

生活者・生産者をむすぶ生活クラブ(エス)を楽しみ、参加する(エンジョイ&ジョイン)ための情報提供がジョイエスの役割です



8月18日にデポー西東京がリニューアルしました。オープニングセレモニーでは子どもたちが歌の披露やテープカットを行いました(関連記事 P4-5)

P4-5 生活クラブのお店 デポーに行こう

- P2 ゆるく楽しく近所でつながる
あなたもコミュニティに参加しませんか?
- P3 漫画するクン
「米こうじからつくるこだわりのパン粉」
- P6 イベント案内(展示会・生活クラブの学校など)
- P7 リレーコラム「地場野菜を学校給食に」
おしえてネっと など
- P8 被災地の復興を食べて応援

組織の概要(2022年11月末現在)

- 組合員数(デポー含む)93,176人 ●11月度加入826人/脱退689人
- 11月度利用高26億489万円/世帯あたり35,597円(デポー除く)



謹賀新年 2023年、みなさまにとって よい年となりますように



2022年度は対話、交流など生活クラブならではの組合員活動を徐々に再開し、地域で共感を広げ、人と人がつながる関係づくり・地域づくりに向けて組合員が主体的に活動をすすめています。2023年度は、生活クラブ東京の第7次長期計画(2020年度~2024年度)の4年目です。基本のテーマをFEC自給圏と働く場づくりとして、居場所と出番のある組織と地域社会づくりで「ローカルSDGs」の実現をめざそう!とし、引き続き生活クラブ運動に参加する仲間を増やすことを最優先にすすめます。そして食料危機への対策として国内自給力向上にむけて、組合員の利用を結集して持続可能な生産と消費を共にめざしていきましょう。

生活クラブ東京
理事長 増田和美(中央)
副理事長 加瀬和美(左)
副理事長 小寺浩子(右)



FEC自給圏:食(Foods)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)を地域内で自給しようとする構想。故内橋克人氏(評論家)が提唱。

若林さんのおうちでランチ ①

あまたせー 大人は揚げたてをどうぞー

このパン粉、生産者が米こうじからつくっているの？

パン粉に米こうじを使っているの？

衣がサクサク〜

まちな田 若林奈美子さん

エビフライ 大好き！

キクちゃん しるくん

しるくんの そうだったのが！ 生活クラブ

米こうじからつくる こだわりのパン粉

まんが・おぐらみどり

パン粉ができるまで ③

国産原材料、添加物不使用にこだわっています！

米こうじづくり 3日間×2回

焼いたパンを 一晩おいて冷ます

パンを焼く

元種づくり 2週間

15時間

天然酵母と小麦粉を合わせる

じゅくり 育てるのね

粉砕して パン粉のできあがり！

準備から始まり、時間と手間をかけてパン粉をつくっています

2週間以上かかるのね！

パン粉ができるまで

おいしい〜

米こうじづくり

焼いたパンを 一晩おいて冷ます

パンを焼く

元種づくり 2週間

15時間

天然酵母と小麦粉を合わせる

じゅくり 育てるのね

粉砕して パン粉のできあがり！

(株)味輝 荒木和樹さん

若林さんのおすすめレシピ ④

簡単！ エビマヨフライ

料理にポリウムも出て美味しく仕上がるわ！

パン粉 キッシュ

牛乳でやわらかくしたパン粉

お好きな具材 炒めたキノコ・玉ねぎ、ミックスチーズなど

まぜて器に入れ パルメザンチーズをふりかけて、オープンで焼く

えびにうすくマヨネーズをぬり、パン粉をまぶして 揚げ焼き

美味しく安心・安全なパン粉をこれからも食べ支えていきたいな！

どんどん使っってね！！

添加物不使用だから、離乳食にも使えそう♪

知ると揚げ物がさらに美味しく食べられるね

⑤

はくなの解説 無添加にこだわり、自家製酵母からつくる特別なパン粉

(株)味輝では1973年の創業当時から、無添加のパン作りにこだわってきました。しかしその当時、市販の酵母はいずれも添加物が含まれており、完全無添加のパン作りはほぼ不可能でした。日本人の味覚に合う「米」を使った酵母を自家製し、パンをつくることをめざして実験と研究を繰り返し、1983年11月にお米を原料とした酵母を開発しました。その後も安定したパンづくりのため、小麦粉の配合やパン生地の発酵時間なども含めて研究し、小麦粉本来の旨味や天然酵母の香味を感じるパン粉づくりを行っています。

ゆるく楽しく近所でつながる

あなたもコミュニティに参加しませんか？

生活クラブ東京では、人のつながりを大切に地域の再生に取り組むことに力を入れてきました。小さな単位の人々のつながり=「コミュニティ」をさまざまな思い・きっかけから立ち上げた方々の活動の様子を紹介します。



まち・小平 鈴1天4コミュニティ
コミュニティリーダー 平野久美子さん



立ち上げまで3年

ひとりでは心が折れそう、一緒にやってくれる人を見つけてからと思い、まずは仲間探しから始めました。活動をする中で、この人とならできる!と思える2人の組合員と出会い、コミュニティを作りたいと思ってから3年後の昨年、自分の誕生日にコミュニティを立ち上げました。

徒歩圏内10分のつながり

2019年10月大型台風が襲来した時のことです。私も含め多くの人が窓に養生し食料の買い出しに走る中、なんと友人は翌日のハロウィンパーティーの準備をしていました。衝撃でした。普段から備えることで、いざという時の安心につながることを実感しました。でも物を備えるだけでいい?災害時は川の氾濫・停電などは身近な情報でないという意味がないのに、近所で助け合える人のつながりはあるのだろうか?そんな時に徒歩圏内10分の地域のつながり=コミュニティの存在を知り、興味がわきました。



地域センターに集まり、持っているだけになっている防災グッズをみんなで試しました

「楽しい」には人は集まる

みんなも私も「楽しい」を大切にしたいと、昨年の緊急支援物資受取訓練は、物々交換会を同時開催しました。それぞれが持ち寄ったものを交換する際に、人となりが見えて会話も弾み、とてもよかったです。まずは今あるつながりを大切に育てていき、ゆくゆくはメンバーでエッコロたすけあい制度を使い合えるような関係になっていけるといいなと思っています。



まち八王子南 松木コミュニティ
コミュニティリーダー
前田佳子さん・鈴木昌代さん

居場所をつくりたい

6年前まち委員長だった時に理事のすすめで立ち上げました。昨年開催されたまちの縁がわフォーラムに、コミュニティメンバーのひとり参加しており、自分の地域でも居場所を作りたいと手をあげてくれました。せっかくなので、コミュニティで何かやれないかと話し合い、今年3月から町内会館を借りて、定期的に地域の居場所を開催することにしました。



富士見台公園でお花見

身近な場所で、楽しく無理なくできるつながり

メンバーとの会話の中から次に何をするか決めていきます。ヘナ染めがうまくできないという話から集まってヘナ染めをしたり、春は公園に花見に出かけたり、日程が合わない時はお休みにしたり、無理のない範囲でゆるりと活動しています。7月に近くの南大沢3丁目新規コミュニティが立ち上がったからは、合同で開催しています。居場所は興味がある方ならどなたでも大歓迎です。日程はまち広報紙に掲載しています。



ヘナ染めの様子 気軽に情報交換できるのもコミュニティの良さのひとつ

ご近所の組合員を見つけることから始めてみませんか? 関心のある方は、まずはコールセンターまたはデポーにおたずねください。

生活クラブのお店 デポーに行こう

デポーは組合員ならだれでも利用できる生活クラブのお店です。
消費材を実際に手に取れるだけではなく、デポーならではの消費材も扱っています。
デポーの魅力を改めてご紹介します。



デポー八王子みなみ外観

鮮魚が魅力♪



早朝に川崎の市場から仕入れた鮮魚が、月・木・土曜に入荷します。



地域の生産者から地場野菜も入荷♪



デポーごとに、近くの地場農家と提携しており、私たちが食べることが都市近郊の農地を守る事にもつながっています。

組合員が運営に参加する ワークシステム



フロアワーク（品出し・袋詰め）、情報ワーク（ニュース類の組込・配布）、年末ワーク（年末予約品の受渡し）などがあります。ワークは1時間あたり500円（税込）のポイントが付き、デポーで利用できます。

見て、ふれて、たしかめて 購入できる展示会



展示会では、スーツ・服、バッグ、靴、宝飾品などを、生産者から直接説明を聞きながら、選ぶことができます。各デポーで、月に数回開催しています。身近なデポーであなただけの特別な一品を見つけませんか？

デポーは都内に10店舗

生活クラブ東京 デポー



デポーで進むプラスチック削減の取組み デポー石神井で液体せっけん類の 量り売りがスタート



容器に入れ、必要な分だけ購入できます。少量から利用できるのでお試しにもおすすめです

デポー石神井では、4種類の液体せっけん類（ハンドソープ、ボディシャンプー、キッチン用液体せっけん、洗濯用液体せっけん）の量り売りのモデル取組みが8月から始まりました。他にも、組合員の作るシェアバッグや青果のプラ袋の削減、青果担当者のアイデアから始まった、トレーや紙袋を返却しリユースする取組みなど、組合員とワーカーズが協力しアイデアを出し合いながら進めています。

弁当容器にはサトウキビの繊維を原材料にしたバガスを使用



20年以上プラスチックの環境汚染について活動してきた経験を活かし、デポー石神井でプラ削減の取組みを進めてきました。当初は新しい取組みを受け入れられるか心配する声もありましたが、応援の声も多く、進めていくうちに定着してきたように思います。液体せっけん類の量り売りの取組みは、プラ削減に加えて、価格のメリットもあり、せっけんの利用にもつながると考えています。生活クラブの取組みが社会のモデルとなるよう、活動を進めていければと思っています。

まち石神井運営委員長 向 時子さん





生活クラブ総合案内窓口
おしえてネっと

03-6679-6103

受付時間:月～金
(祝日除く)
10:00～15:00

暮らしの中の困りごと・悩みごと
「おしえてネっと」にご相談ください

「おしえてネっと」は、生活クラブと生活クラブ運動グループが作ってきた機能を、多くの組合員に活用いただくための総合案内窓口です。子育てや介護、お金(家計)のことなど、日々の暮らしの中での心配ごとや困りごとはひとそれぞれ。生活クラブの幅広いネットワークがきっとお役に立ちます。



詳細・WEBからのご相談▶



第55回生活クラブ生活協同組合通常総代会を開催します
日時:6月15日(木) 開会:10:00(開場9:30)
会場:京王プラザホテル(新宿区西新宿2-2-1)

■役員選挙のお知らせ

第55回生活クラブ生活協同組合通常総代会の開催にともない、定款および役員選挙規約にもつき、役員(理事・監事)立候補の公募をします。選挙区ごとの公募です。
任期:2025年度総代会までの2年間 立候補受付締切:2月18日(土)

東京理事の リレーコラム



「地場野菜を学校給食に！」

今、「オーガニック給食」の運動が全国で広がっています(WEBサイト「オーガニック給食マップ」参照)。これは、ただ単に「食材を化学肥料や化学農薬を使わない農産物にする」という運動ではありません。一番大事な視点は「子どもたちの健やかな育ち」。そして「未来に負の遺産を残したくない」というおとなたちの思いの連なりです。先進的な事例は、武蔵野市や日野市、千葉県いすみ市、長野県松川町、韓国の「親環境無償給食」などですが、共通するのは、関わるさまざまな立場の人がひとつのテーブルについて意見を交わし、小さなコミュニティでネットワークを作り上げている点です。例えば、献立を考える人、食材を調達する人、畑で野菜を作る人、できた野菜を運ぶ人、調理する人、そしてそれを支えるしくみづくり。子どもたちや親も米や野菜作りに参加して、自然を守ることの大切さを学びます。生活クラブ東京でも、自分の住んでいる市区町村で「東京の農業を守るために地場野菜を学校給食に活用する」ことを政策提案していこうと活動しています。あなたの所属する「まち」ではどのような動きがあるでしょうか?ぜひ、関心を持って活動の輪に加わってみてください。

(生活クラブ東京 副理事長 加瀬和美)

11月 理事会報告 議事抜粋

- 2022年度リニューアル活動の振り返りと2023年度リニューアル計画案
- 住宅事業の今後の方針(外部化)について

切り取って下の部分を提出してください



わたしの声
カード

生活クラブや消費材への意見・要望、企画申込みはこの用紙で。

回答は、組合員活動の経験を活かして専任スタッフがお答えしています。

ご希望のイベント名をご記入ください

氏名	電話番号	提出日
センター デポ	組合員 コード	/

〈お願い〉ご記入の内容について該当項目に○をつけてください。

- ①提案・要望・質問 ②みんなに伝えたいこと ③ジョイエスの感想 ④企画申込み ⑤その他
●質問には2週間程度でお答えしていますが、詳しい調査が必要な場合などさらに時間をいただくことがあります。
※事故品の連絡は現物を保存のうえ、すぐにコールセンター・デポへお電話ください。生鮮品の報告は翌週までです。
※配達をご利用の方は配達便に、デポをご利用の方は各デポのフロアワークスまでご提出ください。

※ご記入いただいた情報は目的以外、または次の条件以外では第三者に開示しません。
①ご本人の同意がある時 ②ご本人と特定できない状態で開示する時 ③生活クラブの関連団体、提携先より回答することが望ましい場合。

生活クラブ東京 WEB サイトからも提出できます。みなさんの声をお待ちしています。 生活クラブ東京 わたしの声 検索

展示即売会

紳士・婦人スーツのお仕立て

●デポー展示即売会

卒業式や入学式、入社式の季節です。この機会にスーツの新調はいかがですか。約4週間でお届けします。

○デポーいたばし

1月14日(土)15日(日)10:30～17:30
会場 & 問合わせ:デポーいたばし
(板橋区徳丸2-30-16)
TEL:03-5922-5444

○デポー町田

1月21日(土)22日(日)10:30～17:30
会場 & 問合わせ:デポー町田
(町田市成瀬が丘2-27-1)
TEL:042-706-0360
同時出展:アイ・メイト(めがね)

○デポー西東京

1月28日(土)29日(日)10:30～17:30
会場 & 問合わせ:デポー西東京
(西東京市泉町3-12-25)
TEL:042-439-7780
同時出展:アイ・メイト(めがね)

●人形の久月 ひな人形展示即売会

1月16日(月)～1月31日(火)
10:00～18:00
会場:久月浅草橋本店
(台東区柳橋1-20-4)
ひな人形を特別価格で購入できる展示即売会を開催します。組合員確認ができる、配達伝票や個人引落通知書などをお持ちください。

●きく屋宝石店感謝祭

2月3日(金)～12日(日)10:00～19:00
(5日・11日・12日は18:30まで)
会場:渋谷・宮益坂 株式会社きく屋宝石店
(渋谷区渋谷1-8-7)

特別企画のジュエリーから、普段使いのライトジュエリー、ご好評のジュエリーリフォームなど幅広くご用意しております。

事業企画課
TEL 03-5426-5206

協同村

豊かな自然の中で、農業体験やキャンプなどが楽しめる生活クラブの施設です。

入材料:510円(4歳～小学生310円)
駐車料:600円/1日
<3/15までの特典>
・イベント参加者は入材料200円引き
・駐車料金半額
休村日:火・水

NPO法人地球野外塾との共催企画

●薪割り・焚き火デイキャンプ

1月22日(日)9:30～16:00
参加費:5,000円/1人
薪を割り、その薪で焚き火料理を作ります。

●火起こしチャレンジデイキャンプ

2月19日(日)9:30～16:00
参加費:5,000円/1人
マッチとライター以外の方法で火をおこし、デイキャンプで使ってみます。

協同村ひだまりファーム

あきる野市戸倉863
TEL 042-596-0103
休村日:火・水

生活クラブの学校

会場記載がない場合は生活クラブ館開催
(世田谷区宮城3-13-13)

食農共育講座

NPO コミュニティスクール(CS)・まちデザインとの共催企画

●フードバンクから見える食の格差～誰もが食を分かち合える社会へ～(オンライン講座)

1月27日(金)14:00～16:00
講師:米山けいさん
(認定NPO法人フードバンク山梨理事長)
受講料:1,425円
フードバンクによる食品ロス削減や食料支援、子どもへの学習支援の活動の現状と、そこから見た食の格差や貧困などの社会問題について伺います。だれもが食を分かち合い、心豊かに暮らせる社会をどう創るかを考えます。(録画視聴可)

●有機農業を広げるために消費者ができること(オンライン併用講座)

2月4日(土)10:30～12:30
講師:石井宏治さん
(株式会社オーガニックネットワーク代表取締役)

受講料:1,425円
新しく施行された「みどりの食料システム法」には、実現に疑問符のつく有機農業面積の拡大目標などがあるものの、環境と調和のとれた食料システムは大切です。東京都出身の非農家から新規就農した講師と、消費者はどう行動すべきを考えます。(録画視聴可)

◇詳細・お申込みはCSまちデザインへ

CSまちデザイン 検索

NPO法人CSまちデザイン
TEL 03-5426-5212

はたらくの講座

東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合との共催企画

●起業講座<全3回>

第2回 事業の具体化を考えよう(オンライン併用講座)

2月4日(土)14:00～16:00
講師:東京ワーカーズ・コレクティブ理事、(一社)ぶろぼの工房代表
第1回で選んだテーマについて、誰を対象に、どこでどんな事業を行い、事業開始に必要なことは何かなどを具体的に考えます。

●協同組合・学ぶシリーズ

生活クラブ生協が協同組合だって、知ってましたか?

(オンライン併用講座)
1月28日(土)14:00～16:00
講師:東京ワーカーズ・コレクティブ理事、(一社)ぶろぼの工房代表
協同組合とは何でしょうか。その協同組合の価値と原則、歴史を改めて学び、生活を自治する市民を増やす生活クラブ生協の活動について一緒に考えましょう。

東京ワーカーズ・コレクティブ
TEL 03-3207-1941

「食と農」政策委員会主催

●きばるの甘夏みかんを知る

(オンライン併用講座)
1月20日(金)10:00～12:00
記録映画『水俣の甘夏』を観て、生産者が甘夏に込める思いについて学びます。その後、甘夏を食べ続けていくために私たちに何ができるか、意見交換を行います。

政策調整部
TEL 03-5426-5204

生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合主催

●命を育む性教育(オンライン併用講座)

2月4日(土)10:30～12:30
講師:宮原由紀さん(命育代表)
「命育(めいいく)」が行っている性についての正しい知識を発信する取組みについて伺います。地域の団体からも話を聞き、どのように市民が連携していくかを考え、それぞれの地域活動に繋げていく機会とします。

生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合
TEL 03-5426-5207

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、企画内容が変更、または中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

被災地の復興を 食べて応援



(株)高橋徳治商店の
野菜加工場で働く
若者たち

2011年3月11日に発生した東日本大震災。震源地に最も近い宮城県はその被害も大きく、2011年12月時点で122,557人が避難を余儀なくされました。「おとうふ揚げ」などの練り物の生産者である(株)高橋徳治商店も、津波により石巻市の沿岸部にあった3工場全てが被災しました。ボランティアや組合員などの支援を受けて2011年10月に工場の一部を稼働し、復興第1号の「おとうふ揚げ」を製造開始。その後、2013年に東松島市へ工場を移転し、2018年

に建設した野菜加工場では、さまざまな悩みを抱えた地域の未就労の若者の就労・自立支援を行っています。(一社)コミュニティスペースうみねこでは、自らが被災しながらも、発災1カ月後から母親や高齢者の支援を始め、その時に必要な活動や仕事を作り出してきました。地域にすむ当事者として支援をする中で、働く場や関係性作りの重要性を感じ、事業を通した心の復興をすすめています。

*出典:「避難者数の推移」復興庁 https://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat2/sub-cat2-1/20211228_kouhou2.pdf

冷凍野菜の加工や箱詰めを若者の就労支援で行っています

(株)高橋徳治商店の復興支援セットを今年度も週刊生活クラブ東京で取り組めます。セットの冷凍カットニラと冷凍カットレモンの加工、箱詰めを就労・自立支援の若者たちが担っています。今年は「ほたてしんじょすり身」から「えびしんじょすり身」にリニューアルしてお届け!天然えび(品種:フラワー・ピンク 原産国:インド・インドネシア・バングラディシュ・マレーシア)を80%以上使い、旨味や食感を存分に味わえます。

\\ブロック単協によって取組み週が異なります\\

単協	企画週	申込書提出	お届け
23区南	2月3回(7週)	2/6~2/11	2/27~3/3
北東京	2月4回(8週)	2/13~2/18	3/6~3/10
多摩きた	3月1回(9週)	2/20~2/25	3/13~3/17
多摩南	3月2回(10週)	2/27~3/4	3/20~3/24



イメージ

高橋徳治商店 復興支援セット
3,510円(税込)

蒸し牡蠣(大粒)(160g)
牡蠣味噌鍋セット(250g)
冷凍カットニラ(180g)
冷凍カットレモン(150g)
えびしんじょすり身(150g)



今年度は2種類の天然えびを使った「えびしんじょすり身」にリニューアル

地域で高齢者、若者、障がい者の雇用をつくっています

(一社)コミュニティスペースうみねこでは、2013年に漁業を続けられなくなったお父さんたちと共に、畑を開墾してとうがらしやいちじくの栽培を始めました。とうがらしは実を収穫・加工して激辛の「潮風とうがらし赤」「潮風とうがらし青」として、いちじくは葉を収穫・加工して「潮風いちじくの葉茶」と

して、週刊生活クラブ東京に掲載し取り組みをしています。2021年からは障がいのある人の働く場となっている「福祉作業所パーラー山と田んぼ」に木材の削りと穴あけを発注し、うみねこで仕上げをする「木製鍋敷き」の取組みをしています。置くものに合わせて形を変えられる、便利な鍋敷きです。

\\漁業から農業へ 新しい仕事を始める\\



潮風とうがらし赤(7g)
潮風とうがらし青(7g)
各432円(税込)



潮風いちじくの葉茶(1g×5包)
540円(税込)

\\障がいのある人の仕事づくり\\



木製鍋敷き
760円(税込)

3月4回(12週)企画
▼申込書提出
3/13~3/18
▼お届け
4/3~4/7

申込・規格の詳細は
週刊生活クラブ東京を
ご覧ください