



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 7 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

まち大田 岡本 知子さん



岡本さん(左)とお友達の組合員

組合員の福祉につながる場所が 生活クラブにある！

1 歳だった娘とお散歩中、展示会当日の大田センターの前を偶然通りかかりました。お話しを伺う中、友人の家で以前いただいてとっても美味しかったチーズクラッカーの取り扱い先であることに、ご縁を感じて当日加入したのが始まり。ある日娘の発疹が「合成着色料が影響したのかも」と医師から指摘を受けた日から「美味しい」をきっかけに加入した私も、徐々にその独自の基準に納得と信頼を寄せるようになりました。

家族の介護と育児を両立させている時期でもあり、自らは企画に申し込む心のゆとりが皆無でしたが、加入対応をしてくださった先輩組合員さんから、その後も子育て広場などに直々に誘っていただき、とても感謝しました。そこで出会った友人から誘われてちいき委員に。娘が幼稚園にあがる年、家族の他界を機に、助けられた当時の恩返しがしたくてまち委員になりました。

組合員の福祉につながる場所が生活クラブにあると確信し、1 人でも多くの方に知っていただきたい今です。

私のお気に入り

DORA 焼きマスカルポーネ

(株)紅葉堂



家族でファンです。先輩組合員から教えてもらいました。冷凍で届いて 180 日賞味期限があるので、急なお誘いを受けた日などの手土産用にも冷凍庫に忍ばせています。

—もくじ—

コミュニティでつながろう	2・3
“ベジミーティング”に行こう!	4・5
【松葉の介コーナー】	3
まちのページくまち大田>	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】(株)ニューオークポ「スパゲティ 1.8mm」	
地域の仲間たち	7
事務局コラム	
グリーンシステムって何?	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ】	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	8

23 区南組織概要 2018 年 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,388 人	2,346 人
加入者数	288 人	34 人
脱退者数	-173 人	-12 人
世帯当利用高	27,038 円	10,391 円
総利用高	467,198,065 円	24,139,465 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
日曜日休

生活クラブの

コミュニティでつながろう

最重要テーマは
防災、減災！

生活クラブは、20~40 人程度の小さな単位での人のつながり「コミュニティ」を地域につくっていきこうと、活動を展開しています。

いざという時にたすけあえるよう、顔の見える関係性をつくりま

まち全体にコミュニティがひろがるよう、コミュニティづくりを呼びかけ、今年度は各まち 3 コミュニティの立ち上げを目標とし、23 区南全体で 120 コミュニティをめざします。

コミュニティに参加しませんか

コミュニティに参加し、普段から顔を合わせておくことで、いざという時にたすけあえます。

自分で立ち上げることもできます

自分の地域のコミュニティが活動していない場合、自身で立ち上げることもできます。

23 区南事務局までお問合せください。

(TEL:03-3426-9914)

コミュニティの予算

コミュニティに対する予算は、まちの方針にもとづきます。

新規コミュニティ立ち上げに対しては、生活クラブ東京から上限 3,000 円までの実費補助があります。

コミュニティの役割

いざという時にたすけあえる関係性は平時からつくっておかないと機能しません。

直接会って顔を合わせて話をする、困ったときはエッコロたすけあい制度を活用し、たすけあう関係をつくっていきます。

さらに地域情報(どこにどんな人が住んでいるか?いざというときの一時避難施設や防災倉庫の使われ方など)の共有、非常時を想定した訓練や連絡網を使う訓練などを行なうことで非常時に備えます。

まずは、 普段の気軽なお付き合いを楽しもう!

定年後の趣味の庭造り、腰を痛めてしばらく手入れができずにいたら、心配したご近所さんが声をかけてくださり、それからお互いの体調を気遣う仲になりました。



子どもの病院情報はとても役に立ちました。WEB 検索でも出てこない小さな病院だったけど先生が優しく子どもとの相性もよく助かりました。



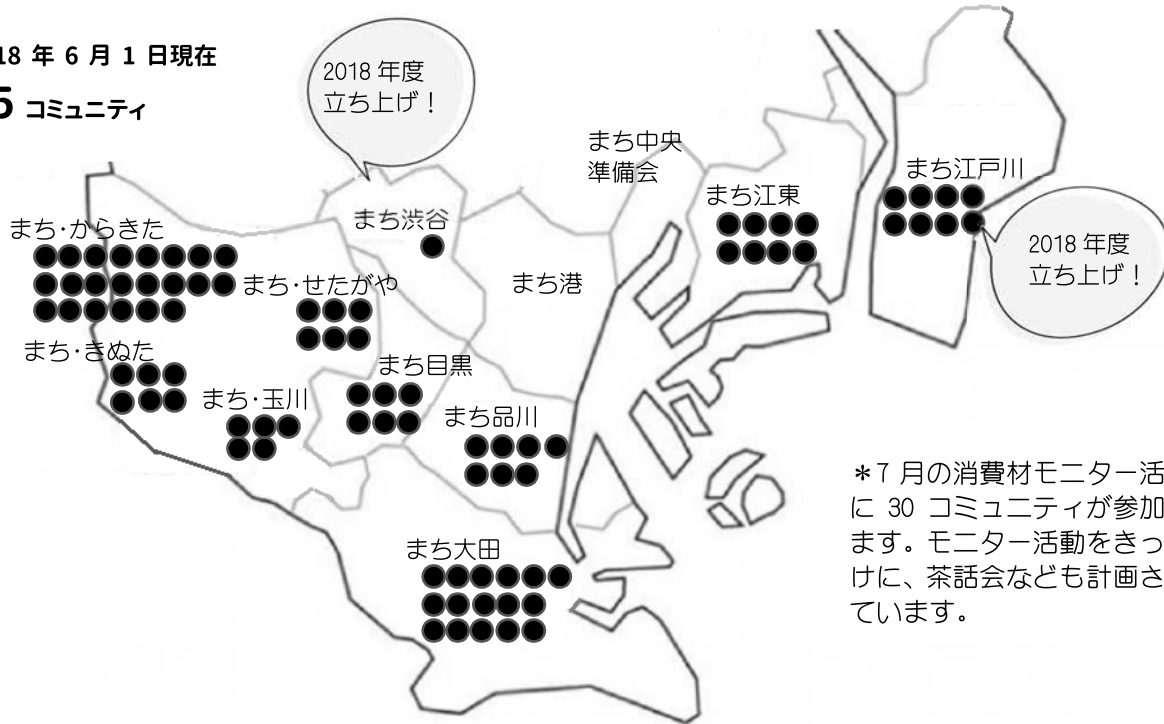
コミュニケーション手段の多様化で、会ったことのない人との情報共有・共感ができる時代ですが、やっぱり会って話すことの素晴らしさ、必要性を感じる組合員が増えています。



実家から届いた大量の果物!おすそわけしたら喜ばれました。お礼にと野菜をいただきました。

23 区南のコミュニティ

2018 年 6 月 1 日現在
85 コミュニティ



コミュニティで

エコロたすけあい制度の活用

コミュニティは、エコロを活用した、たすけあいに最適な範囲です。

まずはコミュニティで、エコロたすけあい制度についてガイドブックを読み合わせたり、紙芝居を用いたりして理解を深めてみませんか？ 普段から顔をあわせておくとかえをお願いするのも安心です。

コミュニティ主催のエコロ学習会に、会場費、茶菓子代など上限 1,000 円の実費補助があります。

申請は所定の用紙が必要です。まちに問合せください。



松葉の介コーナー

重金属類調査は、なぜするの？

焼却炉で燃やされるごみの中には、重金属類（ヒ素、カドミウム、クロム、水銀など）を含むものも多く混ざっています。例えば、プラスチック類には各種添加剤（可塑剤、難燃剤、発色剤等）が使われていますが、添加剤には重金属類が含まれ、高温で焼却することにより、気化して煙突から大気中に排出されています。重金属類の中には、発がん性や催奇形性など生体への影響が懸念されているものもあり、有機塩

素系のダイオキシン類などと一緒に吸収されることで、さらにリスクが高まります。

重金属類について、日本では焼却炉の排ガス中の排出規制値は定められておらず、測定の義務もありません。ただし、今後は「水銀に関する水俣条約」との関係で、水銀についての規制が行なわれることになっています。



みんなで “ベジミーティング”に行こう!

“ベジミーティング”って知ってますか?

生活クラブの青果物全般に対する考え方を理解し、生産者との交流を通して野菜づくりの実際の取り組みの苦労や想いを共有出来る企画です。
 「生活クラブの野菜って、なんでこんなに美味しいの?」「農薬とかがとっても気になるんだけど。」「どんな方が実際に作っているのかな?」などなど・・・
 日ごろ感じているちょっとした疑問なども、この場で解決。 そうだ!みんなで“ベジミーティング”に行こう!

生活クラブの『アースメイド野菜』ってよくわからないんですけど・・・



生産者と一緒に土づくりからはじめる。それが生活クラブの野菜『アースメイド野菜』です。生活クラブは生産者と強固な提携関係を築くことで、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず、栽培履歴を明らかにした野菜づくりを目指してきました。提携産地※1の中にはサステイナブル(持続可能)な農業を追求し、化学合成農薬や化学肥料を使わない農法などに挑戦する生産者がいます。しかし、これまでの注文方法では生産者の実践を伝えきれませんでした。そこで「あっぱれ育ち」「はればれ育ち」「たぐいまれ」というマークを設けて栽培方法を明らかにし、生産者の意欲的な取り組みを組合員がわかって注文できる仕組みをつくりました。マークごとに決められた農法でつくられた野菜が届きます。




生活クラブのアースメイド野菜

- ・化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず、栽培履歴が明らか。
- ・残留農薬は、国の基準の 1/10 未満。
- ・放射能は、国の基準の 1/4 にあたる 25Bq/kg 以下。

※1 提携産地

「提携産地」は、土づくりに力を入れて持続的な農業に取り組み、生活クラブの独自規格に従って出荷しています。組合員が産地見学をしたり、生産者と交流できる産地です。生活クラブの農産物は、基本的に全国 71 の「提携産地」で栽培されたものを届けています。「提携産地」では不足する場合や、「提携産地」で栽培していない野菜は「指定産地」から届けています。「指定産地」は「提携産地」と同じ農業基準をクリアした産地です。

さらに +

特徴	 あっぱれ育ち	栽培期間中*、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。	 はればれ育ち	栽培期間中*、化学合成農薬と化学肥料を出来る限り減らして育てました。	 たぐいまれ	「特徴的な味の品種」や「地域で昔から栽培している品種」です。
	削減指定農薬(毒性の強い農薬、旧・要改善農薬)不使用で育てています。 *収穫する畑へ種をまいた後、または苗を植えた後から収穫するまでの間					
鮮度	・収穫して3日目までに組合員へ配達*。*一部地域や品目、季節で例外があります ・基本的に収穫後は産地で冷蔵保存、冷蔵庫で仕分けをする戸田デリバリーセンターへ届けています。					

ちがいを組合員のみなさんにわかって選んでもらえることは励みになり、『これからもつくっていこう』という意欲につながります♪



化学合成農薬や化学肥料を使わない、減らして育てるなど、これまで努力してきたつくり方がマークに反映されてうれしいです!

『あっぱれ』『はればれ』『たぐいまれ』ができたことで、野菜づくりの目標が明確になりました。どんな野菜づくりをめざすのか、私たち生産者は産地のビジョンが立てやすくなりました。

ベジミーティングは「農安心ネットワーク」と一緒にいきます



農安心ネットワークは東京の地場生産者の独自組織で、現在6グループの生産者で構成されています。農安心ネットワークは生活クラブと連携し、「東京の土地にあった農法の研究」「生活クラブ自主基準に基づく生産者・組合員双方による点検」「組合員による自主監査」「独自の品種の開発とそれに伴う味や使い勝手のモニター活動」など、身近な産地でないとできない活動を行なっています。

組合員と農安心ネットワーク生産者との交流や活動は、“より安全でおいしい青果物を育てる”“東京の農地を守る”という2つの大きな目的のためにさまざまに進められています。

武蔵村山グループ

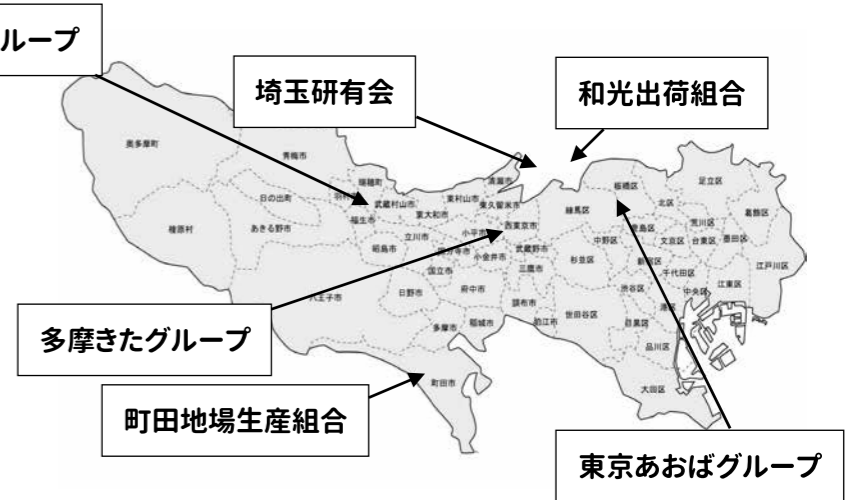
埼玉研有会

和光出荷組合

多摩きたグループ

町田地場生産組合

東京あおばグループ



昨年度は6まち4会場でベジミーティングを開催しました!

～ 参加者の感想から ～



都市近郊の畑が周囲の建築物などの影響を受けて、風や日当たりの問題が出てくることが見学してよく分かった。

とうもろこしやじゃがいものイベントをして近隣の人たちに喜んでもらっていることが素晴らしいと思った。

実際の畑を見てお話を聞いて良かったです。生産者の人柄などもわかって、これからの注文がより楽しみになりました。

見学した畑は和光市駅から徒歩3分程のまさに都市近郊農園!!丁寧に手入れされた畑はとても綺麗で驚きました。天候に左右されることは聞き及んでいましたが、直接話を伺い農業の難しさ奥深さを痛感しました。

苦労は多いがサラリーマン時代よりやりがいのある生活をしているという生産者さんの話が心に残った。

いつも届く野菜が育っている場所を実際に見ることができて満足。何よりどんな人が育てているのか、生産者の顔がわかるということは大事だと思った。

当たり前のように注文した野菜を食べていましたが、生産者さんのご苦労、野菜に対する知識、経験などお話を聞いてよかったです。

自宅分と区別せずに生産して下さっているとのこと、最高に嬉しかったです。



今年度もベジミーティングを企画していきます! まちの広報紙などでぜひチェックしてくださいね。

まち大田

私のまち ちいきごとに毎年恒例のイベントを開催



まち大田では「センターエリア」「ヒルサイド」「リバーサイド」「大森」「蒲田」の5つのちいきが主体となり、様々な企画が行なわれています。ベテラン組合員と子育て世代の組合員と一緒に活動をしていて、ちいきごとに毎年恒例のイベントがあります。今年になって子育てママにリーダーがバトンタッチされたちいきもあり、また新しい風が吹き込む予感がしています。

組合員人数も多いまち大田、加入や企画参加の動機が友人の紹介というのも多くあり、企画のたびに

初めて参加する組合員がいると言ってもいいほど！子育て世代の企画の参加も多く、よちよち歩きのお子さんを見て、懐かしい！うちの子もあの頃は…とまた子育て話に花が咲きます。

今年もまち大田はイベントが盛りだくさん！口では大変だね～と言いつつも、おしゃべり大好き！消費材大好き！食べること大好き！なメンバーが集まって楽しく活動しています。ぜひ皆さんも準備に！企画に！遊びに来てくださいね！

(倉島 亜祐美)

私のまちの おすすめ消費材 レシピ なすとベーコンの和風スパゲティ



これいいよ！

スパゲティを茹でるときに塩を入れないのがポイントです。

＜材料＞	5皿分	
スパゲティ	1.6mm	450g
スライスベーコン		200g
生椎茸		1パック
なす		3本
にんにく(みじん切り)		お好みの量
鷹の爪(1~2mm輪切り)		お好みの量
オリーブオイル		50cc
塩 コショウ 醤油 細ねぎ(小口切り)		各適宜

＜作り方＞

- ① スライスベーコンは2cm幅、生椎茸は5mmの薄切り、なすは5mmの輪切り(太いものは半月切り)に切っておきます。
- ② なべに湯を沸かし、塩を入れないでスパゲティを茹で始めます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、鷹の爪を入れ弱火で香りを出します。そこに①を入れて炒めます。
- ④ 塩コショウ、醤油で味付けをし、茹でたスパゲティを入れ軽く和えます。召し上がる前に細ねぎをちらして出来上がりです。(加藤 りえ)

生産者紹介



(株)ニューオークボ 「スパゲティ 1.8mm」

スパゲティ 1.8mm の生産者の(株)ニューオークボです。交流会で組合員の方々から「交流会に参加するまではどこのスパゲティも同じだと思っていた。パスタを家で作る時には麺はどれを使っても一緒に、パスタソースを何にするかを考えるものだと思っていた」とお聞きします。

本来パスタ料理は麺を食べるものであり、小麦の旨みや風味を楽しむ上でより美味しさを引き出してくれるのがパスタソースなのです。

当社のスパゲティは原料であるデュラム小麦の中心核を粗挽きしたセモリナ粉のみを厳選して使用しております。

一般の製粉会社は小麦の大部分を小麦粉にするので、外皮(ふすま)が混入し、雑味となります。生活クラブのスパゲティは、ふすまはほぼ無くきれいな乳白色の麺です。

製麺はデュラム小麦が持つ旨み、風味を

損なうことがないように熱をかけずにゆっくり、丁寧に製麺を行います。当社の製法はイタリアで700年も前から続いているブロンズダイス(真鍮製の金型)を使用した製麺方法です。スパゲティの表面がザラザラしているのは、ブロンズダイスを使用しているため押し出し時の摩擦により表面が凸凹になるからです。麺が白っぽい仕上がりなのは素材のたんぱく質が熱により変性していない証拠です。

最後の乾燥は、熱風ではなく自然に近い低温(40℃以下)の風で約3日間かけて行います。一般のメーカーは高温でなおかつ短時間で乾燥を行うため表面が焼けてしまい茶褐色の麺になります。

ニューオークボは原料の良さを最大限に引き出したスパゲティを製造しております。



株式会社
ニューオークボ
営業部
中島 祐典さん

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～企業組合ワーカーズ・コレクティブ 企画編集・のもの～

「企画編集・のもの」の前身である「エディトリアルワーカーズ nomono」を1991年4月に設立し、生活クラブの情報関連を中心に企画・編集の事業をし、なんと(!)28年になります。のものは、働く人の協同組合という組織運営に共感し、企画・編集、取材・執筆、デザイン・レイアウト、校正、テープ起こしなどの仕事をしたいメンバーが集い、仕事場を作り上げてきました。「雇われない清々しさ！」と見えを切っていますが、運営・経営に主体的に関わることは楽しいことばかりではありません。課題や失敗をメンバーと一緒に乗り越えていくのもワーカーズ・コレクティブの魅力です。

1994年に世田谷区赤堤3丁目に小さな事務所を持

ち、今では古株です。組合員の方に毎週届く「食べるカタログ」のコラム記事作成や校正、毎月届く「生活と自治」の原稿・執筆、「ジョイエス」のデザイン・データ作成などで、みなさんと繋がっています。メンバーも組合員ですから、読みやすさ、正確さなど組合員目線は“のものの強み”だと自負しています。その他、チラシやパンフレットの制作、ホームページのデザインなどをメンバー3人と20人のネットワークメンバーで取り組んでいます。

「のものって何?」と思われるら、ご連絡ください。お話ししましょう!

(代表・中野寿子)



事務局
コラム

ベイ東京センター長
石井 武志さん

ベイ東京センターのセンター長2年目の石井と申します。ご覧になった方も多いと思いますが、3/8(木)にテレビ東京「カンブリア宮殿」で生活クラブが紹介されてから、未曾有の数の問い合わせの対応に四苦八苦の日々でしたがようやく落ち着きが見えてきました。

この新たに加入した組合員に対して消費材の魅力をしっかり伝え、利用し続けるに値する「信頼される事務局」で在りたいと思います。家ではイヤイヤ期真っ盛りの2歳児の父親です。せめて職場ではイヤイヤ言われないように頑張ります(笑)



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「グリーンシステム」って何?

生活クラブでは、なるべくごみを出さないで環境負荷を減らすために、1994年より、リサイクル容器からリユース容器(回収して再使用可能な容器)に切り替える取り組みをはじめました。これを「グリーンシステム」とよんでいます。(グリーンは、“地球生態系のためのごみ減量システム”から名づけられました。)

現在、生活クラブでは、8種類のリユースびんを採用しています。また、2000年には、さらに取り組みを広げ、牛乳も紙パックからリユースびんに切り替えました。そして、牛乳びんのプラスチックキャップのリサイクル回収や、配達用のピッキング袋もリサイクル回収を始め、地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」をすすめています。

★5月号の感想



3月に男の子を出産しました。以前の石けんの内容を読んで、毎日の沐浴にすぎのいらぬ入浴剤ではなく、石けんを使って洗うことにしました。泡立ってる手間はかかるけど、その分、愛情を持って接していると思います。 まち品川 Y0さん

みんなの広場

生活クラブ歴は40年近くと長いのですが、「ビジョンフード」の意味を始めて知りました。カタカナ用語や短縮用語が色々出てくるので、時々こつこつというコーナーが役立ちます。 まち目黒 U0さん



せっけん生活をしています。アレルギーがある子がいるので気をつけています。固型せっけんは子どものくつ洗いにも使用し、色々な所で活用しています。 まち江東 R0さん

★今月のクイズ

みんなで行こう

○○ ミーティング

5月号の答えは「98」でした。

料理の作り方をよく参考にしています。 まち大田 MSさん

お豆腐の作り方が勉強になった。食べ比べてみたい。 まち大田 MK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。
※ 5月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「大正金時ドライパック缶2缶組」をプレゼントしました。



2018年度 23区南生活クラブ理事会メンバー 紹介



- <理事長> 鶴島 佳子 (世田谷方面・まち・せたがや担当)
- <副理事長> 望月 美喜子 (ベイ方面・まち江戸川担当)
- 谷野 あかね (大田方面・まち大田、まち中央準備会担当)
- <理事> 大下 智子 (まち・からきた担当)
- 加瀬 奈穂子 (まち・きぬた、まち渋谷担当)
- 蔵方 弥生 (まち江東担当)
- 滝鼻 容子 (まち品川担当)
- 土屋 順子 (まち目黒担当)
- 古川 久美子 (まち・玉川、まち港担当)
- 金丸 正樹 (事務局長)
- <監事> 市川 和子
- 佐藤 寿美
- 竹岡 道子
- <事務局> 新谷 義隆 (事務局次長)

理事 Tweet

3月のカンブリア宮殿の放送では、大きな反響がありました。私たちの好きな消費材が紹介されたのはとてもうれしいことですが、もう1点、“ワーカーズ・コレクティブ”という働き方提案を取り上げられたことは個人的にとてうれしかったです。

ワーカーズ・コレクティブは、雇われてお給料をもらう働き方ではなく、自分たちが必要だと思う事業に出資し、経営を担いながら全員で働くという共同経営・共同労働の働き方です。暮らしの困ったことに気づき発足した「たすけあいワーカーズ」は、より快適な社会を作っていこうと、行政にも訴えてきました。

これからも生活人として、より良く過ごしやすい社会になるよう、生活クラブと共に考え、変えていけたらと思います。

(理事 大下 智子)



生産者出合いの旅



牛乳工場! 酪農! 夏野菜!

新生酪農(株)栃木工場を訪ねます



栃木は消費材の宝庫! 大自然の中ではぐくまれた消費材を再発見する旅です。

- ◆ 7月30日(月)
- ◆ 新生酪農(株)栃木工場、牧場、野菜生産者を予定
- ◆ 新宿駅西口 7:30 集合、新宿駅西口 18:00 帰着予定
- ◆ 参加費無料(昼食代は各自負担)
- ◆ 定員43名(3歳未満不可)
- ◆ 応募者多数の場合抽選
- ◆ 申込〆切: 7月10日(火)
- ◆ 抽選結果、詳細連絡のため、必ず携帯電話番号とメールアドレス記載をお願いします。

みなみ風 2018年7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 7/20(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7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。 □ 7/30 生産者出合いの旅 大人 名 子ども 名(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。