23区南生活クラブ機関紙

みなみ風 2024年5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29日

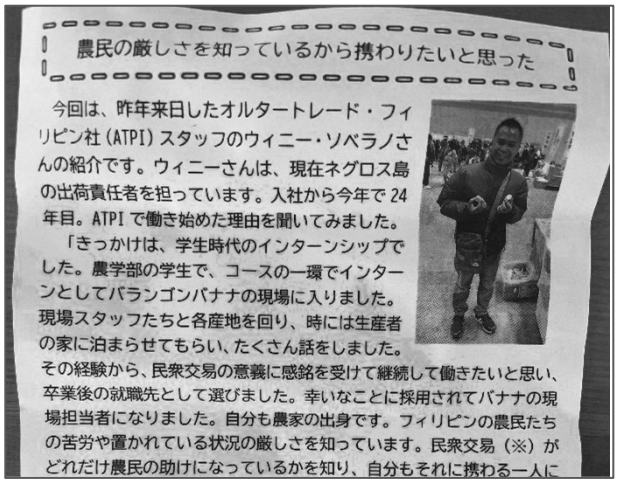
今月の消費材

バランゴンバナナ500g





ほんのりとした酸味とコクが特徴



農民の厳しさを知っているから携わりたいと思った

今回は、昨年来日したオルタートレード・フィリピン社（ATPI）スタッフのウィニー・ソベラノさんの紹介です。ウィニーさんは、現在ネグロス島の出荷責任者を担っています。入社から今年で24年目。ATPIで働き始めた理由を聞いてみました。

「きっかけは、学生時代のインターンシップでした。農学部の学生で、コースの一環でインターンとしてバランゴンバナナの現場に入りました。現場スタッフたちと各産地を回り、時には生産者の家に泊まらせてもらい、たくさん話をしました。その経験から、民衆交易の意義に感銘を受けて継続して働きたいと思い、卒業後の就職先として選びました。幸いなことに採用されてバナナの現場担当者になりました。自分も農家の出身です。フィリピンの農民たちの苦労や置かれている状況の厳しさを知っています。民衆交易（※）がどれだけ農民の助けになっているかを知り、自分もそれに携わる一人に

農薬、化学肥料を使わない。
だから市販のバナナとはちょっと見た目が違うかも。
←消費材と一緒に届くカード。
生産者の熱いメッセージも必見です。



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3月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,433人	2,428人
加入者数	179人	19人
脱退者数	−197人	−19人
世帯当利用高	22,306円	11,764円
総利用高	434,184,777円	28,468,227円

—もくじ—

p1　今月の消費材「バランゴンバナナ」
P2～3　よやくらぶ
p4～5　松葉の環境調査にご協力を！
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

オトクで便利にリニューアル

予約価格で購入できる品目が全 113 品目に増えました！

よやくらぶ

「よやくらぶ」は、毎日の必需品やお気に入りの消費材が、自分の選んだサイクルで自動的に届く予約のしくみです。そんな「よやくらぶ」が、さらに便利で組合員にとってうれしいしくみにリニューアル！
これまで一部の品目のみ予約価格だったものを拡大し、113 品目の消費材が予約することでオトクに注文できるようになりました。登録はインターネット注文「e くらぶ」または、注文書でカンタンにできます！

まずは 米・牛乳・鶏卵 がおススメ！

生活クラブの牛乳や鶏卵、米、畜肉、農産物には、国内自給力の向上や生態系の維持など、大きなビジョン（展望）があります。
そこでこれらを**ビジョンフード**と名付け安定的な利用をよびかけています。



予約で 26円～44円 オトク



予約で 5円～11円 オトク



予約で 5円～6円 オトク

毎日の必需品や お気に入り消費材が オトクに！

今年度より、すべての予約品目がオトクに！
20 代～40 代組合員の利用が高いよやくらぶ品目ランキングを発表します！

※米、牛乳、鶏卵、畜肉、野菜セットを除く

No.1 予約・生乳 100%ヨーグルト



予約で 5円 オトク

生活クラブ指定酪農家の生乳と乳酸菌のみでつくられたマイルドな酸味で食べやすいプレーンヨーグルト。

No.2 予約・小粒カップ納豆



予約で 5円 オトク

原料大豆は国産。忙しい朝に便利なカップタイプ。

No.3 予約・バランゴンバナナ 500g



予約で 7円 オトク

ほんのりとした酸味とコクのある味わいが特徴。

4 位以下はこちら。

4 位　予約・ポークウインナー
5 位　予約・プレーンヨーグルト
6 位　予約・ポークウインナーボリュームパック
7 位　予約・小粒納豆
8 位　予約・餃子
9 位　予約・焼のり
10 位　予約・防災用飲料水2L

予約申込みは注文書またはWEBからカンタンに!

1 → 2 → 3

消費材を決める





配達サイクルを決める

- 毎週
- 隔週
- 4週ごと ＊指定の週

申し込む

《注文書》

6桁番号記入欄に、予約したい消費材の注文番号と数量を記入して提出するだけ！

《WEB(PC・スマホ)》 ※eくらぶへの登録が必要です

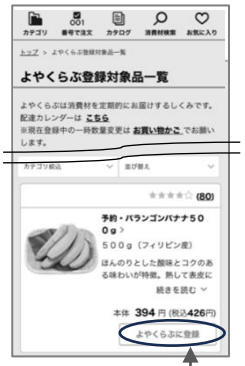
（スマホの場合は右上のMENU →→）
「eくらぶ」→→「よやくらぶ登録」→→
予約したい消費材にチェックして数量を決めるだけ！

スマホの場合はMENUをタップ





タップ



タップ

数の変更、休み、解約もカンタンに出来ます。
いつも注文する消費材やお気に入りの消費材をあらかじめ登録しておきましょう。
注文を毎回しなくてもいいのでとっても便利！



今月の生産者



(株)オルター・トレード・ジャパン
商品部　吉澤真満子さん

バランゴンバナナ500g
(株)オルター・トレード・ジャパン





「バランゴン」とは、フィリピンに自生するバナナの品種名で、ほんのりとした酸味と甘みが調和したコクのある味わいが特徴です。現在、フィリピンの4つの島から約3000人の小規模生産者たちが、化学合成農薬や化学肥料を使用せずに育て日本へ届けています。

1980年代半ばに、フィリピン・ネグロス島で発生した飢餓救援から、モノを介して継続的に支える仕組みとしてバランゴンバナナの民衆交易が生まれ、これまで34年続いてきています。定期的にバナナが出荷できることで、生産者たちの暮らしが安定し、子どもたちの教育や家族の医療費、基本的な衣食住が確保できるようになりました。近年では、気候変動の影響によりバナナを育てるのも難しくなってきていますが、生産者たちもあきらめずに栽培を続けています。ぜひ手に取って食べてみてください。

配送価格　税込436円
予約価格　税込429円

7円お得！

大気中のダイオキシン類や重金属類の濃度を調べるために、クロマツの葉に蓄積した量を測ります。

松葉の環境調査にご協力を！

子どもたちの健康を守るために

〈きっかけ〉

東京 23 区では、2007 年まで不燃ごみであったプラスチックを 2008 年から分別を変更して可燃ごみとして焼却することにしました。

私たち生活クラブの組合員はプラスチックがまざったごみを燃やすことによる環境汚染に強い不安と危機感を抱き、子どもたちの命と健康を守るために、市民自らが主体となって環境監視活動に取り組むことを決意しました。まずは 23 区でプラスチックごみが不燃ごみとして扱われていた 2007 年と、その後の環境変化を確認することから調査をスタートしました。

〈過去の調査で分かったこと〉

2007 年から５回の調査を行ってきました。直近である 2018 年においては、ダイオキシン濃度は全体的に下がっていましたが、プラスチックを不燃ごみとして燃やしていなかった 2008 年以前と比べると、濃度は高いままとなっています。また、ダイオキシン類以外の環境ホルモンの心配がある有害化学物質が非常に高い濃度で松葉に蓄積していたことが、あらたにわかりました。

調査の概要や過去の調査結果の詳細はこちらから確認できます。

〈調査協力のお願い〉

2024 年 11 月に６年ぶり６回目の調査を行います。コロナ禍を経て、ごみ質もプラスチックが増えていることや、2018 年は稼働を停止していた光が丘清掃工場と目黒清掃工場も稼働していることから、調査して確認することがより重要だと考えます。

- 実行委員になりたい
- 採取に協力したい
- 興味があるので何か手伝いたい

を募集しています。

各種協力ができる、調査活動に興味がある方は、p７または二次元コードを読み取りＷｅｂフォームよりご連絡ください。

〈カンパのお願い〉

この調査は、どこからも利害関係の圧力を受けないよう市民のカンパとボランティアで行ってきました。今回、いくつかの助成団体の募集に応募し、草の根市民基金ぐらんより 50 万円の助成を受けることが決まりました。しかし、円安や輸送費高騰により、一検体当たりの費用が前回を上回る見込みです。これまでと同様の調査を行うには、200 万円超の費用がかかります。カンパのご協力をお願いします。

【カンパ入金口座】

必ずご連絡先をご記入ください

ゆうちょ銀行から振込

口座記号番号：00170-8-402288
加入者名：松葉のダイオキシン調査実行委員会

ゆうちょ銀行以外からの振込

ゆうちょ銀行　〇一九店（019）
当座 0402288
口座名義：松葉のダイオキシン調査実行委員会
（マツバノダイオキシンチョウサジッコウイインカイ）



マスコットキャラクター
松葉の介

〈1 月学習会の感想〉

長年にわたるダイオキシン調査を通じて脱焼却・脱埋め立てを訴えている環境総合研究所の池田こみちさんを講師に迎え、お話を伺いました。

プラごみ処理とその内容を学んで、たいへん参考になりました。これからもやってほしいです。



分かりやすいお話でした。4 年前に東京へ引っ越してきました。東京は全部燃やせるから分別しなくて OK。というように多くの都民は思っていますネ。分別できるようにするか？？できるのか？？測定しておしえてくださってありがとうございます。

これまでの経緯や松葉の調査の意義、プラスチックをどうして燃やしてはいけないのかなど丁寧な説明で分かりました。そして、何よりヨーロッパの焼却施設よりも日本の焼却施設の数が多いことに驚き、ごみ焼却に対してどんなに日本が遅れているか改めて考えさせられました。

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
5 月 18 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** **「ミニ田んぼで田植え体験&大豆・へちまの定植♪」** 屋上の小さな田んぼで田植え体験しませんか。昨年収獲した稲苗を植え秋に収穫する予です。今回は事前申込み優先です。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・くつでご参加下さい。荒天中止。	**申込〆切：5/10（金）** 定員：10 組 お子さん連れの参加可 **持ち物**：飲み物、軍手、帽子、タオル、汚れてもよい服装・くつ
6 月 15 日(土) **13:30～15:00** 生活クラブ館 2 階 202・203 会議室	**にかほ院内風車「市民ファンド」説明会** 生活クラブは 2024 年 11 月、秋田県にかほ市に 2 基目の風車を建設します。風車建設に向けて 8 月より「市民ファンド」の募集を実施します。(株)自然エネルギー市民ファンドによるファンド説明と生活クラブでんき学習会・相談会を行います。	**申込〆切：6/7（金）** 定員：30 名 託児あり（エッコロたすけあい制度加入者のみ申込可。無料、定員3名）
6 月 27 日(木) **10:00～12:00** きゅりあん 品川区立総合区民会館 4 階 調理講習室 （品川区東大井 5-18-1）	**お米の生産者に聞こう、話そう！** **JA 庄内みどり消費地交流会** 4 年ぶり実際に会える JA 庄内みどり生産者との交流会です！生活クラブの共同開発米だからこそできる持続可能な循環型・環境保全型農業やお米作りの現状について直接生産者から話を聞き、質問できます。遊 YOU 米の実食もあり。	**申込〆切：6/14（金）** 定員：30 名 お子さん連れの参加可
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。 5/12（日）小松菜収穫　申込は締め切りました 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。	

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！

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 8/24 生活クラブ館と 9/7・8 武蔵小山駅前で開催します！

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する★



どちらも、**p7 を提出**または右の**二次元コード**を読み取り Web フォームでお申込ください。Web フォームでは各種ボランティアの参加申込ができます。

4月から準備会をスタートしました。暑い時期なので、生活クラブ館では涼しく過ごせる工夫や子どもが楽しめるワークショップのアイディア、パスチャライズド牛乳のソフトクリームが出せないかしら？など楽しい話し合いをしています。



みなみ風 2024 年 5 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）							
		5/18 屋上オープンデイ	大人	人		子ども	人	
		6/15「市民ファンド」説明会	大人	人		託児希望	人	歳
		6/27 JA 庄内みどり消費地交流会	大人	人		子ども	人	
		まめっこ 2024	大人	人		子ども	人	
		松葉の環境調査の実行委員会に参加したい／松葉採取などの協力ができます／興味があります						
		ボランティア応募／興味があります		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３月号　モニター意見・感想～

＜食材セット比べてみました！＞

・何気なく生産者の肩書と性別を見て、生活クラブをはじめ関連団体は女性の管理職が活躍されているように感じ、同じ女性として何だか嬉しい気持ちになりました。
・ミールキットは、忙しい毎日の味方ですね。私も利用しています。ご飯作りは調理だけでなく、買い物や献立を考えたり、洗い物までとにかく作業工程が沢山で手間も時間も掛かります。そして毎日のことですからね。『ご飯くらい楽して美味しいものが食べたい』『素材から安心できるご飯が食べたい』が叶う生活クラブのミールキットを今後も楽しみにしています。

＜イベント情報＞

・展示即売会のお知らせでスーツの絵がありました。即売会前ですが、子どものスーツも作る時期でしたので、問い合わせてお店の方にスーツを作りに行きました。良い情報でした。とても良かったです。

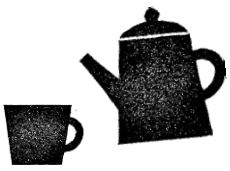


ビオサポレシピ　ミルク出しコーヒー

コーヒー粉を牛乳に浸して香り高いコーヒーミルクに。



材料　１人分
コーヒー粉 40g
牛乳 2 と 1/2 カップ



つくり方
①お茶・だしパックにコーヒー粉を入れる。
②①を容器に入れ、牛乳を注ぐ。
③冷蔵庫に８時間ほどおき、お茶・だしパックを取り出す。

※冷蔵庫で保存し、できあがりから２日以内に飲みきってください。
※調理時間は冷蔵庫におく時間を除く。

＜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



まち目黒

2023年度は生産者と交流する企画をたくさん開催しました。

牛肉、豚肉の「オンライン生産者交流会」の会場を住区センターの調理室に設け、現地の様子を見せていただきながら、しっかり交流した後に即、その消費材を使って調理し好評でした。

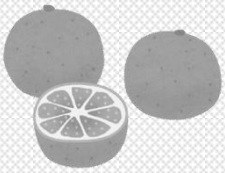
カフェパウリスタ訪問・たまごボーロ工場見学、そして㈱マルモ青木味噌醤醸造場・米澤製油㈱・和高スパイス㈱との生産者交流会は、直接生産者のお話を聞く貴重な機会となりました。

不定期ですが「エコメッセ」の軒先で「キャラバン」の開催を継続して行っています。

また、企画の案内・連絡・報告など、公式ラインを活用しています。

料理企画には20名ほどが参加して、いつも盛況です。

まち目黒は、出会い学べる「まち」として多くの組合員と共に2024年度も楽しく活動していきたいと思います。





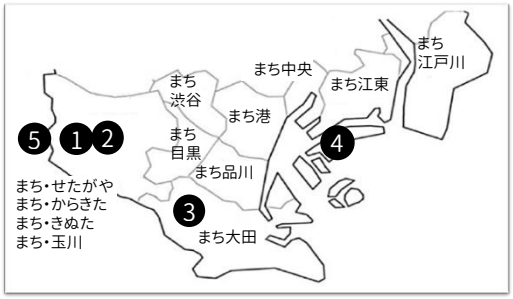
【生産者と一緒に手前味噌を仕込もう！】㈱マルモ青木味噌醤油醸造場の青木さんと。



【きばるの甘夏みかんを使った料理を作ってみよう！】生産者から届いたビデオを視聴してから調理しました。

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

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）

デポーせたがや 月間カレンダー

デポーせたがや Instagram