



# 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：2018 年 2 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・せたがや 澄田 郁子さん



### 消費材のおいしさに感動

11 年前、転勤で世田谷に引っ越してきました。どこの生協に入ろうかと思っていた時に、お友達に勧められたのが生活クラブでした。

トマトケチャップ、豚肉、牛乳を試食した時、おいしさに感動し、生産者と一緒に厳しい基準で消費材を作っていることを知り、すぐに加入しました。

ある時、牛乳を切らしてしまい、市販品の牛乳を買ってきたら、子どもが「味が違う」といって飲んでくれませんでした。子どももおいしいのはわかるのですね。それ以来、市販品は買わなくなりました。

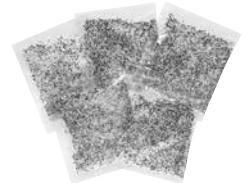
消費材メッセージ委員になって 2 年目ですが、まちの委員さんがとても明るく前向きな方ばかりなので、助けられながら様々な活動を行っています。企画などで食べ比べをすると消費材の良さがわかります。生産者の思いも伝わってきます。

これからも、料理教室など様々な活動を通じて、生活クラブの魅力アピール出来たらと思っています。

### 私のお気に入り

スパイス&ガーリックソルト  
和highスパイス俵

肉料理や魚料理だけでなく、お弁当にもう一品ほしいと思うとき、人参、ピーマン、レンコンなどを炒めてさっと振りかけるだけで美味しい 1 品ができます。



—もくじ—

援農報告	2
緊急物資受け渡し訓練	3
突撃!!大田センター	4・5
まちのページ>まち・せたがや	6
【私のまち】【私のまちのおすすめ消費材レシピ】	
【生産者紹介】榊新生わたらい茶「有機わたらい一番茶上煎茶」	
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	
「総代」「総代会」って何?	
お知らせ・監事 Tweet・応募用紙	8

### 23 区南組織概要 2017 年 12 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,675 人	2,247 人
加入者数	169 人	15 人
脱退者数	-169 人	-22 人
世帯当利用高	26,255 円	15,660 円
総利用高	437,884,518 円	35,298,515 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

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)

# 援農報告 ~島田農園での8ヶ月~

生活クラブは都市農業を守り育てていくことを方針に持っています。しかし、高齢化や担い手不足で農業の継続が危ぶまれている生産者が多くいます。23区南生活クラブは、都市の貴重な農業を残したい！という意思で、今年度援農に興味のある組合員を募って“援農チーム”を結成しました。そして、デポセタがやの提携生産者である島田農園のお手伝いをしてきました。“援農チーム”の作業の様子を報告します！

## 5月14日(日)



援農第1回目。島田さんの指導のもと、サツマイモ苗800株を植え、トマトの摘芽も行ないました。最後は、竹林で作業していた養蜂家の蜂蜜搾りを見学、加熱処理前の香り豊かな蜂蜜を試食させていただきました。

## 9月24日(日)



2ヶ月ぶりのサツマイモ畑はつるが伸び放題。試しに1列だけ掘ってみました。すごく大きくなっているところもありましたが、まだゴボウみたいなものもありました。それから、ブロッコリー、カリフラワーの苗植えもしました。

## 6月18日(日)

2回目。前回植えたサツマイモの成長を確かめつつ、まわりの雑草取りをしました。その後は、ジャガイモとミニトマトの収穫をしました。



## 11月19日(日)

この日はまず、サツマイモを掘った後のつるの始末作業。その後、里芋の収穫。親芋と子芋があることを教えてもらい、両方を試食用に持ち帰りました。それから、ノラボウの植え付けをしました。



## 7月9日(日)



サツマイモはこのように成長、防草アグリシートを敷きました。この日は40℃を超えた地域もあった猛暑日、吹き出た背中の中もたちまち乾きました。その後は、なす、ピーマン、ししとう、バジルの収穫をしました。

## 12月10日(日)



一段と寒くなったこの日、まずノラボウの囲いをしました。その後はギンナンを拾って一つ一つきれいにしました。今年の援農の最終日だったので、島田農園の野菜たっぷりの里芋汁とお餅で懇親会を行いました。

### 島田農園の島田秀昭さん・尚美さん



「5月から援農の受け入れを決めたものの、初回は農園主が急用のため不在で、二回目予定はサツマイモ苗の到着が遅れ中止になりました。秋まで

無事に作業が出来るかとの不安から始まりました。

当園も初めての試みなのでサツマイモ栽培を中心に手伝ってもらい、大いに助かりました。次年度からは他の作物にも手を広げられるよう、私達も作業内容や手順の工夫等、検討していきたいと思ひます。」

### 「良い経験でした」参加者感想

- ・世田谷にこのような農園があるのが素晴らしい！
- ・暑い時期から寒い時期まで、月に一度、植えるところから収穫するところまでできてよかった。
- ・2時間があつという間で、もう少しやりたいと感じた。月に2回、もしくは1回の時間がもっと長ても良い。
- ・初めは足手まといになっているのではと不安でしたが、だんだん手助けできている気になりました。
- ・7月は暑くて辛かったですが、野菜ができるまでの行程を知ることができて良かったです。
- ・農作業はどれも新鮮で、とても良い気分転換になりました。

## 生活クラブのコミュニティ活動

# 「緊急物資受け渡し訓練」を行いました！



↑(まち・せたがや)  
下馬3丁目コミュニティ  
いつもの消費材を配達するトラックで緊急物資を届けました。リーダーの須藤さんが受け取りました。

「ちいき」の中を町丁目で区切った、行き来しやすいエリアで、20人~40人くらいの組合員の集まりが「コミュニティ」です。コミュニティ活動は、お互いが顔見知りになり、日頃から助け合える関係性をつくることを目的としています。

現在、23区南のコミュニティ数は83で、組合員どうしが気軽に集まり、お茶会や学習会などを行なっています。10月には57のコミュニティが緊急物資受け渡し訓練※に参加しました。物資受け渡しの後は、それぞれのコミュニティで図上訓練※や防災講座、茶話会などを行ないました。その様子を報告します。

### ※緊急物資受け渡し訓練

災害時を想定して、コミュニティへ、生活クラブからの物資の配達、受け取りをする訓練。

### ※図上訓練

災害時を想定した机上での訓練。コミュニティメンバーどうしで集まり、地域の防災地図などを基に緊急時の行動や避難場所、防災グッズなどの確認、地域情報を話し合う。



↑(まち・からきた)  
赤堤2丁目コミュニティ  
デポー組合員であるリーダーの町田さんが、受け取りました。取りに来られなかったコミュニティ組合員には、町田さんが緊急物資を届けました。

(まち江東)  
新砂3丁目コミュニティ  
北砂3丁目コミュニティ  
北砂1~2丁目・扇橋コミュニティ  
緊急物資受け渡し後、3コミュニティ合同で図上訓練を行ない、簡易トイレの使い方などを確認しました。

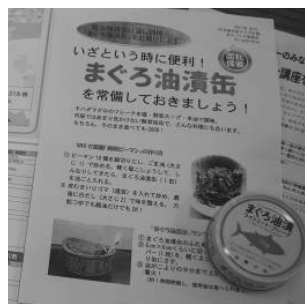


↑(まち・玉川) 中町5丁目コミュニティ  
緊急物資受け渡し後の茶話会で、誰がどこに住んでいるか、独り住まいか、病気がちななどの情報交換をしました。昨年度は誰がどの組合員を訪ねるのが決めました。

(まち大田) ↓  
下丸子シエルズガーデン  
コミュニティ  
消防署の方を招き「防災講座」を開催し、マンションでは災害時にどのような対応が必要なのか学習しました。



←(まち大田)  
西六郷1~4丁目  
コミュニティ  
リーダーの林さん宅で緊急物資の受け渡しをしました。



←今年度も、まぐろ油漬缶を緊急物資として配達しました。



↑まぐろ油漬缶に、こよりを浸して着火すればランプになります。



# 突撃!! 大田センター

# 組合員が取材しました!

今回取材に行ったのは、情報委員としてまち広報紙を作っている組合員です

大田センターで働いている人は、生活クラブ職員と㈱三協運輸サービス社員合わせて約 50 人です。その内およそ 30 人で、世田谷区のまち・玉川、目黒区、大田区、品川区、港区、中央区、江東区湾岸エリアの配送を行なっています。  
センターに入荷された消費材は、注文に従って、配達コース毎に手作業で仕分けされます。

組合員宅への配送トラックは9時~10時にセンターを出発。配送を終えたトラックは16時~18時にセンターに戻ってきます。13時~19時半に配達している江東区湾岸エリアのトラックは、交通事情などによっては戻りが22時頃になることもあるそうです。

大田センター正面



消費材の流れ

## 到着・保管(配達前日)

### 飯能 DC(デリバリーセンター)から



冷凍・冷蔵車  
大きく華やかな車体はとても目立ちます。

### 冷蔵品 牛乳



冷蔵庫内部

### 冷凍品



冷凍庫内部 (温度は外部のセキュリティ会社で 24 時間モニターされている)

### 米 鶏卵 カタログ 季節品 ドライ品



### 戸田 DC\*から 農産物



\*デリバリーセンター

### (株)オルタフーズ (有)ザクセンから パン



### (株)共生食品から 豆腐類



### 東京独自生産者の 取り組み品



## 配送車積み込み・出車(7:30~10:00)

### 朝礼



出車前の朝礼です。右の写真は、毎週月曜日にやっている、ドライバーとして正しく早く周りを視ることができるかのテストです。その日の体調を知ることができるようです。

### 視野テスト



### 積み込み



### 出発



## 帰車・仕分け・車と倉庫の清掃(16:00~20:00)

配達から戻ったら、組合員から回収したものを仕分けします。注文用紙(OCR 用紙)、リユース、リサイクルするものなどです。仕分けされた注文用紙、ピッキング袋、牛乳キャップ、Rびんはまとめて飯能 DC に送られ、そこから各リサイクル業者に行きます。

### ピッキング袋



P袋(ピッキング袋)は、また同じP袋に生まれ変わります。ラベルが貼りっぱなしだったり、異物が混ざっていると、せっかく回収しても、ゴミとして廃棄されてしまいます。

### 牛乳キャップ

回収した牛乳キャップ5個で「ごみ袋(L)」(再生原料6割使用)を1枚作ることができます。



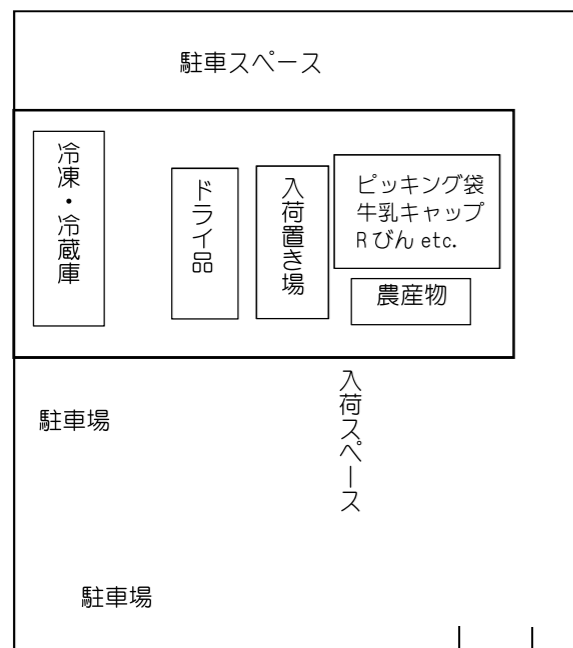
### Rびん



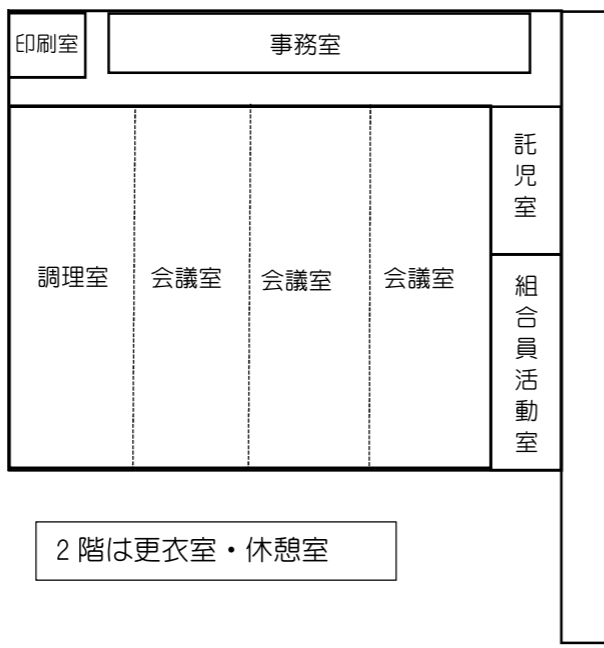
Rびんは洗って殺菌しリユースされます。回収しているRびんは、牛乳びんも含めると8種類です。対象外のものが混ざっていると仕分けが必要で経費がかかります。

センターの機能

### 1階見取り図



### 3階見取り図



2階は更衣室・休憩室

出入口

### 託児室



組合員活動室と隣り合っていて窓から中が見えるので、託児室で遊んでいる子どもの様子を確認しながら会議ができます。おもちゃもたくさんあり、子どもを連れて大田センターで活動するときには重宝します。

### ソーラーパネル



生活クラブ大田センターには 2014 年 10 月に太陽光パネルが設置されました。その名も「生活クラブ SOLAR 大田センター発電所 ひかりん」です。その電気は㈱生活クラブエナジーに売電しています。

### 小柳センター長



「特に大変な業務は？」とセンター長に質問したところ、問い合わせやクレームの対応とのこと。1日平均60件の問い合わせがあり、多いときには100件に上ることも。特に多くなるのは季節の変わり目、野菜の傷みに関するクレームが増えるそうです。

### 取材を終えての感想

消費材が組合員一人ひとりに毎週届くまで、生産する人、仕分けして詰める人、配送票を分ける人、運んで届ける人... たくさんの方が関わってくださっていることに改めて感謝しました。

また、P袋・Rビンなど回収した資源も丁寧に仕分けし、保管していることで、リサイクルに繋がっていることがよくわかり貴重な経験でした。



## まち・せたがや

### 私のまちのコミュニティ

ゆっくり続ける活動がつながりのはじまり



まち・せたがやのコミュニティは下馬1丁目、3丁目、三軒茶屋1丁目、池尻4丁目が5年前に始まりました。現在は、太子堂4・5丁目、桜ヶ丘2丁目にもでき「顔見知りの関係、お互い様の関係、助けあいの関係」等を作る活動をゆっくりと続けています。

私が生活クラブに入ったのは、個別配送が始まってからです。この頃は、班が多く、班自体がコミュニティのようでした。個別配送では顔見知りの関係性が少なく、とても班が羨ましかったことを思い出します。

現在は個別配送がとても多くなり、なかなかコミュニティを作るのが難しいので、今年度は、5年目の節目として、初めてすみれちいきの4コミュニティで合同茶話会を開きました。当日は20人近くの参加者があり、楽しい茶話会になりました。皆さんからの話の中で「顔見知りになったら、何かがあった時に助けあいができる」等々の意見があり、同じ思いを持ち、コミュニティを作りたいと思っている人がいるのがわかり、ゆっくり続ける活動をしてきてよかったな—と思いました。  
(須藤 和代)

### 私のまちの おすすめ消費材レシピ

### ジュワーっと大根サラダ



#### <材料>

大根(葉つき)	1/3本
ちりめんじゃこ	適量
くるみ	適量
柑橘類(レモンなど)絞り汁	50cc
みかん絞り汁	50cc
醤油	50cc
素精糖	適量
ごま油	大さじ5

#### <作り方>

- ① 大根は千切りにする。葉っぱは、茹でて小口切りにする。
- ② ポン酢を作る。柑橘類、みかんを絞り、醤油と合わせる。味見をして素精糖を加え、甘味を足す。
- ③ お皿に大根、葉っぱを盛り、その上にちりめんじゃこ、くるみを盛り、②のポン酢をかける。
- ④ 鍋にごま油を入れ、煙が立つほどに熱し、③に回しかけていただく。

**これいいよ!!**  
ごま油の香ばしい香りが食欲をそそります♪

(小池 恭代)



### (株)新生わたらい茶 「有機わたらい一番茶上煎茶」

有機わたらい一番茶上煎茶の生産者の山口です。

弊社のある度会(わたらい)町は三重県中南部に位置し、国交省の水質検査で何度も一位になっている清流「宮川」が流れる、お茶の栽培に恵まれた地域です。

高度成長期、農薬や化学肥料の過剰施肥によって生活用水に使っていた井戸水の汚染問題が起こり、私たちはそれを契機に無農薬有機栽培を始めました。1975年、合成洗剤の追放運動をされていた三重大学・坂下栄先生(後の生活クラブ検査室室長)が書かれた記事で生活クラブに知っていただき、提携が始まりました。

意外かもしれませんが有機栽培茶として格付された緑茶は全国の緑茶生産量の僅か2%弱(約1,800t)です。現在、私たち生産グループは栽培面積50haすべて無農薬無化学肥料栽培で約150t生産しています。

私は、生活クラブの「対等互惠、作る手と食べる手は同じ」という考え方が好きで、この上煎茶も一緒に作り上げた消費材です。

この共に育てている関係性をこれからも大事にしていきたいと考えています。

有機栽培の認証制度が2001年4月に施行されたことを機に有機JASの認定を取得しました。これからも無農薬茶の生産が町を通して広がっていくことに尽力していきたいと思っています。

組合員の皆様が安心して笑顔になれるお茶をみんなで作る。私たちの喜びになるように!

これからも“わたらい茶”をよろしくお願いします。



(株)新生わたらい茶  
代表取締役  
山口 孝幸さん



★12月号の感想

病気になって改めて生活クラブの消費材の大切さがわかり、利用しています。特にあっぱれ、はればれ野菜に感謝!!これからも利用します。 まち江戸川 MYさん

生活クラブに入って初めて冷凍の和菓子を食べました。ほしい分だけ解凍できて、しかもこんなにおいしいなんて驚きです。岩手阿部製粉㈱の大福、団子、大好きです。 まち品川 Y0さん

特別な日のごちそう、おいしいだけでなく食べて安心が一番です。食事は最低でも一日3回摂るものです。息子がアトピーで悩んだ時も安心して食べさせることができました。今は一児の父になりましたよ。 まち江東 MIさん

みんなの広場

石けんを使い続けるかどうか、とても悩んでいたのですが、プラスとマイナスの両方のことが出ていて、とてもよかったです。石けんカスが集合住宅の排水管にどのくらいダメージをあたえるのか…とても気になっています。 まち江戸川 ASさん

粗放養殖エビって知りませんでした。なるべく自然に近い形の養殖ということは知っていましたが、詳しく知ることができてよかったです。市販のブラックタイガーを扱うと指が腫れるのですが、生活クラブのはもしかしたら大丈夫かも…今度注文してみます。 まち大田 MAさん

★川柳

十二月号のお題「スキー」

受験生

すべるスキーは  
お預けよ

まち・からきた「じいさん」

今月のお題は「チョコレート」

★今月のクイズ

現在、23区南のコミュニティの数は

○○

12月号の答えは「粗放」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。
- ※ 12月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「はっさく缶」をプレゼントしました。



デポー通信

～惣菜コーナーより～



9年前、デポーせたがやを作った時、惣菜の製造販売は計画にありませんでした。ですから、デポーの惣菜室はちょっと試食を作る程度の広さしかありません。パンがお休みの水曜日に惣菜を作り始めたのが、惣菜コーナーの始まりです。しかしインスタ惣菜のニーズは高く、どんどん製造量が増えてきました。今回のリニューアルでも惣菜室を広げることはできないため、隣の鮮魚室にスチームコンベクション（スチコン）を設置しました。お赤飯・焼き豚・クリスマスのローストチキンなど大活躍。焼魚も美味しくできて好評です。家庭のグリルに入らないような、お祝いの大きな鯛の塩焼きもバッチリ！今後さらにスチコンを活用したメニューを増やしていきます。

また、惣菜売り場も広くなり、たくさん並べられるようになりました。惣菜を入れる包材の置き場も、惣菜室の外側に棚を作っていただき、すっきり使いやすく整理できるようになりました。

これからも時代のニーズに合わせ、栄養バランスを考え、中食でも消費材で作った美味しい家庭の味を提供していきたいと思ひます。

(惣菜部門責任者 田中 啓子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「総代」「総代会」って何？

生活クラブは「生活協同組合」。組合員が出資、利用して、運営もしてるんだっただよ。1年に1回、組合員から選ばれた「総代」が集まって「総代会」を開いて前年度の事業状況や活動を振り返り、次年度の事業計画や活動方針、予算を決めているの。

総代会は生協の意思を決定するための最高議決機関よ。定数（23区南総代は200人）があるから全員が総代になれるわけではないけれども、おおぜいの組合員で、今後の活動の方向性を決めるのは、とても大切なことよ。

総代には、組合員なら誰でも立候補できるのよ。任期は1年。総代会への出席以外にも「事業活動の進捗の把握や点検」「次年度の方針案への意見反映」などの役割があるの。

8ページに総代公募のお知らせがあるから、ぜひ立候補してね。「みんなで運営」が生活クラブの合言葉よ。



**23 区南生活クラブ生協  
第 24 回通常総代会 総代公募のお知らせ**

日時：2018 年 6 月 5 日（火）10：00～13：00

場所：北沢タウンホール（世田谷区北沢 2-8-18）

小田急線・京王井の頭線 下北沢駅南口下車徒歩 5 分

定款に基づき、総代選挙を行います。総代数は 200 名で、各まちの総代定数は次の通りです。総代候補者名簿を一定期間掲示します。その間に異議の申し出がなければ、総代当選となります。

まち・せたがや 30 名、まち・からきた 30 名、まち・きぬた 18 名、まち・渋谷 9 名、まち・玉川 18 名、まち・目黒 16 名、まち・大田 29 名、まち・品川 14 名、まち・港 9 名、まち・江東 14 名、まち・江戸川 13 名

- ◆立候補受付期間：2018 年 2 月 19 日（月）～3 月 10 日（土）
  - ◆受付方法：書面で 23 区南生活クラブ生協本部事務局に提出
  - ◆総代候補者掲示期間：2018 年 3 月 17 日（土）～3 月 23 日（金）
  - ◆総代の任期：公告の翌日から 1 年間
- ※問合せ先：23 区南生活クラブ生協本部事務局 03-3426-9914

**監事 Tweet**

小学校の音楽発表会を鑑賞する機会があり、保護者や地域住民で満員の体育館に入った時、後ろから来た高学年の児童の声で「大人のにおいがするぞ、化粧だ」と。

公害になぞらえて「香害（こうがい）」。香水などの人工的な香りが不快を超え、健康被害を訴える声が増えています。中でも取り沙汰されているのが衣類の柔軟剤。香りで気分を高める効果がある一方で、吐き気、頭痛などを訴えるケースや退職・退学につながってしまったケースも。消費者団体が開設した「香害 110 番」には他人の洗濯物の香りがつらいといった通報が相次いでいるそうです。

香害に悩む人と共存するために、子どもたちの未来の環境のためにも、また、意図せず加害者にならないためにも香害問題を考えていく必要がありますね。

（監事 市川 和子）



ビオサボ講座 1 年間のまとめ



**サステナブルな視点から学ぶ  
「食を選択する力、惑わされない食品選び！」  
～健康な食生活を日々おくるために！～**

**3 月 3 日（土）10:00～12:00**

場所：生活クラブ館 スペース  
（世田谷区宮坂 3-13-13）

講師：CS まちデザイン理事長  
**近藤恵津子氏**

申込〆切：2/15（木）

定員：40 人

託児あり（託児定員 7 名）

託児〆切：2/15（木）

講師は人気の、  
近藤恵津子先生！



援農者を募集します

～都市農業の生産者を応援しませんか！～

◆援農対象：島田農園（世田谷区千歳台 2-27-11）

◆期間：2018 年 3 月～12 月

◆募集対象：農に興味のある中学生以上の方

◆〆切：2 月 23 日（金）

※詳細は希望者にご連絡します。



**中央区で 4 月中に配達開始を目指すエリア！  
新富、八丁堀、日本橋茅場町  
日本橋兜町、日本橋**

25 人のなかまを集めて配達を開始します。  
ぜひ、中央区にお住まいのお友達を  
ご紹介ください！

《訂正とお詫び》

みなみ風 11 月号 2 ページ、下から 6 行目「国産ナタネ 5%」は「国産ナタネ 10%」の誤りでした。訂正してお詫び致します。



**みなみ風 2018 年 2 月号 応募用紙**

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポ一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 2/23（金）

■氏名：（ふりがな）		■TEL：	■携帯 TEL：
■住所：		■メールアドレス：	
■まち名：	■班・個配・デポ一（いずれかに〇を）	■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 2 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「チョコレート」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ 島田農園の援農に参加します		託児希望の場合は携帯電話番号とメールアドレスを必ず上記にご記入下さい！	
□ 3/3 「食を選択する力、惑わされない食品選び」		□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。			
○お友達の氏名	住所	TEL	