



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 9 月 3 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・からきた おさだ 長田 文恵さん



生活クラブと私

友達に誘われ、何も分からぬまま委員になって2年目、楽しく活動しています。普段私はフルートを演奏したり教えたり、0歳からのリトミック教室でレッスンをしたりしています。今年度は、ベビーリトミックサークルをまち委員の仲間と一緒に立ち上げました。サークルでは、音楽を通して親子のスキンシップを楽しんだり、ママにもリフレッシュしていただけるよう、消費材を囲みながらのお喋りタイムも設けています。現在8ヶ月の次女もおんぶで参加しています。

経堂に生活クラブ館がオープンし、デポが賑わっているのがとても気になって、ある日お店へ入ったのが組合員になったきっかけでした。子どもを授かってから、食の安心安全を気にする様になり、少しずつ生活クラブの消費材の素晴らしさに気が付き始め、今では我が家ではなくてはならない存在に！何より子どもの食べっぷりが違います。美味しいものは体がちゃんと分かっているんですね。夫も、「これ美味しい。生活クラブの？」と、「美味しい=生活クラブ」の図式が出来上がっているようです。組合員のこだわりが安心して食すことの出る消費材へと繋がっていることを食べるたびに再確認しています。食べる仲間がたくさん増えるといいな、と思います！

私のお気に入り

ホットケーキミックス

日東富士製粉㈱

豆腐やバナナやきな粉、ほうれん草や人参など好きな食材を混ぜてパンケーキにしたり、ドーナツや蒸しパンにしても美味しく、大活躍しています！



—もくじ—

グリーンシステム	2・3
わくわく大試食会	4・5
【松葉の介コーナー】	3
まちのページくまち・からきた>	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】マルハニチロ㈱「おさかなソーセージ」		
地域の仲間たち	7
事務局コラム		
ビオサボって何？		
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 7 月未現在

	配送	デポ
組合員数	17,638 人	2,351 人
加入者数	308 人	25 人
脱退者数	-144 人	-15 人
世帯当利用高	22,488 円	10,840 円
総利用高	392,822,023 円	25,483,935 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

デポセタがや

世田谷区宮坂 3-13-13
TEL:03-5426-5211
開所:10:30～19:30
日曜定休

使い捨てから、循環へ 生活クラブのグリーンシステム

GREEN system

Garbage **R**eduction for **E**cology and **E**arth's **N**ecessity

(地球生態系のためのごみ減量システム)

生活クラブは、生活用品を使い捨てるのではなく、資源を循環させて使うことが大切と考え、なるべくごみを出さずに環境負荷を減らすため 1994 年よりびんを回収してくり返し使う「リユース」の取組みを開始しました。この取組みを「グリーンシステム」と呼んでいます。

頭文字をとって

<CO₂ 排出量>	
340g	リユースびん(500ml)を自治体でリサイクルした場合
90g	リユースびんを生活クラブで回収しリユースした場合
250g	グリーンシステムにより削減できる CO ₂ 排出量



私たちの生活の営みによって CO₂ が発生します。CO₂ などの温室効果ガス濃度が上がることで、気温の上昇や気候変動による様々なリスクが発生すると、環境省は警鐘を鳴らしています。

**自分たちのできることで
CO₂ 排出削減に取り組んでいきましょう。**



2017 年度は、生活クラブ全体でグリーンシステムによって **4,291 トン**のごみを削減することができました。この重さはジャンボジェット約 12 機分と同じです。

CO₂ 排出量の削減効果は、**2,433 トン**になりました。これは容積にすると約 123 万 m³ で東京ドーム 1 個分 (124 万 m³) とほぼ同じ大きさです。

組合員ひとりひとりのびんや牛乳キャップ、ピッキング袋を返すという「サステイナブルな生き方」が、環境に貢献しているのです。

Think & Act データブックで実績を公開しています



10 の Think & Act: 生活クラブにかかわるすべてのひとびとの行動原則

07 ごみの削減に取り組めます。

省資源・リユース・リサイクルを通じて、ごみの削減に取り組めます。また、廃棄物の処分についても、より安全で信頼できる方法を選びます。



生活クラブが回収しているもの

消費材の配達のとときに返却します。また、デポー店頭には常設の回収ボックス(ピッキング袋を除く)があります。

リユースびん(Rびん)

洗って繰り返し使います。

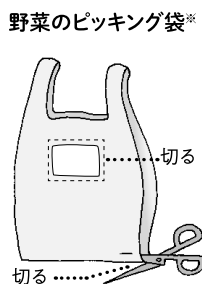
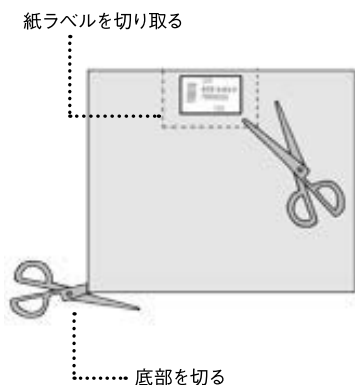
使い終わったRびんは中を軽くすすぎ、フタ、キャップ、紙ラベル、フィルム包装を取りのぞき、「空びん」のみ返却します。



8種類の「リユースびん」容器を使用しています。回収したびんは、びん商で選別・洗浄され生産者へ納品されます。

ピッキング袋(P袋)

野菜のピッキング袋などにリサイクルされます。回収しているピッキング袋は、氏名が記載されたラベルがついている袋のみ。

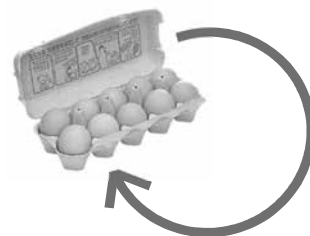


- ①ラベルはハサミで切り取ってね。
剥がすと粘着糊が残る異物になってしまいます。
- ②底を切ってね。
底を切ることで異物が留まりにくくなり異物混入防止になります。

*カタログ・注文書をラップしたフィルムも回収しています。

鶏卵パック(10個パック)

繰り返しリユースして使います。
賞味期限の紙は取り除き、パックのみ返却します。



牛乳キャップ・サイドスコア

ごみ袋にリサイクルされます。
軽くすすいで乾かして返却します。



紙ラベルやラベルの「のり」などの異物があると、再生利用ができません。袋の中に異物が入らないよう底も切ってください。また、返却の際は輪ゴムなどでしばらず、ピッキング袋をまとめて出してください。

松葉の介コーナー

ごみに混じっているプラスチックの量は？

容器包装リサイクル法の施行で、びん、缶、古紙類の分別は進みましたが、レジ袋、トレイなどプラスチック類の回収・資源化は取り残されました。東京23区では、2008年からプラスチックを可燃ごみと分別区分を変更し、リサイクルするものを除いたプラスチックを焼却するようになりました。

各清掃工場のごみの性状も大きく変わり、東京23区清掃一部事務組合の統計では、2007年に平均で7%だった可燃ごみ中の廃プラスチック混入率(重量比)が2017年には18%を上回っています。

分別回収の方法は、区ごとに方針が異なり、容器包装プラスチック*を、分別回収している区もあれば、していない区もあります。この処理費用には多額の税金が投入されています。

安易にごみを焼却することで、ダイオキシン類や重金属類のほか、目に見えない化学物質を生成し、空気を汚染しているのです。

※容器包装プラスチック
プラスチック・リサイクルマークのついた包材、お菓子の袋、トレイなど

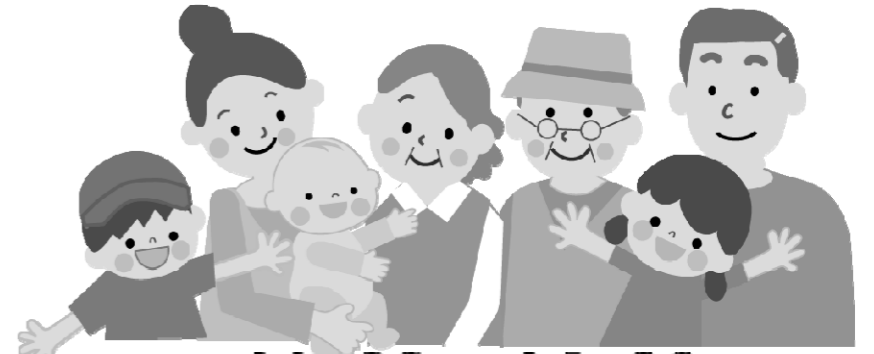


10/20±



わくわく大試食会

～知って食べてつながろう 顔の見える食卓作り～



11:00～14:00
大田センター

(大田区仲池上 1-19-12)

生活クラブ生協 50周年をお祝いして、大試食会を開催します！
今まで気になっていたけど、まだ利用していない消費材はありませんか？たくさんの消費材を一度に試すチャンス♪
しかも、ただの試食ではありません。生産者に直接会ってお話できます！
ご家族やお友達と一緒に遊びに来てくださいね！

こんな生産者に会えます！

コーミ(株) トマトケチャップ	アスキー石鹸(株) せっけん	日東珈琲(株) コーヒー・ココア	(株)ニューオークボ スパゲティ
みえぎょれん販売(株) 伊勢のり	長野森林組合鬼無里事業所 えのき茸茶漬	(有)王隠堂農園 梅ぼし・柿	(株)平田牧場 豚肉
重茂漁業協同組合 肉厚わかめ	(有)小島米菓 せんべい類	新生酪農(株) 牛乳・アイスクリーム	米澤製油(株) なたね油
埼玉研有会 野菜	共生食品(株) 豆腐・豆乳	庄内みどり農業協同組合 遊 YOU 米・胚芽精米	(株)ミサワ食品 レモンラムネ菓子 一口ゼリー
(有)生活クラブたまご 鶏卵	美勢商事(株) 餃子	酒井産業(株) 木のおもちゃ	(株)創土社 ぬりえ

こんな体験ができちゃう！

小さなお子さんから大人まで楽しめるイベントがいっぱいです！（予定が変更になる場合もあります。）

かつお節削り

今では珍しくなってしまったかつお節削り。ちゃんと上手に削れるかな～？

せんべい焼き

コンロの上でおせんべいを焼いてみよう！

コネコネマイせっけん

自分で好きな形にせっけんをこねこねしちゃおう！お持ち帰りできます！

マイ箸づくり

木を削ってお箸を作るよ。自分で作ったお箸なら、いっぱいご飯も食べられそう♪

その他

- ・ぬりえコーナー
- ・木のおもちゃプール
- ・クイズラリー
- ・パパによる、「パパカフェ」などを予定しています。

大試食会実行委員会ニュースを要チェック！



10月20日の大試食会に向けて、大試食会実行委員会を定期的に開催して内容を検討しています！「こんなことをしたらどうかな？」「チラシにはこういう案内がいいんじゃないかな。」「飾り付けはどうする？」など、話し合っていて決めています。「大試食会実行委員会ニュース」でお知らせしますので、必ずチェックしてくださいね！



注文する

回転備蓄

備える

まずは水！
農林水産省は、災害に備えて1人3L×3日×家族人数分の水の確保を推奨しています。

9月は防災月間です！今日災害が起きて大丈夫ですか？
日常的に使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」が有効です！



驚きの1ロール100m巻き！
トイレはもちろん、キッチン、食卓、どこでも大活躍。何にでも使える万能選手！



食べ慣れた缶詰があれば
なお安心。



毎月利用総重量を
報告していきます

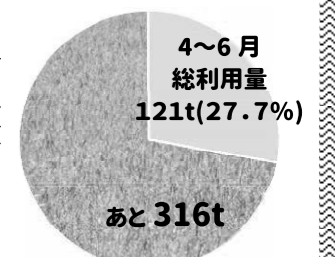
どれだけお米食べたかな？

お米は、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求する生活クラブの「ビジョンフード」です。子ども達の未来のために、大勢で食べることでビジョンを追求していきましょう！日本のカロリーベースでの食料自給率は38%。イザというときはやっぱりお米です。

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せん。まずは昨年度よりは食べられるといいな。



お米も回転備蓄で切らさずに！



2017年度総利用重量:437tを100%としています。

まち・からきた

私のまち

「人」の生活クラブである、ことを実感



まち・からきたは烏山(からすやま)支部と北沢支部が合併して生まれました。烏山の「から」、北沢の「きた」で、「からきた」と名付けられました。現在のまち運営委員は幅広い年代層の10人。生活クラブ歴がまだ浅い方からベテランの方まで多様なメンバーで構成されています。そんな多様性を反映して、まちの企画は子育て世代向けのものから大人向けのものまで、バラエティに富んだものになっています。

「生活クラブのおかげで、自分とは違う様々な年代

の方とたくさん知り合えた」と言った声をよく聞きます。皆さんの多くは「生活クラブといえば『食』というイメージを抱かれると思いますが、実は、「人」の生活クラブである、ということ、いろいろなまち活動に参加していると実感します。私自身も、普段は接点のない方々と、生活クラブを介して知り合うことができました。

いろいろな人たちと出会える場としても、生活クラブ(山口 香) 楽しめますよ!

私のまちの おすすめ消費材 レシピ

これいいよ!

素精糖・牛乳を入れるとケチャップの酸味を丸くしてマイルドな口当たり!

<材料> 2人分

- しめじ 1パック
- ピーマン細切り 1個
- 玉ねぎ薄切り 1/4個
- ポークウィンナー輪切り 4本
- 冷凍うどん 2玉
- なたね油 大さじ2
- トマトケチャップ 大さじ6
- ウスターソース 小さじ2
- 素精糖 小さじ2
- 牛乳 小さじ2
- あらびきコショウ 適量
- ドライパセリ お好みで

ナポうどん



<作り方>

- ① フライパンで、下ごしらえした玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ウィンナーを炒めます。
- ② 具材に火が通ったら、凍ったままの冷凍うどんをそのままフライパンに加えます。
- ③ 水 100cc を入れ、蓋をして5分ほど蒸し焼きにします。
- ④ 裏返してうどんをほぐします。
- ⑤ Aの調味料を合わせて加えます。
- ⑥ 炒め合わせてうどんと調味料を絡めたら、器に盛ります。お好みで、コショウやドライパセリを振ります。(角田 牧子)

生産者紹介



マルハニチロ株式会社 課長補佐 林 祐子さん

マルハニチロ(株) 「おさかなソーセージ」

「おさかなソーセージ」の生産者のマルハニチロ(株)の林です。今年から生活クラブの担当になり、交流会や日々の営業活動を通じて、生活クラブの考え方を日々勉強している最中です。

「おさかなソーセージ」は、より安全・安心な魚肉ソーセージを開発しようと、生活クラブの組合員と一緒に作り上げた消費材だと聞いています。

市販品と何が違うのかと言いますと、なんとといっても「色」です。魚肉ソーセージといえばピンクのイメージがありますが、「おさかなソーセージ」は白い色をしています。何故、白いのかというとそれが本来のお魚の色なのです。市販品はお肉の様に見せて食欲をそそるために着色料を使用していますが、消費材は不使用です。

「おさかなソーセージ」は弊社の自社工場で生産を行っており、そこでは市販用の魚肉ソーセージも生産しています。工場担当者の話で特に印象に残っていることは、品質管理の為に生産ごとに検食するのですが、その時に食べていて一番美味しく、飽きないのが生活クラブの「おさかなソーセージ」と言っていたことです。もっとももっとこだわりや良さをお伝えしたいのですが、それは交流会の時にじっくりと伝えさせて下さい。

「おさかなソーセージ」をはじめ、組合員のみなさんには勿論、作り手にも愛されるような消費材を1つでも多く、届けられるようにこれからも頑張っていけます!





生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい

江戸川たすけあいワーカーズもも～

みなさま、初めまして！

まちでたすけあいのしくみをつくろうと 1996 年に江戸川的生活クラブの組合員 8 名で、設立しました。住み慣れたまちで自分らしい暮らしを続けたい方に、家事援助、介護、子育て、障がい福祉の訪問支援を行っています。そんな活動の中から、「地域の方の居場所をつくりたいね」の思いが生まれ、親子ひろばとカフェをオープンして、5 年目になります。カフェでは、栄養バランスや彩を考えた“ももランチ”と、金曜日限定“パンランチ”と各種パン販売。ひろばは 0、1、2 歳の子どもと親がゆったり過ごせ、一時保育も受け付けています。メンバーは、30 代か

ら 70 代までの 44 名。全員が経営者で全員が働き手、運営も経営もみんなで考えるワーカーズ・コレクティブという働き方をしています。今年度のもの活動テーマは、「これぞワーカーズ!! ひろがるもも・ひろげるもも」。

9 月開講の「保育サポーター養成講座」は、地域に子育て支援の輪をひろげたいと、年 1 回開催。今年で 7 回目となります。思いを共にする仲間がいるから頑張れる!! ぜひ一度ももに遊びに来てください。(代表・仁ノ平 洋子)



事務局
コラム

世田谷センター次長
大野 正樹さん

アルバイト、契約職員、職員として 15 年働いており、23 区南が 10 年と一番長いブロックとなりました。

組合員の皆さんから厳しく色々教えていただいて今の私があります。職員として私を成長させて下さって本当にありがとうございます!そして、これからも職員を育てていただけるようにお願いします。

消費材だけではなく、職員の成長すらも促せる生活クラブの組合員は本当に凄いなと思っています。【対等互惠】この大好きな言葉を忘れずに、組合員の皆さんと生活クラブをさらに良くしていきたいです!



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「バイオサポ」って何?

「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」をかけ、生命力あふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。「消費材でからだもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう!」というよくばりな提案です。

バイオサポは食べ物と食べ方両方が大事と考えます。体を作る食べ物選びは大事ですが、どんなに良いものでも偏った食べ方をすると健康によくありません。逆にどんなに栄養バランスがよくても、体によくない疑いがある食べ物はできるだけ避けたいものです。

体に必要な栄養素は、おいしくて安心な食べ物からバランスよく摂りましょう。

バイオサポのことをもっと知りたい、と思ったら、生活クラブ Web ページ「バイオサポ」へ



★7月号の感想



みんなの広場

消費材のスパゲティの記事が興味深かったです。正直、パスタの乾麺は、消費材も市販のものもそれほど変わらないだろうと思っていましたが、消費材のパスタはとてことだわって作られていることがわかりました。早速次の注文で頼んでみます。 まち品川 TN さん

つい先日、私の紹介で生活クラブに加入した母から「今週は何注文したの?」「洗たくはどうしてるの?」と聞かれることが多くなりました。改めて普段の食事や身の周りを見わたすと、ほとんど生活クラブでまかなっていることに気づきました。もうなくてはならない存在です。 まち品川 Y0 さん

アースメイド野菜のマークができたことで、生産者の方々の苦勞や、手間暇かけて作って下さったことがわかり、積極的に注文できるようになりました。これからも感謝しながらいただいています。 まち品川 KM さん

25 才の時に結婚し、生活クラブに入り、途中引越してお休みしつつも、消費材の良さに惹かれ、組合員となっています。梅干し、ジャム、梅酒他季節のものを作って楽しんでいきます。 まち江東 Y0 さん

★今月のクイズ

使い捨てから循環へ

〇〇〇〇 システム

7月号の答えは「ベジ」でした。

なすとベーコンの和風スパゲティを作ってみました。子どもたちがスパゲティ大好きで、1つレパートリーが増えました。 まち江東 MI 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。

※7月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「さば水煮缶3缶組」をプレゼントしました。



共生食品(株)生産者交流会

「生活クラブの豆腐は
ホントに国産大豆 100%なの？」

- ◆10月1日(月)10:30~13:00 (受付 10:15~)
- ◆生活クラブ館 地下スペース 1・2
(小田急線経堂駅 徒歩3分)
- ◆参加費：100円
- ◆定員：25名
- ◆託児なし：お子さんと一緒にどうぞ
- ◆申込〆切：9月28日(金)



こどもが危ない！

家庭の中で気を付けたい



化学物質

- ◆10月9日(火)10:30~12:30 (受付 10:15~)
- ◆大田区立消費者生活センター 2F 講座室
(大田区蒲田5-13-26、蒲田駅東口 徒歩3分)
- ◆講師：中下裕子さん(弁護士)
- ◆資料代：200円
- ◆定員：40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
- ◆託児〆切：9月21日(金)
- ◆申込〆切：10月2日(火)
- ◆主催：松葉ダイオキシン調査実行委員会



監事 Tweet

姑の介護で一時的に埼玉に引っ越しをしていました。姑は長年糖尿病を患っており、毎日の食事作りには気を使いましたが、以前みつしい昆布(株)の今は亡き榎本社長に『冷蔵庫でつくる昆布だし』を教えていただき本当に重宝しました。

今年は生活クラブ生協50周年記念の年です。10月には大田センターで「わくわく大試食会」が開催されます。生産者との交流は新しい発見があり、直接話ができるチャンスでもあります。お友達を誘って楽しんでみてください。

少し堅い話になりますが、市場(スーパー、コンビニ、デパ地下 etc.) はバイヤーや仕入れ先で購入した商品を売りますが、生活クラブ生協は組合員と生産者が作り上げた消費材を購入する仕組みです。生産者交流会に参加するとその違いにも気づきます。お気に入りの消費材を増やしましょう！



(監事 竹岡 道子)

埼玉研有会はればれ育ち野菜

Step Up 点検事前学習会

消費材 Step Up 点検*は生産者と組合員と一緒に決めた基準に基づいて消費材がきちんと作られているかどうか、組合員が工場や畑を点検する、生活クラブオリジナルな組合員活動です。必ず事前学習会をして実際の点検を行ないます。Step Up 点検の日時は未定です。事前学習会のみでの参加もできます。

*2018年7月から「おおぜいの自主監査」が「消費材 Step Up 点検」にリニューアルしました。

- ◆10月22日(月)12:30~14:00
- ◆生活クラブ館 201
- ◆託児あり：託児定員5名
- ◆託児〆切：10月8日(月)
- ◆申込〆切：10月15日(月)



みなみ風 2018年9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 9/21(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)：	
■p7 みんなの広場 ○みなみ風9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。			
□ 10/1 共生食品(株)生産者交流会		□ 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	
□ 10/9 家庭の中で気を付けたい化学物質		□ 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	
□ 10/22 Step Up 点検事前学習会			
■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。