23区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2024年 7月号

発行責任者：23区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2024年7月1日

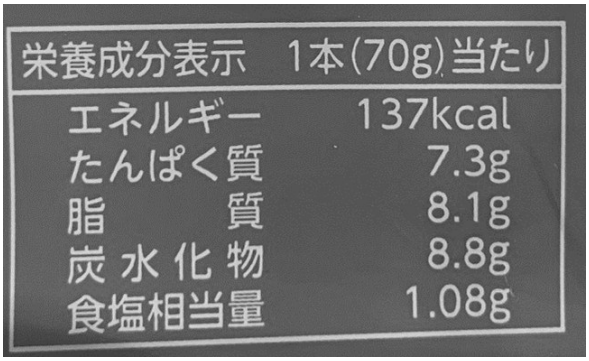
今月の消費材

おさかなソーセージ





子どもからお年寄りまで大人気！



保存料などの合成食品添加物は不使用なのに、常温で保管ができる優れもの。肉のソーセージと比べて低カロリー。たんぱく質が豊富なので、食事に気をつかう中高年にも最近は人気の消費材！魚がニガテなお子さんにもおススメです。



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは３ページ。生産者からのメッセージが届いているよ。

消費材（しょうひざい）…　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

23区南組織概要　2024年5月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,495人	2,429人
加入者数	178人	9人
脱退者数	−158人	−11人
世帯当利用高	27,549円	10,900円
総利用高	536,538,792円	26,518,583円

—もくじ—

p1　今月の消費材「おさかなソーセージ」
p2～3　消費委員会
p4～5　共済／カタログ選択制
p6　イベント情報／まちの活動
p7　申込用紙／モニター感想
p8　30周年記念マルシェ

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・玉川 リサーチチーム



↑昨年の夏休み親子企画！サンモッツァから。6 年生がサンモッツァの作り方を紹介しました。



↑卵づくしの中華メニュー

“大好きな消費材を深掘りしよう”ということで、リサーチチームという名前にしました。
テーマ消費材を中心に、企画時や LINE で市販品との違いを共有し、使いこなし方を研究。まちの広報紙ではテーマ消費材のコーナーの担当、マルシェではスタッフとして参加と、さまざまな活動をしてきました。
今年度からは 2 か月に 1 回、平日お仕事をしている人も参加しやすい土日を中心に活動することになりました。第 1 回目は 4 月にテーマ消費材の鶏卵と市販品との違いを発表。「卵で家中華」の実習・試食をしました。（「豚ひき肉の茶碗蒸し」は玉川ニュース 4 月号で WEB 検索可。）
活動日を玉川ニュースでお知らせします。玉川の方、お気軽にご参加ください！

あなたのまちの消費委員会を

まち江東 食の工房もぐ



↑ワイン&ティーパーティー

もぐもぐいっぱい食べてほしい、イメージしやすく呼びやすい名前で、親しみがわくようにしたいという思いで「食の工房もぐ」と名付けました。
昨年度はテーマ消費材のスパゲティを使ったナポリタンを作る親子企画、ワイン＆ティーパーティーと銘打って夏ギフトを気軽に楽しく味わう企画、豚肉学習会の視聴会場として、より美味しい食べ方を紹介する企画、甘夏のマーマレード作り企画をしました。



←甘夏マーマレード作り

今年度の第 1 回はテーマ消費材であり、生活に欠かせない鶏卵に注目して、卵を味わいながら生活クラブの卵を楽しく知ることができる会を開催しました。
もぐの企画に参加すると、その企画のテーマの消費材の理解が深まるようになり、参加者同士のおすすめ消費材情報があり、その後の消費材選びがより楽しみになります。和やかで美味しい香りのする会場にぜひお越しください♪



まち江戸川 お結びの会



まち江戸川では消費委員会を『お結びの会』と呼んでいます。消費材の美味しく楽しく便利な活用法を研究し、組合員に広く伝えることを目的として隔月で開催しています。
消費材と組合員・組合員同士の縁を結び広げ、メンバーは老若さまざまで現在 23 名。
調理のかたわら、参加者みんなで話に花を咲かせています。消費材の新たな使い方を知れたり、住まいが近い同士で地域の情報をシェアしたり。市販品との食べ比べは五感で違いを感じることができます。
参加するだけで顔見知りが増え、気づけば消費材のファンになっていること間違いなし！
試したい消費材がある、消費材について知りたい、消費材をもっと好きになりたい。そんな方はぜひ参加してくださいね！

まち目黒 消費委員会



６年前に発足しました。活動拠点は目黒区内の住区センターの調理室です。コロナ禍で活動休止していましたが、昨年度から少しずつ活動を再開しています。
今年度は４月にまちのテーマ消費材(株)ニューオークボのスパゲティ1.6mmで６種類の消費材のパスタソース食べ比べをしました。
消費材のスパゲティやパスタソースの美味しさに改めてびっくり!!
市販品との違いについても確認しました！組合員の集まる貴重な機会なので、牛乳応援のメニューとしてコーンスープも作り簡単で美味しいと好評でした。
５月は、消費材の鰻や明太子を市販品と食べ比べ。夏ギフトの試食会も同時開催しました。
消費委員会の企画はたくさんの組合員と一緒に活動できるよう、まちの広報紙やWEBなどでも参加を呼びかけ、活動報告もまちの広報紙に掲載しています。
今後も消費材をみなで学び、利用も増やしていけるよう活動していきたいと思います。



紹介します

消費委員会とは、

まちごとに生活クラブの消費材が大好きな仲間が集まって、その優位性を確認・共有し、おいしく便利な利用法を研究し、広報紙、ＳＮＳを通じて発信することで、組合員に広く伝え、まちの利用活動の活性化、利用促進につなげる組織です。

まち港 消費委員会

まち港の組合員は消費材を注文するとき、WEBからの方が圧倒的に多く、カタログをあまり見ずにいつも同じものを注文している傾向です。そこで、今年度から消費委員会を立ち上げました。
消費材について、みんなで楽しく学び、調べ、食べてみて、好きな消費材を増やしてほしい、一緒に調理をすることで新規組合員とベテラン組合員の交流ができるといいなと思います。
第１回は６月「梅しごと」。
これからも、みんなの意見を聞きながら、消費材を決め、優位性を学び、味を確かめ、利用の仕方を考えていきます。

今月の生産者

おさかなソーセージ
マルハニチロ(株)

9円 お得！

配送価格　税込 430 円
予約価格　税込 421 円



課長代理　林 祐子さん

おさかなソーセージの生産者のマルハニチロの林です。
安全・安心な魚肉ソーセージを開発しようと組合員と一緒になって作り上げた消費材になります。
市販品は、ピンク色にする着色料を使用していますが、消費材は無着色、添加物を使用していない無リンの魚（すけそうだら）のすり身を使用し、添加物や原材料を厳選しています。高温加熱殺菌をしていますので、常温保管ができ、野外活動、車の中のお子様のおやつ、職場で小腹がすいた時にも、内装のフィルムのまま持ち運びができるのでポケットから取り出してすぐにでも食べて頂けます。もちろん味付け調理をして頂いてもおいしいです。



保険との違いを知って 共済で備えよう 上手に



共済に加入できるのは組合員だけ！



どこが同じ?!
将来何かあったときに備えてかけておく、**リスク回避としての役割は同じ**です。

では、どこが違うの?!

	共済	保険（株式会社）
対象	**組合員（特定多数）** 「特定の人の集まり、組織の人どうし」がお互いにお金を出し合い助け合う仕組みの保障	消費者（不特定多数） 不安に備えるものとして商品開発販売されている保障
加入条件	告知ゆるやかなコースもあり加入しやすい！	リスク排除のため加入条件があります
掛金	**一律です** 剰余がでれば、加入者に割り戻されたり、地域に還元*されたりします	細分化されています
事業目的	**相互扶助**（たすけあい）	利益追求
運営	**組合員** 加入者の声が保障内容に反映されます	経営者



*豊かな社会づくりをめざす活動の一環として、地域の団体（福祉など）への助成制度や、たすけあいの仕組みづくりがあります。これらは共済の大切な社会的役割であり、存在意義があるといえます。

組合員の声にもとづき、制度改定で使いやすさを追求していくのが共済の特長です。
とくに**「生活クラブ共済ハグくみ」**は、生活クラブオリジナル共済。
９月の制度改定で**保障がさらによくなります！**

生活クラブ共済ハグくみの詳細はこちら⇒

ケガ通院の共済金を
1,000 円⇒2,000 円にアップ!

退院後サポート金が、**10,000 円⇒13,000 円**にアップして、退院後の生活復帰を支えます

被共済者の範囲を改定します
職業によって他保険などに加入できない方も、共済のもつ相互扶助の理念で参加できるようになります



生活クラブ共済連の Web サイトでは、インターネット加入ができ（一部）、下記の保障内容から組合員が加入できる共済や保険を探すことができます。

また、すでにご加入の方は、共済マイページから 24 時間いつでも「共済金請求」「住所変更」「口座の変更」などの手続きができ、便利です。　ぜひ活用ください⇒

病気・けが



介護



がん

住まい・車



生命



ペット・くらし





こども・大学生・専門学校生



賠償責任



注文書とカタログの任意選択の導入！

生活クラブの気候危機対策「カタログの紙使用量の削減」目標達成にむけ、注文書とカタログの任意選択制が導入されました。インターネット注文が中心で紙類が不要な場合は、配布停止の選択ができるものがありますので、ぜひ選択しましょう（ｅくらぶ限定機能）。

また、カタログ類の回収、リサイクルを行っていますので、読み終わった機関紙、カタログやチラシ（個人情報を含まない）は配達時に返却しましょう。

選択方法：ｅくらぶログイン⟶マイページ
⟶カタログ・注文書の配布・停止
⟶選択　⟶設定する

任意選択の範囲：注文書、カタログ
暮らし、花の頒布、すくすく、
キレイになる、着る、住まい、
楽しむ（本・CD）、旅

※翌々週以降に設定の内容が反映されます

すくすくカタログ　（例）



配布する ∨　⟶　停止する ∨

↑ ここをクリックして設定を選択

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 サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
7 月 20 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「～夏休みの自由研究～ 夏の植物しらべと田んぼ（稲）のお世話♪」** 待ちに待った夏休み、生活クラブ館屋上にどんな草花があるか観察しましょう！5 月に植えた稲や 4 月に蒔いた大豆・ヘチマなどの手入れを行います。おやつ休憩あり。荒天中止。	**申込〆切：7/12(金)** 定員：20 名 託児なし **持ち物・服装**：飲み物、帽子、動きやすく汚れても大丈夫な服装・靴



まち・きぬた

23 年度は、まち・きぬたの中では生活クラブ館に一番遠い喜多見地域で、人材発掘を目指して、空き店舗を活用しての組合員拡大や農地と古墳をめぐるまち歩きなどを企画しました。地域の組合員がお手伝いに出てきてくれて、まち委員も元気が出ました。またテーマ消費材を「高橋徳治商店のおとうふ揚げ」として、お料理プロのまち委員を中心に企画やレシピ紹介に努めました。東日本大震災で甚大な被害を受けた生産者との震災以来の連帯も広く伝えていきたいことです。

24 年度は「バナナ」です。「いつも変わったテーマを選ぶきぬた」と言われていますが、「食べ物から世界が見える！」を実感できるのではないかと思います。

5名のまち委員、それぞれが得意分野を生かして活動しています。あなたのできることをぜひ一緒にやってみませんか。

喜多見の農地と古墳を訪ねるまち歩き





貸店舗前でのまち委員の写真

みなみ風 2024 年 7 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（いずれかに〇を）	■組合員コード：（配達明細表などに記載）

紹介カード	紹介いただく方の お名前： 住所： TEL：



お友だち、お知り合いを紹介してください
「温州みかんジュース 485ml」プレゼント！
7 月からは紹介された人ももらえます♪
Web 紹介ページはこちら→

各種申込	申込に〇、人数などを記入してください（企画申込みは会場参加のみ、オンライン参加は Web から申し込んでください）	
		7/20(土) 屋上オープンデイ「～夏休みの自由研究～夏の植物しらべと田んぼ（稲）のお世話♪」
		8/24(土)30 周年記念マルシェ@生活クラブ館　お手伝いができます
		9/7(土)30 周年マルシェ@武蔵小山駅前　お手伝いができます
		9/8(日)30 周年マルシェ@武蔵小山駅前　お手伝いができます

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》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 5 月号 モニター意見･感想～

今月の生産者

- バランゴンバナナは、化学合成農薬や化学肥料を使用していないこと、34 年間生活クラブと続いてきたこと、安全なバナナをいただくことで、産地の子どもたちの教育、家族の医療費、基本的な衣食住が確保され、生産者の皆さまも助かることを知りました。

オトクで便利にリニューアル　よやくらぶ

- よやくらぶを利用すると安くなるので、積極的に利用したいです。
- 数の変更、休み、解約もできるということを知りました。

5月号全体を通して

- 真ん中の大きなページに生活クラブの 1 番基盤となるもの、生活のさまざまな環境について書いてあることが、広い紙面を使っていて、読みやすく良いと思います。

ビオサポレシピ

簡単梅肉ソースで豚肉があっさり食べられる
豚肉の冷しゃぶ梅肉ソース



材料　4 人分
レタス　8 枚（120g）
トマト　2 個（300g）
玉ねぎ　1/4 個（50g）
豚肉切り落とし　300g
梅ぼし　2 個（10g）
★酒　大さじ 2
★みついし昆布　5g
●万能つゆ　大さじ 1
●純米酢　大さじ 1

つくり方

① レタスはせん切り、トマトは 5mm 幅の輪切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
② 鍋に水 1 リットルと★を入れて火にかける。鍋底から泡が出てきたら豚肉をほぐし入れ、肉の色が変わったらザルにとる。ゆで汁は昆布とアクを除き、大さじ 2 とっておく。
③ 梅ぼしは種を除き、包丁でたたいてペースト状にしてボウルに入れる。●と②のゆで汁を加えて混ぜ合わせる。
④ 器にレタス、トマト、玉ねぎの順に盛り、②をのせ、③をかける。

（生活クラブカタログさん）

参加しなくちゃ、もったいない

23 区南生活クラブ
30 周年記念マルシェ

テーマ『たべてはじめる SDGs』



8/24（土）11:00～15:00

場所：生活クラブ館
（世田谷区宮坂 3-13-13）

パネルディスカッション、試食会、
バルーンアート、親子クラフトなど、
お楽しみ企画多数☆
生産者も多数来場！



9/7・8（土・日）11:00～17:00

場所：パークシティ
武蔵小山ザ・モール
（東急目黒線「武蔵小山」駅東口駅前広場）

7日：生産者交流デー！
試食、箸づくり体験、ミツバチにも会える！
演奏・発表ステージ

8日：運動グループ活躍デー！
バルーンアート、どじょうつかみ体験、
食べくらべ試食など

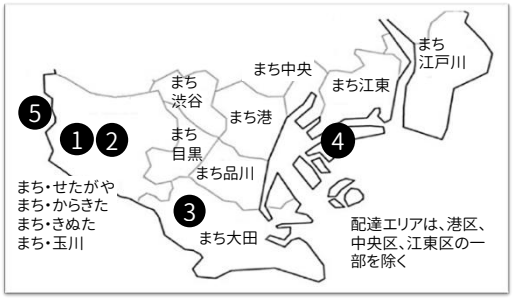




入場無料

試食ブースの
お手伝い募集！
（1～2時間程度
応募は P7 または WEB から）

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ
03-5426-5218（月～金 9:00～19:00）



❶ 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

Web　Facebook　Instagram

❷ 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

❸ 大田センター（大田区仲池上 1-19-12）
❹ 江東センター（江東区東雲 2-9-51）
❺ 23 区調布センター（調布市国領町 3-4-3）