



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 4 月 4 日

生産者紹介



株式会社 みそ半 「島原手延べ素麺の即席にゅう麺」



営業部シニアマネージャー
藤本 浩史さん

「島原手延べ素麺の即席にゅう麺」の生産者みそ半の藤本です。弊社は、40 年ほど前から国産小麦粉のみを使用した当社独自のブレンド小麦粉を製粉会社と共同で開発し、国産小麦粉を 100%使用した手延べそうめんを製造してまいりました。

生活クラブとのご縁は、1998 年の夏に「手延べそうめんギフト」を採用いただいたことがきっかけです。2000 年から「手延べそうめん (500g)」を採用いただき、20 年以上が経過いたしました。

この間、地元の基幹産業である「島原手延べそうめん」を夏場だけではなく、一年を通して多くの方に食べていただきたいとの思いから“簡便で、おいしさも納得いただける食べ方提案”として、お湯を注いで3分で食べられる『即席にゅう麺』の開発をはじめました。手延べそうめんを茹でて冷凍乾燥させた「即席めん」に加工をしてくださる生産者と出会えたことと、「即席めん」をおいしく引き立てる「めんつゆ」をタイハイ様に開発いただけたことで、消費材を完成させることができました。「即席めん」には一般的に使用される酸化防止剤を使用しておりません。

これからも、国産原料を使用した、安心安全な消費材の開発に努めてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



これおいしいよ♪

手延べそうめん

小麦の香りと味がするところが気に入っています。子どもが大好きで、このそうめん以外をゆでると「これ生活クラブじゃないでしょ!」と美味しさの違いにすぐ気がつくほど。

(eくらぶクチコミ:生活クラブサポーターさん)



500g 535 円

島原手延べ素麺の即席にゅう麺

普通のにゅうめんである。しかし、国産小麦粉を使ってあり、つゆも国産丸大豆醤油使用とあり、甘すぎずキリッとして仕上げている。具材は乾燥葱のみですが寂しい。そこで乾燥海苔や冷凍保存してあった柚子皮などを入れてみる。カマボコや、ちょっと甘めの卵焼きなんかがあれば完璧だろう。何もしたくない、食欲もあまりない、でもカップラーメンは違う、というときにこそ、このにゅうめんである。決して買い求めやすい価格というわけでもない。が、保存食としては悪くない。密かにリピートを決めた。(eくらぶクチコミ:雷蔵さん)



287g 1,080 円

(めん 40g、つゆ、乾燥ねぎ 各 4)

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

—もくじ—

- 1 ページ 生産者紹介
- 2・3 ページ エッコロたすけあい制度、共済
- 4・5 ページ ビオサボ

- 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 デポーセタがや運営委員会

👤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

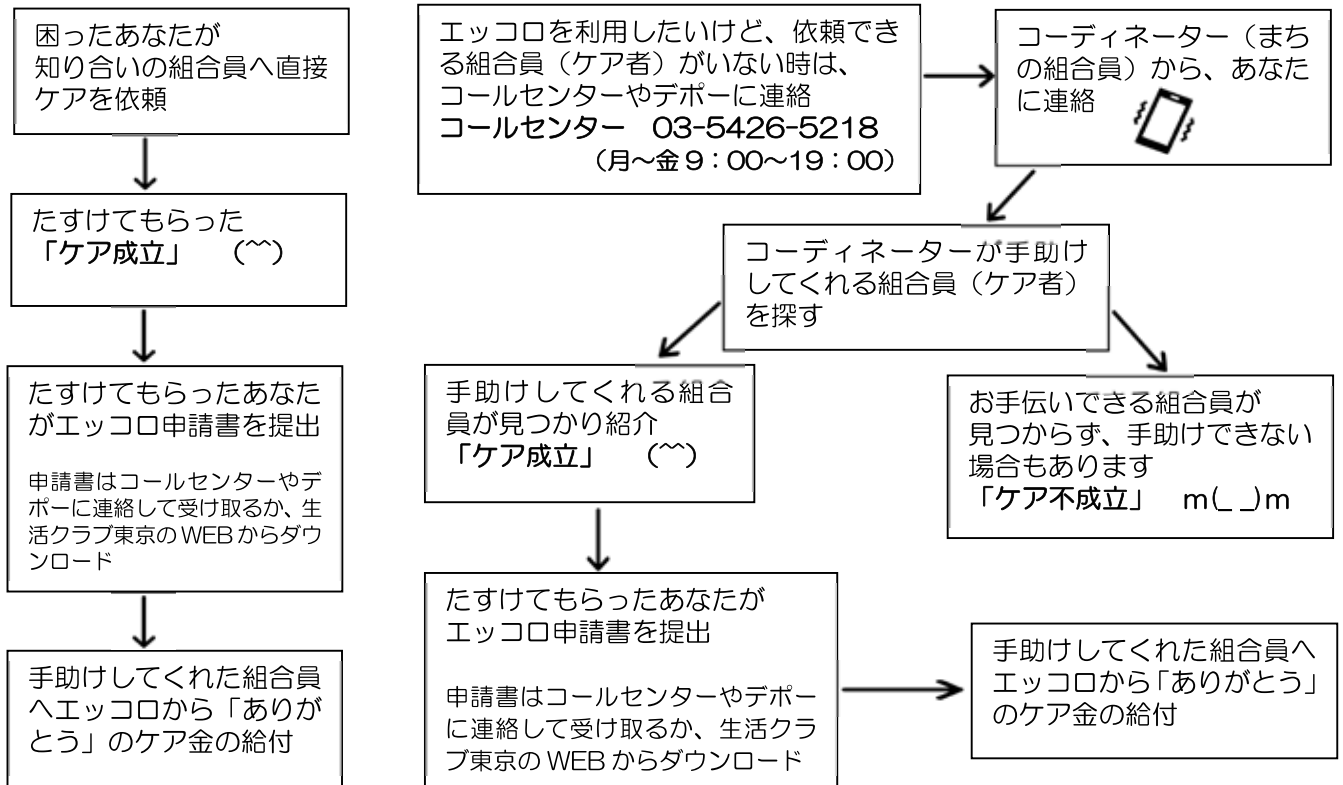
組合員どうしのたすけあい エッコロたすけあい制度

エコロたすけあい制度（以下エコロ）は、日常の「ちょっと困った」を組合員どうしでたすけあうことと、地域福祉の推進のための生活クラブ独自のしくみです。

エコロは加入者が 100 円ずつ出し合って支えています。100 円のうち 20 円は生活クラブの地域福祉政策を推進するための基金「エコロファンド」として活用され、80 円はケア金の給付だけでなく、まちのコミュニティ活動やケア者研修・交流会などに活用されています。



エコロを利用するには



こんな「困った」にエコロを利用しました

コロナ禍、一人暮らしの叔母の介護中に、叔母の住む地域の組合員にロールペーパーを届けてもらいました。

腰痛のときに、買い物を実行してもらいました。

子どもを2時間あずかってもらいました。

しばらく留守にするので、ご近所の組合員に庭の水まきをお願いしました。



あなたがエコロに加入することで助かっている組合員がいます。

スマホとパソコンの使い方を、若い組合員に教えに来てもらいました。

詳しくはエコロガイドブックをご覧ください。 ⇒ エッコロガイドブックは生活クラブ東京WEBで閲覧できます。ガイドブックが必要な方はコールセンターや、デポーターに問い合わせ受けて下さい。



もう一つのたすけあい 共済

共済は、「仲間どうし、皆が少しずつのお金を出し合って困った人に使ってもらう」という発想から生まれた組合員どうしの「たすけあいのしくみ」です。そのため、皆が同じ金額を出し合い、余れば戻すというしくみで、利益を獲得することが目標ではなく、組合員相互の支えあい「たすけあい」を広げることが目的です。多くの組合員が加入することで、保障内容をよりよくしていくことができます。

生活クラブ共済「ハグくみ」

「ハグくみ」は
組合員とその家族のための
生活重視型保障



↑ 詳しくはこちら

- 年齢が上がっても月掛金は変わらず
1,000 円
- おめでとの、出産祝い金が受けられます
- 加入できる年齢は 0 歳～64 歳まで
女性は 70 歳、男性は 67 歳まで保障
- 持病の申告により、持病原因以外を保障

【生活クラブ共済ハグくみにご加入の方】

新型コロナウイルス感染症は、病気による共済金の対象となります。
入院等をされた場合は、生活クラブ共済事務局までご連絡ください。
0120-220-074 受付時間：9:00～17:00（月～金※祝日含む）

CO・OP 共済〈たすけあい〉

- 手頃な掛け金で、暮らしの中の、
幅広いリスクに備えたい方
- お子さんのケガや病気が心配な方
- 先進医療や賠償責任の保障が気になる方

こんな方
に
おススメ



CO・OP 共済〈あいぷらす〉

- 万一のために、
手ごろな掛け金で保障を備えたい方
- 生命保障が必要な子育て中の方
- 「がん」の保障を備えたい方

【コープ共済《たすけあい》《あいぷらす》《新あいあい》《ずっとあい》にご加入の方】
新型コロナウイルス感染症は、入院共済金などの対象となります。
新型コロナウイルス感染症により入院等をされた場合は、
コープ共済センター（コールセンター）までご連絡下さい。
0120-80-9431 受付時間：9:00～18:00（月～土※祝日含む）

詳しくはこちら→



生活クラブでよく使われる言葉シリーズ

まち活動費

生活の安心安全を人任せにしないで、必要なものは自分たちで作っていきこう。そのための活動の費用「まち活動費」を組合員一人一人が出しています。金額や使い方は、行政区で分かれた「まち」ごとにまち大会で話し合

って決定し、年2回、共同購入代金と一緒に集めます。

まち活動費は、消費材の利用促進のための試食会や、生産者交流会、組合員を増やす活動、学習会などに使われています。





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。

🍴🍷🍷 バイオサポで考える健康な生活って？

テレビや週刊誌など、ちまたではいろいろな健康法やダイエット法が流行っています。炭水化物抜き、朝は果物オンリー、はたまたサプリメントで栄養を補給するなど、手を変え、品を変え、さまざまな情報であふれかえっています。

でもちょっと待って！わたしたちの身体に本当に必要なものってなあに？たくさんの情報に振り回されずに、いまこそちゃんとバイオサポ！

バイオサポでは、**食べもの**と**食べ方**、どちらも大切にしようと考えています。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。

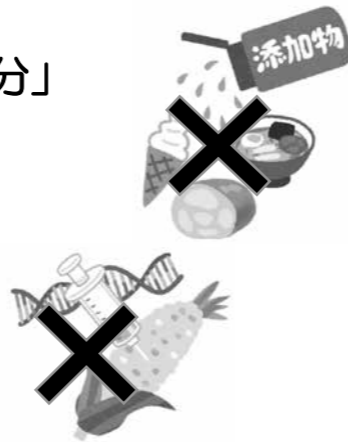
生活クラブの考える「健康」でバイオサポ的生活をしてみませんか。



🍴🍷🍷 キーワードは「食べもの半分」「食べ方半分」

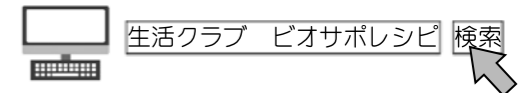
生活クラブの**食べもの**（消費材）は、疑わしきもの、不要なものは使用しないことを基本に、食の安全性を追求しています！やむを得ず使用する場合は、必ず情報を公開することを徹底しています。組合員と生産者で力を合わせて食の「安全」に取り組んでいるところが生活クラブの強み！みんなで健康も考えつつ、社会問題解決につながるようしっかり消費材を利用したいですね。

健康的な**食べ方**には、「バランスの良い献立」の考え方や栄養の知識を身に付けたいところ。23区南生活クラブでも、今後バイオサポ関連の講座や企画を開催していきます！今後のイベントページを確認してください。



🍴🍷🍷 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。



「バイオサポレシピ」：バイオサポ記事より一部抜粋

「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？」

バイオサポの学習会で多い質問は「牛乳が飲めない時は、他のどの食材でカルシウムを補ったらいいか？」
「牛乳が飲めないでカルシウムが不足していないか心配」「ヨーグルトやチーズでコップ1杯分の牛乳のカルシウムを摂るにはどれくらい摂ったらいいか？」などです。
牛乳は、バイオサポだよりやバイオサポ学習会でも多く取り上げ、栄養価が高く、1日1回は取り入れてほしい食品として紹介してきました。
でも、中には牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまったり、どうしても好きになれなかったり、いろいろな理由で牛乳が飲めない方もいらっしゃいますね。
そんな方でも大丈夫です(^o^)/

右の表を参考に、ごはんや桜えびをかけるなど普段の食事にちょっと一手間かけてみましょう。

食品	量	摂取できるカルシウム量
牛乳	コップ1杯：200g	220 mg
ヨーグルト	カップ1個：80g	96 mg
6P チーズ (スライス)	1ピース(スライス) 1枚：20g	126 mg
木綿豆腐	約1/4丁：100g	120 mg
桜えび	大さじ1：8g	160 mg
小松菜	小鉢1杯分：70g	101 mg
しらす	大さじ1：8g	42 mg
ひじき	1食分：5g	70 mg

※この値は食品標準成分表2010から計算しています

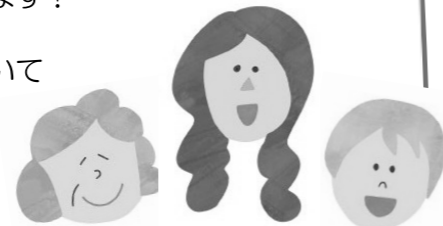
バイオサポーター募集！

わたしたちと一緒に活動しませんか？

多くの組合員へ「バイオサポ」の考え方を伝える伝道師、バイオサポーターになりませんか？バイオサポーターになると・・・

- ・バイオサポ関連の講座を受講して健康な食について学習します！
- ・バイオサポーターどうして情報交換する機会をもちます！
- ・企画の中でバイオサポーターとして食べものと食べ方について発信します！ などなど。

活動してみたいな、と思われる方はぜひp7の申込みページよりご連絡ください。お待ちしております！



選んだ理由を聞いてみました！

まち江戸川のテーマ消費材

肉厚わかめ 200g・300g



重茂漁協

税込 765円(200g)
1,024円(300g)

今年はL's 選定品*から選び、生活クラブのこだわりや理念もあわせて学びたいと思いました。

三陸の海の安全性や生産者の努力、そして何よりその美味しさ！

リッチな歯ごたえと香りの豊かさを多くの組合員に知ってもらいたいです。毎日の食事に摂り入れやすく、レシピの幅もひろがるはず。

消費委員会で研究していきます♪

※L's 選定品 みんなで利用したいベーシックな消費材

ビジョンフード どれだけ食べたかな？



1月

米は2021年11月～2022年1月
牛乳・鶏卵は2021年4月～2022年1月

	米(t)	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	110,176	551,151	271,696
目標	488,722	631,993	289,539
	22.5%	87.2%	93.8%

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。
23区南生活クラブでは、米は新米が出る11月からの1年ごとに、牛乳・鶏卵は年度ごとに利用量の目標を決めています。目標値は前年度の実績、今年度加入する組合員数の予測より計算しています。

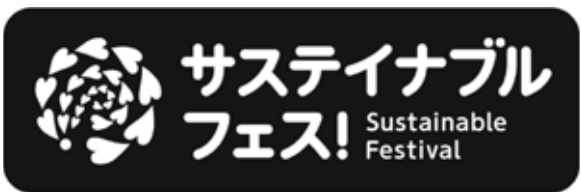
イベント情報

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	4月15日(金) 16日(土) 10:30~17:30 生活クラブ館スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	デポーセタがや展示即売会 ☆イージーオーダースーツ・シャツ ワークス・コレクティブ・ベストファイブ ☆くつ (株)パラマウント・ワークス・コープ ☆衣料 生活用品 (有)生活アートクラブ ☆宝飾品 東京真珠(株) ☆めがね (有)アイ・メイト 	 スーツ予約特典 先着 15 名に スーツ 1,000 円引き券 プレゼント! 
②	4月16日(土) 10:30~16:00 生活クラブ館 デポーセタがや	デポーセタがや 13 周年まつり  デポーおたのしみ福袋 福引 4/1(金)~4/16(土) 15:30 までのデポーセタがやの 3,000 円以上のピンクレシートが福引券です。 3,000 円ごとに 1 回ひけます。※合算不可 まちづくりコーナー「エコな暮らし応援します！」 ・保障の見直し(11 時~15 時) ※生命保険証書をお持ちください。 ・みつろうラップ作り ①11 時~ ②13 時~ ③14 時~ ④15 時~ 各回 4 組 ※アイロンを使うため、子どもへの参加はできません。	23 区南WEB「展示会&まつり」ページ 
③	4月16日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上	屋上オープンデー ~アスカマンで古土再生!大豆の定植と稲苗作り~ 生活クラブ館の屋上で自然体験を楽しみませんか。みんな 一緒に作業しますので知識や経験がなくても大丈夫! ご参加お待ちしております♪小雨決行	申込み切: なし 当日参加可 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
④	5月~7月 第1日曜日予定 10:30~12:00 埼玉研有会の畑 (埼玉県和光市)	まめっこ 2022 都市農業を体験しよう 和光市の生産者の畑をお借りして、枝豆などを育てる予定 です。一緒に野菜づくりを体験してみませんか? (5月8日、6月5日、7月3日予定)	5/8 の申込み切: 4/29(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。



サステイナブルな社会を叶えるのは、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、その身近なヒントを探す。
それが「サステイナブル フェス!」です。

各地のイベントなど、サステイナブル フェス! の情報は公式サイトから。
お友だちと見たり、参加したり、投稿したりしてみてください。
関心をもったお友だちに生活クラブを紹介してください!

サステイナブルフェス生活クラブ

みなみ風 2022 年 4 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			
お友だち紹介で温州みかんジュース 485ml 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	
	④ 5/8 まめっこ	大人 人	子ども 人
	ビオサポーター募集	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。



リトル・ママフェスタ

～マタニティー&ファミリー～ に出展します

4月15日(金)・16日(土)・17日(日)
 五反田 TOC ビル(品川区西五反田 7-22-17)

完全
予約制

どんなイベント?

プレゼント、撮影会、ワークショップ、体験、セミナー、企業ブース、ステージなど盛りだくさんの「子育てママの「出会う」「学ぶ」「遊ぶ」の祭典」
 毎回 4,000 人～16,000 人の親子が参加する全国規模のイベントです。

生活クラブブースでは、消費材を紹介します。気に入ったら、その場で加入することができますので、興味がありそうなお友だちを連れて遊びに来てくださいね。

入場にはチケットが必要です。

リトル・ママフェスタ WEB サイト→五反田会場→プレゼントチケットを取得→申し込みフォームから申し込んでください。

※リトル・ママフェスタの内容やチケット取得に関して、生活クラブではお答えすることができませんのでお問い合わせはお控えください。

～みなみ風 2 月号 モニター意見・感想～

<食品ロスをなくそう!!>

- ・学生時代、デバ地下の惣菜店でバイトをしていました。閉店後に大きなゴミ袋 2～3 個分の食品ゴミが常態化。目を背けたくなるほど悲しい光景でした。事業者の意識改革はもちろん、家庭での無駄がなくなるよう我が家も今一度見直してみます。
 - ・食品ロスをなくすために事業系に私達が働きかけることができれば、大分ロスが減りそうです。
 - ・生活クラブに入り食材を美味しく食べきることを徹底しています。お野菜一つ一つもおいしいので野菜自体がおかずになります。生産者さんが計画立てて出荷できるようにこれからも「よやくらぶ」続けます。
- <生産者紹介 前田製菓(株)のチーズクラッカー>
- ・大ファンでいつも利用しています。やみつきになるおいしさ。最小限の原材料でこんなにおいしくなるんですね。

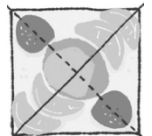
ビオサポレシポ
フルーツサンド



材料 2 人分
 いちご 4 個
 デコボン 1 個
 キウイフルーツ 1 個
 生クリーム 200ml
 ビートグラニュー糖 15g
 食パン 4 枚

つくり方

- ①いちごはヘタを取る。デコボンは皮を剥いて小房に分ける。キウイフルーツは皮を剥いて縦半分に分ける。
- ②生クリームにビートグラニュー糖を混ぜて角が立つまで泡立てる。食パンは耳を切り落とす。
- ③ラップを敷いた上に食パン 2 枚をおき、生クリームを 1/4 量ずつ塗る。片方の食パンには、いちご、デコボン、キウイを半量ずつのせる。もう片方の食パンを重ね、ラップで包む。同様にもう一つ作る。
- ④冷蔵庫で 1 時間ほどおき、図のように対角線に沿って三角形になるよう 4 等分に切る。



<生活クラブカタログさん>

生活クラブのお店「デポー」は、東京都内に10店舗。カタログでおなじみの消費材がずらりと並んでいます。安全・健康・環境に配慮して、組合員が運営しています。

デポーせたがや運営委員会



デポー店内での組合員活動のようす

23区南生活クラブエリアにある「デポーせたがや」では、まち・せたがや、まち・からきた、まち・きぬたのまち委員で構成する「デポーせたがや運営委員会」が組合員活動を行っています。

今年度のテーマを【利用とワークで運営する「私たちのデポー」】とし、組合員を増やすこと、デポーの利用を上げること、地域に愛される居場所となることを話し合い、周年まつりや秋まつり、新春福引、生産者訪問などのイベントを組み立てて、楽しみながら活動しています。

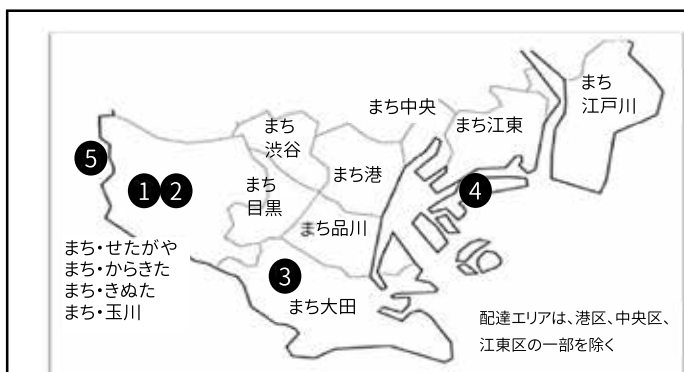
【デポーにしかない消費材が人気です】

- ★川崎北部市場の目利き仲買人が仕入れる鮮魚は美味しさ抜群！スタッフの食べ方アドバイスが秀逸！
- ★精肉は（鶏肉も）冷蔵で新鮮！
- ★消費材で作った日替わりのお惣菜やインスタアベーカーリーで焼いたパン（火・木・土）は組合員に大人気！
- ★世田谷産のとれたて野菜も入荷します！
- ★一部、化粧品が試せます！
- ★めがね・靴・バッグ・衣料品・宝飾品、いろいろな展示即売会があり、試してから購入ができます。

デポーの情報は下の二次元コードから↓

組合員は、どなたで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。ポイントが貯まるデポーカードはポイント還元がありお得です。

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、ぜひデポー加入をおすすめください。



配達エリアは、港区、中央区、江東区の一部を除く

23区南組織概要 2022年2月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,515人	2,332人
加入者数	164人	12人
脱退者数	-161人	-17人
世帯当利用高	23,933円	10,871円
総利用高	467,245,748円	25,318,184円

- ① 23区南事務局(世田谷区宮坂 3-13-13)
Tel:03-3426-9914 Fax:03-3426-9911
mail:block.23ku@s-club.coop



23区南生活クラブ公式
WEBサイト



23区南生活クラブ公式
Facebook

- ② 生活クラブのお店 デポーせたがや
Tel:03-5426-5211 10:30~19:00 日曜定休



デポーせたがや
月間カレンダー



デポーせたがや
Instagram

- ③ 大田センター(大田区仲池上 1-19-12)
- ④ 江東センター(江東区東雲 2-9-51)
- ⑤ 23区調布センター(調布市国領町 3-4-3)

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ(月~金 9:00~19:00)

03-5426-5218