



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：2020 年 3 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

あなたも「コミュニティ」活動 やってみませんか

コミュニティは、町丁目で区切った徒歩・自転車で行き来できる範囲の
20 人くらいの集まりです。近くのベテラン組合員や、生活クラブに入ったばかりの人と
顔見知りになって、たすけあえる関係をつくるのが目的です。

1、コミュニティは近くに住む
組合員どうしが
つながる場です。

娘を預かってもらって
助かったわ。
エコロ申請しておくね。

2、コミュニティでつながれば、
ちょっと困った時に、
たすけあいができますよ。

近くに
ランチのいい
お店ができたよ。



去年は台風で
たいへんだったね。
防災用品は準備してる？

3、23 区南生活クラブには 93 の
コミュニティがあり、
お茶会・試食会・防災学習会
などを行なっています。

4、あなたも、お近くの組合員と
コミュニティで、まずはお茶会を
やってみませんか。

—もくじ—

1・2 ページ	コミュニティ活動
3 ページ	生産者紹介／これおいしいよ♪／おすすめレシピ
4・5 ページ	生産者出合いの旅 報告

6 ページ	イベント情報
7 ページ	申込用紙／モニター感想
8 ページ	サステイナブル フェス！

コミュニティを始めたきっかけは？

コミュニティ活動している
組合員に聞いてみました

松島・中央コミュニティ (まち江戸川)

組合員どうし、いざという時に助け合う関係をつくりたいと思い2012年に始めました。当初は隔月でコミュニティ通信を発行し、コミュニティメンバーへ届けていました。2019年度は集まることができなかったため、今年度はお茶会などを予定です。(K.F)

荏原 2～4 丁目コミュニティ (まち品川)

まち運営委員長だった 2015 年に、自分のまちのコミュニティを増やしていこうと思い、始めました。近くのベテラン組合員が母の友達だったことが分かり仲良くなりました。2019年度はライフプラン講座、緊急物資受け渡し訓練を行ないました。(N.K)

赤堤 1 丁目コミュニティ (まち・からきた)

2015年にまちづくり委員の方から「コミュニティをやってみない？」と声を掛けられて始めました。コミュニティエリアのどこに組合員が居るか分かったので、いざという時に助け合えるといいなと思います。2019年度は隣のコミュニティと合同で防災について学習しました。(I.Y)

気軽な茶話会だけでなく、より集まるきっかけになるパッケージ企画もあります実施は自由です

コミュニティでどんなことやってるの？

消費材モニター

コミュニティメンバーや近隣の友だちを誘って、生活クラブの消費材を試食・評価する活動です。希望するコミュニティが行ないます。モニターする消費材は毎年変わります。2019年度は新規品の生乳100%ヨーグルト、とろーり加糖ヨーグルトをモニターしました。



緊急物資受け渡し訓練

23区南の全コミュニティを対象に事務局と協力して通常配達日以外の土曜日に実施します。センターから参加を希望したコミュニティの配送ポイントへ、回転備蓄消費材などを配達します。コミュニティは、連絡網を使って集まり、物資を受け取ります。



ライフプラン講座

5人以上集まれば講座を開催できます。



開催したいときは、まちの広報紙の問合せ先に連絡してください。

2019年8月「小学生向けマネーゲーム」を開催
(荏原2～4丁目コミュニティ)

防災学習会

お茶会で集まった時に地域の防災について話し合ったり、地図を持って防災まち歩きなどを行ないます。自分たちが住むエリアのハザードマップを確認することもおススメです。

2019年10月 消防署の方を講師に AED 講習を実施
(太子堂4・5丁目コミュニティ)



活動費の補助があります
詳しくはお問合せを!

コミュニティを始めるには？

コミュニティ活動を立ち上げる時には、年間3,000円までの実費補助があります。まちの広報紙に記載されている問合せ先、または、23区南生活クラブ事務局(03-3426-9914)に電話すれば、あなたが所属しているまちの担当に連絡します。

コミュニティリーダーは・・・

- 年に数回、メンバーに呼びかけ集まります。集まったメンバーで連絡体制を作ります。
- まち運営委員会に活動したことを報告します。
- コミュニティリーダー連絡会に参加し、リーダー間の交流をはかります。
- 2月にコミュニティ活動費の精算をします。



共生食品 株式会社 「国産小麦のむし焼そば麺」

「国産小麦のむし焼そば麺」の生産者、共生食品㈱の小林です。弊社は神奈川県・相模原市と山梨県・忍野村に工場があり、麺類・豆腐類の製造を行なっています。

「国産小麦のむし焼そば麺」の特長は、

(1)原料の小麦粉は国産 (2)無かん水・無着色
(3)植物油は不使用 ということが挙げられます。生活クラブとの出会いは、神奈川のデポーの始まりと共にとなります。特徴の(2)と(3)は供給が始まった時からでしたが、当初、小麦粉は輸入品を使用していました。しかし、生活クラブとの話し合いの中で、国産の小麦粉に変更するようにし、更に美味しさや安定を求め国産の小麦の中でも種類を変えて現在に至っています。また数年前までは「卵」が原料として入っていた

ましたが、アレルギー対応として「卵」を抜いてほしいとの組合員要望があり、現在は「卵」が入っていません。(ライン共有があり、完全な「卵」アレルギー対応にはなっていません)このように、組合員の皆さんとの出会いや話し合いの中から、少しずつですが改良・改善がなされてきています。これからも様々な課題に対して、皆さんと一緒に解決して行ければと思っております。今後とも宜しくお願い申し上げます。



共生食品㈱営業部
部長 小林 利明さん

今月の生産者 消費材紹介



ちくわぶ(160g×2)
220 円



豆乳(150ml×4)
275 円



国産小麦のむし焼そば麺
(150g×3) 193 円



きぬ豆腐(300g)
145 円

豆腐類は、23区南独自品です。「週刊生活クラブ東京」カタログに掲載されています。

(価格はすべて配送・税別価格)



これおいしいよ♪

北海道の玉ねぎソテー
ホクレン農業協同組合連合会



210g(70g×3) 310 円



私がおすすしめしました

ノンオイルで茶色になるまでソテーされて70gずつの包装なので急ぐ時、疲れた時の強い味方です。ハンバーグ、ロールキャベツ、ピーマンの肉詰め、キーマカレー等玉ねぎをみじん切りにしてソテーする手間が省け、しかも味良く仕上がるので冷凍庫の常備品です。1包が少し大きな玉ねぎ一個分です。

(まち・玉川 竹尾 紀子さん)

おすすめレシピ

<材料>

スモークサーモン…80g

甘夏果肉…1/2 個分

玉ねぎ…1/4 個

セロリ…10cm

ドレッシング

甘夏果汁…1/2 個分

はちみつ…小さじ 1

オリーブオイル…大さじ 1

ワインビネガー…小さじ 1/2

塩…小さじ 1/4

サニーレタス (飾り用)

サーモンの甘夏マリネ

<作り方>

①甘夏は横半分にカットし、実を取り出す。
1/2 ずつ果肉と果汁にわける。

②スモークサーモンは適当な大きさに切る。玉ねぎ、セロリは薄切りにする。

③ドレッシングをよく混ぜてから、材料と和え、サニーレタスを敷いた甘夏のカップに盛る。

(まち・玉川 元佐 浩子さん)



*サーモンの代わりに生食用のほたて、茹でたエビでもよい





“生産者出合いの旅” 報告

重点的に利用をすすめる「テーマ消費材」の生産者を訪ねました!

2019年度は、生活クラブ・東京の予算を活用して積極的に生産地を訪問することをすすめました。生産現場を訪れ、実際に消費材が作られている様子を見ることで、消費材をもっと身近なものに感じることができます。組合員同士の交流にもなり、ワイワイと楽しいですよ。2020年度も計画していますので、ぜひご参加ください!

まち・せたがや



美勢商事(株)

餃子など
長野県塩尻市

工場見学、美味しい餃子の焼き方実演、交流と学習会…と、とても充実した1日でした。冷凍加工餃子販売は21年前から。現在、生活クラブ向けには10種類の餃子を取り扱っています。「余計な添加物をつかわない、家庭で作るものに限りなく近いものを作ること」にこだわり続け、私たちに安心安全な食品を提供してくれています。私たち組合員の要望に応え、作り続けてくれている生産者の熱い思いを直接伺うことができ、「これからも食べ続けていきたい」との思いが深まりました。

まち渋谷



日東珈琲(株)

エリンバリ(パプアニューギニア)など
千葉県山武市

珈琲の香りに包まれながら、生豆から袋詰めまで丁寧な説明を受けて見学し、焙煎した豆の確認のために行なうカップテストを、エリンバリ・森のコーヒー・ゲイシャブレンドの3種類で体験しました。パプアニューギニアのコンゴコーヒー社は、栽培農家に栽培技術を広め、問題解決にも一緒に取り組んでおり、「エリンバリ・コーヒー生産者」に6つのルールを設けてプレミアム価格より高く買い取ります。農家の方々は評価されることで自らの収入だけでなく誇りにつながるそうです。この関係を守り続けるために私たちが消費材のことを知る努力をし、広め、利用をしましょう!

まち大田



(有)小野田製油所
ごま油など
東京都新宿区

昭和初期に作られた玉締め機械を大切に使用して、伝統製法を守りながらごま油を作っている姿に感銘を受けました。小さなごま粒が丁寧に焙煎され、すりごまになり、蒸された圧搾された後にゆっくりろ過される工程が、江戸時代末期から続けられていることには、ロマンを感じました。小さな工場内は、夏場になると45℃まで上がるそうで、そんな中製造している生産者に深く感謝しました。油は絞り切っているわけではないため、搾りかすにはまだ油が残っており、消費材の鶏卵を産む親鶏のエサとして活用されているそうです。この小さな工場で作られている貴重なごま油を、今までよりもっと、私たちが利用していきたいです。

まち・きぬた



(有)小野田製油所

ごま油など
東京都新宿区

目白通りで都バスを降りると目の前のレトロな建物が小野田製油所でした。原料のごまはほとんどアフリカ産ですが、食用白ごまを低温焙煎・低圧玉締め圧搾という伝統的な搾油法でつくられているごま油です。私たちはその一番絞りを共同購入しています。本当に貴重だということを実感しました。ごま油に含まれるセサミンは油の酸化を防ぐので、繰り返し使っても大丈夫!小野田製油所のごま油はすごい!

まち港



私市醸造(株)

純りんご酢など
千葉県鎌ヶ谷市

生産者が丁寧な説明と見学案内をしてくれたので、お酢について深く理解することができました。一番印象的だったのは、酢酸菌たちが棲む深さ2mの桶を間近で見られたこと。仕込桶と熟成桶の部屋は、吉野杉で作った木桶が数十個並び、木桶から放つアロマと酢酸特有のツンとした匂いが芳醇と化して、不思議と心地よい空間に感じました。

まち目黒



こめや食品(株)

グチ入ちくわなど
静岡県静岡市

工場の中には大きなすり鉢が複数あり、ちくわの原料の魚のすり身と調味料を機械で混ぜていました。できたねは機械によって金属の棒に巻き付けられ、順に焼かれていきます。この金属の棒に塗る油の中のアルコール分以外は原材料からすべて遺伝子組み換え対策済み。わずかなところでまでこだわっているのが消費材らしいと感心しました。焼き終わったちくわは冷やされて袋詰めになりますが、その時、見栄えの悪いものははじかれます。以前は問題のなかった少しこげがついたちくわも最近はクリームがくるので、それらはすべて廃棄処分にするそうです。一つ一つが同じでないのは添加物を使っていない証拠です。組合員は、なるべくそのようなものもクリームとせずに使ってほしいと思いました。

まち中央



コーミ(株)

トマトケチャップなど
愛知県犬山市

犬山工場では生活クラブのケチャップと牡蠣味調味料を生産しています。市販品は別工場です。「トマトの調達は普通なら自社がすべきところ、生活クラブは組合員が食べるものなのだからと一緒に生産者や流通ルートを探してくれて本当にありがたい」と思っているとのことでした。原料は、トマト・砂糖・食塩・醸造酢・玉ねぎ・香辛料のみ!まち中央のいちおしです。

まち江戸川



タイハイ(株)

万能つゆなど
千葉県匝瑳市

生活クラブの基準を満たした材料で醤油を作っており、組合員のこだわりと価格を考えて最大のパフォーマンスをしてくれていることに感銘を受けました。117本の木桶はそれぞれ違いがあり、おいしい醤油ができる優秀な木桶や癖のある木桶などがあるという話が面白かったです。木桶の中で発酵しているピチピチという音に生きているんだなあ!と感動。ただの調味料ではなく、農畜産物と同じように生き物をいただいているのだと実感しました。市販品には、丸大豆ではなく、油を抜いた脱脂加工大豆が多く使われていることを初めて知りました。

まち江東



(株)紅葉堂

大納言あずきどら焼きなど
埼玉県嵐山町

生活クラブと紅葉堂のお付き合いは30年以上。「どら焼き」と「カステラ」の製造工程を見学しました。「どら焼き」の主な原材料は埼玉県産小麦粉と素精糖、生活クラブの鶏卵。少量使う醤油もタイハイ(株)の消費材を使っています。工場ではベテランぞろいの従業員さんが、優しくリズムカルな動きでつぎつぎとラインから出てくるどら焼きをチェックしていました。保存料は使わず、でき上がるとその場で冷凍して出荷するので、私たちにできたての味がそのまま届きます。このおいしさとこだわりで、4個400円(税込)!生産者と消費者の信頼関係のなせる技です。

イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出、
または WEB サイトから申込みできます⇒



No.	日時・場所	内容	その他
①	<p>4 月 10 日(金) 4 月 11 日(土)</p> <p>生活クラブ館 (世田谷区宮坂 3-13-13)</p>	<p>デポーセタがや展示会 10 日・11 日 10:30~17:30</p> <p>11 周年まつり 11 日 10:30~16:00 福引は 10 日 14:00~17:00 11 日 10:30~16:30</p>	<p>申込不要</p>
②	<p>4 月 11 日(土) 13:30~14:30</p> <p>生活クラブ館 (世田谷区宮坂 3-13-13)</p>	<p>創作昆虫ムシロボットバトル @デポーセタがや</p> <p>木製のベースキットと好きな素材で作るオリジナル昆虫。事前に作成、申込みして来場ください！</p>	<p>サステナブル フェス！ イベント</p> <p>前日までにお申込み ください</p>
③	<p>4 月 29 日(水・祝) 10:00~12:30</p> <p>荒川河川敷 船堀橋付近 (江戸川区小松川 1 丁目)</p>	<p>クリーンアップ大作戦 荒川でちょっといいこと ごみ拾い</p> <p>私たちの暮らしから出るごみが川に流れ込んでいます。川のごみ拾いをする事で、ごみ問題を一緒に考えましょう！！</p>	<p>サステナブル フェス！ イベント</p> <p>申込切: 4 月 23 日(木) 託児: なし 都営新宿線「東大島」駅 小松川口改札 9:45 集合</p>

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントを中止・延期する場合があります。詳しくは 23 区南 WEB ページでご確認ください。

～デポーセタがや展示会は、もう一つの共同購入～



生活クラブの展示会は、スーツ、靴、宝飾品や生活雑貨などを手に取り、確かめて購入できます。出展生産者が来場し、直接説明を聞くことができ、高品質のものが適正な価格で購入できるので好評です。

生活クラブ館は、小田急線経堂駅から徒歩3分。生活クラブのお店「デポーセタがや」と同じ建物です。



みなみ風 2020年4月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポーター組合員はレジで提出。または23区南生活クラブ事務局に FAX 03-3426-9911 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・デポーター (いずれかに○を)	■組合員コード： (配達明細などに記載)	
■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 ()		○紹介方法ご案内	
住所 ()		○LINE、メールで紹介用	
TEL ()		URL 用をお友だちに送る	

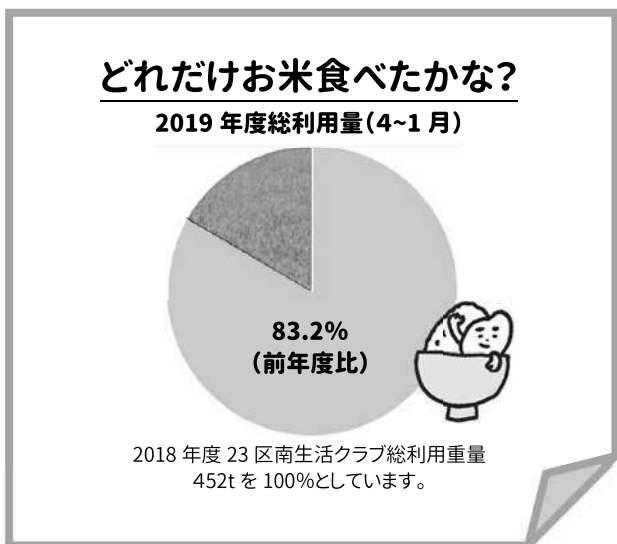
イベント申込

参加希望に○	内容	参加人数	託児希望者 記入欄 託児ご希望の方は、主催者から連絡しますので必ず携帯電話番号とメールアドレスを記入願います	
	②4月11日 創作昆虫ムシロボットバトル	大人 人 子ども 人	託児なし	エコロ加入 有・無
	③4月29日 クリーンアップ大作戦	大人 人 子ども 人	託児なし	エコロ加入 有・無

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、早めに連絡してください。(土日は連絡がつかません)
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2月号 モニター意見・感想～

・「消費材 Step Up 点検」を読んで
組合員自身が直接生産者を訪れ、点検をするという活動があることを初めて知りました。この組合員と生産者の距離の近さが、生活クラブらしくて、好感が持てました。どのような組合員が選ばれるのが気になりました。

⇒2019年度は、みなみニュースで「長ネギの Step Up 点検」への参加を募集しました。今年度は23区南主催で春に開催予定です。さらに各まち主催での開催も提案しています。ぜひ、消費材 Step Up 点検に参加してください。

・「～社会福祉法人 悠遊～ 紹介」を読んで
高齢者住宅に入居した後も食べ慣れた生活クラブの食材を食べることができるとは、なんて素敵なことでしょう。利用者が自分でできることを奪わない、地域に開かれた施設も共感します。自分の地域にもあったらいいなと思うと同時に、作り上げた先輩方の熱意を感じました。

・遺伝子組み換え作物について、生活クラブとしてぜひ組合員のみにとどまらず、多くの人に非遺伝子組み換えを選ぼうという機運が高まるよう何か働きかけをしてほしいと思う。

⇒組合員のくちコミも大きな力になります。お友だちに生活クラブの取り組みを紹介し、共感を広げましょう。



サステイナブルフェス! Sustainable Festival

2020年3月30日～7月31日開催中!

次の世代に、笑顔で世界を手渡すための合言葉、「サステイナブル(持続可能)な社会」。それを叶えるのは、毎日の暮らしにも取り入れられる、人・環境・社会へのやさしさと想像力。みんなで楽しみながら、身近な暮らしのヒントを探す。それが「サステイナブル フェス!」です

楽しみ方 1

「サステイナブルな暮らし」をInstagramに投稿しよう!

以下のハッシュタグをつけて投稿してください
#サステイナブルフェス
#生活クラブ



楽しみ方 2

友達や知人に生活クラブを教えよう、誘ってみよう!



楽しみ方 3

まちの企画に参加しよう!

お友だちに生活クラブを紹介するとオリジナル日本手ぬぐいをプレゼント! Instagram投稿で抽選プレゼント!



23区南組織概要 2020年2月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,002人	2,373人
加入者数	170人	24人
脱退者数	-185人	-17人
世帯当利用高	22,825円	11,515円
総利用高	411,230,609円	27,324,810円

お詫び:3月号「23区南組織概要 2020年1月現在」の配送の世帯当利用高と総利用高の金額が入れ違っていました。



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)

- ③ 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)
- ④ 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)
- ⑤ 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)

① 23区南事務局

② 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