



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2026 年
2 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：2026 年 2 月 2 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

予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット



画像はイメージです

生産者と一緒に土づくりからはじめる。それが生活クラブの野菜です。

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使いません。

いっしょに
どうぞ

「にんにくみそ」

生野菜につけてもよし、炒め物によし、
ご飯に載せても美味しい、大活躍の一品。



※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
おせいで食べることで、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。



生産者からのメッセージが届い
ているよ。
今月はどの生産者かな？

23 区南組織概要 2025 年 12 月末現在

| | 配送 | デポー |
|--------|---------------|--------------|
| 組合員数 | 19,794 人 | 2,440 人 |
| 加入者数 | 94 人 | 9 人 |
| 脱退者数 | -152 人 | -8 人 |
| 世帯当利用高 | 28,127 円 | 18,340 円 |
| 総利用高 | 558,453,463 円 | 44,732,349 円 |

一もくじー

- p1 みんなでパクパク「予約・あっぱれ
はればれ野菜おまかせ 4 点セット」
p2~3 アースメイド野菜 生産者紹介
p4~5 遺伝子組換え、ゲノム編集

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

アースメイド野菜 を支える生産者

生活クラブでは、取り扱うすべての野菜を「アースメイド野菜」と呼びます。

栽培履歴をすべて明らかにすることを基本にしています。

新鮮・安心・おいしい。そんなサステイナブル(持続可能)な作物づくりに各産地で取り組んでいます。

提携産地

生活クラブは全国 70 あまりの提携産地と一緒に土づくりから始め、化学合成農薬や化学肥料をできる限り減らして栽培しています。環境にやさしい農法により、生産者自身の健康への影響を軽減。産地の環境を守ることにもつながります。組合員にとっては、いつ・誰が・どこでどのようにつくったかが明らかな、安心して食べられる野菜を手に入れることができます。



(2025 年 4 月 18 日現在)

※提携産地の他、生活クラブでの取扱いをスタートする際に生産者カード／農薬リスト／肥料リスト／登録書の 4 点を事前に確認した約 300 の指定産地があります。 (2025 年 5 月時点)

野菜をつくり続ける力を育むために予約しよう!

新鮮な旬の野菜が安定した価格で定期的に届きます。

食べる量と価格を生産者とあらかじめ話し合っているため、市場価格に左右されません。

また、その時期に一番おいしい旬の野菜が届くので、食卓で季節を感じる楽しみもあります。

2つの予約セット!

4点セット



予約・あっぱれ
はればれ野菜
おまかせ4点セット

毎週 (ABCD週)

803581

隔週 (AC週)

803582

隔週 (BD週)

803583



画像はイメージです

■品目

・5つの提携産地から、育ち具合にあわせて「おまかせ」で野菜 4 点(葉物類、葉茎菜類、果菜類、根菜類から 1 点ずつ)が届きます

・品目が固定ではないので生産者は柔軟に野菜を出荷でき、組合員はいろいろな野菜との出会いを楽しめます

■産地

関東地方の 5 つの提携産地

■価格

年間を通して同じ価格で届きます 800 円(税込 864 円)

6点セット



予約・あっぱれ・
はればれ野菜6点セット

毎週 (ABCD週)

804331



画像はイメージです

■品目

・全国の産地から、季節にあったベーシックで使いやすい野菜 6 点が届きます

・食べるカタログ・アプリ・e くらぶの掲載情報から、次週に配達される品目が事前にわかります

■産地

日本各地の 67 の提携産地・約 300 の指定産地

■価格

・そのときの品目により価格はかわります

・通常注文の「野菜 6 点セット」より 30 円おトク

おまかせ4点セット予約キャンペーン♪

2026年3月31日までに「あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット」を予約した人の中から抽選で 20 名の方に、「トマト鍋の素」をプレゼント!



【あっぱれ育ち】栽培期間中※化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。

※収穫する畑に種を撒いた後または苗を植えた後から収穫するまでの間



【はればれ育ち】栽培している畑では化学合成農薬や化学肥料を出来る限り減らして育てました。化学合成肥料の使用基準は生活クラブと生産者で話し合って設定しました。

今日の生産者



予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セットの提携生産者

(株)野菜くらぶ

野菜くらぶは群馬県昭和村の農家 3 人で 30 年前に立ち上げました。3 人で始め同じ理念を持った仲間たちが増え、産地を青森、静岡と広げ 2025 年現在は 7 産地、生産者も約 70 名の生産者団体になりました。

創立者の一人、林美之の息子である林駿一です。白菜は暑い時期の栽培が難しいので安定して出荷できるように畑の標高や水はけ、肥料の量をよく考えて栽培をしています。とくに標高の高い涼しい畑で育てる事でゆっくり成長していきます。またミニ白菜は白菜と違って、葉の表面に産毛がなく生で食べられるのが特徴です。葉もしっかりして歯ごたえも良く美味しいです。

予約価格 税込 864 円



画像はイメージです



生産者
林 駿一さん

生活クラブは受け入れません！

遺伝子組み換え、ゲノム編集 は、どちらも人為的な「遺伝子操作」

ゲノム
ってなに？

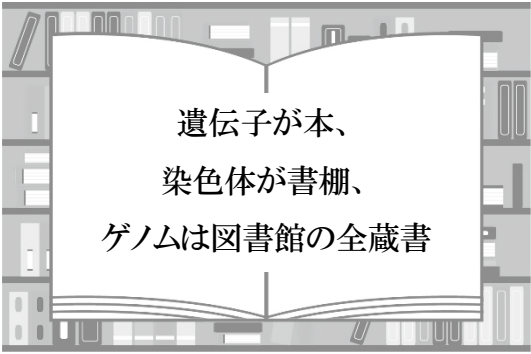
ある生物のすべての遺伝情報のこと。ゲノムは、遺伝物質であるDNA（デオキシリボ核酸）でできている。親から子へ特徴や性質を伝えることを遺伝、伝えるものを遺伝物質という。

DNA
ってなに？


約 40 兆個の細胞の中にある核の中に 46 個の染色体があり、この中にDNAが入っている。4 種類の文字（塩基）で構成された二重らせん構造になっている。
A（アデニン）と T（チミン）が、C（シトシン）と G（グアニン）が結びつく法則がある。

遺伝子
ってなに？

細胞が必要とするたんぱく質を合成するための指令書。DNAの並び順によって指令が異なる。ヒトには約 2 万～2 万 5 0 0 0 個の遺伝子がある。



遺伝子が本、
染色体が書棚、
ゲノムは図書館の全蔵書



© MK

ゲノム編集食品の例

●可食部増量マダイ

2021 年 9 月に、リージョナルフィッシュ（株）の可食部が多く、肉厚でやわらかな食感が特徴のマダイ「22 世紀鯛」の届出が受理され、自社 E C サイトで販売開始。
筋肉を減らす酵素ミオスタチン（たんぱく質）をノックアウト*で不活化し、筋肉を増量。

●ワキシー形質を発現させたワキシートウモロコシ

2023 年 3 月に、コルテバ・アグリサイエンス日本（株）の届出が受理された。まだ市場には出ていない。
アミロース合成酵素遺伝子のノックアウトにより、子実デンプンのアミロペクチン含有量が増加したもちもち食感のトウモロコシ。

*ノックアウト…その生物の特徴が現れなく・または現れにくしたり、逆に、特徴が現れるようにしたりできる。

| | 遺伝子組み換え | ゲノム編集 |
|----------------|--|---|
| 操作方法 | ある特定の性質をつくるために、微生物など他の生物の遺伝子の一部を切り取って、遺伝子に組み込む | 特定の遺伝子を人為的に操作し突然変異を起こさせる |
| 精度 | 超低い やみくもに遺伝子を打ち込むだけなので、挿入したいところに入らなかったり、別のところに入ったりしてなかなか成功しない | 高い 狙ったところを切断したり、そこに他の遺伝子を挿入したりできるので、成功率が高い |
| オフターゲット（標的外）変異 | 超高い | 遺伝子組み換えに比べ低い |
| 開発速度 | 長期 | 短期 |
| 開発費用 | 高価（数十億円以上） | 安価（数十～数百万円） |
| 技術制御 | 万が一問題が生じた時に、生命は自己増殖するので制御・回収が不可能 | |
| 安全性評価 | 遺伝子に対する人為的攪乱リスク | |
| 環境影響評価 | 自生・交雑による生態系の攪乱リスク | |
| 表示制度 | 義務（9作物・33食品群のみ） | ノックアウトと1～数塩基のノックインは無規制 |
| 企業動向 | 大企業による寡占（種子支配）リスク | 倫理なきベンチャーの参入リスク |

どう変わった？ 遺伝子組換え食品表示制度

2023 年 4 月～日本の遺伝子組換え食品表示制度が大きく変わり、「遺伝子組換えでない」表示が厳格化されました。

主な変更点

- 義務表示（「遺伝子組換え」や「遺伝子組換え不分別」などの表示）は、これまで通りで変更なし。
- 任意表示（「遺伝子組換えでない」などの表示）については、
 - ・大豆やとうもろこし、およびそれらを使った加工食品において、
 - ・分別生産流通管理が適切に行われていて、
 - ・かつ、遺伝子組換え農作物の混入がないと認められる場合に限り、「遺伝子組換えでない」と表示できる。

つまり、すこしでも可能性があるとして「遺伝子組換えでない」とは書けなくなったということです。

※参考：消費者庁ウェブサイト

生活クラブの対応・対策

★生活クラブの消費材10原則

生活クラブでは 1997 年に遺伝子組み換え作物・食品は原則不使用、やむをえない使用は情報開示するという基本的方針を決定し現在も変わっていません。

「生活クラブの消費材 10 原則」の改定にあたって、組合員と生産者は、「ともに対等な立場で消費材を開発し、その共同購入を通じて“健康で安心して暮らせる社会”の実現を掲げ、第 2 原則では「遺伝子操作された原材料は受け入れません」として、「生命の倫理に反し、企業による種の支配を招く“食べ物の遺伝子操作”に反対します。」と決めました。

この原則を踏まえ、ゲノム編集食品についても、消費材の原材料に受け入れないことを基本姿勢としています。

★GM(遺伝子組み換え)原料対策と表示マーク

2024 年度末現在、消費材の GM 原料対策は次のような状況となっています。

| 消費材のGM対策状況 | GM が使われる可能性のある品目 | | | | |
|------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | ① 対策済 | ② 1 %未満原料要対策 | ③ 5 %未満原料要対策 | ④ 5 %以上原料要対策 | 合計 |
| 品目数 | 1,588 | 273 | 20 | 6 | 1,887 |
| GMが使われる可能性のある品目に対する構成比 | 84.2% | 14.5% | 1.1% | 0.3% | |

カタログやeくらぶでは視覚的に判断できるようにマークで表示しています。

| マーク | NON GM | GM 管理済 | GM 要対策 |
|------|--|----------------------|--------------------------------------|
| 対策情報 | GM 対策済 | GM 混入防止管理済 | GM 要対策 |
| 意味 | ・なし…別作物由来に変更 ・GM 対策済…原料は遺伝子組み換えでないものを分別 | 原料は遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別 | 仕込重量割合で（1 %未満・5 %未満・5 %以上いずれか）の原料が課題 |

詳しくはこちらの
ウェブページでも。
生活クラブ
連合会ウェブサイト



★食べる力を増やすことの大切さ

2025 年 10 月の食品の遺伝子操作の学習会で、講師の前田和記さん（（一社）市民セクター政策機構 専務理事）のまとめがとても印象的でした。

- ・何もしないと遺伝子組み換え食品が普及してしまうので、日本全体で遺伝子組み換え食品やゲノム編集食品は食べたくない、継続的に意見していくことが必要。そのためには食べる口（生活クラブ組合員）を増やして、消費材を利用していくことが大切になってくる。
- ・ゲノム編集食品の表示義務を求める陳情は、いつおこなっても良い。盛り上がった時に社会の中で認知が広がるし、ボディブローのように積もり積もってゆっくり国に届いていくので、あきらめずに声をあげていくことが大切。

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 |
|---|--|---|
| 2 月 18 日(水) 11:30~13:00 生活クラブ館スペース 1 (世田谷区宮坂 3-13-13) | さんぶ野菜ネットワーク生産者交流会 やさいのはなし! 「いのち」に直結した食べ物(野菜)を供給することを常に意識し、消費者との顔の見える関係作りを目指している、「さんぶ野菜ネットワーク」と交流して、声を届けましょう! 野菜を使った「ランチ」と「にんじんケーキ」も用意します。 | 申込〆切: 2/10(火) 参加費: 無料 定員: 20 名 お子さん連れの参加 OK |
| 2 月 21 日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上 雨天・荒天時は中止 (世田谷区宮坂 3-13-13) | 屋上オープンデイ 「屋上自然園の春を迎える準備 Part2」 冬の一番寒い時期ですが、屋上の木々や草は静かに芽吹きを準備をしています。今のうちに枯れ草や枯れ枝の片付けをしておきましょう。屋上ミニ田んぼも初夏の田植えに備えて田起こしや土入れをします。ぜひ一緒に! どなたでも気軽に屋上へお越しください。 | 申込不要 参加費: 無料 定員: なし 持ち物: 飲み物・軍手 汚れてもよい服装で お子さん連れの参加 OK |
| 2 月 26 日(木) 10:00~12:00 生活クラブ館 202・203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13) | みんなで考える東京での避難 地震と火山噴火の話 地震が多発し、火山噴火の可能性も語られるようになってきました。東京 23 区内ではどのような被害が想定されるのでしょうか。被害を少なくするための対策はあるのか、避難は可能なのか、一緒に考えませんか。 | 申込〆切: 2/18(水) 参加費: 無料 定員: 30 名 持ち物: 筆記用具 お子さん連れの参加 OK |

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。



23 区南生活クラブ生協 第 32 回通常総代会 総代公募のお知らせ

総代会日時: 2026 年 6 月 4 日(木) 10:00~13:00 場所: 北沢タウンホール(世田谷区北沢 2-8-18)

定款に基づき、総代選挙を行います。総代数は 200 名で、各まちの総代定数は下記の通りです。総代候補者名簿を一定期間掲示します。その間に異議の申し出がなければ、総代当選となります。

まち・せたがや 28 名、まち・からきた 28 名、まち・きぬた 16 名、まち・玉川 18 名、まち大田 27 名、まち渋谷 10 名、まち目黒 16 名、まち品川 15 名、まち港 11 名、まち江東 13 名、まち江戸川 12 名、まち中央 6 名

◆立候補受付期間: 3 月 8 日(日)~3 月 27 日(金)

◆受付方法: 書面で 23 区南生活クラブ生協本部事務局に提出

◆総代候補者掲示期間: 4 月 3 日(金)~4 月 9 日(木)センター及びデポーに掲示

◆総代の任期: 公告の翌日から 1 年

※問合せ先: 23 区南生活クラブ生協本部事務局 03-3426-9914

2026 年度上半期「みなみ風」モニター募集!

毎月、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。応募は 7 ページを提出してください。

★任期: 2026 年 4 月~9 月 ★定員: 5 名(応募多数の場合抽選)

★〆切: 2 月 13 日(金)

★半年間の謝礼として、500 円の図書カードを差し上げます。



みなみ風 2026 年 2 月号 申込用紙

配達便で各センターへ提出、デポータ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・デポーター（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：

野菜120g



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、
紹介してくれたあなたに
「冷凍ピオサボセット」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 | | |
| | 2/18 さんぶ野菜ネットワーク生産者交流会 | 大人（ ）人 | 子ども（ ）人 |
| | 2/26 みんなで考える東京での避難 | 大人（ ）人 | 子ども（ ）人 |
| | 2026 年度上期「みなみ風」モニターに応募する | | |
| | 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

～みなみ風 12 月号 モニター意見・感想～

「丸大豆醤油」

- ・月日を重ねていくうち原材料が良い物になっていたと気付いた。醤油の材料が、NON GM になっていたり、今は、仕込みから国産小麦 100%になっていることを知りました。絶えず原材料が良い物に変わっていく（変えていこうとしている）ことを知らない方もいると思うので、もっと伝えた方がいいと思いました。
- ・10 月に工場見学に行ったばかりで内容がよくわかりました。やはり、工場見学や生産者の皆さんとのふれあいはとてもいい機会になります。これからも続けてほしい活動です。
- ・「私たちの醤油」という表現は、生活クラブらしくてすごいですね！

「三河本みりん」

- ・材料にこだわり、伝統的な製法で作っているもろみの技の消費材に興味津々です。おせちの隠し味や食前酒にしてみたり、楽しみたいと思います。
- ・本みりんは、今まで利用したことがないのですが、「米のリキュール」という言葉に魅力を感じました！

「支援付き住宅」

- ・支援付き住宅は大変難しい問題もありますので特集でまとめてほしいです。

ピオサボレシビ

ホットプレートで!野菜いっぱい棒棒鶏

ホットプレートで簡単！肉も野菜もモリモリ食べられる



材料 4 人分

- 人参 1 本(180g)
- カラーピーマン 2 個(80g)
- ピーマン 2 個(80g)
- 長ねぎ 1/2 本(50g)
- 鶏肉ササミ 300g
- 子大豆もやし 1 袋(200g)
- ごまだれ 大さじ 3
- ★長ねぎ(みじん切り) 20g
- ★根生姜(みじん切り) 10g
- ★酒 大さじ 1
- ★真塩 小さじ 1/2

つくり方

- ① 人参、カラーピーマン、ピーマンは細切り、長ねぎ 1/2 本はせん切りにする。
- ② 鶏肉は解凍し、筋を取って縦半分に切り、それぞれ斜め半分に切る。★をもみ込んで 10 分ほどおく。
- ③ ホットプレートに子大豆もやしと①の人参の半量を敷き広げる。その上に残りの人参、①の残りの野菜、②を放射状に交互に並べる。
- ④ ③に水 1/2 カップを回し入れ、ふたをして 200℃で加熱する。ジュージューと音がしたら 180℃にして 7 分ほど加熱する。
- ⑤ ささみの色が変わったら保温にする。器に取り分け、ごまだれをかけて食べる。

コツ・ポイント カラーピーマンの代わりにパプリカを使用してもおいしく食べられます。
(生活クラブカタログさん)

まち江東



組合員による自主運営の
基本組織が「まち」です

まち江東は運河と海の街。橋を越えるごとに街の雰囲気が変わり、同様にそのちいき独自の特徴があり、とても個性的です。

- ・北ちいき（亀戸、住吉など） 2名で活動。地域の看護師さんと繋がってひろばや学習会を定期的に行っています。
- ・東ちいき（東砂など） まちの草創期を支えた組合員が多いちいきです。毎年恒例のクリスマス・正月用品試食会など、様々な企画で交流しています。
- ・西ちいき（門前仲町など） まちの中で組合員数が一番多く、ベテランさんも多いので消費材や調理法、松葉、環境についてみなさんと共有したいです。
- ・南ちいき（木場など） ちいき委員ひとりですが他ちいきとも連携しつつ活動しています。
- ・湾岸（有明など） 4名の委員でゆったり活動。消費材のことをもっと知りたいです。



北ちいき
看護師さんと話そう



東ちいき クリスマス・お正月用消費材を
試食する会、手作りミートローフ付き!!



南ちいき
アフタヌーンティーの楽しみ方
消費材のお菓子を豪華に盛り付け
て、紅茶と一緒に楽しみました



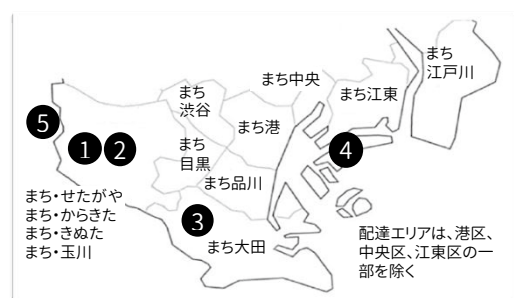
湾岸ちいき



西ちいき ホットケーキミックスで
どら焼きを手作りしてみよう

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

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