



23区南生活クラブ機関紙

2025年

# みなみ風 12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12月1日



ビジョンフード<sup>※</sup>をみんなで食べて  
支えよう!という意味のロゴです

## 丸大豆醤油 900ml



画像はイメージです

### 「一歩一歩、共に歩んで作られた醤油」

昔ながらの木桶醸造。一年間もの熟成期間。  
無添加への挑戦、原材料のこだわり、安全性の確認。  
使いやすい価格への苦悩や工夫。  
一歩一歩、生産者と組合員が歩みながら  
作り上げた醤油です。  
味も想いも、唯一無二の醤油です。

いつしょに  
どうぞ

鉄火丼用  
めばちまぐろ



美味しいマグロのお刺身がいつでも冷凍庫でスタンバイ。  
鉄火丼によし、お刺身によし、手巻きずしによし。  
もちろん丸大豆醤油との相性は最高◎

### ※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10月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,861人	2,446人
加入者数	165人	16人
脱退者数	-130人	-8人
世帯当利用高	27,256円	12,353円
総利用高	540,791,145円	30,066,756円

### 一もくじー

- p1 みんなでパクパク「丸大豆醤油」  
p2~3 調味料（醤油、三河みりん）タイヘイ  
p4~5 省エネ方法断熱  
(株)すまい・るの紹介

- 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

# もろみの技

もろみとは日本酒や醤油、味噌などを作る工程において、原料が発酵している状態のもの。ここでは材料にこだわり、伝統的な製法で作り上げているもろみの技の光る2つの消費材をご紹介！

三河本みりん 株式会社 角谷文治郎商店



900ml  
2,499円(税込)

角谷文治郎商店は愛知県碧南市にあり、愛知の中でも、原料焼酎の仕込みから本格みりんを造る唯一のみりん専門の店。

火入れしていないので年月が経つと色が濃くなり、甘さが減少し旨味が増します。時間をかけた製法だからこそ料理をおいしく豊かにします。

自然環境の循環を考慮した有機農法で栽培された米を使い、もち米のおいしさを醸造という日本古来の伝統技術で引き出したのが「本格仕込み三州三河みりん」。

醸造とは昔からその土地の気候風土の中で育まれるもの。愛知県南部の三河地方は醸造に適した良い水と温暖な気候に恵まれて、二百余年前から日本酒とともにみりん醸造が盛んに行われてきました。



理事会で角谷文治郎商店を訪問しました！

## ■特長

こうじの力でもち米の甘さと旨味を1年以上かけて引き出した贅沢な品。

- 原材料は、もち米・米こうじ・米焼酎の3つだけ。
- 「米1升、みりん1升」  
(みりん1升作るのに、米1升使用。)
- みりんのために本格焼酎を自家製造。
- 材料を仕込んで2~3か月熟成させたもろみを絞り、さらに1年間熟成。
- 900mlのRびん入りは生活クラブ専用。  
他での購入と比べてお得！



## ■みりんの種類

全然違う!  
まさしく伝統芸!

もはや調味料ではない。  
濃厚な味わいをそのまま召し上がり。  
食前酒やデザートワインの代わりに。  
米のリキュールとしてどうぞ。

種類	三河本みりんRびん	一般的な本みりん	みりん風調味料(生活クラブ以外のもの)
原材料	もち米 米こうじ(うるち米) 本格焼酎(うるち米)	もち米・米こうじ 醸造用アルコール (食用エタノール) 糖類(水あめ)	水あめ・ブドウ糖 デンプン糖化液グルタミンソーダ アミノ酸液香料・雑穀・塩など
アルコール分	約14%	約14%	ほとんど含まれない。 一部9~12%含む物もあり、これには食塩が添加されている(みりん加工品)
色調	深い琥珀色	淡い琥珀色	無色透明~淡い黄色
醸造期間	1年以上	2~3か月	即日
米一升からできる量	1.8L (米一升・みりん一升)	4.5~7.2L	数種類の原材料添加物を使い複雑な工程を経るため商品により千差万別
備考	伝統製法	副原料は250%まで認められている。 早く多く安くできる。	米を使わない 名前だけ 色も薄い・安価



木桶仕込みへのこだわり。  
蔵や桶に棲みつく微生物の働きを大切にし、芳醇で味わい深いとされる発酵・熟成する製法を創業時から継承。  
2026年4月、生活クラブは提携50周年を記念した木桶を寄贈します。



50周年を記念した丸大豆醤油セット。  
大豆はすべて国産。機械を使わずもろみの自重だけで搾る「自然垂れ」製法。

## 丸大豆醤油 タイヘイ株式会社

生活クラブの丸大豆醤油は大きな木桶の中で微生物の力でもろみを発酵させて作る天然醸造です。

原材料は、**大豆・小麦と塩に麹菌**とシンプルだからこそ、一つ一つの素材や仕込みの環境など細かな要因が時に大きく影響します。

醤油の美味しさを決めるのは「うま味」成分はもちろん「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」の5つのバランスや香りなどの絶妙なハーモニー。大豆や小麦に含まれるタンパク質が旨味を、小麦に含まれるデンプンが醸造の過程で、さまざまな味や香りの成分に生まれ変わり互いに働きあって、調和のとれた味わいを醸し出します。

### ■特長

- ・大豆を丸ごと使用。
- ・杉の木桶で一年間天然醸造。
- ・遺伝子操作された原材料は受け入れない。
- ・3R (Reduce, Reuse, Recycle) を推進しだらなる資源循環を進める。

900ml  
549円(税込)



### 組合員の声で進化しつづける醤油 ~タイヘイと生活クラブ50年の歩み~

#### 1974年

生活クラブと提携。生活クラブオリジナル、国産原料にこだわった醤油を開発。当時広く使われていた2Lびんでの供給

#### 1987年

独自規格の専用1Lびんに切り替え。

#### 1994年

統一規格のRびん(900mlリユースびん)に切り替え。

#### 1996年

原料大豆を脱脂加工大豆から丸大豆に変更。大豆はアメリカから輸入。

#### 2005年

提携30周年記念事業として、江戸時代から伝わる製法で造られた醤油木桶を生活クラブが寄贈。

#### 2009年

アメリカ産大豆の生産がGM大豆に大幅にシフト。中国産NON-GM有機大豆に切り替え。有機大豆の圃場と選果選別工程を組合員が現地で確認(中国産7割・国産3割)

#### 2021年

仕込みから原料小麦を国産100%に。「栃木産タマイズミ」(国内小麦自給率は15%)

#### 2022年

国産小麦100%の「s丸大豆醤油」が完成。



## 丸大豆醤油 タイヘイ株式会社

組合員の方から「私たちの醤油」という言葉を耳にすると、とても嬉しく感じます。

最近では、その言葉を聞く機会が少なくなりましたが、丸大豆醤油は生活クラブの皆さんから「添加物の入っていない醤油を食べたい」という声をきっかけに生まれました。

その声に応えるため、弊社では木桶仕込みの醤油を食品添加物無添加に切り替え、1974年から供給を開始しました。

当時は、添加物入りの醤油が主流だった時代です。その中で、添加物を使用しない醤油を実現するために、生活クラブの皆さんと共に一つひとつ課題を乗り越え、試行錯誤を重ねながら、現在の丸大豆醤油へとたどり着いた、生活クラブの醤油です。

是非食べ続けていただきたいと思います。



食品事業部 係長  
坂本 江里さん

配送価格 税込 549円

予約価格 税込 538円

11円  
お得！



# 省エネで 地球にやさしく

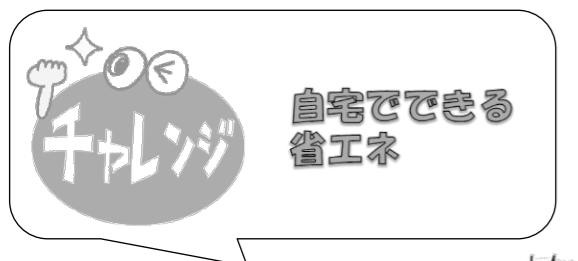
## 省エネって？

省エネルギーの略で石炭や石油、天然ガスなどのエネルギー資源を無駄遣いせずに効率よく使うことです。冷蔵庫、エアコン、お風呂、スマートフォンなど、私たちの身の回りは便利なもので溢れていますが、これらを動かすためにはエネルギーを必要とします。そして、エネルギーを生み出すための資源が、石油や石炭、天然ガスなどです。例えば、ものを動かすのに必要な電気エネルギーは、火力発電所などで石油、石炭、天然ガスのエネルギー資源を燃やし、その熱を利用して生み出されています。

## なぜ省エネが必要なの？

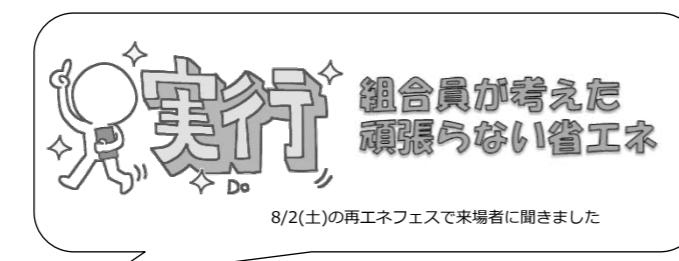
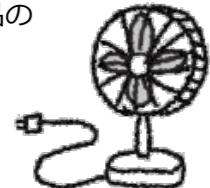
### ●エネルギーを安定供給するため

石油や石炭などのエネルギー資源には限りがあります。そして石油や石炭そのものを人間が作り出すことは現時点ではできません。つまり、地球上の人々が何も考えずにエネルギーを使い続ければ、近い将来資源が枯渇し、これまでの豊かな生活を送れなくなる可能性があります。エネルギーを安定供給し続けるためにも、今ある資源を長時間保てるように節約していく必要があるのです。



### 自宅でできる 省エネ

- ・照明を白熱電球から LED にする
- ・冷蔵庫は「強」から「中」にし、熱いものを直接入れない
- ・自動車の代わりに自転車や電車を使用する
- ・冷房は室温 28 ℃を目安に設定
- ・使用していない家電製品のコンセントは抜く



### 実行 組合員が考えた 頑張らない省エネ

8/2(土)の再エネフェスで来場者に聞きました

- ・首・手首・足首にウォーマーをつけて寒さをシャットアウト！
- ・窓にアクリルパネルを設置して断熱する
- ・家族仲良く同じ部屋で過ごす！夏も冬も♡
- ・西日が当たらないように工夫する（すだれ・カーテン）
- ・寝る時は大人・子ども・ペット、みんな同じ部屋で。エアコンは1部屋だけ！
- ・家族がひと部屋で仲良く集まる
- ・夫を暖房にする
- ・きもだめしする

「省エネ」という言葉は誰もが一度は聞いたことがあるでしょう。なんとなく環境に良いこと、というイメージを抱く人も少なくないと思いますが、そもそもなぜ省エネを行う必要があるのでしょうか。

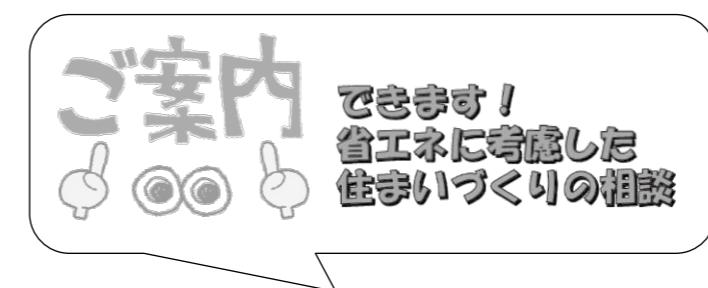
## 断熱が省エネにつながる

### ●断熱って？

断熱とは熱を伝わりにくくすることで、室内の温度を一定に保つことをいいます。壁や床、天井といった家の外周部分に多くの熱を蓄えられる断熱材を設置し、熱を吸収させることで熱の出入りを防ぎます。これにより暑い夏は涼しく、寒い冬は暖かい家をつくることが可能です。

### ●日本の家を暖かく快適に

暖かい家を実現するために必要な「断熱性能」の義務化がされていなかったため、日本の家は寒い、と言われてきましたが、2025年4月から断熱性能の義務化が始まりました。高断熱性能を持つ家は暖かく快適なだけでなく、節電や環境配慮といった省エネの観点でも利点があります。



住まい手が主人公！

## (株)生活クラブすまい・る

(株)生活クラブすまい・る  
東京都世田谷区赤堤 4-1-6-2F  
電話 03-5451-8005  
FAX 03-6265-7663

例え、こんな…。

### 自然エネルギーを活用した住まいづくりを考えたいが…？

光や風、緑や水を活用した住まいづくりを基本としています。雨樋から雨水を活用、木質燃料を使ったペレットストーブの取組みなどを行なっています。

### ○ 護保険を使ったリフォームは？

提携工務店が対応します。お気軽にご相談ください。

### ○ 台所や水周りのリフォームを考えています。

現状を確認の上、ご予算やライフスタイルに合わせたプランを提案します。動線や間取りの変更を希望される場合は、まずは提携建築士がご相談に応じます。

### ○ シロアリや湿気など、見えない床下が気になっています。

専門家による床下診断をお勧めします。目視・打診などでチェックして報告。必要な施工も行ないます。

### ○ 家の耐震性が気になっているのですが…？

提携建築士による「簡易耐震診断」をお勧めします。現在の家の状態について現場確認や図面に基づき報告します。その後、対策を検討し施工することも可能です。

### ○ 植木や庭づくりの対応は？

現状とご意向を確認の上、見積りを行い施工します。植木畠でお気に入りの植木選びをすることも可能です。

### ○ 塀や門扉、駐車場などの外構の補修は？

提携工務店やお庭の建築士が対応します。お気軽にご相談ください。専門家集団の連携した対応も行います。

### ○ 住まいや土地の購入の判断が付きません。

転ばぬ先の杖！提携建築士が検討中の物件に同行する等してアドバイスします。セカンドオピニオンを受けることも可能です。



### ○ 屋根や外壁の塗装が気になる

10年に1度は専門家の点検・アドバイスを受けましょう。  
雨樋や破風の点検も行ないます。

### ○ 家族の変化に対応したリフォームをしたいのですが…？

提携建築士が状況とご意向を確認し、プランを提案します。ご事情に応じて内容を精査し、提携工務店が施工します。現場監理を建築士が行ないます。

### ○ 引越しやリフォーム時の荷物の一時預りは？

対応しています。まず、提携先のスタッフが見積もりに伺います。

### ○ 不便な収納を見直したいと思っていますが…？

まず、事務局にご相談下さい。ご事情に応じて、建築士・工務店・家具づくりなど、専門家に取り次ぎます。

### ○ 床や壁を自然素材にリフォームしたいけれど…？

現状に応じた対応をご提案します。ムクの木やコルクを使った床、漆喰や月桃紙などを使った壁がお求めです。

※壁紙は汚れ、剥がれが気になった時が張替えの目安です。

### ○ ろろ畳の表替えの時期？それとも新畳？

国産の減農薬のい草を使用した畳替えを行ないます。迷っている方には、提携の畳屋さんからアドバイスします。網戸や襖・障子の張替えなどにも対応します。

### ○ 生の住まいづくり

住まいの一部を地域に開かれた場・機能として活用しようと いう住まいづくりを専門化がサポートし、具体化を図ります。

「生活クラブすまい・る」WEB サイトより引用

# 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
<b>12月20日(土)</b> <b>13:00～15:00</b> 生活クラブ館 203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	<b>屋上オープンディ</b> <b>「稻わらで包む『昔ながらの納豆』づくり体験！」</b> <p>10 月に生活クラブ館屋上のミニ田んぼで作ったお米を脱穀しました。脱穀後に残った稻わらを利用して、わらづと納豆を作ります。大豆を包む藁苞（わらづと）も作っていただきます。数日でわらの枯草菌で醸されたおいしい納豆になります。</p> <p>どなたでも気軽にご参加ください。</p>	申込み切：12/12(金) 定員：20 名 持ち物・服装： 飲み物・エプロン・持ち帰り用の袋 お子さん連れ OK
<b>1月6日(火)</b> <b>10:30～19:00</b> <b>1月10日(土)</b> <b>10:30～16:00</b> デポーセたがや (世田谷区宮坂 3-13-13)	<b>デポーセたがや初売り</b> <p>12/31 (水)～1/5 (月) お休み。2026 年 1/6 (火) 初売りです。</p> <b>新春福引</b> <p>1/6 (火)～発行の 1 枚 3,000 円以上のピンクレシートが福引券です。          3,000 円ごとに 1 回引けます。</p>	
<b>1月17日(土)</b> <b>10:00～12:00</b> 生活クラブ館 202・203 (世田谷区宮坂 3-13-13) またはオンライン参加 ※オンライン参加の方は Web サイトよりお申 みください	<b>企業がもたらす PFAS 汚染</b> <b>～見えてくる”公害温存システム”～</b> <p>&lt;PFAS 汚染とその周りで起こっていること          ~見えてくる社会の歪み～&gt;</p> <p>PFAS による汚染が与える影響と、企業や行政の対応についてお話を伺います。そこからは、これまでの公害と共通する問題が浮かび上がってきます。私たちは社会の問題にどう向き合えばいいのか、変えていくことはないか、一緒に考えましょう。</p> <p>託児：定員 4 名 エッコロたすけあい制度加入者(当日加入可)無料          未加入者・ゲスト 1,600 円</p>	申込み切：1/10(土) 講師：中川七海さん 参加費：無料 会場定員：40 名 託児申込み切：1/5 (月)
<b>1月30日(金)</b> <b>14:00～16:00</b> 生活クラブ 地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	<b>第2回 総代意見交換会</b> <p>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二回開催します。総代以外の参加も可。</p> <p>託児：定員 5 名 エッコロたすけあい制度加入者(当日加入可)無料</p>	<p>&lt;総代の方には別途案内を送付いたします&gt;</p> <p>申込み切：1/11(日)          定員：100 名          託児申込み切：1/11(日)</p>

## あなたの所有している空き家・空き室を利用して 生活クラブですすめる支援付き住宅のオーナーになりませんか？

### 「支援付き住宅」とは

地域で暮らし続けるための住まいを確保し、地域の関係性やつながりで支援する仕組みです。生活クラブ運動グループや地域団体などと連携してサポートします。



### 入居者・支援

子育てなど諸事情で就労ができない、できにくい、生活が安定しないシングルマザーや、困難を抱える若年女性（養護施設からの退所者も含む）などを、住宅提供のほか、家事支援や子育てサポート、食のサポート、相談対応、就労支援などで自立に向けサポートします。

お問い合わせ：生活クラブ住宅事業課 電話：03-6388-9543

(月～金曜日 9:00～17:00)

### 物件情報募集！

近所に空き家があるなど、所有していないても活用できそうな物件情報がありましたら、お寄せください。

「支援付き住宅」の他にも「地域の居場所」や子育て広場等の活用も考えられますので、まずはご連絡を！

生活クラブ東京ウェブサイト  
住宅支援事業へ→



# みなみ風 2025年12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→
	住所 :		
	TEL :		

各種申込	↓申込みするものに○を付けてください			
	12/20 屋上オーブンディ 納豆づくり	大人( )人	子ども( )人	
	1/17 企業がもたらすPFAS汚染	大人( )人	託児(名前)	年齢 歳
	1/30 第2回 総代意見交換会	大人( )人	託児(名前)	年齢 歳
	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10月号 モニター意見・感想~

### 「ビジョンフード」

改めて重要性を感じました。当たり前すぎて、感謝の気持ちも薄れがち。次世代の子どもたちに安心して健康で暮らせる社会をバトンタッチしたいです。よやくらぶに登録します。

### 「わがまちアピール」

(掲載写真内の)パネルの内容は、他のまちの人にも参考になると思いました。読めるように大きく掲載してほしい。

### 「イベント情報」

季節も変わりましたし、イベント情報はいつも楽しみです。

### 「住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために」

- ・生活クラブのケアセンターは、以前から気になっていました。もっと近くにあれば、なにかお手伝いできるかなと思うし、いつか自分もこんなところでケアしていただけたらと思います。
- ・9月7日にケアセンター世田谷の見学会に参加しました。自分自身にかなり自信がなくなったらお世話になる場所としていいかな~と思います。ただし、対象エリアに住民票がある人しか利用できないのですよね。ぜひ、大田区に作りましょう。

## ビオサポレシピ。

### まるごとキャベツの焦がし醤油鍋

キャベツ 1玉使い切りレシピ!

#### つくり方

- ① キャベツは芯を下におき、上部に6等分の切り込みを入れる。豚バラ肉は6cm幅に切り、キャベツの葉の間にはさむ。
- ② ★は混ぜあわせておく。
- ③ 小さめのフライパンにごま油とんにくを入れて、香りがたつまで中火で炒める。醤油を加え、ぐつぐつとして香ばしい醤油の香りがしたら火を止める。
- ④ 鍋に①のキャベツを入れ、熱々の③を上からかけて、★を加えて火にかける。ひと煮立ちしたら中弱火にし、お好みで小口切りした唐辛子を散らしてふたをし、火が通るまでじっくり煮込む。最後に真塩を加え、味を調える。

#### コツ・ポイント

焦がし醤油をつくる際は、醤油の香りが出たらすぐに火を止めることがポイントです。焦がしすぎないよう気をつけましょう。



#### 材料 4人分

キャベツ	1玉
豚肉バラスライス	300g
ごま油	大さじ1/2
にんにく(薄切り)	2片
丸大豆醤油	大さじ3
唐辛子(小口切り)	少々(お好みで)
真塩	少々
★水	600ml
★本みりん	大さじ4
★酒	大さじ2
★素材まるごと顆粒和食だし	大さじ1



## 組合員による自主運営の 基本組織が「まち」です



## バルセミコ酢の講義の様子



調理室の窓から見える新幹線や  
モノレールに子どもたちは大喜び！

まち港

まち港は2025年3月末時点で、組合員数が1,248人。赤坂・青山・麻布・高輪・白金などの西ちいきと、虎ノ門・新橋・三田・芝・芝浦・港南などの東ちいきの2つのちいきで活動しています。毎月1回まち会議を開き、2024年度は「親子でヨガ&ダンス」「梅ジュースづくり」「スペゲティソース食べ比べ」などを実施しました。また、生産者との交流では、イタリアのバルサミコ酢のお話、キムチ作りのお話、カフェーパウリストを訪問して森のコーヒーのお話などを聴き、利用拡大を呼びかけました。

2025年も消費材について学ぶ機会をたくさん作り、生産者と交流し、生活クラブの取組みを多くの人に知ってもらう活動を続けています。一緒に楽しい企画をしてみたい方の参加をお待ちしています。



ママもヨガで体ほぐし



## カフェーパウリスタ前で記念写真

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)



デポーせたがや  
月間カレンダー



デポーせたがや  
Instagram