23区南生活クラブ機関紙

生活クラブ

みなみ風

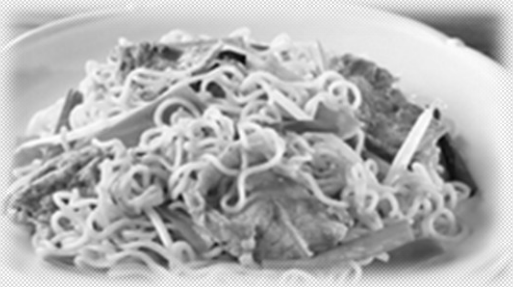
2024年 9月号

発行責任者：23区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2024年9月2日

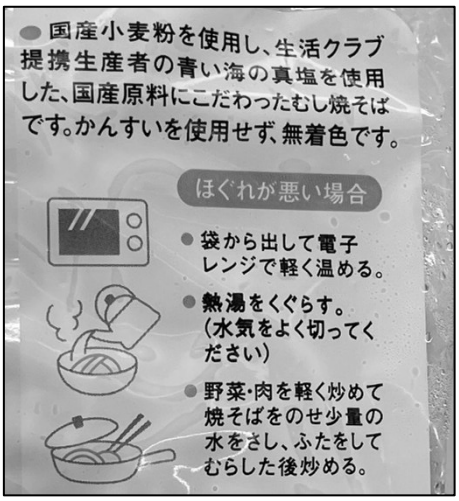
今月の消費材

国産小麦のむし焼そば麺





埼玉県産の小麦粉、生活クラブの真塩を使用



国産小麦を使用しているのにお手頃価格。シンプルな材料で作られているので安心、そしてぷりっとした食感が人気です。
多めの油で両面をカリカリに仕上げて餡かけ焼きそばに、たっぷりの具と牡蠣味調味料などで味付けしてエスニック風に、もちろんウスターソースで味付けしてソース焼きそばに、と自由自在。
食べきれないときは冷凍保存が便利です。



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7月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,447人	2,420人
加入者数	160人	15人
脱退者数	−183人	−17人
世帯当利用高	28,064円	12,169円
総利用高	546,570,404円	29,472,353円

—もくじ—

p1　今月の消費材「むし焼そば麺」
p2～3　配達明細書
p4～5　悠遊／せっけん
p6　イベント
p7　申込用紙／モニター感想／レシピ
p8　まちの活動

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

あなたの配達明細書見せてください



まち玉川　K.Hさん　組合員歴　２年

家族構成は　夫、長男（４歳）の３人家族。
この週は前の週にたくさん注文したものがあるので若干少なめ。
果物はミックスジュースにして飲むことが多いです。

毎週利用するものを予約しているので購入忘れがなく便利♪

生活クラブの麺類を食べたら今までのものには戻れない。美味しい！

栄養豊富で家族の健康に欠かせない卵。安心な卵を食べられるのがとても助かっています。

増量してあるとやっぱり嬉しい。ついつい購入。

＜別積品＞		
★ ざくぎりポテトチップス・うすしお味	1	617
★ 予約・きぬ豆腐　２連パック	1	177
＜ドライ組込品＞		
・まぐろ油漬缶４缶組（ライトツナ）	1	783
・信州田舎みそこうじ　１ｋｇ	1	535
予約・みりん風醸造調味料	1	382
・野沢菜梅入ふりかけ	1	343
・国産丸大豆醤油５００ｍｌ	1	470
・ドライパイナップル（ＷＥＢ）	1	572
・つぶあん	1	486
・人形焼（こし餡）	1	390
・レモンラムネ菓子	1	245
予約・かつお細けずり５０ｇ	1	524
予約・焼のり	1	572
・混ぜるだけ五目ずしの素	1	473
手延べそうめん	1	589
予約・庄内遊ＹＯＵ米５ｋｇ	1	2,232
・鹿児島県産大根の寒干したくあん	1	211
予約・ハミガキ	1	265
・ボルトガルワイン（ロゼ）	1	1,164
＜冷蔵組込品＞		
・梅ぼし（うす塩味）	1	470
予約・鶏卵１０個パック	3	1,161
・【増量】スライスロースハム１パック	1	458
・かに風味スティックかまぼこ	1	289

冷凍品は夫と子どもの毎日のお弁当のお助けアイテム！
ピクニックでも活躍しています。

予約・小粒カップ納豆	1	192
＜冷凍組込品＞		
・わたらい茶ミニたい焼き（あずき）	1	463
・ミニアメリカンドッグ	1	632
・フレンチフライポテト	1	318
・コーンクリームコロッケ	1	475
・蓮根とえびの寄せ揚げ・お弁当用	1	521
・骨付きローストハーブチキン【規格外品】（ＷＥＢ）	1	948
・五目春巻	2	1,464
予約・冷凍豚肉切り落とし５００ｇ	1	1,188
・【増量】冷凍豚肉ロース切り落とし５５０ｇ	1	1,577
・鶏スタミナ炒め用	1	382
・北海道産たらこのからし明太子（ＷＥＢ）	1	700
・おとうふ揚げ（五目）	1	351
＜農産組込品＞		
・りんご２種セット	1	620
・いちご（とちおとめ・とちあいか）２４０ｇ	1	592
・ホムトンバナナ５００ｇ（ＷＥＢ）	1	387
・ごぼう３５０ｇ	1	264
・あっぱれ育ちかぶ６００ｇ	1	253
・子大豆もやし２００ｇ	1	84
予約 あっぱれはれぱれ野菜おまかせ４点セット	1	819
18週配達　合計金額		25,638

5月１回の合計金額 25,638 円

オトクで便利な よやくらぶ とは？

生活クラブの予約「よやくらぶ」は、毎日の必需品やお気に入りの消費材が、自分の選んだサイクルで自動的に届く予約のしくみです。
注文書や、インターネット注文「ｅくらぶ」から、簡単に登録ができます。

- **通常価格よりオトク**
- **自動で手間なく注文お届け**
- **生産者のつくるチカラに**
- **数量変更やお休みもできる**

よやくらぶ
WEBサイトは
こちら→



ほかの人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♪

まち目黒　E.S さん　組合員歴　18 年

引っ越す前の横浜でも組合員で、組合員歴は合計 25 年。
家族構成は　夫、長女の３人家族。

料理は基本、焼くだけ、煮るだけ。
調味料と素材がいいのでそれだけで十分です。



欠かせない消費材は、
よやくらぶ注文が安心。
割安で助かっています。
お気に入り登録も
うっかり忘れがなくなる
のでおすすめです。

麻婆豆腐ソースと豆腐と
ひき肉で、麻婆豆腐。

＜別積品＞		
★ ▼タラーメン	1	391
★ 予約・無漂白ロールペーパーシングルソフト	1	564
★ ①ザ】角食パン天然酵母６枚≪予約≫	1	313
★ オ】国産小麦食パン６枚≪予約≫	2	800
★ オ】黒糖レーズンパン	1	410
★ ザ】よもぎあんぱん（粒あん）	1	400
★ 予約・牛乳９００ｍｌ個配	2	574
★ 予約・きぬ豆腐	1	166
＜ドライ組込品＞		
真塩（ましお）	1	340
国産唐辛子（鷹の爪）	1	225
調理用合わせ酢	1	362
麻婆豆腐ソース・中辛（２袋）	1	451
国産減塩生みそ　カップ入り甘こうじ	1	502
国産ホールトマトのカット	2	578
【特別】もずくスープ柚子入り	1	524
【特別】無洗米　みちのく加美米　ささゆた香３ｋｇ	1	1,442
純米酒神渡	1	1,188
＜冷蔵組込品＞		
山形県産セロリの浅漬け	1	286
予約・鶏卵１０個パック	1	387
予約・豚肉切り落とし３００ｇ	1	728
予約・ポークウインナー	2	728
皮なしミニコロウインナー	1	384
きざみ白菜キムチ（甘口）	1	434

朝食に、人参とキャベツと
ウインナーのスープ煮とパン。

福神漬	1	199
予約・プレーンヨーグルト	2	542
予約・生乳１００%ヨーグルト	1	271
そのままでもおいしい国産シュレッドチーズ	1	708
果肉入り・とちおとめヨーグルト	1	349
＜冷凍組込品＞		
北海道の玉ねぎソテー	1	349
濃厚ティラミス（北海道産マスカルポーネ使用）	1	620
チキンと彩り野菜のハンバーグ	1	450
しそ餃子	1	531
ぶたまん５個	1	688
【特別】鶏肉ムネ角切り３００ｇ（秋川）	1	583
あさり（冷凍）	1	448
塩さけ（甘塩味）	1	621
さつま揚丸形	1	427
＜農産組込品＞		
馬鈴薯１．５ｋｇ	1	395
梅（梅酒用）１ｋｇ	1	1,045
きゅうり３本（加温栽培品）	1	203
キャベツ１個	1	214
緑豆もやし２００ｇ	1	69
予約・あっぱれはれぱれ野菜おまかせ４点セット	1	819
24週配達　合計金額		21,708

夕食に、あさりは
お味噌汁。しそ餃子、
塩さけをフライパンで
焼きました。

さつま揚は、
万能つゆか、白だしで、
馬鈴薯などの根菜と、
おでん風煮物にします。

梅１ｋｇは、素精糖を
使って、梅シロップを
作りました。
毎年の夏バテ対策で
す。

もやしは、
週末の昼食に、
ラーメンで使います。

６月２回の合計金額 21,708 円

今月の生産者

国産小麦のむし焼そば麺

共生食品株式会社



営業部 営業企画課
主任 八尾谷 彰さん

国産小麦のむし焼そば麺の特徴は、国産小麦粉、提携生産者の塩を使用し、無かんすい・無着色、そして植物油不使用であること。最初は輸入麦の小麦粉を使用していましたが、話し合いやご要望をいただく中で、国産小麦粉に切り替え、提携生産者の食塩や卵を使用することとなりました。その後も組合員要望でアレルギー対応として「卵」を抜き（コンタミは残ります）、より焼そばに適した小麦粉に変更するなど、その時々の課題解決に向けて変化してきました。

これからも様々な課題に対して、消費材を通じ皆さんと一緒に解決していきたいと思います。

５円
お得！

配送価格　税込 235 円
予約価格　税込 230 円





悠遊通信 2024 Vol.2

組合員の思いからできた 社会福祉法人 悠遊（ゆうゆう） を紹介します

社会福祉法人悠遊について

１９９３年に生活クラブ生協の組合員の寄付により設立した社会福祉法人です。
「高齢になっても安心して、住み慣れた地域で過ごすこと」、「地域と共に支えきること」をモットーに地域福祉事業、まちづくり活動を進めています。

事業拠点

西東京市、世田谷区、中野区

生活クラブ・ケアセンター世田谷について（世田谷区千歳台 4-2-1）

世田谷区にある生活クラブ・ケアセンター世田谷は３階建ての複合施設で、１階に小規模多機能型居宅介護・居宅介護支援の事業所、2・3階にグループホームが入っています。いずれも住み慣れた地域で暮らし続けるための機能です。
また、１階部分には地域の方々が集う場所「スペースゆうゆう」があり、地域に開放しています。

働く人、ボランティアを募集しています

【求人情報】

◇介護職
新卒・中途採用
業務内容：事業所内における介護業務全般
資格：介護福祉士、介護職員初任者研修などの介護関連資格や、普通自動車運転免許があればなお可。無資格の方もご相談ください。

◇看護職
業務内容：ご利用者の健康状態の確認や服薬の管理を中心とした業務が基本。（夜勤なし）
資格：正看護師か准看護師

勤務地：世田谷区千歳台 4-2-1
「グループホームちとせ」
「小規模多機能ホームみんなんち」

◇悠遊の職種における資格取得補助制度あり。
法人内での研修も充実。

【具体的なボランティアの内容】

① 娯楽活動
音楽演奏や歌唱パフォーマンス、手工芸・クラフト活動、読書やストーリーテリング
② 健康促進活動
軽いエクササイズやストレッチングクラス、ネイルケア・メイク、散歩や屋外活動のサポート
③ 社交活動
お茶会やコーヒータイムの開催、ボードゲームやカードゲームの提供、軽いトークや会話のパートナー
④ 趣味のサポート
編み物や刺繍のワークショップ、園芸や植物のお手入れ、料理やお菓子づくりのサポート
⑤ イベントのサポート
誕生日パーティーの企画と実施、季節ごとのイベントや行事のサポート、赤ちゃんや小さな子とご利用者の交流、ペットセラピー

詳しくは悠遊ホームページを参照し、お問合せください。

悠遊 WEB サイト⇒

2024 年度も悠遊おうえんカンパを実施しています

一昨年度から、おうえんカンパを呼びかけ、集まったカンパは「研修費用」「ホームページリニューアル」「送迎車両購入費」などに活用されました。
2023 年度に３か年の「経営基盤再構築計画」を策定し、５つの重点事業所を中心に事業収支改善に向けた対策をすすめ、経営改善に向けた兆しが見えてきていますが、引き続き事業継続の為の支援が必要になっています。今年もおうえんカンパを実施しています。

- 注文番号　132403
- 注文期間　2024 年 12 月４回（52 週）まで
- 一口 1,000 円で何口でも、何回でもお申し込みいただけます

生活クラブ東京 WEB
「悠遊おうえん」⇒





新しく導入された送迎車両
ホンダ N-BOX

カンパ注文番号：**132403** 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



せっけんを使おう



洗浄剤には“せっけん”と“合成洗剤”があることを知っていますか？一般市場では合成洗剤が主流となっていますが、生活クラブでは安全性が高く環境中に排出された後にも分解性のよいせっけんを使おうという運動をすすめています。

生産者交流会（卫スケー石鹸(株)）の Q&A を紹介します

Q 消費材のハミガキにはせっけんの成分が入っていないのでしょうか？

A せっけん成分は入っていません。俗にいう無発泡（ノンフォーム）ハミガキとなります。なお、薬用ハミガキ ペリオキュアのみ、せっけん成分が入っています。



ハミガキ
（香料使用）
150g　271 円



薬用ハミガキ
ペリオキュア（香料使用）
100g　881 円

配送、税込み価格

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
9 月 21 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 **「屋上ミニ田んぼの稲刈り&はざかけ♪」** 9 月のオープンデイは、屋上ミニ田んぼの稲刈りと、刈った稲を天日干しにする「はざかけ」作業をします。荒天中止。	**申込〆切：9/13(金)** 定員：20 名 託児なし　参加無料 **持ち物・服装：**飲み物、軍手、帽子、汚れてもよい服装・くつ
9 月 28 日(土) **14:00～16:00** 生活クラブ館２階 ２０１会議室 （世田谷区宮坂 3-13-13）	**～プラスチック汚染防止条約とは？～正しく知ろう!プラスチックのこと** プラスチックは、便利で私たちの生活に欠かせない存在ですが、石油以外に多くの化学物質でできていて、使用中や処分の過程でさまざまな化学物質が放出されています。プラスチックや化学物質のこと一緒に考えてみませんか。	**申込〆切：9/20(金)** 定員：20 名 託児なし 定員に達していなければ当日参加 OK
10 月 11･12 日(金･土) 生活クラブ館 （世田谷区宮坂 3-13-13）	**デポー展示会・秋まつり** **デポーせたがや展示即売会（10：30～17：00）** 【出展】スーツ：ベストファイブ、宝飾品：東京真珠㈱、シルクインナー：ピーポッド あなただけのオーダーメイドスーツ、ワイシャツを作りませんか。 **デポーせたがや秋まつり（10：30～16：00）** 生産者来店、断然お得★中身が見える福袋、消費材が当たる福引、バルーンアート、まちづくりコーナー、消費材を使った地域のお店が出店します。お買い物にいらしてください！	
10 月 26 日(土) **10:30～14:00** 生活クラブ館 地下スペース （世田谷区宮坂 3-13-13）	**丹精込めて育てられた貴重な国産鶏種、「丹精國鶏」に迫る!鶏肉学習会** 国産鶏種は国内で開発・改良された鶏のこと。自給率はわずか 1～2%。生産者は鶏が快適に、大きく育つように、きめ細やかな管理をしています。生産者に、直接お話を聞ける絶好のチャンス！丸鶏 1 羽を目の前でさばきます。簡単調理でおいしい、鶏肉の試食があります。	**申込〆切：10/1(火)** 定員：30 名 **託児**：あり(定員５名) (託児申込〆切 9/24(火)、エッコロ加入者無料、未加入者はお子さん１人につき 1,600 円) **参加費**：200 円 **持ち物**：皿（お弁当箱）、箸、エプロン、三角巾、ふきん、飲み物
10 月 30 日(水) **10:30～14:00** 生活クラブ大田センター ３階 （大田区仲池上 1-19-12）	**食べたらわかる!生活クラブの豚肉を見る・聞く・味わう、生産者交流会** 「塩コショウだけでおいしい！」と絶対的支持のある、生活クラブの豚肉。巷でも有名なブランド豚「日本の米育ち平田牧場三元豚・金華豚」の生産者が来場します。市販の豚肉との違いを聞きながら、半身からどの部位がどのくらいとれるのか見て確かめ、一緒に調理し味わいましょう！	**申込〆切：10/18(月)** 定員：60 名 **託児**：あり(定員５名) (託児申込〆切 10/18(金) エッコロ加入者無料、未加入者はお子さん１人につき 1,600 円) **参加費**：200 円 **持ち物**：試食用の大きめの皿、箸、エプロン、三角巾、ふきん、飲み物
11 月 4 日(月祝) **10:00～12:00** 生活クラブ館 地下スペース （世田谷区宮坂 3-13-13）	**クリーニングのプロに教わる「カラダにいい洗濯術」** ★講師：茂木孝夫さん（白栄舎） 洗濯物の半分以上が家庭で洗える！ 「シミ汚れ」「黄ばみ・黒ずみ」「生乾き臭・汗臭」「柔軟剤の匂い」の落とし方や「ダウンウエア」「ニット」「羽毛布団」の洗い方まで教えていただきます。	**申込〆切：10/28(月)** 定員：20 名 **託児**：あり(定員５名) (託児申込〆切 10/21(月) エッコロ加入者のみ。 未加入者は当日加入確約で申込可)

みなみ風 2024 年 9 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
「トマトケチャップ」プレゼント！
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）
	9/21(土) 屋上オープンデイ「屋上ミニ田んぼの稲刈り＆はざかけ♪」
	9/28(土) ～プラスチック汚染防止条約とは？～正しく知ろう！プラスチックのこと
	10/26(土) 丹精込めて育てられた貴重な国産鶏種、「丹精國鶏」に迫る！鶏肉学習会
	10/30(水) 食べたらわかる！生活クラブの豚肉を見る・聞く・味わう、生産者交流会
	11/4(月)クリーニングのプロに教わる「カラダにいい洗濯術」

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７月号 モニター意見･感想～

今月の消費材
・食べた感想「おいしいじゃん」。魚肉ソーセージは安いけどおいしくない、というイメージをこわしてくれました。それに常温保存ができるのが断然便利。ハムは賞味(消費)期限があるのでいつも冷蔵庫にあるとはかぎらない、急に冷やし中華が食べたくなった時の具にバッチリです。

あなたのまちの消費委員会を紹介します
・消費委員会　機会があればぜひ家族で参加したいです

共済
・生協の共済と民間の保険との違いや、生活クラブ共済ハグくみの保障が改善されることなど、わかりやすく広報されていて、共済のよさを再確認できました。ハグくみの保障が改善されたのは加入者にとって朗報ですね♪

３０周年記念マルシェ
・30 周年なのですね。記念マルシェ行きたいと思います！楽しみです♪

ビオサポレシピ

残暑を乗り切るスタミナメニュー!
丸ごとにんにくと手羽元のさっぱり煮



材料　４人分
鶏肉手羽元　　８本
いんげん　　４本
にんにく　　４片
ごま油　　大さじ１
★純米酢　　大さじ4
★酒　　大さじ１
★三河本みりん　　大さじ１
★素精糖　　大さじ1/2
★真塩　　小さじ1/2

つくり方
① 手羽元は解凍し、数ヶ所切れ目を入れる。塩とこしょう（各分量外）をもみ込む。いんげんはヘタを除き３等分に切る。にんにくは根元を切り落として薄皮をむく。
② 鍋にごま油を熱し、①の手羽元とにんにくを炒める。
③ にんにくに焼き色がついたら水 1/2 カップと★を加え、煮立ったら落としぶたをして、弱火で 25 分煮る。いんげんを加え、落としぶたをしてさらに５分煮る。

（生活クラブカタログさん）

まち・渋谷

まちの活動

組合員による自主運営の基本組織が「まち」です



まち渋谷では、2023 年度「おみそ汁の会」と「子育てひろば」2 つの定例会を軸に活動しました。

おみそ汁の会はお料理上手なまち委員と共に、普段の気取らない料理を参加者みんなで作り、ランチを一緒に食べる企画です。手を動かしながら、お気に入りの消費材や最近のニュースなど身近な話題で楽しく情報交換しています。

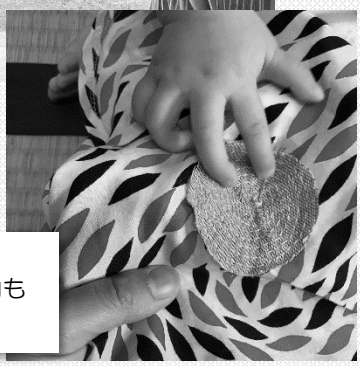
子育てひろばは地域のお寺でスペースをお借りして子育て中の皆さんが赤ちゃんと一緒に気軽に立ち寄れる居場所づくりをしています。地域の事業所班から食材の寄付をいただいて簡単なランチの提供も開始しました。ありがたいご縁に感謝しています。

運営委員会では、一緒にまち渋谷を活気づけるまち運営委員とお手伝いができる方を随時募集中です。

まち渋谷の広報紙「春の小川通信」からご連絡お待ちしています。

お寺の綺麗な中庭を臨み
リラックス





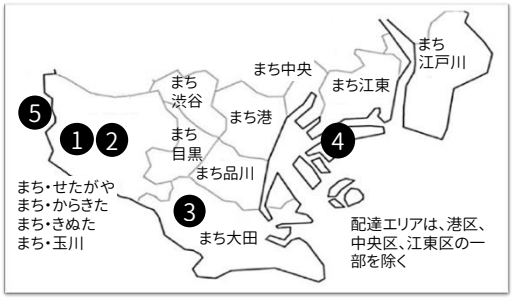
滞在時間に
子供服の繕い物も
仕上げます

お料理上手な組合員にコツを聞きながら



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）