



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 6 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・玉川 菅田 澄子さん



素材そのものが美味しい

きっかけは大好きなブロードキャスターのピーターバラカン氏のテレビCMを見て。当時、東日本大震災が起こり「子ども達のために安心して食べられるものを」と生活クラブに加入しました。職員の方にすすめられて作ったプリンが美味しく、驚きでした。お肉や調味料どれも上質で、リユースできる卵パックや牛乳びんも気に入りました。

素材自体が美味しいので、消費材そのものの味を生かした料理を作りたいです。生クリームなしのカルボナーラ、お醤油だけで味付けした鶏のから揚げ、ごはんにごま油を混ぜて握った塩むすび、ごぼうクッキー。子ども達も大好きです。今年は夫が手作り味噌を作ってくれました♪

ベテラン委員さんに助けていただき、まち委員として3年目。消費材の事やその向こう側まで学ばせていただく機会が増え、さらに生活クラブに対する愛着が増えました。これからたくさんの方に出会い、つながり、共感していきたいです。

私のお気に入り

ポルトガルワイン
ヴィーニョ・ヴェルデ
メアシス社

低アルコール・微発砲・爽やか・とても飲みやすいポルトガルワインです。魚介類や、てんぷらなどの日本食にも合います。キンと冷やしてグビリ。あ～幸せ。これからの季節にぴったりのワイン♪



—もくじ—

| | | |
|--------------------------------|-------|-----|
| こんなあなたに! よやくらぶ | | 2・3 |
| 生活クラブでんき | | 4・5 |
| 【松葉の介コーナー】 | | 5 |
| まちのページくまち・玉川> | | 6 |
| 【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】 | | |
| 【生産者紹介】エスケー石鹸㈱「洗濯用無添加せっけん(針状)」 | | |
| 地域の仲間たち | | 7 |
| 事務局コラム | | |
| キャラバンって何? | | |
| みんなの広場【投稿・今月のクイズ】 | | |
| お知らせ・監事 Tweet・応募用紙 | | 8 |

23 区南組織概要 2018 年 4 月末現在

| | 配送 | デポー |
|--------|---------------|--------------|
| 組合員数 | 17,279 人 | 2,323 人 |
| 加入者数 | 516 人 | 46 人 |
| 脱退者数 | -179 人 | -21 人 |
| 世帯当利用高 | 22,312 円 | 12,012 円 |
| 総利用高 | 378,055,304 円 | 27,590,703 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

配送についてのお問い合わせは下記へお願いします。(月～金 9:00～19:00)

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 ●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・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)

大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区・中央区の組合員
03-5426-5218(コールセンター)

ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

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

子育て中で
買い物が大変！

お米・牛乳・卵は
少しでも安く利用したい！

こんなあなたに！

つい注文を
忘れちゃう！

生産者を応援
したい！

よやくらぶ

生活クラブの予約登録制度「よやくらぶ」は、いつも利用している消費材を登録しておくで、注文しなくても定期的に配達されるしくみです。予約登録することで、組合員は注文し忘れの心配がなくなり、生産者は、製造量に一定の見込みが付き、計画的に安定した生産を行なうことができます。

生活クラブらしい共同購入のしくみ「よやくらぶ」に参加して、
持続的な生産と消費のあり方をともにつくっていきましょう！

**おおぜいで予約して食べることで、未来の子どもたちに、
食と暮らしの安心をつなぎましょう!!**

日本の食料のカロリーベース自給率は38%です。(平成28年度)

よやくらぶには、2つのしくみがあります

ビジョンフードよやくらぶ

生活クラブのビジョンフードには国産自給力や生態系の維持など大きなビジョン(展望)があります。ビジョンフードを予約して食べることで、持続的な生産と消費の実現を目指しています。

「米」(4産地のみ)「牛乳」「鶏卵」は、継続的に食べる約束により、通常価格よりもお得になります。自然災害などによる不作があった場合も優先して届きます。

| 対象品目 | 予約価格(税抜) |
|--------------|-----------------------|
| 牛乳 900ml | 235 円 |
| ノンホモ牛乳 900ml | 235 円 |
| 低脂肪牛乳 900ml | 225 円 |
| 鶏卵 10 個パック | 243 円 |
| 米 | 5kg 入り 30 円~40 円引き |

通常価格よりも
5~18 円お得♪



お米予約キャンペーン中!!

6 月中にお米を予約した方の中から抽選で 50 名に、
・組合員による「お米に合うレシピ」
・生活クラブえほん「ちゃんと知ってる? 食品添加物のはなし」
を 2 冊セットでプレゼントします!

ぜひ、このチャンスに予約をお願いします!!

安心よやくらぶ

対象品目 豚肉、鶏肉、牛肉、調味料など

事前に予約すると、毎回注文書で申し込まなくても定期的に届きます。**注文忘れを防ぎます。**安心よやくらぶには、60品目の消費材が登録されています。中でもL's (エルズ)選定品*は、ぜひ使ってほしい選りすぐりの消費材で、**ビギナー組合員におすすめ**です。



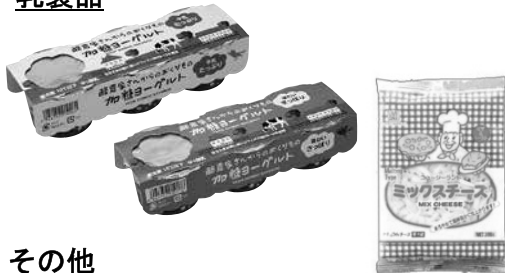
*L's (エルズ)選定品

「L」には「生活(Life)を生き生きとした(Lively)ものにする消費材を使いこなそう(Lesson)」、「s」には「みんなのもの」という意味を込めています。ふだんの生活に取り入れやすく、多くの組合員に支持されている**使い勝手のいいベーシックなアイテム**がL's選定品です。

豚肉・鶏肉・牛肉



乳製品



その他



安心よやくらぶは、全部で60品目のアイテムを用意！

「よやく」の仕方は簡単です



OCR用紙で予約

- ①カタログで注文番号と配達週をチェック
- ②OCR用紙に注文番号記入



eくらぶで予約 **とっても簡単！ おすすめ！**

- ・「よやくらぶ登録」に入って希望の項目をクリックするだけ！
- ・数の変更、お休みはWebやOCR用紙で簡単にできます。



ご都合に合わせて解約も出来ます。

- ・ビジョンフードよやくらぶの解約はコールセンターに電話して下さい。
- ・安心よやくらぶの解約はWebやOCR用紙から出来ます。



よやくらぶカタログ保存版が
5月1回(4/30~5/4)に配布されました。
よやくアイテムを確認して、
ぜひよやくらぶをご利用ください！



定期的に着いて安心♡
よやくらぶ



生活クラブでんきの特徴

- ①電源は自然エネルギーが基本**
2016 年度実績自然エネルギー65%、将来的に自然エネルギー100%をめざしています。
- ②価格や電源構成などの情報公開を徹底**
- ③どのように作られているか明らか**
食品や生活用品などの消費材と同じように、だれがいつどのような方法で発電しているかが明確です。
- ④電気料金は、使用量に応じて3段階に変わる制度を採用**
契約メニューは契約者である組合員とともにつくっています。
- ⑤「生活クラブ自然エネルギー基金」に参加できる**
自然エネルギーの開発や省エネルギー活動などに活用される「生活クラブ自然エネルギー基金」に、任意で毎月の電気料金の5%を寄付できる。
- ⑥産地応援!**
生活クラブの提携産地との連携を深め、地域への貢献をすすめます。
- ⑦(株)生活クラブエナジーからの電気を購入**
各地域の生活クラブと生活クラブ連合会が出資してつくった電力小売り販売会社です。

(株)生活クラブエナジーの
自然エネルギー発電所は
全国で **57** ケ所あります。
(2018年5月時点)



生活クラブのエネルギー政策

- エネルギーの使用を減らす
- 自然エネルギーをつくる
- エネルギーを選択して使う

「生活クラブでんき」 の共同購入で、 原発や化石燃料に頼らない 持続可能な社会 をつくらう!

「生活クラブでんき」
を選ぶとイイこと
★子どもたちに原発のない暮らし
を手渡せる
★電源の中身が明らかになる
★地球温暖化対策に貢献できる

風車のまちの生産者をつくったオリジナル
「夢風」ブランド、大好評!



今こそ

電力会社を切り替えましょう!

- ①電気料金は東京電力と同等額です!**
いままでと同じ使い方なら東京電力と同等額です。電気の使用量が少ないと安くなる、省エネを進める人を応援する料金設定なのです。
- ②賃貸住宅やマンションでも
生活クラブエナジーと契約できます!**
電力会社との契約が1軒ずつの場合は替えることができます。ただし、マンション全体で一括して契約している場合は契約できません。
- ③停電の心配はありません。**
万が一電気が不足した場合は、パートナーの電力会社から電気の供給を受けますので、停電の心配はありません。
- ④手続き費用はかかりません。**
自動検針器スマートメーターが設置されますが、東京電力の費用負担です。
- ⑤手続きは簡単!**
契約申込書(電力契約申込書と口座振替依頼書)に必要事項を記入し、提出するだけ。



6月~8月に入るのがお得!

生活クラブでんきの共同購入キャンペーン 1000円のキャッシュバックと

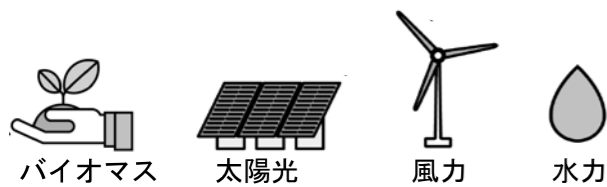
契約者の中から抽選で25名に「タラメン」プレゼント!!
★キャンペーン期間中に(株)生活クラブエナジーと契約すると、1000円
キャッシュバック。12月の使用電気料金から相殺します。
★契約した人の中から抽選で25人に夢風ブランド「タラメン」1袋367円
(税込み)をプレゼント。
プレゼントの発送は10月ごろの予定。
当選のお知らせはプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

電気の共同購入のお申し込み・お問い合わせ先

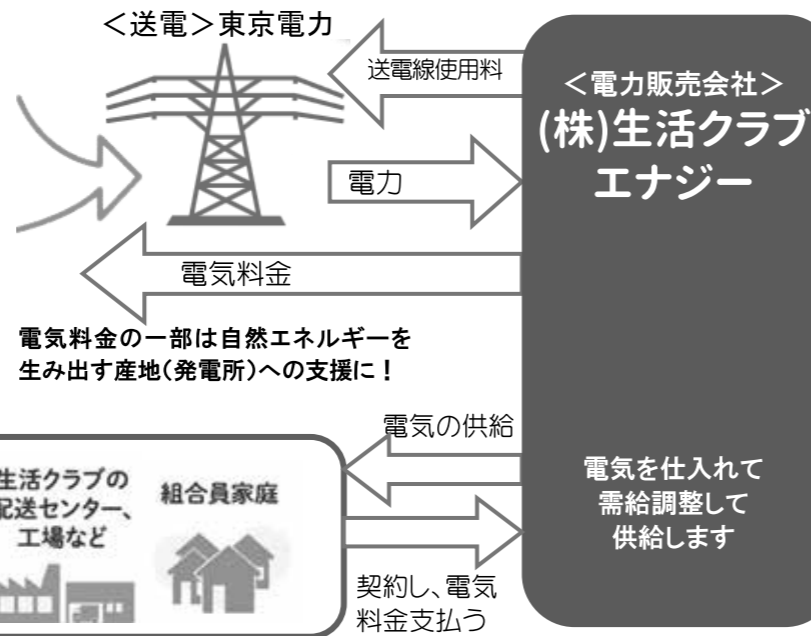
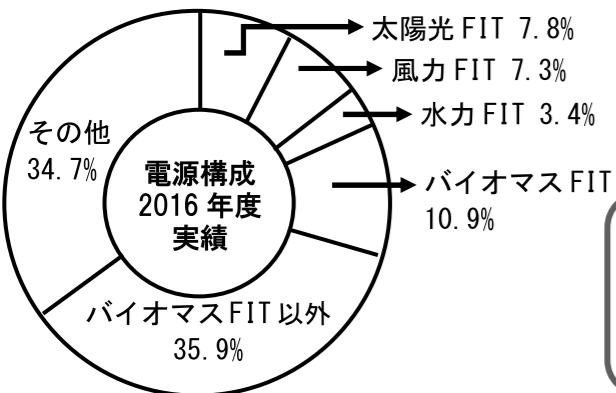
(株)生活クラブエナジーコールセンター
☎0120-112-075
(受け付け時間:月~金 9:30~17:30)



生活クラブでんきの共同購入のしくみ



(株)生活クラブエナジーの電源構成



松葉の介コーナー

毒性が強く、脂肪などに溶けやすい有機塩素系化合物です。塩素を含む物質の不完全燃焼で発生し、主な発生源はごみの焼却といわれています。

土壌に落ち、雨で流れ、海で魚に蓄積するので、魚を多く食す日本人には影響が大きいといわれます。分解には時間がかかり、環境ホルモン物質としての影響が懸念されます。

ベトナム戦争時に使われた枯葉剤(ダイオキシン類)の散布、セベソ(イタリア)での農薬工場の爆発で発生したダイオキシン暴露事故、日本では、PCB(ポリ塩化

ダイオキシン類とは?

ビフェニル)などが混入した食用油を摂取し、人体被害が発生したカネミ油症事件が有名です。カネミ油症の原因物質は、当時はPCBによるものと思われていましたが、今ではPCBが加熱されたことによって発生したダイオキシン類(ポリ塩化ジベンゾフラン)の影響が大きいことが分かっています。発症から半世紀となりますが、今でも健康被害、被害者への差別、偏見など、多くの問題が残されています。



まち・玉川

私のまち

引き継がれているチームワーク



まち・玉川は賑やかな商業施設がある一方、閑静な住宅街や緑豊かな公園がたくさんあり多摩川など自然と共存しているまちです。

「世田谷玉川・虹のまち」が2つに分かれることになり、「まち・玉川」が誕生して5年目になります。

新しいまちを作るにあたり、「玉川東ちいき」「玉川南ちいき」「玉川西ちいき」3つのちいきの委員で話し合いを重ね、ちいき委員の中からまち委員を選出し、残りの委員がバックアップするという独自の体制で「まち・玉川」がスタートしました。

このチームワークは未だに引き継がれ、新しい委

員が誕生し少しずつ若返っていくなかで、重荷になって負担に感じる事が少なくなるよう、企画や拡大にちいき委員が積極的に関わっています。

まち委員会は和気あいあいとしていて若い委員が一生懸命活動している姿をみると、「えらいな、自分はこの時期には何にもしてなかったな」と反省しきりです。

2018年度も拡大活動やいろいろな企画が目白押しですが、どうせやるならやらされ感でなく楽しく活動していきたいと思っています。

(猪又 圭子)

私のまちの おすすめレシピ

もやしのサラダ (中華風)

これいいよ!
大人にも子どもにも好評で簡単、経済的なサラダです。

<材料>

もやし 1袋
きゅうり 1本
スライスロースハム 1/2パック (4枚くらい)

A { 丸大豆醤油 大さじ2
酢 大さじ2
素精糖 大さじ1
ごま油 大さじ1
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① もやしをサッと茹で、水で冷やした後、ざるにあげておく
- ② きゅうりとハムを千切りにする
- ③ Aをすべてまぜておく
- ④ ③ともやし、きゅうり、ハムを混ぜ合わせて完成

(佐野 麻子)

生産者紹介



エスケー石鹸(株) 「洗濯用無添加せっけん(針状)」

洗濯用無添加せっけん(針状)の生産者、エスケー石鹸(株)の小林です。

洗濯用無添加せっけん(針状)は、市販品のほとんどに使用されている、汚れを落とす主成分「合成界面活性剤」、洗濯後の衣類を白く見せている染料の一種「蛍光増白剤」、「酵素」など、化学物質を原料とした疑わしいといわれている成分は一切使用しておりません。また、香料無添加ですので香料が苦手な方にもお勧めです。

用途は、炭酸塩を配合している洗濯用粒状せっけんとは違い、炭酸塩無配合なので比較的アルカリ度が低いことから、ウール洗い、おしゃれ衣洗い、台所用などで使用されています。

普段何気なく使っている洗剤や殺虫剤、私たちの生活の中には健康や環境を損なう化学物質があふれています。それはアトピーや肌荒れに悩む人たちが増え続ける一因にもなっています。せっけんはすべての洗剤の中で一番シンプルで、環境や健康を損なわないすぐれ物です。「洗う」の本質はど

うことでしょうか？私は「清潔で健康で豊かな暮らしをする」ことだと考えております。自身も含め生活していくうえで物事の本質や原理を忘れず見つめなおしていきましょう。

生活クラブとの提携の始まりは、今から45年前の1973年にさかのぼります。私と生活クラブとの出会いは1983年で、当時は、「拡大」「消費材」「利用結集」など聞きなれない言葉の連発、正直戸惑いと驚きの連続でタジタジでした。また、私が「お客様」「商品」「お取引様」とかの言葉を発するとその場でお叱りを受けることも度々ありました。そんな当時がとても懐かしく思えてなりません。

今後も、豊かな暮らし、地域、社会を持続すべく、生活クラブと共にこれまで培ってきた信頼関係をさらに深めて精進していきたいと考えております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



エスケー石鹸株式会社
常務取締役
小林 衛さん

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～環境まちづくり NPO エコメッセ大田「元気力発電所」下丸子店～

「生活クラブに関連して地元を拠点に何か発信していきたい、でも資金はどうする？」ちいき委員のメンバーとそんな事を考えていたところ、都内13地域で環境をテーマに活動している生活クラブ運動グループ「エコメッセ」のを知り、お金を生み出すしくみを見つけました。地元の皆さんから「まだ十分使えるけれどももういらない」ものを寄付してもらい販売する、その収益で地域の保育施設などと共同で太陽光パネルを設置していく。

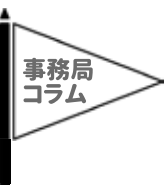
2011年3月、こうして生まれたのが『身近な地域から脱原発と自然エネルギー推進』をめざす「エコメッセ大田元気力発電所下丸子店」です。

多くの組合員の方からサポートを受けつつ、今で

はすっかり地元の皆さんのホットスペースにもなり、たくさんの寄付品を頂いています。来店客も多く、お客様との会話ははずむ毎日です。店舗ではせっけん利用をPR、福島の子どもの保養を含む被災地支援も行なっています。

そしてこの7年の間に近隣の保育施設に2か所、市民発電所として太陽光パネルを設置しました。地域からの寄付品を目に見える形で地域に還元することができて何よりです。

(山本 範子)



大田センター長
佐藤 文昭さん

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「キャラバン」って何?

消費材の良さを知らせるために、展示試食車（キャラバンカー）に消費材を載せて公園の近くなどに出かけるのがキャラバンです。まちや地域の組合員が企画し、試食を用意して地域に生活クラブを紹介します。生活クラブの仲間を増やすには、消費材を実際に試食して美味しさを実感してもらうことが一番。キャラバンは、たくさんの人に生活クラブを知らせる効果的な方法です。

最近では、出展料を払って郵便局で行なうキャラバンや、空き店舗やレンタルスペースを使ってマルシェ的に行なうものなど、工夫を凝らしたキャラバンも行なわれています。まち広報紙にお知らせが載ったら、ぜひ、遊びに行ってくださいね。大好きな消費材の魅力を、いっぱい伝えましょう。

生活クラブに入職以来ずっと北東京生活クラブのセンターにいたので、23区南では「はじめまして」になります。3月から大田センター長になりました。昨年までは葛飾センター次長だったので、勝手の違いにわからないことや戸惑うことがたくさんの方の数ヶ月間でした。

3歳男児、1歳女児の2児のパパです。子育て世代の方も、子育てを卒業した方も、気軽に声を掛けてください。よろしくをお願いします。



★4月号の感想



食べ物半分・食べ方半分、3:1:2、勉強になりました。講座は参加したいですが、遠方に新生児～幼児連れでいくのは難しく、残念です。機関紙などで共有、お願いします。
まち江戸川 YOさん

みんなの広場

バニラアイスを冷凍庫から出して「新生酪農の岩瀬さん！いただきます」と言う7歳の息子。いつも家族でみなみ風よんでいます。
まち大田 KHさん



私のお気に入りに出ていたハミガキ、私も使っています。使用後のスッキリ感が気に入っています。
まち・せたがや SKさん

★今月のクイズ

定期的に届いて安心

○○○らぶ

4月号の答えは「バイオサポ」でした。

バイオサポについてよく分からなかったので、料理講座に参加することにします！
まち・からきた MKさん

エコロたすけあい制度。加入はしていますが、普段なかなか使う機会がありません。どんな時に使えるのかをもっと研究して、活用していきたいです。
まち品川 TNさん

※ ご意見と一緒に、クイズの回答をどんどん応募してください。
※ 4月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「バックだし」をプレゼントしました。



大田センター ミニ展示会

7月7日(土)10:30~16:00

大田区仲池上 1-19-12
都営地下鉄浅草線西馬込駅徒歩 15 分
上池上循環バス八幡神社前すぐ

まち大田企画

お菓子の添加物について

【(株)ミサワ食品】
古着回収・販売・途上国支援
【JFSA】
子どもスイカ割り
もあります



組合員
新規開発品!
婦人靴!“コモド”
お披露目!

靴【(株)パラマウント・
ワークーズ・コープ】
メガネ
【(有)アイ・メイト】
スーツ・ワイシャツ
【ワークーズ・コレクティブ
ベストファイブ】



監事 Tweet

今年は生活クラブができて 50 年になります。牛乳の取り組みから始まり、共同購入という形をとることで私たちが欲しいと思うもの、食べたいと思うものを手にしてきました。班をつくり注文用紙を回覧し、班会を開いて1ヵ月分の申し込みの調整をする、なんて今では想像もつかないことと思えます。この班会がコミュニティで、学びの場であり、たすけあいの場であったと実感します。

消費材のことを学び、それを作る生産者を知り、食べ方を教えてもらいました。また家族のこと、子育てのことなど悩みを聞いてもらい元気になれたこともありました。個配が始まり、毎週申し込みになり、OCR に1と書けば、eくらぶでポチッとすれば、欲しい消費材が届くようになりました。

この先 50 年、生活クラブはどうなっていくのでしょうか。楽しみです。今、みんなで食べている消費材が変わらず食べられたらいいと思います。

(監事 佐藤 寿美)



「キレル子どもの食生活!」

ビオサボ講演会

～いちどは聞いておきたい聞かせたい、
大事な食の影響～

講師：野本健司氏（食の安全を考える会代表）

- ◆7月16日(月)10:30~12:30
- ◆生活クラブ館 202, 203
(小田急線経堂駅徒歩3分)
- ◆参加費：200円
- ◆定員：40名
- ◆託児あり：託児定員8名
エッコロ未加入者・ゲスト500円
- ◆託児切：6月29日(金)
- ◆申込切：7月6日(金)



(株)創土社に聞く“カタログづくり”

～カタログで学ぶ写真の使い方～

カタログを製作している生産者、(株)創土社をお招きしカタログづくりについてお話を伺います。効果的な写真の使い方や配置、レイアウトなども学びます。

- ◆6月26日(火)10:30~12:30
- ◆生活クラブ館 スペース1
- ◆託児あり：託児定員3名
(エッコロ加入者のみ)
- ◆託児切：6月15日(金)
- ◆申込切：6月19日(火)



みなみ風 2018年6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 6/22(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6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! | |
| ■参加の方は□に✓を入れてください。 | | | |
| □ 6/26 (株)創土社に聞く“カタログづくり” | | □ 託児希望 お子さんの名前() 年齢() | |
| □ 7/16 ビオサボ講演会「キレル子どもの食生活!」 | | □ 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 |

*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。