



# みなみ風

発行責任者：谷野あかね／23区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2019年7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



## アースメイド野菜

残留農薬は、 国の基準の 1/10 未滿	「いつ・だれが・ どこで・どのように 作ったか」 (栽培履歴)を 明らかにします	化学合成農薬や 化学肥料を できるだけ 使いません	放射能は、 国の基準の 1/4 (生椎茸は 1/2)
----------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------

詳しい内容は、2~3 ページへ続く⇒⇒⇒

23区南組織概要 2019年5月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,985人	2,350人
加入者数	270人	16人
脱退者数	-171人	-24人
世帯当利用高	25,370円	10,289円
総利用高	454,127,058円	24,209,698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—

アースメイド野菜	2-3
組合員どうしのたすけあいのしくみ	4-5
まちのページくまち・玉川>	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!】	
「遺伝子組換え (GM)」って何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・5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をお願いします。(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

# 土づくりからはじめるアースメイド野菜

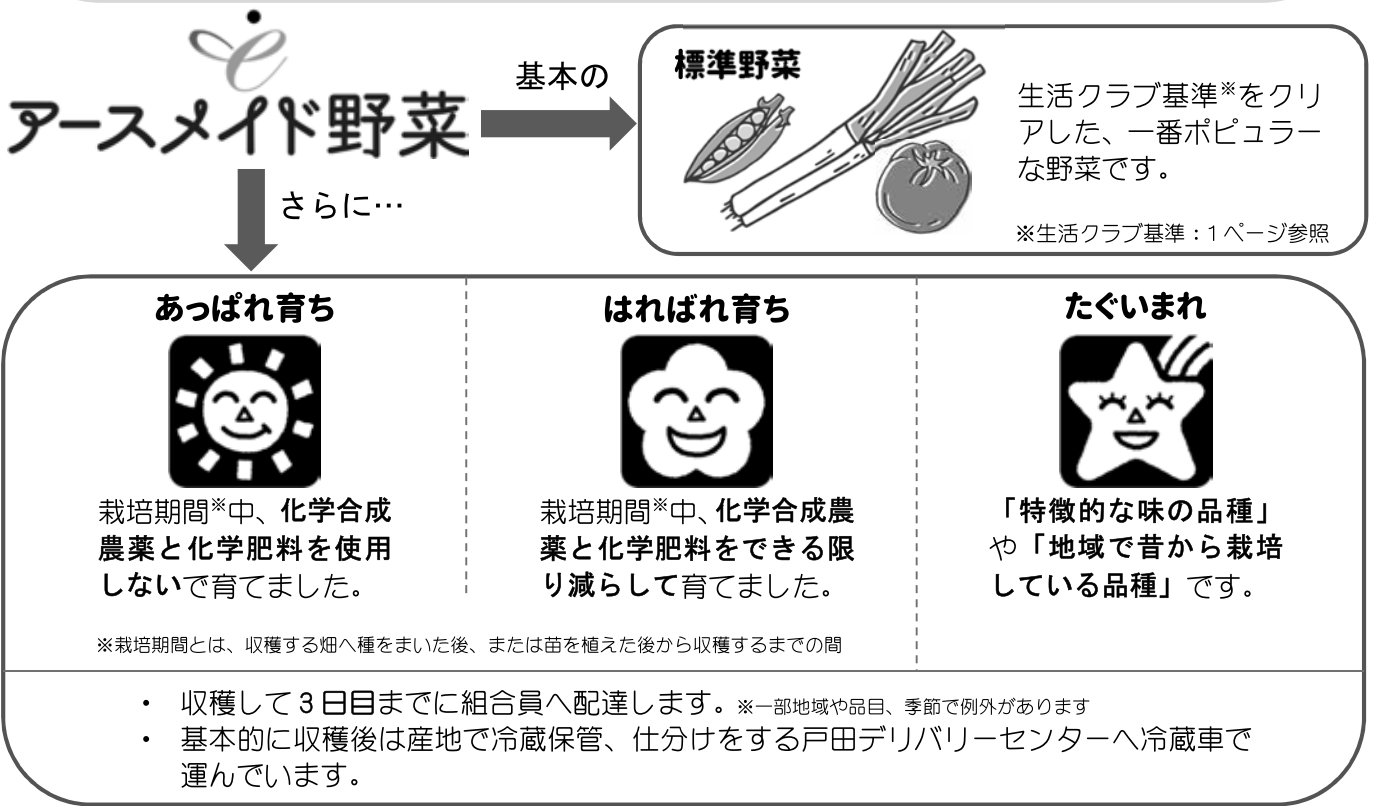
生活クラブのすべての野菜を『アースメイド野菜』と呼んでいます。

生活クラブは生産者と強固な提携関係を築くことで、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず、栽培履歴を明らかにした野菜づくりを目指してきました。

その中でもさらにサステナブル（持続可能）な農業を追求し、化学合成農薬や化学肥料を使わない農法などに挑戦する生産者がいます。これらの生産者の実践を伝えるために「あっぱれ育ち」「はればれ育ち」「たぐいまれ」というマークを設けて栽培方法を明らかにし、**生産者の意欲的な取組みを組合員がわかって注文できる仕組み**をつくりました。マークごとに決められた農法でつくられた野菜が届きます。

※アースメイド野菜の産地には「提携産地」と「指定産地」があります。どちらも同じ農業基準（解毒、農法）をクリアした産地ですが、「提携産地」は、徹底した情報公開と対話を進め生活クラブとともに持続的な

農業に取り組んでいます。組合員が産地見学など生産者と交流できる産地です。「指定産地」は組合員との交流関係はありませんが、栽培方法は確認できる産地です。



## お米応援チーム 活動開始!

## どれだけお米食べたかな?

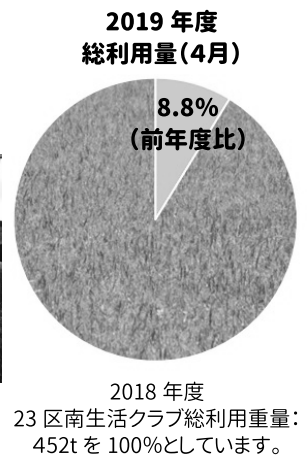
今年度、23区南生活クラブでは、「予約を中心に米の利用をアップする！」ことを第一の目標としています。そこで、各まちの消費材メッセージ委員を中心とした「お米応援チーム」を発足しました!

第一回のチーム会議では、生活クラブの米政策について確認し、続いて実際の利用状況のデータを基に、組合員の米に対する趣向や利用の仕方などの情報を共有しました。どうしたら米利用につながるか、こういった活動が必要なのか考えていきます。

米に対してクールな若い組合員から、お米愛溢れるベテラン組合員まで、意見はさまざま。そんな中でどんな活動がうまれるのか、今から楽しみです♪



第一回 お米応援チーム会議



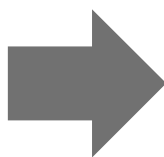


# 1日に350gの野菜を摂りましょう!

※大人1人あたり350g/日の野菜摂取目標は、厚生労働省の提唱です

## 350gってどれくらい?

下の写真は、1日の目標量350gを、生野菜で置き換えたものです。1日でこれだけ摂るとなると大変と感じるかもしれませんが、調理したもので見ると...



農林水産省より

## 案外いけちゃうかも?!

イメージしやすいのは「小鉢や小皿5つ分」を思い浮かべること。小鉢や小皿ひとつがおおよそ70gで、それが5つ分で350gです。サラダや具たくさんのみそ汁も1つ分。野菜炒めや野菜の煮物など中皿程度の量だったら2つ分と数えられます。

## サプリメントよりも「野菜そのもの」から栄養を摂ろう

栄養素を単体(サプリメント)で摂ると過剰摂取の危険性や、サプリ同士や他の薬、食品との飲み合わせの問題が出てくることもあります。栄養素はそれ単独で働くものではなく、さまざまな栄養素どうしがサポートしあって力を発揮するものです。特定の栄養素をサプリから摂るよりも、いろいろな食べ物や野菜をまんべんなく食べていくことが、栄養を

バランスよく摂取することにつながるのです。

それに、「食べる」ということは、栄養を摂る目的だけではないですよ。たとえばほうれん草のおひたしを「おいしいな」と実感しながら食べるのとでは、心に生まれる豊かさは違うはず。

## 生活クラブの野菜セット

旬の野菜をお届けします!

### あっぱれ・はればれ 野菜セット

4点セット 税込862円

トマト・きゅうり・ほうれん草・人参

6点セット 税込1,240円

ミニトマト・キャベツ・レタス・ブロッコリー・小松菜・かぼちゃ



### ラトウイユセット

税込613円

ズッキーニ・トマト・長なす・ピーマン



### 炒め物用野菜セット

税込646円

ピーマン・長なす・エリンギ・チンゲン菜

### まるごと野菜パック

税込495円

6品目(きゅうり・トマト・ミニトマト・キャベツ・ししとう・おかひじき)からお任せで3品目



### ベジセット

税込635円

きゅうり・ミニトマト・レタス・カラーピーマン



※2019年6月1回食べるカタログより  
※内容と値段は季節によって変わります

加入してありますか?

# 組合員どうしのたすけあいのしくみ

「安心」の共同購入



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。

## 月掛金 100 円で、くらしの中の「困った」を支えあう エッコロたすけあい制度

エッコロたすけあい制度 (以下、エッコロ) は、日頃のちょっとした「困った」を、地域の組合員どうしでたすけあう生活クラブ独自のしくみです。エッコロは、おおぜいの組合員の参加で成り立っています。月掛金 100 円が、委員を引き受けている人の活動や子育て中の人、高齢者のちょっとした日常のお手伝いなどを支え、地域福祉事業の助成にも役立てられています。

### ～こんな時につかえる～

高齢なのでサポートして欲しい (ケア対象は 65 歳以上)  
例) ・重いものを運ぶときに (家具の移動など)  
・高いところで作業するときに (電球の付け替えなど)  
・庭の手入れ

子どもを預けたい (ケア対象は小学生まで)  
例) ・生活クラブの企画に参加するときに  
・本人、家族の体調が悪いときに  
・通院や定期健診のときに  
・学校行事に参加するときに  
・美容院に行くときやリフレッシュしたいときに

困ったことを手伝うケア (年間 5 回まで)  
例) ・長期・緊急で留守にするときに (庭の水やり、ペットの世話など)  
・一人では解決できないときに (パソコンの操作を教えてもらう、着物や浴衣の着付けを手伝ってもらうなど)

詳しくは、エッコロたすけあい制度ガイドブックをご覧ください。Web でも見られます。

生活クラブ東京 エッコロ 検索



### ～エッコロ利用者とケア者の声～

二人目が生まれて 1 ヶ月が経った頃、年長組の長男が通う幼稚園から参観のお知らせが届きました。

主人は休みが取れず、実家の父母にも仕事の都合があり預けることができません。下の子が生まれて寂しい思いをしている長男のために行ってあげたい! でもまだ下の子を連れていくわけにはいかない・・・と悩んでいたところ、エッコロガイドを思い出しました。

近所に知り合いがいなかったため、センターに連絡したら、エッコロコーディネーターの方がすぐに近所のケア者を探して下さいました。ケア当日は下の子を見てもらい、安心して長男の参観ができて本当に助かりました。(M さん)



子育て中のお母さんがいろいろ活動できるようにお手伝いしたいと思い、エッコロの託児ケア者に登録していました。赤ちゃんのケア依頼があり、その日は用もなく、場所も近いことからお受けすることに。

十数年ぶりの赤ちゃんのお世話は緊張したものの、何事もなく無事に終わりほっとしました。ほんの小さなお手伝いですが、私も赤ちゃんに癒され、お受けできてよかったと思います。(S さん)



### そもそも共済とは?

共済は、「仲間どうし、皆が少しずつのお金を出し合っ て困った人に使ってもらおう」という発想から生まれた組合員どうしの「たすけあいのしくみ」です。そのため、皆が同じ金額を出し合い、余れば戻すというしくみで、利益を獲得することが目標ではなく、組合員相互の支えあい「たすけあい」を広げることが目的です。

この「たすけあい」を理念に、大勢の組合員参加でつくる非営利・協同の事業と言えます。共済加入者は事業の主体であり、したがってその剰余も協同組合原則に則り、共済加入者への割り戻し (節約金の還元) と地域貢献に使われるものです。

生活クラブの組合員とその家族だけが加入できるオリジナル共済

## 生活クラブ共済 ハグくみ

組合員がお互いに助け合いながら運営することを目的としているので、幅広い年齢層の掛金を同一にして掛金の負担を軽減しています。持病があっても加入できます。(持病以外の病気入院を保障)

月掛金 1,000 円!



入院  
日額 3,000 円  
+退院後サポート金 1 万円

ケガ通院  
日額 1,000 円  
1 日目から保障!

手術  
2.5 万・5 万・10 万円  
手術によって異なります

さらに子育て世代を  
応援する保障も!

出産祝金  
5,000 円

産後サポート金  
1 万円

持病が気になる方は、  
申告により  
持病以外を保障

問合せ : 0120 - 220 - 074 受付時間 9:00~17:00 (月~金)



## CO・OP共済《たすけあい》

日常の「困った!」に役立つ、家族みんなで入れる、手ごろで幅広い保障!

個人賠償責任保険に加入できます「月掛け金+140 円」(保障額 最高 3 億円)

他人にケガをさせてしまった、物を壊してしまったなど、最近増えている自転車事故も、月額保険料 140 円で備えることができます。

0 歳~満 19 歳の  
お子さんに  
J1000 円コース  
月掛金:1,000 円

病気・ケガ、入院保障  
日額 6,000 円

ケガ通院 1 日目から  
日額 2,000 円の保障

満 18 歳~満 64 歳の女性に  
L2000 円コース  
月掛金:2,000 円

病気・ケガ、入院保障  
日額 5,000 円

さらに女性がかかりやすい  
病気で入院した場合は、  
上記の日額にプラス  
日額 3,000 円の保障

0 歳~満 64 歳の医療保障に  
V2000 円コース  
月掛金:2,000 円

病気・ケガ、入院保障  
日額 5,000 円

手術(コープ共済連の定める支払  
対象手術を受けた場合)  
2・4・8 万円(手術の内容に応じて  
金額が変わります。)

問合せ : 0120 - 50 - 9431 受付時間 9:00~18:00 (月~土) ※祝日含む

## まち・玉川

今年度まち・玉川は、7人のまち委員と、玉川西・南・東の3ちいきの委員で、様々なイベントを企画しています。玉川東ちいきは数年ぶりにちいき委員が出ました！毎回のイベントでは、ベテランからフレッシュな方までいろいろな方が参加されて、盛り上がっています。

今年度のテーマ消費材は、タイハイ(株)の丸大豆醤油900ml。昨年度の固型せっけんや液体せっけんの利用アップに続けと、各イベントでアピールしています。

す。今月30日には、醤油工場見学バスツアー、そして、秋には生産者交流会を予定しています。

企画の案内は毎月発行の黄色い用紙の「玉川ニュース」やウェブをご覧ください！まちの皆さんのニーズと生活クラブならではの良さを、これからも追求し続けます。みんなで盛り上げていきましょう！！



冬ギフト試食会

### まちのおすすめレシピ

### 手羽先と梅の実の蜂蜜焼き



#### <材料>

手羽先	12本
梅酒	1/4カップ
丸大豆醤油	大さじ2
はちみつ	大さじ2
梅酒の実	10コ
	(無くてもOK)

#### <作り方>

- ① 手羽先の先端を切り落とし、上下の関節部分で2本の骨の間にキッチンばさみの先端で切り込みを入れ、塩胡椒する。(かじったときに骨がスルッとはずれやすくなります)
- ② フライパンで両面しっかり焼き目をつける。
- ③ 梅酒、醤油、はちみつ、梅酒の実を加え、煮詰めてフライパンを振ってたれを絡める。(元佐 浩子)

### 先輩に聞く!

加入歴40年 竹尾 紀子さん



#### ・加入のきっかけ

地域の活動を一緒にしていたご近所の方が班長をやっていたら、我が家の隣に住んでいる姉が加入し、その後加入しました。

その時の班員は50人程でした。班が大きいので3つに分かれて12人班になり、姉の家の物置に消費材用の棚を置いて12家族分の仕分けをしました。その後、班長、地区長、支部委員長、理事、監事、代理人の実行委員長などを経験しました。

#### ・生活クラブの好きなところ

生活クラブの組合員は生活を楽しんでいる人が多いのです。適当に暮らしているという人はおらず、理事会に出席すると皆、目標を持っていて、そのような人と同じ空間にいて多くの刺激を受けました。

#### ・新規組合員へのエール

「生活クラブの食材がおいしい安全」ということばかりが先行していますが、それを手に入れるために自分たちも努力をして欲しいと思います。生活クラブでは安全な食材、平和な生活のために代理人運動も始めました。そのような先人たちの活動があったおかげで今があることを忘れないで欲しいです。「戦争は絶対してはいけない」ということと「生活クラブ」を切り離さずに一緒のものとして考えて欲しいと思います。

(聞き手 佐野 麻子)

### これおいしいよ!



炒麵  
宮島醤油フレーバー(株)

あっという間に作れて美味しい!炒麵に助けられたこと数知れず。豚肉とたっぷりの野菜を入れて頂きます。海老や蒲鉾きくらげを入れたらご馳走に♪ (菅田 澄子)

### ～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

#### 「遺伝子組み換え(GM)」って何?

遺伝子組み換えとは、品種改良とは違い、改良したい品種の遺伝子そのものを組み換える技術です。現在、日本では試験栽培以外はされていませんが、大豆、なたねなど8種類の遺伝子組み換え作物が輸入されています。

自然界ではありえない、種を超えた操作がなされていることから、50年先、100年先にどのような影響がでるのか誰にもわかりません。

2017年から、消費者庁は表示制度に関する検討会を開催し、「遺伝子組み換えでない」と表示するための条件を遺伝子組み換え不検出とする」方向を示しました。一見よいように思えますが、ほとんどのものは「遺伝子組み換えでない」と表示ができなくなり、消費者が遺伝子組み換えかどうかを選択するのが難しくなります。

生活クラブは①すべての食品を義務表示の対象にすべき、②義務表示となるまで現行の任意表示を維持すべきとの意見を表明しています。

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 ベストファイブ～



ワーカーズ・コレクティブ「ベストファイブ」は、イージーオーダー、パターンオーダーのスーツやジャケット、シャツなどの受注採寸を事業としている、全国でも珍しいワーカーズで、2020年には設立30周年を迎えます。事務所兼店舗は赤堤館にあり、生活クラブ東京はもとより、愛知、静岡など5つの単協展示会にも出展し、多くの組合員にご利用いただいています。

設立当初から取り扱い品目を『消費材』の一つと捉え、全国生協連合会の扱う生地の高品質や国内縫製にこだわってきました。時代のシルエットに対応するパターンを

取り入れ、着る方の個性が光るボタンや裏地などをご提案できるようコミュニケーションにも力を入れており、世代を問わずご利用いただいています。

まだ利用したことがない、という方は7月6日(土)大田センターで展示会を開催しますので、ぜひのぞいてみて下さい。“小さな商い”ですが、出来上がりを楽しみに待つお客様の顔を思い浮かべながらこれからも続けていきたいです。  
(倉田 禎子)

生産者紹介



株式会社 青い海 「素精糖」



素精糖の生産者の伊集です。沖縄県糸満市で真塩、海水塩、素精糖を生産しています。素精糖開発の経緯は砂糖原料の約7割を輸入に頼っていた日本で中身の分かる砂糖を探していた生活クラブから相談を受けたのがきっかけです。さとうきびを原料とし白砂糖の素になっている「粗糖」を紹介し1987年に取り組みが始まりました。当初は粗糖そのものを供給していましたが、蜜分が多くベトつきや発酵臭の問題が発生。そこで、粗糖の蜜分を調整し乾燥させるという製法を見つけて88年に現在の素精糖が誕生しました。三温糖と比較される事が多いのですが、三温糖は粗糖から白砂糖をつくった後の糖液から製造されたもので、あの褐色は何度も加熱されて色が

株式会社 青い海 営業  
伊集 光博 (いじゅ みつひろ) さん

ついたものです。一方、素精糖は粗糖の表面の蜜分を調整しただけの砂糖なので、風味やミネラル分が多く残っており、自然な甘さや、料理に使うとコクが加わるのが特徴です。現状として、最盛期と比較してさとうきびの生産量、農家数など半分以下になっています。弊社としては素精糖を通して、沖縄県産の美味しい砂糖を供給させていただきながら、さとうきび農家の継続発展に貢献できたらと考えております。

事務局  
コラム

ベイ東京センター  
針ヶ谷 敬さん



今年度からベイ東京センターに配属になりました針ヶ谷 敬です。生活クラブグループの基幹物流を担う太陽食品販売㈱に10年、生活クラブに11年勤務し、約21年目となります。ひとつひとつ拘りを持って、組合員と生産者が一緒になり作り上げた消費材。この50年、生活クラブが続いてきたのも、長きにわたり組合活動があったからだと思います。トマトケチャップや豚肉等は人気の消費材のひとつですが、私はお酒が好きなので、おつまみ系を利用しています。特に「いわし蒲焼き缶2缶組」は常備しています。

～みなみ風5月号 モニター意見・感想～

- ・食事のバランスが特に興味深かったです。料理レシピに出来上がりのイメージの絵や写真がついていると、よりその料理を作ってみたくなるように思います。
- ・おとうふあげの記事やカニカマののおすすめを読み、今まで食べたことがなかったのですが、今度利用してみようと思いました。
- ・生活クラブ館は住所表示だけでなく、最寄り駅の記載があると分かりやすいです。  
⇒経堂駅(小田急小田原線)から徒歩3分です。貴重なご意見ありがとうございました。

2019 年度 23 区南生活クラブ生協  
理事会メンバー紹介



- < 理事長 > 谷野 あかね  
(世田谷方面/まち・せたがや、まち渋谷担当)
- < 副理事長 > 蔵方 弥生 (大田方面/まち・玉川担当)  
滝鼻 容子 (ベイ方面/まち中央担当)
- < 理事 > 安藤 真子 (まち港担当)  
加瀬 奈穂子 (まち・からきた担当)  
庄司 瞳 (まち江戸川担当 委員長兼任)  
関口 江利子 (まち江東担当)  
土屋 順子 (まち目黒担当)  
古川 久美子 (まち大田、まち品川担当)  
山口 育恵 (まち・きぬた担当)  
武藤 康之 (事務局長)
- < 監事 > 荒川 月子・市川 和子・竹岡 道子
- < 事務局 > 新谷 義隆 (事務局次長)

理事 Tweet

連合理事研修で沖縄を訪問しました。沖縄戦の歴史を学ぶ記念館や美術館などの施設、サンゴ養殖の活動、辺野古基地建設現場などを巡り、戦争・平和・環境についてじっくり考える時間を持つことができました。

生産者は「沖縄物産企業連合」(ちんすこう、じーまーみ豆腐、はればれ野菜などの取組み)、「青い海」を訪問しました。「青い海」では2km 沖合から汲み上げられた海水がフィルターでろ過され、製造工程を経て真塩と海水塩が出来上がる様子を見ました。心配されるマイクロプラスチックについては、外部機関で検査した結果は非検出でしたが、今後さらに対策を考えていかなければならないとのことでした。

都会に住む私たちは、環境問題や平和について、遠いところで起きていることではなく自分ごととして考えなければなりませんと思います。自分にできることは何かを考える訪問となりました。

(理事長 谷野 あかね)



2019 年度下半期

みなみ風モニターを募集します。

みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。ふるってご応募ください。

任期：2019 年 10 月～2020 年 3 月  
定員：5 名 (応募者多数の場合抽選)  
〆切：7 月 19 日 (金)

意見感想を毎月出していただきます。半年間の謝礼として、500 円の図書カードを差し上げます。

e くらぶ注文時の

**大量注文**にご注意ください。



e くらぶ注文時の入力間違いによる大量注文が増えています。10 個以上の注文には注意を促すお知らせ画面が表示されますので、見落とさないようにご注意ください。



みなみ風 2019 年 7 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・応募の方は□に✓を入れてください。			
□ みなみ風モニターに応募します			
■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	