戦する機会を得ました。東京中の12センターから、生活クラブの業務を担っている方々が集まり、ここぞとばかり日頃の活動や成果を発表するのです。いろいろな「賞」がかかっているの、皆必死です。生活クラブ職員、配送ワーカーズ「轍」、委託先の「三協運輸サービス」、皆さんとても元気で熱意が感じられ、楽しい会でした。

生活クラブがずっと続いていくためには、業務がきちんとなされること、職員の頑張りが不可欠です。それと同時に、組合員がきちんと運営を担うことが必要です。

そして何より強い力になるのは、お互いの信頼関係なのだなぁと、クレッシェンドの発表を見ながら感じました。2017年度も、組合員、職員、皆で力を合わせ、生活クラブを盛り上げていきましょう。  
(理事長 鶴島 佳子)



### 生産者の農作業をまじめに手伝う企画

**農に興味がある人、畑仕事や土いじりが好きな方を募集します。**

サツマイモの5月の定植から  
10月の畑の片付けまで、  
生産者の農作業の手伝いです。



5月14日(日)・5月21日(日)

10：00～12：00 (いずれか1日でも可)

場所：デポーせたがやに納品している生産者、  
島田さんの畑 (世田谷区千歳台)

対象：中学生以上 作業ができる人

作業内容：サツマイモの苗植え付け

✂切り：5月5日(金)

\*参加希望者には別途詳細をご連絡します。

### みなみ風 2017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。みんなの広場は、23区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。✂切り 4/21(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)：	
■ p7 みんなの広場 ○みなみ風 4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「花見」			
■参加の方は□に✓を入れてください。 ビオサポ講座 □5/11 □5/12 □5/18 □託児希望 お子さんの名前 年齢 サツマイモの苗植え付け □5/14 □5/21			
■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