



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025 年
6 月号

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 6 月 2 日



予約・あっぱれはれはれ野菜 おまかせ4点セット

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



画像はイメージです

あっぱれ育ちは
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、
はれはれ育ちは
栽培期間中、化学合成農薬と化学
肥料をできるだけ使わず育てま
した。
セットには生産者からのメッセ
ージやおすすめレシピのリーフ
レット付き。
※配送のみの取り扱いです。
詳細は P2 へ♪

いっしょに
どうぞ

シーザーサラダ用
ドレッシング

香りの強いプロセスチーズを使用
し、チーズ感とコクを引き出したド
レッシングです。酢やなたね油は指
定原料を使用。生野菜だけでなく魚
介のサラダにも。



※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
おせいで食べることで、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 4 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,763 人	2,449 人
加入者数	238 人	33 人
脱退者数	-149 人	-13 人
世帯当利用高	28,687 円	12,765 円
総利用高	564,647,987 円	30,967,324 円

一もくじー

p1 みんなでパクパク「あっぱれはれはれ野菜」
p2~3 予約野菜・お豆腐 3つのこだわり
p4~5 エコロタすけあい制度

p6 イベント
p7 申込用紙／モニター感想
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

新鮮野菜をお得にゲット！ この機会に予約しましょう♪

予約 あっぱれ はればれ 野菜おまかせ4点セット



税込
864
円

品目はこちら ＊4種類から、それぞれ1品目がセットに入ります。毎週と隔週を選べます。デポーにはありません。

果菜類	葉物類	葉菜類	根菜類
・トマト・中玉トマト ・ミニトマト・きゅうり ・なす・ズッキーニ ・かぼちゃ 1/4 ・ピーマン・ししとう ・にがうり・枝豆 ・おくらなど	・小松菜 ・ほうれん草 ・チンゲン菜 ・モロヘイヤ ・春菊・水菜 ・筒菜など	・キャベツ 1/2 ・グリーンリーフ ・サニーレタス ・レタス・ミニ白菜 ・白菜 1/2・ニラ ・グリーンアスパラ ・ブロッコリーなど	・かぶ ・ごぼう ・さつまい ・人参 ・大根 1/2 ・里芋など



あっぱれ育ちとは
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



はればれ育ちとは
栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料をできるだけ使わず育てました

野菜を“予約”して食べると…

生産者は畑でできたものを必ず出荷できる

組合員は安定した価格で優先的に新鮮な野菜が届く

お互いに
いいことあり

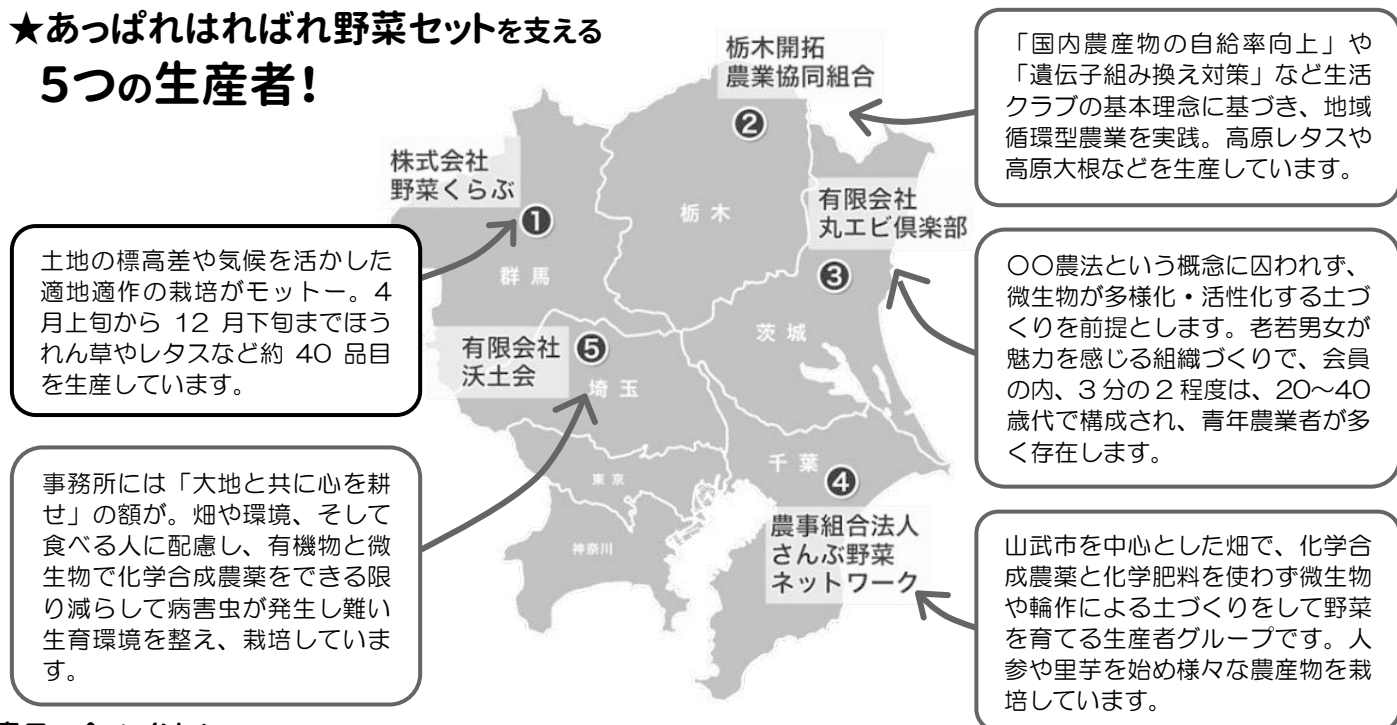
生産者は土地や気候に合った方法で手間ひまかけて野菜を栽培。提携産地では新規就農者の受け入れや育成、国内農産物の自給力向上をめざすなど、農業を通じてサステイナブルな取り組みをしています。

私たち 23 区南の目標は

予約人数 **1,871 人**

週の利用 **1,033 セット**

★あっぱれはればれ野菜セットを支える 5つの生産者！



「青果の会」に参加して…

毎年 2 月に全国の野菜と果物の提携生産者が一堂に会して「青果の会」の総会を開き、交流会をしています。交流会では、組合員と生産者が意見交換をしました。厳しくなるばかりの気候危機により、これまでのように栽培するのでは、芽が全く出なかったり、花が咲いても受粉がうまくできなくて実がならなかったり、収穫時期が短くなってしまったりと本当に苦労の連続だという話を聞きました。しかし、産地の生産者同士で情報交換をし、種をまく時期を見極めたり、栽培の工夫をしたりしながら、産地で数を取りまとめ出荷しています。厳しい状況の中でもあっぱれ野菜を育てる生産者は年々増えています。

高齡化している産地も多い中、若い生産者を育て、世代交代が進んでいる産地もあるということを知ると、今後も生産が続けられる目標数を達成したいという思いが強くなりました。みずみずしい旬の野菜のセット、きっとあなたも好きになるはず♪ 利用担当理事：大坪千鶴



23 区南生活クラブの

お豆腐 3つのこだわり

手間を惜しまず、
当たり前のことを
当たり前

1. 国産大豆 100%

日本各地から大豆を仕入れ、品種特性や原料状態を見極め、よりおいしい豆腐ができるようブレンド

■大豆の自給率について

令和2年の大豆の年間需要量は約 356 万トン。このうち、約 100 万トンが食用に使われています国内の大豆生産量は約 24 万トンで自給率は約 7%となります。主な輸入国はアメリカです。アメリカは遺伝子組換えの推奨国であり、アメリカ国内で栽培されている大豆の 90%以上が遺伝子組換えとなっています。



3. 消泡剤不使用

一般的に豆腐製造に使われることの多い消泡剤は不使用。

余計な添加物は使わずに、手間を惜しまず

■消泡剤について

文字通り泡を消すために使用される食品添加物です。豆を煮ると大量に泡が発生します。「泡＝空気の層」なので、豆を加熱する際に泡が熱伝導を阻害してしまい、豆が十分に煮えない「煮えムラ」が起こります。大豆たんぱく質は十分に加熱されていないと、にがりと反応して固まることができません。豆腐製造において、消泡剤は効率的に量産するために使われています。共生食品では手間がかかりますが豆をゆっくりと少量ずつ煮たり、製造工程で泡を立てないように工夫したりすることで、消泡剤に頼らなくても豆腐づくりができています。

2. 天然にがり

大豆本来の旨味を最大限引き出す昔ながらのにがりだけを使用

■凝固剤について

豆腐凝固剤は、豆乳のたんぱく質を固めるための食品添加物です。

食品衛生法では、次の 6 種類が豆腐用凝固剤として指定されています。

①塩化マグネシウム②粗製海水塩化マグネシウム③硫酸マグネシウム

④硫酸カルシウム⑤塩化カルシウム⑥グルコノデルタラクトン

このうち①②だけが「にがり」と表示可能。凝固剤の中でも

にがりが最も大豆の風味を引き出しておいしい豆腐を作ることができます。

にがりは凝固速度がとても速く、温かい豆乳ににがりを入れると 2～3 秒で反応して豆腐が固まりはじめます。にがりで豆腐を作るためには、豆乳の状態を見極めて、その豆乳に合わせたにがりの量や、混ぜる速さを調整する技術が必要になります。

豆腐生産者 共生食品(株)

経営理念：自然と人との共生
(自然も人も大切に)

使命：豊かな自然と次世代に
引き継ぐこと



2/18 生活クラブ館で共生食品(株)生産者交流会のようす。

生産者が持参した豆乳とにがりで作成者が豆腐作りに挑戦！固まる間に豆腐のお話を生産者から伺いました。交流会で半分以上は失敗するという、豆腐作りは不成功！できたての温かい豆腐をみんなでおいしくいただきました。



予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット

(有)丸エビ倶楽部

予約価格 税込 864 円

1988 年、茨城町有機研究会として生協産直を開始しました。1995 年に丸エビ倶楽部に統合し、3 年後に法人化して、有限会社丸エビ倶楽部を設立して現在に至ります。茨城県のほぼ中央に位置する茨城町に事務所を構え、生産地は 5 つの農政区(県北・県央・県南・県西・鹿行)に、約 60 名の生産者(事務方は 4 名)が点在しています。

関東ローム層の土壌由来で、栽培に適している根菜類を中心に、年間 40 品目の農産物生産を行っています。事務所より一番遠い生産者は、90 km で 120 分近くの移動距離となります。全生産者宅を一挙に周ると、所要 3 日で 450 km 走ります(2020 年 5 月時点)。

生産者自身が生産のみならず、組織活動及び事業活動に参画する生産者組織です(事務方は、生産者と消費者を繋ぐパイプとしてフォロー)。特別栽培農産物認証制度以上の栽培が最低条件で、県の認証制度で基準が設定されている品目については、同基準内で栽培する事を最低条件とします。青年農業者は後継者・新規就農者・経営移譲等様々です。顔が見える付き合いを体現し、「申し出を断らない組織」です。産直下の“運動”に積極的な姿勢を示します。生産者自身が組織活動に関わります。出荷物に封入するメッセージカードに、生産者の顔写真を入れ、「出荷する農産物に自信と責任」を持ちます。



いますぐ使える！

エッコロ たすけあい制度

エッコロ（エッコロたすけあい制度）は、生活クラブの組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ・東京独自のしくみです。

エッコロ加入者が100円ずつ出し合って支えるしくみで、手助けしてくれた方へケア金を給付したり、地域福祉の活動（組合員のコミュニティ活動や地域の子ども食堂など）に活用されたりします。

共同購入をはじめとする生活クラブ組合員の活動を支えるとともに、エッコロを活用して身近にたすけあえる関係を作っていくことも目的の一つです。

今年度の制度改定でより使いやすくなります。6～7月に配布される案内をご確認ください。

エッコロたすけあい制度の詳細、Web申請は、生活クラブ東京Webサイトをご覧ください。⇒⇒⇒



どんなことに使えるの？
Aさんの事由



事由①
近所の組合員Bさんに下の子を預かってもらった。
後日、AさんがWebで申請、Bさんにエッコロからケア金給付。

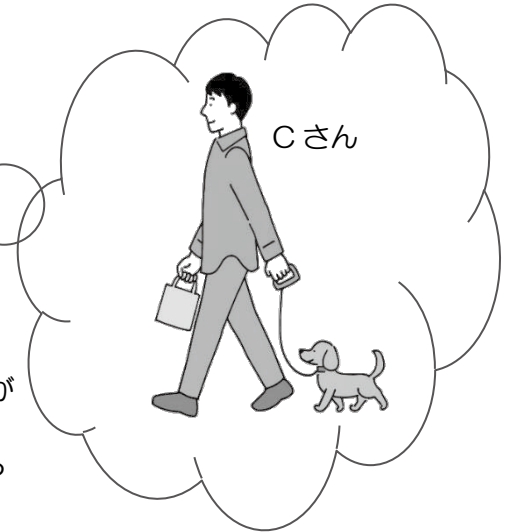


事由②
Bさんが右手を骨折！Aさんが夕食づくりを手助けした。
後日、Bさんが申請書を提出、エッコロからAさんにケア金給付。

お役に立てて、
知り合いも増えて
よかった！

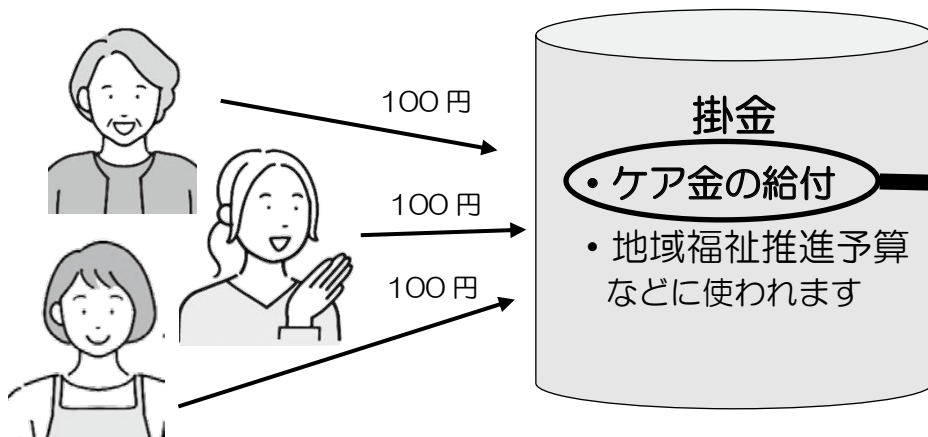


事由③
コーディネーターから連絡を受けたAさんがCさんの留守中のペットの散歩をお手伝い。
後日、Cさんが申請書を提出、エッコロからAさんとコーディネーターに給付。



エッコロのしくみ・基本用語・ケアの手順

生活クラブ東京組合員のエッコロ加入者が
毎月100円の掛金を出し合う
（共同購入代金と一緒に徴収）



ケア
お互いさまを基調
とした日常的な範
囲の手助け

ケア金 ケアに対する給付

- ①依頼者が申請書を記入する
- ②センター・デポーへ申請書を提出
またはWeb申請
- ③審査
- ④ケア者へ給付
（審査した月の共同購入代金と
相殺給付）

依頼者 ケアしてほしい
エッコロ加入者



ケア者
近所のエッコロ加入者でケアが
できる人



ルート①
依頼
ケア

ルート②
問合せ

コールセンター
生活クラブの問合せ先
（デポー組合員は店舗へ）



調整

**エッコロ
コーディネーター**
組合員の知り合いがいないとき
相談にのってくれる組合員



連絡

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
6 月 14 日(土) 10:30~12:00 生活クラブ館 地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	解説します!生活クラブのご近所づきあい『コミュニティ』 コミュニティ活動とはどんなものなのか、どんなことができるのか。組合員どうしてご近所づきあいしたい方やコミュニティ活動をはじめてみたい方とすでに活動するコミュニティリーダーの皆さんが参加対象です。お茶をのみなながらゆったりお話ししましょう。	申込不要 託児：なし お子さん連れ OK コミュニティリーダーはオンラインの参加も可能です。4 月に配布した案内をご確認ください。
6 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)	屋上オープンデー 「屋上植物園の探検&栽培中の植物の手入れ」 生活クラブ館屋上では、5月に田植えした稲やヘチマが成長してきました。野草も花が咲き、桑、ユスラウメが甘酸っぱい赤い実をつけています。探検しましょう。田んぼや木々の手入れも一緒に。	申込不要 雨天中止 持ち物：飲み物、帽子、汚れてもよい服装・靴、軍手 託児：なし
6 月 23 日(月) 11:00~12:30 生活クラブ館 地下スペース 2 (世田谷区宮坂 3-13-13)	あなたと家族に役立つ 「アクトたすけあいのしくみ」&「成年後見制度」 家事援助や介護、子育て支援などで地域でたすけあいのしくみづくりを行うアビリティクラブたすけあい(ACT)と成年後見について紹介します。あなたや家族を支えるしくみを知って活用するチャンスです。	申込み切：6/16(月) 参加費：無料 定員：20 名 託児：なし お子さん連れ不可
6 月 26 日(木) 10:30~14:00 三軒茶屋キャロットタワー 4F 生活工房・ワークショップ A (世田谷区太子堂 4-1-1)	生産者交流会 せたがや・からきた・きぬた・玉川共催 ～平田牧場の豚肉ってどこが違うの!～ 食べて納得!生産者から話を聞いて試食できる学習会。鮮度よく旨みが凝縮されている精肉の秘密は、生産者こだわりの飼育と高い技術力によるもの。枝肉のカットも一見の価値あります。市販の豚肉との違いを聞きながら、美味しい豚肉と一緒に味わってみましょう!	申込み切：6/16(月) 参加費：無料 定員：50 名 託児：あり/定員 3 名/ 無料 ※エッコロたすけあい制度 加入者のみ(当日加入可)
7 月 3 日(木) 8:30~15:30 (株)さがみこファーム (神奈川県相模原市緑区 青野原 329)	太陽光発電×さがみこベリーガーデンの見学と自然農やさいランチ 遊休農地を活用して、太陽の光でエネルギーと農作物を同時に育てる生活クラブでんきの生産者を訪ねるスタディツアー。お楽しみは3つ! ① 新宿から相模原まではらくらく「貸切バス旅」 ② パネルの下でたわわに実ったブルーベリーの試食 ③ 「アピオファーム」自然農野菜たっぷりランチ	申込み切：6/19(木) 参加費：無料 定員：40 名 持ち物：飲み物、帽子 託児：なし 託児はありませんが小学生以上のお子さん連れ OK
7 月 5 日(土) 14:00~16:00 生活クラブ館 202,203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13) オンライン併用	松葉のダイオキシン調査 2024・11 報告会 「きれいな空気、大地、水を守ろう!未来の子どもたちのために」 2024 年 11 月に 23 区南生活クラブ生協組合員の協力で松葉を採取し、大気汚染状況の調査を行いました。(株)環境総合研究所の池田こみちさんに、調査分析結果を解説していただき、これから私たちに出来ることを考えましょう。 ※オンライン参加希望者は上記二次元コードよりお申込みください。	申込み切：6/27(金) 参加費：500 円 (実参加のみ資料代) 定員：30 名 託児：なし お子さん連れ OK
7 月 21 日(月・祝) 10:00~13:00 グリーンパレス 4F 料理講習室 (江戸川区松島 1-38-1)	鶏肉生産者交流会 江東・江戸川共催 狭く限られた空間で育った鶏と、太陽の光や自然の風が入る広々とした鶏舎で育った鶏は何が違うのか?生産者をお招きし、市販の鶏肉との違いを聞きながら、鶏 1 羽からどの部位がどのくらいとれるのか、食事の裏側にある“いのちの物語”を確かめましょう。小学生以上のおさんはぜひ一緒にどうぞ。試食は 12 時以降の予定です。	申込み切：7/6(日) 参加費：無料(組合員) 1 家族 500 円 (非組合員) 定員：50 名 託児：あり/定員 8 名/ 無料(エッコロ加入者) 500 円(エッコロ未加入者) 未就学児は託児要

みなみ風 2025 年 6 月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポータ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・デポーター（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	↓ 申込みする企画に○を付けてください		
	6/23(月)ACT 成年後見制度学習会	大人()人	
	7/3(木)さがみこファーム見学	大人()人 子ども()人 ※小学生以上	
	7/5(土)松葉のダイオキシン調査報告会	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 4 月号 モニター意見・感想～

「豚肉アンケート&緊急ミーティング」
・おいしくて品質も安定しており、よく利用している。豚肉の状況を初めて知り大変驚いた。感動を味わえる場が増えて価値が伝わると良い。
・ひと目で見られるように円グラフ・イラストなど、工夫されては。
・セット購入があると良い。繰り返し消費材の良さを伝えることは、機関紙の大きな役目だと感じる。

「生活クラブでんき特集」
・原発と火力は環境破壊的とあるが、再エネの太陽光パネルの環境汚染は原発事故に比べたらマシという判断か。原発は反対だが、火力発電で二酸化炭素放出を抑える技術革新も進めてほしい。
・紙面が「文字ばかり」という印象。内容がよくわからなかった。

ビオサホレシビ

新茶をつかったさっぱり煮豚

しっとり、さっぱり食べたい方におすすめ！

材料 4 人分

- 豚肉バラ（ブロック）..... 500g
- 水..... 800ml
- 新茶の葉..... 大さじ 1 強
- 真塩..... 小さじ 1/2
- 水菜..... 1 束
- ゆず香るさっぱりポン酢... 適量

つくり方

- ① 新茶の葉はお茶用パックに入れる。豚肉が大きい場合は、ゆでやすいように長さを半分にとっておく。
- ② 鍋に水を入れ、お茶用パック、豚肉、真塩を入れて火にかける。沸騰したらふたをして、弱火で豚肉が柔らかくなるまで 1 時間ほどゆでる。
- ③ 水菜は根元を落として 3cm 長さに切る。ボウルに入れ、5～10 分ほど冷水につける。ザルなどにあげ、水気をきる。
- ④ お皿に 3 の野菜を広げて敷き、2 の豚肉を食べやすい厚さに切りのせる。ゆず香るさっぱりポン酢を添える。

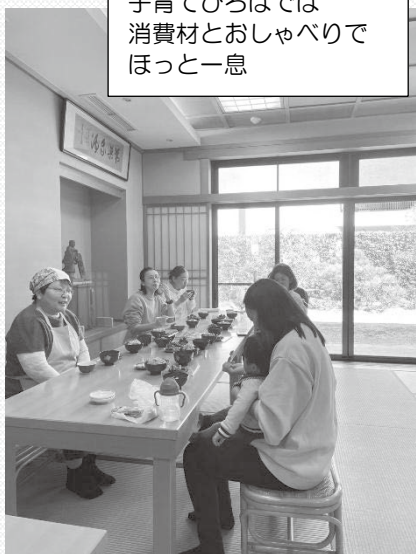


（生活クラブカタログさん）



組合員による自主運営の 基本組織が「まち」です

子育てひろばでは
消費材とおしゃべりで
ほっと一息



まち渋谷

まち渋谷では、少人数のまち委員で協力しながら、地域のつながりを大切にする活動を続けてきました。

2024 年度、特に力を入れたのが「子育てひろば」と「おみそ汁の会」の定期開催です。子育てひろばでは毎月 1 回、小さなお子さんと一緒に気軽に集まれる場をつくりました。「久しぶりにゆっくり座って食事ができました！」という声も多く、子育て中の方々がほっと一息つける時間になりました。生活クラブの消費材を使った簡単なランチを囲みながら、おしゃべりを楽しみ、育児の悩みや情報を気軽に共有できる場として親しまれています。

また、「おみそ汁の会」では、組合員同士が集まって交流する機会を提供しました。気軽に参加できるこの場では、おしゃべりを楽しみながら、消費材の活用方法を学んだり、地域の情報を交換したりと、和やかな時間を過ごしました。

まち委員の人数が少ない中での運営となりましたが、協力しながら、支えてくださった皆さんのおかげで活動を継続することができました。今年度は新たな仲間との出会いを期待し、より豊かな活動を目指します。

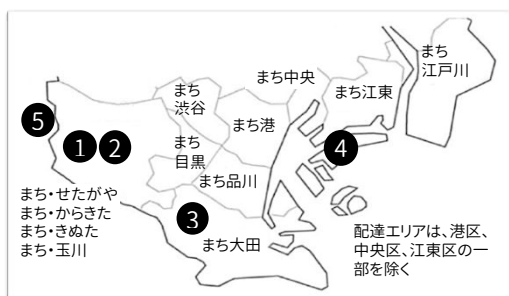


おみそ汁の会での
調理の様子



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 デポーセタがや

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)



デポーセタがや
月間カレンダー



デポーセタがや
Instagram