



みなみ風

発行責任者：鶴島佳子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2019 年 3 月 4 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

Hello♡まちの仲間たち

まち中央準備会 関戸 敦子さん



4月から「まち中央」に♪

妊娠中、日々食べているものが気になって友人から生活クラブを教えてくださいましたが、当時中央区は配達区域外でした。約一年後、配達が始まるとの連絡を頂き、すぐに加入しました。

周りのママ友たちを紹介しているうちに準備会メンバーに推薦されました。消費材のことを勉強したり、試食会イベントなどを催し組合員どうしの交流を深めたり、新しく組合員を迎えたり、皆で協力しあって楽しく活動しています。4月からは「まち中央」になる予定です。

去年は埼玉県熊谷市のなたね油生産者である米澤製油(株)さんにバスで工場見学に行き、工程を全て間近で見せていただきました。また、なたねの現状や課題を知り、とても勉強になると共に更に愛着が沸きました。

これからも、多くの方に生活クラブのことを知っていただけたらと思います。

私のお気に入り

白だし
タイハイ(株)

煮物やそばつゆ、チャーハンなどにも使える美味しい万能調味料です。これ一本で味が決まるので忙しい時間がない日も大助かりです。



—もくじ—

23 区南組織概要 2019 年 1 月末現在

	配送	デポー
組合員数	18,008 人	2,339 人
加入者数	158 人	7 人
脱退者数	-136 人	-20 人
世帯当利用高	21,265 円	9,484 円
総利用高	382,618,343 円	22,363,885 円

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区(一部を除く)、江戸川区、港区(台場を除く)、中央区(一部を除く)

農に親しむ 2・3

2018 年度まちづくり活動 4・5

まちのページ<まち中央準備会> 6

【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】

【生産者紹介】(有)小島米菓「曲がりせんべい」

地域の仲間たち 7

事務局コラム

ワーカーズ・コレクティブって何？

みんなの広場【投稿・今月のクイズ】

お知らせ・理事 Tweet・応募用紙 8

🔦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

配送についてのお問い合わせは下記へお願いします。(月～金 9:00～19:00)

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 ●世田谷区(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送 03-3426-9550

●世田谷区・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)

大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区の組合員

03-5426-5218(コールセンター)

ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

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:10:30～19:30

日曜定休

農に親しむ

今年度も、「農に親しむ」と題して都市近郊農業に触れる企画を開催しました。1年の活動を振り返ります！

まめっこ 2018

野菜作りを体験しよう！

～ 埼玉研有会 ～

埼玉県和光市にある埼玉研有会の畑をお借りして、大人も子どもも楽しめる野菜づくりの企画を開催しました。4月の播種から7月の収穫まで毎月畑を訪れ、野菜の成長を確認し、雑草取りなどの手入れを通じて野菜作りの楽しさ、大変さを体感しました。土いじりをする機会が少なくなっている子どもたちにとっても、貴重な体験となっています。毎年大好評の企画です。

4月

枝豆の種、トウモロコシの苗、ジャガイモを植えました。

カラスから芽を守るためにネットを張りました。



5月

トウモロコシの間引き、肥料やり。土寄せをして畑を整えました。



6月上旬

枝豆、トウモロコシ、ジャガイモともにぐんぐん大きくなっています。



下部についている不要なトウモロコシは間引きしました。

6月下旬

枝豆、トウモロコシが予想以上に成長が早く、予定よりも3週間ほど早めに収穫しました。



地元の中学生にも収穫を手伝ってもらいました。

平日に開催となりましたが、多くの組合員が参加してくれました！

7月

ジャガイモを収穫！
収穫後は研有会との交流会♪
野菜作りの話に花が咲きました！



今年度は多くの組合員に参加してもらうことを目的とし、企画のたびに参加者を募りました。そのおかげで、いつも参加してくれるメンバーに加えて、まめっこ初体験の組合員の参加も多くありました。

参加人数は大人子ども合わせて、少ないときで18名、多いときは50名と大変な賑わいでした。

埼玉研有会のみなさんには、農作業を指導していただいたほか、土づくりの大切さなど野菜作りへの想いも伝えていただきました。あらためて生活クラブのアースメイド野菜の価値を確認することができました。

援農

～ 島田農園 ～

デポーセたがやの生産者である島田農園は世田谷区千歳台にあります。今では珍しい東京の農地ですが、季節に合わせてさまざまな野菜・果物が無農薬で栽培されています。

昨年度から島田農園を応援するため、4月～12月(8月はお休み)の間、月に1回農作業のお手伝いをしています。この活動によって、都市農業の大変さを知るとともに、都会の農地の存続の一助となればと考えています。

さつまいもの苗 600本を植えました。
こ、腰が・・・

4月

のらぼう菜を片付けた後、ハーブ畑の草取り、なす、きゅうりの定植、防虫対策としてコンパニオンプランツ*1のマリーゴールドを植えました。

*1コンパニオンプランツ
野菜や花と一緒に植えることでよい影響をあたえる植物のこと。

6月

休憩のスイカがおいしい～!

7月

炎天下の中、からまり合っているさつまいもの茎を、畝ごとに分け、草を取り、間にアグリシート*2を敷きました。

*2アグリシート
さまざまな目的で使用可能な多目的シート。遮光性が高く、防草用にも適している。

9月

この日は雨の中、大根、かぶ、人参の種まき。

世田谷産のキウイフルーツがあるなんて!

10月

銀杏ひろいのあと、キウイフルーツを収穫。

12月

今年度最後の援農では、作業後、島田農園でついたお餅を入れた芋煮汁を皆でいただきました。

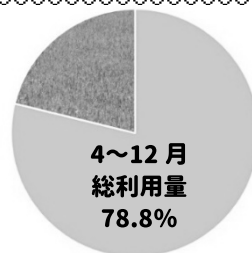
今年度は、援農チームとして世田谷区から江戸川区まで、13名の組合員の登録がありました。農作業経験者もいれば、まったくの初心者も。年代もさまざまでしたが、一旦作業に入れば、皆仲間!協力しながら、島田さんの指導のもと、お手伝いをしました。

やわらかい土、ハーブの香り、太陽をたくさん浴びて育った野菜たち。都会とは思えない空間が島田農園にはあります。この大切な農地を守るために、今後も少しでもお役に立てればと思っています。

生活クラブのお米は
贅沢なお米!

どれだけお米食べたかな?

お米は、ほぼ毎日食べるものだから、使用している農薬は気になります。生活クラブのお米は、作っている人がわかり、どのように育て、どこで精米されたのかが、はっきりと分かるお米です。主産地の一般の慣行栽培の農薬基準と比べてください!どれくらい農薬を減らしているかわかります。



2017年度総利用重量:
437tを100%としています。

*成分回数とは例えば2種類の農薬を8回散布した場合2×8=16成分回数と表します。

	産地	提携産地の農薬使用状況	地域慣行基準
遊 YOU 米	(山形県) JA 庄内みどり 遊佐町共同開発米部会	8成分以下 (一部無農薬)	16成分
黒磯米	(JA なすの) 栃木県 どではら会	8成分以下	16成分
上伊那アルプス米	(長野県) JA 上伊那 減農薬米生産者協議会	8成分以下	12成分
加美よつば ささゆたか、まなむすめ	(宮城県) JA 加美よつば	10成分以下	16成分



地域のたすけあい コミュニティ

90 コミュニティが形成されています。(1/31現在)
 まち渋谷(西原 1~3 初台 1~2)、まち港(白金 4~6)で初めてのコミュニティが誕生！
 まち江戸川では3 コミュニティが形成され、目標を達成しました！
 <8月>消費材モニター活動 に30 コミュニティが参加し「味付け稲荷」の食べ比べを実施
 <10月>緊急物資受け渡し訓練 に55 コミュニティが参加
 これらの活動は、組合員が顔を合わせ、いざという時のたすけあいのしくみづくりを目的として行っています。連絡体制の整備や緊急時の地域の様子を把握することを呼びかけました。
 <11月>「国崎信江さんの防災講座」「代理人に聞く・地域防災」を開催し、コミュニティで地域防災について考えるきっかけとなるようコミュニティリーダーに参加を呼びかけました。「今すぐ取り組むべき災害対策や地域の危険箇所がわかったので、コミュニティにも伝えたい！」との感想があがりました。

3つのたすけあい 域福祉のとりくみ

暮らしのたすけあい エッコロたすけあい制度

生活クラブの組合員どうしのたすけあいのしくみです。
 誰でも参加しやすい100円の掛金で、ちょっと手助けがほしいときに
 気兼ねなく頼んだり頼まれたり...を支えます。
 <7月>制度改定され、「困ったことを手伝うケア」はこれまでの
 年間2回から5回まで申請できるようになりました！



経済的なたすけあい CO・OP 共済 & 生活クラブ共済ハグくみ

組合員のための「経済的な備え＝共済」
 まち・ちいき・コミュニティで共済を知る場「ライフプラン講座」が開催されました。
 <6月>「くらしの見直し講演会」<11月>「火災共済学習会」を開催。
 増税時代に手取りを増やすワザ！や手頃な掛金で
 充実した保障の共済の特長を学びました。

ハグみちゃん
 「生活クラブ共済ハグくみ」
 イメージキャラクター



2018年度 まちづくり活動

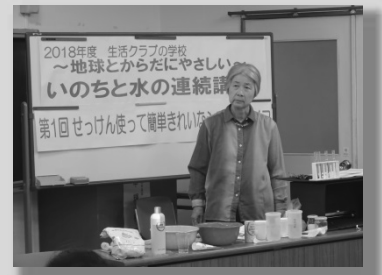
生活クラブは、組合員が生活の自治をすすめていくことを大切にしています。
 「次世代の子どもたちに安心できる食と環境を残したい」と、組合員と生産者がいっしょに必要な消費材をつくりだしてきました。
 さらに共同購入活動のつながりを生かした、だれもが自分らしく地域で暮らせるたすけあいのしくみづくり、環境問題、エネルギー問題でも市民がコントロールできる領域を増やしていこうと「まちづくり」活動をすすめています。

<6月>
 まちづくり活動がまるごとわかる
 “発見！価値あるくらしフェア”を開催しました。



水

- 身近な地域の水辺の環境や河川の水質を知るために「水辺の調査」を地域協議会やまちで実施しました。
- 石けん運動を自治体へアピールする活動の一環として、8つの区から首長メッセージをいただきました。
- <9月>生活クラブの学校企画「いのちと水の連続講座」を開催。各まちやちいきでも「エスケー石鹸(株)生産者交流会」「ナチュラルクリーニング講座」などが開催されました。
- 「環境エネルギーラボ 2018in せたがや」に出展しました。



緑

- 安全性や生物多様性への問題、種の独占などが危惧される遺伝子組み換えの作物や食品はつくりたくない、増やさない活動として「GMO フリーゾーンサポーター登録」の呼びかけ、輸入なたねの種がこぼれ落ちて自生することを監視する「GMなたね自生調査」を行ないました。
- 生き物をものさしにして地域の環境を知り、変化をつかむための「生きもの環境調査」を実施しました。

【グリーン・グリーン・チーム】

生活クラブ館屋上の緑を管理しています。屋上には小さいながら田んぼがあり、2月から田起こしをし、5月に黒磯の苗で田植えをしました。今年は猛暑で水やりがとても大変でした。

秋には親子で稲を刈り、干して藁にして納豆を作りました



お米の粒になる前に雀たちに食べられてしまいました

空気

- びんのリユースやピッキング袋のリサイクルなどでごみの減量、資源の有効活用、CO2削減を目的とした「グリーンシステム」を推進するために、「Rびん&P袋返却キャンペーン」を10~11月に実施し、125人の応募がありました！

【松葉のダイオキシン調査】

廃プラスチック焼却による大気への影響を調べるため、2007年から定期的に松葉に含まれるダイオキシン類の測定を行なっています。2018年度は6回目。市民のカンパとボランティアによりどこからも利害関係の圧力を受けない調査です。カンパは**1,537,613円** 集まりました！(1/31現在)



松葉の仕分け作業の様子



スタート集会では、まち江戸東のサークル「劇団オーバズ」がパフォーマンスで調査活動をわかりやすく紹介

4月	松葉のダイオキシン調査 2018・11 実行委員会 活動を開始
5月	スタート集会「食の安全はきれいな空気から(池田こみちさん)」
10月	学習会「子どもが危ない！家庭の中で気を付けたい化学物質(中下裕子さん)」
11月	松葉採取
12月	仕分け作業、検査機関へ発送

エネルギー

- 原発のない社会と、再生可能エネルギーを積極的に使っていくことでエネルギーの国内自給を高めていくことを目指し、(株)生活クラブエナジーの電気の共同購入の取り組みを行なっています。23区南で670人、連合会全体では約13,000人が契約しています。(1/24現在)
- 脱原発に向けて、「脱炭素で原発に頼らない東京再生可能エネルギー計画の策定を」の署名活動を行ないました。各自治体の議会に陳情や区長に要望書を提出する活動を行ないました。



まち中央準備会

私のまち

準備会は情報交換の場



中央区は「日本橋」「築地」「明石町」「月島」「勝どき」「湊」「新川」等、隣接してはいるもののそれぞれ雰囲気異なる街で構成されています。

日本橋や銀座には大商業施設が多いので、国内外から沢山の観光客が訪れ、お買物に便利なエリアです。観光やビジネスの街のイメージが強いかもしれませんが、最近はタワーマンションの開発ラッシュが続き、どんどん居住地が増えています。この数年で子連れ世帯がグッと街に増えました。

中央区では、去年からまち中央準備会が発足し、幅

広い年代の組合員がメンバーです。メンバーの中には0歳児を抱えたママもいます。メンバーどうしでオススメの消費材や、近所の美味しいお店など楽しくさまざまな情報交換をしています。12月からはおしゃべりスイーツ会を定期開催し、子連れでも気軽に交流できる場を作りました。

4月からはまち中央としてスタートする予定です。ますます出来る企画やイベントが広がるので、一緒に楽しく協力できるメンバーをまだまだ募集中です！

(伊東 英恵)



私のまちの おすすめレシピ



ひき肉カレー



これいいよ！

カレーの壺はマイルド、ミディアム、スパイシーの3種類があります！私はスパイシーとミディアムを混ぜて好みの辛さを作っています！

<材料> 2人分

豚ひき肉	1パック (240g)
玉ねぎ	大1個
野菜ジュース	1本
カレーの壺	大さじ2
なたね油	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りする。
- ② 鍋になたね油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをしっとりするまで炒め、とりだす。
- ③ 鍋にひき肉をほぐしながら加える。あまりさわらず、焼き色をつける。
- ④ 肉に焼き色がついたら、玉ねぎ、野菜ジュース、カレーの壺を入れて煮つめて完成。

(福田 とも子)

生産者紹介



有限会社小島米菓
柴田 岳一さん

有限会社小島米菓 「曲がりせんべい」

曲がりせんべいの生産者の小島米菓です。1947年に埼玉県川越市で創業開始した当時は「芋せんべい」を生産しておりました。

1949年から米菓製造に変わり1972年に生活クラブと出会い、化学調味料は一切排することを決め、米菓せんべい造りを続けています。

国産米の使用にこだわる中、1993年米騒動のような窮地の折には米菓業も多くの輸入米に頼らざるを得ない状況に見舞われましたが、JA庄内みどりから原材米の安定供給により窮地を脱することができました。

一般的には微細米のみを使用しますが、当社では微細米を40%、加工用米を60%と米本来の風味と旨みを引き出

す配合をしています。

米だけではなく、曲がりせんべいの原材料である醤油やみりんなどの調味料も、生活クラブ提携生産者の材を使用しており、ひとつひとつ吟味した原材料のみを使用しているため、噛めば噛むほど口の中には米のうまみに加え鰹と昆布の風味をしっかりと感じていただけるはずですよ。

これからも「国産米の使用」「素性の明らかな材の使用」「せんべいに対する真心」の3つのこだわりを持って「昔ながらの素朴なせんべい」を一枚一枚、丹精込めて焼き上げ続けます。宜しくお願いします。



生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～食事サービスグループ 「こらぼ・このはな」～

食のワーカーズの要請を受けて、地区館で3年間出店したのですが、全員が専業主婦で、長年生活クラブの活動をはじめいろいろな自主活動のアンパイドワークで過ごしてきたことや、商売をするという自覚に甘えがあったことなどで3年で閉店にいたしました。

その時48名の配食先があり自宅において一人で続ける決心をし、調理に一人、配達に二人と手伝ってくれるひとの存在が大きき力となって、そのうちのお一人は今も一緒に活動しています。

平成6年4月から『こらぼ大森』で公募のメンバー3名、生活クラブの組合員6名の9名で「こらぼ・このはな」として新たなスタートをしました。桜の咲いている季節でしたので桜の別名「このはな」と

名付けました。一番初めの注文は「大田センター」からの委員会のお弁当でした。

そして今年で25周年！現在20名に配食、こらぼ大森で働いている「シルバー人材センター」「こども交流センター」「児童館」「こらぼ大森の職員」の方々にワンディッシュランチを提供しています。

以前利用者さんから「お宅の揚げ物は胸焼けしないんだよ」と言われたことがあり「当たり前です！」と思わず言ってしまいました。米澤製油(株)のなたね油のすばらしさの証しでうれしかったです。故安田大三さんにお伝えして喜んでいただけました。(佐野 千代)



事務局
コラム

ベイ東京センター 配達員
大城 淳一さん

ベイ東京センター配達員の大城淳一です。現在22歳です。毎日、平均50件以上の組合員に配達をしています。生活クラブで働き始めてからまだ半年しか経っていない新人です。消費材や生活クラブの歴史等、組合員から教えてもらうことも多々ある状態ですが、どんどん学んでいき、明るく笑顔で、どんな相談にも乗れるような頼りがいのある配達員を目指していきますので、今後ともよろしく願いいたします！



～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「ワーカーズ・コレクティブ」って何？

生活クラブは、自分たちが欲しい消費材を、組合員と生産者で作ることから始まりました。その中で、消費材だけでなく仕事も自分たちで作ろう、と1980年代に始まったのがワーカーズ・コレクティブ運動です。

ワーカーズ・コレクティブは、雇われてお給料をもらう働き方ではなく、自分たちが必要だと考える事業に出資し、経営を担いながら全員で働くという共同経営・共同労働の働き方です。初めは、生活クラブの業務委託(注文の申込み集計や配達の前込み作業など)からスタートしました。

その後、ワーカーズ・コレクティブはいろいろな事業に広がり、今では34のたすけあいワーカーズと、配達ワーカーズ「轍」、生活クラブのお店・デポーを担うフロアーワーカーズなど50団体が、都内で活動しています。

★1月号の感想

牛乳のふるさと、時間があったら見学してみたいです。Rビンは回収されるので牛乳パックより楽だと思います。 まち江東 NTさん

★今月のクイズ

5月25日(土)は
生活クラブ
〇〇周年記念フェスタ
1月号の答えは「15」でした。

※ご意見と一緒に、クイズの回答をどんどん応募してください。
※1月号で応募を頂いた中から、抽選で2名の方に「焼伊勢のり」をプレゼントしました。

みんなの広場

おいしいパスチャライズド牛乳、いつもおいしく飲んでます。年末にたくさん購入すればよかったなア。「きばる」私も応援しています。今年もジャムた〜くさん作りたいです！ まち江東 MIさん

「きばる」の生産者交流会、ピール作りは、インフルエンザに罹って行けなくなってしまったので、特集ありがたかったです。“木のおもちゃ”のお話、勉強になりました。 まち江戸川 Y0さん

生活クラブに入ってから、今まで以上に社会の現実が見え、未来の子どもに残していく負の遺産を少なくしていきたいと周囲の友人にも伝えるようになりました。生活クラブの組織の一人一人に感謝です。 まち中央準備会 AKさん

「きばる」の甘夏を初めて食べたとき、酸味が強く、子どものころ地元でいただいた夏みかんの味がしました。自然の懐かしい味です。今は改良された甘い果物が当たり前になったんだなと感じました。 まち・玉川 TKさん

生活クラブ生協がはじめて 50 年!
組合員みなんでお祝いしましょう!



5月25日(土) 11:00~15:00

東京流通センターイベントホール・第一展示場

89 団体の生産者が集結し、消費材のおいしい食べ方の提案や試食、販売を行ないます。ステージを使った企画や様々なコーナー、ブースを予定しています。お楽しみに!!



まめっこ 2019@埼玉研有会

～都市農業を体験しよう～

今年は、枝豆とじゃがいもを育てます、自分で育てた野菜を食べるのは最高です!

- ◆日時:4月~7月(月1回土曜日)
初回は、4/13(土)10:30~12:30、5月以降は未確定
- ◆場所:埼玉研有会 生産者の畑(和光市駅より徒歩約7分)
和光市駅 10:00 集合
- ◆服装:農作業に適した服装、軍手
- ◆参加費:無料(収穫は有料)
- ◆定員:1回 30名(申込多数の場合抽選)
- ◆申込切:3/29(金)



理事 Tweet

高齢の父が一人暮らしをしている。定期的な様子見は欠かせない。そんな中で、地元の顔見知りのご近所さんたちと立ち話をする機会が増えた。「お宅はいいわよね、お嬢さんだから。様子見に来てくれるなんてね。」とお褒めの言葉をいただくこともしばしば。褒められるほど通ってはいないのだけど。

会話をする中で感じるのは、「どこの家もいろいろと問題を抱えているんだな。」ということ。ご主人が認知症で目が離せない、親が重介護の状態入院しているが早く退院するよう迫られている、お子さんと疎遠などなど。そんな状態でもみなさんは明るく元気で、そして「お父さんの様子はどお?」と気にかけてくれる。「ご近所さんって有り難いな」と実感する瞬間。

行政のサポートはあるけれど、こんなご近所さんの一言ほど心強いものはない。

(理事 滝鼻 容子)



デポーせたがや 10周年

10周年まつり 4/6(土)10:30~16:00
展示会同時開催! 4/5(金)・6(土) ~17:30

★10周年記念品★

素精糖カステラ

限定 300 個

3月から予約受付
予約価格 320円(税込 345円)



カタログ類 4月1日から回収開始!

週次注文になり、カタログ類の配布量が増えました。社会的責任としてカタログ類のリサイクルを実施します。配達便で毎週回収しますので、回収ルールに従って出してください。

「回収ルール」は3月4日~8日に配布される「OPINION」に掲載されますので見逃さないでください。



みなみ風 2019年3月号 応募用紙

牛乳便以外の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区南生活クラブ生協事務局に FAX 3426-9911 してください。みんなの広場は、23区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。切 3/22(金)

■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 (配達明細などに記載)：	
■p7 みんなの広場 ○みなみ風 3月号へのご意見ご感想を書いてください。		「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□	
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見ご感想をお書きください!	
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ まめっこ 2019@埼玉研有会に参加します			
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名	住所	TEL	

*スペースが足りない場合は、お手持ちの用紙でお送りください。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。