



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：2022 年 1 月 10 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

ワケがあって選びました!



"きばる"の甘夏みかん

もうすぐ生産者グループきばるの甘夏みかんが届きます。

「きばる」は頑張るといった意味の熊本弁。

そんなきばるの皆さんが育てる甘夏は

市販の甘夏みかんのように“つるつるひかひか”ではありません。

でも、そのルックスにはワケがあります。

私たちは、ぎりぎりまで農薬をおさえた農法、

そして見た目より安全性を選んだのです。

「きばるの甘夏みかん」には、

生産者と私たちの思いがぎゅっと詰まっています。

陸に上がった漁師たち

70 年ほど前、化学工場から排出されたメチル水銀により水俣の海が汚染され、多くの人々が水俣病*による健康被害にあいました。漁師たちは海での仕事を失い、新たに海に面した傾斜地を切り開き、当時広がっていた甘夏みかんの栽培を始めました。

安心して食べられる甘夏栽培へ

当初、生産者は農協の指導に頼り、化学肥料や農薬を大量に使う栽培法を行っており、体調を崩してしまう生産者もいました。そのような中で、「(水俣病)被害者が加害者になってはならない」との思いが広がっていきました。それ以来、有機肥料施肥・低農薬栽培の甘夏みかんを作り続けています。

生活クラブは甘夏産地としての成長を、食べ続けることで支えています。



水俣市

熊本県最南部に位置する。不知火海に面し、天草の島々を望む。



*水俣病のあらまし：当時化学工業メーカーであったチッソ（熊本県水俣市）の工場が排出したメチル水銀で汚染された魚介類を食べたことにより、手足のしびれや言語や運動、聴力等の中枢神経系に障がいが起こり、多くの方が亡くなりました。1956 年に最初の患者が確認されてから 1968 年に政府が公害病として認定するまで 12 年もの年月がかかり、被害が拡大しました。

—もくじ—

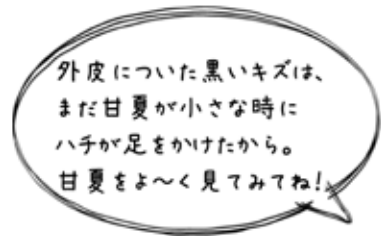
1・2 ページ ワケがあって選びました！きばるの甘夏みかん
3 ページ 生産者紹介
4・5 ページ 生活クラブの総代会

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 デポー委員会の紹介

👤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

皮まで丸ごと食べられます!

- 農薬をできるだけ減らして栽培します。皮まで安心して食べられるように使用時期を8月末とし、9月以降は農薬を使いません。
- 甘夏みかんに適した独自の100%有機質肥料を使用します。
- 除草剤、防腐剤を使用しません。
- ワックスがけによるツヤ出しを行いません。



生産者の方は
なんと
甘夏丸ごと浮かべるらしい!!



甘夏は「捨てる所がない」

甘夏は生食はもちろん、果汁はジュース・各種料理やお菓子の材料に使えます。また種からはペクチンを抽出でき、果皮はマーマレードやピールに最適です。もちろん入浴剤*としても利用できます。

防腐剤を使用していないので、市販品と比べて保存は長くできません。届いたら早めに食べましょう。箱から出し、直射日光のあたらない涼しい所に、重ならないように保存します。へたのとれたもの、次にへたの黄色いもの、と順に食べてください。

*大量に甘夏の皮をお風呂に入れると、肌を刺激することがあります。これは皮に含まれるリモネンという油分の作用の1つです。血行をよくする効果もありますが、子ども、敏感肌の人、肌に傷がある人は注意が必要です。

皮を天日干しにして乾燥させると刺激が穏やかになるようです。皮を乾燥させてストックしておくくと便利です。

ビタミン・ミネラルがたっぷり!

- ビタミンCを豊富に含んでおり、シネフリン*とともに風邪予防にも大きな効果があると言われています。
- クエン酸を含んでおり、体内の酸性物質を減少させ、疲労回復と血をきれいにする働きがあるとされています。
- ジョウノウ（実を包む袋）にはペクチンが多く含まれていて、整腸作用があり、便秘やお腹を壊しているときに効果があるとされています。

*シネフリン：温州みかん、夏みかん、橙などの果実に含まれている酸味成分。のどの風邪予防に効果的。



‘きばる’の生産者がきばるの成り立ちや現在の様子を動画で届けてくれました。→→→ YouTubeに移動します

(ご視聴は個人の範囲とし、SNS等での拡散はご遠慮ください)



簡単甘夏レモンゼリー

材料 (6人分)

甘夏みかん…1個(正味約290g) お湯(45℃程度)…400ml
レモン汁…小さじ1/2

★ビートグラニュー糖…70g ★クリスタルゼラチン…7g

作り方

- 1 甘夏みかんを薄皮までむく。
- 2 お湯をボウルに入れ、★を入れて溶かしてからレモン汁を混ぜる。1を入れて型へ流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



他にもピールやマーマレードなど皮まで使うお料理もオススメ!
ビオサポレシピアで検索!



株式会社ジャパンビューティプロダクツ「ベルガモットピーリングジェル」

化粧品の生産者のジャパンビューティプロダクツの安藤です。基礎化粧品のルリーフェ、メイク化粧品のピマシエ、その他ハーブの森シリーズなどの化粧品でご愛顧いただいております。

弊社は化粧品のOEMメーカーとして1971年に設立しました。生活クラブとの提携は2006年の化粧品プロジェクトの生産者選定で承認され、2007年に基礎化粧品からスタートしました。当時を思い出すと手探りの状態で全てが新しいことばかりで勉強、反省、勉強の繰り返しでした。

今回紹介する「ハーブの森ベルガモットピーリングジェル」は2013年に発売された消費材です。特徴としては毛穴の汚れや古い角質を取り除きお肌の活性化を助ける消費材で、お肌がツルツルになる実感が人気です。

当時、弊社も自社ブランドで他の市場でもピーリングジェルを企画しており人気の製品でした。この製品の原

料を一から見直し、生活クラブの自主基準をクリアする原料に変更、植物由来の原料にこだわり弊社の中でも一番厳しい基準で作りました。また初回の受注で弊社の生活クラブ消費材の中で一番多い受注を頂きました。今でもその実績数は抜かされていません。

生活クラブと出会ったことは、会社にも私自身にも大きなプラスとなりました。安心安全を第一に組合員の方が本当に必要としている「ものづくり」。私も学習会など年間50開催くらい参加していますが、組合員の方にお会いしてお話する度その真摯な態度、真面目さが勉強になります。また改善案や要望なども多く、消費材の改良や新しい消費材のヒントになりました。

これからも生活クラブの理念に基づくより安心安全なものづくりを目指していきます。宜しくお願い申し上げます。



第二事業部 営業企画部
エクゼィティブ アドバイザー
安藤 建司さん

今月の生産者／消費材紹介



ハーブの森・ベルガモット
ピーリングジェル
1,540円



ハーブの森・ベルガモット
ホットクレンジングバーム
1,980円



「キレイになるカタログ」掲載

(価格はすべて配送・税込価格)

しょうひさい
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

ビオサポレシビ

冷凍野菜でかんたん！

ごぼうと豆のさっぱりツナサラダ

材料(2人分)

- 冷凍ごぼう(ささがき) 75g
- まぐろ油漬缶 1缶(70g)
- そのまま使える豆ミックス 1/2袋(50g)



★ポン酢しょうゆ(ゆず) 大さじ 1、★オリーブオイル 大さじ 1/2

作り方 調理時間約 7分

- ① 冷凍ごぼうは熱湯でサッとゆで、ザルにあげて冷ます。
- ② ボウルに①とまぐろの油漬缶汁ごとと、そのまま使える豆ミックスを入れ、★を加えてよく和える。(ビオサポさん)



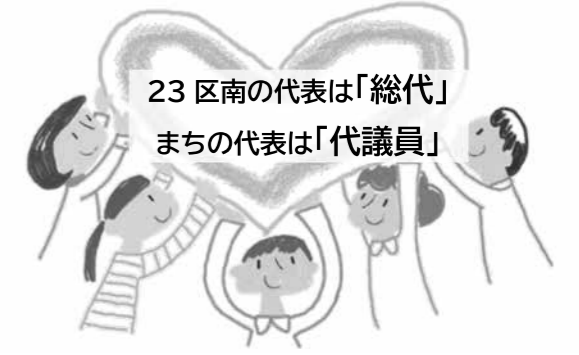
牛乳が飲めないときは、なんの食材でカルシウムをカバーする？
「牛乳のほかにもカルシウムを含む食材はたくさん！」

カルシウムは、牛乳の他に、ごま、いわし、厚揚げ、切干大根、豆、緑黄色野菜などにも比較的多く含まれています。大根の葉やかぶの葉にはカルシウムが多く含まれるので、葉までついてきたら捨てずに使いましょう(*^_^*)
豆腐は、カルシウムを補給する目的であれば木綿豆腐がおすすめです☆
絹ごし豆腐のカルシウム量は、木綿豆腐に比べて3分の1です。
また、牛乳と同じぐらいのカルシウム量を、乳製品のヨーグルトやチーズだけで補おうとすると、脂質の摂りすぎになってしまうことも考えられます。
ヨーグルトやチーズだけではなく、例えば
・桜えびとしらすで炊き込みご飯
・ごまや煮干し粉をふりかけにする
・切り干し大根をお味噌汁に加える
などなど、水菜や小松菜、モロヘイヤなどの緑黄色野菜も使ったメニューをうまく献立に取り入れてみてください！(^_^)



「総代!?!」「代議員!?!」・・・
名前は堅苦しいけれど、組合員なら誰でも
立候補できます!
今年は、あなたも参加してみませんか。

生活クラブの総代会



生活クラブは生活協同組合(生協)です

生協は組合員の生活の向上を図ることを目的に設立された組織です。組合員自らが「出資」し、生産者と共に開発した消費材を「利用」し、生活クラブという組織を「運営」します。

生協の意思を決定するための最高議決機関が「総代会」です

組合員が必要なものを組合員自身が考え話し合い決めます(=組合員主権)。
23区南には約22,000人の組合員が在籍しています。一堂に会する「総会」は難しいため、組合員の代表に委任します。

その代表が「総代」です

総代会では組合員の代表である「総代」が、当年度の活動を総括し次年度の利用や拡大の事業計画方針を決定します。



総代公募は、
みなみ風2月号で
行います!



総代になったら何をやるの? 何が出来るの?

総代は総代会に出て、提案される活動報告、方針などの議案を決議します。
総代の任期は1年です。総代会の他に総代会事前学習会、活動に対する意見交換(または学習会など)を行う会を年2回予定しています。
日頃、広報物に目を通して組合員活動を見ていただくことも総代として大事な役割です。
様々な年代の方に総代になっていただきたいと思います。ライフステージごとに違った視点や違った意見があり、それらすべてが重要です。

生活クラブを支えているのは
私たち「組合員一人ひとり」と
ということね。



総代になるまで、総代としてのスケジュール

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
← 総代任期 (公告の翌日から1年) →															
	総代公募	立候補受付	候補者揭示	総代会事前学習会	23区南通常総代会					総代意見交換会			総代意見交換会		

まち大会・ちいき大会について

行政区などで分けて、組合員が自主的に活動する生活クラブの基礎組織が「まち」です。まち大会は、そのまちの組合員が年に一度集まって、活動の振り返り、まち活動費の会計報告、次年度の活動方針と事業計画・予算案を決定する場です。まちで定数を決めて代表(代議員)を募集します。

まちの中をより小さな単位に分けたのが「ちいき」です。ちいき大会は組合員一人一票の議決権があります。次の年の活動計画を立て、ちいき運営委員を選出します。ちいきは、徒歩や自転車で行き来できる身近なエリアです。ベテランの組合員から新規加入者まで世代を超えた出会いや結びつきを生み出すのがちいきの役割です。1年間みんなが元気になる活動を決めましょう!

まちの広報紙にお知らせが載ったら、ぜひ、出席してね!

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	1月15日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13)	屋上オープンディ ～植物に名札付け～ 今年度は毎月第3土曜日が屋上オープンディです。 屋上で自然体験を楽しみましょう ♪直接会場へお越しください。	申込み切：なし 当日参加可 お子さん連れの参加可 持ち物：筆記用具、マスク・水分補給の飲みもの
②	1月24日(月) 14:00~17:00 デポーせたがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	教えて!でんきくん! ～でんきの相談会@デポーせたがや～ 毎月第4月曜日 14時~17時に定期開催。「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	2月2日(水) 10:30~12:30 <u>Zoom 開催</u>	23区南総代意見交換会 総代でない組合員も参加できます。 	申込み切：1/21 (金) 専用申込 WEB フォーム 
④	2月11日(金) 10:00~12:30 生活クラブ館スペース <u>Zoom 参加もできます</u>	地球を守ろう! 谷口たかひささんお話し会 2021年ニューヨークで行われた国連総会でスピーチをした谷口たかひささんをお招きします! 休日家族で、世界の気候危機の現状を聞いて、環境について考えてみませんか。みんなが知れば必ず変わる! 当日電気の利用明細をお持ちいただければすぐに「生活クラブでんき」に契約できます。	申込み切：2/4 (金) 託児なし お子さん連れ会場参加なし

Zoom 開催について

Zoom 参加の方は 23 区南生活クラブ WEB サイトからお申込ください。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。

2022 年度 23 区南役員候補者を公募します

2022 年度は役員の改選期ではありませんが、定款および役員選挙規約に基づき、役員(理事)補充選挙に向けた候補者の公募を行います。

公募の範囲は、役員 1 名、任期は 1 年です。

- ・選挙区分：理事 (全体枠)
- ・選挙区：23 区南生活クラブ全域
- ・定数：理事 11 人 (定款の定数は 8~14 人)
- ・立候補受付期間：2022 年 1 月 10 日 (月) ~ 1 月 28 日 (金)
- ・応募要領：理事立候補の旨を書面に記入し、23 区南事務局まで届けて下さい。
- ・問合せ先：23 区南生活クラブ生活協同組合 電話 03-3426-9914

1月22日(土)

生活アートクラブ 展示会

青森ひば、竹布、オーガニックコットン、リネンなどでおなじみの生産者が脱プラスチック生活を提案!

直接、聞いて・見て・触って
納得して購入いただけるチャンスです!


デポーせたがや店内

配達組合員で初めての方は、組合員番号のわかるものをお持ちください。現金払いでご利用いただけます。

みなみ風 2022 年 1 月号 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 (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 区南配達) 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	
	①屋上オープンデイ	大人 人	子ども 人
	④地球を守ろう	大人 人	(Zoom 参加申込は WEB で)→



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。(土日は連絡がつかません)
 《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の場合があります。



～みなみ風 11 月号 モニター意見・感想～

<実は身近に潜む遺伝子組み換え作物>

買い物をするときは原材料表示を確認して買っていますが、そこにあられないもの、表示義務がないものもあることに驚きました。自然食品のお店で買ったとしても、どんな生産者なのか、顔が見えないことはスーパーと変わりはない、と改めて考えさせられました。

<そうだったのか!!生活クラブのバナナ>

我が子は一歳前からバラゴンバナナを食べています。甘くて美味しいそうです。安心、美味しい、フェアトレード、良いことづくめですね!バナナに同封されている生産者紹介を見て栽培の苦労や思いにいつも感銘を受けています。

<生産者紹介 精華堂霰総本舗>

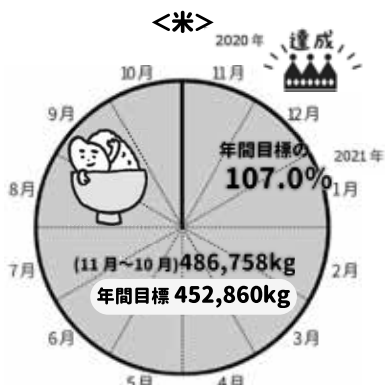
実は実店舗が家のすぐ近くにあるので、直接購入することも多いお店です。生活クラブで取り扱っていることを知ったときはさすが!と嬉しかった覚えがあります。こんなすばらしい意志のある生産者さんのお店が地元にあることが誇らしいです。

<全体>

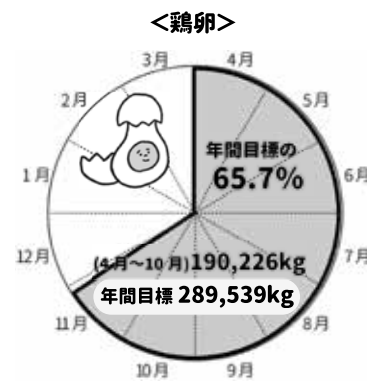
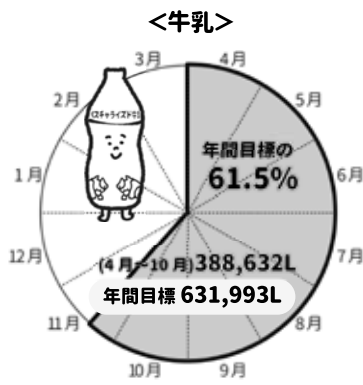
モノクロの小さな冊子ながら、情報満載で読みやすい(重要!）、いい情報紙だなと思います。より身近で、わかりやすい情報があって毎号楽しみにしています。

ビジョンフード 10 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



*新米が始まる11月からカウントしています





組合員 活動紹介 デポーせたがや運営委員会

23区南生活クラブエリアにある生活クラブのお店「デポーせたがや」は、組合員が運営しています。（日常業務は「一般社団法人 ワーカーズ・コレクティブ和やわらぎ」に委託）

こんにちは。デポーせたがや運営委員会です。

まち・せたがや、まち・からきた、まち・きぬたの3つのまちから選出されたデポー運営委員で構成されており、組合員を増やす活動、利用を上げる活動などのほか、デポーせたがやを地域に愛される居場所として、盛り上げるために月に一度、会議を行っています。

周年まつりや秋まつり、初売り・新春福引の企画運営、デポーに野菜を卸している世田谷区内の生産者の畑へ収穫体験、店内の組合員交流スペース「デポカフェ」で、生産者アピールや組合員交流企画を開催、隔月のビギナーズカフェで、月間テーマ消費材の試食や生活クラブ館ツアー、ワーク*体験をするほか、夏ギフトや冬ギフト、年末年始用品などの利用促進など、幅広く活動しています。（感染症拡大防止対策で、現在は生産者来店や試食は中止しています）



デポーせたがや外観

配送組合員も、デポーを利用いただけます。出資金など配送とデポーで二重の手続きは不要です。

ぜひ来所ください！

また、配送では生活スタイルが合わないという知人・友人・別世帯の家族には、ぜひデポー加入をおすすめくださいね。

*ワークとは、組合員が少しずつデポーの仕事を手伝い、運営を支える仕組みです。23区南生活クラブ組合員やその家族なら誰でもデポーせたがやのワークができます。ワーク1時間ごとにスタンプがもらえて、デポーの買い物時に使えます。



ワーク集会(2019年度撮影)



12周年まつり



野菜摘み取り体験

23区南組織概要 2021年11月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,520人	2,320人
加入者数	207人	18人
脱退者数	-157人	-18人
世帯当利用高	27,065円	10,698円
総利用高	527,410,266円	24,820,065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
デポーせたがや

世田谷区宮坂 3-13-13
Tel:03-5426-5211
開所:10:30～19:00
(短縮営業中)
日曜定休