23区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025年 1月号

発行責任者： 23区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2025年1月6日

今月の消費材

甘夏みかん





撮影:田嶋雅巳

お待たせしました!「あの」甘夏ですよ。

甘夏のビートグラニュー糖漬け

材料

	甘夏みかん	1個(350g)
	ビートグラニュー糖	大さじ3
	ミント	適量

つくり方

① 甘夏みかんは皮をむき、薄皮を取り除いて果肉を取り出し、清潔な保存容器にいれる。

② ビートグラニュー糖を加えてふたをし、保存容器を振って和え、冷蔵庫におく。

③ ビートグラニュー糖が溶けて果肉と馴染む2日目から3日目が食べごろ。好みでミントを添える。

（生活クラブカタログさん）

1月になると「そろそろかな～」と楽しみに待つ組合員が多い、甘夏みかん。そのままいただく他、マーマレードやピール、お菓子に利用したりと使いみちたっぷり。
箱単位で購入する組合員も多く、生活クラブがずっと応援している消費材です！



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは2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11月末現在

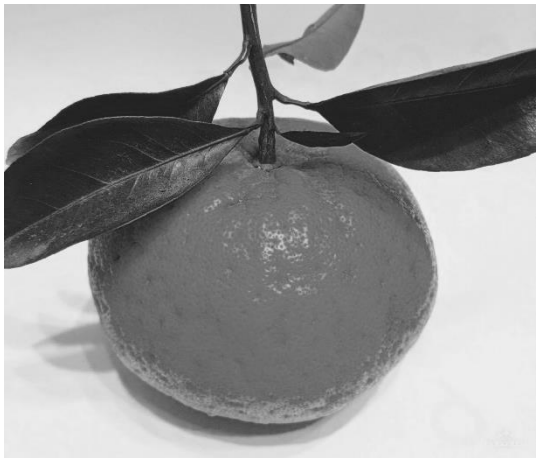
	配送	デポー
組合員数	19,589人	2,421人
加入者数	194人	19人
脱退者数	−113人	−13人
世帯当利用高	27,192円	12,152円
総利用高	530,708,769円	29,347,176円

—もくじ—

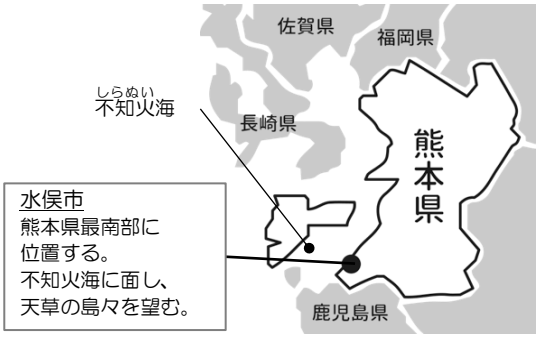
p1	今月の消費材「甘夏みかん」	p6	イベント
p2～3	きばるの甘夏みかん／食肉学習会開催報告	p7	申込用紙／モニター感想
p4～5	遺伝子組み換え／遊佐からの手紙	p8	まちの活動

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

40年以上続く、つくる・食べるつながり



もうすぐ「きばるの甘夏みかん」が届きます。
市販の甘夏みかんのように“つるつるぴかぴか”ではありません。
でも、そのルックスにはワケがあります。
私たちは、ぎりぎりまで農薬をおさえた農法、
そして見た目より安全性を選んだのです。
「化学農薬を使うことで加害者にならない」との意志を持ち、
甘夏を作り続けている「生産者グループ　きばる」。
「きばるの甘夏みかん」には、
みんなの思いがぎゅっと詰まっています。



生産者グループきばると生活クラブ

「きばる」とは「がんばる」という意味の九州地方の方言で、熊本県水俣市を中心に広がる不知火海周辺の生産者グループの名称です。

不知火海沿岸は、「公害の原点」と言われる水俣病の被害地域です。海(漁業)を生活の糧としていましたが、その海が汚染され、陸(甘夏栽培)への転換を余儀なくされました。そして「被害者が加害者にならない」というスローガンをもとに、低農薬・有機栽培をはじめました。生産者の真摯な姿勢に生活クラブの組合員が共感し、甘夏みかんを食べて応援しようと、1977 年に提携が始まりました。

最近は地球過熱化の影響で病害虫被害が多くなる傾向ですが、信念を変えずにこれからも安全・安心でおいしい甘夏みかんをつくり続けていきたいと頑張っています。

栽培方法

- ●環境ホルモン作用や発がん性があるとされる化学農薬は使いません。
- ●農薬をできるだけ減らして栽培します。
  皮まで安心して食べられるように使用時期を 8 月末までとし、9 月以降は農薬を使いません。
- ●甘夏みかんに適した独自の 100%有機質肥料を使用します。
- ●除草剤、防腐剤を使用しません。
- ●ワックスがけによるツヤ出しを行いません。
  ベテランの生産者でも、毎年異なる気象条件を注意深く観察して病害虫の被害にあわないように剪定などの手入れで工夫を凝らす日々を積み重ねています。

今月の生産者



甘夏みかん 生産者グループ きばる

「水俣病被害者が農薬加害者にならない」との思いで始めた甘夏の有機・低農薬栽培です。でも、それが社会に受け入れられるのか、その心配を払拭してくれたのが生活クラブでした。１９７７年の会結成以来食べ続けていただいた事で、私たちも農法に自信を持つことができるようになりました。当初は、「味よりも水俣への思いで食べる」という熱い言葉もうかがいましたが、今ではおいしいと言っていただける甘夏をお届けできます。今年は台風の被害もなく順調に育っています。どうぞご賞味ください。



生産者　高橋 昇さん

食肉学習会 開催報告

生活クラブの牛肉のおいしさに迫る!牛肉学習会

2024 年 7 月 2 日(火)参加者 28 人

肥育動画を視聴して印象に残ったのは、生産者が餌のペレットを食べて、「人も食べられるくらい安心です。」と話す場面や、北海道の広い大地の牧草の刈り取りからロールにする場面、清潔でゆとりのある牛舎の様子の場面でした。

視聴後、北海道チクレンの尊保さんから、と畜・解体のお話を聞き、牛肉加工後から私たちの食卓に並ぶまでに、たくさんの方のご苦労があって、初めて私たちが安心して食べられるのだということを改めて感じました。

お話のあとは、生産者によるデモンストレーションで、ステーキの焼き方と、やわらか牛丼の調理のコツを伝授いただきました。参加者も実際に作って、コンビーフ丼とともに美味しく試食し、生産者にもいろいろと質問をしながら和やかな昼食となりました。

生活クラブ基準で大切に育てた良質の赤身牛肉ですが、約束の量を食べきれていない現状があります。**組合員全員が今の利用に加えて年に 5 パックを利用**すれば、余らせずに食べきることができるということでした。牛肉を使った加工品もたくさんあります。ぜひ利用していきましょう。







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

2024 年 10 月 26 日(土)参加者 30 人

国内の一般的な鶏肉の飼育状況や、丹精國鶏の歴史と特長を生産者から伺いました。

丹精國鶏は①「国産鶏種」であること②飼育日数が一般鶏より長い→うまみ(イノシン酸)が増す③のびのびと風通しの良く日光が入る環境で飼育→運動量が増え、自己免疫力が高まり、病気になりにくく薬(抗生物質)不使用。④飼料(エサ)も安心安全なものを使用。

お話の後は、生産者が鶏 1 羽を素晴らしい包丁捌きで、部位や食べ方の解説付きで解体実演。その後、生産者と一緒に鶏肉づくしの料理を試食し、改めて丹精國鶏の美味しさを実感しました。

今後もこの貴重な丹精國鶏を食べ続けられるよう皆で取り組んでいきたいと思いました。



← 好評だった「大根と鶏肉の塩スープ」。材料はシンプルながら、鶏肉の旨みが感じられました。「ビオサポレシピ　大根と鶏肉の塩スープ」で検索してみてください。





知らない間に食べている？
遺伝子操作された食べもの

遺伝子組み換え(GM)作物･食品

他の生物の遺伝子の一部を切り取って、自身の遺伝子に組み込む操作がおこなわれた作物。
日本で認められているのは、大豆、ナタネ、とうもろこし、じゃがいも、綿、テンサイ、パパイヤ、アルファルファ、カラシナの 9 作物で多くの加工食品の原料になって出回っています。

ゲノム編集食品

DNA を切断し、外来遺伝子を導入するゲノム編集技術を用いて開発された食品。
「GABA（ギャバ）高蓄積トマト」「肉厚マダイ」「トラフグ」などが販売されています。

これらは、人や環境への影響は未だにわからないことが多いのです。
生活クラブは疑わしきものは使用しないことを基本に、食の安全を追求しています。

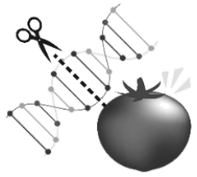
「ゲノム編集トマト」　市場調査

組合員が調査しました

これまで学校や福祉施設にゲノム編集トマト苗の無償提供やネット販売を行ってきたサナテックシード社が、スーパーなどで生鮮トマトとトマトピューレを販売していることが分かりました。ゲノム編集トマトの販売の実態を知るため、７月から９月まで生活クラブ東京全体で市場調査を行いました。

23 区南では 10 名の組合員が 21 店舗を調査した結果、２店舗でゲノム編集トマト「シシリアンルージュ・ハイギャバ（生鮮ミニトマト）」が販売されていました。さらに、そのうち 1 店舗では、シシリアンルージュ・ハイギャバトマトピューレも見つかりました。

調査の結果、食や食品表示、食品トレーサビリティに関心をもつきっかけとなりました。今後も他生協を含めより多くの団体と共同で取り組み、市民が遺伝子組み換えやゲノム編集食品に注目していることを国や事業者に示していきます。



遺伝子組み換えにNO！

GMO フリーゾーンサポーター宣言

遺伝子組み換え作物・生物が存在しない地域のことを「GMOフリーゾーン」といい、世界中の生産者が「GM作物・生物を作らない、売らない。」と宣言しています。それを応援する一つの方法として、「GMOフリーゾーンサポーター宣言」があります。

上部の二次元コードを読み取り、WEB で簡単に登録できます。

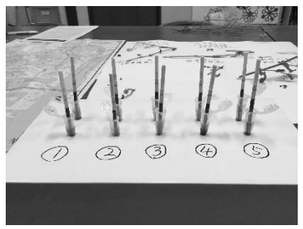
GM ナタネの自生調査

汚染の実態を知らせ、防ぐ市民活動

海外から輸入した GM ナタネが港の周辺や、製油所に通じる幹線道路沿いを中心に、こぼれ落ちなどが原因で自生しています。

2024 年度は 23 区南の 9 個所で調査し、2 検体で擬陽性が確認されました。調査を引き続き行い、全国調査の結果も確認していきます。





豪雨被災「遊佐からの手紙」


「流木やごみを拾い集める」
写真出典：生活クラブ連合会 WEB サイト

昨年７月の東北地方での大雨により、生活クラブの消費材の産地である山形県庄内地方も大きな被害を受けました。生活クラブでは「庄内豪雨復興支援カンパ」を呼びかけ 44,426,500 円（うち東京 9,742,205 円）が集まりました。また、８月上旬から、酒田市、遊佐町と締結している包括連携協定に基づき、全国各地の生活クラブ組合員や職員延べ 129 人（うち東京・組合員３人、役職員６人）が被災支援ボランティアとして被災地を訪れ支援作業にあたりました。遊佐町では「庄内遊 YOU 米」の田んぼに流入した流木やごみを拾い出す作業にもあたりました。

同じころ、スーパー店頭から米がなくなり、米不足パニックに・・・生活クラブの注文も急増しました。結果、予約分が届けられるように調整がされました。「予約していてよかった」と安心した方もいるでしょう。一方で本当に必要な人に届けることができなくなってしまったのではないかという心配も感じられました。消費材は、「今だけ…自分だけ…食べることができればいい」というものではありません。現在を生きる私たちが生産者と話し合い、選び、計画し、食べていくことで、奪い合う必要のない未来につなげたい！というメッセージを持つものです。秋には、無事新米が届き安堵しました。あらためて「お米を予約して食べていこう」と皆さんに伝えたいです。

被災地支援に参加した神奈川の組合員が、遊佐町共同開発米部会事務局長 池田恒紀さんから送られてきたメールを共有してくれました。池田さんは庄内遊 YOU 米の生産者でもあります。カンパや災害支援に参加された方や庄内遊 YOU 米を食べている方、これをきっかけに食べてみようと思った方、、、すべての組合員にも読んでほしいと思い、紹介させていただきます。

（前略）
この支援で三つ遊佐が救われたと思っています。

一つ目は、今どうするかでした。刈り取りを前にして果たして刈り取り機械が入って刈り取れるのか？ 出来不出来はあっても、いつもの年のように収穫が出来るのか？ ということこれまで味わったことのない不安です。これは皆さんのおかげでなんとか事故なく終わろうとしています。ありがとうございました。

二つ目は、来年以降どうするかです。（中略）生産者は高齢で元気なうちは農業を続けたい、自分の作ったものを届けたいと意欲を持っていますが、この災害で、そろそろやめ時、もう出来ないと考えた生産者は少なくないはずです。ある生産者は、もういいや、ある程度共済金などをもらって田んぼはほっとこう、自分のせいじゃないと諦めていたそうです。しかし今回自分の田んぼにこんなに応援に来てくれて、応援どころか自分の（自分達の）田んぼだとまで言う。これで自分が頑張らないわけにはいかないと、改めて意欲を持って米作りをする力を頂いたというのです。ありがとうございました。

三つ目は、未来に向けてのメッセージになるという事です。日本全国からありとあらゆる災害や、夏からは令和の米騒動と気候も世の中もおかしい事になっています。そんな予測不能で不安定な自然相手の一次産業、流通やマーケティングに踊らされ価格決定権も価値決定権も無く翻弄される農業なんて、誰がプライドを持ってやりたい職業、生業と考えるでしょうか？ そこに一石を投じたと思っています。皆さんが自分事として来ていただいたこの期間、生産と消費の距離が無くなり、初めは対応が大変だという事で受け入れを渋っていたＪＡも今は共済や金融関連職員まで応援に駆けつけるまでになりました。この光景を町民は見ています。子ども達にも伝わるはずです。農産物を一生懸命作り喜んでもらえる、努力及ばず何かあったら生活クラブ組合員・職員は消費者視点だけではなくて自分事として助けてくれる。一緒に価値を作っていく農業の形。これなら生業としての農業をやってもいいかなと思う若者がいるのではないかと思っています。ありがとうございました。

かつて予約で米不足が救われたと今でも話す組合員がいるように、あの時多くの支援で気持ちも含めて救われたという生産者がいます。これからずっと語り継ぐようなそんな大きい行動だったと思うのです。今回、参加した皆さん、参加は出来ずとも後方支援としてカンパしていただいた皆さん、多くの心配と激励のメッセージ、忘れません。ありがとうございました。

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（記載のないものは**参加費無料**）
1 月 18 日(土) デポーせたがや	**新春福引** 1/6～発行の一枚３０００円以上のピンクレシートが福引券です。３０００円ごとに一回引けます。	
1 月 18 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 **「屋上庭園の春を迎える準備（パート１）♪」** 年が明け、屋上もすっかり冬模様。さっそく春に向けてミニ田んぼの土起こしや、枯草の片付けなどを行います。荒天中止。	**申込〆切：1/10(金)** 託児なし　当日参加可 定員：20 名 **持ち物・服装：** 飲み物、軍手・汚れても構わない服装、くつ
1 月 21 日(火) **13:00～15:00** 生活クラブ館　201 号室	**コットン・ラボ（株）生産者交流会** **～肌にも自然にもやさしい** **天然繊維のナプキンを使ってみよう♪～** 高分子吸水ポリマーを使ったナプキンや紙おむつは、肌への刺激やごみとしての環境問題にもなっています。生活クラブは、化学物質や高分子ポリマーを使わない、コットン・ラボのナプキンを取り組んでいます。肌にも自然にも優しい天然繊維のコットンナプキンについて生産者にお話をうかがいます。	**申込〆切：1/14(火)** 託児なし お子さん連れ OK 定員：20 名 ※会場に余裕がある場合は当日参加 OK。
1 月 21 日(火) **14:00～16:00** 生活クラブ館 地下スペース２	**ワークショップでゆるりと学ぶ「我が家の防災」** 「防災グッズは何が必要？」「災害発生！どう行動したらいい？」「在宅避難に必要な食料ってどのくらい？」こんな不安が解消できます。回転備蓄におすすめの消費材も紹介します。	**申込〆切：1/14(火)** 託児なし お子さん連れ不可 定員：30 名
1月 30 日(木) **14:00～16:00** 生活クラブ館 地下スペース／ZOOM	**第2回総代意見交換会** **※豚肉緊急ミーティング※** 総代会で決定した方針に沿った活動が行われているのか点検と意見交換を行う場として年二回開催します。総代以外の参加も可。 豚肉の次年度の利用アップに向けた活動に繋げるため、組合員アンケートを実施し、それを元に組合員緊急ミーティングを開きます。会場参加者は豚肉の試食あり。	**申込〆切：1/13(月)** 託児あり 託児定員５名 ※総代の方には別途案内を送付いたします。 **※オンライン参加希望者は右上の二次元コードより申込**
2 月 17 日(月) **10:00～12:00** ZOOM のみ **※右上の二次元コードより申込**	**むかいさやかさんの広報お悩み解決講座** 「会社のデザイン業務困ったさんに贈る本」の著者、むかいさやかさんを講師にお招きします。2021 年より運用を開始した Instagram フォロワーはわずか２年で 20 万人を突破。チラシデザインを語らせたら最強の講師間違いなし！企画のチラシからまち広報紙まで、「なんかパッとしない」を解決します!!	**申込〆切：2/5(水)** 定員：50 名 **組合員限定** (23 区南組合員優先)
2 月 18 日(火) **11:30～14:00** 生活クラブ館 地下スペース１	**豆腐のスペシャリスト現る！** **豆腐生産者交流会　共生食品(株)** 生活クラブの豆腐は、国産の大豆を１００%使用。凝固剤は粗製海水塩化マグネシウム（にがり）のみ使用、消泡剤は不使用！こだわりぬいた上に、とっても美味しくて、しか～も安い！生産者をお招きし、あれこれ聞いちゃいます。スンドゥブチゲと肉どうふを作って食べてあったまろう！	**申込〆切：2/7(金)** 託児なし 定員：30 名 **参加費：200 円** **持ち物**：筆記用具、弁当用容器、箸、お椀またはカップ、エプロン、三角巾、ふきん、飲み物
2 月 22 日(土) **14:00～16:00** 港区立生涯学習センター（ばるーん）303 学習室 （港区新橋 3-16-3）	**災害発生！「子どもとの避難はこうする」がわかる、子育てパパママの教室** 自治体発行の「防災マップ」を使って防災施設を学んだり、自宅で避難生活を送る『在宅避難』について考える「子育て世帯の不安解消をサポート」する講座です。「いかに孤立を減らすか」に焦点。	**申込〆切：2/14(金)** 託児なし お子さん連れ OK 定員：35 名

みなみ風 2025 年 1 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 **「チキンナゲット 200g」「トマトケチャップ」プレゼント！**

各種申込	↓申込に〇（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）		
		1/18(土)屋上オープンデイ	大人(　　)人　子ども(　　)人
		1/21(火)コットン・ラボ生産者交流会	大人(　　)人　子ども(　　)人
		1/21(火)ワークショップ我が家の防災	大人(　　)人
		1/30(木)豚肉緊急ミーティング	大人(　　)人　託児人数・年齢(　　)
		2/18(火)豆腐生産者交流会	大人(　　)人
		2/22(土)子どもとの避難はこうする	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》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 11 月号 モニター意見・感想～

特集… 共同開発米・よやくらぶ

・たくさんのお米がありどれを注文するか迷う事がありましたが、それぞれの特色が分かり今後の参考になりました。今年のコメ不足から、予約の力強さをより実感しました。
・私は予約していたので米騒動に巻き込まれずいつも通りお米を食べることができました。
通常注文より安く購入できるし、他の消費材もこの機会に予約しようと思っています！

特集… エッコロたすけあい制度

「ケア金」と「コーディネート」それぞれに金額の記載がありますが、これは利用者が支払うものなのか、ケア者が受け取る金額なのかよく読んでみてもわからなかったです。
せっかく良い制度なのに、私には利用の仕方がいまいち理解できませんでした。

ビオサポレシピ

豚肉の味噌マヨ炒め

材料　４人分

豚肉切り落とし……　100g
さつまいも……　80g
グリーンアスパラ……　２本(50g)
マヨネーズ……　大さじ１
レタス……　50ｇ
★国産十割こうじ味噌…　小さじ２
★みりん風醸造調味料…　小さじ２



つくり方

① さつまいもは 7～8mm 幅の輪切りにし、グリーンアスパラは 4cm 長さに切る。
② フライパンにマヨネーズを熱し、豚肉を炒める。フライパンの端にさつまいもとグリーンアスパラを並べて、返しながら焼く。
③ 肉の色が変わったら、肉の部分だけに混ぜ合わせた★を加えて炒め合わせる。
④ 器にレタスを盛り、③を盛る。

（生活クラブカタログさん）

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



まち品川

2023年度はまち運営委員長を立てられない中、まち委員で助け合いながらの1年でした。

ホットケーキ企画を連続で行い、洋のイメージから和としての楽しみ方を教えていただきました。

おさかなソーセージは魚嫌いの子ども達に食べさせたいと調理講習を行いました。2024年度のまちのおすすめ消費材になりました。

夏ギフト・冬ギフト・クリスマスお正月の試食会を行い、食べたことのない消費材を食べて注文のヒントにしてもらいました。

秋に地域限定拡大を東品川・八潮・勝島で行いました。毎週キャラバン※を実施し、地域の組合員の参加もあり、加入目標の25人を達成できました。

これからも組合員に生活クラブを知ってもらう企画をしたいと思います。ぜひ一緒に考えてくれる組合員さんの参加をお待ちしています。

※キャラバン…街頭やイベント会場で消費材を展示し、加入を呼びかける活動



5月　組合員を講師にお迎えし、夏ギフトで楽しむアフタヌーン



9月　ホットケーキ連続講座第二弾



10月　委員と職員が協力しあい、地域限定拡大目標達成！



1月　おさかなソーセージ入り米粉グラタンと甘夏のジュレを作りました

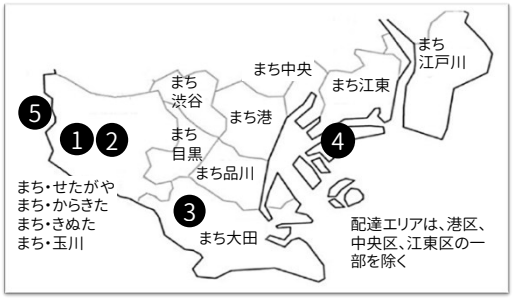
2025年度23区南役員(理事・監事)候補者を公募します

定款および役員選挙規約に基づき、役員(理事・監事)選挙に向けた候補者の公募を行ないます。

1. 選挙区分：理事（全体枠と常任枠）及び監事
2. 選挙区：23区南生活クラブ全域を選挙区とします
3. 定数：理事　12名（定款の定数は8～14名）　監事　3名（定款の定数は2～4名）
4. 立候補受付期間：2025年1月6日(月)～1月24日(金)
5. 応募要領：理事または監事立候補の旨を書面に記入し、23区南事務局まで届けて下さい。

問合せ先：23区南生活クラブ生活協同組合
電話：03-3426-9914

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）