



2025年 みなみ風 10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9月29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



画像はイメージです

那須山麓米

農薬に頼らない米作りを

「温湯消毒」などの農薬を減らす工夫を行って、同地域の一般栽培基準の半分まで農薬使用を削減して作られています。

「なすひかり」という栃木県の品種のお米です。もちもちした食感で、冷めてもおいしいと評判。

いつしょに
どうぞ

からし明太子（アラスカ産）

アラスカ産のMSC認証のスケトウダラの原卵を昆布だし、唐辛子、ゆずなどの調味液に漬けました。ゆずの風味ある味わいと、しっかりした粒の食感が楽しめます。ほどよい辛さでご飯がすすみます。着色料や亜硝酸塩は使用していません。



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8月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,865人	2,438人
加入者数	120人	7人
脱退者数	-133人	-15人
世帯当利用高	16,818円	10,722円
総利用高	334,318,940円	26,151,285円

一もくじ

- p1 みんなでパクパク「那須山麓米」
- p2~3 配達明細・どではら会
- p4~5 悠遊・コミュニティ
- 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

あなたの配達明細書 見せてください

いったいみんなはどんなものを注文しているのかしら？と思ったことはないですか？

消費材大好きな組合員の方の配達明細書を見せてもらいました！

今後の注文のご参考にどうぞ♪

まち大田 Y.Kさん(40代)



この週の合計金額は

28,292円

組合員歴 11年

家族構成 夫、子ども2人(高校生、小学生)の4人家族

おにぎりに混ぜたり、おひたしに
混ぜたり、手軽にカルシウムを
取れる我が家に欠かせない一品です！

いつもお野菜が多めのビオサボを
一品選んでいます。配達日の木曜
日は、こちらを活用して、色々な
夕飯にしています。

子どものお弁当に大活躍！

大きくツヤツヤの玉ねぎと、
ホクホク美味しいじゃがいも、
どちらも、新鮮で長持ちするので、
欠かさず注文しています。
今回は注文していませんが、
キノコ類も、とても長持ちするの
で、新鮮だなあと、感じています。

ついつい生活雑貨も注文して
しまいます。

<別積品>		
★ 予約・ティッシュペーパースリム	1	367
★ 予約・牛乳 900ml 個配	1	276
★ 予約・きぬ豆腐	1	166
★ 予約・油揚げ	1	213
★ 水切りもめん豆腐	1	267

<ドライ組込品>		
トマトケチャップ	2	896
マヨネーズ 200g チューブ	1	373
ローレル	1	194
ミックスハーブ	1	211
卓上用丸大豆醤油	1	324
甜麺醤パウチ	2	1,334
鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素	1	445
梅ドリンク	1	1,064
ひじき (100g)	1	1,188
【特別】北海道産塩こんぶ (大袋)	1	508
味噌汁 あおさ	1	673
白六穀	1	623
食器洗い用スポンジ 2個組み	1	370

<冷蔵組込品>		
淡路島ちりめん (大袋)	1	1,058
017ピオサボ 野菜たっぷり回鍋肉	1	1,112
予約・鶏卵 10個パック	2	774
牛赤身ひき肉 250g	1	1,078
予約・豚肉ひき肉 480g	2	1,766

<冷凍組込品>		
【特別】予約・豚肉切り落とし 300g	1	571
豚肉ロースブロック	1	2,050
予約・ジューシーパリ旨ポークワインナー	1	464
国産小麦のむし焼そば麺	1	240
餃子の皮 2袋	1	405

<冷凍組込品>		
予約・チキンナゲット 400g	1	894
ナチュラルカットポテト	1	326
焼壳	1	685
【特別】豚肉ライスバーガー (にんにく醤油)	1	502
星のポテト (にんじん)	1	376
【特別】006冷凍ビオサボ 鶏と野菜春雨生姜スープ	1	1,093
予約・鶏肉モモ 500g	1	1,182
親鶏ひき肉	2	508
【特別】しじみ (北海道)	1	397

<農産組込品>		
玉ねぎ 1.5kg	1	426
はればれ育ち馬鈴薯 700g	1	220
予約・バランゴンバナナ 500g	1	450
はればれ育ちミニトマト 300g	1	397
きゅうり 5本	1	307
はればれ育ちオクラ 200g	1	339
細ねぎ 100g	1	199
人参 80g	1	307
とうもろこし 4本	1	674

27週配達 合計金額 28,292

【次週以降配達予定明細】

<07月17日以降配達予定分>

e 超軽量マグボトル 500mL マスタード 1

注文を忘れてしまうこともあるので、【予約】で、基本的な食材（卵、牛乳、豆腐、食肉、野菜）が届くようにしています。

豚ひき肉と混ぜてミートボールにしたり、ハンバーグにしたり、安心安全で、美味しい牛肉を、少しずつ、お料理に取り入れています。

冷凍のライスバーガーは、小腹が空いた時の、息子のおやつ。色々な種類があるので、楽しいです。



冷凍ビオサボのスープものは本当に便利！具材たっぷりなのでこれだけでも満足できます。急な食事作りのときに大助かり。必ず冷凍庫にストックしています。



まち港 斎藤章子さん(70代)



組合員歴 10年
家族構成 1人暮らし

小豆に米糀を加えて発酵させたあんこ。米糀入りというのが気になつて初めて注文してみました。甘さ控えめのこし餡で、身体によさそう！



低脂肪牛乳とパスチャライズド牛乳を予約しています。この週は、牛乳が少し余り気味だったのでお休みしました。簡単にお休みもできるので、助かります。

那須山麓米 生産者グループどではら会



どではら会 会計
市村 和則さん

那須山麓米の生産者、どではら会の市村です。私がどではら会に入ったのは今から25年前、佐藤会長に声をかけてもらったのがきっかけです。お陰様で会員の皆さんと楽しくやっています。

どではら会は栃木県北部の那須塩原市（旧黒磯市）で米を作付ける生産者27人による団体です。生協とは1992年より提携を始めました。那須塩原市は北方に那須連山をもち、その伏流水で稻作を行う県内でも有数の良質米産地です。

那須山麓米は栃木県で開発されたオリジナル品種“なすひかり”を慣行栽培の半分の農薬成分（8成分）で栽培し、環境保全・循環型農業に取り組んだ安全安心なお米です。粒が大きくしっかりとした味わいが特徴で冷めてもおいしいため2023年より消費材“こむすびちゃん”的材料としても使っていただいています。

令和の米騒動などと言われていますが、那須山麓米を皆様に選んでいただけるよう一生懸命頑張りますので今後ともよろしくお願いいたします。

この週の合計金額は

9,593 円

お米2合と一緒に炊くだけで簡単にたけのこご飯ができる優れもの。



お気に入りの歯磨き粉は、アパタイトとペリオキュア。ペリオキュアは歯周炎、歯肉炎の予防にとてもよいと思います。歯が痛いときに塗っておいてもよさそう。アパタイトは歯を白くし口臭予防に効果的です。



さくらんぼが大好きなので、3パック注文！一人暮らしですが、ペロリといただいてしまいます。



生活クラブの
地域福祉の取組み

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために

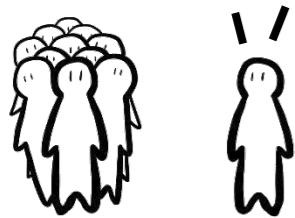
社会福祉法人 悠遊

ゆうゆう

● 悠遊は、生活クラブ生協・東京の一人ひとりの寄付により 1993 年に設立した社会福祉法人です

30年前...

現在でこそ地域密着型サービスができて、住み慣れた地域で暮らし続けることが当たり前のこととして制度化されました。当時はまだこうした考え方には少数派でした。



“悠々”自適に“遊び”心を忘れない
という願いをこめた「悠遊」



生活クラブ・ケアセンター世田谷
東京都世田谷区千歳台 4-2-1
小規模多機能ホームみんなんち
電話 03-5490-7601 FAX 03-5490-7602

いまでは...

西東京市、世田谷区、中野区で高齢者介護サービスを展開しています。3つの拠点で 11 の事業を通して、「高齢になっても安心して、住み慣れた地域で過ごすこと」、「地域とともに支えること」をモットーに地域福祉事業・まちづくり活動を進めています。

ボランティア募集中です♪
おさんぽ同行、話し相手、
一緒に家事 etc

● 基本理念

一人ひとりが人間としての尊厳を保ち、
その人が自分らしく暮らすことができる
よう支えていきます。

尊厳・自立支援

その人の思いを大切にします。
その人のライフスタイルを尊重し、一人ひとりの有する
能力に応じて、安心して、自分らしく、日々生き生きと
暮らせるように、支援します。

地域

地域とともに築く福祉をめざします。
地域をささえ、地域の身近な存在であり続けるために、
市民、行政、関連団体等との連携を進めます。

サービスの質の確保

サービスの質の向上をめざします。
私たちのサービスを希望されるすべての方の要望に応え
られるように、そして一人ひとりを支えられるように、
「サービスの質の向上」を積極的に進めていきます。
のために職員の資質の向上はもとより、いつでも地域
へ私たちのサービス情報を公開し、広くご意見を求める
改善につなげます。

●めざしていること

- 利用者自身ができる事を奪わないケア
- 極力、生活クラブ生協の食材を使って食事を提供
- 地域に根ざし、開かれた施設に！

高齢者の自立した生活のため大切にして
いる原則です

生活クラブ 10 の基本ケア

- ①換気を行う
- ②床に足をつけて正しい座位をとる
- ③できるだけトイレで用を足す
- ④あたたかい食事をする
- ⑤できるだけ普通のお風呂に入る
- ⑥質の高い認知症ケアを行う
- ⑦お出かけを楽しむ
- ⑧やりたいことを見つけ、実現できる手助けをする
- ⑨本人・家族が参加してケアプランつくりをする
- ⑩ターミナルケアをする

23 区南エリアにある生活クラブ・ケアセンター世田谷のうち、小規模多機能型居宅介護をご紹介します。

小規模多機能ホーム みんなんち



通い：ご自宅でくつろぐ
ようにゆったりと、時に
はいろいろなお手伝いを
していただきながら、過
ごしていただきます。



泊まり：ご家族のレスパ
イトケアや法事などで家
を空けるときにもご利用
いただいている。一人
ひとりの空間を大切にし
て個室対応としています。



訪問：服薬、安否確認のた
めだけの短時間の訪問も可
能です。必要に応じて柔軟
な対応で、通常の生活援助
や身体介護も行います。通
いで顔なじみになったスタ
ッフが、訪問にも伺います。

事業の特徴

自宅に暮らしながら、「通い」「泊まり」「訪問」の3つのサービスを組み合わせて、365日、登録した方の生活を支えます。

1つの事業所が一体的・連続的に提供するこのサービスは、顔なじみのスタッフが支援しますので、安心感にもつながります。
利用料金は介護度別に1か月単位の定額制です。

生活クラブのご飯が食べれちゃう！

食事は、生活クラブ生協の安心・安全な食材を使用し、一人ひとりに配慮した形態での食事を提供しています。

対象エリアのかたは使わないと損！

送迎：世田谷区千歳台、船橋、祖師谷、上祖師谷、粕谷 1~4 丁目、八幡山、上北沢 1~3 丁目、桜上水、赤堤 3~5 丁目、砧、成城、桜丘 1~5 丁目、経堂、宮坂 3 丁目

生活クラブ組合員どうして
自宅周りで知り合いを作ろう！



「引っ越ししてきたばかりで知人がいない」
「なかなか知り合うきっかけがつかめない」
「生活クラブでほかの人は何を買っているのだろう？」

そんなときは「コミュニティ」



生活クラブの組合員には生き字引のような方
がたくさんいます。組合員は食材にどどまら
ず、「暮らしの困った！」を自分たちで解決し
てきました。ぜひそのような方とお友達にな
って、生活クラブを使いこなそう！

コミュニティを知りたい、始めたい方は 連絡先 23 区南生活クラブ事務局 電話 03-3426-9914

コミュニティ* 参加のすすめ

*コミュニティとは、生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位(範囲:町 丁目、人数:20~40 人)であり、生活クラブの組織体のひとつです。「コミュニティリーダー」が呼びかけ人となり、近隣に住む組合員が集まって構成します。日頃のたすけあいから災害時まで大きな可能性と役割が期待されています。

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
10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 「『屋上ミニ田んぼ米』を精米しよう」  屋上の小さな田んぼで作った稻を9月に刈り取って屋上で天日干しにしています。今回のオープンデイでは稻モミを脱穀し、すり鉢などを使って「玄米」にする農業体験をします。 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 定員：20名 持ち物・服装： 飲み物・軍手・帽子 汚れてもよい服装・靴でお子さん連れOK
10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！ 10/25(土) 11/22(土) 暑さの為、最初の掲載開催日が少し変わりました。大根・じゃがいも・小松菜を栽培し、最後の収穫の時には「じゃがバタ」などで収穫をみなさんで祝いましょう。 参加費：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：10/10(金) 定員：なし 着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。 お子さん連れOK
10月30日(木) 10:30～12:30 生活クラブ地下スペース (世田谷区宮坂3-13-13)	食とエネルギーを国内で自給するということ 物価高騰や気候危機で私たちの家計はじりじりと打撃を受けています。私たちは食べ物がなければ生きていけません。同じくなくてはならないものがエネルギーです。それらを海外に委ねている現状について一緒に考えませんか。 託児：定員5名 エッコロたすけあい制度加入者のみ(当日加入可)：無料 未加入者・ゲスト：1,600円 申込〆切 10/7(火)	申込〆切：10/19(日) 講師：金子勝さん 参加費：300円 定員：100名 持ち物： お椀・マイ箸 マイカップ ふきん
11月8日(土) 10:00～12:00 生活クラブ地下スペース (世田谷区宮坂3-13-13)	子どもにかかるすべての人へ 心と体を育てる“抱っこ”のチカラ 助産師そして整体師として品川・港で長年活躍している講師が、抱っここの極意を伝授します。赤ちゃんにとっての抱っこの大切さと、負担をかけない抱き方の工夫を教わりましょう。 子育てにかかる、すべての人に聞いてもらいたい！ 託児：定員5名 エッコロたすけあい制度加入者のみ(当日加入可)：無料 未加入者・ゲスト：1,600円 申込〆切 10/19(日)	申込〆切：10/26(日) 講師：北目利子さん 参加費：無料 定員：25名 6カ月末満は預かれませんので一緒に参加してください。
11月15日(土) 10:30～13:00 大田センター (大田区中池上1-19-12)	那須山麓米 生産者を迎える交流会「しめ縄作り」 那須から生産者が来所されるので、今年も「しめ縄作り」をします！ご自宅に飾るもの、りぼん、まつぼっくりなどありましたら、ご持参くださいね！新しい年を迎えるのに、きっと良いものができると思います。さらに、新しい品種の米「とちぎの星」を食べてみましょう！どんなお米か？楽しみですね！	申込〆切：10/31(金) 参加費：無料 定員：25名 持ち物： べんとう箱 汁もの用カップ ふきん・飲み物 お子さん連れOK



お忘れなく！ クリスマス・正月用品の申し込みは1回だけです

クリスマス用品申し込み 11/10～11/14
 正月用品申し込み 11/17～11/21

みなみ風 2025年10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 :	 <p>お友だち、お知り合いを紹介してください 加入してもしなくとも、 あなたとお友だちに 「鶏肉モモひと口カット 300g」プレゼント！ Web 紹介ページはこちら→ Web 紹介ページ</p>

各種申込	↓ 申込みするものに○を付けてください				
	10/25 まめっこ 2025@埼玉研有会	大人()人	子ども()人		
	11/22 まめっこ 2025@埼玉研有会	大人()人	子ども()人		
	10/30 食とエネルギーを国内で自給するということ	大人()人	託児(名前)	年齢	歳)
	11/8 心と体を育てる“抱っこ”のチカラ	大人()人	託児(名前)	年齢	歳)
	11/15 那須山麓米 生産者を迎える交流会	大人()人	子ども()人		
	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の場合があります。



~みなみ風8月号 モニター意見・感想~

「鶏卵（10個パック）」

ぱっと見て生活クラブの卵に白の卵もあるのか?と、疑問を持ちました。見たことないな~、と思いました。

→白い卵もあるのですよ。

「生活クラブの豚肉・鶏肉・牛肉」

ずっとお世話になっているお肉です。子どもたちはこのお肉で大きくなりました。安全であるだけでなく、とても美味しいお肉です。記事を読んで再確認。豚肉はよくらぶ登録しました。

「うまいぎっしり!、豚ブロック肉を使いこなそう!」

夫婦2人になってからは、料理しやすい切り落とし肉ばかりになって

いました。「旨みもあり、家計にも優しい!」良いことばかりではないですか。年金暮らしの我々に今こそピッタリと小躍りしたい気分になりました。

「生活クラブでんきに切り替えるなら今」

生活クラブがつくった電力会社があることを初めて知りました。発電所周辺の地域の方との交流は、とても生活クラブらしい活動だと感じました。大手電力会社から“生活クラブでんき”へ切り替えるメリット・デメリット、契約者の声などの内容もあると、私のような初心者でも納得し安心して契約できると思います。またの機会によろしくお願いします。

デポーセたがや展示即売会・秋まつり ~楽しい2日間、デポーに遊びにきてね!~

10月17・18日(金・土)

生活クラブ館(世田谷区宮坂3-13-13)

展示即売会(10:30~17:00)

ベストファイブ(オーダースーツ&シャツ)、かたやま工芸(宝飾品)、エジソンのたまご(知育・学習玩具)

秋まつり(10:30~16:00)

- みんな大好きな“福引き”♪
- 生産者来店 10/17…藤原食品(甘栗)、タイハイ(調味料)、泰山食品(明太子など)
オルター・トレード・ジャパン(バナナ)
- 10/18…和高スパイス、生活クラブたまご、味輝(パン粉)

10/18だけのお楽しみ……バルーンアート、うなぎ蒲焼、ベジチェック、消費材を使った地域のお店、etc.

おうちに眠っている古着で、スラムに暮らす子どもたちの学校支援(18日(土)10:30~16:00)



デポーセたがや秋まつりで回収コーナーを設置し、衣類等を受け付けます。
回収できる品目など詳しくはWebページを確認ください。

Webページ→ [Webページ](#)





組合員による自主運営の
基本組織が「まち」です



まち 目黒

まち目黒では、「生産者交流会」や「生産者を訪ねる旅」を実施しています。

昨年度のまちのテーマ消費材が(株)ニューオークボのスパゲティだったので、春にパスタソースの食べ比べの会を開催。夏は(株)ニューオークボをお招きし交流会、秋には工場を訪ねました。さらにスパゲティの予約キャンペーンも行いました！

また、長野にある(株)マルモ青木味噌醤油醸造場も訪ねました。

目黒区消費生活展にはパネルを出展しています。昨年度は米澤製油(株)のなたね油を取り上げました。

「キャラバン」も継続しています！昨年度は「エコメッセ」以外の場所で多数開催して、新たな組合員の加入に繋げることができました。組合員手書きの立て看板を道行く人の視線を集めています

企画を盛りだくさんで、多くのまちの組会員が参加しました

これからもまち目黒はベテラン組合員の知恵をみんなで共有して楽しく活動していきます。



パスタソース食べ比べ 4 種類



キャラバン看板



(株)マルモ青木
味噌醤油醸造場

理事会からのお知らせ 7月理事会にて、大坪千鶴副理事長の一身上の都合による理事辞任と、加藤りえ理事の副理事長就任を承認しました。理事会の停滞がないよう、今後も活動を推進してまいります。

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)