

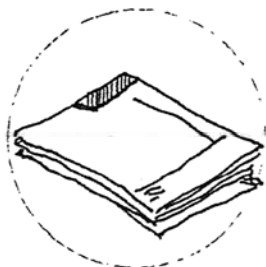


みなみ風

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：2019 年 4 月 1 日

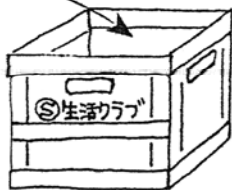
●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

カタログ類の回収が始まります

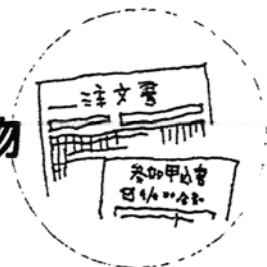


カタログ・チラシ
・ニュース等

縛ったり袋に入れたりせず、
そのまま、
荷受け用の容器 または
生活クラブの折りたたみコンテナに入れる



注文書と提出物



「申込用紙専用通いケース」に入れる

詳しい方法、その他のリユース・リサイクルについては、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

23 区南組織概要 2019 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,018 人	2,336 人
加入者数	197 人	14 人
脱退者数	-175 人	-18 人
世帯当利用高	22,173 円	10,071 円
総利用高	399,299,212 円	23,555,712 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)

—もくじ—

カタログ類回収・グリーンシステム	2・3
お米の利用アップ	4・5
まちのページ<まち・からきた>	6
【まち活動報告】【まちのおすすめレシピ】	
【これおいしいよ】【先輩に聞く!】	
キャラバンって何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・2月号の感想	
お知らせ・理事 Tweet・参加申込用紙	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
日曜休

4月1日、新たにスタート! 「カタログ類回収」

ごみを出さずに環境負荷を減らすしくみ
生活クラブのグリーンシステム
Garbage Reduction for
Ecology and Earth's Necessity
地球生態系のためのごみ減量システム

生活クラブの消費材は原材料の調達から生産・流通・消費・廃棄に至る過程で、環境を守るための活動が行われています。その一例が「グリーンシステム」で、Rびんの回収・リユースのしくみです。同様に、カタログ類についても回収・リサイクルのしくみが作れないかという課題に、昨年より一部で実験回収を行ない検討の結果、全体での取り組みが決定しました。

現状のしくみでは、回収したカタログ類はティッシュペーパーなどの紙製品にリサイクルされますが、いずれは再びカタログへとリサイクルするしくみを作ることが目標です。

👉 なぜ、回収を始めるの・・・?

- ・週次注文になりカタログ類の配布量が増加、年間供給量は約 3,800t と試算され、自主的に回収する CSR (企業の社会的責任) を果たします。
- ・紙の質の高いリサイクルで、国内資源の有効活用や海外のバージンパルプ生産にともなう環境負荷の低減につながります。
- ・自主回収により、自治体回収よりも質の高い「家庭紙」にリサイクルすることができます。
- ・回収したカタログ類を販売することで収益を得、生活クラブ事業への貢献ができます。

👉 注意点は・・・?

- ・回収するのは「食べるカタログ類」「消費材のチラシや O P I N I O N、ニュースなどのチラシ類」、読み終わって不要になった『生活と自治』、機関紙など、注文書と同時に配布したカタログ類です。
- ・生活クラブからの配布物以外は回収しません。また、汚れてしまったものはリサイクルできないので回収しません。自治体回収に出してください。

🌸以下の注意事項を守って回収にご協力お願いします m(_ _)m🌸



カタログ類…消費材のカタログやチラシ、ニュース類など生活クラブが配布する印刷配布物を総称して「カタログ類」と呼称します。

ごみ減量システム「グリーンシステム」が環境省グッドライフアワードを受賞!

「ごみを出さない暮らし」のために、生活クラブ連合会が 1994 年から導入している「グリーンシステム」は、容器包装ごみを減らすためにびんの規格を数種類に統一して回収・再使用するシステムです。その取組みと実績が評価され、2018 年 11 月「第 6 回 環境省グッドライフアワード環境大臣賞 (NPO・任意団体部門)」を受賞しました。



<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●デポー組合員はデポー店頭回収ボックスに返却します●



Rびん

- ① Rびんは“8種類”他の容器は出さないで！
- ②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」のみ返却してね！



鶏卵 10 個パック

- ・賞味期限の紙は取り除いて！

牛乳キャップ と サイドスコアー

- ・軽くすすいで乾かしてから返却してね！

ピッキング袋

- ① “氏名が記載されたラベル” がついている袋が対象。ラベルは剥がさずハサミで切りとってね！
- ②底を切って、“空っぽ” 確認！
- ③輪ゴムや紐で縛らないで！



自分たちで出来ることで CO₂ 排出削減！ ごみ削減！

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

Think & Act

06

自然資源を大切に使います。

水・土壌・森林といった再生可能な自然資源を持続的なカタチで使用します。再生できない自然資源については、次世代につなげていけるよう、節減に取り組みます。

Think & Act

07

ごみの削減に取り組みます。

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みます。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。

今年度、23 区南生活クラブは“お米”の利用アップに力を入れます！

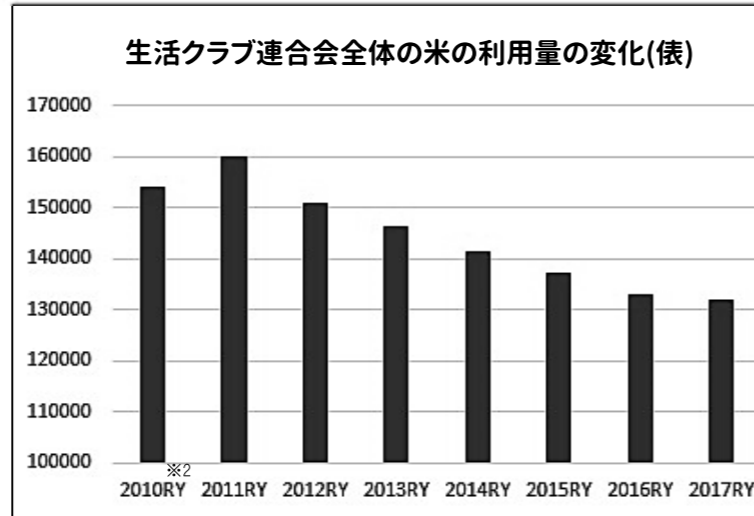
生活クラブで取り扱うお米には、食べる人・作る人、両者のビジョンが込められています。食べる人にとって大切にしたいのは、おいしさや安心など。一方、作る人にとっては大切に作ったお米を余すところなく食べてもらい、生産が継続的にできることなど。両者が求めていることを実現するため、生活クラブでは品種から栽培方法、価格や契約数量を生産者と話し合っています。

お米の利用状況

日本人にとって、お米はなくてはならない主食と言われているのに、現実には年間一人当たりのお米の消費量はどんどん減り続けています。

生活クラブ連合会^{※1}全体でも、米の利用量は減少を続けています。2010年度に154,000俵を食べていましたが、2016年度には133,000俵に減っています。2018年度については、まだ集計中ですが、契約数量の136,041俵を食べきれないだろう、と予測されています。

生産者との契約数量をしっかりと食べることにより、次年度の生産(契約)につながります。お米は自給できる唯一の穀類ですから、大事です！(日本のカロリーベースの食料自給率は平成29年度で38%しかありません)



※1 「生活クラブ連合会」は、1都1道2府17県で活動する33の単協と生活クラブ共済連から成り立ちます。全体の組合員数は約40万人。「23区南生活クラブ」はその中の1つの単協です。現在の組合員は約2万人。
 ※2 「RY」は、「Rice Year」の略。2010RYは2009年10月～2010年9月。

実は、お米ってすごい！

お米・ごはんの大切な役割

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、身体作りに欠かせることができない三大栄養素のひとつ。身体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

生命を維持するための司令塔として、重要な臓器である脳を動かせる唯一のエネルギーがこのブドウ糖です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材なのです！

一日の活力を朝「ごはん」で

こんなときにゆっくり消化・吸収される「ごはん」は不足したブドウ糖を血液中に補い、同時に長時間維持することのできる、非常に安定した供給源になります！

～お米の価値を見直して、意識して食べよう！～

「ごはんは太る」は誤解！

ごはんは、小麦などの粉から出来ているパンや麺類と違って、粒のまま摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、

- (1) 腹もちがよいことから間食が少なくなる
 - (2) 体に脂肪を溜めるホルモンの分泌が緩やかで、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられる
- といったメリットがあります！

引き続き
23区南生活クラブの
米の利用量を報告します！



予約ができる4産地

2019年度のお米の契約数量は前年度とほぼ同量と決定しています。毎年全体の約7割をJA庄内みどりと契約しています。しかし、昨年度はJAみどりのある遊佐町でのフェーン現象による白穂被害により作柄が悪化し、計画に対し大幅に集荷量が減少してしまいました。今後いろいろな対策を考えていますが、～いざというときは予約登録を優先して供給します！～

予約がおススメ!お休みもカンタン!

「よやくらぶ」は、消費材の配達サイクルを選んで登録ができる予約制度です。組合員が毎月決まった量のお米を食べる約束=予約をすれば、生産者は1年分の出荷量の見通しが立ち、収入も安定します。後継者の育成にもつながります。

山形県

遊 YOU 米

JA 庄内みどり/遊佐町共同開発米部会
遊佐町共同開発米部会メンバー411名が栽培

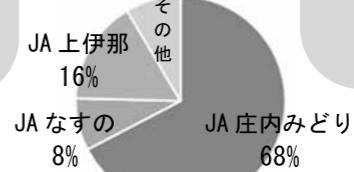
ひとめぼれと、
ササニシキ系どまんなかのブレンド米

農薬使用成分回数
慣行栽培基準 16回
に対し 8回

50%削減



2018年度産契約数量
(136,000俵)



栃木県

黒磯米

JA なすの/どではら会
どではら会の会員29名が栽培

コシヒカリと、
独自品種なすひかりのブレンド米

農薬使用成分回数
慣行栽培基準 16回
に対し 8回

50%削減



宮城県

ささゆた香・まなむすめ

JA 加美よつば/加美清流米クラブ
加美清流米クラブ71名が栽培

ささゆた香：ササニシキ系米
まなむすめ：お手頃価格米

農薬使用成分回数
慣行栽培基準 16回
に対し 10回

37%削減



長野県

上伊那アルプス米

JA 上伊那/減農薬栽培米生産者部会
宮田村と伊那市東春近の2産地で約500戸が栽培

コシヒカリ 100%

農薬使用成分回数
慣行栽培基準 12回
に対し 8回

33%削減



“お米応援チーム”メンバー募集します！

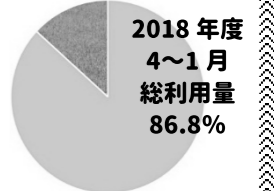
今年度、組合員による“お米応援チーム”を発足します！お米の利用を増やすための活動を考えていきたいと思っています。お米のレシピ作成、お料理講習会、組合員向けチラシ作り、生産者訪問も楽しいかも！ぜひ“お米応援チーム”に参加してください。あなたのアイデアで、お米を盛り上げていきましょう！



どれだけお米食べたかな？

バランスのいいお弁当は「3・1・2」

主食3(ご飯やパン)・主菜1(肉、魚、卵など)・副菜2(野菜、いも類、海藻、きのこ類など)の割合で詰めると難しい計算をしなくても栄養バランスが良くなります。お弁当の容量(ml)とカロリー(Kcal)がほぼ同じぐらいの数値になるので、自分や子どもの1食分に合ったお弁当箱を選ぶといいですね。ちなみに、身体活動レベルが「ふつう」の12~14歳の場合、推定エネルギー必要量は男性2,600Kcal/日、女性2,400Kcal/日。15~17歳の場合男性2,850Kcal/日、女性2,300Kcal/日。バランスのいいお弁当の割合は、普段の食事でも活用できます！



2018年度
4~1月
総利用量
86.8%

2017年度
23区南生活クラブ総利用重量:
437tを100%としています。

まち・からきた



<親子コンサート>

2018年度のまち・からきたは、幅広い世代のまち委員で運営していたこともあり、内容に富んだ企画を開催することができました。手芸、料理、リトミックやフルートコンサートなど音楽、着付け、お茶、映画鑑賞、高齢者住宅見学ツアー、ライフプラン講座、生産者交流会等々。幅広い年代の方々が参加してくれました。

今年度はまち委員継続の方々に新メンバーも加わりました！「新しいおいしさを

みつけよう」を年間テーマに掲げ、活動していきます。まちのおすすめ消費材（ガーリックスパイス&ソルト）のレシピを広報紙でたくさん紹介したいな〜と思っています。

まち・からきたの皆さん、広報紙「トゥインクル」をぜひ読んでください！そして、ぜひ企画にも来てください！直接、皆さんと会ってお話したい！とまち委員一同、お待ちしております。

まちのおすすめレシピ

はるさめサラダ



<材料> (2~3人分)

中国はるさめ	60g
きゅうり	1本
レタスなどのサラダ用野菜	
マヨネーズ	大さじ 2
スパイス&ガーリックソルト	大さじ 1
丸大豆醤油	大さじ 1
スライスロースハム	3枚

<作り方>

- ①はるさめを熱湯でゆでて水にとる。
- ②ハム、きゅうりなどの野菜を細く切る。
- ③マヨネーズ、スパイス&ガーリックソルトと醤油を混ぜる。
- ④はるさめ、野菜を③と合わせる。

*味がしっかり付いているので、たくさんお野菜がたべられます。(角田 牧子)

先輩に聞く!

加入歴 33年 田中 菊子さん



田中さんはガーデニング大好きで、春の庭に植える苗をたくさん見せていただきました。生活クラブサークル「赤ちゃん広場 ポレポレ」の代表として、烏山でプレママ・ママの交流の場を毎月提供し続け、15周年を迎えました！他に世田谷区ファミリーサポート援助会員として子育て支援、こども食堂や20年近く高齢者交流会「まどか」の活動もされています。



これおいしいよ!



いか味付け缶
日本果実工業(株)

家庭で作ったような優しいお味。しかも、いかがやわらかい！そのまま食べてももちろん良いですが、下茹でした大根や里芋と一緒に煮物風にとアレンジもできますよ。

(角田 牧子)

~生活クラブでよく使われる言葉シリーズ~

「キャラバン」って何?

キャラバンと聞いてどんなイメージをお持ちですか？生活クラブのキャラバンは、消費材の良さをたくさんの人に知らせるための活動です。展示試食車（キャラバンカー）に消費材を載せて公園などに出かけます。生活クラブの仲間を増やすには、消費材を実際に試食して美味しさを実感してもらうことが一番。キャラバンは、生活クラブを知らせる効果的な方法です。

最近では、郵便局や信用金庫で行なうキャラバンや、レンタルスペースを使ってマルシェ的に行なうものなどもあります。まち広報紙にキャラバンのお知らせが載ったら、ぜひ、遊びに行ってくださいね。大好きな消費材の魅力を、生活クラブを知らない人に伝えていきましょう。

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～ワーカーズ・コレクティブ子育て応援チームすこっぷ～

ワーカーズ・コレクティブ子育て応援チームすこっぷは、2009年に世田谷区経堂で「生活クラブ子育て広場ぶらんこ」の運営を担うことを目的に発足しました。ぶらんこを第2の実家と思ってもらえたら嬉しいという気持ちで、はじめての子育てを手伝ったり、2人目3人目で余裕のない親子の応援をしながら、必要とされる活動を考え実践してきました。

発足から10年たった今、拠点を経堂から若林に移しました。そこで新たな活動として、育てにくさを感じたり子育てに不安を感じているお母さんに寄り添うための小さな親子サロンを開いています。ペアレントメ

ンターという研修を修了した先輩お母さんの協力を得て、専門家とは違う視点で話を聞いたり、助言をしたりしています。またメンバーの子育ての話も参考になっているようです。

子育てをすることで親も育ちます。子育て親子を応援することで地域の人たちも優しくなれます。若林が、世田谷全体が、人にやさしいまちになったらいいなと考え活動しています。



(代表 武藤 朝子)

生産者紹介



米澤製油株式会社 「国産 100%なたね油」

米澤製油株式会社
東京出張所
安田 仁さん



「国産 100%なたね油」の生産者の米澤製油(株)東京出張所の安田 仁です。米澤製油(株)は埼玉県熊谷市に工場を構えるなたね油の製油工場です。国産原料のみを搾油した国産 100%なたね油のほか、オーストラリア産非遺伝子組み換えキャノーラ(7割)と国産なたね(3割)をブレンドした国産ブレンドなたね油を供給しております。

米澤製油は次の3つのこだわりをもって日々活動を行なっています。

- ① 非遺伝子組み換え菜種原料を使用します。
当社が使用する原料菜種は、産地を指定し、栽培・流通の各段階で分別していること（IPハンドリング）が証明されたものだけを使用しています。
- ② 国産菜種の産地拡大に努めます。
菜種の自給率はおよそ0.15%程度です。当社では国内自給率アップを目指し菜種農家と積極的に連携しています。

- ③ 製造工程において化学合成薬品・食品添加物は使いません。化学合成薬品に頼らない、圧搾法のみで搾油し、油をお湯で何回も洗う「湯洗い洗浄法（特許製法）」で精製しています。

昨年は日本では、約3100トンの菜種が収穫され、そのうちの2/3程度を米澤製油にて購入、搾油を行なっており、国内で最大の国産なたね油搾油工場となっています。国産菜種は、ここ5年で生産量が増え、国産ブレンドなたね油へのブレンド比率も10→30%へとアップしました。国産 100%なたね油を1缶使用すると、およそ6畳分の日本の菜種畑が必要です。このなたね油を使うことで、国内自給率アップに、また究極の遺伝子組み換え対策につながります。ぜひ、ご家庭で日本の菜種畑を増やしてみませんか。

続きは、生産者交流会にて。

事務局
コラム

事務局長
武藤 康之さん



2019年度から23区南生活クラブの事務局長に配属になりました武藤康之（むとう やすゆき）と申します。

2019年度は「23区南第6次長期計画」の最終年度であり、また2020年～2024年の5年の描きをつくる年でもあります。

2024年度末にこんな23区南になっていたらいいなあを思い描きながら、まずは2019年度、23区南生活クラブの組合員と一致団結して盛りあげたいと思います。「おおぜいのわたし」が生活クラブ一番の財産です。笑顔で仲間づくりを展開し、地域に生活クラブを広げましょう！

～みなみ風2月号の感想～

- ・知らないうちに遺伝子組み換え食品を食べていたかも…と考えました。自分のできるところから気をつけて食品選びをしていきたいです。 まち江東 ESさん
- ・遺伝子組み換え作物の怖いところは、知らず知らずのうちに口にしているところだと思います。対策も必要ですが、消費者への周知・啓発も大事だと思います。 まち品川 TNさん

2月号のクイズの答えは「遺伝子」でした。2名の方に「有機インスタントコーヒー」をプレゼントしました。

4月6日(土)は生活クラブ館に行こう!

場所：生活クラブ館
(世田谷区宮坂 3-13-13)

生活クラブ館 10周年まつり

10:30~15:00



デポーせたがや 10周年まつり

10:30~16:00



4/5・4/6 展示即売会

10:30~17:30

生活クラブ館地下スペース

イージーオーダースーツ
ジャケット、ワイシャツ
めがね、靴
トースターや浄水器の
株アール・エッチ・エスも
出展します。



スタンプラリー
まちづくりブース 203 会議室
運動グループ紹介 203 会議室
喫茶コーナー 203 会議室
サークル紹介 201 会議室
ハーブの寄せ植え体験 屋上
クッキングスタジオ BELLE
子育て広場ぶらんこ
*個々の出展時間はWEBをご覧ください。

生産者来店(消費材紹介、試食)
株紅葉堂(カステラ)
和高スパイス株(スパイス類)
株スリーエイト(はちみつ)
株平田牧場(豚肉)
バルーンアート、はちみつ採取実演、
焼きそば、焼トン
恒例の「福引」は
4/5: 14:00~17:00
4/6: 10:30~16:00

理事 Tweet

食べ物ってなんだろう。

この活動を通じて食糧や加工品の作られ方を知る機会が多い中、人はさまざまな方法で食べ物を都合のいいように改良していることを知った。食卓に上がりやすいキュウリも、自然の味は苦いものだったそうだし、旬は夏だが、人の技術で冬でもおいしく育てられる。

人の技術はすごいなと感心する反面、いま求められている食べ物は人に都合が良すぎる気がしてならない。そのことで、本来の食べ物からはかけ離れた、より不自然な食べ物を求めてはいないか。

食べ物は生きていたもの。私たちは生き物の命を頂いている。食べ物という命に対して謙虚にいきたい。また、それを自分の代わりに作ってくれている生産者や、作り続けてくれていた先人に対し、感謝の気持ちを常に持つ。それを心の真ん中において、忘れないように暮らしたい。
(理事 加瀬 奈穂子)



お米応援チームメンバー募集!!

~お米大好きな組合員♡待ってます!~

お米は、日本で唯一、自給できる穀物なのに、利用が減っています。農業従事者の高齢化に加え、耕作面積も減っています。近年、異常気象は毎年です。いざという時、食料の確保が一番。米利用が少ないと、作ってくれる生産者も減っていきます。どうしたら、米利用が上がるか、一緒に考えていきませんか!

- ◆募集定員:5名(応募多数の場合抽選)
- ◆活動日:月1回(5月~11月)1時間程度
- ◆場所:生活クラブ館201
- ◆申込切:4月12日(金)
- ◆託児:あり ◆交通費補助あり



みなみ風 2019年4月号 参加申込用紙

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。

■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):	
■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。			
□ お米チームメンバーになります		□ 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	