



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 10 月 2 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

まち目黒 渡邊 裕美子さん



やりたいこと、やっています

「人に迷惑をかけない人生なんてつまらない」「人に助けを求められる人を、自立した人間」とは父の言。半年ほどいき委員をしていたら、なぜか今年はまだ運営委員長と情報委員を兼任することになり、その仕事をこなすために2歳の息子を組合員仲間に預けまくっています。彼女たちの食や暮らしに対する姿勢への信頼感、そしてエコロたすけあい制度という稀有な制度があるからこそ、こうしてお互いに預けあい、「甘え」られるのだと日々感じています。

委員活動を始めてから、私が小さい頃、よく実家の母（北東京生活クラブの組合員）がお料理企画の手伝いなどに出掛けていたのはこれだったのか！とようやく納得。やりたいと思ったことを何でも持ち込める場が生活クラブだと思っています。そこでわたしも、成り行きで情報委員にもなったことだし、せっかくなら手書きの広報紙が読みたい！と思い、今年のまち目黒の広報紙を全て手書きで発行しています。この手書きをするというのが、なかなか、すごく楽しくて、我がシェアハウスの住人にもイラストを描いてもらったりしながら毎月の山場となっています。

私のお気に入り

さんま蒲焼缶詰6缶
日本果実工業㈱



料理に時間をかけたくないときに重宝しています。缶を開けたら、小松菜の塩もみなど、あり合わせの野菜と一緒にそのままご飯に盛り付けるだけでさんまの蒲焼丼の出来上がり！シンプルで良質な味付けで価格も良心的なのが気に入っています。

—もくじ—

おいしいだけじゃない!!生活クラブのパン 2
私たちの寄付が支える市民活動 3
デポーせたがやりリニューアルオープン! 4・5
まちのページ<まち目黒> 6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】私市醸造株式会社「食酢」	
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	
「これいいクラブ」って何?	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙 8

23 区南組織概要 2017 年 8 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,415 人	2,235 人
加入者数	160 人	61 人
脱退者数	-138 人	-15 人
世帯当利用高	20,122 円	9,215 円
総利用高	329,807,697 円	20,181,643 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・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)

おいしいだけじゃない!!生活クラブのパン

生活クラブのパンを市販品とくらべてみました

	種類 食パン 6枚入り共通	表示されている説明文	原材料	価格
生活クラブのパン	オルタフーズ 白神酵母食パン 	世界遺産の白神山地の白神こだま酵母を使用。他の酵母に比べ、保湿力が強くしっとりもちもちの食感があります。	小麦粉、粗糖、ショートニング、麦芽糖、パン酵母、食塩、酢	275 円 (税別)
	ザクセン 食パン天然酵母 	国産小麦・天然酵母使用。油脂・卵を使っていないのでどんな料理にも合います。	小麦粉(国産)、粗糖(鹿児島県産)、天然酵母(米を含む)、食塩	290 円 (税別)
市販品	A社 食パン 	そのままでもおいしい食パン。すっきりした上品な甘みとコク、しっとりとした食感。	小麦粉、砂糖、クリーム(乳製品)、バター、パン酵母、発酵調味料、食塩、小麦粉加工品(小麦粉、食用大豆油)、増粘多糖類、甘味料(スクラロース)、ビタミンC	189 円 (税別)
	B社 ブレッド 	しっとりやわらかなほんのり甘い食パンです。	小麦粉、糖類、ファットスプレット、パン酵母、食塩、脱脂粉乳、植物油、醸造酢、乳化剤、酢酸 Na、イーストフード、V. C	119 円 (税別)

おいしいヒント



- すべてのパンは軽くトーストすると本来のおいしい風合いが戻ります。食パンは表面がパリッと、中がしっとりふわわりの食感になります。
- バターロールなど、高さのあるパンは上にアルミホイルを差し込むと焦げが防げます。
- 電子レンジの場合はかけ過ぎに注意!

は生活クラブでは使用していません。生活クラブのパンは、必要最低限の原材料で作られています。



組合員の声から生まれた



おやつスティック (株)オルタフーズ

子どもが握りやすい大きさ、程よい固さにつくりました。素朴な味は、子どもだけでなく多くの方に好評です。

195 円(税別)

(株)オルタフーズは、生活クラブ神奈川・生活クラブ東京が共同出資し、ワーカーズコレクティブが製造・管理を担っています。原材料はできる限り生活クラブの消費材を使っています。その他の材料も、素材を確かめられないものは、一切使いません。原価と経費は全て明らか、生産者が作り続けられる適正価格です。

これもおすすめ!

クロワッサン (有)ザクセン



軽く温めるとサクサクふわふわのおいしさ。甘くない本物の味わいは「幻のクロワッサン」と言われています。

355 円(税別)

(有)ザクセンのパンは全て天然酵母・国産小麦粉・粗糖(鹿児島産)を共通原料としています。三大アレルゲン(卵・大豆・牛乳)を含まないものが多いですが、種類によって使用しています。そのため結果として、アトピーやアレルギー、化学物質過敏症の方々にも支持されるパンになっています。

私たちの寄付が支える市民活動



生活クラブから生まれた市民ファンド 草の根市民基金・ぐらん

1989年、生活クラブ生協が「もうひとつのノーベル賞」といわれている「ライトライブリフッド賞」を受賞しました。これを契機に、生活クラブ東京が助成制度の創設を構想し1993年より「草の根市民基金・ぐらん」

を開始しました。私たちの身近な地域を納得できるものにしていきたい。そんな思いから、「東京都内」と「アジア」で活動している団体へ助成を行っています。

♡助成対象

社会的諸問題に取り組む市民活動団体

♡選考方法

助成する団体を決定するための公開選考会を開催。書類選考を通過した応募団体がプレゼンテーションを行ない、運営委員、選考委員の投票と寄付者や参加者のポイントアクションによって審査。

2015年度助成を受けた団体

- がんノート
- くにたち夢ファーム Jikka
- NPO 法人 PIECES
- NPO 法人ルーツ・ユアセルフ
- NPO 法人アピユイ
- NPO 法人世田谷みんなのエネルギー
- 日本・バン格拉デシュ文化交流会



草の根市民基金・ぐらん

検索

♡活動を支援するには？

カンパやぐらんグッズ販売が助成の主な財源になっています。

♡寄付登録すると

1口100円が毎月の共同購入代金と同時に引き落とされます。Webから寄付登録ができます。

8月5日「草の根市民基金・ぐらん 2017年度交流集会」を開催

2015年度の助成団体の活動報告、参加者どうしによるグループディスカッションと交流が行われ、新しいつながりが生まれました。



NPO 法人世田谷みんなのエネルギーの報告 庄野真代さん作のぐらんソングを合唱



地域たすけあい福祉基金

インクルファンド

♡助成対象

インクルーシブ事業連合の会員団体に所属するメンバーが活動参加している団体、地域協議会、地域協議会構成団体

♡選考方法

応募受付 → 当該エリアの推薦機関での推薦
→ 選考委員会でプレゼンおよびヒアリング
審査 → インクルーシブ運営委員会で決定



インクルーシブ事業連合サポーター

検索

♡活動を支援するには？

サポーター登録をして寄付をすることで、インクルーシブ事業連合の運営や助成の財源を支えます。

Webの申込みフォームから登録ができます。

登録寄付・・・個人 1口3,600円/年 団体 1口10,000円/年

(組合員の場合は毎月300円が共同購入代金と一緒に引き落とされます)

スポット寄付・・・1口500円(年2回)



2015年度助成を受けた団体
えどがわ あつたか子ども食堂



2016年度助成を受けた団体
しながわ子ども食堂 ふたば



オリジナルロゴの3枚の葉っぱは、デポ-のある3まち(せたがや・からきた・きぬた)を表しています。



手作りのくす玉



生産者と一緒に鏡開き



テープカットでオープン!



生活クラブ共済のキャラクター「ハグみちゃん」もお祝いに駆け付けてくれました。



オープン当日の店内

デポ-で働くフロアーワーカーズも、買いに来る組合員も、消費材を作っている生産者も、お互いの顔がわかるのがデポ-です。それらの人の交流の場がデポ-の中にあればと、今回のリニューアル最大の目玉である「地域交流スペース・デポカフェ」ができました。

4~8月で200人の加入目標達成!



デポ-せたがやリニューアルの歩み

2016年9月から、実行委員会を立ち上げ、「今のデポ-はどのようなお店か」「どんなデポ-にしたいのか」を毎月話し合いました。スローガンは、「行きたい、知りたい、参加したい みんなで作る New デポ-!」

2016年秋

リニューアルのことをもっと知ってもらおうと、いろいろな企画を開催しました。



ハロウィンパーティー、クリスマスキャンドルづくり、ひな祭りの御馳走づくり、などなど。



2017年1月スタート集会



3月拡大スタート集会でロング海苔巻きを作りました。

4月の8周年まつりでもリニューアルのアピールを行ないました。ミニまつりのフリーマーケット、子ども縁日は盛況でした。7月以降は隔週土曜日に企画を行ないました。



加入があるごとに花を飾り店頭に掲示しました。

7月末から地域交流スペースの増床工事が始まりました。

一日子育て応援企画やデポカフェで加入のおすすめ。



フロアーワーカーズが毎日店頭キャラバンを行ないました。



そして8月リニューアルオープン 実行委員、組合員、フロアーワーカーズ、理事会、職員... みんなで取り組んだリニューアル活動でした。

8月19日にデポ-せたがやが無事リニューアルオープンしました。チラシまきやお知り合いの紹介など、ご協力ありがとうございました。8月20日には、4月以降デポ-組合員を200人増やすという目標を達成することができました。

私自身、まだ組合員になって日が浅いのですが、デポ-に来て色々な方とお話することで日々新しいことを学ぶことができます。そして、消費材を実際に見て、試食もして、食べ方まで色々聞ける素敵なデポ-を、これからも多くの方に利用してもらいたいと思っています。



組合員の皆さんが「今日もデポ-行かなくちゃ!」と毎日のように足を運んでしまうようなデポ-になることを願っています。今後とも、デポ-せたがやをよろしくお願いいたします。
リニューアル実行委員会委員長
角田 牧子

まち目黒

私のまちのコミュニティ

地域のつながりを作るチャンス!



目黒村ちいきでは今年、地域限定コース導入拡大に合わせてコミュニティを作る。この地域は大変住みやすい所だが、生活クラブの地域のつながりは活発にあるとは言えない。都会でつながりを求めるのは難しいのでは? そのように思っていたこともあった。しかし、都会でのつながりは案外求められていると感じる。私がこの地域に引っ越してきた当初は親戚も知り合いも近くにおらず、助け合える仲間が欲しいと強く感じていた。

何かあった時、助け合える。普段の子育て、介助、防犯、防災など近所付き合いのメリットは数多くある。

今回はこのつながりを作るチャンスだと考えている。

普段から助け合い、情報交換し、楽しく近所付き合いできれば、こんなに心強いことはない。年に何度か会って、お話するだけの緩い関係であっても、知り合うだけで、大きな財産になりうる。実際、生活クラブの集まりで、子どもの学校や幼稚園でのつながりにはない生活クラブでしか出会えない人たちとお話できるのは楽しい。皆さんが一人でも多く顔見知りを増やし、助け合いの輪を広げ、生活を豊かにしてもらうことが私の願いである。

(金田 麻衣子)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

これいいよ!!

目玉焼きは茹で卵やいり卵でも。サラダも加えるとワンプレートランチみたい♪

具材とご飯を混ぜながら、召し上がれ!

<材料> (約3名分)

豚肉ひき肉 240g
ピーマン 1個
人参 約100g
玉ねぎ 約150g
にんにく ひとかけ

牡蠣味調味料 大さじ3
醤油 大さじ2
なたね油 適量

ガパオごはん

<作り方>

- ①なたね油を熱したフライパンに刻んだにんにくを入れ、香りをたてる。
- ②ひき肉をいれ、細くなるように炒める。
- ③ひき肉に半分ほど火が通ったら、刻んでおいた野菜を全て投入する。
- ④野菜とひき肉をまんべんなく炒め、牡蠣味調味料と醤油を入れ、また炒める。
- ⑤ご飯の上に、④で炒めたものに乗せ、その上に、別に焼いておいた目玉焼きを乗せる。(渡邊 夏子)



私市醸造株式会社 「食酢」

食酢の生産者の私市醸造(株)です。昭和53年から生活クラブと提携させて頂いており、提携のきっかけとなった消費材が食酢です。弊社は木桶仕込みならではの独特の深い香りやツンとしない当たりの柔らかなお酢を造る為、昔ながらの伝統的な製法にこだわっており、この製法で造られた酢を使用することが食酢のこだわりであり、市販品との大きな違いでもあります。

食酢は木桶で造った酒粕の酢とコクを出すための米酢、そしてアルコールで造ったホワイトビネガーの三種類の原液をバランス良くブレンドして和洋中の料理に何でも使えるようにしております。また原料のアルコールはサトウキビ由来のものを使用しており、遺伝子組み換え対

策もされています。

木桶は発酵効率や衛生管理が難しく、大手では木桶を止めてメンテナンス性の良い容器に代えており、木桶造りを続けている醸造元は数少なくなってきました。(そのため、木桶造りの職人さんも減少しています)

消費材として、40年近く味は変わっていない食酢を皆様に使用して頂いていることが、知らないうちに弊社と共に木桶の伝統的な製法と文化を守っているのです。価格はお手頃ですが、時間も手間もかけて造っている食酢は、生産者の想いと伝統的な製法と原料の安心が詰まったこだわりの一本です。



私市醸造(株)
野口 純さん



★8月号の感想

カラメル色素不使用という消費材のソースの良さを改めて認識しました！
まち・からきた JKさん

先日タイハイのソースを切らしてしまい、子どもが、有名で高い店のソースを買ってきました。でも家中で「なんか水っぽい」「おいしくない」との声が。長い間タイハイの味に慣らしてきた成果ですね。タイハイのソースというだけで安心して食べています。
まち目黒 TSさん

年をとるのは仕方ない。しかしハグくみも女性 70 才まで。長寿の時代なのですから、もっと長めの保障、満期年齢見直しは無理ですかね〜。
まち江東 MIさん

みんなの広場

エコロとハグくみのページ、とてもわかりやすくてよかったです。見開きなので、そのままとっておけるし。関係ないですが、生活クラブのキッチン用液体せっけん、いままで使っていた某生協の台所石けんより、ずっとよく落ちてびっくりに！！お試して買ったのですが、どれも同じじゃないですね。
まち大田 MAさん

エコロたすけあい制度、ステキです。とても素晴らしい仕組みだと思います。ママ友にちょっと子どもをみてもらうのも、ケア金が給付されるので、気がねなく頼むことができ、とても有り難いです。
まち品川 TNさん

★川柳

八月号のお題「うちわ」

心地よい
うちわで氷

あおいだら

まち大田 たけさん

今月のお題は「読書」

★今月のクイズ

リニューアルしたのは
「○○○ せたがや」
8月号の答えは「ハグくみ」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。
- ※ 8月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「焼きのり」をプレゼントしました。



デポー通信



～リニューアルオープン!!～

8/19 にデポーせたがやがリニューアルオープンしました。19 日のオープニングセレモニーには、多くの生産者をはじめ、たくさんの来賓の方や組合員の方々に来ていただくことができました。お隣子とともに始まり、鏡開き、くす玉割り、テープカットと続き華やかに開店しました。そして、来所人数は 744 人と、デポーせたがやオープン以来、最高を記録しました！

リニューアル実行委員会では 3 月以降毎月企画をしてきました。中でもデポーの店頭テーブルと椅子を並べた「デポカフェ」はゆっくりできると好評で、リニューアルの意義やこれからのデポーについていろいろな方とお話しができたと思います。今後はリニューアルで広くなった地域交流スペースでの催しが楽しみです。

4 月以降 200 人以上のデポー組合員を迎え、さらに賑やかになったデポー、新しくなったデポーに皆で行きましょう！！

(デポー担当理事 大下 智子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「これいい♪クラブ」って何？

今日もまた、ママが「今日の晩ご飯は何にしようかなあ…」って悩んでる。ママもパパも、みんな献立には苦労してるみたい。

そんな悩める人たちの味方が「これいい♪クラブ」なんだって。「これいい♪クラブ」は「料理と献立のレシピ」はもちろん、省エネのアイディア、上手な石けんの使い方など、少しの工夫で毎日をもっと楽しくする「生活のレシピ」を交換するコミュニティサイト。みんなの暮らしの知恵や工夫がたくさん掲載されているらしいよ。

生活クラブ組合員だけでなく、誰でも見られるし、見るだけでなく自慢のレシピを投稿もできちゃうんだって。私もさっそく覗いてみて、アイデアをゲットするね。ママのお手伝い、がんばろうっと。

これいい♪クラブ
登録、投稿キャンペーン実施中！
パンレシピイベントもやってます！！



～ ライフプラン講座 ～

「おこづかいを通して考える
子どもの金銭教育」



こどものおこづかい、中高生になった時の携帯、みんな
どうしてる？などグループワークで意見交換しながら
我が家はどうするか考えましょう。

日時:11月20日(月)13:30～15:30
場所:生活クラブ館 地下スペース
託児:あり 託児定員:8名 託児切:11月10日(金)
託児費:エッコロ加入者無料、未加入者子ども1人に付き500円
ゲスト1,000円
申込み切:11月13日(月)

理事 Tweet

先日、地域の区議会報告会(生活者ネット主催)に参加
しました。「区議会は議論を避けている感じで」の報告
に「議論をしないのは区議会だけでなく国会こそ」とい
う意見。「本当に」と、一同失笑とともにうなずきまし
た。生活クラブは「暮らしの中のさまざまな問題を解決
するため、生活の道具である政治を使いこなせるよう代
理人運動をすすめる」という方針を持っているのです
が、今の政治の動きには違和感がいっぱいです。

それで結局ブツブツ言っているだけ？と自問。実は、
どんな身近な問題も政治の段階になるとなかなか難し
い。添加物、エネルギー、自給率…。一つ一つの問題に
いろいろな要素があり、調べ始めるととても
時間がかかります。まず他の人と問題を共有
しようと考えて、「生活と自治」を読む会を始
めませんか？と、身近な人たちに声をかけて
いるところです。(理事 土屋順子)



生活クラブの
健康な食デザイン

あなたの健康をサポート



子育て真っ最中のあなたに!

～バイオサポ講座 ライフステージ編～

子育てで忙しいから、食事はとにかく手早く作りたい!
でも、体のことを考えて、子どもには安心できるものを
食べさせたい!そんなあなたに食のヒントを。

11月14日(火)

場所:生活クラブ館 スペース(世田谷区宮坂5-53-67)
講師:生活クラブ連合会職員
時間:10:00～12:00
切:11月7日(火)
託児有り(エッコロ託児) 託児切:10月27日(金)



予告 ライフステージに合わせた講座を開催していきます!
12/15(金)「食べ盛り!家族とわたしの健康が気になるあなたに!」
1/17(水)「子どもは独立!たくさん食べられないから上手に食べたい
あなたに!」



11/11(土) 黒磯迎える交流会

～正月用しめ縄作りを生産者と一緒に!～

場所:生活クラブ館スペース1,2
時間:10:30～13:00
内容:しめ縄作り、会食交流
定員:40人
参加費:無料
締め切:10/31
持ち物:軍手、リース用装飾品は各自ご持参ください
託児:なし(一緒に参加してください)

参加者には
「私の好きなごはんの食べ方」
のレシピ冊子プレゼント!

11/16(木)粗放養殖ブラックタイガーの学習会

場所:生活クラブ館、時間(13:30～15:00)

粗放養殖って知っていますか?フェアトレードや生活クラブのエビ
取組の考え方を学びます。食べ比べあり!定員30名(抽選)

みなみ風 2017年10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 10/20(金)

■氏名:(ふりがな)		■TEL:	
■住所:		■メールアドレス:	
■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):	
<input type="checkbox"/> p7 みんなの広場 <input type="radio"/> みなみ風 10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="radio"/> 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="radio"/> 今月の川柳 お題「台風」			
■参加の方は <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。			
<input type="checkbox"/> 11/14 子育て真っ最中のあなたに!		<input type="checkbox"/> 託児希望 お子さんの名前() 年齢()	
<input type="checkbox"/> 11/11 黒磯迎える交流会		<input type="checkbox"/> 11/16 粗放養殖ブラックタイガーの学習会	
<input type="checkbox"/> 11/20 おこづかいを通して考える子どもの金銭教育		<input type="checkbox"/> 託児希望 お子さんの名前() 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。			
<input type="radio"/> お友達の氏名		<input type="radio"/> 住所	
		<input type="radio"/> TEL	