



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 2 月 28 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



2021 年度 まちづくり活動



生活クラブは食のことだけでなく、私たちの暮らしをよりよくするために「まちづくり活動」を行っています。コロナ禍での活動は制約もありますが、今年度も 23 区南や各まちで元気に活動しました。主な活動を報告します。

コミュニティの活動

コミュニティとはご近所に住む組合員の集まりです。コロナ禍でも工夫しながら交流を図っています。

5~12 月 消費材モニター

フリーズドライスープの試食

10~12 月 回転備蓄消費材受取りと図上訓練

さばの水煮缶 & 南部地粉うどんの配付と、防災について情報交換などを行いました。

エコロたすけあい制度（以下エコロ）

組合員どうしのたすけあいのしくみです。

1 月 コーディネーター連絡会

エコロ依頼者とケア者を繋ぐ役割のコーディネーターが集まり意見交換をしました。

ケア者研修・交流会「赤ちゃん・子どもの救命講座」託児ケアのための研修を行いました。



共済

ケガや入院など、もしもの時の保障です。共済の加入促進活動を行っています。ライフプラン講座は 23 区南全体で 9 企画開催されました。

12 月 暮らしの見直し講演会「食品ロスについて考えよう！」

食品ロスになる社会的背景や、ムダな買い物をしないコツなどを学びました。



暮らしの見直し講演会

せっけん

環境のためにせっけん利用をすすめています。

7 月 シャボン玉月間首長メッセージ取得活動

23 区南の 9 行政区から区長メッセージをいただきました。

せっけん出前講座

子育て広場ぶらんこ経堂でせっけんの良さを伝えました。

せっけんモニター

せっけん未利用の新規組合員 15 人に固型せっけんモニターをお願いしました。

10 月 荒川クリーンエイド

水環境の保全のため荒川の河川清掃を行いました。

せっけん出前講座



荒川クリーンエイド

—もくじ—

1・2 ページ 2021 年度まちづくり活動

3 ページ 生産者紹介/予約共同購入

4・5 ページ お互いに気持ちの良い配達にするために

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 生活クラブ独自のしくみ

👤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

脱原発・再生可能エネルギー推進のため生活クラブでんきの共同購入をすすめています。



参加者が各自宅でみつろうラップを作っている様子

- 5月 でんきの講師養成講座
- 6月 飯館村バーチャル見学会
- 7月 省エネ、モノを手放した暮らしの豊かさとは
- 8月 みつろうラップと環境の話
- 12月 抱く (HUG) 映画観賞会&座談会
- 2月 谷口たかひささんお話し
- 4月～3月 でんきの相談会@デポー

でんきの出前講座
世田谷地域協議会、まち目黒、
まち・玉川、まち江戸川

松葉のダイオキシン調査

松葉で環境を考える会が、自治体への廃棄物処理に関するアンケート結果を報告書にまとめました。今後の調査活動について討議しました。



松葉の介
(イメージキャラクター)



稲垣えみ子さん講演会

グリーンシステム

7・8月 リユースびん、ピッキング袋の返却率を高めるためキャンペーンを実施しました。



遺伝子組み換え問題

GMOフリーゾーンサポーター宣言登録の呼びかけを行いました。
1月 ゲノム編集学習会



グリーン・グリーン・チーム

生活クラブ館屋上緑化活動を行っています。

- 4月 アスカマンで古土再生！ 大豆の定植と稲作り
- 5月 田植え体験と木の実探し
- 6月 屋上庭園植物図鑑！写真と押葉標本づくり
- 7月 ハーブを楽しむ会
- 9月 稲刈り体験
- 10月 ススキでみみずく作り
- 11月 脱穀・糲摺り体験
- 12月 稲わらで納豆作り
- 1月 植物に名札付け
- 2月 春を迎える準備！屋上手入れ
- 3月 食べられる野草探し



はざ掛けの様子



稲刈りの様子



納豆作りの様子



調査活動

6月 身近な水環境の全国一斉調査に参加しました。
調査場所：荒川、多摩川、等々力溪谷



水質調査の様子





マスコー製紙株式会社 「ティシュペーパースリム」

ティシュペーパースリムの生産者、マスコー製紙の谷島です。生活クラブとは2007年から提携が始まっています。この消費材の市販品との最大の違いは何と言っても再生紙であることです。チラシ、オフィスペーパーや牛乳パックなどの飲料パック類などの古紙を再利用してティシュに生まれ変わります。

皆様は市販で販売されているティシュの材質表示を気にしたことがあるでしょうか？市販の大部分はパルプ製です。紙を作る為に木材を原料としています。ティシュは一度使えば、再利用することが出来ません。再生紙を利用することで木材の使用を抑えることにつながるのは大変意義があることだと思っておりますし、生活クラブで行っているSDGsの取り組みと共通する部分があると思っております。更に箱のサイズも可能な限りコンパクトにして使用する資材も無駄が無いようにしています。

私が生活クラブに関わらせていただいてから組合員にティシュペーパースリムをご説明する機会

を何度かいただいておりますが、皆様の環境に対する配慮や、便利さだけを追求しない考えに触れるたびに、再利用して木材の消費を抑えるということだけではなく、次世代に豊かな環境を残していくということに繋がっていると実感します。

ティシュは生活必需品なので消費することは避けられません。だからこそ再生紙を通じてこれからも環境にやさしい消費材を目指していきます。今後とも宜しくお願いします。

今月の生産者／消費材紹介



ティシュペーパースリム
400枚(200組)×5
334円

(価格は配送・税込価格)

営業部
谷島 将允(やじま まさのぶ)さん



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

予約共同購入

「予約共同購入」とは、組合員一人ひとりの注文を生活クラブが取りまとめて、生産者から「まとめ買い」をする仕組みです。予約は「私はこれを買います」という生産者への「約束」です。

生活クラブの予約があるから、生産者は組合員と約束した、添加物や農薬の使用を抑え、産地や由来の確かな原材料を使った消費材を、生産者も組合員も納得できる価格で生産することができるのです。

さらに予約共同購入のメリットは、目に見えにくい部分にも隠れています。決まった曜日に毎週注文し配達されることで、流通の無駄を抑えられることもそのひとつです。



生産者にも組合員にも、そして環境にもメリットがある。それが生活クラブの予約共同購入なのです。

あさりの季節ですね

ビオサポレシビ

フライパン一つで簡単! ボンゴレキャベツパスタ

材料2人分

- スパゲティ1.8mm 160g
- キャベツ 150g(1/8個)
- あさり(冷凍)ダブルパック 200g
- ギリシャ産オリーブオイル 大さじ1
- にんにく(薄切り) 1片
- スイートコーン缶粒状3缶組 50g
- クッキングワイン白(または料理酒) 60ml
- 真塩 小さじ 1/3
- ベトナム産ブラックペッパー(あらびき) 少々

作り方 調理時間 20分

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。あさは包材の表示通りに洗う。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら
 - ①、スイートコーンを加えてサッと炒める。
 - ③ワインを加え一煮立ちさせたら水2カップ、真塩を加え、沸騰したらスパゲティを半分に折ってパラパラと加える。ふたをして弱火で8分ゆでる(包材の案内より1分多く)。
 - ④ふたを取り麺をほぐして煮汁と絡ませ、器に盛り、ブラックペッパーをふる。



(生活クラブカタログ)



↑トラックを積込場所に付けられるのは10台まで。

江東センターを取材しました!

消費材が配送センターから組合員に届くまで
組合員宅から回収物を配送センターに戻すまで



まちの活動を拡げたい!

「まちの活動は自分のまちをよくする、社会貢献でもあるし、社会に対する疑問も解決できる活動でもある。」という、委員から伝わった思いをまちの組合員に伝え、活動をひろげたいです。



江東センター長張替さん、江東センターのみなさんより

共済や生活クラブでんき、消費材の利用促進をしています!

組合員でないと利用できない一つのメリットです!生活クラブの意義理念を拡げれば豊かな社会になるので参加が増えれば変わることを伝えたい!

おススメ消費材をぜひ教えてください。

組合員の方からのおススメ消費材情報があると、他の組合員にもお勧めできます。



仕分け作業

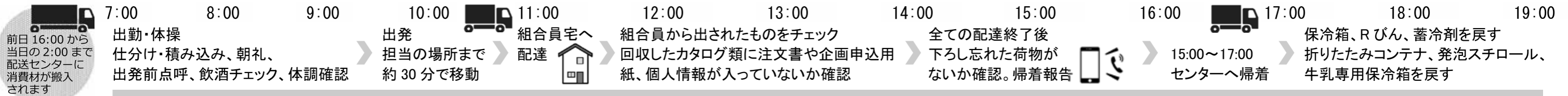


トラックに積み込まれた消費材



分別されたRびん

出勤時間をずらして3回に分けて出発。↓
③8:40~10:00
②8:40~9:45
①7:00~9:00



組合員にも 配達員にも お互いに気持ちの良い配達にするために

守ってね グリーンシステムのルール

地球生態系のためのごみ減量
Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity system

カタログ類
個人情報を書いてある紙や、生活クラブ以外の紙は出さないで。

ピッキング袋
一番外側の袋だけが回収対象。
名前シールを切り取り、底を切って出してください。
個々の包装や、泥で汚れたものは出さないで。

Rびん
中を洗い、ラベルやキャップは極力とって出してください。
対象でないびんは出さないで。
例) Rと書かれていないびん
Rと書かれていても他生協や旧タイプのびん。

卵パック (10個入り)
汚れ、破損がないものは回収します。

グリーンシステムの詳しい情報は、特集チラシや右の二次元コードからWEBページをご覧ください⇒

回収しリユース
リサイクルしています



守ってね 受け取り時・提出のルール

配達時に留守の場合、保冷材等を用意する
受け取り箱や保冷箱・保冷剤を準備し、必要であればドライアイス注文してください。
急な留守等でご用意がない場合、保冷剤は入れますが、緊急に留守にする場合は、コールセンターに電話してください。

置き配の場合は、配達されたらすぐに取り込む
申込があれば、感染対策で在宅の場合でも非対面で受け取れる置き配に対応しています。手渡しと同じルールで、配達員が保冷箱や保冷剤は準備しないので、すぐに取り込んでください。

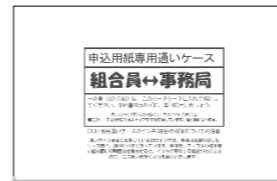
個人注文書(OCR)やイベントなどの申込書は申込書専用通いケースに入れてください。通いケースは繰り返し使うため返却してください。

風とび注意
個人注文書(OCR)が風に飛ばされないように、注意してください。

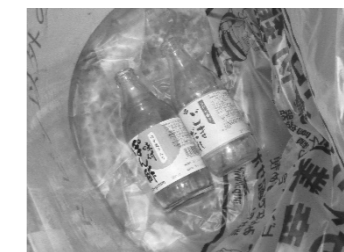
個人注文書(OCR)は提出週以外ださないでください。

保冷剤は必ず返却、汚れていたら洗ってください。

留守宅へ配達された消費材の補償は18:00まで。
お帰りが遅くなる場合の準備は各自でお願いします。



↑申込書専用通いケース



回収対象外のびん。事業系ごみとして経費をかけ廃棄しなければなりません。



名前ラベルが付いたままのピッキング袋。配達員が取り除いてからリサイクルへ。



カタログの中に申込用紙などが入っていないか確認し、分別。

江東センターではユニバーサル就労の方がP袋の紙シールやごみの有無や、Rびんの確認をしていました。
センターではグリーンシステムの仕分け作業をやっています。
組合員宅では少量でも、センターに集まると大量です。一人一人がルールを守り、グリーンシステムを推進しましょう。


【編集後記】生活クラブの配送は、ネットスーパーや通信販売の配達業者とは違います。組合員と配達員は同じ「生活クラブの仲間」です。今回の取材前は、センターに親しみが持てる紙面にしようと思っていましたが、取材するうちに「ルールが伝わって防げるトラブル」や「ルールが守られないことでセンターでの無駄」があることがわかり、お互いに気持ち良い配達にするために知ってほしいことをまとめることにしました。
江東センターには毎週25人前後の新規加入があり、その都度、配送ルートを調整するので配達順番が変わり、初めて走る道路があったり、新しい配達場所に手間取ったりすることもあるそう。そのなかで、配達ミスや交通事故がないことを最優先に毎週消費材を届けてくれることに感謝です!

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→



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	3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)	屋上オープンデイ ~食べられる野草探し~ 今年度は毎月第3土曜日が屋上オープンデイです。一緒に野草探しをするのもよし!のんびりするのもよし!生活クラブ館屋上自然園で春を楽しみましょう♪小雨決行	申込み切: 3/11(金) お子さん連れの参加可 持ち物: ・軍手・マスク ・水分補給の飲みもの
②	3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!でんきくん! ~でんきの相談会@デポーセたがや~ 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? 参加申込不要。 すでに切り替えをお考えの方は、(株)生活クラブエナジーのWEB申込が便利です→	
③	4月3日(日) 10:30~12:00 埼玉研有会 富岡さんの畑 (埼玉県和光市)	まめっこ2022 都市農業を体験しよう 生産者の畑を借りて、枝豆などの収穫体験をします。 4月~7月 第1日曜日 10:30-12:00 予定 (4月3日、5月8日、6月5日、7月3日を予定していますが、変更になる可能性もあります)	申込み切: 3/25(金) お子さん連れもOK! 参加希望者には別途詳細を連絡します。
④	4月~12月 第4日曜 10:00~12:00 予定 島田農園 (世田谷区千歳台)	援農参加者募集! 都市農業応援! 世田谷区の生産者のお手伝いをします。 農に興味のある人(中学生以上) 若干名募集!	申込み切: 3/31(木) 参加希望者には別途詳細を連絡します。

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。

復興へ向けてひまわりを育てませんか 「ひまわりプロジェクト」 参加者募集ニュースをお見逃しなく!

福島県の NPO シャロームで障がいのある人たちがひまわりの種で加工品をつくり、地域の復興支援に役立てています。
福島第一原発事故により福島県内で栽培が不可能になったひまわりを被災地に代わり育て、収穫した種を福島に送る「ひまわりプロジェクト」に、福島のことを忘れないためにぜひ参加しませんか。

参加方法と詳細は、今週配布の「復興支援ニュース」または、生活クラブWEBページ「サステイナブル フェス!」をご覧ください。

生活クラブのお店 世田谷区宮坂 3-13-13

デポーセたがやからのお知らせ

展示即売会

4月15日(金)・16日(土) 10:30-17:30

* イージーオーダースーツ・シャツ
高品質な生地と適正な価格、ベストファイブ

* 靴 “健康を足元からサポート”

(株)パラマウント・ワーカーズコープ

* 宝飾品 真珠とダイヤモンドの大卸加工業者
東京真珠(株)

周年まつり

4月16日(土) 10:30-16:00

* 福引 豪華消費材をご用意 * 福袋 お得な消費材詰合せ



みなみ風 2022 年 3 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 1.6 mm 450 g 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
	③まめっこ	大人 人	子ども 人
	④援農	大人 人	

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。(土日は連絡が付きません)
 《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の場合があります。



～みなみ風 1 月号 モニター意見・感想～

<“きばる”の甘夏みかん>

- 生産者の方の想いの沢山詰まった安全な甘夏みかん。自家製マーマレードを作りたくなりました。
- きばるの記事に水俣の地図が出ていて、ここかーと思いました。他の記事にも、地図がもっとあるといいかと思いました。生活クラブの生産者は全国各地でがんばっていることが目で見てわかりますし、子どもと読む時も興味を持ちます。

<生活クラブの総代会>

絵も文面もさっぱりしていてとても読みやすく、わかりやすかったです。総代になるスケジュールがでていて、やろうかなと思った方や、考えた方にも予定がたてやすく、とてもよかったです。

<生産者紹介 ジャパンビューティープロダクツ>

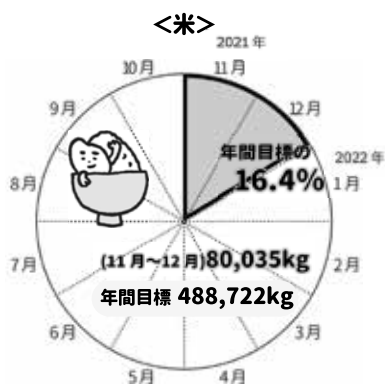
生活クラブの化粧品は眺めるだけでしたが、このピーリングジェルはそんな私も「これはよさそう!」と購入した消費材で、記事にあった「(弊社の中で)一番多い受注」というのもうなずけました。「生活クラブと出会ったことは、会社にも私自身にも大きなプラス」というコメントに、品物を介して人と人が結びつき、よりよいものが生まれる力を感じました。

<ビオサポ 牛乳が飲めない時何の食材でカルシウムを摂取する?>

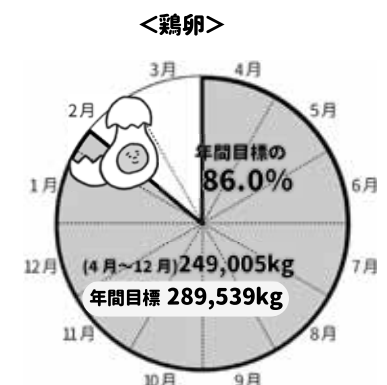
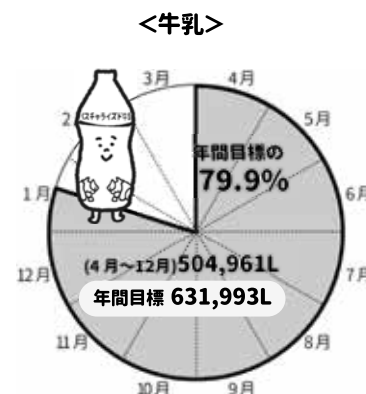
喉越しが滑らかなきぬ豆腐を購入してましたが、カルシウム補給もしたいので今後はもめん豆腐を積極的に購入しようと思います。

ビジョンフード 12 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





生活クラブ独自のしくみ

エッコロたすけあい制度 part3

通称
エッコロ

エッコロたすけあい制度 東京

エッコロは加入者が100円ずつ出し合って支えるしくみです。100円のうち20円は生活クラブの地域福祉推進に、80円は組合員どうしのたすけあいを支える給付金な

どに活用されています。

エッコロの使い道がないという方も、エッコロに加入して、サポートを必要とされている組合員を支える“おたがいさまの掛金拠出”と“ケア者の登録”をお願いします。ケア者（お手伝いした組合員）にエッコロからケア金の給付を行います。

暮らしの中での困った！サポートが必要な時、エッコロを使うには？

「ご近所の組合員さんがわからない！」とお困りの方や「お手伝いができます！」という組合員の出会いをコーディネートする“あなたのまちなエッコロコーディネーター”がいます。センター・デポーにお問い合わせください。

まち江戸川

Q1: コーディネーターになったきっかけは？

A1: まち運営委員でまちづくりの担当になったことがきっかけです。

Q2: やってて良かったことは？

A2: 人見知りで、自分から連絡先を聞くのが苦手なので、コーディネーターをしているおかげでいろんな人と交流するきっかけができました。

Q3: 大変なことはありますか？

A3: 学校や幼稚園の長期休みは託児ケア者を探すのが大変です。

Q4: 制度についてどう思いますか？

A4: 生活クラブに加入している人にもっと気軽に利用してほしい。生活クラブをもっと好きになることができると思います。

A1: まち運営委員になり、生活クラブやまち活動のことがよくわからなくてもすぐにできると思ったことです。組合員の知人がいなく、制度もわかっていませんでしたが、勇気を出してみました。

A2: コーディネートした組合員同士がエッコロを頼みあえる関係になったときです。「おかげで今の生活が成り立ってるよ、ありがとう!」と感謝までしてもらえ、人と人が繋がることに感動！いろいろな方のお話を聞くことができて楽しいです。

A3: この日に限ってケア者が見つからない!という時。

A4: 産前産後などでファミリーサポートを頼もうとしていた人が、「エッコロ制度、すごく良いですね」と言ってくれたこともあります。時間や場所は当事者同士の話し合いで決められることが多いエッコロ制度は、いい意味で緩くて気軽に使いやすいと思います。



竹平さん



大貝さん

23区南組織概要 2022年1月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,523人	2,329人
加入者数	166人	18人
脱退者数	-146人	-5人
世帯当利用高	19,415円	10,158円
総利用高	378,824,728円	23,505,065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