



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※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



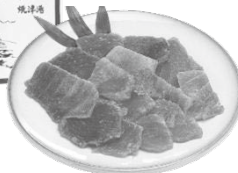
画像はイメージです

「一步一步、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。
一步一步、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。

いっしょに
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、手巻きすしによし。
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」	p6	イベント
p2~3	調味料（醤油、三河みりん）タイハイ	p7	申込用紙／モニター感想
p4~5	省エネ方法断熱 (株) すまい・るの紹介	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、伝統的な製法で作られているもろみの技の光る2つの消費材をご紹介します！

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。

■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！



理事会で角谷文治郎商店を訪問しました！



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れ。
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。

■みりんの種類

全然違う！
まさしく伝統芸！

種類	三河本みりん Rビン	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、小麦に含まれるでん粉
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) を推進しさら
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。	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%)
	1994 年 統一規格の R びん (900ml リユースび ん)に切り替え。			2022 年 国産小麦 100% の J's 丸大豆醤油が 完成。	

今月の生産者



食品事業部 係長
坂本 江里さん

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。

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」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。

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

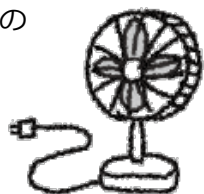
石油や石炭などのエネルギー資源には限りがあります。そして石油や石炭そのものを人間が作り出すことは現時点ではできません。つまり、地球上の人々が何も考えずにエネルギーを使い続ければ、近い将来資源が枯渇し、これまでの豊かな生活を送れなくなる可能性があります。エネルギーを安定供給し続けるためにも、今ある資源を長時間保てるように節約していく必要があるのです。

●地球温暖化を防止するため

近年、地球温暖化が深刻な状況となっています。産業革命以降、技術の発達により私たちの暮らしは豊かなものになりました。しかし、工業化が進む中で石炭や石油、天然ガスを大量に消費したことで、大気中に排出される二酸化炭素も増加しました。そして、この頃から地球温暖化が騒がれるようになり、実際に世界各地で豪雨の頻発、干ばつなどの異常気象が発生するなどの悪影響がみられるようになりました。今後地球を持続可能なものにするためにも、省エネに取り組むことは不可欠です。

チャレンジ 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



新実行 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



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。

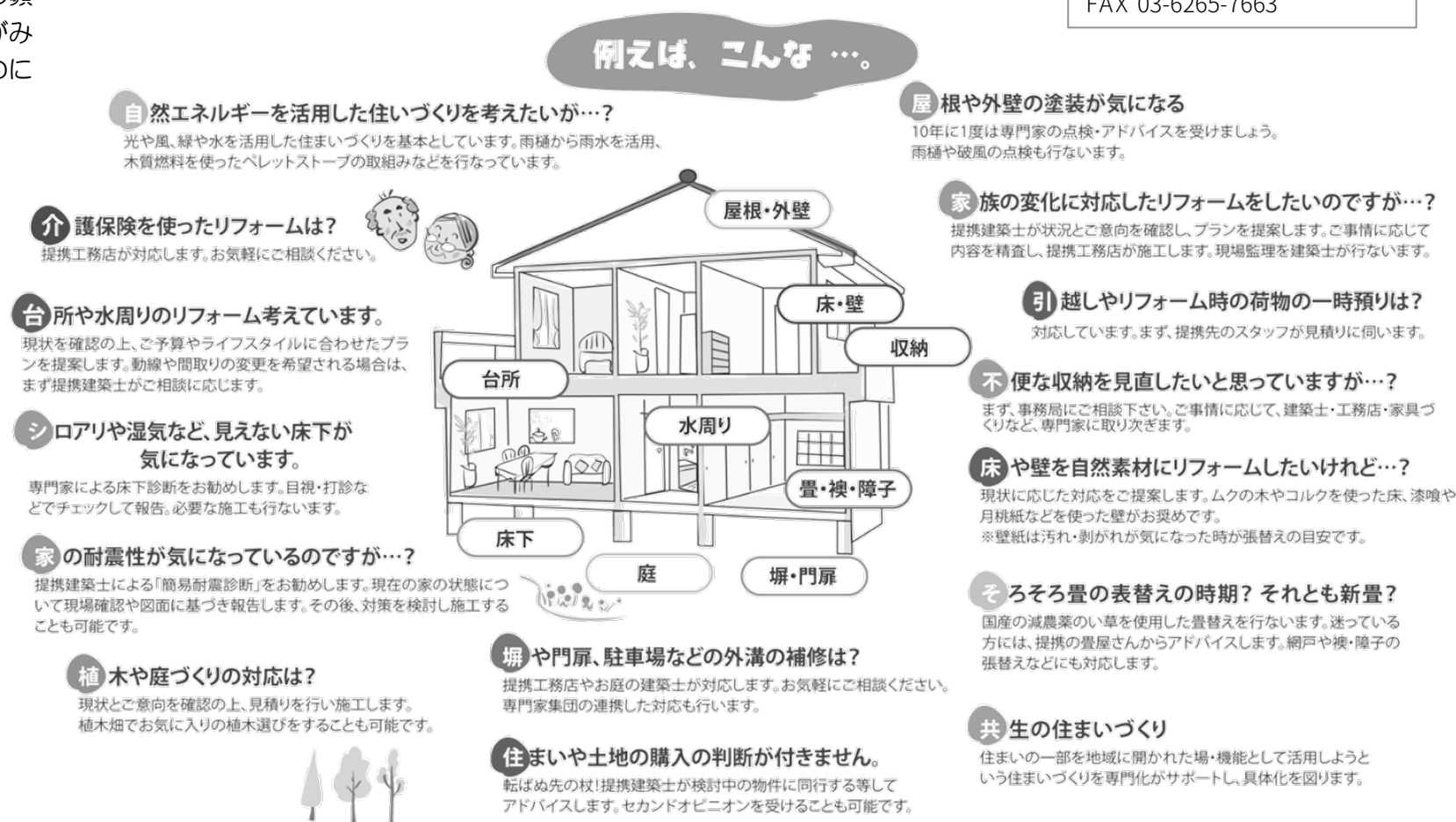
ご案内 できます！省エネに考慮した住まいづくりの相談

東京の生活クラブ生協で 30 年以上の実績がある住宅事業を外部化し、設立された株式会社すまい・る。「住まいのホームドクター」のような信頼関係に基づく住まいづくりを担います。「環境」「健康」「安心」「公開」「共生」を基本姿勢に、「住まいづくり」「暮らし方」に取り組んでいます。環境や省エネに考慮した住まいづくりの相談や家族の変化に対応したリフォームなども相談することができます。

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



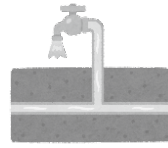


イベント情報

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
12 月 20 日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館 203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	屋上オープンディ 「稲わらで包む『昔ながらの納豆』づくり体験!」 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。脱穀後に残った稲わらを利用して、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。どなたでも気軽にご参加ください。	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
1 月 6 日(火) 10:30~19:00 1 月 10 日(土) 10:30~16:00 デポーセたがや (世田谷区宮坂 3-13-13)	デポーセたがや初売り 12/31(水)~1/5(月) お休み。2026 年 1/6(火) 初売りです。 新春福引 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。	
1 月 17 日(土) 10:00~12:00 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 サイトよりお申し込みください	企業がもたらす PFAS 汚染 ～見えてくる”公害温存システム”～ <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～> 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、変えていけることはないか、一緒に考えましょう。 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	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) 
1 月 30 日(金) 14:00~16:00 生活クラブ 地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	第 2 回 総代意見交換会 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。 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	<総代の方には別途案内を送付いたします> 申込み切: 1/11(日) 定員: 100 名 託児申込み切: 1/11(日)

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、所有していなく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： 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 「鶏肉モモひとロカット 300g」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		
	12/20 屋上オープンディ 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。



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！

- 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

つくり方

- ① キャベツは芯を下におき、上部に 6 等分の切り込みを深めに入れる。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にんにくを入れて、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。(Bio Sabo さん)





組合員による自主運営の
基本組織が「まち」です

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」「スパ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、カフェパウリスタ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お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。



バルサミコ酢の講義の様子



ママもヨガで体ほぐし



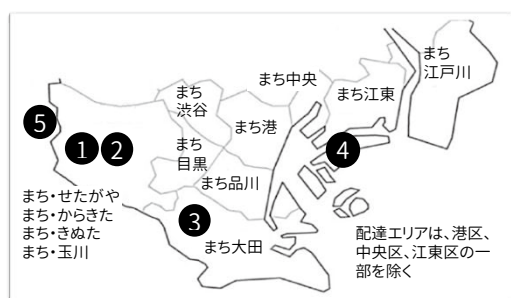
調理室の窓から見える新幹線や
モノレールに子どもたちは大喜び！



カフェ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)



デポーセたがや
月間カレンダー



デポーセたがや
Instagram