



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 31 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

まち大田 倉島 亜祐美さん



身も心も元気に

生活クラブに加入して、最初に誘っていただいた企画は「野菜と一緒に語り隊」でした。今までスーパーで購入している野菜は、お店で売っているものだから「気を付けられているもの」だと思っていたのが、大きな勘違いであることを知りました。それから様々な企画に参加し、色々な人と出会って、生きていくこと、生活していくことについて、本当の意味で考えるようになりました。

生活クラブの消費材を通して、選ぶ目を養い、友人と呼べる人と出会い、将来はこんなおばあちゃんになりたいと思う人生の先輩にも出会うことが出来ました。子どもたちとの毎日は慌しく、なりふりかまっていられない時もありますが、ふとした瞬間に思い出して、初心にかえることが出来ます。

いつか私も「昔はね…」なんて若い組合員さんと楽しくお話できる日を迎えられるように、お料理の腕を磨き、身も心も元気に、そして丁寧に生活していこうと思います。

私のお気に入り

飲むヨーグルト
新生酪農株式会社

優しい甘みとこくがあって、初めて飲んだ時からずっとお気に入りです。カタログを見ながら飲むのが週に一度の楽しみです。こっそり飲んでいても、子どもたちがやってきて、あっという間に無くなってしまいます。



23 区南組織概要 2017 年 6 月末現在

| | 配送 | デポー |
|--------|---------------|--------------|
| 組合員数 | 16,231 人 | 2,152 人 |
| 加入者数 | 325 人 | 30 人 |
| 脱退者数 | -179 人 | -9 人 |
| 世帯当利用高 | 22,542 円 | 10,325 円 |
| 総利用高 | 362,590,602 円 | 22,014,381 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—

| | |
|--------------------------------|-----|
| おしゃべり Café 開きましょう! | 2・3 |
| 組合員どうしの「たすけあい」 | 4・5 |
| まちのページくまち・大田> | 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】タイハイ株式会社 「中濃ソース」 | |
| 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 | |
| 「デポー・ワーク」って何? | |
| お知らせ・監事 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)

おしゃべり Café 開きましょう!

いつでもどこでも、気の合う仲間と、好みの消費材でわいわい、
それがおしゃべり Café です

子どもが遊ぶ公園でも、組合員自宅でもOKです。
大人が3人集まれば(組合員でなくとも良い)1回ごとに上限500円(実費)の補助がでます。
生活クラブの消費材のこと語り合しましょう。日頃気になっている消費材を試食したり、
疑問に思っていることを話したり、自慢の利用方法を披露したり etc.

★開催は簡単★

- ① 大人3人以上集まって、楽しいおしゃべりCaféを開きます。(生活クラブに入っていない人も可)
消費材でお茶会、消費材でお料理作りなど、消費材を利用すればOKです。
- ↓
- ② 報告書に必要事項を記入し、裏に領収書を貼り、配達便で提出。デポー組合員はレジに提出。
楽しい写真、おいしい写真を送れる方は、送ってください。
- ↓
- ③ 消費材購入費から500円が相殺されます。(同じ世帯の家族のみは不可)



チラシ、報告書は23区
南のWebサイトからも
ダウンロードできます!
こちらから⇒

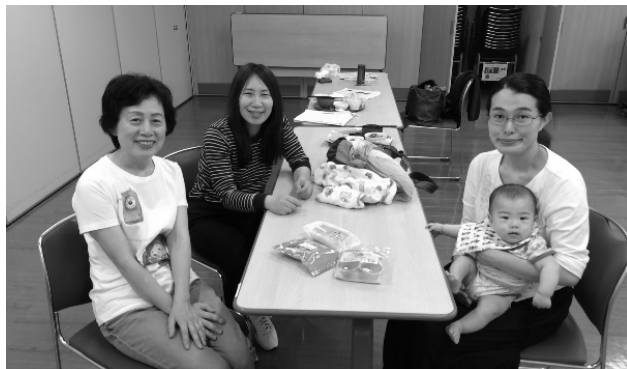


写真を送る場合は、
携帯・スマホからの
メールもOK!
block.23ku@s-club.coop



おしゃべりCafé その1 6月8日 世田谷区某所

デポーで、王隠堂の梅ゼリーと精華堂のチーズおかきを買ってきて、試食も兼ねたティータイム。



消費材のペーパータオルに白と茶色のものがあって、用途が違うことなど、おしゃべりも弾みました。



どちらもとても美味しかったです。
梅ゼリーは増粘剤を使用していないことから添加物の話になりました。

おしゃべり Café その2 6月7日 品川区某所

献立

- ・スパニッシュオムレツ
- ・キャロットラペ
- ・ニラ饅頭

お弁当のおかずにもなるし

具材を変えればいろんなバージョンのご飯が作れる

ニラ饅頭は市販のものと比べて皮までおいしい

スパニッシュオムレツって簡単で、豪華に見えるわね



きばるの甘夏を入れたキャロットラペ、とっても爽やか！



おしゃべり Café おすすめします！

- ・注文する消費材が決まってしまうので、他の人のアイデアを聞くのは楽しいです。
- ・組合員でない人もご近所どうし気軽に集まれていいです。
- ・生活クラブの加工品は、国産の原材料を基本に使っていて、不要な添加物が入っていないので、市販のものとの違いを伝えられます。
- ・飲茶パーティー、アフタヌーンティーなどいいですね。



おしゃべり Café その3 6月7日 品川区某所

早く来た3人はランチ。

野沢菜としらすの焼きおにぎり、一度食べてみたかった紅ずわいのカニマヨロール寿司、とろろ昆布のおすまし、ポークウインナー、トマト(ギリシャ産オリーブオイルと海水塩)。これでなかなか豪華で「おいしいねエ」「うん、おいしい！」の連発。



2時、4人到着。まず、みかんスカッシュでのどをうるおして、お菓子の準備。でも、おしゃべりに夢中。お菓子は、コーヒーウエハース、干し柿ゼリ一、胡麻だくさんせんべい。



貴重な自然の笹でくるんだ
笹餅よもぎ
抹茶早春の香

「ほんとおしゃべり Café って楽しいよね♪」

「おしゃべりカフェしない？」とお隣に声をかけたことから、誘いは次々につながり、当日は30代から70代までの7人になりました。初対面の人もありました。親子程の年の差も初対面の人、何のわだかまりもなく話せるのが生活クラブの良さです。「1時間で帰る！」と宣言した人も気が付けば5時になっていました。

後日談もあります。この日来られなかった人4名が、

数日後におしゃべりカフェを実施。そして、次の日のメール「みんなでおしゃべりして、とっても楽しかったです。ほんとおしゃべりカフェって楽しいよね♪」「久しぶりの病院以外の外出で楽しかったです。時間の経つのが早いこと。」

おしゃべりカフェの声かけしてみましょ！
そして消費材の良さを広めましょ。



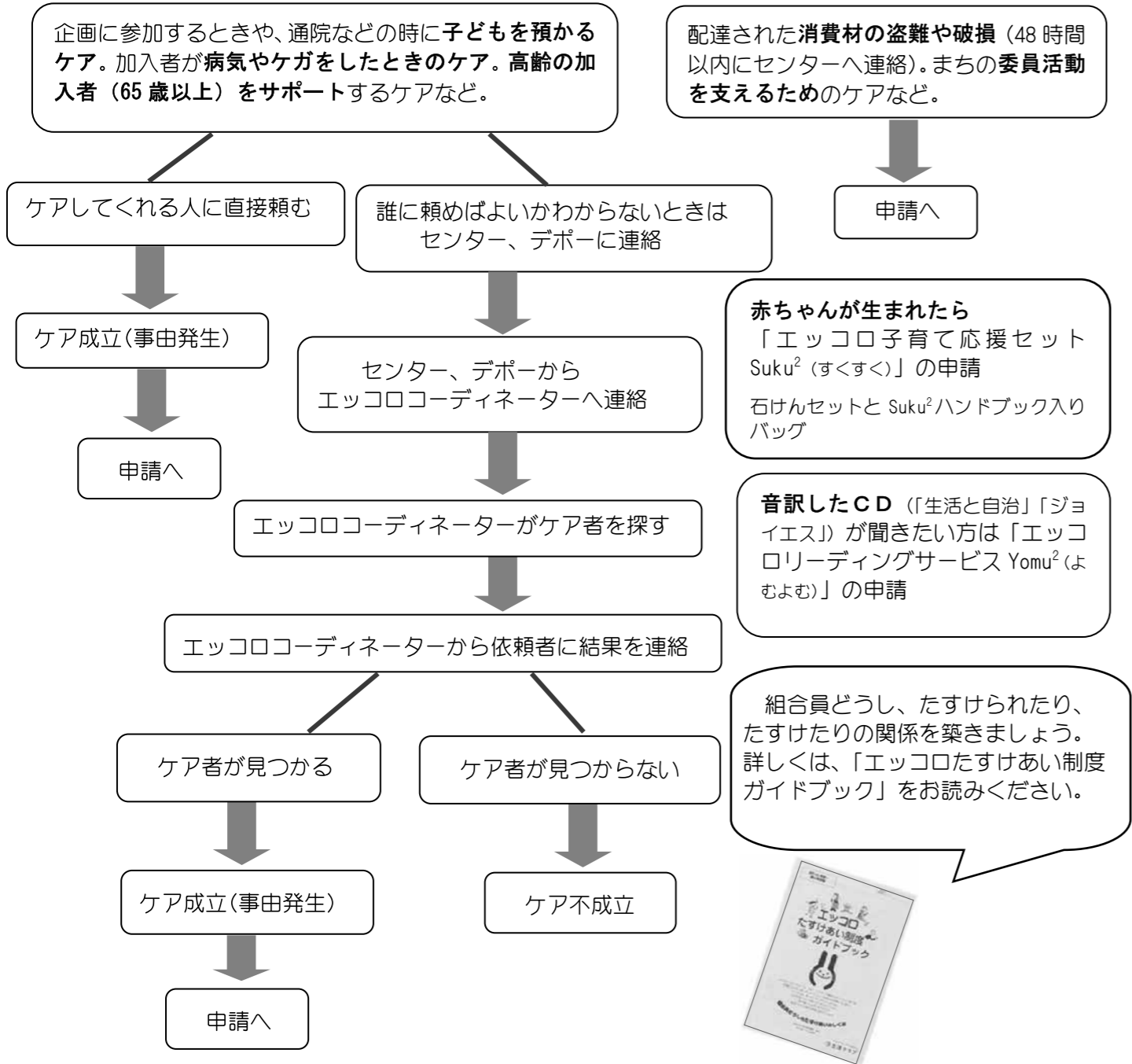
毎月 100 円の掛け金で
エッコロたすけあい制度

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でたすけあう、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。

～エッコロ申請の流れ～



☆エッコロたすけあい制度を利用するには、ケアを依頼する人も、ケアする人も、お互いがエッコロに加入していることが条件です。申請書はケアを依頼する人が記入・押印して、センター、デポーに提出します。（事由発生後 60 日以内に提出のこと。時効は 1 年）提出された申請内容が審査され、ケア金がケア者およびコーディネーターへ給付されます。審査した月の共同購入代金との相殺給付となります。

♡ 組合員どうしの「たすけあい」♡

もう一つの「消費材」
CO・OP共済たすけあい



CO・OP 共済たすけあいは、ケガや病気、災害など「もしも」の時に、組合員みんなで支えあい、たすけあうことを目的とした保障商品です。

☆CO・OP共済たすけあいの特徴

1. 協同組合でおこなっている共済だから、営利を目的としていません。
2. 掛金がお手頃で、年齢・性別を問わず同一の掛金です。
3. 加入条件がゆるやかなコースもあります。
4. 共済金の請求が気軽にでき、お支払いもスムーズです。
5. 加入者が増えることによって、保障内容がよくなってきました。
6. 組合員の声をも、制度に反映させることができます。

♡うれしいお知らせ♡
2017 年 9 月から、制度が改定され保障が充実！

＜たすけあい＞65 歳満期以降の医療保障として手ごろな掛け金で一律の＜あいぶらす＞プラチナ 85 が新設されます。
（基本コースに手術サポート特約、死亡保障上乘せ特約、個人賠償責任保険が付帯できます。）

詳しくは

☆どんなプランに加入するか、
8つの項目から保障を考えましょう！



※個人賠償責任保険の保険料値下げと補償額の増額！
保険金額：改定前 170 円→改定後 140 円
最高保障額：改定前 1 億円→改定後 3 億円



「私たちに必要なものがほしい」と
組合員がつくった共済
生活クラブ共済「ハグくみ」

生活クラブの共済の始まりは「エッコロ共済」(現在は「エッ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。おおぜいの加入で、保障内容をよりよくしていくことができます。

主な保障内容

| | |
|---------------|---------------------|
| 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 |
| 病気入院・事故(ケガ)入院 | 日額 3,000 円 |
| 手術(種類に応じて) | 2.5 万・5 万・10 万円 |
| 事故(ケガ)通院 | 日額 1,000 円 |
| 退院後サポート金 | 10,000 円 |
| 産後サポート金* | 10,000 円 |
| 出産祝金 | 5,000 円 |
| 病気死亡(重度障害) | 500,000 円 |
| 事故死亡(重度障害) | 1,000,000 円 |

*加入時に妊娠していない方の普通出産に対して保障します。

ふだん起こり得ることだから
ケガ通院 1 日目からの保障

退院後の生活復帰への
お見舞いの気持ち
退院後サポート金

みんな応援したいから
ご夫婦に出産祝金
ご夫婦でハグくみに加入の場合、
出産祝金 5,000 円×2 名分

※ハグくみは 2017 年度割戻しを実施します。(2016 年度掛け金分) 割戻し率は 8% です。

まち大田

私のまちのコミュニティ コミュニティ@多摩川ハイム(下丸子2丁目)



36年ほど前、多摩川沿いに出来た大型集合住宅(290戸)内のコミュニティです。当時は班組織しかない時代で、一時は組織率10%を越えていたと思います。今は転居や高齢化によりそれほどでもないですが、それでも組合員歴の長い人達が2班と個別配送で利用しています。

20~40代だった当時、子育てで協力し合った組合員が今は高齢になり、子育て時代よりかえって人との繋がり的重要性を感じています。

コミュニティ設立当初、毎回テーマを設けて、講座をしてきましたが、最近は消費材をつまみながら、四方山話をする事が多くなりました。その中から、また生きるヒントが出てきます。

同じものを食べているもの同士、緩いつながりでお互い助け合えたらと思っています。集合住宅の中のコミュニティですが、外からの参加者も歓迎しています。

(福田 綾子)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

わが家の BBQ ソース

まちのおすすめ消費材
「トマトケチャップ」

これいいよ!!

はちみつは、メープルシロップや素精糖に替えても。

他の柑橘類でも美味しかったです。

<材料>

玉ねぎ 1/2ヶ
トマトケチャップ 大さじ6
中濃ソース 大さじ3
純粋はちみつ 大さじ1
国産レモン果汁 小さじ1

<作り方>

- ① たまねぎをすりおろしてラップをせず1日冷蔵庫で寝かせる。
 - ② 厚手の鍋に①を入れて弱火~中火で2~3分炒める。
 - ③ 火を弱火にして国産レモン果汁以外の材料を全て入れ2~3分加熱。
 - ④ 火を止めて粗熱が取れたら最後に国産レモン果汁を入れて完成。
- ★焦げないように火加減を気にする事、果汁に火を入れない事がより美味しく仕上げるポイントです。(岡本 知子)



生産者紹介

タイハイ株式会社 「中濃ソース」



タイハイ(株)
食品営業部 営業
坂本 江里さん

中濃ソースの生産者タイハイです。今では中濃ソースと言えばタイハイと認識されていますが、生活クラブで始めに供給を行っていた生産者は「ライオンフード」でした。

1974年からライオンフードにより供給が開始されました。工場の老朽化により、生産を中止する事となった際、タイハイの設備でソースの生産が可能と分かり、当時のレシピをそのまま受け継ぎソースの供給を2008年より開始しました。化学調味料やカラメルは使用せず、生野菜を工場加工し野菜の旨味を凝縮したブイヨン、国産のトマトピューレーやリンゴ酢、真塩など。そして、17種類のスパイスは提携生産者のものを使用しています。

また、生活クラブの中濃ソースの特徴は色にあります。1974年の供給当時『ソースは黒色』という認識がありました。その黒い色を付けるために市販品はカラメルを用いて黒く仕上げていました。そんな中、生活クラブのソースはカラメルをあえて添加する事を行わないため、完成した中濃ソースは『茶色』なのです。

そんなこだわりの中濃ソースですが、今後の課題として増粘剤の排除があります。現在は品質保持の関係で使用せざるを得ませんが、将来的に増粘剤不使用となるよう、課題に向かい取組んでいきたいと思っています。





★6月号の感想

家族と自分の健康のために、卵・ひじき・納豆・肉・ヨーグルトを予約しています。定期的に届くので必ず食べます。もっと多くの食材をよやくできるようになったらいいなと思います。レバー・しょうがなども。 まち品川 YOさん

みんなの広場のまち目黒 SMさんのご意見、私も同感です。他に知っている人が誰もいないので勇気が出ず、また仕事があり平日に集まりを開くのが難しいのですが、顔見知りが増えたらいいなと思っています。 まち品川 TIさん

＜6月号 SMさんのご意見＞

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。もう少し時間の余裕ができたならやってみたいと思います。

みんなの広場

石けんを使いたくなりました！2ヶ月前に子どもが生まれたのですが、エコロ子育て応援セットはどこに申請すればいいですか？ まち品川 SHさん

→エコロ子育て応援セットは、加入者が赤ちゃん誕生後に配送センターへ連絡し、申請してください。申請期間は60日以内が原則で、時効は1年です。また、加入者が夫名義の場合でも、申請することができます。

夏ギフト試食会のときに初めて石けんで洗いました。思っていた以上に油落ちが良くてびっくりです。生活クラブの固型せっけんはお風呂にしか使用していませんが、台所でも使ってみようかと思いました。 まち目黒 TSさん

いつも家族の健康を考えて食べ物を選んでいます。生活クラブは、そんな私の強い味方です(^_^) まち渋谷 MUさん

★川柳

六月子のお題「梅酒」
下戸だけど
作りたくなる
梅酒かな
まち品川 YOさん

今月のお題は「うちわ」

★今月のクイズ

「私たちに必要なものがほしい」と組合員がつくった共済は？

生活クラブ共済「○○○○」

6月号の答えは「ビジョン」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。

※ 6月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、
「いわしオリブ油漬缶」をプレゼントしました。

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「デポー・ワーク」って何？

世田谷区の組合員以外の方は聞いたことないかも。ワークって働くって意味よね。デポーで働くことかしら？フロアワーカーズとの違いは？
・・・ママに聞いてみました。

デポーは「デポーのあるまち」*が運営していて、現場での専門業務はフロアワーカーズに委託されているってことは、話したわよね。そしてもうひとつ、「デポーのあるまち」の組合員活動で支えられている「ワーク」という仕組みがあるの。青果物の小分けや袋詰め、消費材の品出し、カタログの組み込みなど、デポーを支えるこれらの活動は、1時間450円分のお買い物ポイントとして、参加した組合員に還元されるの。日々組合員が様々な形で関わりながら、デポーは元気に事業を行なっているのよ。

・・・そうかあ。やっぱりデポーは「組合員による、組合員のお店」なのね。

*デポーせたがやの場合「まち・せたがや、まち・からきた、まち・きぬた」の3まち



デポー通信



～8月19日リニューアルオープン！～

お盆明け、デポーせたがやはさらに使いやすく、きれいになってオープンします。増床される交流スペース。どんな風に使いましょうか。デポーせたがや自慢のパンや惣菜を食べられるイートイン・スペース？生産者を迎えてのミニ学習会？わくわくしますね。

今回のリニューアル活動では、実行委員が力を合わせて、おまつりやキャラバン、チラシまきなど、地域の人たちにデポーをお知らせし、組合員を増やすことができました。

リニューアルイベントも開催します。新しくなるデポーを、ぜひ、見に来てくださいね。

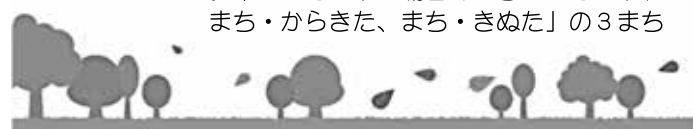
(デポー担当理事 鶴島 佳子)

リニューアルイベント開催!

8月19日(土)・20日(日)

10:30～16:00

生産者来店!
ハグみちゃんも
来るよ!



第23回通常総代会報告

2017年6月1日 第23回通常総代会が行なわれ、すべての議案が採択されました。

第1号議案

2016年度活動・事業報告および決算、剰余金処分の承認

出席総代 157 賛成 157 反対 0 採択

第2号議案 2017年度活動方針および事業計画・予算の決定

出席総代 158 賛成 150 反対 8 採択

第3号議案 役員報酬限度額の決定

出席総代 158 賛成 145 反対 7 採択

第4号議案 定款の改定

出席総代 153 賛成 153 反対 0 採択

第5号議案 役員選挙

出席総代 153 賛成 142 反対 11 採択

第6号議案 次期役員選挙管理委員の選任

出席総代 153 賛成 153 反対 0 採択

23区南生活クラブ エネカフェ Part1

～電気の共同購入学習会～ 電力会社をどう選ぶ?



電気を選ぶってどういうこと？原発で作られる電気は選びたくないけれど、どうすればいいの？生活クラブの電気って？そんな疑問や迷いにお答えします！ぜひ！ご参加ください。

◆日時：9月13日(水) 10:30～12:30

◆場所：大田区立消費者生活センター 2階 講座室
(JR 蒲田駅から徒歩5分)

◆講師：高橋 真樹氏 (ノンフィクションライター)

◆参加費：無料 申込み〆切り：9月8日(金)

◆託児費：エッコロ加入者無料、未加入者500円
ゲスト1,000円

◆託児申込み〆切り：9月6日(水)

監事 Tweet

ついに、デポーせたがやがりリニューアルオープン！私は配達組合員ですが、とても楽しみ。カタログでじっくり選んで届けてもらうのも楽しんだけど、やっぱりお買い物ってトキメクのです。頼み忘れてたり、足りなくなったものはもちろん、デポー独自品や今までチャレンジできなかったものを手にとってみる事ができる、しかもみんな消費材。

野菜やお魚など、「これ、どうやって食べたらいいの？」お店のフロアーワーカーズに聞くと、素敵なレシピを教えてください。時には、初めて会った先輩組合員からおすすりもあつたり、普段なかなか会えない人と会えたり。店内もちょっと広がるみたい。生産者のお話もゆっくりに聞けそう。

「きょうもデポーいかななくちゃ！」

(監事 金井 えり子)



生産者訪問バスツアー

一緒に行きませんか！

NON-GM ナタネ油の「米澤製油(株)」

パン生地からこだわったパン粉!の「(株)味輝」

～ランチは味輝ベーカリーカフェで！～

◆日時：10月3日(火)

◆募集：40人(小学生以上)抽選

◆参加費：2,500円(昼食代込み)

*当日キャンセルは全額負担となります

◆集合：新宿駅西口 7:45 新宿駅西口到着 17:00

◆行き先：米澤製油(株) (埼玉県熊谷市)

(株)味輝 (埼玉県児玉郡上里町)

◆申し込み〆切り：8月31日(木)



みなみ風 2017年8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。〆切り 8/25(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)： | |
| <input type="checkbox"/> p7 みんなの広場 <input type="checkbox"/> みなみ風 8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 <input type="checkbox"/> をしてください。 | |
| <input type="checkbox"/> 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! | |
| <input type="checkbox"/> 今月の川柳 お題「うちわ」 | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 参加の方は <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。 | | | |
| <input type="checkbox"/> 9/13 電気の共同購入学習会→ <input type="checkbox"/> 託児希望 | | お子さんの名前 () 年齢 () | |
| <input type="checkbox"/> 10/3 生産者訪問バスツアー | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。 | | | |
| <input type="checkbox"/> お友達の氏名 | | 住所 TEL | |