



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025 年
7 月号

発行責任者：加瀬奈穂子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2025 年 6 月 30 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

庄内 遊YOU米



画像はイメージです

組合員とともに 進化し続けるお米

国の減反政策、災害、天候不良、
生活スタイルの変化、物価高騰…
あらゆる困難を一つ一つ話し合い、
工夫しながら作り続け、進化を
続けたお米です。
今は規格を変えたり、取り扱いを
調整して一人でも多くの組合員に
届くように工夫を続けています。

いっしょに
どうぞ

長野県産 味付えのき茸

長野県産のえのき茸を提携先の調味料
で味付け。酸化防止剤不使用。
炊き立てのご飯にそのままのせたり、
お茶漬けに。大根おろしと和えると美
味しい箸休めに。混ぜごはんにも使え
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 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,852 人	2,450 人
加入者数	224 人	13 人
脱退者数	-132 人	-13 人
世帯当利用高	22,540 円	11,462 円
総利用高	445,451,122 円	28,069,913 円

一もくじー

p1 みんなでパクパク「庄内遊 YOU 米」
p2~3 生活クラブのお米たち&たまご
p4~5 組合員どうしの「たすけあいのしくみ」共済

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

生産者の努力のたまもの 生活クラブの お米たち

生活クラブの米は、組合員と生産者が品種、農法、契約数量、価格を話し合
って決めています。米は年に1回しか収穫できません。「私の食べるお米を栽
培してください。1年間食べ続けます」と私たちが生産者に約束することが
生産者にとって大きな励みになっています。
予約の数を原動力にして生産者は私たちのために、手間のかかる減農薬栽培
に取り組み、精魂込めて米を作っています。

『減農薬』での米づくり

～こうやって作られています～



3月中旬 種の準備 薬剤（殺菌時など）を使わずお湯で種を消毒

4月初旬 育苗 田んぼに植えられる大きさになるまで温室で育てる

4月中旬 土づくり 土壌によって肥料・農薬の効き方、水はけなど
が異なるため、土にあった工夫が必要

5月～ 田植え ～稲の管理 できるだけ農薬を使わないで済むように、
絶えず田んぼに足を運び稲の様子を観察

★減農薬の決め手・その1

防除暦（その産地の一般的な農薬散布
の時期を決めた暦）によらず、稲の
様子をこまめに観察し、農薬を使
うタイミングを決めます。

★減農薬の決め手・その2

成分回数*を一般の基準ではな
く、気候や土壌の状態などを見て
どの農薬をまくか決め、独自の農
薬使用基準で散布します。

*成分回数

例えば8成分回数は8種農薬を散布すると思
いがちですが、4成分の農薬を2回散布して
も8成分回数になります。散布の種類と回数
を減らすことが「成分回数を減らす」という
こと。その時々気候に左右される中で成分
回数を減らす事はとても大変です。

8月 草取り 農薬を減らせばその分雑草は増加。
最も雑草が増える夏場の草取りは重労働！

9月～ 稲刈り 防虫のための成分回数の決定や荒天から
の稲の保護など、一時も気を抜かず育て
あげた米をようやく収穫！



やっと全部の田んぼを回り終えて
最初に草を刈ったところを見る
と、もう別の雑草が生えているん
です。雑草はたくさんいいよ。

事前予約受付中!!

～25年度秋に収穫されるお米を予約しよう！～

私たちが生産者に対して、きちんと食べる約束をするということは、その
年の米作りだけでなく、この先の米作り・産地の産業・環境を守り、巡り
巡って私たちの食料を次の世代に手渡す持続可能な生産につながります。

今から生産者と約束しておきましょう。自分のために。未来のために。

予約できるのはこの2種

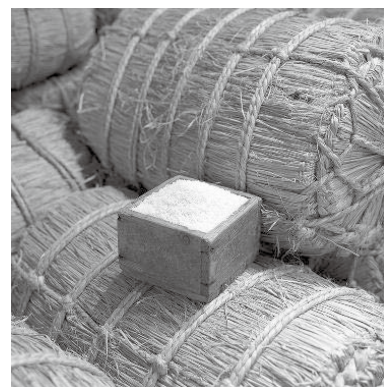
庄内遊 YOU 米
品種：ひとめぼれ
もっちり、やわらかく、ふっ くらした炊きあがり。 こしひかり系統で粒はやや大 きめ。

那須山麓米
品種：なすひかり
粒が大きく、しっかりとした 味わい。 粘りは強めで、もっちりと食 べ応えがあります。

Web での事前予
約申込みはこちら
からどうぞ→



撮影 田嶋雅巳



他とは違う！ 生活クラブの たまご

生活クラブのたまごは、「絶対美味しい」
「色は薄いのに味は濃い」
「もう他のたまごは食べられません」
など人気が高い消費材です。
なんでそんなに違う？その理由は・・・



1 たまごを産む親鶏も純国産

鶏卵は国内での自給率が 95%と高いですが、親鶏となると、国内で育種改良（交配して育てる）されているのはわずか4%。生活クラブのたまごの親は純国産鶏種の「さくら」と「もみじ」です。



「さくら」

羽色が白色で薄い褐色のたまごを産みます。



「もみじ」

羽色が褐色で同じ殻の色のたまごを産みます。

2 健康を第一に大切に育てる

生活クラブのたまごの鶏種は日本の気候・風土に合うよう、国内で育種改良を重ねてきました。生産者は鶏種ごとに異なる性格や特徴を把握し、健康に育てています。

近年の気候変動の影響から守り、外部からの鶏舎への侵入を防ぐ防疫対策をすることで、鶏のストレスを軽減しこまめに健康状態をチェックしています。

3 餌もできるだけ国産にこだわります

飼料の中身にも徹底して気を配り、遺伝子組み換えの混入を防ぐため、分別したトウモロコシや大豆かす、国産の飼料米などを配合した餌を与えているのが特徴です。

（生産者の中には国産の米ぬかやおからをベースとした、発酵飼料や、国産の魚粉・不足する成分を補う炭酸カルシウムや^{かき}蛎ガラなど特徴ある飼料の使用をすすめているところもあります。）

生活クラブのたまごも
予約がオトク！

国産にごこだわった、「他にない」
お得な「生活クラブたまご」を

【予約して】

さらにお得に食べましょう。



庄内みどり 共同開発米部会

遊 YOU 米は生産者と生活クラブ組合員で創りあげた共同開発米です。鳥海山から流れ出る 1 番最初の水を使用し、田んぼには堆肥散布を行い化学合成農薬・化学肥料の成分を県基準の半分以下で栽培された、特別栽培米の承認を得たお米です。

産地では生活クラブと共に持続可能な農業を目指し、循環型・環境保全型農業を実践しています。米を予約して食べる生活クラブの活動は、生産者にとって次年度の生産計画や生産し届ける約束の根幹となっています。

左側から
佐藤 勇人さん（副部会長）
今野 修さん（部会長）
阿部 健五さん（副部会長）



誰の身にも起こりうるアクシデントに **ケガ保障 病気保障 生命保障**は

手ごろな掛金の **共済** で!

共済は、「仲間どうし、皆が少しずつのお金を出し合って困った人に使ってもらう」という発想から生まれた組合員どうしの「たすけあいのしくみ」です。皆が同じ金額を出し合い、余れば戻すというしくみで、利益を獲得することが目標ではなく、**組合員相互の支えあい「たすけあい」を広げることが目的です。多くの組合員が加入することで、保障内容をよりよくしていくことができます。**



こんな方に

- ・入院、手術、死亡を中心にしたスタンダードな備えがほしい
- ・子どものための保障に入りたい
- ・女性の入院保障を手厚く備えたい
- ・医療保障が充実している保障に入りたい

特徴

- ・1,000 円からの月掛金
- ・入院、ケガ通院など幅広く保障
- ・先進医療特約もプラスできる
- ・お誕生前の赤ちゃんも申し込める



こんな方に

- ・ライフステージに合わせて保障を考えたい
- ・手ごろな掛金で生命保障を準備したい
- ・がんの入院、手術に備えたい

特徴

- ・ニーズに合わせて必要な保障を組み合わせ
- ・手ごろな掛金で 10 年続く生命保障
- ・短期入院でも安心の 1 日目からの入院保障（入院特約）
- ・入退院が続くこともあるがんの治療を手厚くサポート（がんの特約）

《たすけあい》の月掛金に+160 円で最高 3 億円の安心を

個人賠償責任保険

日常生活での偶然な事故により他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことなどで、法律上の賠償責任を負った場合の保障です。

最近増えている自転車事故をはじめ、万が一の場合に備えませんか？

※《たすけあい》、《あいぶらす》プラチナ 85・ゴールド 85・ゴールド 80、《学生総合共済》（新社会人コースを含む）に追加で加入できます。
 ※個人賠償責任保険のみでのお申し込みはできません。
 ※個人賠償責任保険は任意で加入でき、コープ共済連を団体保険契約者とする損害保険の団体契約となります。CO・OP 共済ではありません。
 1 世帯の 1 人が加入すれば、共済契約者（記名被保険者）、共済契約者の配偶者、共済契約者または配偶者の「同居の親族および別居の未婚の子」が保障対象となります。月額保険料は、個人賠償責任保険にご加入の共済契約者（加入者）数が割引適用の条件を満たさない場合や、加入者全体での保険金支払の実績増加によって上がる場合があります。※引受幹事保険会社：共栄火災海上保険株式会社

加入者の声



あいぶらす オペレーターさんによる手続きの説明がわかりやすかったです。また手続きが急ぎなので、速達で送らせて頂きますと、本当に心配りをありがたく思いました。
 （50 代女性・山形）

たすけあい 子どもが自転車で交通事故にあいました。加害者の保険で入院費などは支払われたので、共済金をいただけとは思っていませんでした。また、加害車両の修理費用を請求されショックを受けていたところに、たまたま職員の方からお電話いただき、大変ありがたかったです。（40 代女性・東京）

ハグくみ 退院後すぐには元通りには動けず、痛みもありイライラが募りましたが、共済金の手厚い保障額に驚くと共にとてもありがたいと思いました。生活クラブ共済ハグくみに加入してよかったです。皆さんにも勧めます。
 （50 代女性・青森）

ハグくみ 産後に乳腺炎や腰痛など前回にないトラブルが多かったので、出産祝金と産後サポート金が大変ありがたかったです。同じ志を持つ人々が集まった生活クラブなので、その人たちと助け合える仕組みはとても良いと思います。
 （30 代女性・東京）

たすけあい 正直、市の医療費助成制度があるので子どもの保障はいらないと思っていましたが、いざ入院すると、つきそいの手伝いのため遠方の母の交通費が意外にかかり、母はいらないと言いましたが共済金が支払われたからと言えば受けとってもらえそうです。
 （40 代女性・千葉）

あいぶらす 今回、入院前に問い合わせたところ、親切に教えて頂き、予め書類を送付して下さい、手続きも全てスピーディーに進み、大変感謝しています。（60 代女性・埼玉）

共済加入者の方へ

共済金の請求忘れはありませんか

1 年以上前のことも確認してくださいね！
 請求は共済マイページからが便利です。



利用登録はこちらから→



こんな方に

- ・組合員同士のたすけあいの心を大事にしたい
- ・ふだんの生活の困りごとに役立つ保障に入りたい
- ・病気、ケガ、出産などの時にちょっとした手助けがほしい

特徴

- ・月掛金はずっと変わらず 1,000 円
- ・組合員が組合員のために作った「あったらいいな」の保障
- ・「おめでとう」の気持ちを込めた、出産祝いの保障があります
- ・退院後の生活復帰をサポートする「退院後サポート金」をご用意

2024 年 9 月より 保障内容が手厚くなりました！
 退院後サポート金アップ！

10,000 円 → 13,000 円に

事故（ケガ）通院共済金アップ！

日額 1,000 円 → 日額 2,000 円に

被共済者の範囲を改定！

これまで対象外だった指定職業の方も入りやすく

2024 年 9 月 1 日以降の適用です。9 月 1 日以降の入院・通院に対して新しい保障内容が適用となります。

CO・OP 共済と「ハグくみ」はインターネットから加入ができます。

詳しくはこちらから→



生活クラブ共済保険一覧 Web ページ

なるほど

ハグくみクイズ

ハグくみ保障内容アップ
記念キャンペーン

▲ 詳しくはこちら

簡単なクイズに答えて、抽選で 300 名に消費材プレゼント！

おしえてハグみちゃん！

なぜ、たすけあいの消費材っていうの？

消費材って組合員が本当に納得できるものをオリジナルでつくってきたのよね

そうね

そして共済も卵やしょうゆと同じようにくらしの中で必要なものだね！

1 2

3 4

ハグくみは「たすけあいの消費材」生活クラブの想いに賛同して集まった組合員どうしだからできる制度

じゃあ

いこめれたら買って

おしえてハグみちゃん！

CO・OP共済と何がちがうの？

生活クラブ共済とCO・OP共済どっちがいいの？

両方入れるのかな？

1 2

CO・OP共済は全国の生協組合員のたすけあい

生活クラブ共済は、地域のたすけあいが基盤になったたすけあいのしくみ

3 4

生活クラブ共済 生活の保障重視

- ・退院後のサポート金
- ・産後サポート金
- ・出産祝金
- ・病気入院・ケガ通院を 1 日から保障

CO・OP共済 家族みんなの基本保障

- ・子どもにすすめのジュニア 20 コース
- ・女性特約がついた女性コース など

保障の内容もちがうのね

両方入るとよりあんしん感があるよね どちらも加入者の輪を広げたいわ

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 19 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 「夏の植物調べとミニ田んぼの稲のお世話」 夏休みがやってきた！生活クラブ館屋上の草木も緑濃く元気いっぱいです。どんな草花があるか探しましょう！5 月に田植えした稲や、プランターの野菜、ヘチマなどの観察と手入れも行います。自由研究のヒントもありそう！おやつ休憩あり。申込は不要です。どなたでも気軽に屋上へお越しください。	申込不要 雨天中止 持ち物：飲み物・軍手 服装：帽子・汚れてもよい服・靴 託児：なし



親子での参加大歓迎！

再エネフェス

プレゼント



- ①来場先着50名にプレゼント
- ②電気料金のシミュレーションでプレゼント
- *電気料金の明細をお持ちください

省エネ、再エネをわくわく楽しく体感できます。
自由研究のヒントもいっぱい！
再エネクイズやミニステージを聴けばあなたも再エネ博士に!?
ワークショップでは、地球の「これから」を考えることができます。



日時: 8 月 2 日(土) 10:30~16:00

場所：生活クラブ館 2 階 (世田谷区宮坂 3-13-13)
申込〆切：なし 当日会場へどうぞ

※ ワークショップは事前申し込み必要・要材料費（〆切7月28日）

ワークショップの
申込はこちら→



お友だちを招いたホームパーティーに、消費材代の補助と
紹介者のあなたに特典たっぷりのキャンペーンを夏限定で行います！

紹介してください！

おうちカフェ
～消費材味あい企画～

真夏の55
キャンペーン

キャンペーン期間
7月1日(火) 〰 8月31日(日)

先着 **15** 名限定!!

あなたのお友だちを

23区南生活クラブ
Webサイト特設ページ

特典
盛だくさん!
このチャンスをお見逃しなく!
詳細は二次元コードから!

みなみ風 2025 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○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 加入してもしなくても、 あなたとお友だちに 「万能つゆ(500ml)」プレゼント！ Web 紹介ページはこちら→	
	住所：			
	TEL：			

各種申込	↓ 申込みするものに○を付けてください		
	生活クラブでんきの話を聞きたい	連絡が取れる時間帯（）時頃 ※電話番号欄には繋がりやすい番号を記入してください。	

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 5 月号 モニター意見・感想～

・牛乳、せっけんを利用していない、R びんを返却しない、これらの実数を知りたい。どれだけの協力が欲しいかわければ、班の人にも伝えていきたい。

「せっけんで衣替え」

・せっけんは臨界ミセル濃度が高い、合成洗剤は低い。聞き慣れない言葉ではありましたが、再認識をしました。子どもが小さい頃は粒状せっけんを利用していました、溶かすのが面倒で合成洗剤を使っています。初心に戻されました。

「飲モウ〜牛乳 みんなでパクパク ACTION」

・牛乳の瓶は工夫・軽量化されたが、どうしても液がたれる。掃除の手間で、注文を避けてしまう。改善を強く希望。
→「注ぎやすい牛乳キャップ」がデビューしました。液だれしないと好評です。お試しください。

・牛乳を飲む習慣がありませんでしたが、今回の記事を読み、生活クラブの牛乳の歴史や想い、品質の高さを知り、今週から早速注文しました。酪農家さんの日々の努力や取り組みにも感動しました。今後の日本の食料問題に対して、消費者としてできることを考えてみようと思います。



豚肉とソーセージのがつつりオーブン焼き

オーブンまかせて映える一品！肉の旨みが野菜にしみて美味



材料 6 人分

- 豚肉ソテー・カツ用…………… 2 枚(240g)
- ブロッコリー…………… 1/2 株(100g)
- エリンギ…………… 2 本(60g)
- これ好き！ブロックソーセージ…200g
- ミニトマト…………… 6 個
- ★馬鈴薯…………… 2 個(300g)
- ★人参…………… 1/2 本(90g)
- ★レンコン…………… 100g
- ギリシャ産エキストラ
バージンオリーブオイル…………… 大さじ 2
- スパイス&ガーリックソルト… 1 と 1/2 袋(15g)

つくり方

- ① 馬鈴薯、人参、レンコン、エリンギは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにする。
- ② ★を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 2 分ほど加熱する。いったん取り出してブロッコリーを加え、再びふんわりとラップをかけて 4 分ほど加熱する。
- ③ 豚肉は 2 枚をそれぞれ 3 等分に切り、真塩とこしょう各少々(分量外)をふる。ブロックソーセージは 1cm 厚さの半月切りにする。
- ④ ②の耐熱容器にエリンギ、③、ヘタを除いたミニトマトを加え、■を加えて軽く和える。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで 20 分ほど焼く。豚肉に竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。

(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

まち・からきた

まち・からきたは世田谷区の北部にあり、赤松・下北沢・烏山の3つのちいさで構成され、デポーセたがやの運営にも参画しています。2025年3月末の組合員数は、配送2,181人、デポー912人、合わせて3,093人と、23区南の中でも大きなまちの一つです。

現在まち運営委員は5名で活動しています。仕事をしているメンバーが多く、時間をうまく使って助け合いながらやっています。委員は子育て世代の方からベテランの方まで幅広く、まち運営会議ではさまざまな話題が出て、和気あいあいとした雰囲気でおこなわれています。

まちの活動としては、毎月1回のまち運営会議を開き、情報や課題の共有と提案、企画の打ち合わせなどを行っています。GMナタネ自生調査、試食会、生活クラブの紹介をするキャラバンなど、さまざまな企画をし、運営しています。地域の人と人とのつながりを大切に、組合員交流の場をつくり、新しい仲間を広げられるよう、まち活動をしていきたいと思っています。一緒にまちを盛り上げてくださる方、いつでも募集しています。

新規加入者歓迎会
天然酵母のパン教室



みんなでお花見！



雑居まつり



生生物観察会



松葉のダイオキシン調査を知ろう！
子ども用品ミニフリマ



みつばちオーガニック
フェスタでのキャラバン

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