



みなみ風

10月号

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 10 月 2 日

生産者紹介



佐藤 友幸さん

どではら会 「那須山麓米」

那須山麓米の生産者、どではら会の佐藤です。
会員28名で、栃木県オリジナル品種の「なすひかり」を栽培しております。

私たちは、農薬の成分回数を県の慣行基準16成分から、どではら会基準である8成分以内とし、更には会で指定されている農薬しか使用しておりません。

また、お米の作柄は天候に左右されますが、そこは会員の熟練のノウハウでどうにか回避しております。

どではら会も発足25年目になりますが、先輩方が築いてきた生活クラブとの関係を今まで以上に深めていければと思います。

「食べ続けられる」「作り続けられる」共存共栄をモットーに、私達どではら会一同頑張ってますので、これからもよろしく願いいたします。



これおいしいよ♪

New!

こむすびちゃん



那須山麓米の利用を増やそうと、組合員で開発した新規の消費材です。23 区南の組合員も参加しました！

子どものお弁当やおやつにも食べやすい小さなおむすび。原材料には、消費材の那須山麓米に重茂産のわかめを使用！塩となたね油だけで味付けし、やさしい味わいに仕上げています。



- 9月3回企画～
- 568円（税込）
- 300g（6個）【冷凍】
- 生産者：全国農協食品(株)

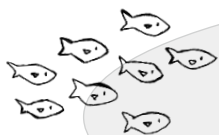
しょうひさい消費材...

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。

—もくじ—

- | | | | |
|---------|---------------|-------|---|
| 1 ページ | 生産者紹介 | 6 ページ | イベント情報 |
| 2・3 ページ | 調査活動/庄内交流会報告① | 7 ページ | 申込用紙 モニター意見 |
| 4・5 ページ | 配達明細 | 8 ページ | 通訳ボランティア募集/Instagram キャンペーン/Web サイトリニューアル |

🔦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



「水辺の調査」



私たちが暮らす地域の水辺を調べてみました♪

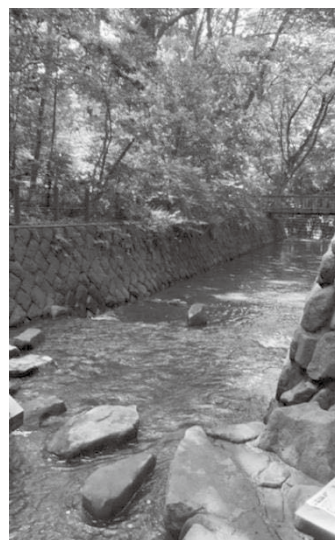
私たちが暮らす身近な地域の自然環境はどんな姿を見せているでしょう。生活クラブでは、まちや地域協議会*で身近な自然環境の変化や現状を知るために、継続した水辺の調査を行っています。

河川などの水質は試薬を使って検査します。水温、色、透明度、においなど水の様子や、見つけた生きものなども調べます。調査結果を使って環境保全の維持を行政へ要望していくことも必要と考えています。

*地域協議会：生活クラブ運動から生まれた運動グループと、まちで構成され、生活の視点での問題解決に向け協同して活動に取り組んでいます。

2023 年度調査

主催	調査地点	日程	市区
23 区南	旧江戸川（前野公園付近）	6/4	江戸川区
〃	隅田川（新大橋）	6/6	江東区
〃	等々力溪谷	6/8	世田谷区
まち・玉川（南ちいき）	丸子川	6/27	〃
まち・からきた	北沢川緑道	7/22	〃
まち・きぬた	次大夫堀公園	7/27	〃
目黒地域協議会	ケルネル田んぼ	7/27	目黒区
まち・せたがや	石仏公園	8/24	世田谷区
品川地域協議会	目黒川、立会川	8/27	品川区
江戸川地域協議会	荒川（総武線架線下）	9/10	江戸川区



等々力溪谷（世田谷区）



丸子川（世田谷区）



隅田川（江東区）



丸子川の水質検査



生活クラブの食糧基地 庄内に行ってきました

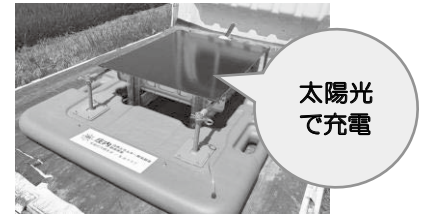
交流会が始まって 50 年以上、そしてこれから 50 年を見据えたすごい生産地

鳥海山、月山から日本海まで広がる庄内地方には、豊かな水と自然を生かし、生活クラブの食とエネルギーを支える生産拠点が点在します。1974 年にはじまった今年で 50 回目の生産者との交流会が 7 月 23 日から 26 日に行われました。この消費者と生産者が直接出会い課題を理解し合い、解決を求めてきた貴重な取り組みに初めて参加し感動したことを 10 月、11 月にわたってお伝えします。(10 月担当 理事 大坪)

庄内遊 YOU 米！

☆庄内みどり農業協同組合 遊佐支店☆

1971 年から提携開始。生活クラブで米小売免許取得して取扱量を増やしてきました。産地では生活クラブ組合員の提案でせっけん運動にも力を入れ、せっけんプラントもあります。他にも地元の清流を守るために“半端じゃない”活動や 100%有機無農薬実験米「とことん共生米」栽培にもチャレンジがされ、生活クラブと共に発展してきました。さまざまな工夫の結果、遊佐町では農薬を慣行栽培の半以下に抑えた米栽培が行われ、その 5 割が生活クラブ用です。雑草発生抑制により除草剤などを削減し、環境に優しく作業負担の少ない農業を目指し、アイガモロボを導入し実証実験が行われていました。中山間地の田んぼでは電波が届きにくく、アプリでの制御の難しさもあるとのことですが、今後のために更なる実証と検討を進めるそうです。



太陽光で充電

これがアイガモロボ！



(裏) スクリューで土を巻き上げ水を濁らせることで雑草の成長抑制

遊佐町共同開発米部会会長 今野 修さん

パプリカ！

☆庄内みどり農業協同組合 遊佐支店☆

減反政策もあり 2003 年から田んぼを畑に変えてパプリカ栽培を開始。姉妹都市のハンガリーへの訪問者が取り組み始めたことがきっかけだそうです。夏が最盛期。害虫侵入を防ぐために入口を防虫ネットで仕切られ、40℃にもなるビニールハウスの中での大変な収穫作業ですが、肉厚でみずみずしくて鮮やかなパプリカがたわわに実っていました。



パプリカ専門部会会長 佐藤 勇人さん

枝豆！

☆有限会社 月山農場☆

庄内枝豆の畑を見学しました。「40 年前から有機農法による野菜栽培を始め、ジャガイモの産直から提携が開始。何度も全滅したことがあり、1 回でも消毒できていたらという思いもあるが、畑を見に来る組合員との交流もあり農薬の使用を避けている。試行錯誤のなか枝豆にたどりつき、今は全滅することはない。庄内枝豆が流行して庄内に畑が増えた時は虫のオンパレードだった。流行は落ち着き、小麦との輪作や、山形大学との連携で産地に合うものを探し子実コーンを育て、枝豆の生育が向上。連作が組めるようになった。ちょっとした傷でクレームがあると精神的にきついで、中身が大丈夫ならおおらかに見てほしい。」(石井 光明さん談)



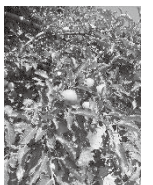
手前左が石井さん。奥、林の手前は枝豆の畑

りんご！

☆さがえ西村山農業協同組合 大江営農生活センター☆

りんご畑を見学しました。1978 年からりんご(紅玉、ふじ)の取組みが開始。山間部の斜面にりんごの木がたくさん植わっていました。ミツバチの巣箱を置いて受粉。実ができると、小さいうちに摘果しなくてはならないとのこと。美味しいりんご作りのためにはできるだけ多くの葉を残し、光合成を活発にすること。色づきもよくするために 9 月に 1 個 1 個を軸の動きやすさに注意しながら実を回す作業も！「葉取らずりんご」の栽培では病害の発生を減らし 8 月 10 日以降に農薬散布なしで栽培できるよう、冬の枝切りも肝心とのこと。下草を刈ったり、大雪の日は雪を払ったり、1 年中作業がある大変なりんご栽培です。

(生活クラブ提携産地大江協議会 会長 伊東 長一郎さん他)



豚肉！

☆株式会社 平田牧場☆

8 月に移転した酒田市の本社・ミートセンター。稼働前の新工場を見学しました。今までの総床面積の 2.7 倍。ワンウェイで作業効率アップ、運搬にロボット導入を見込み通路を広く取り、建材も熱戻りのする断熱材ではなく遮熱材を必要箇所に使うなどして衛生的な温度管理、屋上には太陽光パネルを設置し、工場内で使う電力を賄うなど、50 年後を考えた設備でした。

2022 年度はひき肉利用が落ち込み、冷凍在庫が増えセール品となってしまったそうです。コスト効率のためでなく、持続的な生産のため、ひき肉やバランスセット、加工肉の利用を！





あなたの配達明細書 見せてください

いったいみんなはどんなものを注文しているのかしら？と思ったことはないですか？
消費材大好きな組合員の方の配達明細書を見せてもらいました！今後の注文のご参考にどうぞ！

子育て真っ最中



まち江戸川 田原絵里奈さん
(組合員歴 8年半)

家族構成：
夫、長男(小2)、長女(年長)、
二女(年少)の5人家族

お母さまは組合員歴 35 年以上。
田原さんは生活クラブで育った
生活クラブっこです。

6月4回の合計金額
23,849 円

毎週食べるものは
予約で安心♪
配達サイクルも選
べて便利です！

毎週配達日の夕飯
はピオサボセット
で時短ごはん♪

最近eくらぶデビュー
しました。出先でも携帯から注
文できてとっても便利！
合計金額もわかるし、Web 限定
品が利用できるのがうれしい！

<別種品>		<冷凍組込品>	
①サ 角食パン天然酵母6枚<予約>	1 308	【特別】北海道産はたてと鶏肉の焼き込みご飯(2食用)	1 478
★ 予約 牛乳900ml 個配	1 273	香深産ほっけえんどう豆味噌漬	1 549
★ 予約 きぬ豆腐 2連パック	1 170	苺まるごと生クリーム大福	1 394
<ドライ組込品>		アップルパイ	1 486
梅ドリンク	1 788	焼きおにぎり	1 399
【特別】ちゅるっと飲むゼリー(りんご)	1 936	3種のおかずセット・豚生姜焼き	1 495
野菜かりんとう	1 270	お弁当用北海道産コーングラタン	1 367
おこめ揚げわれせん(醤油味)	1 324	手羽元ゆずこしょう焼き	1 575
天津むき甘栗(われ栗)	1 339	ピリ辛スティックチキン	1 391
焦がしキャラメル風おこし	1 312	おべんとう焼売	1 373
アーモンドタフィー	1 419	砂肝焼き(塩だれ)	1 523
【特別】予約・焼のり	1 510	予約 鶏肉ひとロカット500g	1 1,035
予約 無洗米 庄内産YOU米5kg	1 2,320	【特別】鶏肉ササミ160g	1 414
<冷蔵組込品>		真あじ開き4枚	1 788
【特別】月山ハリハリ大根漬	1 365	<農産組込品>	
238ピオサボ レンジで鶏とかぶ梅だし	1 1,010	まるごと玉こんにやく200g×1個	1 198
266ピオサボ マカロニトマトスープ	1 1,013	玉ねぎ700g	1 199
予約 鶏卵6個パック	1 253	予約 バランゴンバナナ500g	1 430
予約 豚肉モモスライス310g	1 720	フラム(大石早生)450g	1 566
肉厚わかめおとし100g	1 484	あっぱれ・ははれ野菜6点セット	1 1,322
茶豆入りまるかまぼこ	1 351	とうもろこし2本	1 430
かに風味スティックかまぼこ	1 270		
きざみ白菜キムチ(甘口)	1 421		
予約 とうりー加糖ヨーグルト	1 222		
千歳ラクレット・モルウツシュウリ落とし200g(WEB)	1 1,359		

子どもと主人のお弁当用に
冷凍食品は毎週多めにスト
ック。冷凍食品でも原材料も
安全、おいしいので罪悪感な
しです。

「特別価格」を見つけるとつ
い注文しちゃいます。お得に
お試してきて、そのあとお気
に入りになること多々！

おとな家族



まち目黒 M.Kさん
(組合員歴 24年)

家族構成：
夫、長男(社会人)の3人家族
長女が産前産後中でのときは大人4人分の注文

6月2回の合計金額
31,307 円

牛乳各種は生産者
交流会に参加して
から予約利用して
います。牛乳がピ
ンチなので続けて
います！

黒米のぶちぶち
した食感がお気
に入り♪

バナナ、小松菜、豆乳は
スムージーに。ヨーグル
トをプラスすることも。

<別種品>		<冷蔵組込品>	
★ 予約 牛乳900ml 個配	1 273	穂先メンマ油炒め	1 448
★ 予約 ノンホモ牛乳個配	1 273	糖しぼり大根	1 346
★ 予約 もめん豆腐	2 318	生乳100%ヨーグルト	1 253
★ 予約 油揚げ	1 197	とろりー加糖ヨーグルト	1 222
★ 納豆あげ	1 191	<冷凍組込品>	
★ ☆豆腐ハンバーグ(冷凍)	1 421	しらす干し(伊勢湾産)	1 421
<ドライ組込品>		スモークサーモン・マリネ	1 549
トマトケチャップ	1 419	冷凍ナムルセット	1 525
アラビアータソース(2袋)	1 430	キャラメルショコラケーキ	1 1,404
乾燥きくらげ	1 467	北海道産ポテトのグラタン	1 518
【特別】かつお細けずり50g	2 806	チーズ入りいもち	1 542
黒米	2 492	海鮮しお中華どんの具	1 818
予約 無洗米 那須山麓米5kg	1 2,203	海鮮餃子	1 453
<冷蔵組込品>		豚肉ライスバーガー(にんにく醤油)	1 482
麹甘酒(濃縮タイプ)	1 254	野菜餃子	1 448
ひとくちミルクチョコ 春・夏	2 928	カットトマトのクリームソース(2袋)	1 612
予約 低脂肪牛乳1000ml	1 267	予約 鶏肉モモ500g	1 1,066
予約 鶏卵6個パック	1 253	鶏肉ムネ1kg	1 1,841
4豚肉ひき肉480g	1 988	【特別】北海道噴火産ベビー蒸しほたて	1 510
予約 豚肉モモスライス310g	3 2,160	からし明太子	1 1,210
豚肉肩ロースしょうが焼き用	1 1,064	からししゃも(カペリン)子持ちL	2 1,054
ジュニーバリ塩ホウケインナーポリウムパック	1 704	<農産組込品>	
予約 小粒カップ納豆	1 190	予約 バランゴンバナナ500g	1 430
豆乳	1 305	バナナ1kg	1 646
		ははれれ育ちトマト1kg	1 743
		細ねぎ100g	1 199
		あっぱれ育ち小松菜200g	1 225
		【お試し】根生姜150g	1 214
		予約 あっぱれははれれ野菜おまかせ4点セット	1 819
		<季節品組込品>	
		洗濯用無添加せっけん(針状)	1 706

社会人の息子の
在宅ワークの時
に簡単に自分で
昼食を準備でき
るようストック。
コンビニ弁当は
食べてほしくな
いでもんね。

生産者出合いの旅
@千葉県
参加者募集！
申込〆切:10/20(金)

(農)さんぶ野菜ネットワークと千葉県漁連を訪問します！

23区南生活クラブでは、今年度久しぶりに生産者を訪ねるバスツアーを開催します。
「予約・あっぱれははれれ野菜おまかせ4点セット」でおなじみの〈農〉さんぶ野菜ネットワーク、
あさりやひじきでお世話になっている千葉県漁連を訪問します。
実際に畑や生産現場を訪れることできっと何か発見があるはず！
生産者の取り組みや生活クラブとのかかわりなど、生産者から直接お話をうかがいましょう。

日程：11月13日(月)

当日の予定：

- 8:00 東京駅出発
- 午前 (農)さんぶ野菜ネットワーク訪問
- 午後 千葉県漁連訪問
- 18:00 東京駅解散

※行程の詳細は当選者にご連絡します。

参加費： 無料

募集人数： 30名

申込み： p7よりお申込みください。

※申込多数の場合は抽選となります。申込者全員に抽選の結果
はお知らせします。

※お子さん連れの参加はできません。

※当日は道路事情等により、スケジュールに変更が出る場合が
あります。

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。

2023.7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	477	-50	764	-32	939	-30	142	10
からきた	634	-65	973	-65	1,130	-63	197	22
きぬた	363	-52	600	-30	722	-59	114	3
玉川	491	-54	837	-40	1,036	-46	165	11
大田	806	-71	1,214	-53	1,534	-63	302	15
渋谷	176	-29	367	-30	442	-24	78	-5
目黒	367	-40	730	-7	847	-33	161	12
品川	412	-58	672	-32	787	-60	159	16
港	189	-28	408	-29	477	-27	94	8
江東	337	-49	564	-41	661	-50	118	8
江戸川	353	-45	508	-10	617	-27	115	5
中央	94	-12	214	-18	246	-22	57	7
計	4,699	-553	7,851	-387	9,438	-504	1,702	112

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数は、各まちの予約実績の値を参考に設定しています。

昨年暮れに鳥インフルエンザが発生
してからたまごが届かなくなり、スー
パーでたまごを買いましたが、どれが
いいのが毎回悩んでいました。
やっと回復して、たまごが届くよう
になり、エサ、買い方、鶏の種類な
ど、わかっているたまごをまた食べら
れてホッとしています。
(利用担当理事 R.K.)

～ お知らせ ～
鶏卵は予約から順に10個パックに戻し
ていきます。年内には10個パックの通
常取組みが始まる予定です。

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」をおおげいで食べる
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、次世代の子どものため安心して健康
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 ページをご確認ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	10月14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 「ススキでフクロウ(福郎)を作ろう！」 屋上に生えているススキを使って可愛いフクロウを作ります。秋の草花も観察しましょう。雨天の場合は、201 会議室でフクロウ作りのみ。	当日参加 OK 定員：20 名 持ち物：飲み物、帽子、軍手 ハサミ、油性サインペン
②	デポーセたがや／生活クラブ館でお待ちしています! (世田谷区宮坂 3-13-13) 展示即売会 10月13日(金)・14日(土) 10:30~17:00 スーツ/ワークス・コレクティブ ベストファイブ、宝飾品/東京真珠(株) 靴/(株)パラマウント・ワークスコープ、生活雑貨/(有)生活アートクラブ (10/14 のみ) 秋まつり 10月14日(土) 10:30~16:00 福引・世田谷地域協議会・うなぎ焼きます 生産者来店：わかめ/重茂漁協、豆腐・焼きそば・冷凍うどん/共生食品(株)、 チョコレート・ドライフルーツ・ナッツなど/(株)プレス・オールターナティブ		
③	10月18日(水) 11:30~13:00 生活クラブ大田センター 第3 会議室 (大田区仲池上 1-19-12)	オリーブオイル(株)ヴィボン生産者交流会 オリーブオイルの世界的等級って?日本の等級との違いは? 生産者を招いてオリーブオイルについて語りつくしてもらいます。この奥深い世界を知ってしまったらもうあなたは“オリーブオイル通”間違いなし! オリーブオイルとバルサミコ酢を使った、とっても簡単でおしゃれな料理も紹介します。もちろん試食つきです!	生産者：(株) ヴィボン 申込〆切：10/13(金) 定員：30 名
④	10月21日(土) 13:30~15:00 生活クラブ館地下スペース 主催：生活クラブ運動グループ 世田谷地域協議会	多種多様な働き方説明会 地域で Enjoy Job! 見つけよう! わたしらしく働く場 人の役に立つ仕事をしたい方、資格(ケアマネ、ヘルパーなど)はあるけど経験のない方、バリバリは働けない方、お菓子作りが好きな方、資格はないけど介護現場で働いてみたい方、カフェで働きたい方、地域で友だちを作りしたい方、ボランティアしたい方、居場所づくりをしたい方、… そんなあなたをお待ちしています!	申込は下記二次元コードを読み取り世田谷地域協議会 Web サイトから申し込んでください。 当日参加も歓迎! 
⑤	11月3日(金・祝) 10:00~13:00 生活クラブ館 地下スペース 1・2	(株)秋川牧園から鶏肉生産者を招いて交流会! @生活クラブ館 生活クラブ肝入りで開発された「丹精國鶏」。この希少な国産鶏種を健康に安定的に生産し続ける秋川牧園の生産者と会って話を聞き、話ができるチャンスです! 鶏肉と秋川牧園の加工品の試食あり。お一人でも、ご家族やお知り合いとでも。ぜひご参加ください。	生産者：(株) 秋川牧園 申込〆切：10/23(月) 定員：70 人 参加費：100 円 (中学生以上) 持ち物：筆記用具、箸、お椀 またはスープカップ、皿または弁当箱
⑥	11月18日(土) 10:30~12:30 生活クラブ館 202・203 会議室 Zoom 参加もできます	「本気で5アンペア」の著者に聞く、3・11後の快適省エネ生活&手作りカイロの紹介♪ 「5 アンペア生活をやってみた」「本気で 5 アンペア 電気の自産自消へ」の著者 斎藤健一郎さんを招き、3・11 後の斎藤さんのライフスタイルについてお話をうかがいます。私たちがすぐにはできる CO2 削減としてもっとも重要な省エネ・再エネについて、本気で考えましょう! 講演の後には、手作りカイロの紹介をします。	講師：斎藤健一郎さん (新聞記者・健康第一電力所長・エコハウス「ほくほく」プロジェクト代表) 申込〆切：11/10(金) 定員：会場 30 人 オンライン 50 人
⑦	11月25日(土) 10:30~13:00 生活クラブ館 地下スペース 1・2	那須山麓米生産者を迎える交流会 ～生産者にしめ縄作りを教わろう～ 4年ぶりに那須山麓米の生産者がやってきます!一緒にしめ縄作りをしませんか。那須山麓米の新米とご飯に合うおすすめ消費材を食べながら、そのおいしさの秘密を知り、お米作りの苦労話などを聞いて、交流しましょう。	生産者：JA なすの(どではら会) 申込〆切：11/17(金) 定員：30 人 参加費：組合員 100 円 ゲスト 200 円 持ち物：筆記用具、箸、弁当用容器、お椀またはカップ (味噌汁用)

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。

みなみ風 2023 年 10 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			
お友だち紹介でスパゲッティ 1.6mm450g 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	
	10/18 ヴィボン生産者交流会	大人 人	子ども 人
	11/3 鶏肉生産者交流会	大人 人	子ども 人
	11/13 生産者出会の旅@千葉県	大人 人	※お子さんの参加不可
	11/18 3・11 後の快適省エネ生活 (会場)	大人 人	子ども 人
	11/25 那須山麓米生産者交流会	大人 人	子ども 人



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》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8月号 モニター意見・感想～

夏は生活クラブの豆腐でキマリ!

・毎週当たり前のように購入している生活クラブの豆腐ですが、消泡材を使わない手間のかかった品であることを知りました。市販の充填豆腐との食べ比べで、全員が生活クラブの方を選んだのも納得です。

8月号全体を通して

・今夏も猛暑に見舞われましたが、3 ページにあるグリーンシステムなどは生活クラブの環境への取り組みのごく一端ですが、今後ますます環境問題について考えねばいけないと思う 8 月でした。

「デポーせたがや」にお友だちを紹介ください

「ここだけのお肉フェア」
無料サンプルプレゼント

はじめてご来店の未加入者の方へ

豚ロース薄切り 130g または、おすすめの野菜 5 点の中から 1 品、どちらかご希望の品を差し上げます。

実施期間 ~11/20

生活クラブのお店 デポーせたがや 世田谷区宮坂 3-13-13

クリスマス・お正月用品 注文スケジュール		
このタイミングでしか注文できない消費材もあります。		
注文をお忘れなく!		
	カタログ配布週	注文書提出週
クリスマス	(11月1回44週) 10/30~11/3	(11月2回45週) 11/6~11/10
お正月	(11月2回45週) 11/6~11/10	(11月3回46週) 11/13~11/17

ビオサホレシビ 食欲の秋!美味しくご飯を食べる♪

えのき茸茶漬とひじきの炊き込みご飯

材料 4 人分

ひじき 5g

米 2 合

えのき茸茶漬 100g

冷凍ごぼう(ささがき) 100g

根生姜(せん切り) 1 片



写真は1人分

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に 30 分ほどつけてもどす。サッとゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②炊飯器に洗った米とえのき茸茶漬を入れ、2 合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。①と冷凍ごぼう、根生姜をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら、ざっくりと混ぜて器に盛る。

(生活クラブカタログさん)



署名活動に協力ください!

「日本政府のエネルギー政策に対し、再生可能エネルギーへの転換の加速とそのため制度政策の転換を求めます」

<署名用紙配布>
9月4回(9/25~29)
10月4回(10/23~27)



↑ 詳細・オンライン署名はこちら

生活クラブの組合員が作った「社会福祉法人・悠遊」をカンパで応援しよう!



生活クラブ東京 Web 「悠遊応援カンパ」

注文番号: 159972 一口: 1,000円

配送組合員は、
・注文書「6桁番号記入欄」に注文番号と口数を記入
または、
・eくらぶログイン後、注文番号と口数を入力
デポー組合員は、
・デポー店舗にある「季節品注文書」に注文番号と口数を記入

Instagramでシェアしよう♪

サステイナブルなひと、生活クラブ

#生活クラブお気に入り投稿

2023.7.1▶2024.3.31

第1弾 2023.7.1-9.30 第2弾 2023.10.1-12.31 第3弾 2024.1.1-3.31



キャンペーンの詳細はこちらから

抽選でステキなプレゼントが当たる!



韓国語・台湾語

「アジア姉妹会議・交流会 ボランティア通訳の募集について」

韓国幸福中心生協と台湾主婦連盟生協と生活クラブ生協の3か国会議の懇親会でボランティア通訳を募集します。一緒に食事を取りながら、参加者の交流の助けになっていただく方を探しています。1日でもOK、交通費支給。

- ①歓迎会: 11月9日(木) 17:30(予定)~20:00/がんに新宿山野愛子邸
- ②懇親会: 11月11日(土) 17:30~20:00/生活クラブ館(世田谷区)

【募集に関する問合せ先】生活クラブ生協・東京 03-5426-5202 (平日9時~17時)



リニューアル
します

生活クラブ東京 Web サイト 23区南生活クラブページ リニューアルのお知らせ

生活クラブ東京 Web サイト【<https://tokyo.seikasclub.coop/>】

組合員やこれから生活クラブ始めようと思っている方に、「こだわり」や「しくみ」がわかりやすく伝わるサイトをめざしてリニューアルします。合わせて23区南やまちの活動の発信を充実させていきます。

Instagram
始めました



@SEIKATSUCLUB_23KUMINAMI



23区南組織概要 2023年8月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,476人	2,417人
加入者数	102人	8人
脱退者数	-124人	-11人
世帯当利用高	21,569円	9,999円
総利用高	420,666,220円	24,167,555円

- 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



生活クラブ東京 Web サイト
23区南生活クラブページ



23区南生活クラブ公式 Facebook

- 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
Instagram

- 大田センター(大田区仲池上1-19-12)
- 江東センター(江東区東雲2-9-51)
- 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