23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2024 年 4 月号

発行責任者：23 区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2024 年 4 月 1 日

今月の消費材



一度食べたら市販のものには戻れない



裏面を確認しよう。
原材料がとにかくシンプル。
繰り返しつかえるリユースびん。
多くの組合員から圧倒的な支持を得ている消費材です。



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは３ページ。生産者からのメッセージが届いているよ。

消費材（しょうひざい）… 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

23 区南組織概要　2024 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,465 人	2,420 人
加入者数	148 人	7 人
脱退者数	−167 人	−10 人
世帯当利用高	22,778 円	10,977 円
総利用高	443,868,616 円	26,574,211 円

—もくじ—

p1 今月の消費材「マヨネーズ」
P2～3 ビオサポ
p4～5 生活クラブのコミュニティ
p6 イベント情報
p7 申込用紙／モニター感想
p8 まちの活動

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

生活クラブの健康な食デザイン ビオサポ

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「ビオサポ」

「ビオサポ」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。

ビ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「ビオサポ」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」でビオサポ的生活をしてみませんか。

食べもの半分

生活クラブの食べ物は
- 余計な添加物を使用していない消費材
- NON - GM を追求した消費材
- ホルモン剤を使わず飼育した食肉
- 生活クラブ独自基準に沿った青果物
- 信頼できる生産者

みんなで食べること（利用結集）で実現します！

食べ方半分

家族の健康のための栄養バランスのよい食事
- 献立を考える
- 表示を読み取る知識を身につける
- 栄養の知識を身につける

個人で実践します！

生活クラブが描く「健康」を次世代につなげましょう！

ビオサポダイアリーを使ってみよう！



ビオサポダイアリーは、組合員が自分のリズムでヘルスケアをはじめるためのサポートを目的としたダイアリーです。

ステップ１　今のわたしを知る
ステップ２　知識編
ステップ３　実践編

の３つのステップで、むりなく健康習慣を身に付けられるようになっています。毎日の健康チェックシートはもちろんのこと、栄養や食べ方など健康に役立つヒントが満載のダイアリー。ご希望の方に差し上げます。（申込多数の場合は抽選の場合もあります。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。）

P7 の申込ページでお申込みください。

ビオサポーター　募集中！

23 区南生活クラブでは**ビオサポーター**を募集しています。ビオサポーターとは、「ビオサポ」の考え方を楽しく組合員にお伝えする伝道師です。前年度はビオサポーターのみなさんが中心となって、牛乳の利用促進企画やシニア世代向けの料理企画を開催しました。お料理が得意でなくても大丈夫。お手伝いが得意な人、お話しが得意な人、何も自信がないけどいろいろな人とお友達になりたい人、どんな人でも大歓迎♪興味のある方は**P7 の申込ページで**ご連絡ください。

料理の説明に加えて、消費材のイチオシポイントや栄養について伝えています。













ビオサポーター―おススメの牛乳を使った料理あれこれ。
調理担当、おしゃべり担当、お手伝い担当、・・・とそれぞれ得意な分野で活動しています！

今月の**生産者**



マヨネーズ 310g
オリエンタル酵母工業(株)

マヨネーズの主原料は、油と卵と酢です。それらにこだわることで美味しいマヨネーズができるのです。酢は私市醸造㈱のりんご酢と米酢のブレンド。２対１という割合にもこだわり、まろやかでコクのある味わいを出せるようになりました。㈱生活クラブたまごの鶏卵を使用し、油も提携生産者である米澤製油㈱のなたね油を使用しています。工場に生活クラブ専用タンクを設置し、厳重な管理を行っています。1998 年に現在のマヨネーズが完成して以来 26 年間、変わらぬ品質で、安全・安心のマヨネーズを作り続け、おなじみのリユースびんでお届けしています。



配送価格　税込 564 円
予約価格　税込 551 円

13 円 お得！

近くに住む組合員とつながる場所 コミュニティ



生活クラブは牛乳のまとめ買いからはじまり、班ごとに卵や豚肉を分けるなどの共同購入をしてきましたが今はほとんどが個別配送です。昔よりも“約束をしなくても会える関係”が減り、地域の人や組合員とおしゃべりをする機会も減ってしまったのではないでしょうか。

そのような中で、東日本大震災を経験し“地域の危機管理のしくみ・人のつながり＝コミュニティ”が必要だと再確認し推進している「生活クラブのコミュニティ」は、日常から大規模な災害までを想定した、身近な人どうしでたすけあえる関係づくりが目的です。活動は主に近隣の組合員で行いますが、どなたでも参加することができます。幼稚園や学校のママ友、習い事や趣味のお友だちなどを誘って、生活クラブを知ってもらいましょう。
(消費材配付などの一部の活動はコミュニティエリア内の組合員に限定する場合があります)

エッコロ学習会の開催や新規コミュニティの立ち上げなどに、エッコロたすけあい制度*1の掛け金の一部が補助として活用されています。

コミュニティの活動では“やらなければいけないこと”はありません。補助をうまく活用したり、自由にやりたいことをやってみたり、コミュニティ活動を楽しんでくださいね！

*1 加入者が 100 円ずつ出し合って支える組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ独自のしくみ。

コミュニティでこんな活動をしています

学習会や茶話会、ライフプラン講座*2 など、生活クラブからの予算補助を活用して行うこともできます。

回転備蓄消費材受取りと図上訓練*3

災害時を想定した話し合いのきっかけづくりに、毎年希望コミュニティに消費材を配付



2023 年度は備蓄におすすめの「いわし梅煮」を配付

季節の手仕事

味噌、梅ジュース、手作りこんにゃく、紅玉りんごのお菓子づくりなど…♪





他にも・・・

フリーマーケット、葬儀学習会、得意な楽器を持ち寄って演奏会、ご近所情報の交換など…

*2 ライフプラン講座…家計の見直しから防災ワークショップなど暮らしや家計に役立つ講座。
*3 図上訓練…経験したことのない災害をイメージして地域の課題を発見し、災害対応や事前の対策などを検討するための手法のひとつ。

生活クラブに加入したばかりの組合員を試食会にお誘いしよう

今年度は、生活クラブ東京が用意する消費材セットを利用して、コミュニティで試食会をしてみませんか。

消費材の美味しい食べ方をシェアしたり、注文や配送時の困りごとなどを気軽に言い合ったりする場があれば、加入したばかりの組合員にもっと生活クラブを好きになってもらえるはず！

食べる仲間を増やして、生活クラブの利用を続けて、私たちの大切な消費材と生産者を守っていきましょう！

コミュニティに興味のある方は

みなみ風 p7 でお問い合わせください。コミュニティリーダーとあなたをつなぎます。

またお住まいのエリアに、コミュニティ活動がない場合は立ち上げることができます。右の二次元コードからリーダーマニュアルをご覧ください。ご自身の好きなことを始められるメリットがあります。

コミュニティリーダー
＼マニュアルはこちら／

【動画】生活クラブ発！
未来につなぐコミュニティ



グリーンシステムを習慣に!

R マークのついた消費材のびんをリユース、プラスチック類をリサイクルするしくみです。大切な資源です、必ず配達時に返却してください。



◆R びんと牛乳びんを自治体の回収に出さないで！ こんなに違う!リユースとリサイクル

自治体で回収されるときにかかるコストは超軽量５００ml１本あたり１２円、牛乳びん９００ml あたり１７円かかりますが、生活クラブで回収されると、配達作業に含まれるので、０円で済みます。

また、自治体回収されたびんは、割って、ガラスのペレットにされ、成型されて、びんになりますが、生活クラブで回収されたびんはびん商で選別、洗浄後、生産者へ納品。さらに割れがないかを最終チェックしたのち、使われます。そのときの CO_2 排出量を比べると、超軽量５００ml のRびんの場合、自治体３４０ｇに対し、なんと 90ｇ。250ｇも CO_2 排出量を削減します。

【R びんを返す時のきほんのき】

①ラベルやキャップを剥がし
②びんの中をよくすすぎ

毎週の配達便または
デポーに返却してください。

自治体回収コストは税金で支払われますので、税金の無駄をなくし、CO_2、そしてエネルギー、原料まで削減できてしまう、すごいことなのです。みんなで回収に取り組んで、誤って割ってしまったもの以外はすべて返却しましょう！

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⇒

企画内容が変更になる場合があります。23 区南 Web サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
4 月 12 日(金) 13 日(土) **10:30～17:30** 生活クラブ館　地下スペース （世田谷区宮坂 3-13-13）	**デポーせたがや展示即売会** 【出展】スーツ：ベストファイブ、宝飾品：東京真珠㈱、 靴：㈱パラマウント・ワーカーズコープ、めがね：アイ・メイト あなただけのオーダーメイドスーツ、ワイシャツを作りませんか！ 目で見て、確かめて！カタログとはまた違った楽しみ方ができます。	
4 月 13 日(土) **10:30～16:00** デポーせたがや 生活クラブ館	**デポーせたがや 15 周年まつり** 生産者「㈱生活クラブたまご」「㈱ オルター・トレード・ジャパン」来店、マグロ解体、断然お得★中身が見える福袋、消費材が当たる福引、バルーンアート、まちづくりコーナー、消費材を使った地域のお店が出店します。お買い物にいらしてください！	
4 月 13 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館　屋上	屋上オープンデイ **「大豆とヘチマの種まき&稲の苗床づくり♪」** 今年も屋上庭園で大豆、ヘチマ、稲を栽培するため、種まきと苗床づくりを行います。ヘチマの種と稲籾は昨年収穫したものです。飲み物を忘れずに、また動きやすく汚れても大丈夫な服装でご参加下さい。	**申込〆切：4/5（金）** 当日参加可 お子さん連れの参加可 **持ち物**：・軍手 ・水分補給の飲みもの
4 月～7 月 **10:30～11:30** 埼玉研有会の畑 （埼玉県和光市） 畑仕事のできる服装で軍手・長靴（運動靴）・タオル・帽子などをご準備ください	**まめっこ 2024　都市農業を体験しよう** 和光市の生産者の畑を借り農業体験をします。また生産者と交流することでアースメイド野菜の理解、都市農業の課題なども分かります。お子さん連れ OK。 4/7（日）　じゃがいも・枝豆・小松菜の種まき　申込は締め切りました 5/12（日）小松菜収穫　申込〆切　4/26（金） 6/2（日）　草取り　申込〆切　5/24（金） 7/7（日）　じゃがいも・枝豆収穫　申込〆切　6/28（金） ※天候や畑の状態で日程は変わります。都度、前日の夕方までには登録者に連絡します。 ※今年度は 1 度申し込まれた方には、7 月の収穫まで案内を送ります。毎回の申込みは不要です。	

Zoom 参加について

Zoom 参加の方は**右上の二次元コードからお申込ください。**申込受付後、参加 ID を送ります。Zoom 接続の通信費は参加者負担です。**組合員以外の方が、生産者交流会に参加する場合、自宅からのオンライン参加は出来ません。**会場にお越しください。



どちらも、**二次元コード、またはp7 からお申込ください。**興味がある！でも OK。

ボランティア募集

食べてはじめるSDGs♪30周年マルシェ

23 区南生活クラブは 30 周年を迎えます。

おいしい消費材、環境にやさしい取組みなど、いろいろなブースで生活クラブの魅力を発信して組合員を増やす「記念マルシェ」を開催計画中！準備がスタートしました。

一緒に盛り上げてくださる方を募集します。

例えば…
★紹介する消費材を選ぶ★
★会場配置や飾りつけを考える★
★イベントを仕切る★チラシをつくる★
★会場で生産者と一緒に消費材を紹介★

開催日と場所は…
8/24 生活クラブ館、9 月武蔵小山駅前



みなみ風 2024 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（いずれかに〇を）	■組合員コード： （配達明細表などに記載）

紹介カード	紹介いただく方の お名前： 住所： TEL：	お友だち、お知り合いを紹介してください **「温州みかんジュース 485ml」プレゼント！** Web 紹介ページはこちら→



各種申込	申込に〇、人数などを記入してください（企画申込みは会場参加のみ、オンライン参加は Web から申し込んでください）		
	まめっこ 2024	大人　　人	子ども　　人
	ビオサポダイアリー希望		ボランティア応募／興味があります
	ビオサポーター応募		アンバサダー応募／興味があります

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》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２月号　モニター意見・感想～

＜NO!遺伝子組み換え作物&ゲノム編集食品＞

・私が生活クラブに加入した理由のひとつは、遺伝子組み換え作物に対して厳しくチェックしているからです。カタログの NON-GM の表示には感動しました。特に、小さい子どもがいるので、自分の子に安全の確証が不十分なよく分からないものを食べさせたくないですし、健康面だけでなく、地球生態系を乱す可能性もあり不安ですね。いつも注意喚起をしてくださってありがとうございます。
・生きていくのに大切な、松葉から分かる環境や、遺伝子組み換えや、ゲノム編集の食など分かりやすい説明で、学びの部分も毎回きちんとあり、よい。

＜生産者紹介 共生食品株式会社＞

・１ 年間の利用量を比較するなんて面白い！興味ある。印象深い。木綿豆腐が絹豆腐より 8 千個位多くて驚いた。私も日持ちするとか、ボリュームがでるとか、使い勝手がよくて木綿豆腐を良く買います。



ビオサポレシピ　鶏ムネ肉のやみつきスナックチキン



材料　２人分
鶏肉ムネ 400g
パン粉 50g
ミニトマト 適宜
チーズ 適宜
冷凍塩ゆでえだまめ 適宜
レタス 適宜
★真塩 小さじ 1/2
★素精糖 小さじ 1/2
★米だけで仕込んだ料理酒 入駒 大さじ1
★マヨネーズ 大さじ２

つくり方
①鶏肉ムネは解凍し、長さ 5cm、幅 2cm の棒状に切る。★は混ぜ合わせる。
②ポリ袋に①を入れてもみ込み、５分ほどおいたらパン粉を加えて全体になじませる。
③トースターの天板にアルミホイルを敷き、②を重ならないように並べて、1000W のトースターで 15 分焼く。
④器にお好みでレタスを敷いて③を盛り、ミニトマト、チーズ、枝豆を添える。

＜生活クラブカタログさん＞

まちの活動

組合員による自主運営の基本組織が「まち」です



まち中央

2023 年度は、勝どき晴海エリアで新規コース導入を目標とした地域限定コース拡大活動を行いました。

５月からレアル・マドリード東京晴海校のバル前や晴海フロント前でキャラバンを実施しました。また、５月 13 日(土)の芝フェス！2023@黎明橋公園へ出展し、まち中央の独自チラシも活用しました。預かり加入者からの紹介もあり、さまざまな活動の結果、７月までに 27 名が加入し、導入開始できました。

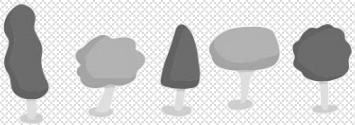


レアル・マドリード東京晴海校のバル前キャラバン



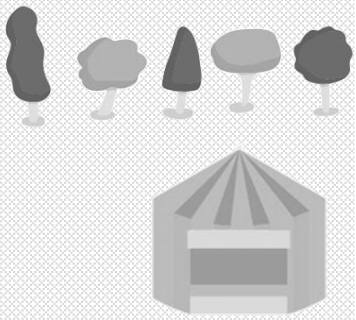
５月 13 日
芝フェス！2023@黎明橋公園

12 月３日(日)勝どきにある THE TOKYO TOWERS のコミュニティフェスティバルへ出展しました。平田牧場の豚肉と那須山麓米の試食を準備し、アピールしました。７件の当日加入がありました。



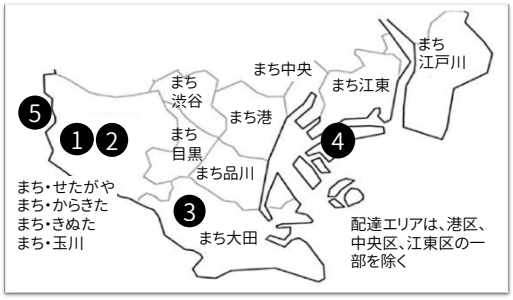


12 月３日
TTT コミュニティフェスティバル



配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ

03-5426-5218(月～金 9:00～19:00)



❶ 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

Web　Facebook　Instagram

❷ 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

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