



みなみ風 11

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11月3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

鶏肉モモ 500g



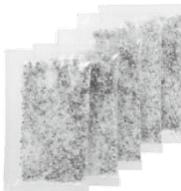
画像はイメージです

日本でわずか2%

日本国内で育種改良された本物の
国産鶏種「はりま」のお肉です。
鶏舎やエサの品質にもこだわり、
抗菌性物質は使わずに
育てています。

いつしょに
どうぞ

スパイス&ガーリックソルト



ガーリックをきかせたスパイスソルト。かけて焼くだけで絶品です。
お魚やチャーハンにも。

*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9月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,841人	2,434人
加入者数	163人	7人
脱退者数	-180人	-12人
世帯当利用高	21,975円	11,348円
総利用高	436,532,730円	27,667,225円

一もくじ

p1 みんなでパクパク「鶏肉モモ 500g」

p6 イベント

p2~3 クリスマス・全農チキンフーズ

p7 申込用紙／モニター感想

p4~5 せっけん・掃除特集

p8 わがまちアピール

ACT 成年後見人制度報告

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

Christmas の準備はお早めに!!

30分で
ぱぱっと
ディナー派
のあなたには

クリスマスは豪華なディナーを手作りで。は理想ですが、年末は大忙し！
生活クラブのクリスマス・お正月用品でラクして美味しく、いつもの安心素材
でごちそうを楽しみましょう！

ローストビーフ(たれ付き)
250g 2,530円*

ボルシチ缶
830g 1,942円*



解凍してスライスするだけ！
やわらかで、肉の味がしっかり。
満足感があります。
半解凍の状態だと切りやすいです。

かに甲羅クリーム
グラタン
360g(90gx4) 1,150円

鳥取県・境港の
紅ずわいがにの身を使用。
オーブントースターで温めるだけ！

提携先の牛肉を使った
具だくさんスープです。
お鍋にあけて温めるだけ！

北海道海鮮
スマーカオリーブオイル漬
190g 1,037円*

秋鮭・ベビーホタテ・水だこを
カットしオリーブオイルに
漬けてあります。
スマーカの香りが旨味を引き出します。
レタスと盛り合わせるだけ！

スイーツも
おまかせ!!

クリスマスロールケーキ
440g 1,970円



キャラメルショコラケーキ
1本 1,711円*



お正月の準備も
生活クラブに
おまかせ

お正月用品人気 No.1

伊達巻
400g 1,318円



色鮮やかな安心素材
京風おせち宝船
28品目 996g 23,846円*



注文をお忘れなく

11月中の注文がお得です。
この機会にしか注文できない
消費材もありますよ。

※特別価格（11月注文だけのお得な価格）

	カタログ配布	注文書提出	お届け
クリスマス用品	11月1回 11/3~11/7	11月2回 11/10~11/14	12/8~
正月用品	11月2回 11/10~11/14	11月3回 11/17~11/21	12/15~

手作りで
こだわり
ディナー派
のあなたには

どちらを選ぶ?
丹精國鶏 or 北海道チクレン赤身牛?

丸鶏
2kg 2,795 円



冷凍ローストビーフ用
ランプ・ウチモモブロック
500g 2,621 円※



※特別価格

ローストチキン 丸鶏ならではのおいしさ

〈材料〉 丸鶏…1 体

スパイスガーリックソルト…1 包
オリーブオイル…大さじ2
にんにく…2 片 人参…1/2 本
馬鈴薯…2 個 玉ねぎ…1 個

〈作り方〉

- 丸鶏は解凍し中まで洗って水けをふき取る。
(解凍の目安: 冷蔵庫で 2~3 日)
- スパイスガーリックソルトを全体にすり込む(おなかの中も忘れずに)
- 天板にのせ、表面にオリーブオイルを塗り、アルミホイルをかけ、220°Cのオーブンで 40 分ほど焼く。
- アルミホイルをはずし、天板にたまつた脂を丸鶏の表面に塗る。丸鶏のまわりに、にんにく、乱切りにした人参と馬鈴薯、8 等分のくし切りにした玉ねぎをのせ、オーブン温度を 180°C に下げて、さらに 30 分ほど焼く。
- 肉の厚い部分に竹串をさし、透き通った汁が出てきたらできあがり。

生焼けを防ぐにはモモと
ムネの間の皮に切り込み
を入れモモ部分を広げ焼
けやすくする。

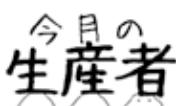
簡単ローストビーフ フライパンでOK

〈材料〉 冷凍牛肉ローストビーフ用ランプ・ウチモモ
ブロック 500g
真塩…小さじ 1/4~ なたね油…大さじ1
ゆで野菜(人参・ブロッコリーなど) 適量
(グレイビーソース) ※肉汁に合わせる
牡蠣味調味料…大さじ1
赤ワイン…大さじ3 丸大豆醤油…大さじ2

〈作り方〉

- 牛肉 500g は解凍し、真塩をよくすりこみ、形を整えて少し室温におく。
- フライパンになたね油を入れ、強火で肉の表面全体に焼き色をつける。
- 蓋をして弱火で片面 6 分ずつ焼き、アルミホイルで肉を覆いそのまま置く。冷めたら薄く切る。
- フライパンの肉汁にグレイビーソースの材料を入れて煮立ったら出来上がり。

オーブンに入らない場合は、ムネを上にして押し
つぶし、入る高さに調節する。



鶏モモ肉 500g 全農チキンフーズ(株)

鶏肉生産者、全農チキンフーズ(株)の米田です。

今回は、ジューシーで美味しい「鶏肉モモ 500g」の
ご紹介です。

丹精國鶏は、国内でも 1~2% 程度しか生産されていない国産鶏種のひとつで、配合飼料や飼育方法等にこだわり抜いた、生活クラブの結晶ともいえる消費材です。

丹精國鶏のモモ肉の良さは、他にはない濃厚なうま味とコクの深さです。チキンステーキなど、そのまま焼くだけでも非常に美味しい召し上がれます。

組合員の皆さんには、丹精國鶏の羽数維持・拡大に向け、これまで以上に鶏肉の利用をいただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

配送価格 税込 1,207 円

予約価格 税込 1,182 円

25 円
お得!



東日本営業本部営業部 生協課
米田 尚弘さん

私たち一人ひとりの 選択 洗濯 で、変えられることがあります



せっけんのメリット

- ①合成洗剤に比べて環境負荷が少ない
- ②手肌にやさしい
- ③洗浄力が高い

せっけんをうまく使えると、洗い上がりはさっぱりとして柔らかく、気持ちがいいのですが、洗濯物に白い跡がついてしまったり、しっかりすすぎがないといけなかったり、使ってみて挫折したという人も多いのではないでしょうか。



くせっけん洗いに改めて挑戦しようと思う方
洗濯物を入れる前に低水量で10分ほど回してせっけんの溶かし込みをすると、洗浄力が上がり、また、洗濯物を入れすぎないようにすることで、白い跡もつきにくくなります。
ひと手間がちょっと面倒かもしれません、その間に下洗いができます。しっかりすすぎ気持のいい洗い上がり！

せんたく

選択 洗濯

で、変えられることがあります

生活クラブは
せっけんだけ！
合成洗剤を扱って
いません！

くせっけんはハードルが高いと思う方
軽い汚れなら、炭酸塩またはセスキ炭酸ソーダで洗えば、溶け残りもなくすすぎも1回で大丈夫。コスパもいいです。

どうしても洗剤がいいという方・・・
洗剤にもいろいろありますが、どんな基準で選んでいますか？
値段？成分？原材料？

環境負荷の少ない洗剤は価格もそれなりに高いですし、安価だからと環境負荷や安全性がよくわからないものを使うくらいなら、炭酸塩やセスキ炭酸ソーダを使ってみませんか。



流した水のその先はどうなるんだろう？と、ちょっと関心を持つと、見える世界が変わってきます。せっけんとその仲間たち、使ってみませんか。

せっけんビギナーなら、「固型せっけん」をおススメします！



固型せっけん
手洗い、食器洗い、浴用、洗濯、掃除と
何にでも使える！



カラダ洗いに
市販のボディーソープのほとんどに合成洗剤成分が使われています。せっけんなら肌にやさしい。



手洗いに

手荒れしやすい除菌ソープ（洗剤が入っています）などを使わなくても、せっけんで十分除菌できます。

食器洗いに

スポンジを濡らして固型せっけんをこすりつけて泡立てて使います。すぐさま手でこすらずに、水をかけるだけで泡を落とすのがコツです。泡を落としてから手で洗い上がりを確かめます。油汚れのものはせっけんで洗う前によく拭き取って、セスキ炭酸ソーダを水で溶かしたものでスプレーしておくと、さっぱり洗い上がります。

衣類洗いに

ワイシャツの襟や袖口も固型せっけんで下洗い、泥汚れや油汚れもせっけんをつけてつまみ洗いで落とせるものがほとんど。それでも落ちない汚れには酸素系漂白剤で漂白しましょう。

掃除に

かやふきんを湿らせて固型せっけんを撫せてから、冷蔵庫の上やプラスチックの黒ずみ汚れなどを拭くと、気持ちよく汚れが落とせます。ふきんもせっけんで洗えばバツチリ。

※固型せっけんが柔らかくなってしまわないよう、水切れのよい、ごく目の粗いスポンジに乗せておくのがおすすめです。スポンジをすすぎがてら、ときどき水周りのお掃除を。

どの世代の人も
知っておきたい…

成年後見制度

安心して暮らし続けられるまちづくりをすすめるための学びの場として、まちづくり委員会で「あなたと家族に役立つ「アクトたすけあいのしくみ」と「成年後見制度」を開催しました。成年後見制度は、年齢に関係なく認知症や障がいなどによりひとりで決めることに不安のある人を支える「誰にでも必要な制度」だと感じましたので紹介します。



成年後見制度って？

物事の判断能力が不十分になったとき、「私（本人）」の権利を守る援助者（後見人）を選び「私」の望む生き方に寄り添い支援してもらう制度。法定後見と任意後見があります。

判断が不安になったとき、家庭裁判所によって後見人等が選ばれる制度。

判断力のあるうちにご本人が後見人を選び、どのようなサポートが欲しいかを契約しておく制度。ACTの成年後見は、発効前の見守りや死後事務などのオプション契約もできます。

後見人になれるのは？

- ・家族、親族
- ・市民後見人（専門的な研修を受けた人）
- ・専門職（福祉や法律の専門家）
- ・福祉関係の法人

してもらえること

- ・契約行為の代行
- ・入院や施設入所の手続きのお手伝い
- ・お金の出し入れのお手伝いなど

教えてくれたのは…NPO法人アビリティクラブ たすけあい（ACT）

1992年発足の生活クラブ運動グループで、33年間赤ちゃんからお年寄りまで、障がいがあってもなくても、地域で安心して自分らしく最期まで暮らせるようにさまざまな活動を、会員*が中心となり行っています。*2025年3月末現在、4872人

アクト ACTの成年後見

2016年に市民が担う成年後見を事業化し、法人後見として任意後見をすすめています。判断能力が衰える前に、すべて自分で決めることができる任意後見でその方の生き方を支えます。ACT成年後見事業は法人として継続性、透明性、専門性を持ち、チームで最後まで支援します。

もっと詳しく知りたい方は…

①ACTの出前講座

講座内容	◇高齢社会の現状（認知症・詐欺・訪問販売被害、老老介護・遠距離介護、高齢者の孤立など） ◇制度の概要 ◇「エンディングノート」の利用と重要性 ◇制度利用の現状と課題 ◇市民後見人について、その特徴と利点 ◇質疑応答
費用	◇紙芝居による制度概要版コース：無料+講師交通費 ◇講座内容フルコース：5,000円+講師交通費

※所要時間は、60～90分、都内のご希望の場所に伺います。原則3人以上の集まりでお申し込みください。

②個別相談（1回目は無料）

NPO法人 アビリティクラブたすけあい（担当：倉田）
TEL:03-5302-0393/FAX:03-5302-0394
E-Mail:tokyoact@maple.ocn.ne.jp/ Webサイト: http://npoact.org/

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
11月15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 「屋上自然園のススキで『フクロウ』作り教室」 生活クラブ館屋上に自生しているススキを使って可愛いフクロウを作ります。秋の草花も色々観察できますよ。どなたでも気軽に屋上へお越しください。雨天の場合は 2 階 201 会議室で行います。	申込不要 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
11月19日(水) 13:00～14:30 生活クラブ館 201 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	消費材 StepUp 点検事前学習会 (株)紅葉堂生クリームどら焼き 2026 年 1 月 16 日に行う Step Up 点検の事前学習会です。 事前学習会を受けた方が当日点検に行きます。	申込〆切：11/12(水) 参加費：無料 定員：10 名 持ち物：筆記用具 お子さん連れの参加はできません。
26年1月16日(金) 10:00～12:00 (株) 紅葉堂 (埼玉県比企郡嵐山町平沢 183)	消費材 StepUp 点検 みんな大好きな「どら焼」、どうして常温販売していないの？ 材料について、製造工程について、包装についてなど点検をして確認し、本当の良さを知り、もっともっと広めましょう！ 点検は事前学習会受講者のみ参加できます。	
11月27日(木) 10:00～12:00 生活クラブ館地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	第1回 総代意見交換会 お米の事ってどう思う？ 総代会で決定した方針に沿った活動が行われているのか、点検と意見交換を行う場として年2回開催します。総代以外の参加も可。 ①今年度中間総括②参加したくなる組合員活動について③お米の問題について、話し合います。終了後は飲茶パーティーを行います。 ※試食のみの参加不可 ※託児はエッコロ加入者のみ ※総代の方には別途案内を送付いたします。	申込〆切：11/10(月) 持ち物：食器類（皿・箸など）飲み物 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）
11月28日(金) 13:30～15:30 生活クラブ館地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	ヴィボン生産者交流会 ギリシャよりオリーブオイルの生産者来日！ 生産者来日に合わせ、交流会を開催します。市販品との違いや使い方を聞いてみませんか。めったにないこの機会をお見逃しなく！本場の美味しいギリシャ料理の試食あり♪ ぜひご参加ください。	 申込〆切：11/14(金) 生産者：(株)ヴィボン 参加費：無料 定員：20 名 託児はありませんがお子さん連れ OK

申込書がカタログ類に
紛れることができます。
紙での申し込みの時は、
申込用紙専用通いケースに
入れて提出してください。



申込用紙専用通いケース

組合員↔事務局

申込書（FAX 備考）は、このコードケースに入れて提出してください。申込書は必ず、複数枚提出する場合は、各枚提出ください。

●コードケースは複数枚提出する場合は、各枚提出ください。

●コードケースは複数枚提出する場合は、各枚提出ください。

●コードケースは複数枚提出する場合は、各枚提出ください。

●コードケースは複数枚提出する場合は、各枚提出ください。

申込用紙専用通いケース

みなみ風 2025年11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			
	11/19 消費材 StepUp 点検事前学習会	大人()人	大人()人	
	1/16 消費材 StepUp 点検			
	11/27 第1回 総代意見交換会	大人()人	託児(名前)	年齢 歳
	11/28 ヴィボン生産者交流会	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9月号 モニター意見・感想~

「改めて考えよう！お米と食の未来」

- 生産者の特別な思いの一つ一つが胸に刺さり、もっと根源から応援していかねばとの思いを強くしています。豪雨災害の後遺症も実に長く続くのですね。なかなかニュース等では知られない現状を詳しくリポートしていただき感謝しています。
- お米の値段は高く、他のすべての食品の値上がりとダブルで経済的に手が出しにくい状況が続いている昨今。農家のことを考えると、労働の対価を得てもらいたいと思う気持ちもあり…。日本のお米作りは大変な労働だ。だから美味しいし、

安全。日本のお米は私たちの命だ。でも、高値が続ければ、私たちは食べることができなくなってしまうのかな?みんなで考えなければならないと思う記事だ。

- 大変読み応えのある記事でした。自身の今までの行動を反省させられました。お米づくりを頑張ってくださっている農家さんたちが今後も希望を持って続けていくよう、日本の文化でもあるお米を守るために、消費者一人一人が何をすべきなのか考えるきっかけになりました。ありがとうございました。
- 生産者への寄付やメッセージを伝える場が欲しい。
→「わたしの声」がある他、募集している時もあります。

ビオサボレシピ

鶏もも肉とごぼうのラクレット風

ごぼうの風味とチーズのうまみが鶏もも肉を引き立てます



材料 4人分

鶏もも肉……………400g
 ごぼう
 (30cmに切ってあるもの) ……2本
 ブロッコリー(あれば) ……1/2房
 オリーブオイル……………大さじ2
 ミックスチーズ……………50~60g
 塩
 コショウ

つくり方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウで下味をつける。ごぼうはささがき、ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 鍋を火にかけ、オリーブオイルを入れる。温まったら、鶏もも肉を入れ、表面の色が変わるまでソテーする。
- ②に、ごぼうとブロッコリーを入れ、軽く炒め、塩コショウ少々。弱火で蓋をして具材に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 鶏もも肉に火が通り、野菜類がやわらかくなったら味を見て、必要ならば、塩コショウを足す。
- 味が整えば、ミックスチーズをばらばらと表面に散らし、蓋をして火を止める。
- 余熱でチーズがとろけたら完成。
(あっちゃんさん)



組合員による自主運営の
基本組織が「まち」です

まち・せたがや

まち・せたがやエリア内には生活クラブ館があり、その1階に「生活クラブのお店 デポーセたがや」があります。人が集まりやすい場所で、常に多彩な企画が行われています。

5月は世田谷公園で行われたせたがや環境フェスタ2025に出展し、9・10月は駒沢・弦巻で集中的に組合員を集める活動をして、多くの新しい仲間が加わりました。

まちのテーマ消費材は「豚肉」。平田牧場交流会や「平牧工房・ソーセージ作り」を開催しました。生産者出会いの旅では、カワグチ企画とルミエールワイナリーを訪問し、生産者の熱意と生活クラブの魅力を改めて感じました。生産者との交流を通して生活クラブのことを楽しくより深く知ることができる絶好の機会です。

皆さんもまち・せたがやの企画に参加してみませんか。



せたがや環境フェスタ 2025



豚肉生産者交流会



親子で楽しくクッキング。



(有)カワグチ企画



中杉キッチンガーデンに行こう！
【夏野菜収穫体験】



防災の日、見て、食べて、体験しよう！

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



デポーセたがや
月間カレンダー



デポーセたがや
Instagram

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)