



23区南生活クラブ機関紙

2019年

みなみ風 10月号

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9月30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

あなたにもできる、 ワンコインで支える地域福祉

毎月100円のカンパで都内やアジアで活躍する市民団体やNPO、NGOの活動を支援!

あなたの1日10円が、豊かな地域社会をつくるための支援に!



草の根市民基金・ぐらん
Citizen's Fund Grand



詳しい内容は、2~3ページへ続く⇒⇒⇒

—もくじ—

ぐらん・インクルファンド	2・3
生活クラブのエビ	4・5
まちのページ<まち・きぬた>	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!】	
「グリーンシステム」って何?	
地域の仲間たち・生産者紹介	7
事務局コラム・8月号の感想	
お知らせ・理事 Tweet・参加申込用紙	8

23区南組織概要 2019年8月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,016人	2,374人
加入者数	129人	11人
脱退者数	-159人	-13人
世帯当利用高	15,057円	9,249円
総利用高	271,810,463円	21,994,285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

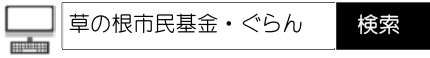
デポーせたがや
世田谷区宮坂 3-13-13
TEL:03-5426-5211
開所:10:30~19:30
日曜定休

草の根市民基金・ぐらん

1989年、生活クラブ生活協同組合が、「もうひとつのノーベル賞」として知られる「ライト・ライブリーフッド賞」を受賞しました。これを契機に、生活クラブ生協・東京が助成制度の創設を構想し 1993年より草の根市民基金・ぐらんの開始しました。これまで188団体へ7,730万円の助成を実施しました。

選考方法

《毎月の登録》1口100円が、毎月の共同購入代金と同時に引き落とされます。(何口でも可) WEBから申し込みます。



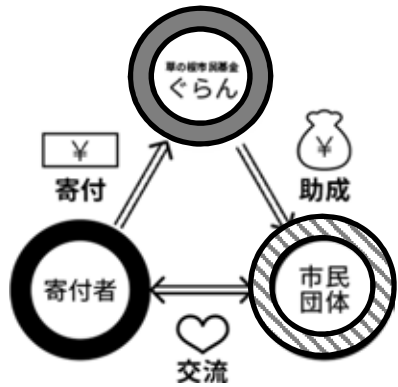
助成対象・ぐらんの特徴

社会的諸問題に取り組む、「東京都内」と「アジア」で活動している市民団体へ助成を行なっています。

- * 助成金の用途を限定しません。
- * 書類審査や公開選考会での公平性・透明性を保っています。
- * 最終決定は公開選考会で即日決定されます。

活動を支援するには

助成する団体を決定するための公開選考会を開催します。書類選考を通過した応募団体がプレゼンテーションを行ない、運営委員、選考委員の投票と寄付者や参加者のポイントアクションによって審査されます。



2019年度応募スケジュール (2020年度活動団体の応募)



これまでに助成を受けた団体

2016年度助成団体

ワーカーズコレクティブ子育て応援チームすこっぷ

子育て応援チームすこっぷは、営利を目的とせず、地域の親として子育てを応援していく団体です。多くの親子が子育ての時期を少しでも楽しく過ごせるよう、いろいろな方法を考え応援しています。

- <実施事業> ◆親子サロン
- ◆積み木ワークショップ
- ◆プレーリヤカー (南台公園・弁天児童遊園)
- ◆出張保育
- ◆ホームスタート



草の根交流会開催 (7月27日)



← 2015年度助成団体 NPO法人ルーツ・ユアセルブの活動報告

助成団体、寄付者、運営委員などを交えた懇親 →



地域たすけあい福祉基金 インクルファンド

生活クラブ運動グループが集まり、2012年3月にインクルーシブ事業連合を設立しました。生活クラブ運動グループのこれまでの実績やノウハウ、強みをいかしながら、地域が主体となっていくまちづくり活動への支援（中間支援事業）と、地域での福祉事業の立ち上げや継続を支援するための助成事業（インクルファンド）を行なっています。

活動を支援するには

- 登録寄付・・・個人1口 3,600円/年 団体1口 10,000円/年
（組合員の場合は毎月300円が共同購入代金と一緒に引き落とされます）
WEBの申込みフォームから登録ができます



インクルーシブ事業連合サポーター

検索

- スポット寄付・・・1口 500円（年2回）

助成対象

- 都内で地域を基盤に地域福祉の事業・活動を推進する団体。
- 応募団体のメンバーに以下の会員団体*に属している方がいること。または、地域協議会を構成する団体、地域協議会のいずれかであること。
- 応募団体にインクルファンドのサポーター*がいること。

*会員団体

生活クラブ生協・東京、NPO法人アビリティクラブたすけあい（ACT）、社会福祉法人悠遊、東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合、東京コミュニティパワーバンク、認定NPO法人まちぼっと、NPO法人市民シンクタンクひと・まち社、東京・生活者ネットワーク、環境まちづくりNPO エコメッセ

*インクルファンドのサポーター

インクルーシブ事業連合の運営および助成の財源を寄付で支える個人または団体のこと。

選考方法

応募受付は年2回。地域協議会や理事会での推薦を受け、インクルファンド選考委員会でプレゼンおよびヒアリングのうえで審査され、インクルーシブ運営委員会で決定します。

これまでに助成を受けた団体

2018年度助成団体
世田谷・ワーカーズまちの縁がわ千歳烏山
「ねこの縁がわ みいの家」

「ねこの縁がわ みいの家」は、23区南エリア初の、まちのほっとスペース*。2018年10月15日にオープンしました。

*まちのほっとスペース

「居場所」「相談」「ちょっとした困りごとの手助け」の機能を持ち、ワーカーズまちの縁がわが運営しています



せっか買おうなら 生活クラブ

ブラックタイガー

市販品を買うなら消費材を利用しよう!

日本のエビ自給率は 10%

ほとんどを輸入にたよるからこそ、産地にも責任を持って取組みます

ベトナム産 ファーマーズシュリンプ

(株)西日本ファーマーズユニオン



- ★ファーマーズシュリンプL 200g(8~12尾)940円
- ★下処理済L 140g(6~8尾)740円
- ★むき身 150g(9~13尾)615円

インドネシア産 エコシュリンプ

(株)オルター・トレード・ジャパン



- ★エコシュリンプL 300g(10~15尾)1,420円
- ★下処理済L 140g(7~9尾)768円
- ★むき身 200g(10~26尾)958円
- ★エコシュリンプM 300g(16~22尾)1,320円
- ★エコシュリンプ特大 200g(5~8尾)1,028円

※価格はすべて配送価格・税別です

！ まめ知識

“むき身”は産地で殻をむいて、すぐに冷凍しています。
“下処理済”は、尾を残して殻をむき、背わたを除去、腹側に切り込みを入れています。

健康的でおいしいだけでなく、地域の人々のくらしや自然環境にやさしい、持続可能な生産を支えます

自然の力をいかした粗放養殖で産地のくらしや自然環境にやさしい

粗放養殖では、マングローブが生える自然の中の養殖池へ稚エビを放ち、自然に池で発生するプランクトンなどを食べて成長するため、産地の環境に負担をかけずにすみます。
市販のエビは効率を重視した集約型養殖が多く、人工飼料や薬剤の投与によって水質が汚染されたり、養殖池を作るためにマングローブを伐採することがあると言われています。

産地 1 回凍結だから新鮮でおいしい

収穫したエビをすぐに氷詰めにして工場へ運び、産地でバラ凍結・袋詰めまで対応します。その後、一度も解凍されることなく鮮度を保ったまま組合員の元へ届きます。
市販のエビは数十尾をブロック状に凍結して輸入するのが一般的です。それを国内で解凍・再凍結して販売するので鮮度が落ち、旨みが水分とともに出てしまうこともあります。

不必要な抗生物質、食品添加物は使わないから安心

稚エビを養殖池に投入したあとは、抗生物質を使用していません。加工に際しても、食品添加物は使っていません。
市販のエビは抗生物質の投与が一般的で、エビの鮮度保持や変色防止のために pH 調整剤や調味料(アミノ酸など)、酸化防止剤(亜硝酸 Na)などの食品添加物が使われることがあります。原材料に表記されるので確かめてみてほしいかもしれませんね。

加工品で気軽にカンタン豪華!もちろん安心材料♪



エコシュリンプで炊きだした
★海老のビスクスープ★
160g×2袋 574円



インドネシア産ブラックタイガー
★海老しんじょ★
130g 940円



インドネシア産ブラックタイガー
★えびフライ★
150g(5尾)745円



エコシュリンプ
★えび焼売★
280g(8個)605円

※価格はすべて配送価格・税別です

有頭エビの取組み

★有頭エコシュリンプ★200g(5尾)738円

①10月5回:注文10/21~25・配達10/28~11/1 ②12月4回:注文12/16~20・配達12/23~27

年に2回のお楽しみ♪

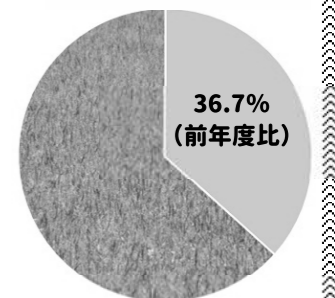
生活クラブのお米が
新しくなります!

どれだけお米食べたかな?

10月5回(10/28~)から、生活クラブのお米が大きく変わります!産地や品種、地域イメージが分かりやすい米ブランド名称へ変更します。
遊 YOU 米 → 庄内遊 YOU 米(ひとめぼれ単味に変更)
黒磯米 → 那須山麓米(なすひかり単味に変更)
上伊那アルプス米 → 上伊那アルプス米(コシヒカリ)
加美よつば米 ささゆた香 → みちのく加美米 ささゆた香
加美よつば米 まなむすめ → みちのく加美米 まなむすめ
無農薬実験米 → 山形 95 号

これらの主産地(JA庄内みどり、JAなすの、JA上伊那、JA加美よつば)の米の総称は「共同開発米」になりました。組合員と生産者の協議によってつくられたお米、ということが一目瞭然ですね。
また、消費量が少なくなっている世代にむけて、2kgの企画の米も登場します。新しくなった生活クラブのお米!ぜひ試してみてくださいね。

2019年度
総利用量(4-7月)



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・きぬた



遊佐消費地交流会

まち・きぬたは2018年6月、新たなまち委員4名で、組合員の手によるまち運営を再開しました。加入したばかりのまち委員長とそれを支える超ベテラン組合員3名で、とにかく若い担い手を探そうと子育て世代を呼び込むおしゃれなパーティを次々に企画し、大好評でした。

まちのテーマ消費材は、去年は若い人たちにも取り組みやすい「プレーンヨーグルト」を取り上げました。今年の「ごま油」は、生活クラブの原点を伝える消費材であり、都内にある小野田製油所を訪ね

るなど「目で見て・使って・食べて」それを実感したいと思います。

今年後半からは家庭の事情でまち委員長が交代し、ベテラン3名で運営に当たります。歴史のあるきぬたには過去に第一線で活動した組合員がたくさんいます。そうした方々にお力を貸していただきながら、次の世代につないでいければと思います。

どうぞ、お若い方も一緒に活動してください！

まちのおすすめレシピ

豚肉の紅茶煮

まちの料理講習会などでたいへん流行ったレシピです



- <材料>
- 豚肉モモ(ブロック) 1kgくらい
 - 紅茶ティーバッグ 1~2袋
 - 醤油・みりん・酢 各1/2カップ

- <作り方>
- ① 豚肉はかたまりを2~3つに切る。
 - ② 鍋に肉・紅茶ティーバッグとたっぷりの水を入れて強火にかける。
 - ③ 煮立ったら弱火にして40~50分煮込む。
 - ④ 柔らかく煮えたら醤油・みりん・酢を合わせた漬け汁に漬ける。
 - ⑤ 味をしみこませる。(冷蔵庫で1週間は持つ)
 - ⑥ 薄く切り、スライス玉ねぎを敷いた皿に盛って漬け汁を回しかける。

千切りにして冷やし中華やサラダにも使えて重宝します。(森川 礼子)



先輩に聞く!

加入歴40年 富本和子さん

・加入のきっかけ
すぐそばにあった清水建設社宅(現在はガーデニエール砦)の方から誘われて班を作りました。当時は、10人くらいだったと記憶しています。そのころの方たちとは、今でもおつきあいがあります。

今思うと、生活クラブに入って本当に良かったと思っています。

・生活クラブの好きなところ
生活クラブは、安心な食べ物などが共同購入できる生協です。でも加入した時にはちっとも知りませんでした。様々な活動があって、それに参加していろいろなことが勉強できたり、ご近所以外の方々とも知り合えたり。別の集會に参加すると、また他の人間関係ができて、たくさんの人と出会うことができました。そういうところが良かったと、年を取った今では、ことさら感じています。私も、たすけあいワークスの仕事をしたり、代理人運動のお手伝いをしたり、いろいろなことをさせてもらいましたね。

・新規組合員へのエール
生活クラブは、入ってみたいとわからないところがたくさんあります。いろいろな人の話を聞いて、その時にはわからないかもしれないけど、後からきっと良かったと思うはず。長い間、加入して活動に参加することで、いろいろなことがわかって来て、楽しくもなり、勉強にもなると思います。消費材を届けてもらうだけじゃなくてね。

(聞き手 愛澤 美和子)

これおいしいよ!

素材まるごと顆粒和食だし みえぎよれん販売(株)



遊佐消費地交流会で、遊佐米を塩むすびにして試食するのに、味噌汁を合わせ作りしました。その味噌汁に、この和食だしが使われ、その風味に感動! ぜひ一度お試しを。(西崎 光子)

~生活クラブでよく使われる言葉シリーズ~

「グリーンシステム」って何?

生活クラブでは、なるべくごみを出さないで環境負荷を減らすために、1994年より、リサイクル容器からリユース容器(回収して再使用可能な容器)に切り替える取り組みをはじめました。これを「グリーンシステム」とよんでいます。グリーンは、「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)」から名づけられました。

現在、生活クラブでは、8種類のリユースびんを採用しています。また、2000年には、さらに取り組みを広げ、牛乳も紙パックからリユースびんに切り替えました。そして、牛乳びんのプラスチックキャップのリサイクル回収や、配達用のピッキング袋もリサイクル回収を始め、地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」をすすめています。

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち



高齢者が身近な地域の公共の施設で、既成のデイサービスには無い個人を尊重した、自由な時間を過ごせる場所を提供したいとの思いで 2002 年 4 月に 4 名の生活クラブ組合員で始めました。

生活クラブの消費材を中心に季節感を心掛けた総菜とデザートを作り、ゲストの皆さんと一緒にいただきます。

春のお花見や冬のイルミネーション、時には外食を楽しみます。

特別なプログラムは有りませんが、月に 1 度の再会を喜び、沢山の会話で時間を忘れます。皆さんのお元

～ミニデイサービス 「ついたち会」～

気な顔を見る事で私たちもこの会を続けるパワーをもらっています。

(代表 牧野 早苗)



《事業内容》

日時：月 1 回 11 時～16 時

場所：品川区大井第 2 地域センター

会費：昼食代&おやつ代 ￥600

(会場抽選の為、開催日に変動あり)

生産者紹介



有限会社 小野田製油所 「ごま油」

ごま油の生産者の小野田製油所です。

(有)小野田製油所は、東京都新宿区中落合で、江戸時代末期より、油の製造を家業として営んでいます。昭和の初期より当時日本で開発された玉締機(たまじめき)を導入して本格的な搾油業を開始。戦後よりごま油を専業とし、今に至っております。

一般市販品のごま油は、製造時の生産効率を良くするために、まず、ごまを高温で焙煎しますが、そうすると、ごまは煎り上がる前にこげてしまいます。また、圧搾時も一瞬のうちに高压をかけ、一気に絞るため、その際に発生する摩擦熱でこげてしてしまい、その二重にこげた香りと色が付いています。

当社のごま油は、白ごまを薪の柔らかい熱で時間をかけて丁寧に焙煎し、玉締機に仕込み、ゆっくり時間をか

(有)小野田製油所
代表取締役
小野田 隆昭さん



けて低压を加え油を絞ります。

その一番絞り油のみを、木綿のフィルタを通した後、一昼夜静置し、最後に和紙の袋でろ過し、この、香りほのかな黄金色のごま油が出来上がります。

ごまが痛がらないように、丁寧に絞ったこのごま油には、ごまに含まれる優れた栄養素が生きています。ここにしか無いこの油を、皆さまにぜひ、いろんな形で味わっていただきたいと思います。

どうぞよろしくお願ひします。

事務局
コラム

大田センター
久野 直人さん

今年度から大田センターに配属になりました久野直人です。今年で入職 4 年目になります。私自身、幼い頃から消費材を食べて育ってきた組合員です。好きな消費材は、「豚バラ肉」と「ハミガキ粉」です。



これからも安心安全な消費材を食べ続けていく為には、まだ生活クラブを知らない多くの人達に利用してもらうことが必要である。事務局、生産者、組合員が一体となってこれからも生活クラブを盛り上げていけるように活動していきます。

～みなみ風 8 月号 モニター意見・感想～

・生活クラブが 4 つの環境調査をしていることを初めて知りました。安心できる食を次世代に残すためには、きれいな水・空気・土があってこそ、ですね。だれかに、どこかに任せるのではなく組合員みずから調査しているのですね。子どもと一緒に参加できるのもいいですね。

・生活クラブの牛乳を以前購入していたのですが、びんが扱いにくく(重い、液だれする)、紙パックの低脂肪に変更。その後、スーパーでもパステライズド牛乳を見かけるようになり生活クラブで利用しなくなっていました。こうやって比べて見ると、また生活クラブの牛乳にしようと思いました。良さがわかると価格に納得がいくので、買う気になります。

デポーせたがや展示会 & 秋まつり

展示会

- ◆日時：11月15日(金)・16日(土) 10:30~17:30
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース(世田谷区宮坂 3-13-13)

- ✽イージーオーダースーツ・シャツ(ベストファイブ)
シングル上下服 25,000円(税抜)~
- ✽スタジオシオノ(婦人服) ✽東京真珠(株)(宝飾品)

秋まつり

- ◆日時：11月16日(土) 10:30~16:30
- ◆場所：デポー店内&サンクンガーデン

- ✽生産者来店(栃木県開拓農業協同組合、㈱平田牧場、他多数)
- ✽バルーンアート(無料) ✽焼きそば、他(販売)
- ✽福引(11/9~16 発行のデポー3,000円以上レシートで引けます!)

理事 Tweet

今は過疎化のかなり進んだ群馬の田舎町で育ちました。近所を歩いている人がいれば「〇〇さんだ。」と皆が分かる、人との関わりが密な狭い地域でした。大学進学を機に上京。人とのつながりが深い田舎から、知り合いのいない東京での1人暮らしに、最初は強烈的な孤独感を抱いたのを今でもよく覚えています。

東京でも徐々に人とのつながり、自分の居場所を見つけていきました。やがて結婚し、母となった私を支え、生活クラブ加入のきっかけとなった場所が、経堂にある「子育て広場ぶんこ」。優しいスタッフや同じ子育て仲間との交流は心の拠り所となり、私にとって大切な居場所となりました。この場所があったおかげで、小さな子ども3人の育児を乗り切ることが出来ました。

生活クラブでは運動グループと共に地域の居場所づくりに力をいれています。身近な地域で自分に合った居場所を見つけ、人とのふれあにより心豊かな日常生活が送れますように。
(山口 育恵)



豚肉の美味しさのヒミツを解明!

~豚肉学習会~

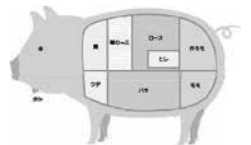
山形から豚肉の生産者、平田牧場を招き「日本の米育ち三元豚」の美味しさのヒミツを教えてください。通常では見られない豚の枝肉を今回特別に用意していただき、切り分けるところを見ながら各部位の特徴などを学びます。

その後は、切り分けた豚肉を試食します!

- ◆日時：11月12日(火) 10:30~13:30
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース(世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆参加費：100円 ◆定員：50名
- ◆持ち物：試食用の器、はし、飲み物
- ◆託児あり：定員5名(申込多数の場合抽選)
- ◆託児切：10月21日(月)
- ◆申込切：10月25日(金)

エッコロ加入者：無料、エッコロ未加入者：500円

- ※1歳未満のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。
- ※世田谷方面の新規組合員には招待状をお送りします。
- 申込多数の場合は新規組合員の方を優先とします。
- ※当日は、肉の他、米の試食もする予定です。大きめの器をご持参ください。



23 区南主催の企画 注意事項

- 《事前》申し込み後、欠席または託児をキャンセルする場合は、必ず連絡してください。(土日は事務局およびセンターはお休みです)
- 託児ご希望の方は、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必ず記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。
- 《当日》会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙やWEBに掲載する場合がありますのでご了承ください。
- 参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人のSNSにアップする場合は、他の方の個人情報が特定されないよう、また位置情報をOFFにするなどご配慮ください。企画により撮影不可の場合があります。

みなみ風 2019 年 10 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。			
□ 11/12 豚肉学習会に参加します		□ 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	

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。