



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：2024 年 2 月 5 日

生産者紹介



共生食品(株) 営業企画課
主任 八尾谷 彰さん

共生食品株式会社「もめん豆腐」「きぬ豆腐」

神奈川県・相模原市と山梨県・忍野村に工場があり、麺類・豆腐類の製造を行っています。豆腐のこだわりは、『国産大豆を使用』『昔ながらの「にがり」で固める』『消泡剤は使わない』の3つ。国産の原料を使用するのは「日本の農業を守りたい」「食料自給率の向上に少しでも貢献したい」という想いからです。生活クラブとの出会いは40年以上前になります。豆腐作りを始めてから現在に至るまで、変わらず豆腐を作り続けることができたのは、組合員の皆さんとの信頼関係があってこそだと思います。これからも皆さんと共に、消費材を通して持続可能な社会と豊かな食生活に貢献したいと思っています。

各 300g 162 円(税込) 豆腐類はカタログ「週刊生活クラブ東京」に掲載しています

(注文実績・価格は配送)

あなたはどっち派!?
予約してる!?

もめん VS きぬ

みなみ風編集メンバーには「きぬ派」が多かったのですが、どちらの利用量が多いのか?! 2023 年 1~12 月の注文実績を調べてみました。結果は「もめん派」が多く、どちらも半数以上が予約購入であることがわかりました。

	もめん	きぬ
1 年間の注文数合計	85,222	77,671
1 か月平均(うち予約)	7,102 (3,616)	6,473 (3,419)

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 | まちづくり ~No! 遺伝子組み換え作物、ゲノム編集食品~ | 7 ページ | 申込用紙 モニター意見 |
| 4・5 ページ | 野菜 | 8 ページ | まちの活動 まち中央 |

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

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

紙の削減に貢献!

注文書とカタログの「配布・停止」を選べます

e くらぶにログインし、マイページで設定します
注文書：2023年11月6日より
カタログ(一部)：2024年2月12日より



Web サイト「e くらぶ」→

松葉で環境を考える会

今も続くダイオキシン類をはじめ新たな香害など有害化学物質や気候危機について見学や学習会で楽しく学びながら、松葉が教えてくれる空気中の有害化学物質について私たち自身で調査し、環境改善のために一緒に活動しませんか。



23区南 Web ページ
松葉で環境を考える会

松葉の介のつぶやき Vol.2

松葉が教えてくれる空気中の有害化学物質の調査とは・・・

大気中のダイオキシン類や金属類など有害化学物質の濃度を調べるために、クロマツの葉に蓄積した量を測ります。新芽より1年以上経過した松葉を複数地点から集めブレンドすることでその地域の年間を通じた長期的な平均濃度がわかります。

松葉調査は、生物指標として国際的に確立した測定方法で過去のデータや他の地域との比較もできます。

日本の自治体で一般的に行われている大気中のダイオキシン類の測定は、年に数回行われますが、24時間または7日間連続サンプリングして測定し、1日もしくは7日間の平均値を出しています。しかしこれでは気候条件や、焼却炉稼働状態、焼却廃棄物の組成などにより大気状況は大きく変化するため、年間を通じた長期間の平均的な汚染状況を把握できません。

23区南生活クラブでは、松葉調査を市民のカンパとボランティアによって行うことで、どこからも利害関係の圧力を受けない定点調査として継続してきました。

2024年度に松葉調査を行う計画じゃ。組合員諸君や地域のみんなに松葉採取やカンパをお願いしたいのじゃ。たのんだぞ!



松葉のダイオキシン調査
マスコットキャラクター
松葉の介

使い方が、わからない!というあなた・・・

「エッコロ」はこんな事由で利用されています。

01 配達日に急用ができたため、ご近所の組合員に冷凍冷蔵品の受け取りをお願いしました。後日、エッコロ申請をしました。

02 着物を着たいのに自分では着付けができない・・・着付けができる組合員の友人に着付けてもらい、エッコロを申請しました。

03 腰痛のためエッコロを使ってみようと思いました。コーディネーターを介して室内清掃をお願いできました。

04 コロナによる自宅待機中に消費材が不足してしまい、デポーに相談したところ、コーディネーターが助けてくれる組合員(ケア者)を探してくれて組合員の方が購入して運んでくださいました。

エッ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ッコロを使って、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 でも一部できます。

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。



「さんぶ野菜ネットワーク」 に行ってお来ました!

生活クラブでは予約での野菜利用に取り組んでいます。鮮度のよい、生産者厳選野菜が届きます。野菜の栽培は気候や土壌の特性などの影響を受けやすく、取り組む野菜の調整は非常に大変です。だからこそ、おまかせ。その日その日に畑で出来たものをしっかり食べきる、利用することで産地をつくる。今回は予約野菜でおなじみの「さんぶ野菜ネットワーク」に組合員で訪問してきた様子をお届けします!

自慢の にんじん

千葉県ほぼ中央に位置する山武市を中心とした畑で、化学合成農薬と化学肥料を使わず微生物や輪作による土づくりをして野菜を育てる生産者グループです。今回は集荷・貯蔵の様子から実際の畑まで見学させていただきました。



集荷や貯蔵の説明を受けています。収穫した人参は温度管理に気を付けて貯蔵しています。



さんぶ野菜ネットワーク代表吉田さんの人参畑。この畑の人参は2月出荷用とのこと。訪問したのは11月ですが、「まだ小さめだけどどうぞ」と生産者のご好意で1人2本ずつ人参収穫を楽しみました。



なんと畑に使用する堆肥は自家製のとのこと。原料は、もみ殻、コーヒー殻、米ぬかです。糞尿などは臭いが気になるので、近隣住宅への配慮から使用していません。



見学後の昼食は、新鮮な野菜づくしの品々。サラダ、煮もの、汁物、甘味。すべて美味しい。



農地を持たない消費者でも、「遺伝子組み換え食品を買いたくない・食べたくない」「遺伝子組み換え作物を栽培してほしい」という気持ちを GMO フリーゾーンサポーター登録することで表明することができます! GMO フリーゾーン登録を広めましょう!



← GMOフリーゾーン
サポーター
宣言登録フォーム

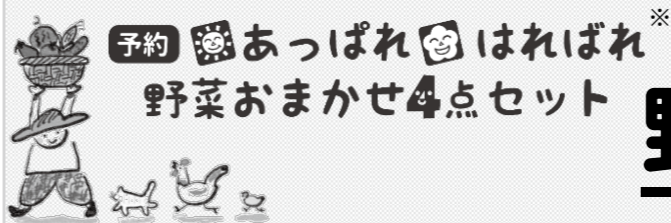


GMO フリーゾーン

GMOとは、Genetically Modified Organism 遺伝子組み換え作物のことです。

GMOフリーゾーンとは、「遺伝子組み換え作物を栽培しません」、「遺伝子組み換え作物を使用しません」という地域のことをいいます。

「さんぶ野菜ネットワーク」でも、GMOフリーゾーン登録をし、看板を掲げていました。



野菜は予約で安心!!

関東甲信越エリアの5団体の生産者(栃木県開拓農協・沃土会・丸工ビ俱樂部・さんぶ野菜ネットワーク・野菜くらぶ)による、週1万セットの作付けがあり、組合員への供給体制を整えています。野菜を「予約」で食べることで、生産者は畑でできたものを必ずすべて出荷できる、組合員には安定した価格で優先的に新鮮な野菜が届くという、お互いによいことがあります。

※**あっぱれ・はればれ野菜とは?**
 あっぱれ育ち野菜: 栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。
 はればれ育ち野菜: 栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を出来る限り減らして※育てました。
 ※特別栽培(慣行栽培1/2以下)の考え方

4点セットの品目はこちら



実を食べる野菜

葉を食べる野菜

葉や花、結球した葉をたべる野菜

根部を食べる野菜

予約登録はカンタン!

個人注文書で予約!

注文番号 803581 (毎週) (隔週取組みもあります)

WEBで予約!

- ① eくらぶにログイン。
- ② スマホでは、トップページ右上のMENUをタップし、「よやくらぶ登録」をタップ。パソコンでは、メインメニューの「よやくらぶ登録」をクリック。
- ③ 「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット」を選んで登録!

キャンペーン
実施中!!

3月31日の時点で
予約している方の中から
抽選で**10名**に
「**オリーブオイル**」
プレゼント!!



産地は一日にしてならず

2023.11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	780	-16	942	-27	134	2
からきた	634	-65	983	-55	1,132	-61	204	29
きぬた	362	-53	590	-40	712	-69	119	8
玉川	487	-58	863	-14	1,052	-30	184	30
大田	792	-85	1,225	-42	1,530	-67	327	40
渋谷	177	-28	363	-34	441	-25	77	-6
目黒	369	-38	740	3	855	-25	167	18
品川	397	-73	684	-20	801	-46	173	30
港	186	-31	421	-16	500	-4	95	9
江東	330	-56	572	-33	664	-47	124	14
江戸川	354	-44	503	-15	625	-19	115	5
中央	91	-15	221	-11	262	-6	55	5
計	4,656	-596	7,945	-293	9,516	-426	1,774	184

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。

「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。

11月から出た新米、今年のお米はいつまでたっても新米みたいに美味しく、ご飯が進むこと! 豚汁、明太子、納豆などで食べると最高です。だんだん年齢を重ねてくると、ご飯の美味しさに惹かれていく毎日です。

遊 you 米も那須山麓米も甲乙つけがたい!

(利用担当理事 R.K)

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	2月17日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13)	屋上オープンディ「春を迎える準備!玄米のポップライス付き♪」 2月には屋上庭園の枯草を片づけるなど、春を迎える準備をすすめます。玄米でポップライスも作りますよ。動きやすく汚れても構わない服装でご参加下さい。	申込み切：2/9(金) 当日参加可 持ち物：飲み物、軍手
②	2月21日(水) 11:00~12:30 生活クラブ館 201 会議室 Zoom 参加もできます	平牧工房オンライン生産者交流会@自宅 or 生活クラブ館 11:00~12:30 (オンライン生産者交流会) 12:30~13:30 (視聴会場のみ：亜硝酸塩実験、試食ランチ) 生活クラブのポークウインナーやベーコン、ハムが安心して美味しく食べられるのはなぜ?生産者である(株)平牧工房からじっくりお話を聞きましょう!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。	申込み切：2/9(金) 参加費：100円 (中学生以上) 持ち物：筆記用具、箸、紅茶用カップ、皿または弁当箱 託児はありませんが お子さん連れ OK
③	2月23日(金) 10:30~12:30 生活クラブ大田センター (大田区仲池上 1-19-12)	ビオサポアクティブシニア講座+体操 さらに養生食ランチ 食事のこと、サプリのこと、身体との向き合い方などの疑問が解決する講座です。いつまでもいきいき活動できる身体づくりをめざした簡単な体操もします。ランチは春に向かっての養生食を!全員にビオサポダイアリーをプレゼントします。	講師：猪狩 裕子さん 申込み切：2/9(金) 定員 20名 託児はありませんが お子さん連れ OK
④	にかほフェア@デポーせたがや 2月19日(月)~24日(土) 生活クラブでは、原発のない社会をめざして秋田県にかほ市に「生活クラブ風車・夢風(ゆめかぜ)」を建設し、電気の共同購入「生活クラブでんき」をすすめています。地方で作った電気を首都圏で使うだけの関係でなく、人と人の交流や物産の取り組みなどでも連携を深めています。フェア期間中は、にかほの特産品「夢風」ブランドを取り組みます。 2月24日(土) 14:00~15:30 は、にかほの生産者がデポーに来所するので交流しましょう! デポーせたがや(世田谷区宮坂 3-13-13)		



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。

23 区南生活クラブ生協 第 30 回通常総代会 総代公募のお知らせ

日時：2024 年 6 月 7 日(金) 10:00~13:00
場所：北沢タウンホール(世田谷区北沢 2-8-18)

小田急線・京王井の頭線 下北沢駅下車徒歩 5 分

定款に基づき、総代選挙を行います。総代数は 200 名で、各まちの総代定数は下記の通りです。総代候補者名簿を一定期間掲示します。その間に異議の申し出がなければ、総代当選となります。

- まち・せたがや 28 名、まち・からきた 28 名、まち・きぬた 16 名、
- まち・玉川 18 名、まち大田 28 名、まち渋谷 10 名、
- まち目黒 15 名、まち品川 15 名、まち港 11 名、まち江東 13 名、
- まち江戸川 12 名、まち中央 6 名

- ◆立候補受付期間：3 月 10 日(日)~3 月 29 日(金)
 - ◆受付方法：書面で 23 区南生活クラブ生協本部事務局に提出
 - ◆総代候補者掲示期間：4 月 5 日(金)~4 月 11 日(木)
センター及びデポーに掲示
 - ◆総代の任期：公告の翌日から 1 年
- ※問合せ先：23 区南生活クラブ生協本部事務局 03-3426-9914

2024 年度上半期

「みなみ風」モニター

毎月、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。応募は 7 ページを提出してください。

任期：2024 年 4 月~9 月
定員：5 名(応募多数の場合抽選)
申込み切：2 月 17 日(金)
半年間の謝礼として、500 円
の図書カードを差し上げます。



総代会、総代とは・・・

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。総代会では「総代」が、当年度の活動を総括し次年度の利用や拡大の事業計画方針を決定します。総代は組合員の代表です。

みなみ風 2024 年 2 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「なたね油 165g」プレゼント！			
お友だちの氏名			
住所		電話番号	
イベント申込 (会場参加のみ。オンライン参加は Web から申し込んでください)			
参加希望に○	内容	参加人数	
	2/17 屋上オープンデイ	大人	人 子ども 人
	2/21 平牧工房生産者交流会	大人	人 子ども 人
	2/23 ビオサポアクティブシニア講座	大人	人 子ども 人
松葉で環境を考える会の活動に興味があります/エコロでお手伝いができます			
みなみ風モニターに応募します			



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

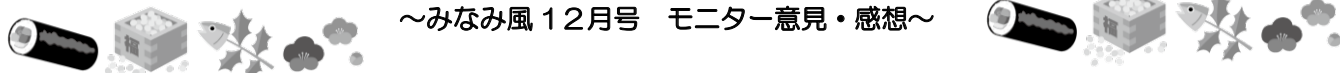
23 区南主催の企画 注意事項

《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の場合があります。



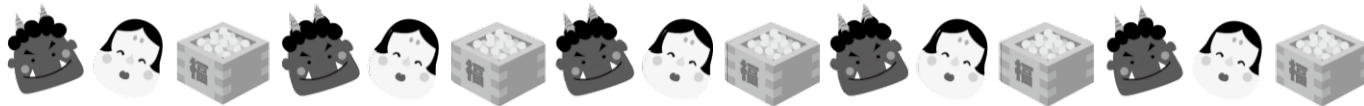
～みなみ風 12月号 モニター意見・感想～

本気で作っている、だからおいしい

・生活クラブの組合員を続けている理由の一つは、平田牧場さんの豚肉を食べるためです。本当に美味しく、生産者さんのこだわりの賜物だなと改めてありがたく思いました。

松葉で環境を考える

・ゴミの量や分別などは良く取り上げられています。大気汚染の事は知る機会が無かったので、今回知れてよかったです。もっとこの事実を広めていきたいです



ビオサポレシポ

いつもの休日を華やかに。水切りヨーグルトのフルーツサンド



材料 3人分

- 生乳 100%ヨーグルト 1 パック (400g)
- ビートグラニュー糖 大さじ 2
- いちご 12 個
- 甘夏みかん 100g
- 白桃缶 2 切れ (150g)
- 食パン (サンドイッチ用) 6 枚

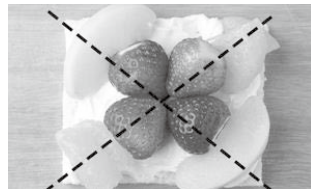
作り方

調理時間 20 分 (水切り・冷蔵庫におく時間を除く)

- ①ボウルに水切りしたヨーグルト (水切り後 200g)、ビートグラニュー糖を入れて混ぜる。
- ②いちごはへたを取り、甘夏みかんは薄皮をむく。白桃缶は汁気をきって 1 切れを 3 等分にくし形切りにする。
- ③食パン 2 枚に①を 1/6 量ずつぬり、一枚に②を図のように並べ、もう一枚の食パンをかぶせる。手で軽く押さえてラップで包み、冷蔵庫に 20 分おく。同様に作る。
- ④ラップに包んだまま、対角線で切る。

コツ・ポイント

具材は季節の果物や好みの缶詰で。1 パック分の水切りヨーグルト (約 200g) で 3 人分作れます。パンが水っぽくならないよう、ヨーグルトとフルーツはしっかり水切りを。



今年度は各まちの 2022 年度の活動を紹介していきます

まちの活動 まち中央 太陽のマルシェに毎月出展

月島第二児童公園で毎月第二週末に開催している太陽のマルシェに4月から10月まで、毎月出展しました。4月・5月・6月はキッチンカーで出展し、豚丼を提供しました。毎月来てくれたリピーターも！6月には、勝どき・晴海で25名の新しい仲間が増えました♪

7月以降もテントで出展しました。生活クラブのことを知ってもらおうきっかけになり、また、組合員同士が出会う場にもなりました。



23区南公式 Instagram 投稿中!



@SEIKATSUCLUB_23KUMINAMI



23区南組織概要 2023年12月末現在

	配送	デポ
組合員数	19,425人	2,428人
加入者数	121人	9人
脱退者数	-194人	-17人
世帯当利用高	24,207円	16,994円
総利用高	472,257,409円	41,245,338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