



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 7 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・玉川 安藤 真子さん



(向)小野田製油所社長 小野田 隆昭さんと

更なる出会いを楽しみに

生活クラブに加入してもうすぐ4年になります。それまで、妊娠や出産で買い物へ行くのがままならなくなるのをきっかけに、いくつもの宅配の生協を利用してきましたが、どれも長続きしませんでした。それは近所のスーパーと生協の違いがよく分かっていなかったため、少し子どもが大きくなって買い物に行けるようになるとやめてしまっていたのです。

こんな私が生活クラブを続けているのは、まちの企画を通して出会う人の存在です。まだ加入したてだった私は、消費材がいかに安心安全なものであるかということ、組合員と生産者が一緒になって共同購入の力で添加物や遺伝子組み換え作物などの問題に取り組んできたのだということを教えてもらい、生活クラブの消費材がどんどん好きになりました。

企画で出会う人たちは、「同じ釜の飯を食う」ではありませんが、「同じ生活クラブの飯を食う」仲間だけあり、根底にある想いは一緒だからか、すぐに打ち解け年代を越えた交流ができることが魅力です。

今年度まち委員として更なる出会いを楽しみにしています。

私のお気に入り

生理用ナプキンレギュラー コットン・ラボ様



これまで布ナプキン派だった私ですが、使用を重ねるごとに衛生面が気になっていました。そこで生活クラブのナプキンってどんな感じだろうと使ってみたところ、とてもサラサラで使い心地がいいのです。ぜひ使ってみてください！

23 区南組織概要 2017 年 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,085 人	2,132 人
加入者数	239 人	37 人
脱退者数	-201 人	-18 人
世帯当利用高	27,187 円	10,093 円
総利用高	436,434,428 円	21,316,651 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)

—もくじ—

生活クラブでんきを選びましょう!..... 2・3

生活クラブのアースメイド野菜 4・5

まちのページくまち・玉川> 6

【私のまちのコミュニティ】【私のまちのおすすめレシピ】

【生産者紹介】オリエンタル酵母株式会社「マヨネーズ 310g びん」

みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】 7

デポー通信

ナビ子が語る 生活クラブ用語

「キャラバン」って何？

お知らせ・理事 Tweet・応募用紙 8

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をお願いします

- [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・目黒区・大田区・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)



「食」だけでなく、電気も安心・安全な生活クラブでんきを選びましょう！

☀️生活クラブのエネルギーに関する考え方☀️



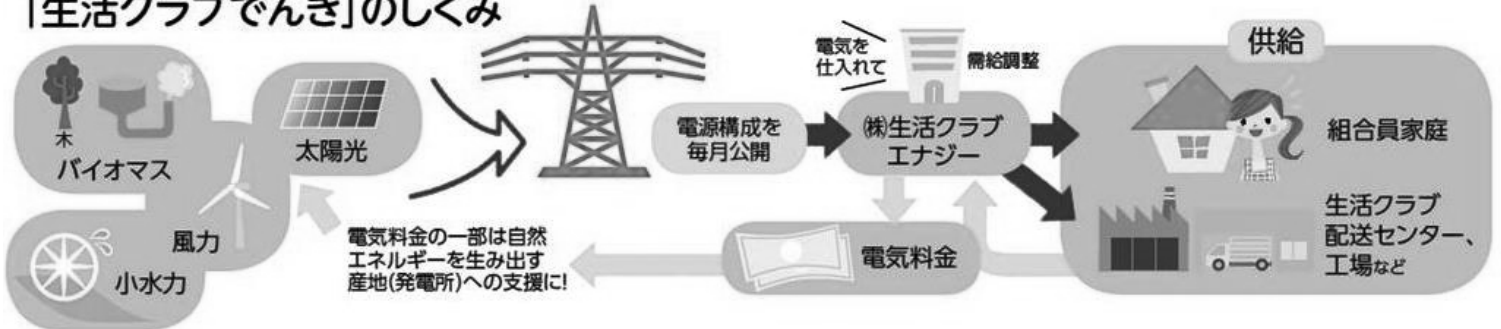
原発はイヤ！

生活クラブでは、組合員と生産者がともに安心な食べものをつくってきました。目指すのは食べ続けることでかなえる健康な暮らし。それは、企業や行政にまかせてはおけないから自分たちでつくる。電気も食べものと同じように、原料やつくり方が大事と考え、自然エネルギーの電気の共同購入を始めました。

電気も食べものと同じように、その源をたどって納得して利用し、育てていく消費材に変わりありません。コンセントの向こうの電源を太陽光や風力、バイオマスなどの自然エネルギーにしてみませんか。

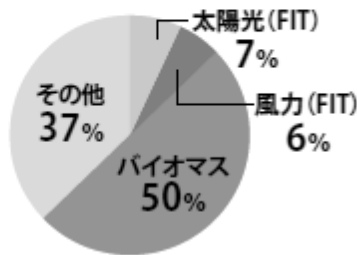
☀️生活クラブでんきは・・・☀️

「生活クラブでんき」のしくみ



(株)生活クラブエナジー電源構成比率

東京電力
エリア
2016年11月



その他(天然ガス・石油・石炭など)

2016年11月の自然エネルギーの割合は63%。その他はパートナー会社からの調達ですが、原発由来の電源ではありません。

☀️生活クラブ風車「夢風」5周年＆夢風ブランド☀️

2012年に、東京・神奈川・埼玉・千葉の4つの生活クラブ(首都圏4単協)が協力し、秋田県にかほ市に生活クラブ風車「夢風」(風力発電機)を建設しました。今年は風車建設から5周年です。

にかほ市の人口は約3万人、遊YOU米の産地である山形県遊佐町とは鳥海山をはさんで隣に位置します。首都圏4単協では、単にエネルギー確保のために土地を利用するのでは

なく、にかほ市との交流を深め、地域の発展に役立てようという考えのもと、にかほ市の生産者と夢風ブランドの共同開発を行いました。

生活クラブ東京は、にかほ市の伊藤製麺所と夢風ブランド「タラーメン」を共同開発し、2016年6月から共同購入を始めています。



☀️生活クラブでんきへのお申込みはカンタン！☀️

お申込みはカンタン！

1 いつもの配達時や
デポで契約申込書
を依頼

または 専用コールセンター
0120-112-075

2 2枚の契約申込書に
記入するだけ

電力会社からの
請求書と印鑑を
ご用意ください



3 今までと変わらず
使えます!!

機器変更工事は不要!
契約切り替えに必要な手続きは
すべて(株)生活クラブエナジーが
行ないます。



Web ページからでも申し込み登録できます。



☀️生活クラブでんき利用者の声☀️

私が「生活クラブでんき」を選んだ理由は2つ。どのような方法で発電されたものが情報公開されていることと、電気を使うほどお得になる会社が多い中で節電する方が電気代が安くなるという考え方。

以前見た映画で「脱石油・脱原発建設」を決め、持続可能な社会作りが進んでいるスウェーデンの住民がインタビューで「日本ではエネルギーを選べないの？」と驚いていました。

2016年4月からスタートした電力の自由化。やっと日本でも電気が選べるようになりましたが、残念ながら「どのような方法で発電されたものか・電源構成比」を開示するのは義務ではないことも電気の学習会で知りました。

チラシで申し込むとすぐ契約書が届き、とてもスムーズに生活クラブでんきに切り替えられました。
(まち・玉川 ATさん)

電気が自由化になった！と喜んだのは昨年春。東電から切り替えようと思いつつ、日常を慌ただしく過ごしている間に、何もしないで1年もたってしまう、先月やっと生活クラブエナジーに申し込みました。脱原発を願っていても、行動に移さなくては意味がありませんね。

同じように忘れてしまっている人たちへ向けて、4つのまちの共催で、映画「日本と再生」上映会を開催しました！

ぜひ、生活クラブでんきに切り替えましょう！
(まち・からきた MIさん)



生活クラブエナジーに切り替えることで、再生可能エネルギーの発電会社を応援することができます。電力会社を選ぶことで、環境に負担をかける原発や石炭などで作られる電気を購入したいか、再生可能エネルギーで作られる電気を購入したいかの意思表示ができます。

東日本大震災後、4人家族の我が家は電気の使用量を見直し、20アンペアに下げました。真夏でも設定温度と風量を抑えれば、無理なくエアコン2台稼働しながら過ごすこともできます。始めのうちは、ブレーカーが落ちてしまうことも経験しながら、同時に消費電力の大きい電化製品を使わないように家族で協力してきました。次第に節電の工夫ができるようになったことは、他の資源に対する意識にも良い影響があるのではないかと思います。生活クラブエナジーへの切り替えに興味のある方は、ぜひご検討ください。
(まち大田 KOさん)

生活クラブのアースメイド野菜



生産者と一緒に土づくりからはじめる、それが生活クラブの野菜です。

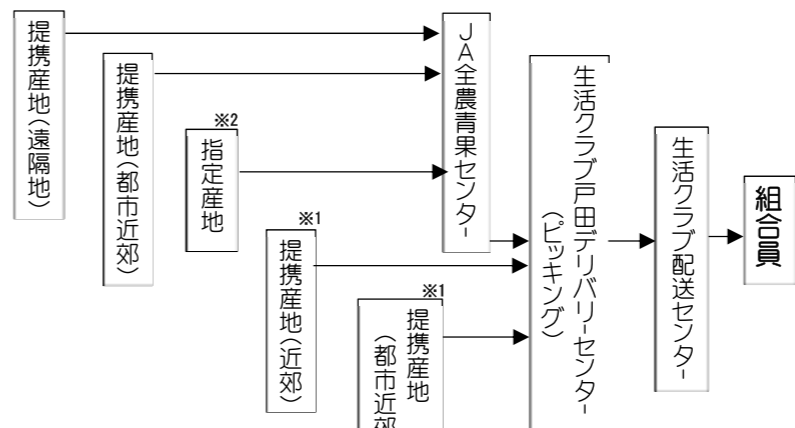
生活クラブの農産物はすべて「アースメイド野菜」と位置付けています。化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使いません。「いつ・誰が・どこで・どのように作ったか」という栽培履歴を明らかにすることを基本とします。新鮮・安心・おいしい、そんなサスティナブル(持続可能)な作物づくりに各産地で取り組んでいます。



おもな提携産地マップ



産地から組合員に届くまで



◇ 戸田デリバリーセンターでは規格に合わせて小分け包装やカットなど加工を行いません。
加工する青果物はピッキング当日の12時までに入荷し、産地でカットや個別包装されたものは15時までに入荷します。
◇ 関東の提携産地(都市近郊・近隣)の青果物のほとんどは、収穫の翌日に組合員宅に配達されます(最長でも3日以内)。

生活クラブ「自主基準(農業分野)」

主要方針

- 国内で食料を自給するために努力します。**
持続可能な農業を行うことで食料自給率の向上をめざしています。
- 土づくりを基本とした農業をします。**
適地適作を重視して美味しさを追求しています。
- 農薬と化学肥料はなるべく使用しません。**
削減指定農薬(毒性の強い農薬)は最優先で使用しないよう、不用品目を増やしています。農薬の種類まで気をつけて、さらなる減農薬を推進しています。
- 残留農薬は国の基準の1/10未満を自主基準とし、達成をめざしています。**
- 情報公開を原則とし、生産者と消費者との信頼関係を高めていきます。**
種を播いてから収穫までの育ち方、青果物が組合員の手に届くまでの過程がわかります。提携産地の全ての取組み品目については栽培結果も確認できます。

農(みのり)安心ネットワーク

町田地場生産組合
東京おおばグループ
武蔵村山グループ
埼玉研有会
多摩きたグループ
和光出荷組合

私たちに一番身近な東京の地場生産者「農(みのり)安心ネットワーク」

農(みのり)安心ネットワークは、現在6グループの生産者で構成されています。農安心ネットワークは生活クラブと連携し、「東京の土地にあった農法の研究」「生活クラブ自主基準に基づく生産者・組合員双方による点検」「組合員による自主監査」「独自の品種の開発とそれに伴う味や使い勝手のモニター活動」など、身近な産地でできない活動を行っています。
組合員と農安心ネットワーク生産者との交流や活動は、「より安全でおいしい青果物を育てる」「東京の農地を守る」という2つの大きな目的のためにさまざまに進められています。

町田地場生産組合 おいぬま 老沼さんの畑 訪問記

小田急多摩線唐木田駅から徒歩15分のところにある、町田地場生産組合・老沼さんの畑。とても東京都内とは思えないのどかな山間に、畑が広がっています。

山間の農地は日照不足になりやすく、また大型の農機具が使えないという問題があるとのこと。

ブルーベリーの木々。ここで採れたブルーベリーはワーカーズコレクティブ缶に出荷されて、みなさんおなじみのブルーベリーソースになります。

雨よけ用の屋根の下、トマトがすくすく育っています。

道端に咲いていたタンポポに似た黄色の花々。でもこのお花、外来種の雑草なんですって。土にとっては、何もメリットが無く、頭の痛い存在のよう。

組合員が農体験できる、生活クラブ体験農園「のらっこおいぬま」。園主の老沼さんが、種子や苗、農具を用意し、農作業も指導してくれます。今の季節は小松菜、かぶ、いんげん、リーフレタス、なすなどが栽培されていました。

アースメイド野菜は栽培方法ごとに注文が選べます

<h3>あっぱれ育ち野菜</h3> <p>栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用していません。</p>	<h3>はればれ育ち野菜</h3> <p>栽培期間中使用する化学合成農薬と化学肥料の量を話し合っ決定します。</p>	<h3>たぐいまれ野菜</h3> <p>「特徴のある味を持つ品種」「地域で昔から栽培している品種」です。</p>	<h3>標準野菜</h3> <p>栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料をなるべく使用しないで育てています。</p>
--	--	--	--

まち・玉川

私のまちのコミュニティ

瀬田 1・2 丁目コミュニティ

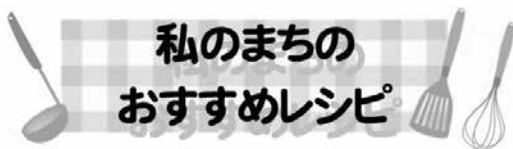


まち・玉川で活動しています。

私たちのコミュニティでは、災害の時にはご近所が一番と、生活クラブの組合員だけでなく、組合員以外の方も招待をして集まりをもっています。昨年は、ギフトの試食会に参加する方を増やそうとコミュニティでアピールすることになり、まちからギフトのサンプルをいただき、ご近所も巻き込んで集まりを開催しました。試食すると「美味しい!」「これ欲しい」との声があがり、加入が2人もありました。この他にも、近くに

る公益社の見学会をまちや他のコミュニティと行ない、葬儀のことなど知ることが出来ました。学習会後に葬儀をすることになった方もいて、大いに役立ちました。葬儀の学習会を会場ですること大切なんだと思いました。これからもまちと一緒にご近所も巻き込みながら少しずつ、コミュニティの輪のすそのを広げていけたら良いかなと思います。

(コミュニティリーダー 藤本 めぐみ)



私のまちのおすすめレシピ

これいいよ!!
夏場に
スタミナUP!
さっぱりと

<材料>
牛肉モモブロック 500g
塩・胡椒 適宜
赤ワイン 3/4 カップ
醤油 1/2 カップ
おろしニンニク 適宜
(or 粒入りマスタード)
貝割れ、クレソン、
カレーピーマンなど

失敗しない牛のたたき

<作り方>

- ① 厚さ 3~4cm にさくどりした牛肉を室温にしておき、しっかり塩・胡椒をする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、6面(全面)に焼き目を付けワインと醤油を差し、蓋をして一煮立ちしたらすぐ降ろす。
- ③ 汁がかぶるように小さい器に移してさます。
- ④ 肉の繊維に直角に薄くスライスして千切りにした野菜とおろしニンニク (or マスタード) と漬けダレを添える。

(元佐 浩子)



オリエンタル酵母工業(株) 「マヨネーズ 310gびん」



東京営業部主任
長谷川 潔さん

こんにちは! マヨネーズの生産者、オリエンタル酵母工業(株)です!

マヨネーズの主原料は、油と卵と酢です。それらにこだわることで美味しいマヨネーズができるのです。

とくに、味に強く影響が出るのが酢です。酢の選定にこだわらないと、ツーンと鼻につく味になってしまいます。たどり着いたのが、私市醸造(株)のりんご酢と米酢のブレンド。2対1という割合にもこだわり、まるやかでコクのある味わいを出せるようになりました。卵は、(有)鹿川グリーンファーム(現、(株)生活クラブたまご)の卵、

油も提携生産者である、米澤製油(株)のなたね油を使用することになりました。以前から当社で使用している油の混入を防止するため、工場に生活クラブ専用タンクを設置し、厳重な管理を行なうようにしました。

そうして、1998年に現在のマヨネーズが完成しました。以来19年間、変わらぬ品質で、安全・安心のマヨネーズを作り続け、おなじみのリユースびんでお届けしています。





みんなの広場

★5月号の感想

息子が神奈川の小学校に通う事になり、初めての持ち寄りランチ保護者会の日。いくつかのおかずをチラホラ見たことのあるものが…。「このナゲットもしかして…」聞くとクラスの半分が「生活クラブ」。たった1日でぐーんと仲よくなり、生活クラブを知らないママにみんなですすめたり…。「ああ…生活クラブに入っていてよかったー」

まち大田 KHさん

私にとって生活クラブの三大おいしいものは、豚肉とコーミ(糀)のトマトケチャップと牡蠣味調味料です。本当においしくて、もう他のは食べられないと思う位大好きです。カキの身をすりつぶして作っているのは知っていました。だからおいしいのかしら。 まち目黒 TSさん

清涼飲料水がどのような材料で作られているのかがわかり、子どもには飲ませたくない、あらためて思いました。かなりの量の糖分が含まれていることにも驚きました。 まち品川 TNさん

昨年3月から6人家族に。学校がある時は、孫は弁当を持って行きますので、色々生活クラブの食材でおかず入れをいっぱいしています。今度、あじハンバーグ簡単ケチャップ煮をと思います。 まち大田 MWさん

生活クラブに加入していなかったら、生産者のことや環境のことを、これ程までに考えて生活することはなかっただろう、又、これ程大勢の方と知り合うことはなかったと思うこの頃です。 まち江戸川 YKさん

★川柳

五月号のお題「柏餅」
景も食べるのと
聞く子ども
まち港 msさん

今月のお題は「そうめん」

★今月のクイズ

栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料不使用なのは？

「○○○○ 育ち野菜」

5月号の答えは「カイガラ」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。

※ 5月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「冷やしておいしいストレートあま酒」をプレゼントしました。

デポー通信



～どこが変わるの？ リニューアル！～

「デポーに組合員が活動できるスペースがほしい」「組合員活動を地域の人たちに見てもらいたい」デポーを利用している多くの組合員が、そんな希望を持っていました。

今回のリニューアルでは、その願いが叶い、組合員活動スペースが増床されます！また、店内レイアウトも少し変わります。より使いやすいデポーになる予定です。オープンは8月19日です。



リニューアル後のイメージ

リニューアルをきっかけに、もっとたくさんの人にデポーを利用してもらうために、新しい組合員を増やします。目標は4月から7月末までに200人の加入です。この機会にお友達に生活クラブの魅力を知らせ、ぜひデポーへの加入を勧めてください！

(デポー担当理事 鶴島 佳子)

◆次回リニューアル実行委員会
8/8(火)10:30~13:00 生活クラブ館

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「キャラバン」って何？

本当に安心して食べることのできるもの(=消費材)を生産者に作ってもらって、共同購入している私たち。でも、この消費材の良さをとおおぜいの人に分かってもらわないと、食べる仲間が増えないでしょ。食べる仲間が沢山いないと、消費材を作り続けてもらえない…。つまりナビ子の大好きな生活クラブのバニラアイスも食べられなくなっちゃうの?!

そんなことのないように、ナビ子のママたちが、「キャラバン」で地域の人たちに生活クラブを紹介してるのよ。消費材をキャラバン・カーに積んで、公園の近くや、組合員のおうちの前などで消費材の試食をしてもらうの。食べてもらえば、その良さが分かってもらえるよね。

シルクロードの隊商をイメージした「キャラバン」というやり方で、仲間を増やすことを楽しくやってるんだね～。

さあ、キャラバンのお知らせをするチラシまきに行かなくっちゃ！



2017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 (世田谷方面・まち・からきた担当)
- <副理事長> 望月 美喜子 (大田方面・まち大田担当)
谷野 あかね (ベイ方面・まち江東、まち江戸川担当)
- <理事> 大下 智子 (まち・せたがや担当)
加瀬 奈穂子 (まち・きぬた担当)
蔵方 弥生 (まち港担当)
滝鼻 容子 (まち品川担当)
土屋 順子 (まち渋谷担当)
古川 久美子 (まち・玉川、まち目黒担当)
- <監事> 田代 謙二 (事務局長)
市川 和子
金井 えり子
佐藤 寿美
- <事務局> 鈴木 崇大 (事務局次長)

理事 Tweet

8月にデポーせたがやはリニューアルします。改装したい所をリニューアル実行委員会を出し合い、施工業者と何回も話し合って進めてきました。念願だった組合員活動スペースを新たに作り、生活クラブの活動を地域の人にアピールします。店内のレイアウトも変わり、デポーに買い物に来る組合員にとっては利用しやすくなる予定です。

実行委員会では沢山の企画を行ない、組合員訪問での紹介のお願い、まちやフロアワーカーズのキャラバンなどで、組合員を増やしています。

リニューアルオープンの日には、生産者をお呼びするなど、盛りだくさんにしようと今から企画を考えています。

ぜひお友達を誘ってデポーへ行きましょう！
(理事 大下 智子)



「株創土社」生産者交流会 & 創土社に学ぶ「写真テクニック」



生活クラブのカタログを製作している株創土社との交流会です。広報紙やWebに載せる写真撮影のコツを学びませんか！

日時：8月28日(月) 13:30~15:30

場所：生活クラブ館 202・203 会議室

(小田急線経堂駅 徒歩3分)

参加費：無料

託児あり：託児定員8名

託児切切り/8月4日(金)

託児費：エコロ加入者無料、未加入者とゲスト¥1,000
申し込み切切り：8月11日(金)

みなみ風 2017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。切切り 7/21 (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7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「そうめん」		
■参加の方は□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 8/28 株創土社に学ぶ写真テクニック <input type="checkbox"/> 託児希望 お子さんのお名前 () 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。