



みなみ風

9月号

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 9 月 4 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・きぬた 渡辺 浩子さん



たくさんの仲間とともに 27 年

生活クラブに加入したのは 27 年前、札幌のマンションの班からのスタートでした。まだそのころは、牛乳は紙パックでした。灯油の共同購入もありました。豚肉を皆で分け合い、卵も、野菜も使い方を教わりながら楽しい班会でした。

その後、転勤で神奈川、山梨、そして東京の世田谷へと引っ越し、その都度、班を作ってきました。今は個配になりましたが、沢山の方に出会い、色々なことを教わりながら自分で考えて生活を選んでいくことを学んできたように思います。

組合員の思いが消費材を作ること、そしてそれに答える生産者がいて、思いを一つにしていくのは難しいことです。でも、努力している姿が見られることはとても素敵なことであり、安心や安全につながっていると納得して生活できてきました。これからもそんな仲間が増えることを楽しみにしています。

私のお気に入り

固型せっけん
エスケー石鹸株式会社

我が家のキッチンには食器洗い用に固型せっけん、洗面所には手洗い用に、浴室にも、Yシャツの襟汚れにも、と大活躍です。1/3の固型せっけんをレンジで少し柔らかくして、Rビンの蓋におだんご状に張り付けて使っています。



23 区南組織概要 2017 年 7 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,390 人	2,190 人
加入者数	329 人	51 人
脱退者数	-168 人	-18 人
世帯当利用高	22,328 円	10,242 円
総利用高	362,412,500 円	22,041,319 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—

グリーンシステム ごみを出さない暮らし方 2・3
回転備蓄のすすめ 4・5
まちのページくまち・きぬた> 6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】株式会社オルタフーズ「中華肉まんじゅう」	
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	
「まち活動費」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)



グリーンシステム

生活クラブでは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、1994年より、可能な限りすべてのびんをリユース容器（回収して再使用可能な容器）に切り換える取り組みをはじめました。これを、「地球生態系のためのごみ減量システム」（**G**arbage **R**eduction for **E**cology and **E**arth's **N**ecessity）の頭文字をとって「グリーンシステム」と呼んでいます。

現在、66品目の消費材にたいして、8種類の「リユースびん」容器を使用しています。調味料やジュースなど、中身の違うものでも、できるだけびん容器の大きさをそろえることによって、回収・洗浄・選別というリユースに不可欠な作業の効率アップに取り組んでいます。



組合員は使い終わった「空びん」を返却



ラベルは剥がす
びんのふたは返却しない



リユースびんの流れ



生産者はリユースびんに中身を充填し、生活クラブに納品



びんの回収や洗浄を行う業者「梯トベ商事」（びん商）は、回収されたリユースびんを選別・洗浄して、生産者へ納品



ごみを出さない暮らし方



牛乳キャップ

ごみ袋



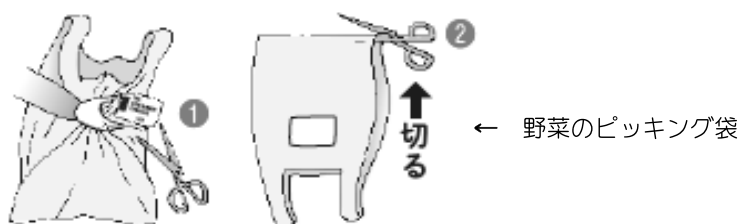
牛乳キャップのサイドスコアも捨てないで返却してね！

ピッキング袋のリサイクル

配達仕分け用のピッキング袋は回収して、もう一度ピッキング袋に再生利用したり（再生原料は2割使用）、他の原材料にリサイクルしています。注文書フィルムも回収しています。これも生活クラブだからこそ実現できたオリジナルな取り組みです。ピッキング袋1kgをリサイクルすると、2,968gのCO₂を削減します。

牛乳キャップのリサイクル

牛乳キャップも、回収してリサイクルしています。回収した牛乳キャップ5個で「キャップ再生ごみ袋(L)」(再生原料6割使用)が1枚作れます。組合員が返却した牛乳キャップが、ごみ袋に生まれ変わり再利用できるのは、生活クラブならではのことで、ぜひ、利用しましょう。牛乳キャップ1個をリサイクルすると、CO₂排出量を約11g削減します。



①紙ラベルを切り取る.....

消費材の袋 →

②底部を切る.....

Rびん、牛乳キャップ、ピッキング袋返却時の異物混入に注意！

牛乳キャップや、ピッキング袋を再生するときに、びんの破片、輪ゴム、クリップ、乾電池などの異物が混入していると、作業員の怪我、機械の故障、品質の劣化などが生じます。

Rびんはすすいでラベルをはがしてから、ピッキング袋は紙ラベルと袋の底を切り取ってから、牛乳キャップは洗ってから返却しましょう！グリーンシステムは環境負荷を軽減する、優れた仕組みです。あなたのひと手間が、持続可能な社会を築きます。

返却物の中に別のものが入らないように気をつけてね！



グリーンシステムによって削減したCO₂は

↓ 2,735 トン

回収した容器包装は

4,597 トン

2016年度は生活クラブ全体でグリーンシステムによって2,735トンのCO₂排出量を削減することができました。

これは容積にすると約151万m³で、東京ドーム1個分(124万m³)の約1.2倍になります。グリーンシステムで4,597トン、ジャンボジェット約13機分のごみを削減することができました。

組合員ひとりひとりのびんや牛乳キャップ、ピッキング袋を返すという「サステイナブルな生き方」が、環境に貢献しているのです。

災害はいきなりやってきます！



回 転 備 蓄 の すすめ



首都直下型地震等の大規模地震が発生した場合想定される事態

(東京都資料)

- ・ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない。

それぞれのライフラインを95%回復させるのに要する目標日数

電力 7日 通信 14日 上下水道 30日 ガス 60日

- ・道路等ががれきで塞がれ、必要なものを購入できない。
- ・多くの都民がこうした環境のもと、自宅で生活しなければならない。

それぞれの家庭に合わせて

必要なものを3日分は備蓄しましょう。

※日頃から自宅で利用・活用している食料品や生活必需品を少し多めに備えておけば、災害時にも活用出来ます。



女性 60代

食酢 まな板などの殺菌や掃除に使える。
かんてんクック デザートを作るのに必要。

ノンカップ麺 お湯を掛ければすぐ食べられます。



女性 50代



男性 40代

ドライマンゴー 子どものおやつにそのまま出せて、美味しい。
はっさく缶 2缶組 柑橘好きの子どものために、夏場でもおやつとして利用できる。



女性 40代

丸大豆醤油、素精糖、真塩、味噌、みりん風調味料、トマトケチャップ、ソース、牡蠣味調味料 必需品！
カセットボンベ 緊急時にカセットコンロを使って調理出来るよう、ある程度の量をキープ。ふだんは鍋料理のときなどに使用。



「災害は忘れた頃にやって来る」は昔の話、「今まで経験したことのない災害が…。自分の身を守る行動をとって下さい」の時代です。

もしもの時に備えて缶詰などの在庫を持ち、定期的に古いものから消費していく「回転備蓄」がおすすめです。

防災用の食品、気がついたら消費期限が切れていた…なんてことにならないよう、普段から活用していくのが「回転備蓄」。

無理なく新しいものに入れ替わっていくので、イザという時に安心です。



組合員に聞きました「私の回転備蓄材」人気ランキング

- 1位 まぐろ油漬缶** 「たんぱく源として」「おいしい」「ツナマヨがおすすめ」
4缶組 490円(税抜)
 - ◆ **天然水雪山しずく** 「災害時の必需品。家族人数分のリュックに1本ずつ入れてます」
500ml 24本入り 1,920円(税抜) 「普段の外出の時に気軽に持ち出せて便利。子どもの外遊びにも」
2L 6本入り 660円(税抜)
- 2位 米(無洗米含)** 「災害時おいしいご飯を食べることで気持ちが和むと思います」
「無洗米は米をとぐ水が不要」
- 3位 果物缶** 「デザートに」「果物が好きなので」

◆ **乾物類(せんぎり大根、カットワカメ、焼きのり、とろろ昆布、他)**

◆ **トマトジュース・野菜ジュース** 「野菜不足にならないように」「煮込や炊飯も使える」

この他にも断然多かったのが缶詰類です。今は大雨・洪水災害が頻繁にあります。濡れても大丈夫な缶詰は必需品ですね。



女性 30代

こしあん・つぶあん 災害時食糧が不足すると、タンパク質が取りづらくなるそうで、普段も何かしらに便利な、こしあん、つぶあんを常備しています。パンに塗ってもおすすめです。

ボルシチ缶 普段も、食事の支度が間に合わない時など助けてもらっています。非常の際、あったら豊かな気持ちになれそうなので常備しています。
アスカマン 野良猫のトイレの臭い消しなどに効果があるので日常的にも使用しています。非常時のトイレにも使えると信じています。
*アスカマンは嫌気性微生物とゼオライトから成る、生ごみ堆肥化資材です。



女性 50代



女性 60代

いも類、玉ねぎ、ナッツ類、梅干し、チーズクラッカー、水ようかん、ジュシーフルーツミニゼリー
ポリエチレンラップ、アルミホイル、ロールペーパー、カセットコンロ&ボンベ
ライフライン復旧までに必要。食器代わりや食器にかぶせたり。



国産六穀クラッカー
乾パンよりおいしい。
3種の豆カレー
レトルトで手軽。
ミルクチョコレート
どんな状況でも食べられる。



女性 60代

生活クラブの飲料水

被災時に命を守るために最も重要な物資としての「防災用飲料水の回転備蓄」として取り組んでいます。災害にそなえ、日頃から飲料水を備蓄し回転させましょう。

ペットボトルを使っている理由 防災用飲料水の位置づけとして、例外的にペットボトルを使用しています。ペットボトルは軽量で、キャップにより密封でき、耐久性や携帯性が缶や紙パックより優れ、中身が見え安心です。給水時や、湯たんぼ等に再利用できます。

まち・きぬた

私のまち

わたしの班のあったかいつながり



祖師谷 5 丁目の 6 人の班です。ご近所の 80 代から 50 代の面々です。

3・11 の地震のあとで、「よかった、ご近所に仲良しがいて心強い」といって下さったことが心に残っています。同じ班になって今までお話をしなかった方と仲よくできて、いいなあと思っています。

30 年くらい前には、月 1 回班会をして配達の日には、皆が集まって野菜をわけて、卵を計って、その計算をして集金をして郵便局に振り込んでと主婦にいっぱい時間がありました。今は、なぜか皆それぞれ忙しい日々です。

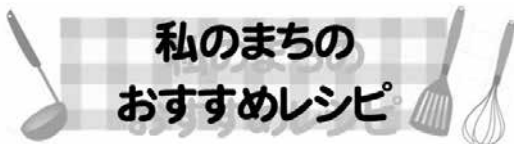
うちの班の A さんは、忘れ物を届けにいくと「あっ！また失敗しちゃった、いつもごめんねえ」と言っている方です。ピエロとかおひな様とかとても楽しいお人形を作っている方で、少し前に銀座のギャラリーで展覧会をされて、見に行ってきました。「もう最後」と言っていたのに、今、梅ヶ丘の喫茶店で個展をされています。すご～いです。

86 歳このファイト。私のお手本です。

班の皆と会うこともほとんどなくなりましたが、ご近所のつながりは今もあったかいです。

これからもず～っと。

(向澤 裕子)



私のまちの おすすめレシピ

簡単みかんゼリー



これいいよ!!
とにかく簡単！
誰でも作れるゼリーです。ぜひお子さんと一緒に作ってみて下さい♪

＜材料＞（プリン型 6 個）
温州みかんジュース 450 cc
みかん缶 1 缶
ビートグラニュー糖 大さじ山盛り 3 杯
クリスタルゼラチン 大さじすり切り 2 杯
水 100 cc

＜作り方＞

- ① パイレックスのボールにクリスタルゼラチンを入れて、水を入れ素早くかき回す。
- ② ①にビートグラニュー糖を入れて電子レンジで温める。その時沸騰する手前で止める。
(ゼリーはあまり熱くすると固まりにくくなる)
- ③ ②を電子レンジから取り出し、ジュースとみかん缶の汁を入れて泡立て器で良くかき回し、みかんを入れて冷蔵庫で冷やす。

(中村 祐子)



生産者紹介

株式会社オルタフーズ 「中華肉まんじゅう」



株式会社オルタフーズ
小田原工場 工場長
佐藤 真由美さん

「中華肉まんじゅう」の生産者、(株)オルタフーズの佐藤真由美です。

(株)オルタフーズは 1994 年に、生活クラブ神奈川と福祉クラブ、ワーカーズコレクティブの共同出資で設立された加工食品製造会社です。中華肉まんじゅうは製品第一号で、22 年の長い間、生活クラブ組合員の皆様に愛され続けている自慢の逸品です。

国産にこだわり、出来る限り生活クラブの消費材、提携生産者の原材料を使っています。(株)平田牧場の米育ち三元豚、タイハイ(株)の丸大豆醤油、(株)青い海の素精糖…といったように中心の原材料は生活クラブでも金メダル級の消費材たちです。

寒い季節になるとコンビニでも人気の中華まんですが、市販品の最大の違いは、イーストフード等の添加物を使わず酵母の力だけでまんじゅうを膨らませていること。もちろん化学調味料は使いません。一つ一つの原材料が美味しいからこそ成せる技です。

これからも、自分が食べたいと思うもの、子どもたちに安心して食べさせることが出来るものを作り続けます。

組合員の皆様、どうぞよろしくお願ひ致します。



★7月号の感想

あっぱれ育ち、はればれ育ち、たぐいまれの違いがわかりました。利用していきたいと思います。私も以前エコ子育て応援セットをいただきました。使ったことのないものもあったので、あのときに出会えて良かったです。今も石けんを使い続けています。
まち・せたがや SKさん

大好きなマヨネーズの生産者が紹介されてうれしかったです。JAS規格ではマヨネーズに該当しないものがたくさん出回っている分、生活クラブのマヨネーズのよさをもっと広めていきたいと思います。りんご酢と米酢のブレンドがカギですね。
まち江戸川 KNさん

みんなの広場

生活クラブのアースメイド野菜の地図をみて、全国から届いていてすごい！積極的に生産者さんとのつながりもち、野菜に対する想いなど聞いてみたいと思いました。マヨネーズの生産者紹介もよかったです。
まち江戸川 MOさん

我が家も電気の自由化と同時に、生活クラブエナジーの電気に切り替えました。日本のような地震大国で原発を稼働させるのは本当に危険！一人でも多くの方が自然エネルギーを利用してくれることを願ってやみません。
まち品川 TNさん

アースメイド野菜の産地マップを見ると、全国各地でお世話になっているんだと一目瞭然。日々の自然災害のニュースを見るたび心配になります。
まち江戸川 Y0さん

★川柳

七月号のお題「そうめん」
孫たちと
流しそうめん
まち江東 mlさん
クールビズ

今月のお題は「台風」



★今月のクイズ

備えて安心「○○○○」
7月号の答えは「あっぱれ」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。
- ※ 7月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「胡麻だくさんせんべい小袋2パック」をプレゼントしました。



デポー通信



～みんなで頑張ったリニューアル活動～

「デポーせたがや」がリニューアルオープンしました。リニューアルに向け、23区南では昨年5月にプロジェクトを立ち上げ、9月からは実行委員会として活動してきました。組合員にとってデポーはどんな場所なのか、これからどんなデポーにしていくのか、そのためにどのようなリニューアルを行なうのか、意見を出し合い考えました。今回のリニューアルで私たちが目指したのは、デポーが地域の拠点として、気軽に立ち寄りおしゃべりのできる「井戸端」のような場所になることです。地域交流スペースがその役割を担うことを期待しています。これからも、もっと多くの人に愛されるデポーを目指して、活動していきましょう。
(デポー担当理事 鶴島 佳子)



実行委員会メンバーも、フローワーカーズも頑張りました！

1/19 スタート集会

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「まち活動費」って何？

ナビ子: ママ、まち活動費の後期引き落としのお願いってのが入っているよ。
ママ: 私たち協同組合の組合員は出資・利用・運営すべてを担うの。そして、生活クラブは民主的に運営するために、組織の単位を小さくして「まち」を作っているのよ。ママたちはお互いが知り合いになりやすい「まち」で活動をしていて、そのための費用がまち活動費なの。
ナビ子: みんなから集めるの？
ママ: まち活動費は、すべての組合員から集めるのだけど、その金額、使い方は、まちの組合員がまち大会で話し合って決めているのよ。生活クラブのおいしくて安全な食べものを作り続けること、食べ続けることは、今の日本ではなかなか困難なことなのよ。そのことを知って、それを大勢の力で守っていく土台になるのがまち活動なの。
だから、一人一人が参加するものなのよ。

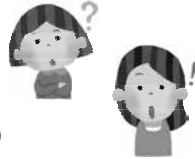


2017年度 第1回総代意見交換会

どこが違う？生活クラブ

生活クラブと他生協や企業、何が違うのでしょうか？
いろいろ比較してみたら、見えてくるものがありそうですね。

これからの生活クラブを作るために、
まずは現状を知りましょう。



日時：9月30日(土) 10:30~13:00

場所：生活クラブ館 地下スペース

内容：比較から見る生活クラブ
意見交換

託児：有(託児×切 9月15日)

★総代以外の方も参加できます。

軽食あり



理事 Tweet

手作りやリメイクが好きな私、インターネットで「防災グッズ 手作り」なるキーワードを発見しました。「防災専用でなくては」「こうでなければ」という発想を変え、原理がわかれば今あるものでも代用ができるのか。

例えば懐中電灯は部屋全体を明るくすることができませんが、白いビニール袋をフワッと被せると周囲を照らすほどの明かりになるそう。さっそく試すといい感じ……。タオルと買い物袋でオムツ、新聞で簡易スリッパなどいろいろ出てきましたので、食べるカタログでスリッパを作ってみたところカワイイ子ども用ができました。

でも安心してください！発想を変えたらちゃんとカタログで大人用もできましたよ。

防災月間！家族やコミュニティで防災について話してみませんか。

(理事 谷野 あかね)



23区南生活クラブ エネカフェ ～電気の共同購入学習会～ 電気を選ぶってどういうこと？



Part II 自然エネルギーが日本の未来をつくる！

◆日時：10月2日(月) 10:30~12:30

◆場所：タワーホール船堀 303

(江戸川区船堀 4-1-1 都営新宿線船堀駅 徒歩1分)

◆講師：大嶽貴恵さん (NPO 法人エコメッセ理事長)

Part III 生活クラブでんきのすべて！

◆日時：10月11日(水) 10:00~12:00

◆場所：渋谷区文化総合センター大和田 2F 学習室 1

(渋谷区桜丘町 23-21、渋谷駅西口から徒歩5分)

◆講師：半澤彰浩さん(㈱生活クラブエナジー代表取締役)

(各講座とも)

※参加費：無料 ※申込み×切り：開催日の3日前

※託児：有 ※託児申込×切 開催日の1週間前

エコロ加入者無料、未加入者子ども一人につき500円・組合員外1,000円

生産者訪問バスツアー



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」

◆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 新宿駅西口帰着 17:00 予定

◆申し込み×切り：9月15日(金)

みなみ風 2017年9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 9/22(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL	
■住所：		■FAX	
■まち名：	■班・個配・デポー (いづれかに○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 9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「台風」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ 9/30 2017年度第1回総代意見交換会		□ 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	
□ 10/2		□ 10/11 □ 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	
□ 10/3 生産者訪問バスツアー			
■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。