



# 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 6 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

## Hello♡まちの仲間たち

まち江東 西山 恵美さん



### 長いお付き合いに

気づくと、生活クラブとの関わりは 18 年になります。結婚してすぐのアメリカでは、お金の節約が最優先で、人気の激安スーパーで薬臭い葉物野菜や添加物たっぷりの食材を購入することの方が多かったです。日本に帰って、兄のすすめで早速組合員となり、不要な添加物が入ってなくて素材本来の味がする消費材を「ライブリー」\*（カタログ）を研究しながら注文し、お気に入りを増やしていったのを思い出します。

生まれ育った千葉では、多くの組合員に支えてもらいながら、デポー支部委員長を務め、消費材はもちろんのこと、生産者の想い、環境、福祉など様々なことを知りました。

普段活動しながら感じるのは、生活クラブを通じて出会う人たちは、筋が通っていて自分の意志をきちんと持っているということです。その姿から学ぶことが多いです。

私には、家庭、仕事、生活クラブでの活動、どれも比べることのできない大切なもの。これからも自分らしく活動していきたいです。

\*「ライブリー」＝当時のカタログの呼称

### 私のお気に入り

### トマトケチャップ

梯コーミ

我が家では、豆と野菜のスープ、お肉のケチャップ煮など、とにかく洋風料理には欠かせない存在です。トマトの味がしっかりしていて、甘味と酸味のバランスが絶妙なんです。水をまったく加えていないからこそ出せる味だと感じます。



—もくじ—

人にやさしい、石けん生活	2・3
ビジョンフード!「よやく」の力	4・5
まちのページくまち江東>	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】	
【生産者紹介】株式会社 ミサワ食品 「麩菓子」	
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	
「地域協議会」って何?	
デポー通信	
お知らせ・監事 Tweet・応募用紙	8

### 23 区南組織概要 2017 年 4 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,053 人	2,112 人
加入者数	279 人	33 人
脱退者数	-192 人	-15 人
世帯当利用高	22,500 円	11,366 円
総利用高	359,434,322 円	23,789,971 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

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

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)

# ♪人にやさしい、環境にやさしい♪ 石けん生活!

石けんも合成洗剤も汚れを落とすしくみは同じ。  
油汚れを落とすためには、水と油をなじませる働きが必要。  
この働きをするのが界面活性剤。

しかし、**石けん**と**合成洗剤**では**界面活性剤の主成分が違います。**

生活クラブ連合会  
洗濯用  
粒状せっけん  
Granular Soap

## ☆石けんは何からできているの?

石けんは、天然の植物や動物の油脂とアルカリだけで作る、シンプルな洗剤です。古代ローマ時代、焼いた羊を神様へのささげものにする風習があり、したたり落ち羊の油と灰(アルカリ)が混じって「汚れを落とす不思議な土」ができた。これが石けんのはじまりといわれています。

以来、原料も製法も基本的に変わっていません。

生活クラブの洗濯用粒状せっけん成分表示

品名	洗濯用石けん
用途	綿・麻・レーヨン・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤



市販の合成洗剤成分表示の一例

品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿・麻・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(20%直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、工程剤、分散剤、漂白剤、蛍光増白剤、酵素

直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウムはPRTR法に指定されている

## ☆市販の合成洗剤は何からできているの?

合成洗剤は、石油などから化学的に合成されたものです。第一次世界大戦中のドイツで開発されたといわれています。油脂不足で石けんの調達が難しくなったことから、石けんの代用品となる物質が研究され、石油から作る合成洗剤が開発されました。

合成洗剤には、PRTR法\*で指定された合成界面活性剤の成分を使っているものもあります。

\*PRTR法

「特定化学物質の環境への排出量の把握等及び管理の改善の促進に関する法律」  
特定化学物質に指定された環境汚染物質の排出量の報告義務などを定めている。  
462物質が対象になっている。

## ☆環境や身体への影響は?

洗濯のあと流れ出た石けんは、水で薄まるとすぐに洗浄力を失い、短時間で水と二酸化炭素に分解され、環境にあまり負荷をかけません。合成洗剤は分解されにくく、長く環境にとどまり、川や浄化槽などに生息する微生物や小魚などの水生生物に影響を及ぼします。

合成界面活性剤は、手荒れや、おむつかぶれなどの原因になりやすく、皮膚から体の中に染み込んで健康への影響も心配されます。



生活クラブ連合会  
石けんの使い方動画 QRコード



# ♡赤ちゃんが生まれたら石けんを・・・♡

エコロたすけあい制度に加入している組合員に赤ちゃんが誕生すると、「みんなで子育てしていこう」とのメッセージを込めて“エコロ子育て応援セット Suku<sup>2</sup>”（すくすく）をお届けしています。

※エコロ子育て応援セット Suku<sup>2</sup>はエコロ加入者が、赤ちゃん誕生後に申請してください。  
申請期間は 60 日以内が原則です。  
(時効 1 年)

## “エコロ子育て応援セット”を受け取った ～ 組合員からの声 ～



### ☆エコロ子育て応援セット☆

粒状せっけん、固型せっけん、酸素系漂白剤、ハミガキ、オリジナルリーフレット（離乳食やせっけんの使いこなし、地域の情報掲載）

出産後、香りに敏感になってしまったため、無添加せっけん（針状）はとても気に入っています。セットに入っていた固型せっけんを使うのが楽しみです。

妊娠中、つわりがひどく、市販されている洗濯洗剤がどれも合わず、気持ちが悪いなか、生活クラブの石けんは、まったく気にせず使うことができ、大変助かりました。



固型せっけんは、オムツに付いた赤ちゃんのうんち汚れにも使用しています。安心して使用できるので今後も愛用します。



石けん洗濯と、ハミガキに興味はあったものの、手を出せずにいました。冊子も付いていて、使い方が分かりやすかったので、これを機会に石けん洗濯に切り替えようと思います。

母乳の付いたよだれかけは、時間が経つとシミになって落ちにくいですが、固型石けんで下洗いしてから粒状せっけんで洗濯したら、シミがすっかりと落ちたので驚きました！



## ☆だから生活クラブは 石けんの利用をすすめています☆

洗剤には、石けん（昔ながらの洗浄成分）と合成洗剤（化学合成された洗浄成分）の2種類があります。生活クラブでは、石けんの利用をすすめ、合成洗剤はいっさい扱いません。  
身体にやさしく、河川や海などの自然環境にあまり負荷をかけない石けんを使いましょう。



## ビジョン(展望)があるから

# 「ビジョンフード！」

生活クラブは、第1次産品である牛乳・鶏卵・米・牛肉・豚肉・鶏肉・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます。  
この7品目は、家庭で消費する基本の食材であり、人間の生命と健康をささえる元になります。しかし今、日本におけるこれらの生産は危機的な状況にあるのです。これに対して、生活クラブは将来に向け、持続的・安定的な生産と消費の「ビジョン(展望)」を持つ必要があると考えています。

## 私たちのビジョン

### 国内自給率の向上

元来、食料生産はその地域の気候や風土の中で生まれ、消費はその生産力の範囲で行われて固有の食文化を作り上げてきました。しかし、グローバル化と物流技術の発達により、今日では世界中から食料を買うことができるようになりました。  
**国内の食料自給率(カロリーベース)は40%に満たない状況**です。農業・酪農業者の離職も増えています。もし国際紛争や大きな風水害が起きて、輸入がストップすればたちまち食べ物不足することになります。



### 食の安全性を追求

食の安心・安全は、生産者と消費者が、生産のあり方(原材料の調達先や価格、生産・加工の方法、包装・保管の仕方など)を**相互に確認**し、信頼関係を築いていることが担保になります。行政の検査や取り締まりだけでは解決しません。  
生活クラブでは、常に組合員と生産者の信頼関係を保てるように、途切れることなく交流を続けています。



### 次世代の子どもたちのために

生活クラブは、生産者とともに「生産する消費者」として、自前の牛乳工場と鶏卵の生産農場を持っています。自前での生産が困難な品目については、国内生産者との提携関係を強め、**持続的で安心・安全な食料の確保**を実現してきました。  
そして、未来に向け、持続可能(サステナブル)な生産・消費のための品目政策(ビジョン)を作り、実現を目指します。  
私たちは、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていける社会を作りたいと考えています。

## 必要なのは、あなたの「よやく」の力です

“第1次産品(ビジョンフード)の国内自給力を高め、食の安全を追求し、持続的な生産体系を守る”  
このビジョンを実現させる仕組みが「よやく」です。  
そして、**お米 45%、牛乳 50%、鶏卵 60%**の予約が必要と、生活クラブ全単協で目標を決めました。  
しかし、現在 23 区南の組合員の予約率は  
**お米 30.2%、牛乳 40.4%、鶏卵 45.9%** (2017 年 3 月末実績) という状況です。  
予約は組合員の意思表示です。ビジョンに賛同し、その気持ちを「よやく」という形で示してください。  
その力で、食の安心を未来に繋いでいきましょう!!

### 「よやく」のメリット



- 利用者**にとって
  - 風水害など災害で収穫が減った時は優先して届きます。
  - ビジョンフードは通常価格より安くなります。
  - 注文し忘れた時も安心です。
- 生産者**にとって
  - 収穫したものが必ず売れるという保証があるから安心して、作り続けることができます。
  - リスクの高い減農薬栽培や品種改良にも取り組むことができます。

### お米・牛乳・鶏卵の予約がお得♪

お米・牛乳・鶏卵は、継続的に食べる約束「よやく」をすることで、予約価格は次のようになります。

品名	予約価格	通常価格
牛乳	254 円	265 円
ノンホモ牛乳	254 円	265 円
低脂肪牛乳	243 円	248 円
鶏卵(10ヶパック)	262 円	268 円
米	5kg 入り 29 円~45 円引き	

※配送価格(税込み)  
※デポーではお米の予約のみ扱っています。

### 「よやく」の仕方

- 注文書で予約**
  - カタログで6ヶタの注文番号と配達週をチェック
  - 注文書に注文番号記入
- eくらぶで予約** **とっても簡単! おすすめ!**
  - 23 区南の web ページへアクセス。
  - 「よやくらぶ登録」に入って希望の項目をクリックするだけ!

定期的に着いて安心♡  
**よやくらぶ**



- 数の変更、お休みも簡単にできます。
- 解約は表紙にある配送センターに電話して下さい。

### お知らせ

6個パックで  
少人数のご家庭にも  
便利♪



### 平飼いたまごの取り組み、始まります!

アニマルウェルフェア(快適性に配慮した家畜の飼養管理)の動向を踏まえて、会田共同養鶏組合が生産している平飼いたまご。開放鶏舎でのびのび育った鶏が産んだたまごが、いよいよ登場です。

- ◆配送取り組み: 6月1回から
- ◆配達方法: 冷蔵流通
- ◆金額: 6個入り 292 円(税込み)
- ◆容器は紙パックですが、回収しません。自治体の資源回収にお出してください。
- ◆デポーでの取り扱いはありません。



# まち江東

## 私のまちのコミュニティ

平野・三好・清澄コミュニティ



私の住んでいる地域には、もともとコミュニティはありませんでした。しかし「顔の見える関係性を作る」というコンセプトに共感し、隣のコミュニティに特別に参加していました。そちらではベテラン組合員の「なるほど」と思うような話を聞いたり、おいしいお料理を教えてもらったりと、とても楽しい時間を過ごさせて頂きました。

私自身がコミュニティ活動に慣れてきたこと、そして参加させて頂いていたコミュニティが大きくなったことから、昨年、思い切って新たなコミュニティを立ち上げることにしました。

はじめての緊急物資受け渡し訓練は私を含め3名ほどの参加しかありませんでしたが、消費材の話で盛り上がりとても楽しい時間となりました。また地震などの災害が起こった際、個人への配達は難しくポイント配送になる可能性がある、ということも話し合えてよかったです。

まだまだ始まったばかりのコミュニティ活動ですが、ちょっとしたときに子どもを預け合える関係や、消費材が足りなくなった時、ちょっと借りられる様なつながりを目指して続けていきたいと思えます。

(小林 祥子)

## 私のまちの おすすめ消費材レシピ

### ミネストローネ風スープ

まちのおすすめ消費材  
「ケチャップ」

**これいいよ!!**  
簡単に、ミネストローネ風スープができます。

#### <材料>

玉ねぎ 半分	ウインナー 3~4本
人参 小1本	コンソメ顆粒 1袋
ジャガイモ 小1個	ケチャップ 大さじ3
キャベツ 2枚	塩、こしょう 少々
水 適量	
オリーブオイル 少々	

#### <作り方>

- ① ウインナーを輪切りにする。
- ② 野菜を2cm角に切ってオリーブオイルで炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら水とウインナーを入れる。
- ④ 煮たってきたら、火を止めてコンソメ顆粒、ケチャップ、塩こしょうを入れる。



(橋元 友紀)



## 生産者紹介

### 株式会社 ミサワ食品 「黒糖ふがし」



株式会社  
牧野裕司さん

㈱ミサワ食品は、昭和18年(1943年)に江戸時代から宿場町として栄えた日光街道千住新橋界隈である東京・足立区に焼麩メーカーとして創業しました。

#### 国産小麦粉100%で作る 東京下町の駄菓子定番 「黒糖ふがし」

麩の原材料はグルテンと小麦粉。これにお水を加えて生地を作ります。一般市場で流通している麩はほとんどが輸入小麦粉を使用しているのですが、生活クラブの消費材はもちろんグルテン・小麦粉とも100%国産小麦使用です。ふがしの場合、小麦粉よりもグルテンを多く配合して生地の目の隙間をあけ大きく膨らませます。これにより軽く、ふわっと、サクッと焼き上がります。人気の「黒糖ふがし」は、これにコーティ

ングした黒糖みつが程よく溶け合い、美味しいふがしに仕上がります。機械化をせず、職人達が1本1本でいねいに仕込み、手作業で焼き上げているからできるのです。自然の素材の力を、人間の手でさらに生かしていくのが伝統食品のこだわりだと思います。



#### 東京下町のお菓子の生産者とも提携

生活クラブとの出会いは1995年です。価格競争や小麦粉への残留農薬の問題をきっかけに、国産小麦粉を100%使用した製品作りを始めた頃です。そんなとき、生活クラブの生産者の紹介で生活クラブを訪れたのがはじまりです。

今では、自社製品を始め、東京下町のお菓子の生産者と提携し、たくさんのお菓子の供給をさせていただくようになりました。今後は、消費材を開発・生産するだけでなく、たくさんの組合員の方と出逢い・語り・消費材の価値を伝えていきたいと思っています。



★4月号の感想

デポーのない大田にとって少しうらやましい、せたがや。リニューアルに向けての頑張りがよくわかります。生活クラブの組合員は、目標に向かって全力投球。8月にはきっとバンザイですよ。陰ながら応援しています。  
まち大田 YKさん

いつも利用している消費材の「餃子」。2年半もの歳月をかけて誕生したものだとは初めて知りました。色々な方の苦勞があって、今、安全でおいしいものが食べられるのは、ありがたいことですね。  
まち品川 TNさん

みんなの広場

餃子大好き家族です。我が家は手作り派なので、冷凍加工の餃子はあまり食べることはありませんが、注文してみようと思います。なかなか市販では手に入らない素材の味を感じてみたいです。  
まち江東 R0さん

今回初めてわさび（チューブ）を買いました。今まではスーパーのありふれたものを使っていたのですが、わさびなのに香料が入っていました。要らない成分はできるだけ体に入れないように気をつけています。  
まち目黒 YSさん

4月号で気になったのは、コミュニティ。近くの組合員さんとながれたらいいな、と思うけれど、リーダーにはちょっとなれないかなあと。もう少し時間の余裕ができればやってみたいと思います。  
まち目黒 SMさん

★川柳

四月のお題「花見」  
ビオサポを  
重箱につめ  
花見する  
まち大田 YKさん

今月のお題は「梅酒」

★今月のクイズ

○○○○ フード！「よやく」の力  
4月号の答えは「餃子」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月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「さば味噌煮缶2缶組」をプレゼントしました。

デポー通信



～リニューアルに向けて！  
おおぜいの仲間を！～

開所から8年経って、どうしたらもっと使いやすいデポーになるのか、昨年9月からリニューアル実行委員会で、話し合いを重ねてきました。

「狭いので通路は広いほうがいい」「活動を見せる場所が欲しい」「青果売り場を明るく」「レジを一行に並べて」などの意見がありました。そして、施工業者が作成した図面や外観予想図を見て、「ここはどうなったの？」「希望はかなえられているの？」と、どんどん具体的に話が進められ、夢を膨らませています。

このリニューアルに伴って、私たちのデポー事業の安定的な継続のため「新規デポー組合員200人加入を目標にしよう！」と決めました。組合員のみなさん！この機会に、お友達に生活クラブのいいところを伝えて、ぜひデポーへの加入を勧めてください！

今、紹介でお友達が加入すると、デポーせたがやオリジナルロゴ入り保冷トートバッグを、紹介したあなたと、紹介されて加入したお友達それぞれにプレゼントします。

100組限定です！お急ぎください！  
(デポー担当理事 加瀬奈穂子)



◆次回リニューアル実行委員会  
7/11(火)10:30～13:00 生活クラブ館201

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「地域協議会」って何？

ママに「地域協議会」について聞いてみたら…

『生活クラブは、食の共同購入だけじゃなくて「ないものは自分たちで作り出そう」と、地域の中で必要なサービスや仕組みも組合員が立ちあげてきたのよ。それが「生活クラブ運動グループ」ね。たとえば介護や介助が必要な方たちにサービスを提供する「たすけあいワーカーズ」や、安心な食材でお弁当を配食するボランティアグループ、環境まちづくりNPOエコメッセなどね。これらの生活クラブ運動グループと「まち」が地域協議会のメンバーよ。地域の課題や夢を出し合って、解決と実現に向けて一緒に活動しているわ。

ママが所属している23区南生活クラブは、8行政区で6つの地域協議会が活動しているのよ。

夏休みは地域協議会主催の「生きもの環境調査」に参加しましょ！』ですって！



