



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025 年
8 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 8 月 4 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

鶏卵(10 個パック)



画像はイメージです

品種もエサも特別な卵

純国産鶏種の「さくら」と
「もみじ」が産んだ卵。
光と風の入る鶏舎で、
安全性に配慮した飼料や
お米を食べてのびのび育った
鶏たちの卵です。

※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。

いっしょに
どうぞ

かに玉の素 (2 袋)

卵をプラスするだけで、具材たっぷりの
かに玉が手軽に♪
化学調味料不使用で嬉しい一品。



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 6 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,879 人	2,449 人
加入者数	170 人	16 人
脱退者数	-140 人	-14 人
世帯当利用高	23,661 円	11,615 円
総利用高	469,715,616 円	28,456,655 円

一もくじー

p1	みんなでパクパク「鶏卵(10 個パック)」	p6	イベント／モニター感想
p2～3	畜肉・生活クラブたまご	p7	申込用紙第 31 回通常総代会報告
p4～5	でんきキャンペーン	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

生活クラブの豚肉・鶏肉・牛肉

～お肉本来の自然な美味しさを大切に～

生活クラブで食肉を取り組むうえで大切にしているのは、どこで誰が育てているのか、飼料には何を使っているか、精肉になってからの流通経路・時間などを**明らかにする**ということ。ただ「明らか」というだけでなく、できるだけ抗菌性物質などは使わない、飼料には収穫後農薬不使用、遺伝子組み換え作物への対応など、食の安心への対策を一つ一つとってきました。

その結果お肉本来の自然なおいしさを味わえるようになりました。



「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」は、長年にわたる試行錯誤によってつくられた、繁殖力と丈夫さとおいしさを兼ね備えたオリジナル品種です。トウモロコシや大豆の油かす、大麦などをブレンドした飼料に**飼料用のお米**をプラス。それぞれの配合割合は、肉質のいい豚になるようにと研究してたどり着いた独自のものです。健康を第一にのびのびと飼育しています。

日本で食べられている鶏肉の98%は、食肉用の鶏を作り出す元になる種鶏・原種鶏を輸入しています。「丹精国鶏」は、日本で育種改良した鶏種のため、3代前までさかのぼった原々種鶏まで国内で育成されています。日本の気候風土、食の好みに合わせて育種改良しています。

赤身牛肉



乳用種のオス（ホルスタイン）と放牧牛（アンガス種・日本短角種）を取り組んでいます。飼料の牧草や干し草は**北海道内で自給**しています。牛は、体が大きい分出荷までに時間が必要です。それでも**成長促進ホルモン剤**などは使用せず、健康第一に注意深く大切に育てています。**赤身肉**は霜降り肉と比べて**低脂肪・低カロリー**でとてもヘルシー。牛肉本来の旨味を味わえます。



足りていますか？ たんぱく質

たんぱく質は筋肉を作る大切な栄養素です。食肉では種類、部位にもよりますが、だいたい100gで15g～20g前後のタンパク質が摂取できます。必要なたんぱく質量は、どの年齢でもあまり変わりません。特に、**女性は高齢になっても、若い方と同じ量のたんぱく質の摂取が必要です。**

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、高齢になるほど日常生活に影響します。一度減った筋肉はなかなかとりません。

生活クラブの良質な食肉を食べて筋肉を維持しましょう。

たんぱく質の食事摂取基準 目安量 g/日		
年齢	男	女
18～29	65	50
30～49	65	50
50～64	65	50
65～74	60	50
75以上	60	50

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2025年版)
「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書より

ひとり分のたんぱく質を手早く補うには、小分けパックがおすすめです。ぜひ、小分けパックをお試しください。

うまみぎっしり、豚ブロック肉を使いこなそう！

ブロック肉は使いづらい？ 料理法がワンパターン？ 値段が高い？

なんとなく、敬遠しがちなブロック肉をお得に使ってみませんか。

「ブロック肉を3日間で食べ切り」レシピをご提案します。

下準備としてブロック肉を3等分にカットします。

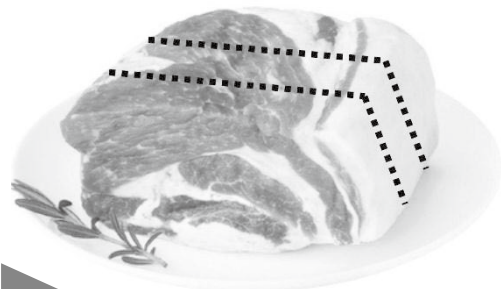
家計にやさしい！豚ブロック肉

モモか肩ロースがおすすめです。

3回に分けて食べた場合、かなりお安くいただけますよ。

モモ肉(675g/税込 1,456 円)なら 1回分=485 円

肩ロース肉(675g/税込 2,043 円)なら 1回分=681 円



1 日目

塩麹づけ

- ① 短いほうの辺を基にして、更に6等分～8等分にカット。
- ② 切った肉をビニール袋に入れ、塩麹を適量（80g～100g）入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫へ。（1～2時間寝かせる）
- ③ ソテーして召し上がれ。

※焦げ易いので中火以下で焼く。

2 日目

焼き豚

- ① つけ汁（★）に漬け込み冷蔵庫で1日寝かせます。

★つけ汁材料

ねぎ 1/4 本 しょうゆ 30cc しょうが 5g
 素精糖 小さじ1 にんにく 5g 酒 大さじ1
 唐辛子 1/2 本 みりん 小さじ1 八角 1/2 個

- ② つけ汁から取り出し 180℃のオーブンで 30 分焼く。

※肉に竹串をさして赤い汁が出る場合は焼き時間を増やす。

※フライパンに薄く油を引き、肉のせてアルミホイルをかぶせ、更に蓋をして蒸し焼きでも可。（弱火がおすすめ）

3 日目

塩豚

- ① 肉全体に真塩 3g をまんべんなくすりこむ。
- ② 塩をすりこんだ肉をポリラップで包み、袋に入れ、冷蔵庫で2日間熟成させる。

※そのまま冷蔵庫で5日間保存可能。

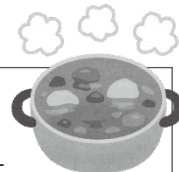
※そのままローストポークやゆで豚にしても美味。

塩豚のポトフがおすすめ

塩豚 200g 程度に対し、

玉ねぎ 中1個 人参 1/2 本
 キャベツ 1/4 玉 ジャがいも 中2個
 ローリエ 1枚 水 800cc

- ① 水に3～4等分した塩豚を入れて中火にかける。
- ② 野菜は食べやすい大きさに。キャベツは芯を残して。
- ③ 煮立ったらあくをすくい、ローリエを入れて10分ほどコトコト煮込む。
- ④ 玉ねぎ、人参、ジャがいもを入れ、柔らかくなるまで煮込み、最後にキャベツを入れてさらに煮込む。
- ⑤ 塩コショウでスープの味をととのえて、出来上がり。



鶏卵 (株)生活クラブたまご

遺伝子組み換えでない飼料原料を使い、畑の微生物の多様性を大切にしています。国産の飼料用米を活用することで、日本の田んぼを未来へつなぎ、純国産鶏の卵づくりで“いのちのたね”を守っています。鶏たちが健やかに過ごせるよう、ストレスをできるだけ減らし、自然な色とやさしいおいしさを追求しています。これらの取り組みは、組合員の皆さんが決めた自主基準に基づき、「未来のために今を守る」——私たちの誇りにつながっています。

代表取締役専務
工藤 一さん

配送価格 税込 392 円

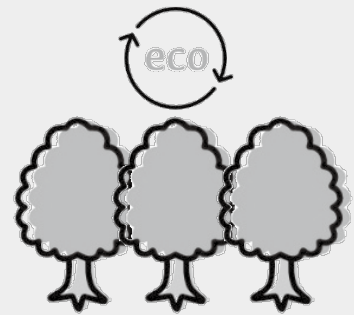
予約価格 税込 387 円

5円
お得！



プレゼントがすごい♡

電力会社を  **生活クラブでんき** に
切り替えるなら… **いま!!**



まだ、生活クラブでんきに切り替えていない組合員のみなさん！

 **生活クラブでんき** は、生活クラブが作った電力会社です。

化石燃料のように有限な資源でなく、太陽光、風力、小水力、バイオマスなどの発電方法を利用しています。エネルギー源として永続的に利用できるうえにCO₂排出量が少なく環境負荷が少ないのが特徴です。

中身がわかる！ビジョンがある！利益が出れば契約者に還元される！
食べものと同じく、組合員だけが利用できる**電気の共同購入**です。



契約、キャンペーンや応募条件などの詳細はこちら

※詳しい話を聞きたい方は、
7 ページでお知らせください。



契約者にも紹介者にも
プレゼントのチャンス！

生活クラブ

らしい取り組みは？

秋田県や福島県など、発電所周辺の地域の人たちや電気の生産者とながりや信頼関係を築いています。その土地の資源（風や太陽光など）を単に使用するだけでなく、特産品を共同購入で扱ったり、国道沿いの花壇の美化に携わったりしています。

5 月には、生活クラブ風車第 1 基「夢風（ゆめかぜ）」10 周年と第 2 基「千颯（ちはや）」竣工を祝う会を秋田県にかほ市で開催しました。「夢風」が建つ芹田自治会より、生活クラブに「感謝状」が送られました。

生活クラブでんき

10TH ANNIVERSARY


生活クラブでんき は10周年！
めざせ 2万人キャンペーン実施中
キャンペーン期間：2025 年 8 月 31 日 まで


ポータブル電源＋ソーラーパネルセット

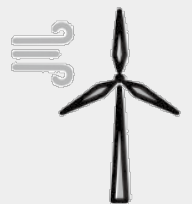

再エネの産地を訪ねる旅 福島


再エネの産地を訪ねる旅 北海道

キャンペーン期間中に生活クラブでんきに契約すると抽選で以下の豪華プレゼントが当たる この機会にぜひ契約を！



マグネットシート&ステッカーは
2026 年 3 月末までの
契約プレゼント！



生活クラブ加入 3 か月以内の方には

うれしい 1,000 円値引き！

期間：2026 年 3 月末まで

生活クラブ東京にご加入後、
3 か月以内に生活クラブでんきに切り替えた方に、
共同購入代金から 1,000 円を値引きします。

【ご注意】返金対象者は、2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日に生活クラブ（配送・デポー）に加入し、加入 3 か月（加入月を含まない）以内に生活クラブでんきに切り替えをした組合員。かつ、返金時生活クラブに在籍している組合員。

- ・返金額：税抜き 1,000 円（税込み 1,080 円）
- ・返金時期：組合員が切り替えを行った翌々月を予定

すでに契約している方には

でんきのご紹介でプレゼント！

期間：2026 年 3 月末まで

東京都内にお住まいの
お友だちをご紹介ください。

ご紹介いただいたお友だちの
ご契約にかかわらず、紹介を提出
いただいた方に「タラーメン」
& マグネットシートをプレゼント！



紹介と応募は WEB
からできます！

さらに、上記キャンペーン期間中（6/2～8/31）、
ポータブル電源&ソーラーパネルを抽選で 1 名に追加でプレゼント*！
ぜひ生活クラブでんきをおススメしてください。
*応募が必要です。またプレゼントには条件があります。

地震大国である日本で、一般住宅メーカーの基準より耐震性の低い原発を信頼することはできません。原発のない未来を子どもたちに残すために、再エネ率 90%以上の生活クラブでんきに切り替えましょう。

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～11 月 10:30～12:00 埼玉研有会 富岡さん圃場 (埼玉県和光市新倉 1 丁目)	まめっこ 2025@埼玉研有会 都市農業を体験しよう! 昨年、すご～く暑かったので、今年は 9/6(土) 10/11(土) 11/8(土)で開催します。大根・じゃがいも・かぶを栽培し、最後の収穫の時には「じゃがバター」などで収穫を祝いましょう。 参加費：9 月・10 月なし 11 月収穫祭 500 円(1 家族)。 ※全日、雨天などで変更の場合あり。都度連絡します。	申込〆切：8/22(金) 定員：なし 託児はありませんが お子さん連れ OK 畑仕事のできる服装で、 軍手、長靴(運動靴)、帽子、 タオル、飲み物などご準備 ください。
9 月 7 日(日) 11:00～13:00 生活クラブ・ ケアセンター世田谷 (世田谷区千歳台 4-2-1)	生活クラブの高齢者施設ってどんなところ? ～見て・聞いて・食べて体感ツアー～ 家族・自身の備えや、働く場・ボランティアとして、雰囲気を見てみませんか。施設の設備や暮らしの様子の見学後、消費材をつかった美味しいランチを囲んで気になることを質問してみましょう。 「高齢になっても地域で自分らしく暮らせる場所を作りたい」という組合員の想いと寄付で設立した社会福祉法人悠遊のご紹介です。	申込〆切：8/17(日) 参加費：300 円 定員：10 名 託児はありませんが お子さん連れ OK。 お子さんの食べ物をご準備 ください。
9 月 13 日(土) 10:30～13:00 生活クラブ館 クッキングスタジオ BELLE (世田谷区宮坂 3-13-13)	スラムの子どもを支援する活動報告 「古着の行方&パキスタンカレー昼食会」 非戦と共生に基づく活動として生活クラブ東京は、資源の有効利用を考えている人々と、貧困により学校に通えないスラムの子どもたちを、衣類のリユースでつなげ、自立支援を行う JFSA に協力しています。組合員から提供された古着がどこへいくのか、パキスタンの子どもたちの教育にどのような影響を与えているのか詳しく教えていただきます。報告会の後は、パキスタンカレーを味わってください。 参加者限定で衣類等の提供品を受け付けます。 1 家族 1 袋(30L)まで。回収できる品目について、Web イベントページで確認の上、ご協力ください→	申込〆切：9/1(月) 参加費：無料 定員：24 名 託児はありませんが お子さん連れ OK 会場でスタッフが調理を行います。お子さんから目を離さないでください。
10 月 27 日(月) 8:00～18:00 新生酪農(株) (千葉県長生郡睦沢町上市場 2301) タイハイ(株) (千葉県匝瑳市八日市場イ 2614)	生産者出合いの旅@牛乳&醤油 今年のコースは千葉県！新生酪農(株)で工場見学の後、イタリアン・ランチ！その後 50 周年をむかえたタイハイ(株)の工場見学です。 7:45 東京駅鍛冶橋駐車場集合⇒8:00 出発⇒トイレ休憩⇒新生酪農⇒昼食⇒タイハイ⇒トイレ休憩⇒18:00 東京駅到着 ※ 締切後、申込した方全員に当落の連絡をします。メールアドレスを必ず記入してください。詳細は、当選者に連絡します。	申込〆切：9/26(金) 参加費：無料 定員：30 名 23 区南組合員限定 お子さん連れ不可

～みなみ風 6 月号 モニター意見・感想～

「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット」

- 季節の新鮮野菜セットは、旬の野菜なのでどうしても同じ野菜が続くことが多いことから、予約したものの時々スキップしてしまっていました。今回紹介されている 5 つの生産者さんの紹介を読んで、関東一円に広がる生産者さんに大変親近感を持ちました。予約購入は、安定供給に繋がり双方に大きなメリットがあることを再認識しました。
- 生活クラブに加入して初めに気になったのが、販売している野菜のすべてが有機栽培ではないことでした。しかし、あっぱれ育ちやはればれ育ちの野菜を、こんなにお得に購入できるのは大変助かります。
今回のような記事を定期的に掲載することで注文者が増え、より安定価格で生活クラブ組合員が購入し続けられることを願います。

「野菜おまかせ 4 点セットとお豆腐のこだわり」

野菜の土づくりも農薬の有無も、豆腐の消泡剤不使用も、出来上がりの消費材だけでは見分けがつかない。だからこそ、今回の生産者の声を紙面で伝えてもらえて、忘れがちな感謝の気持ちを取り戻せました。

「エコロたすけあい制度」

私はこの仕組みや利用方法がわかっていません。何となくはわかるし、説明も意味も理解は出来るのですが、利用に至っては、具体的にどうすればいいのかが必要です。今回も紙面をさいていますが、その割にはいつも通りです。わかっている人がわからない人に説明をする時に、どう利用すればいいのかをもっと具体的に知らせてもらいたいと思いました。

みなみ風 2025 年 8 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： 住所： TEL：	 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→ 

各種申込	↓ 申込みするものに○を付けてください	
	まめっこ 2025@埼玉研有会	大人()人 子ども()人
	9/7 高齢者施設体感ツアー	大人()人 子ども()人
	9/13 スラムの子どもを支援する活動報告	大人()人 子ども()人
	10/27 生産者出合いの旅@牛乳&醤油	大人()人
	みなみ風モニターに応募します	
	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。

23 区南主催の企画 注意事項 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

《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。



23 区南生活クラブ生協 第 31 回通常総代会報告

6 月 5 日 (木) 北沢タウンホールにて「第 31 回通常総代会」を開催しました。総代定数 200 名のうち 163 名 (本人出席 64 名、書面出席 96 名、委任出席 3 名) の出席で成立し、すべての議案が賛成多数で可決成立しました。

議事審議

【第 1 号議案】
2024 年度活動・事業報告および決算、剰余金処分の承認について
＜可決：議決人数 161 名中…賛成 160 名／保留 1 名／反対 0 名＞

【第 2 号議案】第 8 次長期計画について
＜可決：議決人数 161 名中…賛成 157 名／保留 4 名／反対 0 名＞

【第 3 号議案】
2025 年度運動方針および事業計画、予算の決定について
＜可決：議決人数 161 名中…賛成 159 名／保留 2 名／反対 0 名＞

【第 4 号議案】役員報酬限度額の決定について
＜可決：議決人数 161 名中…賛成 147 名／保留 8 名／反対 5 名＞

【報告】役員選挙について
＜役員の出選が報告され、当選者は就任を承諾した＞

【第 5 号議案】
次期役員選挙管理委員の選任について
＜可決：議決人数 161 名中…拍手多数＞

※総代会とは
総代会は、生協の最高意思決定機関で、年に 1 回必ず開催されます。23 区南生活クラブ生協の運営に関する重要な事項について議決します。総代は組合員の代表です。組合員全員が一堂に会して話し合うことが難しいため、23 区南では 200 名の総代を選出します。任期は 1 年です。



- 2025 年度 理事会メンバー
- ＜理事長＞加瀬 奈穂子 (まち目黒、まち品川担当)
 - ＜副理事長＞大坪 千鶴 (まち渋谷、まち中央担当)
 - 加藤 政子 (まち・せたがや担当)
 - ＜理 事＞加藤 りえ (まち港担当)
 - 坂部 美恵 (まち・からきた、まち・玉川担当)
 - 坂元 靖子 (まち・きぬた担当)
 - 西山 恵美 (まち江戸川担当)
 - 原島 裕紀 (まち江東担当)
 - 増田 瑠美 (まち大田運営委員長兼任)
 - 佐藤 文昭 (事務局長)
 - ＜監 事＞市川 和子・住吉 夕香・竹岡 道子
 - ＜事務局＞中島翔 (事務局次長)

まち品川



組合員による自主運営の
基本組織が「まち」です

まち品川は西ちいき、中ちいき、東ちいきの3ちいきがあります。
まちもちいきも少ない委員で活動しています。

毎年生産者交流会やギフト試食会、クリスマスお正月試食会などを開催し、生活クラブの消費材（私たちが消費したい安全で美味しい材）を試食して利用につなげています。

キャラバンや秋の地域限定拡大で多くの人に出会うことができ、組合員の紹介で加入もありました。

食べ物以外の活動（水辺の調査、生活クラブでんき、共済、エコロたすけあい制度、せっけんの利用、グリーンシステム）など生活にかかわることもすすめています。

皆さん、ぜひ委員になって一緒に自分たちの生活を安全で豊かなものにしていきましょう。皆さんのご意見もお待ちしています。



武蔵小山緑道公園
フェスティバル



シャボン玉首長メッセージ
取得活動



きばるの甘夏パウンドケーキ作り
講師はラスルス店主の西ちいき井之上さん

冬ギフト・クリスマス
お正月用品試食会



おうちカフェ
～消費材味わい企画～
真夏の55
キャンペーン
7月1日(水)～8月31日(日)
先着15名限定!!

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!

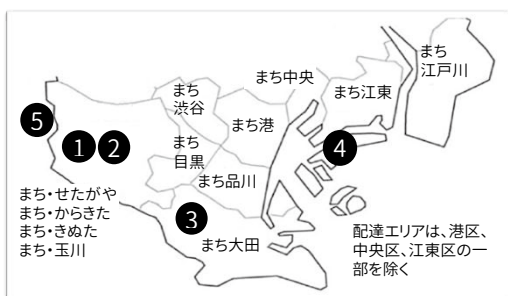
2025 年度下半期「みなみ風」モニターを募集します

みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。7ページの申込用紙でご応募ください。

- ・×切：8月29日（金）
- ・任期：2025年10月～2026年3月
- ・定員：5名（応募多数の場合抽選）
- ・意見感想を毎月出していただきます。
- ・半年間の謝礼として、500円の図書カードを差し上げます。

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