



# 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 30 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 中村 ひかりさん



ショコラティエの弟さんと

### 私のお気に入り

### 遊 YOU 米

庄内みどり農協



毎日のお米は定期的に予約して安心。大学生・高校生の息子達は外食が多くなっていますが、自宅のお米が一番美味しいと言います。ぜひ皆さんも予約して下さい。

## まち発信、新しい未来へ

2000 年、香港から帰国し、横浜市青葉区の社宅に入り、子育て世代約 10 世帯で作る「生活クラブ班」に加入しました。子育て・仕事をしながら皆で協力し、食と環境を学びながら、実りあるコモンズ\*活動でした。家事子育てをする必要が無い香港ママに比べ両立する日本ママは貴重だと感じたものです。

目黒に転居し班がないので個配にし、更に、英国と東京の往復をしながら、昨年度は情報委員、今年度はまち委員長を担当しています。英国で、生活者として、ボランティア活動を通して市民の課題に関わり、理論では無く「見る・聞く・体験する・関わる」ことで共感することの重要性と、sustainability（持続可能性）や diversity（多様性）が人々の関心事であること、「あたたかい食事」が人を繋ぐことを改めて体感し、生活クラブの重要性を確認。英国のボランティア精神と強固なママパワーは驚愕です。

「家族・地球の新しい未来に向かう生活クラブの活動」を皆とわかちあうために、目黒の皆と協力し活動していきたいと思っています。

\*生活クラブ神奈川の組織のひとつ

—もくじ—

### 23 区南組織概要 2018 年 6 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,468 人	2,351 人
加入者数	270 人	26 人
脱退者数	-195 人	-12 人
世帯当利用高	22,348 円	10,991 円
総利用高	388,583,148 円	25,783,798 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)

展示即売会	2・3
エッコロたすけあい制度	4・5
【松葉の介コーナー】	5
まちのページくまち目黒>	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】みえぎょれん(株)「混合けずり節」	
地域の仲間たち	7
事務局コラム	
生活クラブ運動グループって何？	
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

🔦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

もう一つの  
共同購入

# 展示即売会(展示会)

「直接手にとって、色を見て、確認して買いたい…」という組合員の声に応えて企画している展示会。  
展示会は、普段できない「実物を目で確かめて、話を聞ける」もう一つの共同購入です。  
包装や展示にコストをかけず、高品質のものが、適正な価格で購入できます。

展示会ではこんなことができます!

おどろきの価格!!

イーザーオーダースーツ・ジャケット・ワイシャツ  
が作れます!

ワーカーズ・コレクティブ ベストファイブ



豊富な生地の種類

国内メーカー、イタリアの有名ブランドなど、お好みや用途に合わせて約 200 柄の服地の中から選べます。



選べるデザイン・豊富なオプション  
デザインは、スリムタイプからトラディショナルまで多種多様。

指定の縫製工場でおこなったお仕立て  
生活クラブのイーザーオーダースーツは、約 390 の工程を経て作られます (一般的な既製服は約 250 工程)。

足は身体の基本

あなたにぴったりな靴選びを  
提案してくれます!

(株)パラマウント・ワーカーズ・コープ



限りなく足に合う  
サイズを追求

一つのデザインに 5 ミリ刻みの長ささと 5 種類の幅 (2A~4E) を用意。

オーダーメイド インソール(中敷)で  
ジャストフィット

その人の足の形と特徴にあわせて成型するので、足と全身のバランスを調整します (仏シダス社製)。

「靴だけは履いてみて  
買わない」という方に  
ピッタリです。

なんか頭が痛い、肩こりがひどくて…  
もしかしたらメガネが原因かも!?

丁寧なカウンセリングで  
あなたの眼の悩みを解決します!

(有)アイ・メイト



徹底的にこだわります

まずは眼の状態を丁寧にカウンセリング。そして視力測定にすすみます。  
また、着け心地を重視したフレーム調整が大好評。頭の形や鼻の高さ、メガネを使う場面(仕事で、運転する時になど)に合うよう調整します。

わたしたちの

新製品『コモド』 デビュー!

7月7日、大田センターで行われたミニ展示会では、23区南生活クラブ消費材メッセージ委員会が開発した、子育て中のママにもおすすめな、らくちん&ちょっとおしゃれな靴『コモド』\*がお披露目されました。




\*『コモド』イタリア語で「快適な」の意味

## 気になる生産者はいつ会える？

生活クラブのお店『デポーせたがや』の展示会の予定です。  
今から気になる生産者のスケジュールを要チェック！（日程は変更になる場合があります）

<p><b>(有)センプレ</b> イタリア語で「日常」「いつもいつも」という意味。「ありそうでなかった大人の普段着」をコンセプトに、流行に左右されず、トラッドをベースに年齢にとらわれない長く着られる洋服。8/7・8、10月予定</p> 	<p><b>東京真珠(株)</b> 銀座で真珠とダイヤモンドの大卸(卸業者に品物をまとめて卸す)をしている大卸加工業者。生活クラブでは、直接組合員に供給できるので、高品質低価格を実現。11月予定</p> 
<p><b>(有)アフロディーテ</b> オリジナルデザインバッグの製造・卸です。実用品だからこそ、使う人の身になってデザインしています。8/29・30 予定</p> 	<p><b>(株)パラマウント・ワーカーズ・コープ</b> 便利になった生活の一方で、増えつつある足のトラブル。その大きな原因のひとつは「足に合わない靴」です。歩くことをきちんとサポートする、そんな靴選びを提案します。11/23・24 予定</p> 
<p><b>(有)アイメイト</b> 福井県鯖江産のフレームをはじめ MADE IN JAPAN 中心のフレームを取り扱っています。アフターフォローも万全。レンズのトラブル対応 OK！1年間無料交換。9/6・7、12月予定</p> 	<p><b>ブティック HARA</b> ①身体のラインが美しく見える、②形くずれの少ない素材と縫製、③飽きずに長く着用できる、この三つの特徴を活かしてデザイナー、パタンナーが作り出します。12月予定</p> 
<p><b>(有)陶芸わき</b> 普段使いの食器から漆器(浄法寺塗り)、土鍋など若手陶芸家の作品を中心に高品質で手作りのぬくもりを感じさせる作品を取扱っています。10月予定</p> 	<p><b>ワーカーズ・コレクティブ ベストファイブ</b> 高品質で低価格が好評のイージーオーダースーツ。私だけの一着を仕立ててみませんか？ 11/23・24 予定</p> 

**かたやま工芸**  
伝統的な手作り技法で1個1個、ていねいに製作しています。お持込のジュエリーの修理、加工、サイズ直し、クリーニングも可能。11月予定



\*イージーオーダースーツは生活クラブ赤堤館では常設(世田谷区赤堤 4-1-6) 東急世田谷線「松原駅」すぐ



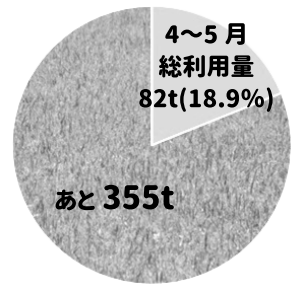
赤堤館では常設展示♪ お気軽にどうぞ！



毎月利用総重量を報告していきます

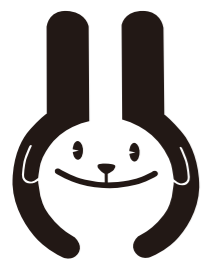
## どれだけお米食べたかな？

昨年度 23 区南生活クラブで利用した米の総重量は 437 t。  
今年度(4～5月利用重量)82 t。昨年度利用した総重量を 100%としてグラフにしています。



お米の利用量が年々減っており、「これだけ食べます！」という生産者との約束が守られています。まずは昨年度よりは食べられるといいな。





一見可愛いうさぎに見えますが、逆さにすると両手が図案化されています。

くらしの中での困った!

共同購入品の盗難、破損などにも!

2018年7月  
リニューアル!!



**エッコロたすけあい制度のマーク**  
エッコロ(ECCOLO)は、「はい、どうぞ」の意味を持つイタリア語です。マークは、困ったときに手をさしのべあい、たすけあうという想いがこめられています。

# 使える!! 生活クラブの組合員どうしのたすけあいのしくみ 「エッコロたすけあい制度」徹底紹介!!

詳細は6月配布のガイドブックを参照ください。  
生活クラブ東京 WEB からダウンロードもできます。

20円は、地域福祉推進の基金(エッコロファンド)に...  
生活クラブ保育園でも基金が使われています。

生活クラブ保育園  
**ぽむ pomme**

掛金は月 100円  
共同購入代金と一緒に引き落としされます。

20円

80円

**エッコロたすけあい制度とは?**  
エッコロたすけあい制度(エッコロ)は、組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ独自のしくみです。  
100円の掛金で、今住んでいる地域でちょっと手助けがほしいなというときに、気兼ねなく頼んだり頼まれたり...を支えるしくみです。

生活クラブ東京 エッコロ

生-⑥ 困ったことを手伝えるケア New! 年間5回まで申請可

生活保障 A: エッコロコーディネーターを介在しない場合 (ケア金 400円 / 1回あたり)

New! 生活保障 B: エッコロコーディネーターを介在する場合 (ケア金 400円 / 1回あたり)

加入者本人が、人手が必要であったり、一人では解決できないなど日常のこまったことを身近なエッコロ加入者に手伝ってもらうケア

どんなときに使えるの?  
例)・長期・緊急で留守にする時に  
・人手が必要な時に  
・一人では解決できない時に

どんなことを頼めるの?  
例)・庭の水遣り、ゴミだし、ペットの世話、鍵の預かり、留守番  
・引越しの手伝い、粗大ゴミの処理や重いものの移動。  
・eくらぶの登録などパソコンの操作を教してもらう。  
・着物や浴衣の着付けを手伝ってもらう。

※ケア中にペットがケガ等した場合、またペットを起因とする賠償責任についての保障はありません。

80円は、組合員どうしのたすけあいに...  
～生活保障～  
～組合員活動保障～  
～エッコロひろば～  
～子育て応援セット Suku<sup>2</sup>(すくすく)～  
赤ちゃんの誕生をみんなでお祝いし、エッコロたすけあい制度のケアを利用して「みんなで子育てしていこう」とのメッセージを込めてせっけんセットをお届けします。

～リーディングサービス Yomu<sup>2</sup>(よむよむ)～  
視覚障がい者や高齢者で希望する方に「生活と自治」「ジョイエス」を音訳したCDをお届けします。組合員によるボランティアグループが音訳しています。  
(音訳者にはケア金を給付)

《おたがいさま》  
「私は利用しないから必要ない」という方も、誰かのために掛金が役立ちます。

《つかうほど...》  
エッコロをつかう人が増えることで制度が使いやすく、よくなります。

《ケア者が必要です》  
手助けして下さるケア者やコーディネーターは登録制です。「手助けできるよ」の意思表示は下記までお願いします。

**加入・問い合わせはこちら!**  
23区南生活クラブ事務局 03-3426-9914

**松葉の介コーナー**

**容器包装リサイクル法とは?**

家庭から出るごみの約6割(容積比)を占めていた容器包装ごみを減らし、資源を有効に利用するために、1995年に制定された法律です。2000年に施行され、2006年に一部改正されました。

この法律によって、消費者は「分別排出」、自治体(市区町村)は「分別収集、選別保管」、事業者は「再商品化」という役割分担が決められました。しかし、リサイクルにかかる費用の85%が「分別収集、選別保管」なので、リサイクルをすればするほど税金の負担が増える一方で、事業者負担は少なく、ごみの減量にはつながっていません。

2011年には「容リ法を見直し、発生抑制と再使用を促進する仕組みの検討を求める」国会請願署名に生活クラブでも取り組み、採択されましたが、いまだに抜本的な改正がなされず、リターナブル(再利用可能)な素材の利用なども含めリユースはすすんでいません。

# まち目黒

## 私のまち

### まちのキャッチフレーズに沿って♪



目黒は緑が多く落ち着いた住宅街と中目黒や自由が丘といった活気あふれる商店街のあるまちです。

「まち目黒」には「衾村」(ふすまむら)「碑村」(いしぶみむら)「目黒村」の3つのちいきがあり、幅広い年代の委員が協力し合って活動しております。

2018年度は、まちのキャッチフレーズを「食べよう！ 出会おう！ 参加しよう！ まち目黒」と決め、「食」を通して組合員の皆さんに生活クラブの良さを再発見してもらい、また新しい出会いの場として楽しく交

流してもらえよう企画をしていきたいと考えております。

また今年度から消費委員会がスタートし、まちのおすすすめ消費材の活用や市販品との比較、その他気になる消費材を試すなどして組合員の皆さんに新しい「美味しい」やお気に入りを見つけてもらえるよう活動していく予定です。

「食」を通して沢山の方々と出会い、学び成長できる「まち目黒」でありたいと思います。(加藤 政子)

## 私のまちの おすすめ消費材 レシピ

これいいよ！  
買い置き食材  
でいつでも出  
来ます。

- <材料> 4人分
- さば水煮缶 1缶
  - 玉ねぎ 1個
  - 人参 1/2本
  - トマト 1個
  - カレールウ(固形) 60g (中辛又は甘口)
  - ニンニク 1かけ
  - 生姜 1かけ
  - なたね油 小さじ2

## サバカレー



### <作り方>

- ① ニンニク、生姜はみじん切り。玉ねぎもみじん切り、人参はすりおろし、トマトは細かく刻む。
- ② なたね油で生姜、ニンニクをこがさないように炒める。玉ねぎ、人参も炒める。トマトも入れる。
- ③ ②に水3カップ、さば缶汁ごとを入れ煮込む。
- ④ 火を止めてカレールウを入れる。ルウが溶けたら弱火で煮込む。

(藤田 純子)

- \* インスタントコーヒーを小さじ1入れるとコクがでます。ルウがゆるい時は、じゃがいも1/2個位をすりおろして入れて煮込むとよい。
- \* 辛味が足りなければ、チリペッパーか一味唐辛子を入れる。辛い場合は、牛乳又はヨーグルトを入れて好みの味にする。

## 生産者紹介



みえぎょれん販売  
株式会社  
営業部次長  
前田 昌範さん

## みえぎょれん販売(株) 「混合けずり節」

混合けずり節の生産者のみえぎょれん販売(株)です。

生活クラブとの出会いは1976年、「伊勢のり」から提携が始まりました。翌年、削り節を取り組むにあたり三重県志摩市にある「(尙)山彦鯉節」を紹介、本節から供給が開始し、混合削り節、かつお厚削り、かつお細削り、パックだしと材が拡充しました。

(尙)山彦鯉節は昔ながらの伝統的な手法で鯉節を製造する全国的にも数少ないメーカーです。通常鯉節を乾燥させるには専用の乾燥機を使い薪はその前後の香り付けに燃やす程度ですが、山彦鯉節では乾燥機を使わず薪を燃やす火力のみで仕上げます。微妙な火加減は経験と勘を伴うだけでなく、大きな薪をくべるのは炎と格闘しながらの重労働です。ここまで手間と労力をかけて鯉節製造を行うのは「薪の火力のみで仕上

げた鯉節こそ本物の鯉節である」という信念と、「数分で誰でもおいしいだしが取れるための仕事を当りにやっている」という職人気質があるからこそ。市販品と比較すると少量でも香りの豊かさが違います。原魚の高騰、薪の調達難など取り巻く環境は厳しいですが、「だしをとる」ほんのひと手間を惜しまず大切にいただき、利用を続けていただきたいと思います。

「混合けずり節」は鯉節と同様の製法で作った鯖節と鯉節をブレンドした“だし用”としてはリーズナブルな削り節です。鯖節のだしは脂肪分を含み濁りますが濃厚でパンチがあり、麺つゆや濃い味の煮物用にぴったりです。

手作りの「八方だし」にもぜひ挑戦して下さい。



生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～子ども食堂ふたば～

子ども食堂ふたばは、2016年10月に品川区二葉4丁目の「コミュニティカフェとらびっと」をお借りしてオープンしました。立ち上げに当たって、同年3月に品川地域協議会に参加し、難航していた場所の問題や立上げの資金、お手伝いのスタッフなど様々な点で解決の糸口が出来ました。

現在毎月第1水曜日が活動日で、5時のオープンから7時の閉店までの間に約40人ほどの子どもたちとその保護者が参加しています。また、調理や片付け、子どもとおしゃべりなどに当たってくれるボランティアは17名の登録があります。できる範囲で手伝うというスタンスですが、和気あいあいと活動に参加してくれています。

6月9日に「しながわ子ども食堂フォーラム」が開催され、パネルディスカッションではパネラーとしてふたばの様子や問題点、今後の展望などについてお話しする機会をいただきました。

今回のフォーラムは地域や企業が子ども食堂の支援体制を作っていくことが大きなテーマでしたが、生活と自治6月号にあるフードバンクという観点からも、生活クラブ生協が子ども食堂を支援する形が整っていくことを希望しています。(代表 小野 幸子)

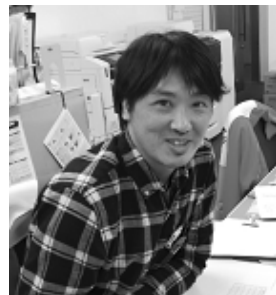


事務局  
コラム

事務局次長  
新谷 義隆さん

3月より23区南事務局次長になりました。2013年～2015年は世田谷センター次長としてお世話になりました。2年ぶりに戻ってきましたが、笑顔で迎えてくださる組合員の方もいて、とても嬉しく思っています。

今年から初めての事務局次長です。生産者交流会、消費材StepUp点検、生産者見学会など生産者と話す機会もたくさん増えました。少しでも多くの方に消費材の良さを伝えられるように、一緒に活動できればと思います。よろしくお祈りします。



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「生活クラブ運動グループ」って何?

生活クラブは、食の共同購入だけではなく、「ないものは自分たちで作り出そう」と、地域の中で必要なサービスや仕組みも組合員が立ちあげてきました。それが「生活クラブ運動グループ」です。様々な団体が地域に根付き、課題解決や夢の実現のために活動しています。たとえば介護や介助が必要な方たちにサービスを提供する「たすけあいワーカーズ」、障がいのある人とともに働く環境を提供するNPO法人、環境に負荷をかけない循環型社会を目指す団体などがあります。これらの生活クラブ運動グループと「まち」で自治体別の地域協議会を構成し、一緒に活動を行なっています。

★6月号の感想

生活クラブで電気の共同購入が始まったのと同時に、東京電力から切り替えました。1人でも多くの組合員が電力会社を切り替え、自然エネルギーが広まってくれたらいいなと思います。 まち品川 TNさん

みんなの広場

私が生活クラブに加入したのは30年以上も前のことです。班で購入し、時間になるとリーダーのところに取りに行く。楽しかったけれど、雨の日はきつかったです。今は個配ができて、玄関に届けてくれます。本当にありがたいことです。毎週ありがとうございます(笑顔)。 まち江東 MIさん

生活クラブ50年目。若い方々のチーム力と、企画に夫婦で参加されているのを見ると、嬉しくなります。 まち江戸川 YKさん

★今月のクイズ

使える!!

○○○○ たすけあい制度  
6月号の答えは「よやく」でした。

※ 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。  
※ 6月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「さんま蒲焼缶3缶組」をプレゼントしました。



## 第24回通常総代会報告

2018年6月5日 第24回通常総代会が行なわれ、すべての議案が採択されました。

**第1号議案** 2017年度活動・事業報告および決算、剰余金処分の承認

出席総代 165 賛成 164 反対 1 採択

**第2号議案** 2018年度活動方針および事業計画・予算の決定

出席総代 170 賛成 157 反対 10 採択

**第3号議案** 役員報酬限度額の決定

出席総代 170 賛成 164 反対 0 採択

**第4号議案** 他団体への加入の総代会議決の範囲設定について

出席総代 169 賛成 162 反対 0 採択

**第5号議案** 役員補充選挙について 拍手確認

**第6号議案** 次期役員選挙管理委員の選任

出席総代 169 賛成 164 反対 0 採択

## 理事 Tweet

夏！わが家の食卓には、夏野菜や冷たい麺類の登場が多くなり、冷蔵庫には麦茶が欠かせません。麦茶は体温を下げる作用があるとか、夏に飲むのは理にかなっているのですね。季節の野菜や果物はもちろん、旬のものを乾燥させたり漬けたりした加工品でも、食べもので季節を感じるのが大好きです。この時期は梅雨に仕込んだ梅ジュースが一番の楽しみ！加工することで長期間味わったり、採れない時期にもその栄養を摂れたり、効能を得たり・・・先人の知恵や工夫は奥が深いです。

夏には体温を下げるもの、冬には身体を温めるものをいただければ体の中からスッキリしたり、ポカポカしたり「省エネ」にもつながりますね。省エネといえば生活クラブでんきキャンペーンは8月まで。この機会に自然エネルギーを基本とした電気に切り替えませんか？気持ちもクリーンに爽やかに、夏を乗り切りましょう。

(副理事長 谷野 あかね)



## せっけんを使って 簡単きれいなシンプルライフ ～いのちと水の連続講座(第1回)～

講師：田中輝子さん(日本消費者連盟 洗剤部会)

- ◆9月8日(土)10:30～12:30(受付10:15～)
- ◆大田区立消費者生活センター 講座室  
(大田区蒲田5-13-26、蒲田駅東口 徒歩3分)
- ◆参加費：500円/一般800円
- ◆託児あり：託児定員5名  
エッコロ加入者は無料(当日加入可)・ゲスト1000円
- ◆託児×切：8月31日(金)
- ※申込多数の場合、抽選となります。



合成洗剤とせっけんってちがうの？  
せっけんで安全に暮らしを  
きれいにするコツを実演で披露！



## ビオサボ基礎講座

管理栄養士から学ぶ

「食の正しい知識と情報の選択力！」

～家族の健康のために、栄養の基礎を学んで、  
毎日の食生活に活かしませんか！～

- ◆9月10日(月)10:00～12:00
- ◆タワーホール船堀 306 会議室
- ◆参加費：無料
- ◆定員：25名
- ◆託児あり：託児定員5名  
エッコロ未加入者500円・ゲスト1000円
- ◆託児×切：8月24日(金)
- ◆申込×切：8月31日(金)
- ※申込多数の場合、抽選となります。



## みなみ風 2018年8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。×切 8/24(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL：	
■住所：		■メールアドレス：	
■まち名：	■班・個配・デポ一 (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 8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。			
□ 9/8 いのちと水の連続講座		□ 託児希望 お子さんの名前 ( ) 年齢 ( )	
□ 9/10 ビオサボ基礎講座		□ 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。