



23 区南生活クラブ機関紙

2025 年
4 月号

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：2025 年 3 月 31 日



ビジョンフード※をみんなで食べて
支えよう!という意味のロゴです

パステライズド牛乳



牛乳の共同購入から始まった
生活クラブ。

新鮮でおいしく、安心な牛乳は生活
クラブの原点であり、組合員が自分
たちの飲みたい牛乳をもとめて、提
携酪農家とつくり、飲み続けてき
た、代表的な消費材の1つです!

いっしょに
どうぞ

牛乳で飲む
エスプレッソコーヒー

牛乳をたっぷり入れて飲む濃いタ
イプの無糖コーヒー。焙煎度合いの
深いコーヒーを使用し、エスプレッ
ソ抽出しました。簡単にカフェオレ
が作れます。



※ビジョンフード…

生活クラブでは、牛乳・鶏卵・米・食肉・農産物を
ビジョンフードと呼びます。これらが安定して生産
され続けるには、食べる人、つくる人がともに食の
未来を見通すビジョンが必要。ビジョンフードをお
おぜいで食べることで、国内自給率の向上や生態系
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目指します。



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。

23 区南組織概要 2025 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,612 人	2,420 人
加入者数	162 人	14 人
脱退者数	-167 人	-17 人
世帯当利用高	23,622 円	11,682 円
総利用高	463,615,075 円	28,305,597 円

ーもくじー

p1	みんなでパクパク「パステライズド牛乳」	p6	イベント
p2~3	豚肉アンケート&豚肉緊急ミーティング	p7	申込用紙/モニター感想
p4~5	生活クラブでんき・防災ワークショップ報告	p8	わがまちアピール

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

「わたしたちの豚肉」が緊急事態です！

意見集約と周知の目的で行った豚肉アンケートに、1,342 人から回答がありました。

結果発表！

豚肉アンケート期間：2024.11.14～12.20
23 区南生活クラブの参加組合員：1,342 人
回答率およそ 6.1%
詳細は下記の通りでした（太字が結果）。

Q1. あなたの年代をおしえてください。

1：10代 2：20代 3：30代 4：40代 5：50代 6：60代 7：70代 8：80代～
0.5% 4.7% 14.5% 15.2% 24.5% 29.4% 11.1%

Q2. 生活クラブの組合員歴をおしえてください。

1：1年未満 2：1年以上3年未満 3：3年以上10年未満 4：10年以上20年未満 5：20年以上
4.9% 7.9% 21.7% 16.2% 49.3%

Q3. 生活クラブの豚肉を利用していますか？

1：利用している（→ Q4へ） 2：利用していない（→ Q5へ）
92.0% 8.0%

Q4. (利用している人へ)どのくらい利用していますか？

1：毎週 2：月に2回程度 3：月に1回程度 4：年に数回
55.2% 28.9% 10.1%



Q5. (利用していない人へ)利用しない理由(もっとも近いものを1つ)をお聞かせください。

1：何となく注文していない 7.8% 2：価格が高い 32.0% 3：おいしくない 4：量が多くてうまく利用しきれない 10.2%
5：他で購入している。 21.9% 購入先は他生協 (0.4%)、スーパー (1.3%)、ネット通販その他 (0.4%)
6：苦手、体質に合わない 3.9% 7：豚肉を食べる習慣がない、宗教上 1.6%
8：その他 22.7% (理由：)

Q6. 生活クラブの豚肉について知っていることはどれですか？(複数回答可)

1：豚種 3つの異なる品種を掛け合わせた平田牧場オリジナルの「三元交配種」 68.3%
2：飼料★遺伝子組み換えでないトモロコシ（価格高騰中！）
★豚の味の決め手の「大麦」
★飼料用米（生育後期で45%）豚肉のおいしさが決まる脂身に独特の甘みと旨味がある。 } 63.5%
3：飼育環境自然の光や風が入り、豚が自由に動き回れる広い豚舎。
豚がストレスを抱えにくい環境作りを大切にしている。 55.4%
4：飼育日数一般的な飼育より長く時間をかけて育てられている。(その分、えさ代もかかる) 34.5%
5：平田牧場の豚肉を一番安く買えるのは生活クラブの組合員である。 47.0%
6：現在豚肉利用が低迷、冷凍保存にコストがかかり生産者の大きな負担になっている。 11.5%
7：どれも知らなかった。 10.9%

Q7. 生活クラブの豚肉のあなたの今後の利用について

1：増やしたい 2：変わらず今までと同じ 3：利用しない
401人 31.0% 870人 67.3% 22人 1.7%

Q8. (任意)生活クラブの豚肉への思いを一言！

「おいしい」「安心」「感謝」「信頼」「価値ある豚肉」「(再)加入したきっかけ」「生活クラブをやめない理由」「子どもがこの豚なら食べた」「味の分かる子どもに育てくれた」「応援します」という内容が大多数。
中には食べたいが、価格が...という意見もありました。

Q6 生活クラブの豚肉について.....知らない人がたくさん！みんなで豚肉の価値と現状を伝えましょう！

Q7 今後の利用について.....増やしたい人が31%と嬉しい結果となりました。

Q8 豚肉への思いについて.....一般の市場価格は高騰しており生活クラブとの価格差は少ないことが 12 月の市場調査で分かりました。さらに、生活クラブの豚肉は利用促進のため 12 月から価格が下がっており、使いやすくなっています。

食べる仲間を増やし、みんなで利用し、わたしたちの価値ある豚肉をこれからも食べ続けられるよう、一人ひとりの力を合わせましょう！

豚肉緊急ミーティング

を 1/30 に開催し、
46 名の組合員が参加しました

第 2 回 23 区南
総代意見交換会のテーマ
総代意見交換会は組合員の代表が集まり、
活動総括や次年度方針の検討に向けた意
見交換をする場。

参加者と共有したこと

- 平田牧場との 50 年以上の交流と課題解決の歩み
- 現在の豚肉の利用の落ち込み
私たちが約束の量を食べきれなかった、冷凍在庫の保管料はなんと月 1000 万円!
- 10 月の豚肉学習会参加者の宣言
「食べて、伝えて、仲間を増やす!」
- 12 月の豚肉アンケート結果 豚肉ファンがたくさんいた!
- まちの豚肉の利用促進活動や拡大活動の発表

一人ひとりが宣言

- 用紙にこれから取り組むことを書き、見せながら発表

試食で美味しさ再確認

- 冷凍・冷蔵の切り落としのしゃぶしゃぶとローストポークの試食で、一致団結!



今年度の取組み、
「みんなでパクパク ACTION」で
組合員一丸で食べていくこと、食べる人を
増やすことに力を入れていきましょう。



豚肉緊急ミーティング参加者がそれぞれの思いを書いて記念撮影

- 利用していない人にプレゼントする。
- 話す、食べる、食べさせる。
- 白身のおいしさを伝える。
- 班の人に利用促進する。
- 友達 10 人に直接伝える。
- 簡単レシピを考える。
- 企画で伝える。
- いまより利用する。

などなど、一人ひとりが宣言しました。

2025 年
4月1回~
(13 週)

まだ生活クラブの豚肉を食べたことのない組合員のために、小容量が出ました!
まずは豚肉を食べてみて、おいしさを味わってください!

毎週取組 豚肉切り落とし・お試し 160 g

豚肉ひき肉・お試し 160 g

1 パック 452 円 (税込 488 円)



安曇野工場長
中沢文晃さん

パスチャライズド牛乳 新生酪農(株)

牛乳の集団飲用に始まった生活クラブ生協が、「生産・加工・流通のすべての構造を理解するための自社工場を持ちたい」との事で、全国でも初の消費する者と生産する者とが提携し、共同経営する会社として作られたのが当社です。

しかし、近年は牛乳消費の減少や酪農家の減少が進んでいます。このままでは将来、持続可能な消費材供給ができなくなるかもしれません。そうならない為、みなさんで牛乳を利用して、健康で丈夫な体つくりと、持続可能な消費材の供給を支えていきましょう。生産者と組合員は対等互惠です。持続可能な消費材を考え作り利用し活動していきましょう。生活クラブでしか飲めない、パスチャライズド牛乳を沢山飲んで利用してください。



10 円
お得!

配送価格 税込 266 円

予約価格 税込 276 円



生活クラブ
でんき

、価値 / があるから、切り替えてほしい

もう一つの消費材、生活クラブでんき

契約申込はこちら ⇒⇒⇒
(株)生活クラブエナジー
Web サイト



食や福祉と同じようにエネルギーについても考えてスタートした「電気の共同購入」。エネルギーの自給という組合員の強い思いから実現した秋田県にかほ市の風車「夢風」をはじめ、生活クラブは、全国 71 カ所の発電所と提携して(株)生活クラブエナジーを通じて組合員に電気を届けています。(2024 年 6 月現在)

お届けしている電気の 9 割が再生可能エネルギーです。電源構成の実績は、生活クラブでんきを運営する(株)生活クラブエナジーの Web サイトで確認することができます。

価値① CO₂排出量が激減する

自然エネルギー 100% プランを選んだ場合、排出量は 7 分の 1 ～ 0 になり、温暖化対策に貢献できます。家庭からの CO₂ 排出量のうち電力がほぼ半分を占めています。

価値② お金の流れを変えられる

大手電力会社との契約のままだと原発維持費がますます税金と電気料金に上乗せされますが、生活クラブでんきに切り替えれば、需要の 2 倍以上のポテンシャルを持つ再エネを応援・育てることになります。

価値③ 生産者とのつながりがある

組合員が中心となって建設した発電所や思いをともにする発電所と提携し、電気に留まらないつながりも生まれています。例えば、風車「夢風」があるにかほ市との交流や特産品の共同購入を実現しています。

2/8
報告

2025 年度 生活クラブでんき めざせ 2 万人キャンペーン スタート集会

2025 年度は生活クラブでんき 10 周年です。6 月～8 月に、契約者 2 万人達成をめざすキャンペーンを行う予定で、2 月にスタート集会がありました。大島教授の問題提起の後、22 のでんき生産者・活動団体から報告があり、内容は多岐にわたりました。その中から私たちに身近な事業を紹介します。

問題提起

原発回帰ではなく再生可能エネルギーの時代へ

龍谷大学教授 大島堅一さん

今年 2 月、政府は「第 7 次エネルギー基本計画」とその具体策「GX (グリーン・トランスフォーメーション) 2040 ビジョン」を閣議決定し、目標 (右表) が示された。一方、世界各国は再エネ 100% 超に向かっており、日本は世界から取り残される恐れがある。政府の方針に異議を唱え、私たちは再エネ 100% を目指す。

2040 年度目標の電源構成	
原発	2 割
再エネ	4～5 割
火力	3～4 割

- ★原発と火力は環境破壊的。いずれもゼロにする必要がある。
原発：原発事故が現実化。放射性廃棄物処分、廃炉の方策が未解決。
火力：二酸化炭素排出 → 気候変動の原因になっている。
- ★中国、ヨーロッパ、アメリカは再エネを増やしている。特に中国は太陽光発電が急速に増えている。
- ★オーストラリアはプラント規模のバッテリーを設置。バッテリーに蓄電し、必要な時に放電する。
- ★デンマークは再エネ比率が 100% を超える時間が 20% を超えるようになっている。
- ★日本は遅れている、世界のデータを参考に新しい考えを取り入れるべき。
- ★悪い再エネ事業は無くしていく必要がある。

でんき生産者・活動団体 報告①

環境まちづくり NPO エコメッセ

「生活クラブ・ケアセンター世田谷」屋上と「安心ケアセンター・悠遊えごた」屋上の市民発電所 (市民からの出資で設置) で発電、全量を生活クラブエナジーに売電している。

大災害などの非常時は施設内の補助電源として活用できる。防災訓練で何がどのように動かせるか試している。

でんき生産者・活動団体 報告②

NPO 法人世田谷みんなのエネルギー

2012 年設立。
2013 年カリタス下北沢ソーラー市民協同発電所稼働、その後赤堤子ども・子育てセンター、上祖師谷区営住宅、弦巻事務センター、茨城那珂氏横堀、山梨北杜市明野の市民ソーラー発電所稼働。
また、エネルギーの「消費者」として何ができるか？を模索、まちで一番古い冷蔵庫コンテスト、熱の伝わり方体験実験などを実施している。

1/21
報告

ライフプラン講座 防災ワークショップ

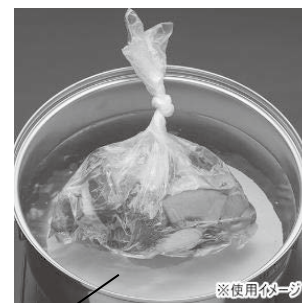
「家の中に安全な場所がありますか?」「明かりはすぐに確保できますか?」「災害時の持ち出し袋は準備していますか?」「それはすぐ持ち出せるところにありますか?」「家族が別々の場所で被災したら、どう行動するか決めていますか?」「近所に頼れる第三者はいますか?」「家庭内は整理整頓されていますか?」

講師の問いかけに対して、我が家はどうかな?と思い返して、「私の防災力」をチェックしていくと・・・「我が家の防災課題」が発見でき、「家族で考えること」、「家庭内備蓄」、「自然災害に備える保障」の必要性がわかりました。台風や豪雨、地震などの自然災害は甚大な被害をもたらします。私たちは、自然をコントロールすることはできませんが、被害がでないようにする「防災」、できるだけ被害を少なくする「減災」ならできます。自然災害から命を守り、その後も生活が続けられるように、我が家の防災を家族で話しあっておくことが大切です。

講座のあとは、カセットコンロで「ポリ袋クッキング」に挑戦しました。「普段できていないことは災害時に行うことはできない」と言います。ご飯は炊飯器で炊くよりも時短で、できあがりも遜色ありませんでした。ぜひ、日常でも作ってみてください。

<ポリ袋で白ごはんの作り方>

- ①ポリ袋に米 1 合を入れ、2 回ほど洗米する。※当日は洗米せず炊飯。
- ②水 180cc を入れ、袋の空気を抜きながらなるべく上の方で袋の口を結ぶ (30 分くらい浸水するとよい)。
- ③鍋に水と②を入れ強火にかけ、沸騰したら中～弱火で 20 分加熱。火を止め 10 分蒸らす。※当日は蓋を使用。



鍋の底に皿を沈め、ポリ袋が底に接しないように、また側面にも袋がつかないように注意してください。



ごはんの他にも卵、小松菜、豚ひき肉をそれぞれポリ袋の中で味付けして、湯煎したもので「三色丼」ができました。ポリ袋は耐熱温度が高く湯煎ができるタイプを使用してくださいね。

賞味期限が長く回転備蓄におすすめの「ボルシチ缶」を湯煎で温め試食してみました。缶切りが必要です!



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 サイトで最新情報をご確認ください。

日時・場所	内容	その他
4月11・12日 (金・土) 生活クラブ館・ デポーセタがや	デポーセタがや展示即売会 生活クラブ館地下スペース 10:30~17:30 【出展】 スーツ：ベストファイブ、衣類：センプレ、靴：(株)パラマウント・ワーカーズコープ、めがね：アイ・メイト 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。 目で見て、確かめて！カタログとはまた違った楽しみ方ができます。 デポーセタがや 16 周年まつり デポーセタがや+生活クラブ館 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！	
4月12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 「大豆とヘチマの種まき&稲の苗床づくり」 4 月は、今年の秋に収穫予定の大豆とヘチマの種をまきます。そして 5 月にミニ田んぼで行う田植えに向けて、稲の苗床づくりもします。ぜひ！生活クラブ館屋上に遊びに来てください(^_^)。日差し対策（飲み物・帽子）も忘れずに！	申込み不要 雨天中止 当日参加可 持ち物・服装： 飲み物・帽子・軍手・汚れてもよい服装・靴 託児なし
4月18日(金) 10:30~12:15 生活クラブ館地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13) オンライン併用	「たまごサンドのお店」の作り方 (起業体験学習) 「好きなことを仕事にしたい」、「お友だちと起業したい」、「地域に貢献したい」・・・働く者が経営者という起業のかたち～ワーカーズ・コレクティブ～について学びます。グループで「好きなこと」や「地域貢献」をテーマに事業を考え、設立までのプロセスをワークします。※Zoom 参加の方は個人ワークになる場合があります	申込み切：4/11(金) 参加費：無料 託児：あり…定員 3 名 (エコロ加入者無料) <u>オンライン参加希望者は WEB サイトよりお申込ください(右上の二次元コード)。</u>
4月26日(土) 10:30~12:00 生活クラブ館 キッキング スタジオ BELLE (世田谷区宮坂 3-13-13)	子育てしやすいまちのつくり方がわかる！ 仲間ができる！茶話会 子育ての悩み、学校のこと、誰かと話したい、何ができないかなと思っていれば、仲間づくりにぜひお出かけください。 制服無償化！？オーガニック給食！？手厚い子育て支援！？住んでいる自治体によって差があるのにはワケがあります。小さな声が政治を変え、国をも動かす。先輩ママの実践から「わたしの声の届け方」がわかります！	申込み切：4/20(日) 参加費：無料 定員：24 名 託児なし お子さん連れ OK
5月10日(土) 10:30~12:30 生活クラブ館 キッキング スタジオ BELLE (世田谷区宮坂 3-13-13)	生活クラブの牛乳で、簡単♪チーズ作り &まぜておいしいドリンクを楽しもう 生活クラブ食材の使い方の達人で、世田谷区で人気の料理講師が、まるでモッツアレラのようなチーズをノンホモ牛乳でつくる方法を実演！そのあと、参加のみなさんにも体験いただきます。 牛乳と混ぜるとおいしい！おすすめの消費材も紹介します。	申込み切：4/27(日) 持ち物：エプロン・手拭き・持ち帰り用のジップ付き袋か容器 参加費：200 円 託児なし お子さん連れ OK

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 2025 年 4 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）

紹介カード	紹介いただく方のお名前：		お友だち、お知り合いを紹介してください 「餃子(冷凍)」プレゼント！ Web 紹介ページはこちら→	
	住所：			
	TEL：			

各種申込	↓ 申込に○（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）		
	4/18(金) 起業体験学習	大人（ ）人	託児（ ）歳/名前（ ）
	4/26(土) 茶話会	大人（ ）人	子ども（ ）人
	5/10(土) 牛乳チーズ作り&ドリンク	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場合があります。



～みなみ風 2 月号 モニター意見・感想～

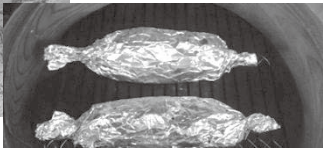
「カラダにいい洗濯術」
講座に参加できなかったもので、こうして内容を紹介いただき大変参考になりました。ありがとうございます。具体的な洗濯のコツを教えていただけたので、挑戦できそうです！

「30 周年記念マルシェ開催報告」
クラブ館の方に参加しました。牛乳の飲み比べでは薄くて美味しくないと思っていた低脂肪牛乳がすごく美味しくて驚きました！以後何度も注文しています(o^^o)

ビオサホレシビ

皮なし簡単ソーセージ

- 材料 4 人分
- 豚肉ひき肉…………… 240g
 - 鶏卵…………… 1/2 個
 - パスタライズド牛乳…… 大さじ 2
 - 白ワイン…………… 大さじ 1
 - 素精糖…………… 小さじ 1/2
 - 真塩（ましお）…………… 小さじ 1 弱
 - 洋風だし粉末…………… 1/2 袋
 - コショウ…………… 少々
 - ナツメグ…………… 少々
 - セージ…………… 少々
 - にんにく（すりおろし）… 1/2 片分
 - ピーマン…………… 1 個
 - 人参、チーズなどお好みで 適宜
 - アルミホイル…………… 2 枚



つくり方

- ① ピーマン、人参、チーズなどの具以外の材料を全てボウルに入れて、粘り気が出るまで、良く混ぜる。
- ② 肉がひとかたまりになったら、細かく切ったピーマンなどの具を入れて混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルに半分の量を載せ、キャンディのように両端をひねって止める。アイスボックスクッキーの要領で。二本作る。
- ④ 火の通りを良くするため、楊枝で何ヶ所か刺し、蒸し器で 20～30 分蒸す。冷めたらホイルから取り出しスライスして出来上がり。

最初はこんなに水が入るのかとビックリしますが、練っているうちに、まとまります。加える具（チーズ、野菜など）によって塩の量を調整して下さい。セージが無い場合は生活クラブのミックスハーブを入れたら OK。
朝食に温めなおして出せば、野菜も一緒にとれる 1 品に。

（みるくのしっぽさん）



組合員による自主運営の 基本組織が「まち」です



(有)奥和の工場見学
交流・見学・ランチ
可愛い干物の飾り♪



生活クラブたまごの
生産者交流会

まち・玉川

まち・玉川は世田谷区に4つある「まち」の一つです。区内の南西に位置し、ショッピングなどでいつも賑やかな二子玉川、サザエさんで有名な桜新町、23区内で唯一の渓谷”等々力渓谷”があります。組合員人数は2012人（2024年12月末現在）、「東」「西」「南」と三つの「ちいき」から成り立ち、各ちいきでは毎月色々な企画を開催しています。

前年度から6名のまち運営委員で活動しており、毎月一回開催しているまち運営会議は、地域内の区民館を利用して午後まで時間いっぱい、まち・玉川に生活クラブを広げていくことと、組合員がつながる機会をどう作っていくか話し合っています。時には身近な話題などの話でひと息ついたりしますが、そんな雑談の中に、まちの活動に必要なヒントやひらめきを見つけることもあります。

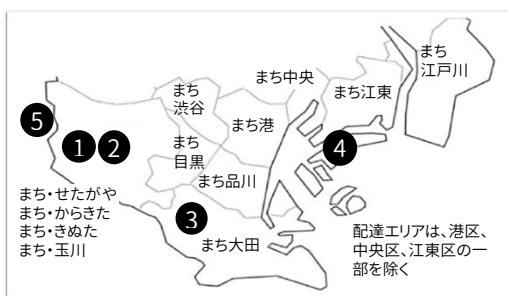
情報共有や意見交換、スケジュール調整にはLINEを活用。10月～11月に地域を限定して行った組合員拡大活動の、新規加入目標達成の瞬間は大盛り上がりで、喜びと感謝のLINEスタンプが飛び交いました！

ここぞ！という時は、一致団結して頑張るけれど、誰ひとり無理をすることがないように、声を掛け合いながら活動しています。

「みんな違って、みんないい」それぞれの個性を発揮、尊重しながら、そして何よりも楽しく活動することをモットーに、生活クラブを発信し、これからにつなげていきたいと思います。

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)



① 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

② 生活クラブのお店 デポーセたがや

Tel: 03-5426-5211 10:30～19:00 日曜定休

③ 大田センター(大田区仲池上 1-19-12)

④ 江東センター(江東区東雲 2-9-51)

⑤ 23区調布センター(調布市国領町 3-4-3)



デポーセたがや
月間カレンダー



デポーセたがや
Instagram