



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：2021 年 5 月 31 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

ご近所どうしのたすけあい コミュニティ

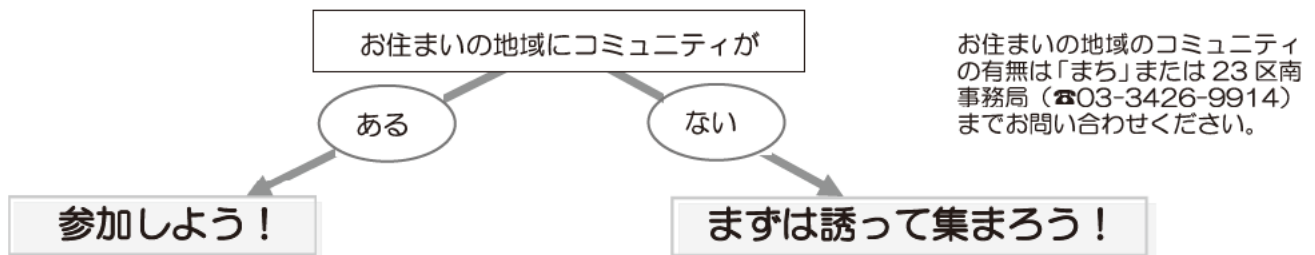


生活クラブでは、人のつながりを大事に地域の再生に取り組むことを優先課題としてきました。その最中に起こったのが、東日本大震災。これをきっかけに、地域の危機管理のしくみが必要であると再確認し、小さな単位での人のつながり＝「コミュニティ」を地域につくっていかうと、活動を展開しています。

コミュニティって何？

生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位（20～40 人規模）で、生活クラブの組織体のひとつです。「コミュニティリーダー」が呼びかけ人となり、近隣に住む班・個別・デポー組合員が集まって構成します。コミュニティリーダーを中心に、お互いに連絡体制をつくり、さらに組合員でない人も誘っていきます。

参加するには？



お住まいの地域でコミュニティが活動している場合はすぐに参加することができます。

やってみたい！と思ったあなたがコミュニティリーダーとすることができます。まずは、あなたのまわりで組合員が 20～40 人くらいになるエリア（町丁目の単位）を調べてもらいます。そこに住む組合員がコミュニティメンバーです。コミュニティを立ち上げたことをお手紙を送ってメンバーに伝え、集まりを持ちましょう。「コミュニティリーダーマニュアル」もあるから安心。



←コミュニティってこんな感じ！
動画を見てみよう！！

実際に集まってどんなことするの？



2 ページを見てみよう！

—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 / 生活クラブでよく使われる言葉
- 4・5 ページ ビオサポ

- 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 まち運営委員長の紹介

💡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

まずはお茶会から！

初めて会う人とお茶会はドキドキ？

大丈夫！だって同じ消費材を食べている組合員だから！「食べるカタログ」を囲んでお気に入りの消費材ばなしで盛り上がること間違いなし！コミュニティの立ち上げ初年度には、お茶会の会場費やお茶菓子代として3,000円までの実費補助を活用することができます。

集まるきっかけのメニューはこちら

※すでに活動中のコミュニティも新しく始めたいコミュニティも予算補助や活動ツールを利用することができます。

コミュニティでの集まりを応援！こんなことやってみてはどうですか。

- ・回転備蓄消費材受取りと図上訓練（回転備蓄消費材を配付）
大型災害に備えるため自治体発行のハザードマップの確認など
- ・消費材モニター（3,000円までの実費補助）
2020年度は白神酵母食パンとりんごジャムを試食し感想を報告しました
- ・エコロ学習会（お茶菓子代として1回1,000円までの実費補助を年3回）
エコロたすけあい制度についてガイドブックの読み合わせなど
- ・ライフプラン講座（会場・お茶菓子代の実費補助 参加者5~9人1,000円まで、10人以上で3,000円まで）
保障の見直し・家計管理・セカンドライフなどライフプランに関する様々な講座



メニュー以外にメンバーどうして、もしもの時の避難場所を確認したり、フリーマーケットを開いたり

コミュニティで何をするかはあなた次第！

私たち！



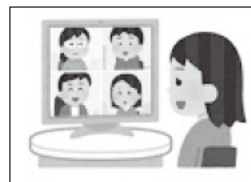
2020年度コミュニティ始めました！

まち・玉川1、まち渋谷2、まち港1、まち江戸川1、まち中央1の6つの新しいコミュニティができて、23区南全体で98コミュニティになりました。まち渋谷の2つのコミュニティに、コロナ禍のような活動をしたのか聞きました。

なぜ、コミュニティを立ち上げたの？

ご近所さんをつながりたかったから

災害時に助け合える地域のつながりを作りたいから



どのように集まった？集まってどうだった？

初めてのリーダーは不慣れだったけど少人数で和気あいあいと開催できた

近所ですれ違った時に挨拶ができる関係になった

子育て世代が多く、コミュニティで繋がったメンバーどうして、不要になった育児用品の譲り合いなどができた

消費材モニターの食材の配付はリーダーが行い、オンラインで同時に試食をした

つながったコミュニティメンバーからのコメント

コミュニティは大切だと思う。興味があった

ご近所付き合いができて嬉しい

コミュニティのグループLINEで繋がって心づよい

ご近所の組合員さんと交流があると、災害時や何かあった時に、遠方の親戚には頼れないため、近くに頼れる誰かがいるのは有難い

今後、コミュニティでやってみたいことは？

ゆっくりとお茶会を楽しみたい

オンラインが多かったので実際に会って企画を実施したい

コミュニティメンバーからの要望もあり、救命救急講座を行った。毎年やって欲しいという意見も出るくらい好評だったので、再度開催したい



株式会社 ヴィボン 「ギリシャ産オリーブオイル」

オリーブオイルの生産者、株式会社ヴィボンの宇梶です。
(株)ヴィボンは輸入食品のオリーブオイルなどを生活クラブで取り扱うため、1986年に設立しました。

消費材のギリシャ産オリーブオイルは、ギリシャの土壌に適したコロネイキ種を100%使用した『エキストラバージンオリーブオイル』です。

現地の生産者であるOLIXOIL社は、ギリシャ・ペロポネソス半島に工場を持ち、約300軒の農家と提携しています。オリーブの果実がいつ、どこかの畑から収穫されたものかわかるようすべて情報が管理され、収穫後24時間以内に、27度以下の低温でフレッシュなうちに搾油されます。

『エキストラバージン』とは、オリーブ製品の国際的な基準を定める国際オリーブ協会 (IOC) によって、食用オ

リーブオイルの最上規格でさまざまな基準をクリアしたもののみに認められています。しかし、日本はIOCに加盟していないため、条件を満たさなくても『エキストラバージン』と表示して販売でき、消費者にはわかりにくいのが現状です。もちろん、生活クラブのエキストラバージンオリーブオイルは、このIOCの基準に添ったものです。

私たちヴィボンは、これからも生活クラブの理念に基づき、輸入品であっても現地の生産者の顔が見えるよう消費材の良さを海外から届けていきたいと思ひます。今後とも、宜しくお願ひ申し上げます。



(株)ヴィボン
宇梶 彰子さん

今月の生産者／消費材紹介



ギリシャ産オリーブオイル
455g 975円



バルサミコ
100ml 2,257円

(価格はすべて配送・税込価格)

しょうひざい
消費材...

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活用品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます

生活クラブでよく使われる言葉シリーズ

eくらぶ

生活クラブのインターネット注文サイトよ。スマホ・タブレット・パソコンから、いつでも、どこでも注文できるの。

それにね、カタログでは手に入らないWEB限定品もあるのよ。いつもは注文書を使っている人も「今日注文書出し忘れちゃった!」という時にeくらぶに登録しておく翌日の11時半まで注文できるのよ。

マイページで過去6か月分の注文や履歴を確認できたり、お気に入りの品目やレシピを見たり、気になるアレルギーを登録したり、紙カタログにはない便利な機能が揃っているのよ。

注文書と同じようにアンケートやカンパもできるわよ。

締切間際は混み合うから余裕を持って注文してね!



ビオサポレシビ

アレンジ可能な辛くないトマトサルサ

調理時間 10分! 刻んで混ぜるだけ。

タコス、パンに乗せたり、ドレッシングやパスタ・お肉のソースにしたり。茹でたエビやタコなどと和えれば、簡単に彩り鮮やかな副菜が完成します。

<材料(2人分)>

トマト(1個)、玉ねぎ(1/4個)、きゅうり(1/2本)

★{おろしにんにく(小さじ1/4)、オリーブオイル(大さじ1)、
国産レモン果汁(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、
トマトケチャップ(大さじ1/2)}

<作り方>

①トマトは1cm角に切る。玉ねぎ、きゅうりは5mmのみじん切りにする。

②1に★を加え混ぜ合わせ、しばらく置いて味をなじませる。

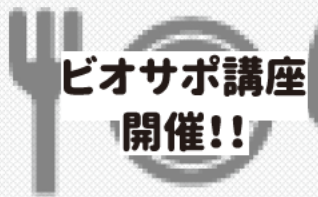
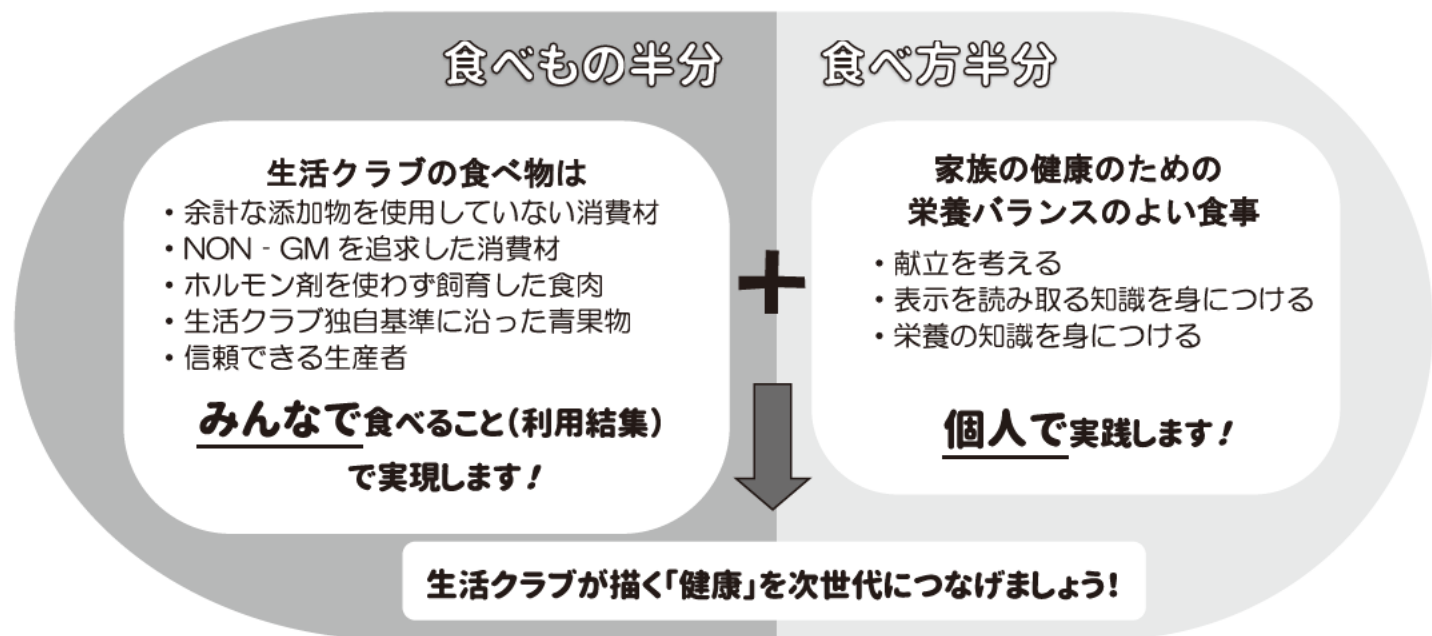


明日のからだと健康は「食べもの」と「食べ方」がつくる だから「バイオサポ」

「バイオサポ」とは、生命を意味する「Bio」と「美を」をかけ、生命力あふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。

バイオサポってご存知ですか？

「あ～、あのミールキットのことね！」と思われたあなた！それだけじゃないんです。生活クラブがつくった造語「バイオサポ」は、「健康な食生活のために食べものと食べ方、どちらも大切にしよう」という提案です。体をつくる食べもの選びは大事ですが、どんなに良いものでも、偏った食べ方をすると体には良くありません。逆に、どんなに栄養バランスが良くても、体に良くない疑いがある食べものは、できるだけ避けたいもの。生活クラブの考える「健康」でバイオサポの生活をしてみませんか。



わたしにちょうどいいヘルスケア ～バイオサポ・アクティブシニア講座～

自宅でオンライン
or
会場で視聴参加 OK!

年齢を重ねるにつれて変化する女性の体。その変化の向き合い方のヒントを学べる講座です。頑張りすぎない。ちょっとした日常の心がけで快適な暮らしができるといいな。

日時: 6月30日(水) 10:30～12:00 (申込×切 6/18)

講師: 生活クラブ連合会職員

★自宅からオンラインでZoom参加が可能です。(通信料は参加者負担) 申込 2次元コード

お申込みは右の2次元コードからどうぞ。

※23区南生活クラブWEBサイト「イベントカレンダー」からも申し込みます。オンライン参加の場合は、必ずWEBでお申込みください。



★会場でスクリーンを通して受講することも可能です。

視聴会場: 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂3-13-13)
大田センター (大田区仲池上1-19-12)
江東区文化センター (江東区東陽4-11-3)

会場参加ご希望の場合はP7の申込みページよりお申込みください。

参加者には「バイオサポダイアリー」をプレゼント♪

「わたしにちょうどいいヘルスケア バイオサポダイアリー」を作成しました！

毎日の健康づくりをサポートするための、書き込み式のダイアリーです。自分の健康のために「何が 필요한のか」を知り、次のライフステージに向けて、生活スタイルを見直すきっかけをつくります。全68ページにわたり、健康づくりのヒント満載のダイアリー。ぜひご活用ください。

- ★ 上記バイオサポ講座の参加者にはもれなくプレゼント♪
- ★ バイオサポダイアリーのみのお申込みも可能です。
- ★ バイオサポ講座にはあいにく参加できないけれど、「講座内容がちょっと気になるな」「ノートは実際どうやって活用したらいいのかな」という方には、バイオサポーター*がサポートします。

P7の申込みページからお申込みください。



※バイオサポーターとは、「バイオサポ」を生活クラブの組合員や地域の人たちに広める役割の人たちです。有志の組合員で構成しています！

バイオサポレシピのWEBサイトには情報がいっぱい！

生活クラブが運営するレシピサイト「バイオサポレシピ」には、レシピはもちろんのこと、食の安全にまつわる話から栄養の話、料理の基本など、情報が満載！ぜひアクセスしてみてくださいね。



レシピもたくさん！



- よく読まれているバイオサポ記事ランキング！
1. 牛乳が飲めないときは、なんの食材でカルシウムをカバーする？
 2. 塾に行く前の小腹空き・・・いったい何を食べればよい？
 3. 若い女性も子どもも貧血がみ！？「鉄」をしっかり摂ろう！
 4. 「ビタミンA・C・E (エース)」は風邪の季節の強い味方！
 5. お鍋は汁にも栄養が！？「水溶性ビタミン」の話

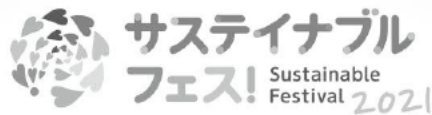
イベント情報

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→



新型コロナ感染予防のため企画内容を変更する場合があります。会場ではマスク等感染対策にご協力ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	6月19日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13)	屋上庭園オープンデー 毎月第3土曜日 ~屋上庭園植物図鑑!写真と押葉標本づくり~ グリーン・グリーン・チームと一緒に田んぼと大豆の生育状況調べ、屋上園内雑草とり、植物調べをおこないます。	申込み切: 6/11 (金) 託児: なし (子連れ参加可) マスク着用 持ち物: 筆記用具、軍手 ※雨天決行
②	6月28日(月) 14:00~17:00 デポーセたがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	教えて!でんき君! ~でんきの相談会@デポーセたがや~ 「電気使用量のお知らせ」などお持ちいただければ「生活クラブでんき」に切り替えた場合の料金シミュレーションやCO ₂ 排出率も計算します。この機会に「生活クラブでんき」の?を解決して地球にやさしい再生可能エネルギーに切り替えませんか? 申込不要。	
③	6月30日(水) 10:30~12:00 <u>Zoom 参加もできます</u>	私にちょうどいいヘルスケア ~ピオサポ・アクティブシニア講座~	申込み切: 6/18 (水) 詳細は5ページをご覧ください。
④	7月11日(日) 埼玉研有会 富岡さんの畑 (埼玉県和光市)	まめっこ 2021 都市農業を体験しよう	申込み切: 6/30 (水) 託児: なし (子連れ参加可) ※参加希望者には別途詳細をご連絡します。
⑤	7月14日(水) 10:30~12:30 生活クラブ館 地下スペース <u>Zoom 参加もできます</u>	省エネ、モノを手放した暮らしの豊かさとは 「生活と自治」で登場した稲垣えみ子さんを招き、原発に対する思いや冷蔵庫・洗濯機などを手放した「ない生活」をおくってたどり着いた自由について伺います。	稲垣 えみ子さん(元朝日新聞記者) 申込み切: 7/7 (水) 定員: 50人 ※会場ではお子さん連れの参加はできません。



おいしいでつながろう!

お友だち紹介 キャンペーン実施中

お友だちに紹介してね!

今なら、生活クラブを紹介した方、された方に人気の消費材を(サンプル)プレゼント!!

2021年8月31日まで
(地域によって内容が異なります)
※生活クラブ組合員からの紹介に限ります。



Zoom 開催について

Zoom 参加の方は 23 区南生活クラブ WEB サイトから申し込んでください。申込受付後、参加 ID を送ります。当日は自宅等からパソコンやスマホを使って参加してください。Zoom 接続の通信費は参加者負担です。

ワーク募集

生活クラブ生協のお店、デポーセたがやでは、ワーク(野菜の袋詰め、日配の品出しなど)を募集しています。

1 時間あたり 450 円のワークポイントがつき、デポーセたがやでのお買い物に使えます。23 区南生活クラブ生協の組合員ならどなたでも参加できます。お買い物にいらしたときに、ワーク登録してぜひご参加ください!

詳細はデポーレジにてお伝えします。お気軽にお声掛けください。

🔍 生活クラブ 紹介 で検索!

右の2次元コードを読み取るとお友達紹介ページにとびます→

<https://seikatsuclub.coop/introduce/>



みなみ風 2021年6月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポ一組員はレジで提出。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・デポ一 (いずれかに○を)	■組合員コード： (配達明細表などに記載)	
■お友だちを紹介してください			
お友だちが加入(23区南配送)した場合スパゲティ 1.6mm 450g プレゼント!			
お友だちの氏名	住所	電話番号	
イベント申込			
参加希望に○	内容	参加人数	
	①6/19 屋上庭園オープンディ	大人	人
	③6/30 ビオサポ・アクティブシニア講座	生活クラブ館 201	人
		大田センター	人
		江東区文化センター	人
	④7/11 まめっこ 2021	大人	人
	⑤7/14 省エネ、モノを手放した暮らしの豊かさとは	大人	人
バイオサポダイアリー希望		部	

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

23区南主催の企画 注意事項

《事前》申し込み後、欠席する場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつきません)
 《当日》新型コロナウイルス感染予防のため企画が変更になる場合があります。詳しくは23区南WEBサイトでご確認ください。
 マスク、手洗い、消毒等、感染予防にご協力ください。
 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場合があります。



～みなみ風4月号 モニター意見・感想～

<まち活動費>

・お金を集める理由：食べる約束を守るために試食会をしたり、勉強会をしたり等々する。そういう費用なのだとなりました。そういうことなら、生産者さんのことや消費材も知れるので色々な企画に参加するが勝ち！ですね。

<全体を通して>

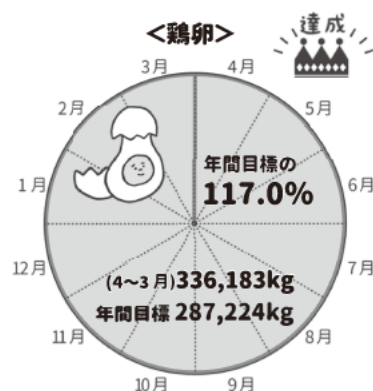
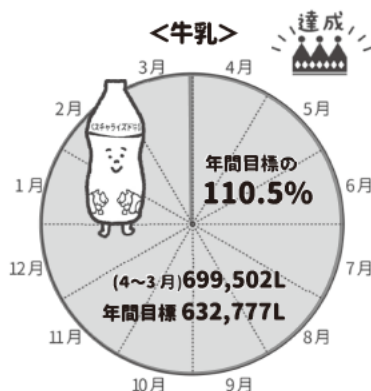
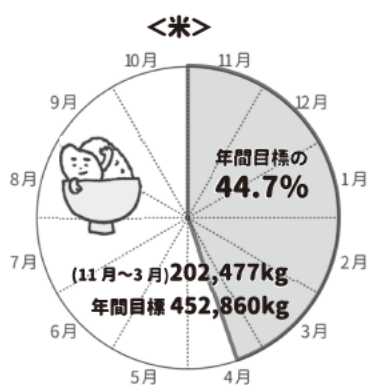
・まち活動費についてやみなみ風の機関紙のポリシーなど時々のせると、生活クラブがただ商品を守るだけの生協で

はないと分かり、良いですね！とくにこの度はまち活動費についてがイラストになっていたのも、とても理解しやすく、読んでみたい気持ちになりました！

・モニターになってみなみ風の役割がわかりました。そういう目線でみなみ風を読むと何か自分でも生活クラブに貢献できることが身近に沢山ありました。消費材を買うとか、展示即売にいくとか。

ビジョンフード3月はどれだけ食べたかな？

家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます





組合員 活動紹介

まち運営委員長紹介

あなたのまちの運営を担う「まち運営委員会」の代表「まち運営委員長」を紹介します。生活クラブの好きなところや生活クラブを選ぶ理由を聞きました。

<p>まち・せたがや 田中悠珠子さん</p> <p>消費材は、自主基準があること、GM作物・食品を使用しないと宣言していること、しかもおいしい！食・環境など様々な観点から組合員と繋がっていかれたらと思います。</p>	<p>まち・からきた 角田牧子さん</p> <p>好きなところは、生産者の方達と直接お話ができることです。消費材への熱い思いや美味しい食べ方が聞けるので、それを他の人にも話したくなります。</p>	<p>まち・きぬた 森川礼子さん</p> <p>入り口は共同購入という個人的な一歩ですが、みんなで考え、学びあうことで、社会のあり方や課題を問うことにつながっていきます。それを共感できる大勢の仲間が私の財産です。</p>	<p>まち・玉川 大坪千鶴さん</p> <p>「ふつうに暮らしてみたいこと」という言葉のとおり、環境にも未来にもなるだけ負担なく、最高に美味しいものや良質のものを適価で家にいながら買えるから。</p>
<p>まち大田 沖田くみ子さん</p> <p>まち長2年目になります。好きなところは、消費材の共同購入の仕組みが持続可能な社会に向けての様々な活動にまでつながり、それを組合員が積極的に取り組んでいるところです。</p>	<p>まち渋谷</p>  <p>現在まち運営委員長不在状態なので、今いるまち委員で協力し合いながら、まち渋谷の活動を支えていきたいと思えます。</p>	<p>まち目黒 加藤政子さん</p> <p>生活クラブは安心・安全と美味しさにこだわった消費材と一緒に、沢山の有意義な情報や人との出会いを届けてくれるところに魅力があると思います。</p>	<p>まち品川 小野幸子さん</p> <p>食べ物だけではなく、暮らしを取り巻くすべてのものを消費材と考え、安心、安全を次の世代にバトンタッチできるように取り組みを実践している点。食材が美味しい。</p>
<p>まち港 中川有紀子さん</p> <p>長男2歳・次男0歳の時に、世田谷区でママ友に誘われて、班に加入したのが24年前。その後、港区に引っ越しても、食材は生活クラブ。電気も0電より安く、停電一度もなし。</p>	<p>まち江東 西山恵美さん</p> <p>一緒に活動している組合員の皆さんが、しっかりとした信念を持ちつつも新しい意見を受け入れ、広い視野に立って、より良い未来のために活動しているところが好きです。</p>	<p>まち江戸川 竹平和美さん</p> <p>生活クラブ独自の信頼できる消費材があること。また、食べ物だけでなく、環境や地域福祉などについて一緒に考え、話せる仲間に出会えること。</p>	<p>まち中央 小澤津奈子さん</p> <p>美味しい・安全の所以は組合員全員でより良い社会を目指して活動しているからであること。環境を守ったり、住みやすい社会のために手近なところからできる範囲で参加できること。</p>

*4/5(月)より目黒区東山に所在する株式会社流通サービス所有の「目黒輸送営業所」を配送拠点とした「江東センター目黒営業所」が稼働し、目黒区全域を配達しています。

23区南組織概要 2021年4月末現在

	配送	デポ
組合員数	19,204人	2,331人
加入者数	253人	25人
脱退者数	-181人	-9人
世帯当利用高	24,064円	11,774円
総利用高	460,390,972円	27,256,667円

配達エリアは、港区、中央区、江東区の一部を除く



組合員の配送・集金についてのお問い合わせはコールセンター03-5426-5218へ(月～金 9:00～19:00)

- ③ 大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区(まち・きぬたを除く)・大田区・渋谷区の組合員
- ④ 江東センター 江東区東雲 2-9-51 ●目黒区*・品川区・港区・江東区・江戸川区・中央区の組合員
- ⑤ 23区調布センター 調布市国領町 3-4-3 ●世田谷区まち・きぬたの組合員
- ① 23区南事務局 世田谷区宮坂 3-13-13 Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911

② 生活クラブのお店 デポ-せたがや

世田谷区宮坂 3-13-13
Tel:03-5426-5211
開所:10:30～(現在短縮営業中、実際の営業時間を確認のうえ来所ください) 日曜定休