



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 8 月 1 日

生産者紹介



株式会社 浜食 「福神漬」



営業部兼製造部
中村 公太郎さん

福神漬の生産者、浜食の中村です。弊社は東京都調布市に工場を構え、様々な漬物を製造しております。

今回ご紹介させていただく「福神漬」の原料は、もちろん国産を使用しており、大根・茄子・生姜・しその葉・蓮根・なた豆・白ごまの七種類の素材を使用しております。大根を他の原料より大きくカットしているため、カリカリとした食感を残しながら、他の素材をバランスよく混ぜ込むことで、味わい深い福神漬に仕上げしております。福神漬の液も、素材の味を無くさずに、よりおいしくなるよう、使う調味料の量を何パターンも試し、試行錯誤を繰り返し作りました。

福神漬として食べるだけでなく、卵と混ぜて卵焼きにしても美味しいので、ぜひお試しください。



これおいしいよ♪

福神漬



150g
167 円

ぜひ食べてみてください

市販品の鮮やか過ぎる色とびりびりする味が苦手でした。生活クラブのこれはまるっきり別物。福神漬っておいしかったんだ、と思いました。特にレンコンが好きです。お値段も手ごろでいいです。

(eくらぶクチコミ：コーヒーにココナッツオイルさん)

納豆に合う!

もとはカレーのお供に購入してまして、あつという間に食べきっちゃうけど、汁が余るのが気になりました。汁ごと納豆に入れてみたら、福神漬だけいい味!ご飯のお供にいいですよ。

(eくらぶクチコミ：ひろさん)

しば漬



200g
270 円

息子大絶賛!

美味しいです!小一の息子大絶賛!箸が止まりません。大容量タイプ有れば購入したいくらいです。

(eくらぶクチコミ：生活クラブサポーターさん)

リピートします

ひとつひとつが大きめのカットなので食べ応えがあつていいです。味もちょうどよくて安いし、リピート決定です。おかずがちよっと寂しいときに、添加物の心配がなく安心して食べられる本物の漬物はありがたいです。

(eくらぶクチコミ：生活クラブサポーターさん)

(価格は配送・税込価格)

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 まちの子育てひろば
- 4・5 ページ 生活クラブの牛肉・豚肉・鶏肉

- 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 総代会報告

🔦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



子育てひろばに行ってみよう!



生活クラブの子育てひろばってどんなところ?

乳幼児親子がリフレッシュできる場所です!

生活クラブの組合員とつながることができます!

育児や「食」について情報交換できます!

第2子、第3子でも! 出産前でも! 組合員でなくてもOK

専門家を招いて興味のあることから学ぶことができます!

地域の子育て仲間をつくることができます!

参加者の多くが組合員だから価値観の近い人と交流できます!

ちょっとした悩みを相談し合えます!

現代は、地域に知り合いもないまま第1子を迎える親が多く、出産前後、特に就園前までの時期は孤立しがちですが、ちょっとした支えがあれば元気に自分らしく子育てできる人が大半です。生活クラブでは、この大変な時期を「子育てひろば」で応援したいと思っています。子育てひろばを通じて利用者が元気になるのももちろん、今度は支え手になるという支援の循環が生まれています。一方的な支援ではなく、時には支え手になるという相互的な支援ができるのが「子育てひろば」の特徴です。

生活クラブには他にも子育て世代を応援するしくみがあります

エコロたすけあい制度

プレママ&ママ特典

エコロ子育て応援セット Suku²

エコロ加入者が、出産後に申請すると「せっけんセット」がもらえます。

生活保障②

小学生までの子どもがいる加入者をサポートするケア

母子手帳交付以降、小学校入学前までのお子さんのいる組合員は「個別システム手数料」が無料です。

プレママ&ママ特典の申請は配達時またはコールセンターにお申し出ください。



詳細はこちらから

Web ページ(生活クラブ東京エコロたすけあい制度)



23 区南エリアには現在 3 つの子育てひろばがあります

3つのまちの子育てひろばの活動を紹介します。
企画内容や参加方法は各まちの広報紙をチェックしてください。



まち江戸川の子育てひろば



2か月に1度定期開催予定
子どもと大人がホッとできる場を
提供できるようなひろばに!



広報紙でアンケートを実施しました!開催場所、時間、内容など、みなさんの声を今後の活動につなげます。



まち江東の子育てひろば



半期に1度の開催予定
気軽に参加できるひろばに!



8月に開催予定
アート体験 ~あそびのじかん~
(美術教室)



まち港の子育てひろば



「子育てママのひろば」と題して
毎月1回1時間程度オンライン開催
自宅から子どもたちも一緒に賑やかに
おしゃべりしています!



日頃のちょっとした
困りごと、消費材のこと、
地域の情報など
気軽におしゃべり♪

子育てひろば参加者の声より

加入したばかりで何を
注文したらよいかわから
なかった時に消費材
の情報交換ができ、さら
にエコロについて
詳しく教えてもらい、
Suku²セットを申請し
ました。



おじいちゃん、おば
あちゃんは遠くに住
んでいて、なかなか
会えませんが、ここ
に来ると様々な年代
の方と触れ合うこと
ができます!

「性教育」や「足育」
などの講座の時や気軽に
お話できるおしゃべり会
など内容が充実していて
毎回楽しみです!

幼稚園選びに迷って
いた時に、園の方針
や実際に通わせてみ
てどう?などお話が
聞けて、とても参考
になりました♪



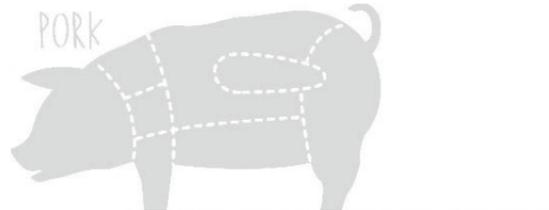
生活クラブの牛肉・豚肉・鶏肉

～お肉本来の自然な美味しさを大切に～

生活クラブで畜肉を取り組むうえで大切にしているのは、どこで誰が育てているのか、飼料には何を使っているか、精肉になってからの流通経路・時間などを明らかにすること。ただ「明らか」というだけでなく、できるだけ抗菌性物質などは使わない、飼料には収穫後農薬や遺伝子組み換えされたものを使わないなど、食の安心への対策を一つ一つとってきました。その結果お肉本来の自然なおいしさを味わえるようになりました。

生産者とオンラインでつながります！
生産現場の様子なども見学しましょう♪

とことん
こだわる！



日本の米育ち

三元豚



金華豚

「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」は、脂の旨みに定評のある黒豚(パークシャー種)を掛けあわせた「三元交配豚」です。遺伝子組み換えや収穫後の農薬散布の心配がないトウモロコシや大豆などをブレンドした飼料に飼料用のお米をプラスして、豚の成長に合わせて与えています。健康を第一にのびのびと飼育しています。



生産者 交流会

10:30～12:00
オンライン&視聴会場

申込の詳細は p6 を
ご確認ください。

9月

8日(木) 加工肉～(株)平牧工房～
視聴会場：生活クラブ館 201

16日(金) 豚肉～(株)平田牧場～
視聴会場：生活クラブ館 201

10月

3日(月) 牛肉～(株)北海道チクレンミート～
視聴会場：生活クラブ館 201

11日(火) 鶏肉～(株)秋川牧園～
視聴会場：生活クラブ大田センター

選んだ理由を
聞いてみました！

まち・きぬたのテーマ消費材

おさかなソーセージ



マルハニチロ(株)
税込 343円(280g)

魚肉ソーセージと聞くと、添加物が気になって・・・という方も多いですね。そんな方にぜひ知って頂きたいのが生活クラブの『おさかなソーセージ』！もともと組合員の「安心・安全な物を食べさせたい！」という声から生まれました。材料はとてもシンプルで無添加！保存料も使わずに常温で3ヶ月も置いておけるので備蓄品としてもおすすめです。なにより、簡単にそのまま食べられるのが嬉しいところ。

魚が苦手なお子さんや骨が気になるご年配の方まで【良質なたんぱく源】としてお使い頂きたいと思います。

ビジョンフード
どれだけ食べたかな？



5月	米は2021年11月～2022年5月 牛乳・鶏卵は2022年5月		
	米(kg)	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	280,187	97,376	51,336
1年間の 目標利用重量	488,722	671,554	332,765
	57.3%	14.5%	15.4%

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。



日本で食べられている鶏肉の98%は、食肉用の鶏を作り出す元になる種鶏・原種鶏を輸入しています。「丹精国鶏」は、日本で育種改良した鶏種のため、3代前までさかのぼった原々主鶏まで国内で育成されています。日本の気候風土、食の好みに合わせて育種改良しています。鶏の伝染病など、海外で不測の事態が起きた場合でも安心です。



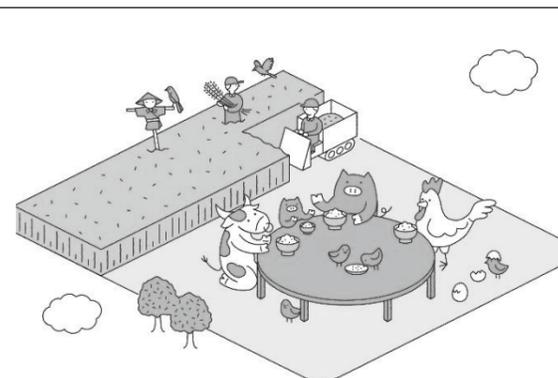
乳用種のオス(ホルスタイン)と放牧牛(アンガス種・日本短角種)を取り組んでいます。飼料の牧草や干し草は北海道内で自給しています。

牛は、体が大きい分出荷までに時間が必要ですが、それでも成長促進ホルモン剤などは使用せず、健康第一に注意深く大切に育てています。

赤身肉は霜降り肉と比べて低脂肪・低カロリーでとってもヘルシー。牛肉本来の旨味を味わえます。



赤身牛肉



これまで、これからも。生活クラブ 耕畜連携の取り組み

飼料用米の生産にいち早く取り組み、農地の有効活用や国内自給率向上に貢献。

つくる、つかう、食べる、手渡す。つながるローカルSDGsへ

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	8月22日(月) 14:00~16:00 デポーセタがや店内 (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!～ でんきの相談、せっけんの使い方、R(リユース)びんの返却などご相談ください。 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	
②	9月17日(土) 10:00~12:30 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂 3-13-13) <u>Zoom 参加もできます</u>	馬場加奈子さんに聞こう! 1日5時間・週4日、私の悩みからはじめた仕事とは… ～生活クラブで叶える地域ビジネス～ アイデアと仲間に出会える連続企画第一弾 マスコミでも紹介され、いま話題の「学生服リユース Shop さくらや」創業者の馬場さんから、地域に必要なとされ自分の幸せや、やりがいも得られ、地域の人とつながれる! そんなステキな取り組みや事業のヒントになるお話をさせていただきます。学生服リユースに興味のある方、馬場さんのように起業したい方、気の合う仲間と地域で何かしてみたい方…たくさんの方の参加をお待ちしています。当日は使用済み学生服の寄付大歓迎です。この後 10～11月に連続企画を予定しています。詳しくは次号で!	馬場加奈子さん (学生服リユース Shop さくらや 創業者) 申込〆切: 9/9(金) 会場へのお子さん連れの参加はできません
食肉生産者交流会 生活クラブのお肉はなぜ美味しい? 組合員は Zoom 参加もできます。組合員以外の方は会場参加のみです。 会場参加の場合は、スクリーンを通して生産者、他のオンライン参加者とつながります。お子さん連れの参加はできません			
③	9月8日(木) 10:30~12:00 生活クラブ館 201	加工肉生産者交流会 生活クラブのお肉の美味しさのヒミツに迫る企画第1弾! 生産者名: (株) 平牧工房	申込〆切: 9/1(木)
④	9月16日(金) 10:30~12:00 生活クラブ館 201	豚肉生産者交流会 生活クラブのお肉の美味しさのヒミツに迫る企画第2弾! 生産者名: (株) 平田牧場	申込〆切: 9/9(金)
⑤	10月3日(月) 10:30~12:00 生活クラブ館 201	牛肉者交流会 生活クラブのお肉の美味しさのヒミツに迫る企画第3弾! 生産者名: (株) 北海道チクレンミート	申込〆切: 9/26(月)
⑥	10月11日(火) 10:30~12:00 大田センター第3会議室 (大田区仲池上 1-19-12)	鶏肉生産者交流会 生活クラブのお肉の美味しさのヒミツに迫る企画第4弾! 生産者名: (株) 秋川牧園	申込〆切: 10/4(火)

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。

「せっけん」「グリーンシステム」の無作為アンケート&モニターにご協力ください!

ご存知ですか?

生活クラブでは「合成洗剤」は一切取扱いがなく、「せっけん」のみ! 「グリーンシステム」という牛乳や調味料などのびんを組合員が返却し、洗って何度も使うリユースの仕組みがあることを!

残念ながら 23 区南では、せっけんは 20% くらいの組合員しか購入しておらず、牛乳びんの回収率は 90% を超えますが、その他のびんの回収率は 50% くらい。

せっけんもびんのリユースもまだまだ知らない組合員がいると思われま。そこで、比較的新しい組合員 2000 人を無作為に選び、せっけんモニターとみかんジュースを飲んでグリーンシステムを体験する「エコな生活! 応援します! アンケート」をお届けしました。アンケートが届いた方は「せっけん」を試し「グリーンシステム」をはじめるチャンスです!

残念ながら届かなかったあなたも、「せっけん」と「グリーンシステム」でエコな生活はじめませんか?

9 月からグリーンシステムキャンペーンはじまりますよ!



2022 年度下半期 「みなみ風」モニターを募集します

みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。ふるってご応募ください。

任期: 2022 年 10 月~2023 年 3 月

定員: 5 名 (応募多数の場合抽選)

〆切: 8 月 26 日(金)

意見感想を毎月出していただきます。半年間の謝礼として、500 円の図書カードを差し上げます。



みなみ風 2022 年 8 月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポ一組員はレジで提出。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・デポ一 (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	
②9/17	馬場加奈子さんに聞こう!	会場参加 大人 人	(Zoom 参加申込は Web で)
③9/8	生活クラブのお肉はなぜ美味しい?	会場参加 大人 人	
④9/16		会場参加 大人 人	
⑤10/3		会場参加 大人 人	
⑥10/11		会場参加 大人 人	
みなみ風モニター			



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。(土日は連絡が付きません)
 《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の場合があります。



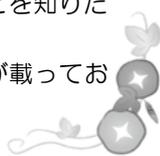
～みなみ風 6 月号 モニター意見・感想～



生産者紹介 歩のクッキー

- ・カタログで見たことがありますが購入したことはありませんでした。今回の特集を拝読し興味が沸きました。
- ・歴史のあるクッキーと知り、驚きと尊敬の念。
- ・生産者紹介が表紙ページなので、みなみ風に興味が持てます! 消費材を買ってみたいくなります。買った方の感想があるのもかなりよいですね!

- ・コミュニティ 参加してみようと思いました。
- ・ピオサボレシピ 毎回みなみ風にのってるのが分かる、みなみ風を楽しみにする人も増えると思います。暑くなりましたから火をなるべく使わないレシピを知りたいです!
- ・まち運営委員長会議 まち運営委員長の方々が載っておられたので大変親近感が湧いた。



ピオサボレシピ

皮ごと食べられる季節野菜のお惣菜 かぼちゃサラダ



材料 2 人分

- かぼちゃ 1 個(約 2kg) サラダに使うのは 1/8 個分
- スライスロースハム 3 枚
- マヨネーズ 大さじ 2
- 塩・こしょう 適宜

つくり方 調理時間約 10 分

- ①かぼちゃは洗って水気を拭き、ラップをかけてレンジ(600W)で約 4 分加熱する(約 2kg の場合/加熱時間は個体差によって調整)。
- ②かぼちゃを半分に切ってワタ・種を取り、1/8 個分をひと口大に切る。耐熱容器に入れてラップをかけレンジ(600W)で 5 分加熱する。残りのかぼちゃは使いやすいサイズにカットし、フリージングで保存しましょう。
- ③かぼちゃを熱いうちに軽くつぶし、粗熱が取れたら 1cm 幅に切ったハムとマヨネーズを加えて和える。粗熱を取ることで、マヨネーズの分離や風味が損なわれてしまうのを防ぎ、かぼちゃにも味がなじみやすくなります。加熱後はやけどに注意してください。
- ④塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

コツ・ポイント

硬くて切りにくい丸ごとかぼちゃは、洗ってからレンジで加熱するとスムーズに切り分けられます。かぼちゃを多めに用意して、切ってからフリージングでストックしておくともたすすぐに作れ、別の料理にも使えて便利!

<ピオサボさん>



23 区南生活クラブ生協 第 28 回通常総代会報告



5月31日(火)北沢タウンホールにて「第28回通常総代会」を開催しました。
今年も新型コロナウイルス感染予防のため、書面出席を認め、総代定数200名のうち162名
(本人出席40名、書面出席122名、委任出席0名)の出席にて、すべての議案が賛成多数で
可決成立しました。

議事審議

【第1号議案】

2021年度活動・事業報告および決算、剰余金処分の承認について
＜可決：議決人数160名中…賛成160名/保留0名/反対0名＞

【第2号議案】

2022年度運動方針および事業計画、予算の決定について
＜可決：議決人数160名中…賛成158名/保留1名/反対1名＞

【第3号議案】

役員報酬限度額の決定について
＜可決：議決人数159名中…賛成158名/保留1名/反対0名＞

【第4号議案】

役員選挙規約の改定について
＜可決：議決人数159名中…賛成157名/保留2名/反対0名＞

【第5号議案】

総会および総代会運営規約の改定について
＜可決：議決人数159名中…賛成159名/保留0名/反対0名＞

【報告】役員補充選挙について

＜役員の出選が報告され、当選者は就任を承諾した＞

【第6号議案】

次期役員選挙管理委員の選任について
＜可決：議決人数159名中…賛成159名/保留0名/反対0名＞



2022年度 理事会メンバー

- ＜理事長＞ 谷野 あかね (まち品川担当)
- ＜副理事長＞ 蔵方 弥生 (まち・からきた、まち・玉川担当)
滝鼻 容子 (まち渋谷担当)
- ＜理事＞ 安藤 真子 (まち・きぬた担当)
大坪 千鶴 (まち大田担当)
加瀬 奈穂子 (まち・せたがや担当)
加藤 りえ (まち目黒、まち江東担当)
小林 祥子 (まち港担当)
庄司 瞳 (まち中央担当)
竹平 和美 (まち江戸川 まち長兼任)
武藤 康之 (事務局長)
- ＜監事＞ 荒川 月子・市川 和子・竹岡 道子
- ＜事務局＞ 小島 一記 (事務局次長)

※総代会とは

生活クラブは生活協同組合です。生協は組合員が「出資」し、消費材を「利用」し、組織を「運営」します。総代会は、生協の最高意思決定機関で、年に1回必ず開催されます。23区南生活クラブ生協の運営に関する重要な事項について議決します。総代は組合員の代表です。組合員全員が一堂に会して話し合うことが難しいため、23区南では200名の総代を選出します。任期は1年です。



23 区南組織概要 2022 年 6 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,552 人	2,362 人
加入者数	234 人	17 人
脱退者数	-169 人	-15 人
世帯当利用高	17,178 円	10,818 円
総利用高	565,493,515 円	25,454,330 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