



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 12 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・せたがや 田中 ^{ゆみこ} 悠珠子さん



右側が田中さん

私たちの身体は食べた物でできています

加入暦は23年、きっかけはアトピーだった我息子を見た社宅の方が、「生活クラブの野菜を食べてみて」と持ってきてくれたことがキッカケでした。生活クラブの野菜はとても美味しく、子どもたちは野菜が大好きになりました。食べ物で健康が左右されることも知りました。また、当時、社宅の組合員は約20名、野菜、卵、肉等を分けるのは当番制、昼食を兼ねての班会は手作りのお料理、お菓子が溢れるほどあり、とても楽しみでした。食物アレルギーだった息子はもうすぐ一児の父親になります。

生活クラブはGM（遺伝子組み換え）の食物は取り扱わないと誓言している生協です。私たちの身体は食べた物でできています。遺伝子組み換え作物は多くの食品に使用され、そのことが分からなくなっており、本当に恐いことだと思っています。生活クラブの取組みが広がるよう、楽しく活動していきたいと思えます。

私のお気に入り

北海道産小麦粉 強カタイプ

木田製粉(株)

ザクセンの中村社長はイースト菌は酵母にさまざまな添加物を使用してできていると話されました。それから天然酵母パン作りに目覚め、手作りパン、手作りピザと、いつも子どもたちと作り、この小麦を常備するようになりました。小麦粉の味が楽しめ、ご飯を食べた時と同じ満足感があります。



—もくじ—

せっけんでエコそうじ	2・3
冬はやっぱりあったかお鍋	4・5
【松葉の介コーナー】	2
まちのページ<まち・せたがや>	6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】長野森林組合 鬼無里事業所「えのき茸茶漬」	
地域の仲間たち	7
事務局コラム	
生活クラブカウンターって何？	
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 10 月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,797 人	2,361 人
加入者数	283 人	19 人
脱退者数	-180 人	-13 人
世帯当利用高	26,945 円	11,561 円
総利用高	476,597,211 円	26,555,876 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

かんたんピカピカ せっけん



手荒れやアレルギーにやさしいせっけんは、
合成洗剤に負けない洗浄力な上、リーズナブル！
しかも、色々買い揃えなくていいからとっても簡単！
さあ、すっきりピカピカな新年を迎えましょう！

換気扇・シロッコファン

○ ほったらかしでOK！つけおき洗いでギトギト油よごれにサヨナラ～

- ① ポリエチレン袋の中で、粉せっけん 1 カップ (200cc) を 60°C の熱湯 6L で溶かします。
- 換気扇やシロッコファン、その他パーツを 1 時間～浸したあと取り出して洗います。



松葉の介コーナー

「レジ袋有料」を義務化

10月の新聞報道によると、環境省は、スーパーやコンビニなどで使われているプラスチック製レジ袋の有料化を義務付ける方針を固めました。ロイター通信によると、世界では、40ヶ国以上が、レジ袋の使用を禁止しているか、課税しているとのこと。やっと日本も重い腰を上げた感がありますが、制度化に向けた具体的な協議はまだこれからです。

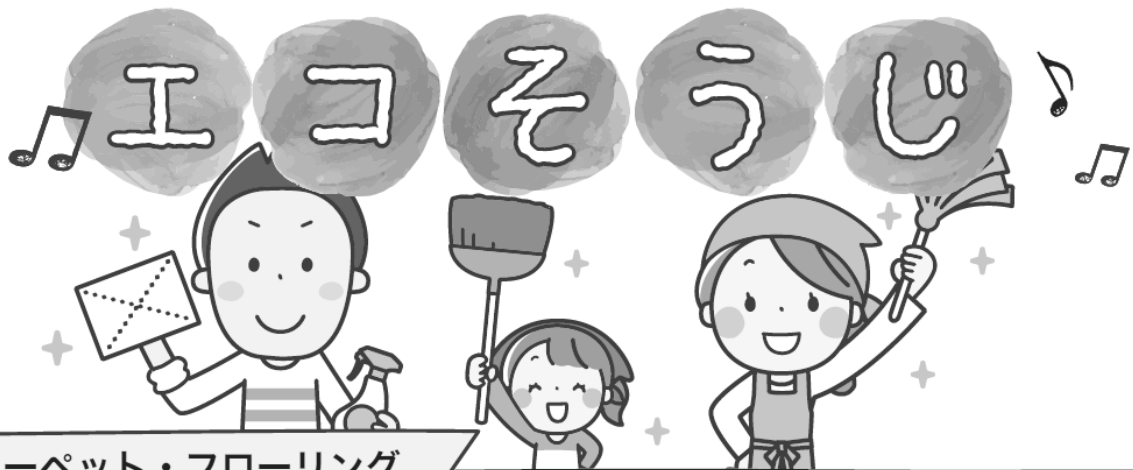
また、環境省は来年度から、植物が原料のバイオプラスチックの普及を後押しする制度を開始すること。この制度は、石油由来のプラスチック製品をバイオプラスチックへ代替える企業などに補助金を出すものです。しかし、技術的に代替えは可能でも、コスト高で、大量生産ができないことから普

及は難しそうです。

私たち消費者や、企業、政府の意識はどうでしょう。経済優先、便利で安価なものを利用しがちです。「プラスチックは高性能の焼却炉で燃やせばいい」「バイオプラスチックに代えればいい」と技術依存になっていないでしょうか。一人ひとりがごみに責任を持ち、ごみとならない製品づくり、ごみを出さない生活で、ごみの焼却に依存せず排出抑制を推進しましょう。

向かうべき方向は「ゼロ・ウェイスト」。資源の無駄、お金の無駄などあらゆる無駄 (Waste) をなくし、焼却炉依存、税金まかせから脱却し、賢い生活者になりたいですね。





カーペット・フローリング
壁紙・窓ガラス・網戸

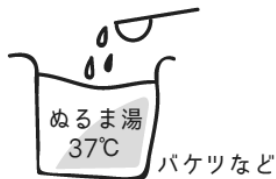
○ (せっけん水×ぞうきん)+(水×ぞうきん)=すっきり!!

- ① ぞうきんをせっけん水につけて固くしぼってふく。
- カーペットは毛並みに、フローリングは木目にそってふく。
- ※フローリングや壁紙は、目立たないところで試してから使いましょう

- ② カーペット・壁紙・網戸→水ぶきで仕上げ
- フローリング→水ぶき→米のとぎ汁でみがく
- 窓ガラス→からぶきで仕上げ



キッチン用液体せっけん
500ml (税込 319 円)



せっけん水の作り方
37°C くらいのぬるま湯 2L
+液体せっけん 小さじ 1 (5g)

電子レンジ・オーブン・冷蔵庫

○ チンッ! → シュッシュ。年に一度といわず、思いついた時がやり時!

- ① 耐熱皿に水をいれ、
- 数分加熱して蒸気で
- よごれを浮かせます



- ② セスキ水をたっぷりスプレーして、布巾かボロ布でふきとります



レンジの外がわ、
冷蔵庫の内外もセスキ水で OK



セスキ炭酸ソーダ
1kg (税込 538 円)

セスキ水の作り方
水：500ml + セスキ炭酸ソーダ 小さじ 1 (5g)
スプレーボトルにいれて振り溶かす。キッチンに置いて、油污れにいつでもシュッシュ♪

冬はやっぱり

年末年始はなにかと忙しいですよ。そんなときは、美味しい消費材であったかお鍋をいただいて、身も心もほっこりしませんか？

あったかお鍋

生活クラブの消費材で

お手軽消費材で、ちょっと変わった変わり鍋もおススメ!!

あつあつおでん



グチ入ちくわ こめや食品(株)

コシのある食感とグチのうま味を活かしたちくわ。市販では見られないグチ 100%使用。重合リン酸塩、着色料、化学調味料が無添加。



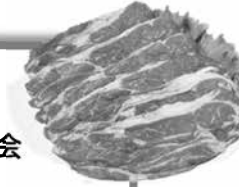
すき焼



牛肉

北海道チクレン農業協同組合連合会

飼料の主原料となるトウモロコシ・大豆粕について、非遺伝子組み換え作物 (NON-GMO) を区分管理して輸入したのを使用しています。輸入にあたっては栽培される種子の段階からきちんと確認し、収穫後も区分管理をしています。牛の個体管理の徹底による、トレーサビリティの確立も安心の一つです。



変わり鍋

きりたんぽ鍋セット 全農チキンフーズ(株)



秋田の郷土料理。減反による休耕田を利用して育てた比内地鶏と、二ツ井町産の玄米で作ったきりたんぽのセットです。

真だこカット (株)丸政水産



五島、平戸、天草沿岸の蛸壺漁で獲れる国産真だこです。旨みが抜けないようにスチームポイル。アミノ酸や酸化防止剤は不使用です。

ソフトはんぺん (株)高橋徳治商店



国産のすり身を山芋と卵白で泡立てたので、「蒸しはんぺん」に比べソフトな口当たり。発色剤、増粘多糖類、弾力剤など使用していないため、市販品に比べるとしっかりしています。

鶏卵

(株)生活クラブたまご



病気に強い国産鶏種。病気の予防にはワクチンを投与し、抗生物質は全期間にわたり一切使いません。もちろん餌のトウモロコシや大豆粕は遺伝子組み換えでないものを使用しています。

アースメイド野菜

「土づくり、適地適作、旬」が基本。生産者と組合員が培ってきた信頼関係がつくった野菜です。残留農薬は国の基準の1/10未満。

焼豆腐

共生食品(株)

国産大豆 100%使用。凝固剤ににがりを使用し消泡剤は不使用。「昔ながらの味がする」お豆腐です。



トマト鍋の素 コーミ(株)



国産完熟トマトと日高昆布、国産鶏のがらスープで作った、トマト鍋の素です。まるやかな甘味とコクが特徴。ウインナー、鶏肉、キャベツなどと相性がぴったり。

スンドゥブチゲの素 (株)第一物産



辛いスープで煮込む韓国の鍋料理・スンドゥブチゲが簡単に作れます。2人分で4回分。

おしらせ

12/31~1/4 の週は配達がありません。

新年早々、「消費材がない!」なんてことにならないように...

12/24~12/28 の注文(1/7~1/11のお届け)をお忘れなく!!

定番の消費材はちゃんとあるかな?

新米に変わりました!

どれだけお米食べたかな?

2018 年産契約数量が決まりました!

2018 年産契約数量は、2017 年契約実績を基本に各産地の集荷に応じたものです。この量を食べきすることで、自給力を高め持続可能な主産地形成を推進します。

	品種	契約数量
JA 庄内みどり	遊 YOU 米、ササニシキ、山形 95 号、つや姫	92,000 俵
JA なすの	黒磯米	11,000 俵
JA 上伊那	上伊那アルプス米	22,000 俵
JA 加美よつば	まなむすめ、ささゆたか	5,500 俵
JA ちばみどり	ちばあさひ米	3,600 俵
JA いわて平泉	一関米	1,500 俵
JA たきかわ	江部乙米	1,000 俵
合計		136,000 俵

あと 206t
4~9 月
総利用量
231t(52.9%)

2017 年度総利用重量:437t を 100%としています。

JA 庄内みどりでは、不稔籾の「白穂」が発生し、2,000 俵から 4,000 俵の収量減少となる見込みです。キャンペーンは、各産地の集荷量を確認後に計画します。今年も、予約を基本に位置づけ、予約に参加できない組合員も含めて全体で米利用の維持拡大を図って、自給力を高めたい。

まち・せたがや

私のまち 興味のある企画に参加してみてください



まち・せたがやは、「経堂たんぼちいき」「すみれちいき」「はなみずきちいき」の3ちいきから成ります。今年はまち委員が少なく、まち主催の企画開催が難しい分、ちいき主催で色々な企画が行われています。

しかし、まち委員もちいき委員もなかなか新しい人の参加がないというのが現状です。働きながらでも、子育てしながらでも、介護しながらでも、どんな状況の人でも興味があれば参加してみることで

きる、まちの活動、ちいきの活動を模索しています。

今年度は、冷凍パイシートの使い方を学べる企画、下味冷凍保存の講習会、糸かけ曼茶羅を作る企画、缶詰の使い方の企画、組合員の親睦をはかるウォーキングなどの企画がありました。今後も色々な企画がありますので、興味のあるものに参加してみてください。学べるだけでなく、色々な人とも出会う機会、まち・ちいきの活動を知る機会になればと思います。(江川 朱実)



私のまちの おすすめレシピ



さば味噌煮缶の餃子



<作り方>

- ① にはら1cm長さのざく切りにする。
- ② ポウルに①、缶汁をきったさば味噌煮、Aを入れよく混ぜ、15等分にする。
- ③ 皮に②をのせ周囲に水少々を付け、端からつまむようにして、ひだをよせて包んでいく。
- ④ フライパンになたね油を熱し、餃子を並べ2分焼いて焼き色をつけたら、水1/4カップを注いでふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。ふたをとって強火にし、水分をとばしてパリッとするまで焼く。

(中島 美千代)

これいいよ!

塩・ポン酢・胡椒・オリーブオイルで作ったドレッシングをかけるとおいしい!

<材料>

さば味噌煮缶	140g
にはら	50g
A {	
コチュジャン	小さじ 2/3
おろし生姜	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
餃子の皮	15枚
なたね油	大さじ 1

生産者紹介



長野森林組合 鬼無里事業所 「えのき茸茶漬」

「えのき茸茶漬」の生産者、長野森林組合 鬼無里事業所です。えのき茸茶漬の生活クラブでの取組が開始されたのは1976年。今年で42年目となります。

1960年代、製材事業が華やかな頃、工場から大量の「おが粉」が排出され、その処理に頭を悩ませておりました。当時、長野県北部で「おが粉」を利用した「えのき茸」の栽培が進んでおり、農協と協議し、おが粉を持つ森林組合が「おが粉」を配達しながら組合員に「えのき茸」の栽培指導と販売を行うことになりました。

雪深い鬼無里、冬は出稼ぎに出る家庭が多い時代、冬期間は「えのき茸」の栽培で現金収入を得ることが可能となりました。しかし、えのき茸は鍋物料理の時期を過ぎ

ると一気に価格が下落することから、何とか安定経営ができないかと考えた末、生産者と安定価格での契約栽培により、森林組合が食品の製造＝えのき茸茶漬の製造を開始したのです。これにより、小さな村に女性の雇用の場が生まれました。

長野県産えのき茸に生活クラブの丸大豆しょうゆに真塩。北海道産甜菜の砂糖、かつおだしは自社で削り節を煮込んで抽出、お酒は鬼無里の酒米で造った純米酒、固形分80%。そして合成添加物不使用での製法は、一般市場等ではなかなかお目に掛かることはできないグレードです。



長野森林組合
鬼無里事業所
事業所長
戸谷 稔さん

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

～品川たすけあいワーカーズ・たんぽぽ～

こんにちは！品川たすけあいワーカーズ・たんぽぽです。住み慣れた地域で自分らしく暮らすため、「お互いに助け合って支え合うことができないか」との思いをもつ仲間が集まって話し合い、2006年に設立しました。

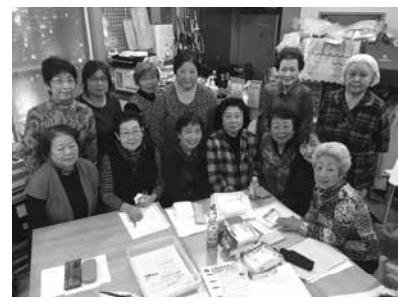
年を重ねても、病気になっても、障がいがあっても、子育て・介護をしながら、男女を問わず豊かに生きていくことを目標に「たすけあいの輪」をこの品川に広めたいと考えています。

現在は、子育て支援や高齢者の生活援助を中心に家事のサポートを行っています。一方的なサービス

提供ではなく、お互いに可能なかぎり歩み寄り、生きていく場・働く場を地域に作り出し、誰もが納得できる生活のあり方を求めたいと思います。

私たち、品川たすけあいワーカーズ・たんぽぽは自分自身の生き方や自らの生活を自分で決めて「共に生きる」ことを目指します。

(代表 田上 成江)



事務局
コラム

事務局
畔柳 聡さん



入職 25 年目になりました。システムは随分変わりましたが、生活クラブが「人の組織」だということ是不変だと思っています。

これまで本当に大勢の方のお世話になって来ました。毎週配達時におにぎりを作ってくださった方。クレームをきっかけに委員になった方。まち会議で熱い想いをぶつけてくれた方。いつも明るく接して下さった方…。大勢の組合員の方々に生き様や優しさを教わった四半世紀でした。

現在は情報委員会を担当し、どうしたら人と人とをつなぐ役割を果たすことができるか、研鑽の日々です。

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「生活クラブカウンター」って何？

生活クラブ運動グループの中には、地域に生活クラブを発信する「生活クラブカウンター」として登録している事業所があります。具体的にはチラシ、ポスターなどで事業所を利用する人たちに生活クラブを知らせ、加入希望があれば対応します。加入対応には生活クラブから手数料が支払われます。2017 年度は、NPO 法人エコメッセやワーカーズ・コレクティブ カフェテラスゆめ、子育て応援チームすこっぴなどで 16 人の加入実績がありました。事業所前でのキャラバンなど、まち活動とのコラボも行なわれています。

みんなの広場

★10月号の感想

お米予約登録しています。6ヶ月になった息子もおいしそうにぱくぱく食べてくれるので、いっきに消費量が増えました。
まち品川 Y0さん

4～5ページ、ダイオキシン調査のあゆみと一緒に、ごみ処理・清掃工場の変遷も見れて、問題点がよくわかります。まち・からきた KYさん

各まちのテーマ消費材が興味深かったです。普段、自分では注文しない物もありましたが、まちのおすめになるほどの物なので、全て試してみたいと思います。
まち品川 TNさん

NPO 法人コンチェルティーノの様子は、メンバーの皆様がいきいきと活動している姿がよく伝わってきました。今後も、もっともっと広がっていくことを願っております。
まち港 MSさん

「お米の消費量が減り、生産者との約束が守られていない」ということにはビックリ。生産者を裏切るようなことをしては生活クラブの安全安心は守れないのでは?!生活クラブ歴 40年の私にとってはショックです。若い人たち、子どもの未来のためにも頑張ってください!!
まち目黒 U0さん

★今月のクイズ



でエコそうじ

10月号の答えは「38」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。
※10月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「黄金カステラ6切」をプレゼントしました。



2019 年もやっぱり、「今日もデポーいなくなっちゃ!」

デポーせたがや 初売り!

1/6(日) 初売り 甘酒ふるまい

1/12(土) 新春まつり



福引

12/31(月)~1/5(土)
デポーは休業します



1/6 より発行する 3,000 円以上の
ピンクレシートで、参加でき
ます。(合算不可)

中央区の配達エリアを拡大します

新しい配達開始予定のエリアは、

**日本橋本町、小舟町、堀留町、富沢町、
人形町、小網町**

2 月からの配達 (計画) にむけて、預かり加入が
はじまりました。

このエリアにお住いのお友達を
ご紹介下さい!
お友達には、選べるプレゼントと
ミニサンプルをお届け!
ご紹介いただいたあなたにも、プレ
ゼントがあります。



理事 Tweet

東京電力の柏崎刈羽原発の再稼働が検討されていて、その再稼働に反対する活動を行なってきている生活クラブ東京の環境政策委員として 10 月に現地視察に行ってきました。地震や津波に対して安全が確保できるのか、使用済核燃料の処理も未解決のままで、福島第一原発事故の教訓を生かそうとせず、「安全」を押し通そうとする東京電力の説明員に違和感を感じました。

東京電力管内に住む私たちは、柏崎刈羽原発のある地域の原発再稼働に反対する人たちと一緒に再稼働をさせないように声をあげ、もっと東京都や国などに働きかけていくことが必要なのではないでしょうか。

一方で原発に頼らない再生可能エネルギーを促進するために、生活クラブでんきの共同購入をし、地球環境や命を大切にすることを選択していきたいですね。

(理事 古川 久美子)



化粧品生産者交流会



「化粧品を買う時、何を基準にする?」



私はどんな化粧品を使っているのかしら?
化粧品の生産者
ジャパンビューティープロダクツ(株)に聞く、
化粧品のあれこれ!

- ◆2019 年 1 月 19 日(土)10:00~12:00
- ◆生活クラブ館
- ◆参加費：無料
- ◆託児あり：定員 5 名 (申込多数の場合は抽選)
エッコロ加入者は無料・ゲスト 1000 円
- ◆託児切：12 月 14 日(金)
- ◆申込切：12 月 21 日(金)



みなみ風 2018 年 12 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 12/21(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 12 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。 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。			
□ 1/19 化粧品を買う時、何を基準にする?		□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。