



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8月5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

生きもの環境調査

身近な地域の畑や田んぼに出かけ、そこに生息する生き物をものさしにして地域の環境を知り、変化をつかみます。



水辺の調査

身近な地域の水辺の環境や河川の水質を知るために、試薬を使って水の汚れを検査します。水温、色、透明度、においなどの水の様子や、見つけた生きものなども調べます。

生活クラブの環境調査

GM*ナタネ自生調査

輸入したGMなたねの種が、運搬中にこぼれ落ちて各地で自生、交雑していないか監視します。

*GM…遺伝子組み換え



松葉のダイオキシン調査

廃プラスチック焼却による大気への影響を調べるため、定期的に松葉に含まれるダイオキシン類の測定を行っています。

詳しい内容は、2～3ページへ続く⇒⇒⇒

—もくじ—

23区南組織概要 2019年6月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,997人	2,361人
加入者数	237人	21人
脱退者数	-216人	-14人
世帯当利用高	21,757円	10,735円
総利用高	391,304,703円	25,227,535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)

環境調査	2・3
生活クラブの牛乳	4・5
まちのページ<まち江東>	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!】	
「eくらぶ」って何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・6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

生活クラブが環境調査をするのはなぜ？

生活クラブは、「安心できる食を次世代に残したい」と、組合員と生産者がいっしょに消費材を作りだしてきました。安心できる食はきれいな水・空気・土があってこそ！
だから生活クラブは組合員みずから環境調査を継続しています！

生きもの環境調査 島田農園（世田谷区千歳台）

4月27日（土） 主催：デポ一運営委員会

たけのこ掘り企画と合わせて、春の草花を中心とした生きもの観察会でした。気温が低く、天気が悪かったため、昆虫の出現はほとんど見られませんでした（ナナホシテントウのみ）。鳥はみんなで耳を澄まして、鳴き声で確認しました（キジバト、ヒヨドリ、シジュウカラ、メジロ、スズメ、ムクドリ、ハシブトガラス）。植物は子どもと一緒に草摘みし、草花をグループ分けしながら模造紙に貼り付けていきます。春の七草にうたわれている7種のうち、4種が生えていることを発見。

最後には島田農園の草花ポスターが完成しました。足元に生えている草花の多様性に気付くことができました。
（調査レポートより）



母屋や作業場の周り、隣接する竹林で草花を探しました。



見つけた草花をグループ分けしながら模造紙に貼り付けました。

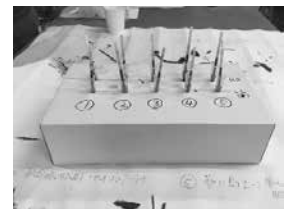
2019年度「生きもの環境調査」

- 7月25日 目黒地域協議会
- 9月8日 江戸川地域協議会

GMナタネ自生調査

カナダやアメリカなどで栽培されたGMなたねが、日本に食用油の原料として輸入されています。国内輸送の過程でこぼれ落ち自生しているのが見つかったことを受け、2005年から「GMなたね自生調査」を毎年実施しています。

全国の継続調査では、在来種や農産物などとの交雑も確認されています。



まち江東では、三好、大島、平野、南砂、夢の島の5ヶ所からなたねを採取して簡易検査キットを使い、なたねが遺伝子組み換えかどうかを調べました。幸いすべて陰性（遺伝子組み換えではない）でした。

2018年度「GM ナタネ自生調査」

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| まち・からきた（羽根木、上祖師谷）陰性 | まち港（西麻布）陰性 |
| まち渋谷（神泉町、富ヶ谷）陰性 | まち江東（三好、大島、平野、南砂、夢の島）陰性 |
| まち大田（久が原、鶺鴒の木）陰性 | まち江戸川（篠崎町、上篠崎）陰性 |
| まち品川（平塚）陰性 | |

水辺の調査

丸子川 (世田谷区上野毛、野毛)

5月20日(月)

主催：玉川南ちいき

何年も定点観測している丸子川は湧水が多く流れ込んでいるため比較的きれいでした。近年、川の周りのマンション建設等で地下の水脈が変わったのか、今まで湧水ポイントだった場所がカラカラに枯れていました。投げ込みのごみもあり残念でした。上野毛自然公園内のビオトープは湧水が枯れて、長いこと役目を果たしていません。この問題は継続的に代理人とともに行政へ訴えていくことが大事だと考えています。(調査報告書より)



簡易検査キットで水質を調べることができます。

《水の汚れ方を判断する目安》

COD (科学的酸素要求量)	汚れた水を分解するときに使われる酸素の量のこと。値が高いほど水中の汚れを分解するのに酸素を使用するので、水中の酸素濃度が低くなり、生物がすめなくなる。
アンモニウム態窒素	人や動物の排泄物、工場の排水に含まれる。値が多いとプランクトンが増加し水の腐敗や魚の死滅につながる。
亜硝酸態窒素	飲料水としても安全を確認する項目です。
硝酸態窒素	飲料水としても安全を確認する項目です。
りん酸態りん	畑の肥料や牧場などからの排水に含まれる。アンモニウム態窒素と同様に富栄養化の原因。

荒川 (江戸川区平井)

2018年9月

主催：江戸川地域協議会

とても川が汚れている状態でした。下水処理の実態を知り、引き続き石けん利用を呼びかけたいと思いました。(調査報告書より)



2019年度「水辺の調査」

- 7月7日 品川地域協議会
- 7月25日 目黒地域協議会
- 7月27日 江東地域協議会
- 8月3日 まち・きぬた
- 8月26日 大田地域協議会
- 9月8日 江戸川地域協議会



あなたもぜひ
身近な環境調査へ
出かけてみませんか？

23区南生活クラブは1999年市民による全国規模の松葉のダイオキシン調査に参加し、その後東京23区が廃プラ混合焼却を始める前の2007年から、ほぼ3年ごとに松葉のダイオキシン調査を行なってきました。6回目の調査は2018年11月に実施しました。

今も、ダイオキシン*は廃プラスチックの焼却が主な発生源です。クロマツの葉を使い、私たちの住んでいる地域の空気中のダイオキシン類や重金属類濃度がどのくらいか調べました。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、環境指標として国際的に確立した方法です。過去のデータや他の地域との比較もできます。

*ダイオキシン：猛毒性の有機塩素化合物

松葉のダイオキシン調査

2018年11月 松葉採取の様子



松葉のダイオキシン調査の
キャラクター 松葉の介



6月15日 結果報告会の様子



2018年12月 松葉を検査機関へ送る準備

おいしい!

せっかく
買うなら

生活クラブの牛乳を利用しよう!

たんぱく質が
変性しにくい
72°C15 秒間殺菌

毎日のんで
熱中症対策!

市販品を買うなら消費材を利用しよう!

生活クラブの牛乳と市販品のちがい

生活クラブの牛乳

市販の牛乳

- ★ 輸入トウモロコシは遺伝子組み換えでない
- ★ 自家製の牧草やトウモロコシで飼料をつくっている

飼料

- ★ 生産コストを下げるため、海外からの安い飼料に頼っている
- ★ 輸入トウモロコシはほとんど遺伝子組み換え

- ★ 原乳総菌数は 3万個/ml 以下
- 提携酪農家から毎日集乳するため鮮度が高く、細菌数が少ないため、最低限の殺菌ですむ

原乳

- ★ 原乳総菌数は 20~30万個/ml
- 集乳は2日に1度が一般的。超高温殺菌で滅菌されるので、原乳の質や生菌数はあまり関係がない。

- ★ 72°C 15秒間殺菌
- 生乳の有害菌（病原菌）のみを殺し、熱に弱い栄養素を残すパスタライズド製法。欧米など世界で主流。

殺菌

- ★ 120°C~130°C 2秒間殺菌
- 風味や栄養素の一部が損なわれる
- ★ 63°C~65°C 30分間殺菌
- コストがかかりやすく長時間の加熱により風味が損なわれる

- ★ 飼料・原乳・製品の各段階で毎日検査
- ★ 基準値は5Bq/Kgで結果は検出限界以下

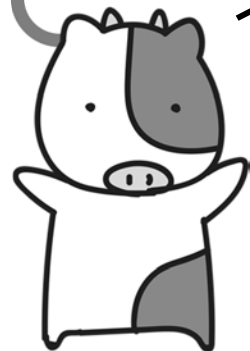
放射能

- ★ 検査の頻度や、どの段階で実施しているか不明瞭
- ★ 国の基準値は50Bq/Kg

- ★ 50回の使用を目安にしたリユースびん

容器

- ★ ほとんどが1回限りの紙パック



牛乳を飲もう!



牛乳 900ml
247円 (税抜) *



ノンホモ牛乳 900ml
247円 (税抜) *



低脂肪牛乳 1000ml
235円 (税抜) *

※価格は全て配送価格です。

かんたん!牛乳レシピ

たっぷり野菜のミルク味噌スープ

【材料2人分】★1人分:258kcal 塩分 1.0g

- 丹精國鶏モモ角切り 80g
- 人参 1/3 本 (40g) …いちょう切り
- 玉ねぎ 1/2 個 (70g) …薄切り
- 馬鈴薯 1/2 個 (70g) …1cmの角切り
- ぶなしめじ 30g… 根元の硬い部分を切り、小房に分ける
- かつおだし汁 1カップ
- 国産十割こうじみそ 小さじ 2
- パスタライズド牛乳 200cc
- なたね油 小さじ 2

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って3cm長さに切る。
- ②鍋になたね油と凍ったままの丹精國鶏を入れて火にかけ、肉の色が変わったらほうれん草以外の野菜を加えて炒める。全体に油がまわったら、だし汁を加えて5~6分煮る。
- ③味噌を溶かし入れ、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。ほうれん草を加えて火を止める。



ビオサボレシビより



牛乳ココアプリン

【材料2~3人分】

- パスタライズド牛乳 350cc
- 純ココア大さじ 3 … お湯でクリーム状になるまで溶かす
- 素精糖大さじ 3
- クリスタルゼラチン 5g

- ①お鍋に牛乳 200cc・ココア・素精糖を入れて中火にかけ、沸騰させないように溶かす。
- ②牛乳 150cc とゼラチンを加え、よく溶かす
- ③冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やして完成♪



ビオサボレシビより

ココアなしにすればミルクプリン、牛乳のかわりに生クリームを 80cc 加えればクリーミーに仕上がるよ~



グループに分かれて活動します!

どれだけお米食べたかな?

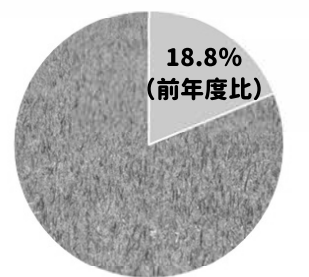
第2回お米応援チーム会議を開催しました。前回、メンバーから出してもらった活動案を元に、

① 広報グループ ② レシピグループ ③ 企画グループの3つのグループに分かれて活動することに決定! 会議の後半は各グループに分かれて、今後の活動のざっくりとしたイメージなどを話し合いました。

グループに分かれてのディスカッションは、どのグループも白熱! 「こんな広報がしたいね。」「レシピ紹介の場って何がある?」「予約につながる企画って?」などなど。話が止まらない止まらない...

次回から具体的な活動を組み立てていきます!

2019年度
総利用量(4-5月)
85t



2018年度
23区南生活クラブ総利用重量:
452tを100%としています。

まち江東

まち江東は、まち委員9人を中心にちいき委員と協力して運営しています。

今年は初めての試みとして、まちのメンバーを中心にどら焼きの生産者「紅葉堂」の工場見学を行いました。生産現場を見ることで、改めて「買うだけ」にならないように、作られるプロセスに関心を持つことの大切さを実感しました。

もう一つ、今年は「遺伝子組み換え」についてまちとして取り組んでいます。遺伝子組み換えはその技術自体はもちろんですが、農薬、人権、そして種子などの様々な問題をはらんでいます。私たちの食べ物に「選ぶ力」で、遺伝子組み換えにNOと言って

いきたいと思っています。

私たちが「やりたい、知りたい」と思ったことに取り組んでいけるのが生活クラブのいいところだと思っています。暮らしの中にはたくさんの課題があると思いますが多くの組合員が色々な視点で関わっていきばきっと社会は良くなる、そんな想いを胸に、今日も頑張っています！



4月に、まちのテーマ消費材「大納言あずきどら焼き」の生産者、(株)紅葉堂(埼玉県嵐山町)へ行ってきました♪

まちのおすすめレシピ

手羽先のさっぱりポン酢焼き



<材料>

鶏肉手羽先 適量
塩ポン酢 適量

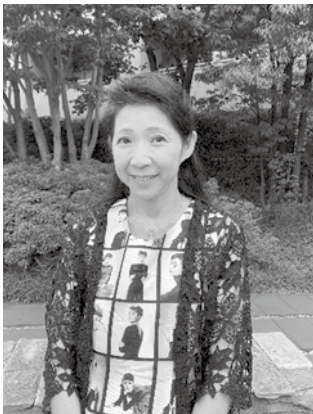
<作り方>

- ① 解凍した手羽先をよく洗い、関節で手羽中と手羽先とにカットする。
- ② お鍋に1を入れ、ひたひたの水を加え、中火以下でポイルする。
- ③ 火が通った手羽中を取り出し、フライパンで両面を焼く。色よく焼き目がついたところで、塩ポン酢をかけて全体にからめる(フライパンの中での作業です)。

※鍋の中の手羽先は煮出し、ゆで汁にお好みで野菜やご飯を入れて塩胡椒で調味するとリゾート風のもう一品の出来上がり！ (恩田 和恵)

先輩に聞く!

加入歴 23年 和田 有加さん



埼玉で生活クラブに加入しようとした矢先、ご主人の海外勤務が決まり、1996年に帰国するまでの5年間は待ち遠しかったという和田さん。

2005年、江東区の転居先は、まさかの配達エリア外。まちと相談してキャラバンチラシを作成したりして、ついに新班結成! そんな生活クラブ愛に溢れる、アクティブな和田さんを「まち江東」が放っておくはずがありません。翌年、ついまち委員長を引き受けてしまったそうです。3年後からは理事を務められ、その間、生活クラブを通じて様々な気づきがあり「食の安心は地球規模で考えなければ」と、視野が広がったのだとか。最近はエコメッセのお手伝いや「劇団オーバンス」のメンバーとして活動されています。

「若い人たちの活躍が嬉しい!」「見てくれる人はちゃんと見てくれるから、活字で発信することは大事」というポジティブな言葉に励まされます。自分たちにできる活動を続けていきたいと思います。

※劇団オーバンスは、食や環境問題などを演劇で紹介しているまちのテーマグループです。

(聞き手 鈴木 伸子)

これおいしいよ!



大納言あずきどら焼き
(株)紅葉堂

中のあんこはもちろん、生地のもっちり感が独特で大好きです。今の時期は、半解凍のまま食べるのもオススメです。あんこの他にマスカルポーネ入りも♪ (市村 典子)

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「eくらぶ」って何?

生活クラブのインターネット注文です。スマホ・タブレット、パソコンから注文できます。カタログを開く必要がないので、いつでも、どこでも、電車の中でもできます。ちょっと時間が空いた時に、少しずつ注文することも可能ですし、切前だったら取り消しも簡単にできます。

今年2月から、eくらぶはリニューアルして、さらに使いやすくなりました。紙のカタログと同じ内容を画面上で見つめて注文できます。また、今までの「レシピ大辞典」「これいい♪クラブ」「ピオサポ」が一緒になった「ピオサポレシピ」がオープン。このレシピを見ながら必要な消費材を注文することも可能です。また、WEB限定品もあります。



配達翌日の午前11時半まで注文できるので、いつもは注文書を使っている人も登録しておくくと便利です。まだ登録していない方、ぜひ登録してね。

←スマホはこちらから

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

～NPO 法人エコメッセ こうとう店～

2017年12月、水彩都市江東に「水と緑、多様な生き物が人とともに生きるまち」をテーマとしたチャリティショップ「エコメッセこうとう店」をオープンさせました。たった5坪のお店でも、ディスプレイにこだわって入ってみたくなるお店を心がけています。

大きな清掃工場や廃棄物処理施設をいくつも抱える江東区民として、ごみ焼却などの環境問題は避けては通れません。暮らしを見直し、もったいないという気持ちに形にする活動もすでに1年半が経過しました。

少しずつ共感の輪が広がり、寄付品を持ってきてく

れる人も途絶えることなく、買物ついでに立ち寄り人、おしゃべりを楽しみにやってくる人などリピーターも増えました。エコメッセこうとう店が「まちの居場所」になりつつあることを実感しています。

面白グッズを探しにぜひ一度お立ち寄りください。お待ちしております。

(サブマネージャー
中谷 昭江)



生産者紹介



有限会社 生活アートクラブ 「青森ひば精油」

青森ひば精油の生産者、生活アートクラブ 代表の富士村です。

生活クラブとの出会いは当社が当時開設していた国産材ショールームに職員の方が立ち寄りられ興味を持って頂いたことが始まりです。

東北地方では古くから先人達が青森ひばを「蚊殺しの木」と呼びます。ひばで家を建てると夏場に窓を開け放しにしても3年間は「蚊」が入ってこない、といういわれがあります。虫除け効果の他、カビや細菌を寄せ付けない抗菌力に優れ、近年では「天然の抗生物質」と称されます。直径30cmの幹になるのに、90年近い年月がかかります。また持続可能な資源として、種が落ち、芽が吹き成長していくサイクルで資源が減らないよう伐採する「年間計画調整伐採」という方法で管理、全てが天然木です。精油は、ひばのおが粉100kgから水蒸気蒸留法で約1L

しか搾れない貴重なアロマ精油で、杉材や檜材が混在しない製材所から回収するおが粉から製造されます。懐かしい香りのひば油は、アロマ芳香剤として、入浴時等に親しまれています。

組合員の皆さんから沢山の注文を頂き、生産者がとても喜んでくれることが励みです。これから目指して行くこと、それは「消費材の確かさ」をより担保することです。今後ともよろしく願い致します。

(有)生活アートクラブ
代表 富士村 夏樹さん



事務局
コラム

23区南事務局
宇野 伊織さん

23区南ブロック事務局、まちづくり担当の宇野と申します。入職して20数年になります。

まちづくり活動は、環境問題や、組合員どうしのたすけあいから地域福祉まで広範囲にわたる活動を行なっています。



まちづくり活動は、何気ない日常の中で「なぜ？」と思う疑問を解決できるヒントがたくさんあり、学習会も開催しています。機関紙「みなみ風」、23区みなみニュース、23区南WEBサイトでお知らせしています。ぜひ参加してみたいかがでしょうか？

～みなみ風6月号 モニター意見・感想～

・生活クラブエナジーの自然エネルギーの円グラフが書かれていたので、改めて日本国内のエネルギーの割合を見てびっくりしました。今回はエネルギーに関する記事には全て目を通しました。

・地域の仲間たち「ねこの縁がわ」の記事、興味がわきました。近くにこのような場所があったら覗いてみたくになります。お茶などが飲める場所なのではないでしょうか。具体的な説明があると入りやすいと思いました。

⇒<Facebook ねこの縁がわ みの家>
で活動内容が確認できますよ♪

