



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 10 月 1 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

まち江戸川 ^{みざ}見座 のりかさん



まち委員の繋がりが楽しい！

10 年以上続けた仕事を辞め、東京へ引越して 2 年。下の子の幼稚園入園を控えた頃に、現まち長でもあり共通の趣味を持つ友人から、「一緒にまち委員をしませんか？」とお誘いを受けました。

その頃の私は、まだ生活クラブにも未加入で、一度のイベント参加のみ。それでも、アグレッシブなまち長に惹かれ、また、『子どもの幼稚園入園を機に新しいことをしたい！』と考えていたこともあり、生活クラブに加入。そして、まち委員、消費材メッセージ委員になり、今、やっと半年が過ぎたところです。

よく知らずに加入、まち委員になり、戸惑うことも多く無我夢中の半年でしたが、美味しい消費材に満たされ、食や健康について勉強する機会を頂き、そして何より、同年代のまち委員の皆さんと知り合えたことが幸せです。

写真は、ホストファミリーとして受け入れた子との 1 枚。生活クラブで得た知識のお陰で、グルテンフリーや環境についての話も弾みました。

今後も楽しく活動できればと思います。

私のお気に入り

おとうふ揚げ

㈱高橋徳治商店

生産者交流会での試食を機に購入。毎回、子どもたちが争奪戦を繰り広げ、帰りの遅い主人はなかなか食べられません。我が家の冷凍庫に常備されている一品です。



—もくじ—

まちのテーマ消費材	2・3
松葉のダイオキシン調査	4・5
まちのページ<まち江戸川>	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】㈱おびなた「戸隠そば」	
地域の仲間たち	7
事務局コラム	
代理人運動って何？	
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 8 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,668 人	2,352 人
加入者数	163 人	9 人
脱退者数	-137 人	-10 人
世帯当利用高	20,469 円	9,842 円
総利用高	361,037,848 円	23,157,897 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・中央区の組合員 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


まちの テーマ 消費材

今年度も各まちでは、「まちのテーマ消費材」を選んで利用促進活動をしています。どんな点がおすすめののか、各まちの委員のみなさんにアピールしてもらいます！
(いくつかテーマ消費材があるまちは、その中から1つを選んでもらいました。)

まち渋谷 エスケー石鹸(株)
ハミガキ


ハミガキでミライ[⇒]未来[⇒]を守る
味[⇒]蓄

「自然界にないものは、地球も人も消化できない」、そんなシンプルな視点で、身のまわりのものを選びませんか？ 生活クラブのハミガキは、中身も容器も、水と空気を汚さないから環境にやさしい！ 爽やかミントの心地よさもおすすめポイント。




まち・きぬた 新生酪農(株)
プレーンヨーグルト

鮮度の高い良質な生乳、脱脂濃縮乳、脱脂粉乳からつくる、牛乳本来の自然の風味を生かしたヨーグルト。赤ちゃんから高齢者まで誰でも食べやすく、風邪や熱中症、花粉症や認知症予防とさまざまな効果があるとされています。




まち大田 (株)ニューオークボ
スパゲティ 1.6 mm

原料と製法にこだわり、安心・安全で世界一おいしいパスタ作りを理念にして作られています。最高グレードのデュラム小麦の中心部だけを、大手メーカーが6~12時間で作る所を72~100時間かけ、製法にこだわり小麦本来の風味・味・栄養を損なわないように作っています。ぜひ、手間をかけた麺を味わってください。




まち江東 長野森林組合 鬼無里事業所
えのき茸茶漬

ごはんのお供に！時短メニューに大活躍！
固形分 80%以上、添加物不使用、使用する醤油やお塩は全て生活クラブの消費材を使用。長野県産のえのき茸のみを使用し、長時間丁寧に煮込まれシャキシャキの歯応え。ごはんのお供だけでなく、「これいい♪クラブ」掲載のえのき茸茶漬の炊き込みご飯は毎回大好評です！是非お試しください。



まち・玉川 エスケー石鹸(株)
キッチン用液体せっけん

無香料で泡切れも良く、手荒れもない、しかも環境にやさしい液体せっけん。食器、シンク、ふきんも洗えます。泡状ポンプ容器に入るとさらに便利。ハンバーグを作るときなど、材料をこねた後の手の汚れも、ワンブッシュですぐに手洗いができるので、使いやすくとっても助かります。今では我が家の必需品。切らさないよう予約をしています。

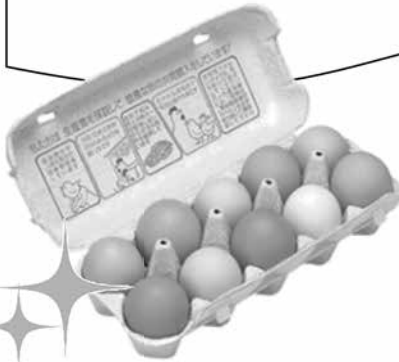


まち・せたがやは今年度はテーマ消費材を決めずに活動しています。

まち品川

(株)生活クラブたまご
鶏卵

生活クラブの卵はとにかく**安心安全!**
親鶏が国産鶏種で開放鶏舎で飼育されています。餌には Non-GM のトウモロコシや大豆粕、お米などが使われているため、黄身はほんのりレモン色です。そして何より無洗浄なので、表面のクチクラ層がはがれていないため、卵本来の抗菌力を生かしています。また病気予防のための**抗生物質も使われていません。**



まち・からきた

コーミ(株)
トマトケチャップ

一瓶に国産の加工用**トマト約 12 個分**がギュッと詰まった生活クラブ自慢の**トマトケチャップ**。余計なものを使っていないので、**トマトの旨みや風味がストレートに**味わえるのが魅力です。自然でコクのある味なので、チキンライスを作ったり、ウインナーやポテトにつけて食べたりしても**相性バツグン!!**子どもも大好き♡一度食べると手放せない調味料の一つです!



まち目黒

上士幌町農業協同組合
大豆ドライパック缶

北海道産の秋田大豆を軽く茹で、缶に詰め、高真空で蒸し煮。素材に含まれる水分で蒸しあげています。**豆の味がしっかり**していて、ほのかに塩味がついています。そのまま食べられ、小さなお子さんにも好評です。加熱調理しても美味しいので、お好きな食べ方を見つけてください。**時短料理、回転備蓄**にぴったりです。



まち江戸川

庄内みどり農業協同組合
遊 YOU 米

お米にこだわりのない方にこそ食べてほしいお米です。**味が濃く、お米だけでも十分美味しい!** 発芽精米もお勧めです。



まち港

(有)小野田製油所
ごま油

この値段では生活クラブでしか手に入らないと、ネット上でも話題の小野田製油所のごま油。白ごまを薪でゆっくり焦がすことなく香ばしく炒った後、**伝統的な玉締めで搾った油**を和紙で濾しているのので、色も味もとても澄んでいます。ドレッシング、炒め物や天ぷらにも使える逸品です。

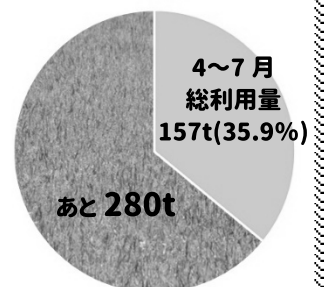


毎月利用総重量を報告していきます

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。



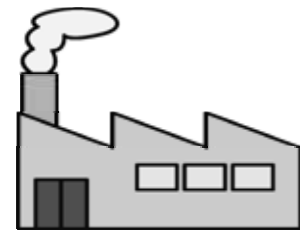
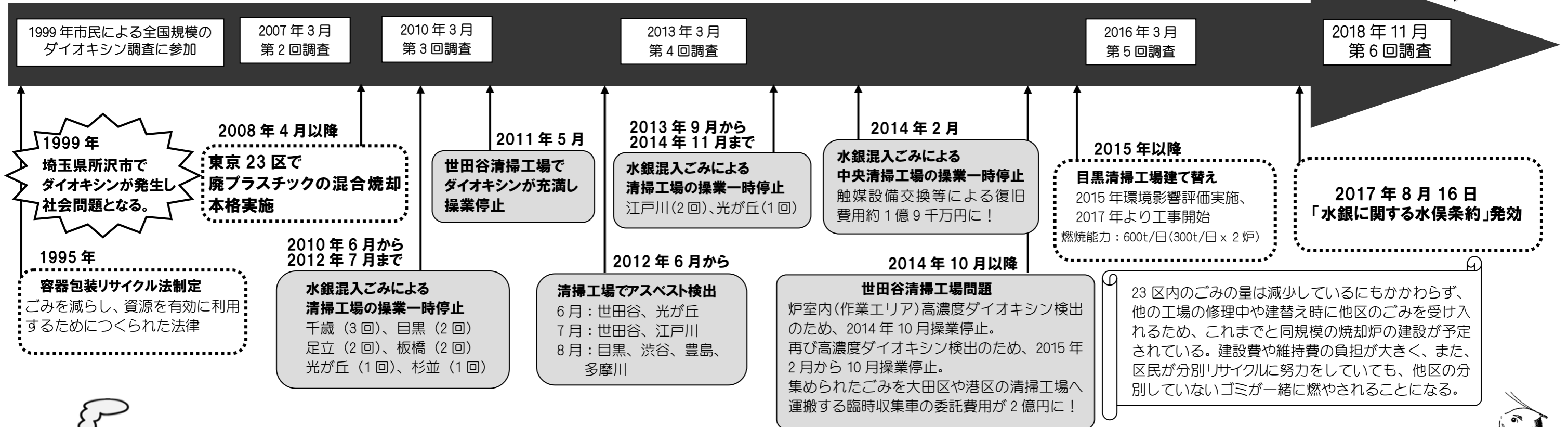
2017 年度総利用重量: 437t を 100%としています。

松葉のダイオキシン調査 2018・11「ごみの出ない社会」を目指そう!!

23 区南生活クラブ

松葉のダイオキシン調査のあゆみ

2011~2013 年
都内でも震災がれき焼却



見えない大気汚染を明らかにするため、
私たち自ら、ダイオキシン調査を行ないます!



松葉の介でござる。
調査への協力をお願いします!



今もダイオキシン類は ごみの焼却が主な発生源

ダイオキシン類は、プラスチックごみの焼却による燃焼や、薬品の合成などによって生成される脂肪等に溶けやすい有機塩素系化合物です。ベトナム戦争で使われた「枯葉剤」の中に含まれていたことはよく知られています。発ガン性、生殖毒性、免疫毒性など、さまざまな毒性が問題視されており、環境ホルモン物質としての影響が懸念されています。

通常の生活で摂取する範囲では、急性毒性は生じませんが、低濃度の継続的な体内への摂取は複合汚染によるリスクを高めます。



なぜクロマツの葉で 調査するの?

街中のクロマツは、私たちと同じ空気を吸い続けて、光合成を行なっています。油分を蓄えるクロマツはダイオキシンを取り入れやすい性質があり、測定に最適です。環境指標として国際的に確立した方法で、過去のデータや他の地域との比較もできます。

新芽より 1 年以上経過した松葉を、複数地点から集めてプレンドし、その地域の長期的な平均濃度を調べます。協力者によって集められた松葉は、カナダの検査機関で分析されます。
今回、調査のための松葉採取を 11 月に実施します!

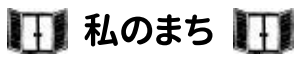


調査費用のカンパを お願いします!

どこからも利害関係による影響や圧力を受けずに調査するため、調査費用はすべて市民のカンパで賄います。今回の調査は、世田谷、目黒、大田、品川、港、江東、江戸川のエリアで 10 検体のダイオキシン類・重金属類濃度を調べます。
調査費用は諸経費を含め 180 万円が必要です。ダイオキシン調査を成功させるため、ぜひ!カンパ協力をお願いします!

ゆうちょ銀行からの振込み
口座番号:00170-8-402288
口座名:松葉のダイオキシン調査実行委員会
他銀行からの振込み
ゆうちょ銀行 〇一九店(019)当座 0402288

まち江戸川



私のまち

『できる人ができる時にできるだけ』を

モットーに



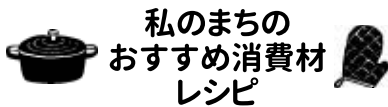
まち江戸川のまち委員やちいき委員は、幼い子どもがいる子育て層が多く、仕事をしながら委員活動をしている人もいます。お互い大変だからこそ、まち委員の中でも『できる人ができる時にできるだけ』をモットーに活動しています。自分たちがどうしたら楽しいか？委員もサステナブルに活動できるように子育て層向けの託児付きのイベントを多く開催しています。

まち委員も今年は8人体制になったのですが、6人

が新任。みんな分からないことだらけ。

皆の意識を合わせるために子どもたちも連れて公民館で消費材持ち寄りパーティーをしたり、家族の理解を得るために家族総出でイベントに参加することもあります。

これからも、委員、その子ども達、その家族、その友達みんな巻き込みながら、よりよい仲間、そして食卓が増えていけるように積極的に活動していきたいと思います。
(沖崎 雅子)



私のまちの
おすすめ消費材
レシピ

沖縄の発酵食品 ミキ



<作り方>

- ① 米を研いで分量の水に30分浸水し、おかゆを炊く。
- ② さつまいもは皮をむいて、水(分量外)に約30分さらす。
- ③ 炊き上がったおかゆを木べらで混ぜて、60度程度に冷ます。
- ④ さつまいもをすりおろしておかゆに加え、楽に混ぜられるようになるまでしっかりと混ぜる。
- ⑤ 清潔な容器に移して室温で発酵させる。(夏は一晚、冬は2~3日程度)
- ⑥ 発酵完了したら塩を加えて混ぜる。
(金田 彩乃)

<材料>

米	1合
水	500ml
さつまいも	40g
(種類は何でも可)	
真塩 or 海水塩	ひとつまみ

これいいよ!

お好みにベリー類を入れても美味しい!

生産者紹介



株式会社おびなた
営業部
新井 裕司さん

(株)おびなた 「戸隠そば」

「戸隠そば」の生産者(株)おびなたの新井です。当社と生活クラブの出会いが1978年(昭和53年)。当時、市販品の多くは外国産原料を使用し、そば粉の配合20~30%が主流でした。そのような中、「本物のそばを食べたい」という組合員の想いから、戸隠そばは開発されました。

市販品は多くが、製粉は製粉会社、製麺は製麺会社と別々。そのため、製粉から製麺まで時間を要します。また多くの製麺会社ではそば以外に「うどん」、「そうめん」も製造しており、「うどん」「そうめん」に合わせて乾燥温度が高めです。

そばは製粉した瞬間から劣化が始まり、熱が加わることでそばの風味は失われます。そこで当社は、そばに優しい石臼挽き製粉を自社で行い、挽きたてのそば粉で

製麺し、26~27度の低温乾燥で仕上げます。このこだわりが美味しいそばをつくる秘訣です。

「戸隠そば」は取組開始から40年。当初は、国産そば粉70%、つなぎは輸入小麦30%の配合でした。その後、原料である「そば」の生産状況や小麦粉を国産へ切り替える等の改良を行い、現在はそば粉50%のそばとなっています。

現在、そばの国内自給率は25%程、残りは輸入のそばが使われています。

生活クラブと同様に当社も「安全・健康・環境」を大切に考えています。国産原料を使用し、国内自給率を高め、そして日本の食文化「そば」をこれからも守っていくために日々努力していきます。



生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～NPO 法人コンチェルティーン～

コンチェルティーンは、知的障害のお子さんのために働く場所を探していた一人のお母さん（組合員）との出会いから産声をあげました。私たちは一人の願いがたくさんの人に広がるようにとの願いをこめて、「障害のある人とともに働く喜びを創りだす団体」を設立し、2009年11月、生活クラブ館の清掃から事業をスタートしました。現在は赤堤館、センター、デポの清掃業務ほか、まちの拡大チラシのポスティングや広報紙の印刷組み込み、最近では素々の厨房業務など多岐にわたっています。2013年にNPO法人となつてからは、東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合の仲間となり、世田谷地域協議会にも参加しています。

当初、知的障害と精神障害のある2人と一緒に始めたコンチェルティーンも、今ではさまざまな障害の方、生活困窮の方も含めて26名ほどのメンバーがいます。働く場も、個人宅、庭清掃、店舗業務など地域の方々からの定期的な依頼などあり、増えました。メンバーは一人一人いろいろな働き方のペースがあり、1歩前へ進んだり、1歩戻ったり、それぞれ自分のペースを確認しながら働いています。その働き方を尊重し型に縛られることなく、違いを認め、支え合い、補い合いながら…仲間とともに働くことの楽しさ、喜びを実感してほしいと願っています。

*生活クラブのレストラン

(理事長 浅川 悦子)

事務局
コラム

ベイ東京センター次長
長谷川 清さん

契約職員として入社してから早12年、センター次長としては2年目となりました。

前職では調理師として働いていたこともあり人気消費材のブルーベリーソース生産者のワーカーズ・コレクティブへ出向、カタログのレシピ作成や原材料農家訪問、デポでフロアアピールなど自分にとってよい経験と財産を得ることが出来ました。

ちなみに、休日はわたしが晩ご飯担当として消費材を使って腕をふるっています。

自分の特技もいかしつつ「組合員を笑顔に」、そして「信頼される事務局」をめざしがんばりたいと思います。



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「代理人運動」って何？

私たちの生活は政治とは切っても切り離せません。ごみ問題や学校の給食、食品表示制度といった、生活クラブの共同購入を通して組合員が力を合わせるだけではなかなか解決できない問題がたくさんあります。

暮らしの中で変えたいことを政治に訴え、私たちが直接議会に参加できる仕組みとしてできたのが「代理人」という考え方です。生活クラブの「代理人」は私たちの代わりに区議会や都議会で発言し、意見や提案を議会に反映させる役割を担っています。

生活クラブは30年以上前から、代理人と一緒に様々な社会問題の解決を目指す「代理人運動」に取り組んできました。代理人運動を通して解決してきた事はたくさんあり、暮らしを豊かにするための運動となっています。

★8月号の感想

高品質なものが適正価格で購入できるもう一つの共同購入！食べ物だけではない生活クラブの新しい発見でした。普段はできない「実物を目で確かめて、話を聞ける」展示即売会に足を運び、靴を購入したいです。 まち・せたがや MSさん

生活クラブのかつお節は乾燥機を使わず、すべて火力は「薪」ということを知りました。この時期、暑さと戦いながらの作業、感謝です。生活クラブの本物のかつお節、大切に感謝して食べていきたいです。 まち江戸川 MYさん

エコロたすけあい制度、子どもを預けたり、預かったり利用しています。ケア金が給付されることで、お互いに気がねなく預けあえるので有り難いです。 まち品川 TNさん

★今月のクイズ

日本のカロリーベースでの食料自給率は
○○%

8月号の答えは「エコロ」でした。

スペシャルヒントだよ！
3ページの右下をチェック！
どしどし応募してね！

※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。
※8月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「ドライマンゴー」をプレゼントしました。



黒磯米生産者を迎える交流会

～生産者にしめ縄作りを教わろう!～

- ◆11月15日(木) 10:30～13:00
- ◆生活クラブ館 地下スペース 1・2
(世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆参加費：組合員 100 円、ゲスト 200 円
- ◆託児なし：お子さんと一緒にどうぞ
- ◆申込切：11月2日(金)
- ◆持ち物：しめ縄を入れる袋
- ※飾り物の用意はありません。



黒磯米の新米、コシヒカリとなすむかりの食べくらべもします。交流して信頼関係を深めましょう!

理事 Tweet

日本ではプラスチックごみのおよそ 7 割が焼却処分されています。廃プラ混合焼却は地球温暖化の加速と大気中の有害化学物質を増やしてしまう問題があります。

23 区南生活クラブでは 2007 年から、ほぼ 3 年ごとに、大気中のダイオキシン類、重金属類の濃度を、松葉を使って測定調査しています。今年度は 11 月に調査を実施します。各まちの実行委員が中心になり松葉採取ポイントの確認、学習会開催やカンパ活動、広報などを行なっています。調査活動をとおして、ごみ焼却の問題点を広く知らせ、ごみ減量のための提案をしていきたいと思ひます。ちなみに、地球温暖化対策、プラスチックの海洋汚染対策として、EU 諸国やアメリカの州の一部でレジ袋禁止や削減が法制化されました。

日本も使い捨てプラスチックの削減に取り組むべきですが、6 月にカナダで行なわれた先進 7 カ国首脳会議で、日本とアメリカは「海洋プラスチック憲章」に署名しませんでした。環境後進国のレッテルを貼られてしまいましたね。不便さとコストの問題はあるけれど、一歩ずつでも「脱プラスチック」の方向に進みたいです。
(理事 蔵方 弥生)



代理人に聞く

**地域防災&代理人運動
災害時!どうなる?わが町**

地域防災について、代理人から現状と課題を報告します。

- ◆11月1日(木) 10:30～12:30
- ◆生活クラブ館 地下スペース
(世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆参加費：無料
- ◆託児あり：託児定員 8 名 (申込多数の場合は抽選)
エココロ加入者は無料(当日加入可)・ゲスト 1000 円
- ◆託児切：10月22日(月)
- ◆申込切：10月29日(月)
- ※託児のない場合当日参加可能
- 女性視点の防災ブック「東京くらし防災」を配布します。



**防災講座&火災共済学習会
自分の命に代えても守りたい存在がある**

- ・危機管理のプロから学ぶ、家庭ですべき災害対策!
災害発生地での避難所の実情など貴重なお話しも盛りだくさん。
- ・火災共済や自然災害共済の内容について詳しく紹介します。
●終了後の加入相談も承ります。(予約優先)

- ◆11月5日(月) 10:00～12:30
- ◆生活クラブ館 地下スペース
(世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆講師：国崎信江さん
(株式会社危機管理教育研究所代表 / 危機管理アドバイザー)
- ◆参加費：無料
- ◆託児あり：託児定員 5 名 (申込多数の場合は抽選)
エココロ加入者は無料(当日加入可)・ゲスト 1000 円
- ◆託児切：10月22日(月)
- ◆申込切：10月29日(月)
- 女性視点の防災ブック「東京くらし防災」を配布します。



みなみ風 2018 年 10 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 10/19(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。□ ○みなみ風 10 月号へのご意見ご感想を書いてください。			
○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。 託児を希望された方は主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。			
<input type="checkbox"/> 11/1 災害時!どうなる?わが町	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 11/5 自分の命に代えても守りたい存在がある	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
<input type="checkbox"/> 火災共済・自然災害共済の加入相談を予約します			
<input type="checkbox"/> 11/15 黒磯米生産者を迎える交流会			
■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。