



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：2023 年 7 月 31 日

生産者紹介



新生酪農株式会社 栃木工場
八木沢 純さん

新生酪農株式会社「パスチャライズド牛乳 900ml」

「パスチャライズド牛乳 900ml」生産者、新生酪農株式会社の八木沢です。

新生酪農株式会社のパスチャライズド牛乳は、提携生産者によってのみ搾乳される生乳を使用しています。その搾乳期間に与える飼料（トウモロコシと大豆カス）は遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別したものを使用しています。また、生活クラブと生産者で作る牛乳だから、生産現場から家庭に届くまで全ての情報公開を実現しています。

パスチャライズド牛乳は 72℃15 秒間の殺菌方法により、ラクトフェリン等の機能性を持ったタンパク質が残っている牛乳で、市販品の 120～130℃殺菌では味わえない牛乳本来の風味や栄養を保ちながら、優れた品質と安全性を誇る牛乳になっています。

そんなパスチャライズド牛乳を飲むのはもちろん、デザートや料理にも活躍すること間違いありません。是非ご利用になってはいかがでしょうか。



これおいしいよ♪

(価格は配送・税込価格)

低脂肪牛乳 1000ml



乳脂肪分を 1.4%に調整。牛乳本来の風味やおいしさを壊さないために、殺菌温度を 72℃15 秒間にしたパスチャライズド低脂肪牛乳です。取り除いたクリームは「新生酪農の生乳でつくったバター」の原料になります。

1000ml 272 円

バニラアイス 475ml 2 個組

消費材の牛乳の生乳から作った生クリームと濃縮乳が主原料です。乳化剤や安定剤は使わず、甘さ控えめ。



このアイスを食べると「あーパスチャライズド牛乳の味だー」、パスチャライズド牛乳を飲むと「あーアイスと同じ味がするー」ってなります。

安定剤不使用だからか食べたあと口の中がまったりベタつとしないのがいいです。あと口スッキリでほんとに美味しい。ヨーグルトと一緒に食べるとさらにスッキリな美味しさで食べすぎます(^_^;)

(eくらぶクチコミ:生活クラブサポーターさん)

475ml×2
1,350 円

しょうひさい消費材...

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。

一もくじー

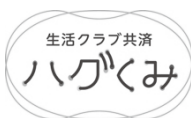
- | | | | |
|---------|------------|-------|----------------------------|
| 1 ページ | 生産者紹介 | 6 ページ | イベント情報/デポセたがやはりリニューアルしました! |
| 2・3 ページ | まちづくり ~共済~ | 7 ページ | 申込用紙/モニター意見 |
| 4・5 ページ | 豆腐 | 8 ページ | 第 29 回総代会報告/モニター募集 |

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

ケガ保障 病気保障 生命保障は 手ごろな掛金の共済で!

共済は、「仲間どうし、皆が少しずつのお金を出し合って困った人に使ってもらう」という発想から生まれた組合員どうしの「たすけあいのしくみ」です。

皆が同じ金額を出し合い、余れば戻すというしくみで、利益を獲得することが目標ではなく、組合員相互の支えあい「たすけあい」を広げることが目的です。多くの組合員が加入することで、保障内容をよりよくしていくことができます。



こんな方に

- 組合員同士のたすけあいの心を大事にしたい
- ふだんの生活の困りごとに役立つ保障に入りたい
- 病気、ケガ、出産などの時にちょっとした手助けがほしい

特徴

- 年齢、性別にかかわらず月掛金はずっと1,000円
- 男性67歳/女性70歳まで年齢の満期まで同一保障
- 「おめでとう」の気持ちを込めた出産祝金5,000円の保障
- 組合員が組合員のためにつくった「あったらいいな」の保障



こんな方に

- 入院、手術、死亡を中心にしたスタンダードな備えがほしい
- 子どものための保障に入りたい
- 女性の入院保障を手厚く備えたい
- 医療保障が充実している保障に入りたい

特徴

- 1,000円からの月掛金
- 入院、ケガ通院など幅広く保障
- 月掛金+140円で賠償責任をサポート
- 先進医療特約もプラスできる



こんな方に

- ライフステージに合わせて保障を考えたい
- 手ごろな掛金で生命保障を準備したい
- がんの入院、手術に備えたい

特徴

- ニーズに合わせて必要な保障を組み合わせ
- 手ごろな掛金で10年続く生命保障
- 短期入院でも安心の1日目からの入院保障(入院特約)
- 入退院が続くこともあるがんの治療を手厚くサポート(がんの特約)

加入者の声



急な子どもの入院！交通費、前開きのパジャマなどの入院グッズ、付き添いの親の食事代、医療費が掛からなくてもかかってしまう出費を共済金で補填できました。



関節が緩みがちな妊娠中、おうちで足をひねってしまい思わぬ捻挫！ケガの通院も1日目から保障してもらえました。

「ハグくみ」とCO・OP
共済はインターネット
から加入ができます。
詳しくは
こちらから →



生活クラブ共済保険一覧
Web ページ

まちづくり

私たちの暮らしを取りまく
環境や福祉についての活動

せっけんチーム

合成洗剤を扱わない生活クラブの洗浄剤「せっけん」を組合員に広めたいメンバーが活動中！おすすめ消費材や生産者交流会のQ&Aを紹介します。メンバー応募は p7 通信欄で。

おすすめ「セスキ炭酸ソーダ」

弱めのアルカリ性で水に溶けやすく、水溶液（水500ml；5g）をスプレーボトルに入れてキッチン周りの油污れ落としなど多目的に使えます。

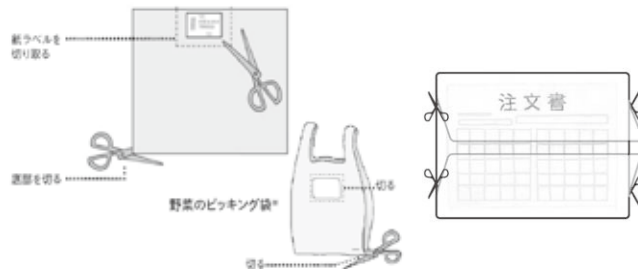


Q 網戸掃除はセスキ水溶液が良いですか？
A 網戸もセスキ水溶液がよいです。取り外して丸洗いされるようであれば石けん液でもよいです。

グリーンシステム

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。習慣にするための方法も紹介していきます。

プラスチックも返却！



◆ピッキング袋と注文書・カタログの袋のリサイクル

配達仕分け用のピッキング袋*は、回収して、もう一度ピッキング袋に再生利用したり(再生原料は2割使用)、他の原材料にリサイクルしたりします。

*注文書・カタログ類の袋も回収します(通い袋は除く)。

これも生活クラブだからこそ実現できたオリジナルな取り組みです。ピッキング袋1kgをリサイクルすると、2,968gのCO₂を削減します。

【ピッキング袋と注文書・カタログの袋を返す時は】

- ① 袋ごとラベルを半分に折り、ラベルぎりぎりより大きく切り落とす。(異物混入を防ぐため)
- ② 袋の底やフィルムの綴じ目は切る。
- ③ 袋自体で数枚束ねて配達時に返却する。

使い方が、わからない!というあなた...

「エコロ」はこんな事由で利用されています。

01 餃子を作るつもりが「キャベツが欠品！」組合員の友人にデポで購入してきてもらいました。

02 子どもが忘れ物！ご近所の組合員に車で送ってもらい届けることができました。

03 外出中にペットの世話を組合員にお願いしました。

04 生活クラブの企画に参加するため、子どもの託児をお願いできる方をコーディネートしてもらいました。

05 母の入院を手伝う間、子どもの迎えをお願いできる方をコーディネーターに探してもらいました。

エコロたすけあい制度

掛金100円で「組合員どうしのたすけあい」と「地域福祉」をすすめる生活クラブ独自のしくみです。暮らしの中で人の助けを借りたい人も手を貸すことができる人もエコロを使って、たすけあいの輪をひろげましょう。



生活クラブ東京 Web

制度を知りたい方

二次元コードから生活クラブ東京 Web をご覧ください！ガイドブックはコールセンター(p8)に請求してください。

助けを借りたい方

組合員の知り合いに、またはコーディネーターを介して「ケア」依頼します。ケア者に対する“ありがとう”(ケア金)申請は Web でもできます。

手助けができる方

まずは登録！通信欄(p7)またはコールセンター(p8)へ。コーディネーターが依頼者とあなたを繋ぎます。都合が合えばお手伝い。

夏は生活クラブの豆腐でキマリ!

そのまま冷奴で
どうぞ

当たり前前を当たり前にした豆腐づくり



生産者は共生食品株式会社。1983年、「こだわりの豆腐」作りへの挑戦がスタートしました。

- ①産地直送の大豆を使い、
- ②凝固剤は「天然にがり」だけ、
- ③消泡材を使用しないこと。

これらすべてを満ちし、さらに購入しやすい価格で製造することは至難の技。特に、消泡材を使用しない豆腐作りは、当時の常識では考えられない無謀なものでした。豆乳を絞る時に出る大量の泡を消すために、一般的には「消泡材」を用います。けれども豆腐は消泡材がなくても作れるもの。入れなくてもできるのにわざわざ入れる必要はないと考えています。効率を優先させず、泡を立てないための工夫と手間を積み重ねていまの豆腐があります。

豆腐は良質な「植物性たんぱく質」食品です。冷奴なら口当たりもよく、暑いときでも食べやすい！消化もいいので、夏バテ対策にもピッタリ♪

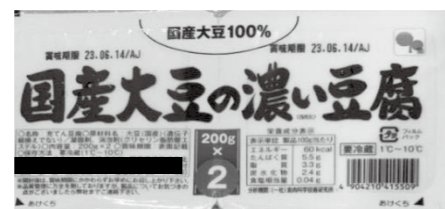
じゅうてんどうふ
充填豆腐*

食べ比べしてみました!

※充填豆腐：豆乳と凝固剤を合わせてパックに流し込み、一丁ずつ密閉してからパックごと加熱して固めて作る豆腐。豆腐とパックの間に水がほとんどありません。

共生食品(株) 153円(2023.7現在)

某スーパー 149円



(税込価格)

デポーせたがやに来ていた組合員に、消費材の豆腐と、同価格程度の市販の豆腐を食べ比べてもらいました。お試し方法は簡単。2種の豆腐をどちらが消費材かは伏せて味見をしてもらいました。

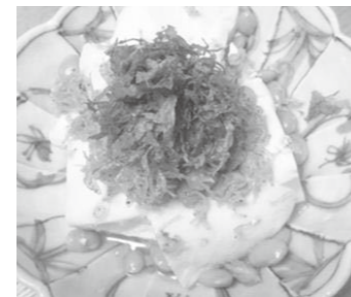
なんと！20人に試してもらい、20人中20人が消費材の豆腐の方が美味しい！と評価。「大豆の味がしっかりしている」「単純にこちらの方が好みな」「どちらも美味しいけど、こっちかな」といった意見がありました。



簡単アレンジ冷奴あれこれ

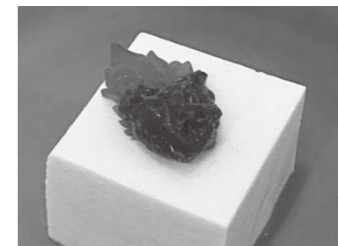
カットした豆腐にお醤油をかけていただくのも美味しいですが、ちょっとアレンジすることで和風、イタリアン風、中華風といろいろ楽しめます！まちのレシピをご紹介します♪

まち大田 じゃこと枝豆の冷奴



豆腐の上にごま油と塩で味付けした炒ったじゃこ、ゆでた枝豆、千切りしたシソをのせて。

まち渋谷 さっぱり梅奴



豆腐に梅びしお(消費材)とシソをのせて。

まち・玉川 アボカド豆腐



さいの目切りのアボカドともめん豆腐を盛り付け、わさび醤油をかけて。

まち品川 かんたん胡麻豆腐



豆腐に万能うま味噌(消費材)、すりごまをかけて。

産地は一日にしてならず

「私たちが食べるものは国内で調達する」、そんなことが今ではとても難しくなっています。産地を作り育てるのは私たちの利用の力です。ぜひ予約して利用して、一緒に産地を作っていきましょう。

2023.5月実績

まち名	米		牛乳		鶏卵		野菜	
	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差	実績	目標差
せたがや	481	-46	768	-28	941	-28	132	0
からきた	635	-64	975	-63	1,134	-59	187	12
きぬた	366	-49	590	-40	729	-52	110	-1
玉川	489	-56	847	-30	1,043	-39	157	3
大田	803	-74	1,213	-54	1,535	-62	294	7
渋谷	178	-27	368	-29	453	-13	75	-8
目黒	369	-38	733	-4	843	-37	142	-7
品川	413	-57	678	-26	796	-51	148	5
港	189	-28	419	-18	482	-22	85	-1
江東	338	-48	566	-39	673	-38	109	-1
江戸川	355	-43	504	-14	620	-24	107	-3
中央	95	-11	219	-13	252	-16	57	7
計	4,711	-541	7,880	-358	9,501	-441	1,603	13

4月より新しい目標値を設定しています。各アイテムの予約目標値は、各まちの予約実績の値を参考に設定しています。

5月になんと予約野菜目標が達成されました！が、予約していてもお休みする組合員が多く、利用数の目標は達成していません。気楽にお休みできることも長く予約を続ける秘訣なので、予約人数をもう少し伸ばせたらと思います。そして長らく通常取組みが出来ていなかった鶏卵ですが、順調に農場の再開に向けて進んでいるそうです。年末頃には10個入りの鶏卵がみなさんの元へお届けできるようになることを願っています。(利用担当理事 y.t.)

米、牛乳、鶏卵、畜肉、青果物を「ビジョンフード」と呼びます。「ビジョンフード」をおおせいで食べることで、国産自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざします。

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 サイトをご確認ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	9月17日(日) ①14:00～15:30 下馬区民集会所 (世田谷区下馬 3-14-9) ②15:30～17:00 下馬区民集会所近くから出発	世界の情報を発信&世界中で講演する環境活動家 谷口たかひささんを迎えて ①お話会～子どもに語る気候危機のこと～@三軒茶屋 世界を旅しながら活動する谷口たかひささんから気候危機のことや世界の人々の話を聞いて、お子さんと一緒に未来のことを考えてみましょう！ ②「気候マーチ」@三軒茶屋 谷口さんと一緒に街を練り歩き、多くの人に気候危機回避に向け再生可能エネルギーへのシフトを呼びかけましょう！子どもから大人までたくさんのご参加お待ちしております。 申込〆切：9/7(木) 定員：90人	
②	9月20日(水) 11:00～12:30 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂 3-13-13) Zoom 参加もできます	あじフライから知る水産事情!? ～三重県漁連生産者交流会@オンライン～ 三重県漁連イチョシの消費材、あじフライ、しじみ、生あおさのり・・・から日本の水産事情に迫る！食卓の話から伊勢湾の問題まで。アレンジレシピも紹介♪オンラインでつながった生産者が三重県からお届けします！	申込〆切：9/15(金) 定員：15人(視聴会場)
③	9月23日(土) 10:00～12:00 生活クラブ館 地下スペース 1・2 Zoom 参加もできます 12:00～13:00 (視聴会場のみ：試食)	豚肉生産者交流会(オンライン) @自宅 or 生活クラブ館 生活クラブといえば、「(株)平田牧場の豚肉!」という方も多いのではないのでしょうか。今回生産者が特別に、(株)平田牧場の豚肉の美味しさのヒミツを教えてください！視聴会場参加の方は、生産者との交流後試食を用意しています。 頭と舌で自慢の豚肉を味わっちゃいましょう！ご家族での参加も大歓迎♪ ※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ながります。(まち・せたがや、まち・きぬた共催)	申込〆切：9/15(金) 参加費：視聴会場 100円(予定) (中学生以上) 自宅からオンライン無料 ※別会場で視聴会場を設けて試食を準備しているまちもありますのでご確認ください。

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。

デポーせたがやはリニューアルしました!

リニューアルに合わせ 90 人(4月50人/5月40人)の新規加入者を迎えることを目標に活動してきました。

4/15(土) 展示会・14 周年まつりは雨のため来所が少なかったですが、9 人が加入。紹介加入もありました！デポーリニューアルオープンを知り、来所した生産者との交流で、消費材への理解が深まりました。

5/6(土) リニューアルオープン・生活クラブ館まつりを行いました。オープニングセレモニーでの獅子舞が華を添え、デポー店内では豪快なマグロ切り分け、カレーの壺、ふがしの生産者のフロアアピールで活気がありました。地下スペースでは子ども縁日で盛り上がり、2 階では組合員による、簡単なパッチワークづくり教室や、世田谷地域協議会のみなさんが区政相談やお菓子飲み物の販売を行いました。リニューアルオープン特別メニューを用意した Cafe&Dining 素々や、子育て広場ぶんこと CS まちデザインのコラボ「出汁カフェ」で生活クラブ館全体で盛り上げることができました。参加者の笑顔が印象的で、楽しい和、輪の中でたくさんの方に支えられ世代を超えたイベントとなりました。当日は 11 人が加入、供給高 202 万円で目標 190 万円を超過達成!



2 か月間で 93 人が加入！みなさんもぜひ、リニューアルしたデポーせたがやに遊びに来てください!

みなみ風 2023 年 8 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○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	
	9/17 ①谷口さんお話し会	大人 人	子ども 人
	9/17 ②気候マーチ	大人 人	子ども 人
	9/20 三重県漁連生産者交流会 (会場)	大人 人	
	9/23 豚肉生産者交流会 (会場)	大人 人	
	みなみ風モニター応募		
	せっけんチームに興味があります/エコロでお手伝いができます		



23 区南主催の企画 注意事項

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

《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》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。

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場合があります。



～みなみ風 6 月号 モニター意見・感想～

・各記事吟味され、何を伝えたいかという視点を持ち充実した内容になっています。
更に各紙面創意工夫され、記事内容を視覚的にも見せる魅力ある紙面になっています。

・ハチミツってそーなんだ! の欄で色々知らなかったことを知り興味深かったです。



・市販のコンビーフが苦手で、生活クラブのものにも手を出したことがありませんでしたが、無塩せきコンビーフ缶は「牛肉、牛脂、塩」のみで作られていると知り、興味がわきました。今度注文してみようと思います。

ピオサポレシポ

夏休み!おうち時間を楽しく! ホットケーキミックスでかんたん塩パン

- 材料 6個分
絹ごし豆腐 100g
バター 30g
鶏卵 1個
★ホットケーキミックス(※1) 200g
★マヨネーズ 10g
★真塩 少々



つくり方

- 豆腐は表面の水分をキッチンペーパーで拭き取る。ボウルに★と豆腐を入れ、ゴムベラなどで混ぜる。全体に均一になって粉っぽさがなくなったらひとまとまりにしてラップをかけ、冷蔵庫で 10 分ほど冷やす。
 - 作業台に小麦粉薄力タイプ (分量外) で打ち粉をする。①を台にのせて丸くまとめ、包丁などで放射状に 6 等分にする
 - ②をそれぞれ底辺 12~14cm ほど、高さ 16~18cm ほどのしずく形に麺棒でのばす。
 - バター 5g を③の 1 枚の底辺側にのせ、頂点に向かって巻く。残りも同様にして巻き、溶きほぐした卵を表面に塗り、真塩をふる(※2)。
 - クッキングシートを敷いた天板に並べ、200℃のオーブンで 10 分ほど焼き色がつくまで焼く。温かいうちに食べる(※3)。
- ※1 ホットケーキミックスは全粒粉タイプも使えます。 ※2 余った卵はスープや卵焼きに使えます。
※3 温かいうちに食べるとふわふわの食感が楽しめます。(生活クラブカタログさん)



23 区南生活クラブ生協 第 29 回通常総代会報告

6月9日（金）北沢タウンホールにて「第29回通常総代会」を開催しました。

総代定数 200 名のうち 173 名（本人出席 66 名、書面出席 106 名、委任出席 1 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】

2022 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 171 名中…賛成 167 名／保留 1 名／反対 1 名＞

【第 2 号議案】

2023 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 171 名中…賛成 167 名／保留 2 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 171 名中…賛成 163 名／保留 2 名／反対 3 名＞

【第 4 号議案】

定款の改定について

＜可決：議決人数 171 名中…賛成 169 名／保留 1 名／反対 0 名＞

【第 5 号議案】

総代選挙規約の改定について

＜可決：議決人数 171 名中…賛成 169 名／保留 1 名／反対 0 名＞

【報告】役員選挙について

＜役員が当選が報告され、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 171 名中…拍手多数＞



2023 年度 理事会メンバー

- ＜理事長＞ 谷野 あかね（まち大田担当）
- ＜副理事長＞ 加瀬 奈穂子（まち・せたがや、まち・からきた担当）
滝鼻 容子（まち渋谷、まち中央担当）
- ＜理事＞ 大坪 千鶴（まち江東担当）
加藤 りえ（まち目黒、まち港担当）
蔵方 弥生（まち・玉川担当）
竹平 和美（まち江戸川 担当）
土屋 順子（まち・きぬた担当）
西山 恵美（まち品川担当）
原島 裕紀（まち江戸川 まち長兼任）
佐藤 文昭（事務局長）
- ＜監事＞ 荒川 月子・市川 和子・竹岡 道子
- ＜事務局＞ 米良 哲生（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。

2023 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。

7 ページの申込用紙でご応募ください。〆切：8 月 25 日（金）

任期：2023 年 10 月～2024 年 3 月 定員：5 名（応募多数の場合抽選）

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。



23 区南組織概要 2023 年 6 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,474 人	2,422 人
加入者数	209 人	13 人
脱退者数	-194 人	-14 人
世帯当利用高	23,132 円	11,221 円
総利用高	450,072,793 円	27,233,617 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