



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5月30日

生産者紹介



有限会社ワーカーズコレクティブ ^{あゆみ} 歩「6月におすすめのクッキー」



代表 奥野まみさん

「歩のクッキー」の生産者、(有)ワーカーズコレクティブ歩の奥野です。こんにちは。私たちが小平の地でワーカーズコレクティブ歩を開業してから32年が経ちました。もともと組合員で、生活クラブをこよなく愛する私たちが、大好きな消費材を使ったクッキーを作り始めた時からです。ましてや私たちの生活クラブとの出会いに関しては、さらに歴史を遡らねばなりませんので、今日は割愛させていただきます。

ということでもう30年以上生活クラブのマーガリンと卵を使用してクッキーを焼き続けている私たちですが、6月のおすすめは「ミックスクッキー」です。生活クラブの紅茶と牛乳を使用したやさしい味わいのロイヤルミルクティクッキーと大粒レーズンの入ったさくさくレーズンクッキー、自家製キャラメルのかくがたまらないキャラメルクッキーの3種の組み合わせを是非お楽しみください。

口溶け豊かな「クルミクッキー」もご好評を頂いております。

これおいしいよ♪

ミックスクッキー



170g
643円

クルミクッキー



70g
346円

歩のクッキー6種詰合せ マーブル100g/甘夏/カレンズ(各80g)/ ショコラデティ/お塩/サブレ(各90g)

食べすぎ注意 素材の味が活かされた、シンプルでとてもおいしいクッキーです。自宅用に買うと食べすぎてしまいそうです。個人的には「お塩」「カレンズ」「マーブル」が特に好きです。焼き菓子の好きな親戚にギフトで何度か贈っていますが、いつも喜ばれます。(eくらぶクチコミ:生活クラブサポーターさん)
色々な種類のサクサクで美味しいクッキーが魅力です生活クラブのお店デポセタがやには、いつでも歩のクッキーが置いてあり、自分用に購入するのはもちろん、お世話になった方やお友だちにお礼やお返しなどでよく利用しています。とてもおいしいのでおすすめです!(Kさん)



2,808円

(価格はすべて配送・税込価格)

「週刊生活クラブ東京」6/6~6/10 注文

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、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 コミュニティ
- 4・5 ページ ビジョンフード

- 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 まち運営委員長会議

🔥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

あなたも
参加できる！



生活クラブのコミュニティを紹介します

ママ友・趣味・町内会・職場・SNS…あなたにはどんな結びつき（コミュニティ）がありますか。それらとは違う生活クラブのコミュニティでご近所の組合員とつながってみませんか。

コミュニティとは

生活している場所に広がる人と人のつながり、共通の趣味や目的を持つ人の集まりのこと。近頃はインターネット上でも多く展開されています。

生活クラブのコミュニティって？

「日常生活を豊かにする、同じ消費材を食べる人の集まり」
ご近所で組合員の知り合いを作り、日頃からつながりあうことが目的です。日頃からあいさつしたり、SNSでつながったり、茶話会をしておくことで、ちょっとしたお願いごとができたり、ご近所情報を得たり、災害時にたすけあえたりします。

23区南のコミュニティは

組合員を一人として孤立させないことなどを目標に、2010年からまち*の組織と位置づけ、推進しています。現在、23区南のコミュニティは107。呼びかけに共感して、ご近所さんとつながりたいと思った組合員が「生活クラブコミュニティを作ろう」と行動した結果です。

*まち…行政区などで分けた組合員が活動するエリア

参加してみよう！

お住まいの地域にコミュニティが

ある

ない

お住まいの地域のコミュニティの有無は「まち」または「23区南事務局」(☎03-3426-9914)までお問合せください。

もっと詳しく知りたい人におすすめ【動画】を見てみよう！

参加しよう！

まずは誘って集まろう！



【動画】生活クラブ発！未来につなぐコミュニティ



メンバーで連絡体制を作りましょう。
グループLINE、メール、電話など

エッコロの活用につなげよう！ こんなメリットが！

ちょっと困った時やリフレッシュしたい時に、ご近所に知り合いの組合員がいれば「エッコロたすけあい制度（エッコロ）」を使ってたすけあえることができます。詳しくはエッコロガイドブックをご覧ください。



<ケア事例>

コミュニティでつながっている友人が体調を崩し外出できない時に、お子さんの目が急に痛くなってしまい困っていたので眼科に連れて行ってあげました。後日、エッコロ申請してくれました。



エッコロガイドブックの二次元コード

コミュニティでこんなことをしました!

まちと連携し「冬ギフト試食モニター」を開催しました。



お味噌作りを開催し楽しく交流できました。

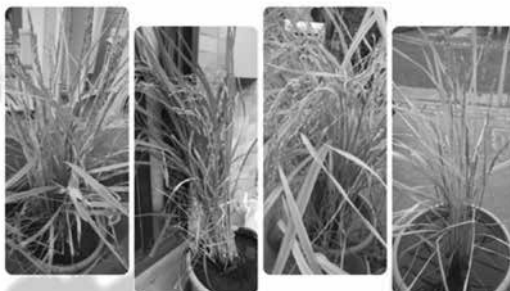


オンラインで「梅ジュース作り」を開催し、その後も連絡を取り合い完成するまでの様子や梅ジュースの飲み方、アレンジについて情報交換しました。



夜中に地震が発生した時にLINEやメールで安全を確かめ合い安心することができました。

「バケツ稲選手権」を実施しLINEで情報交換しながら稲の成長を楽しみました。稲わらで「しめ縄作り」も開催しました。



葬祭学習会を開催しました。



毎年「紅玉」の季節に数人でお菓子作りをするのが恒例になっています。



集まるきっかけは? 何をしたらよいかわからないときは

予算補助がある活動提案です。ご希望のコミュニティが参加できます。

消費材モニター
おさかなソーセージミニを試食しましょう!
5月~12月
3,000円までの実費
×年間1回

回転備蓄消費材
受け取りと図上訓練
連絡体制を整えましょう!
10月~12月
選定した消費材を配布

予算補助があるので負担なく活動できます。左記以外に、年間3,000円程度の予算補助があります(まちにより異なります)。お手紙を郵送する際の切手代、はがき代、集まる際の会場費、茶菓子代などに使います。わかりやすい「コミュニティリーダーマニュアル」があるので初めての方も安心です!



生活クラブでよく使われる言葉シリーズ

出資金

生活クラブは組合員自らが出資・利用・運営することで生活に必要な事業を行っている生活協同組合です。組合員が資金を出し合うことで、健全で安定した事業を行うことができます。出資金は加入時に1,000円、以降積立て増資として毎月1,000円が引き落とされています。生活クラブ脱退の際には返還されます。

年に一度配布される「出資金在高明細表」で、出資配当金や利用割り戻し金額も通知されます。



ビジョンフード!



ビジョン(展望)があるから



生活クラブでは、さまざまな加工食品の原料にもなり、家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物の「一次産品」を大切にしています。加工されていないこれらの生産物は食の安心・安全を根元で支えている大事な食品です。

将来にわたって品質の確かな一次産品を手に入れ続けるために。

生活クラブではこれらの品目を「ビジョン(展望)」をもって取り組むことから、「ビジョンフード」と呼んでいます!

「ビジョン(展望)」ってどういうこと?
なんだか難しそう。

そうね。少し難しく聞こえるかもしれないわね。
ビジョンフードの「ビジョン(展望)」はね、

- ① 国内自給力の向上や生態系を守る
- ② 食の安全性を追求する
- ③ 次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざす

ということなの。
おおぜいの組合員で生活クラブの消費材を利用することで、
こんなビジョンをめざせるってステキじゃない?

なるほど。でもちょっとピンとこないわ。
なぜおおぜいの組合員で利用することが
ビジョンにつながるの?

生活クラブの消費材は生産者と組合員で話し合いながら作り上げているの。
各消費材が出来上がるまでにはいろいろなストーリーがあるのよ。

農産物はできるだけ農薬や化学肥料に頼らないで栽培して、
ってお願いしているの。これは環境にもいいことよね。
食肉や鶏卵などはエサや飼育環境などにも組合員の意見が反映されているのよ。
牛乳は生活クラブ自前の牛乳工場まで作ってるわ。

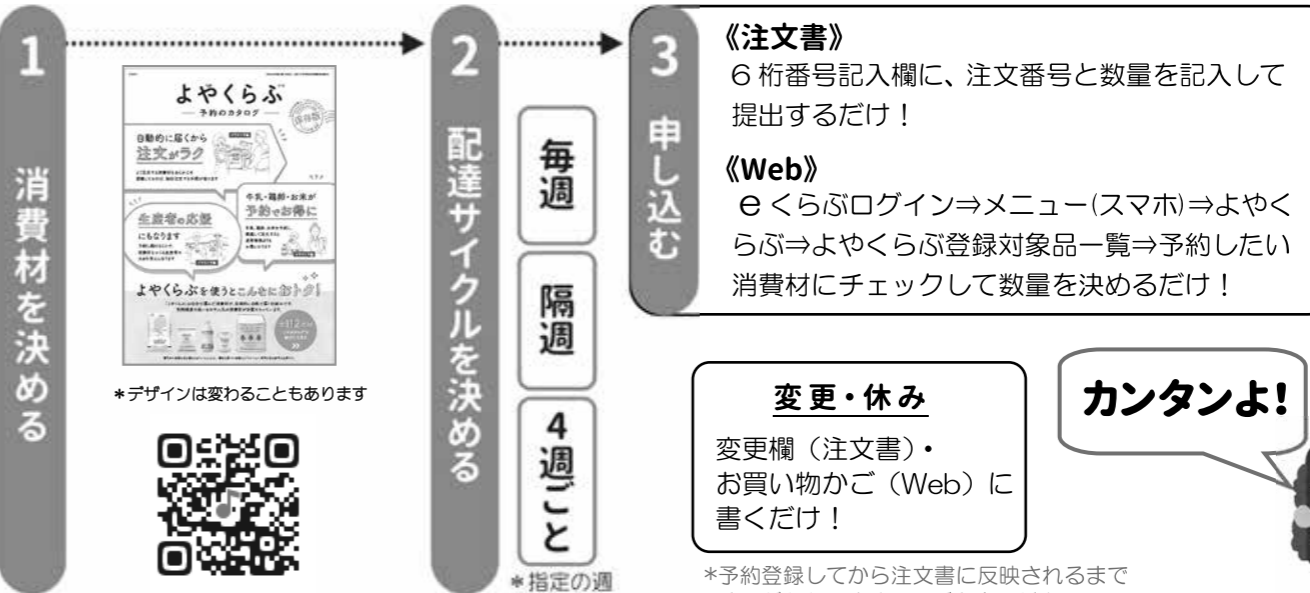
でも、生産者は大変! 農薬を減らす栽培はリスクも多いの。
私たちの望む家畜のエサや飼育環境もコストがかかるわ。
だからおおぜいで利用する必要があるのよ。

しっかりとみんなで食べ支えて、私たちの子ども、
そして孫たちの代までこの消費材が食べ続けられる
といいわね。

わかったわ。
みんなで消費材を利用することで
社会のためにもなるのなら一石二鳥ね!
じゃ、ちゃんと消費材は利用するわ。

あ、ちょっと待って!
うっかり注文を忘れちゃう、
なんてときのために
予約がおすすめよ。
それに、あらかじめ食べることを
予約することで、生産者も
計画的に生産できるのよ。

申込みは注文書または Web からカンタンに!



今まで「予約」ってなんとなく面倒くさいな、って思ってたけど。
注文忘れがないのは便利ね!
米、牛乳、鶏卵は**価格メリット**があるのも魅力ね。
生産者のためにも、未来のためにも、予約するわ。

選んだ理由を聞いてみました!

まち・せたがやのテーマ消費材

国産十割こうじみそ
カップ・袋



(株)マルモ青木味噌
醤油醸造場
カップ 税込 351円(500g)
袋 税込 400円(750g)

コロナ禍になってもう2年がすぎ、未だ終息は見込めず不安な日々が続いています。少しでも免疫を高めたいと思い、発酵食品である味噌の栄養価を知り毎日味噌のある生活をしようと思うようになりました。塩分控えめで少し甘めの味噌なのでどんな具材の味噌汁にもあいます。豚汁やけんちん汁にもとてもおすすめです。加熱殺菌していない生みそが生活クラブでは購入できてとても嬉しく思います。毎日飲む味噌汁だけでなく、味噌田楽や味噌おでん様々な料理に使っていきたいです。



ビジョンフード
どれだけ食べたかな?

3月	米は2021年11月~2022年3月 牛乳・鶏卵は2021年4月~2022年3月		
	米(kg)	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	196,661	668,711	331,356
目標	488,722	631,993	289,539
	40.2%	105.8%	114.4%

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	6月15日(水) 10:30~12:00 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂 3-13-13) Zoom 参加もできます	楽しくかしく食育講座 ~ビオサポ子育て支援講座~ 毎日の生活で気になる、「食」に関する子育てのこと！好き嫌い、小食、食事に集中しない、アレルギーなどなど… どんどん成長する時期なのに、困ったなあ~と感じている方、この講座できっと良いヒントが見つかりますよ！	講師：生活クラブ連合職員 申込み切：6/10(金) (会場) お子さん連れの参加はできません
②	6月18日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上	屋上オープンデイ ~屋上自然園植物図鑑!写真と押葉標本づくり~ 生活クラブ館の屋上自然園は十数年前の植栽後、植物が自然に増えたり減ったりしてきています。季節の花や実の姿を調べて標本にしてみませんか？5月に田植えをした田んぼや大豆の生育状況を観察したり、雑草とりも行います。自然に親しむひとときを一緒に過ごしましょう！雨天中止	申込み切：6/10(金) お子さん連れの参加可 持ち物： マスク、飲み物、軍手、スケッチブック、ハサミ(工作用)、セロハンテープ、筆記用具、洗濯ハサミ 3~5個
③	6月21日(火) 10:30~12:00 生活クラブ大田センター 第3会議室+調理室 (大田区仲池上 1-19-12)	新規加入者WELCOME 茶話会 みなさん、生活クラブに加入して、いかがですか？ ひょっとしたら、一人も他の組合員と会ったことがない方もいらっしゃるかと・・・今回の茶話会では、ちょっと先輩、ずーっと先輩の組合員も参加しますので、消費材のこと、配達のこと、気になること一緒に話しましょう。	2021年4月~2022年5月に加入の方 申込み切：6/14(火) お子さん連れの参加可
④	6月27日(月) 14:00~16:00 デポーせたがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	まちづくりカフェ ~エコな暮らし応援します!~ 毎月第4月曜日 14時~16時に定期開催。これまでのでんきの相談はもちろん、せっけんの使い方、R(リユース)びんの返却などなんでもご相談ください。あなたのエコな暮らしを応援します！ 参加申込不要 お子さん連れ可	
⑤	7月30日(土) 10:30~12:30 生活クラブ館地下スペース Zoom 参加もできます	「わたし」にできることから 2011・3・11~今日まで、そして 東日本大震災から 11 年が経ちました。今なお、立ち入ることのできない区域があり、多くの方々が避難生活を余儀なくされています。そんな中、原発再稼働の動きやアルプス処理水の海洋放出など、日本は私たちが望む方向に舵を切っているのでしょうか。「さようなら原発 1000 万人アクション~脱原発・持続可能で平和な社会をめざして~」で活動を続ける落合恵子さんにお話をうかがい、福島原発から電力を享受していた私たちの脱原発を考える機会としましょう。再生可能エネルギーを選ぶことで脱原発の意思表示をすることができます。	落合恵子さん (作家・子どもの本の専門店クレヨンハウス主宰) 申込み切：7/23(土) (会場) お子さん連れの参加はできません
⑥	6月~7月 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 種の植付から収穫まで、青果物の成長を一緒に体験しましょう！自分で育てた野菜は格別ですよ。 (6月19日、7月3日予定※天候により変更もあります)	申込み切： 開催日 1週間前 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。

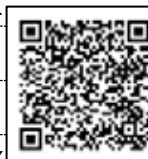
Zoom 開催について

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。

みなみ風 2022 年 6 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	
	① ビオサポ子育て支援講座	大人	人 (Zoom 参加申込はWebで) →
	② 屋上オープンデイ	大人	人 子ども 人
	③ 新規加入者WELCOME茶話会	大人	人 子ども 人
	⑤ 「わたし」にできることから	大人	人 (Zoom 参加申込はWebで) →
6/19 7/3	⑥ まめっこ	大人	人 子ども 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～

- ・ビオサポについての説明が良かった。理解が深まった。
また、デポーせたがや運営委員会に関しても写真付きで良く理解出来た。
- ・エコロたすけあい制度。名前は知っていましたが、具体的なフローチャートを見て、こういうことでも依頼することができるのだと知れてよかったです。
- ・4 月 15 日から開催されたリトル・ママフェスタに興味を持ちました。どんな様子だったのかは、実際に訪れないと分からない雰囲気など有ると思います。五反田に行ってみたかったです。
若いママたちの生活クラブに対する反応は如何だったのでしょうか?

ビオサポレシビ

15 分で完成! トマトのさわやか夏カレー

火の通りやすい具材だけを使うので、じっくり煮込む必要なし! フライパンでサッとつくれるので、火を使うことが億劫になりがちな暑い季節にもぴったりのカレーです。トマトジュースやケチャップは、完熟トマトのうまみが凝縮されています。



材料 4人分
 トマト 1 個
 オクラ 8 本
 オリーブオイル 大さじ 1
 にんにく (すりおろす) 小さじ 1/2
 根生姜 (すりおろす) 小さじ 1/2
 豚肉切り落とし 200g
 トマトケチャップ 大さじ 3
 コクと甘みのカレールウ (甘口) 2 かけ
 温かいごはん 適量
 ★水 150ml
 ★トマトジュース 1 本 (190g)

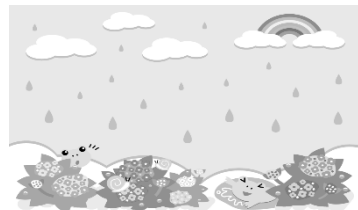
つくり方
 ① トマトは大きめの乱切りにする。オクラはガクの部分を取り除く。
 ② 鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れて熱し、豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったらトマトを入れて軽く炒め、★、①のオクラを加えふたをする。
 ③ 煮立ったら火を止め、ケチャップとカレールウを加えて溶かす。ルウが溶けたらとろみがつくまで 3 分ほど煮込み、ご飯とともに器に盛る。

<ビオサポさん>



組合員 活動紹介

まち運営委員長会議



23区南生活クラブ生協は、このページの地図のとおり行政区ごとに12の「まち」に分れ、各まちごとに「まち運営委員会」を形成し、何人かの委員が役割りを決めて運営を担っています。まちの代表である運営委員長（まち長）は、まちや23区南の方針に沿った計画をすすめるために、毎月1回「まち運営委員長会議」に出席しています。会議では、まち長、理事、事務局が活動の共有と意見・情報交換などを行い、よりよいまち運営をめざしています。今年度のまち長を紹介します。おすすめ消費材を聞いてみました。



23区南組織概要 2022年4月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,479人	2,349人
加入者数	189人	23人
脱退者数	-185人	-20人
世帯当利用高	22,938円	11,551円
総利用高	446,986,625円	27,006,324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 インスタグラム

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