



みなみ風

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6月1日



組合員活動特集 牛乳利用促進活動

1965年、牛乳を安く飲みたいという思いから牛乳の共同購入を開始し、生活クラブが始まりました。顧客を奪われた店からの誹謗中傷を受けたことで、「本物」の牛乳とは何かを考えるようになり、「自らが消費するものは中身をわかって取り組もう」という生活クラブ運動の柱が生まれました。



23区南組織概要 2026年4月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,714人	2,446人
加入者数	164人	22人
脱退者数	-161人	-8人
世帯当利用高	28,554円	13,577円
総利用高	562,832,670円	33,046,529円

一もくじー

- p1~3 パスチャライズド牛乳
- p3 新生酪農株式会社
- p4~5 コミュニティ
- エッコロたすけあい制度

- p6 イベント
- p7 申込用紙／モニター感想
- p8 デポーマネージャー交代・紹介

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

知れば知るほど、
もっと美味しい！

私たちのパスチャライズド牛乳



パスチャライズドって何？

「パスチャライズド＝パスチャライズ殺菌された」

牛乳に熱をかけて殺菌する方法のひとつです。牛乳に熱をかけると成分が変わってしまうなど、熱処理って、実はとってもデリケート。牛乳の熱処理についての国際的な基準が国際酪農連盟＝IDFなどで定められています。

低温長時間法の「63℃30分間の保持（パッチ）式」と高温短時間法の「72℃15秒間の連続式」の二つの方法がパスチャライゼーションの基準とされています。

国際的にはポピュラーな製法ですが日本ではシェアがとて小さく一般的な方法ではありません。



牛乳の殺菌が必要となり、その方法が検討されました。ワインの酸敗を防ぐ方法として、細菌学者のパスツールが考案した「半熟煮」という熱処理法を牛乳に適用しました。

「パスチャライゼーション」は「パスツール式」という意味。**半熟煮の熱処理方法で牛乳を殺菌する方法**のことです。

日本の乳等法令では、パスチャライズド牛乳は「62℃で30分」や「72℃～75℃で15秒」と温度に幅を持たせています。

市販で見かける牛乳とはどう違う？

スーパーで牛乳を見ると加熱条件は「120℃で2秒間」というものが殆どです。これはUHT牛乳と呼ばれる超高温で熱処理された牛乳です。

UHT牛乳はだいたい「120℃～150℃」の範囲で加熱され、本来LL牛乳（ロングライフ）と呼ばれる常温で長期保存することが可能な牛乳を作るときに用いられる熱処理方法です。

加熱する目的は「常温保存」のため、生きた菌が残ってはいけませんので高温での滅菌が必要です。

超高温処理されたUHT牛乳を日本では無菌充填せず普通の充填機で製造するため日持ちがしません。

それだけでなく、**コストが安く済む**ように、85℃で5分間の予備加熱が必要な間接法のUHT殺菌機を使っているため熱変性度合いが大きいのです。

子どもが苦手な牛乳のにおいや後味の原因は、高温処理によりカルシウムやタンパク質が熱変性するため。



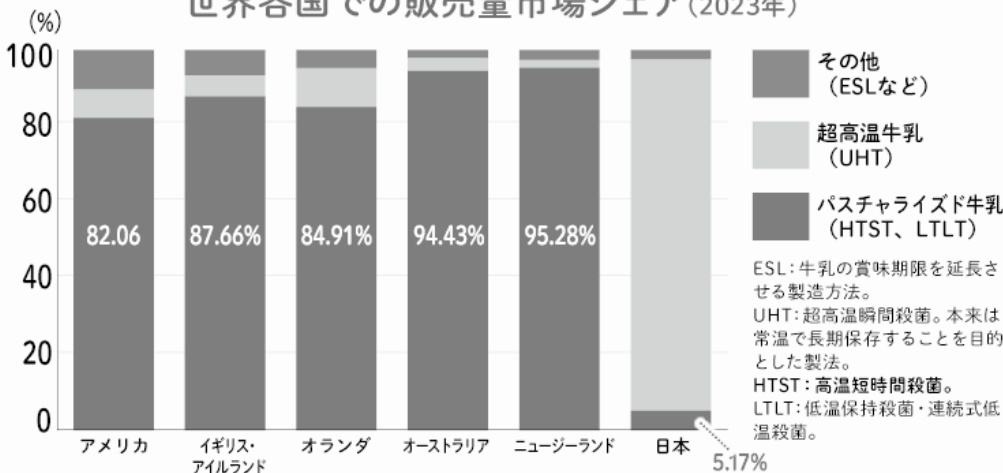
短い時間の殺菌で飲める牛乳を作るには、細菌数の少ない鮮度の良い高品質な生乳が必要です。細菌数が多い生乳では、どうしても高温で殺菌しなくてはなりません。

細菌数の少ない生乳を搾乳するためには、細かい気遣いと手間がかかります。

広域流通を前提にした合理化路線の製造販売では、パスチャライズド牛乳に使える生乳の確保は出来ません。それが、日本の牛乳のほとんどがUHT牛乳である理由です。

生活クラブでは、指定酪農家を決め、その酪農家からの生乳しか使いません。また、工場に近い牧場から納入される生乳なので鮮度が高いのです。

世界各国での販売量市場シェア（2023年）



2026年度、23区南では12のすべてのまちが牛乳を「テーマ消費材」に決定しました！牛乳応援活動を展開していきます！！

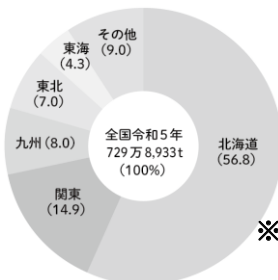
出典：グローバルA2パスチャライズド・ミルクに関する市場レポート、2016年-2027年の推移と予測、会社別、地域別、製品別、アプリケーション別の情報（QYResearch調べ）

気づいたらなくなっていた・・・にはしてはいけない

生活クラブは、乳業メーカーの理屈で作られる牛乳ではなく「飲む側による・飲む側のための牛乳」を作ろうと、消費者と生産者が共同でつくる牛乳工場を立ち上げました。自前の工場を持つことで、牛乳の処理過程を明らかにし、酪農の生産現場にも責任を持つ提携関係を実現してきたのです。

乳牛の餌や生乳の殺菌方法など、酪農家から組合員に届くまでの過程がきちんとわかる牛乳を作りつづけ、飲み続けてきました。

いつでも身近にある牛乳ですが、現在日本で生産される生乳の約57%は北海道産で、それ以外の都府県では、酪農家が減り続けています。生活クラブの指定酪農家も例外ではありません。



※ 出典：令和5年牛乳製品統計



提携酪農家は生乳を生産するだけでなく、農地の維持や地域の活性化にも力を発揮しています。長野県の指定酪農家は地域の農地を借り受け、近隣の稲作農家と資源を循環させた自給飼料の栽培に力を入れています。

「農地は使い続けないと再生できなくなってしまいます。高齢化などで使われなくなった農地を借り受け、整備しながら乳牛の飼料を栽培しています。酪農には、農産物の生産者と協力しながら国土を守っていく役割もある、と思っています。」指定酪農家の未来への想いです。



工場近隣の酪農家から集まる鮮度の良い生乳が、パステライズド牛乳の命です。その生乳がある日届かなくなるかもしれないのです。途絶えてしまい、二度と手にできなくなった物を私たちはたくさん見てきました。パステライズド牛乳も、いつそうなってもおかしくありません。飲めなくなって初めてその価値に気づくのでは遅すぎます。もう一度、未来を考え、私たちの牛乳の価値を伝え、飲み続ける仲間を増やしましょう。

あなたの牛乳レシピを教えてください!!



「私はこんな風に牛乳を利用しています。」

という、いつもの献立を教えてください。こんな飲み方もあるよ、という情報もぜひ。応募いただいたレシピはみなみ風やまちの広報紙などで紹介させていただきます。

右の二次元コードからご応募お待ちしております！
(タイトルは「牛乳レシピ」、設問1にメニューの名前とレシピを記入してください)

応募メット
12月末

応募はこちらから↓



今日の生産者



新生酪農株式会社
安曇野工場 工場長
塚田裕幸さん

パステライズド牛乳 新生酪農(株)

長年にわたり組合員に愛されている生活クラブの「パステライズド牛乳」。生活クラブのはじまりは牛乳です。1979年に組合員と酪農家が共同工場を設立したのが弊社になります。国内の牛乳の9割は滅菌のために超高温の120~135℃ 2秒間殺菌でつくられるのが一般的ですが、生活クラブの牛乳は、生乳の風味と品質の良さを生かし安全に飲めるパステライズド製法(72℃15秒間殺菌)です。

近年、牛乳の需要減少、気候危機や国際情勢もあり、酪農家も減少しています。このままでは将来「パステライズド牛乳」が飲めなくなってしまうかもしれません。生活クラブでしか飲めない「パステライズド牛乳」を未来につなげるために、毎日飲み続けましょう。

配送価格 税込 340円

予約価格 税込 289円



ちいきでつながる コミュニティ あなたも参加しませんか



「困ったとき、すぐそばに手を差し伸べてくれる人がいたら…」
そう想像するだけで、なんだかホッと心が温かくなりますよね。

日々のちょっとした「困った」も、いざという時の大きな不安も、
ご近所に助け合える仲間がいれば、一人で抱え込まずに済みます。
そんな「お互いさま」の関係が身近にあることは、
私たちの暮らしを支える一番の安心材料になります。



生活クラブのコミュニティづくり

東日本大震災の経験から「歩いて行ける距離に、顔の見える関係を」を大切にしてきました。
リーダーを中心に、防災を語り合ったり「エッコロ」を活用したりと、ゆるやかにつながっています。
非常時の助け合いは、普段からの関係があってこそ。とはいえ、きっかけがないと知り合うのは難しいものです。
そこでコミュニティ活動では、以下のような「つながる場」を応援しています。

★回転備蓄用品の受け取りと
図上訓練
防災をきっかけに、地域の仲間
と顔見知り！



★豚肉を食べる会
おいしい時間を共有し、
自然に仲良くなれる企画♪



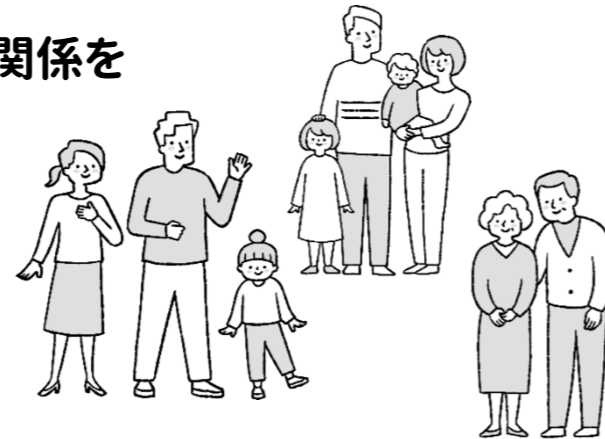
★新しいコミュニティ
立ち上げの予算補助
はじめの一步を後押しします♡



いざという時に「大丈夫?」と言い合える関係を

普段から仲が良いからこそ、非常時にも自然に
声を掛け合える関係が生まれます。
そんな温かい関係を、あなたも一緒に
広げてみませんか？

広報紙やお手紙を見かけたら、ぜひお気軽に参加、
またはリーダーになって活動してください。
まちの広報紙やリーダーからのお手紙がありましたら、
ぜひ参加してみてください。



←「どんな雰囲気なのかな?」という方は、
ぜひご覧ください。
たのしく緩やかにつながる様子を感じていただけます。
おすすめ消費材の紹介など、新しい発見もあります。

コミュニティの活動がよくわかる
動画も公開中



組合員同士のたすけあい

エッコロたすけあい制度

月掛金
100
円

月掛金 100 円で「組合員どうしのたすけあい」と「地域福祉」を
すすめる生活クラブ独自のしくみです。

暮らしの中で人の助けを借りたい人も、手を貸すことができる人も、
エッコロを使って、たすけあいの輪をひろげましょう。

使いたい



組合員の知り合いに、またはコーディネーター*を介して「ケア」依頼します。



ケア者に対する“ありがとう”(ケア金)申請は、Webでも一部できます。

まずは登録！
下記コールセンターまで。
コーディネーターが依頼者とあなたを繋ぎます。
都合があればお手伝い。



依頼者が申請後、ケア金が共同購入代金との相殺で支払われます。

*組合員やコーディネーターが分からない場合はコールセンターに相談してください。

..... こんなことで使われています

着物を着たいのに一人では心もとない...

着付けができる組合員の友人にサポートしてもらい、エッコロを申請しました。



腰痛のためエッコロを使ってみようと思いました。

コーディネーターを介して室内清掃をお願いできました。



配達日に急用ができたため、ご近所の組合員に冷凍冷蔵品の受け取りをお願いしました。

後日、エッコロ申請をしました。



下の子が発熱！組合員の友人に長子の幼稚園のお迎えをもらいました。

エッコロの申請はWebでできました。



帰省中のペットの世話をお願いしたい

コールセンターに相談したところコーディネーターにつなげてもらいお願いできました。



パソコンにアプリをインストールしたい！

得意な組合員の友人にお願いして操作してもらいました。



二次元コードから生活クラブ東京 Web をご覧ください！



生活クラブ東京 Web

ガイドブックはコールセンターに請求してください。



ご不明な点は、コールセンターへ

03-5426-5218

月～金 9:00～19:00(土日休み)

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
6月20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 「屋上植物園の探検&栽培中の植物の手入れ」 6月の屋上では可愛い野の花や、食べられる木の実に出会えます。また、5月に田植えした稲も、植え込んだひまわりやヘチマもぐんぐん育っています。夏~秋の実りのために田んぼの草取りや植物の手入れをするのもなかなかできない体験です。	申込不要 参加費：無料 汚れてもよい服装・靴・帽子・軍手で 持ち物：飲み物 お子さん連れ OK 雨天・荒天時は中止
6月28日(日) 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 2026@埼玉研有会 都市農業を体験しよう! いよいよ収穫祭です。じゃがいも、枝豆、とうもろこしを収穫します。 畑での企画の為、天候、畑の状態で日程が変わります。前日の夕方までに登録されている方に連絡いたします。お子さん連れ OK。	申込〆切：6/19(金) 参加費：1家族 500円 定員：なし 畑仕事のできる服装・帽子・長靴(運動靴)・軍手で 持ち物：タオル、飲み物 持ち帰り用袋
8月1日(土) 10:30~16:00 生活クラブ館地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	再エネフェス当日お手伝い募集 再生可能エネルギーや環境に関心のあるあなた！ 当日、フェスを一緒に盛り上げましょう。お子さん連れ OK。	申込〆切：7/26(日) 定員：なし 持ち物：飲み物 アイデア

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。



松葉のダイオキシン環境調査 2024・11 会計報告

収入の部

前回調査からの繰越	¥52,584
カンパ合計	¥1,801,326
草の根市民基金・ぐらん	¥500,000
環境総研共同研究費	¥500,000
受取利子	¥1,858
合計	¥2,855,768

支出の部

調査費用	¥2,084,060
リーフレット代	¥517,000
振込手数料	¥2,503
合計	¥2,603,563

差引残高	¥252,205
------	----------

※残金は、ダイオキシン環境調査活動の周知に活用させていただきます。



注文書(OCR)の風飛び紛失注意!

注文書(OCR)を外に出しておく時は風で飛ばされないようにケースの中に入れてふたをしてください。




【お知らせ】先日配布いたしました「みなみ風 第32回通常総代会ダイジェスト版」2頁、「3. 生産者との関係を築く」に「生産者出会いの旅を9回開催しました。」とありましたが、正しくは14回でした。お詫びして訂正いたします。

みなみ風 2026 年 6 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 加入してもなくても、 あなたとお友だちに 「ジュシーバリ旨 ポークウインナー」 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		
	6/28 まめっこ 2026@埼玉研有会	大人()人	子ども()人
	8/1 再エネフェス当日お手伝い募集	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

～みなみ風 4 月号 モニター意見・感想～

「消費材 Step Up 点検」

- ・組合員になってまだ日が浅いので、「消費材を共に作り・育てる」関係について考えるきっかけになりました。消費材についての理解を深め、いつか自分も点検に参加してみたいと思います。
- ・どら焼きの皮を焼く銅板の離型油、うどんのマレーシア産の「ザコでん粉」、有機農産物の切替は困難との課題点を公開していることに感心しました。市販品より美味しい・安全と頼りながら知識がないため有難い。

- ・消費材 10 原則があることを知り、点検内容もよくわかりました。冷凍うどんも生どら焼きも購入したところのある消費材で、興味深く拝見しました。生活クラブのカタログ内から選べば安心だと、ますます感じました。

「23 区南組織概要」

- ・我が家はほとんどの消費材に生活クラブを利用しているの、利用高の減少、組合員数が少ないことに驚愕しました。

「生活クラブのお店デポーの魅力！」

- ・その週に取り組みのない消費材も購入できて便利です。お値段もお手頃でありがたいです。最寄りのデポーは自転車で 25 分くらいかかるので、もっと店舗が増えたら嬉しいです。

ビオサホレシヒ

フライパンひとつでチーズビビンバ

とろ〜りチーズが入って食べごたえ抜群



材料 4 人分

- 牛肉小間切れ..... 320g
- 焼肉のたれ..... 大さじ 2
- 冷凍ナムルセット..... 2 セット
- ごま油..... 大さじ 2
- 温かいご飯..... 720g
- きざみ白菜キムチ(甘口)..... 100g
- そのままでもおいしい
- 国産シュレッドチーズ..... 80g
- 糸唐辛子(または輪切り) 適宜

つくり方

- ① 食品用ポリ袋に牛肉と焼肉のたれを入れてもみ込み、冷蔵庫に 30 分ほどおく。ナムルセットは包材の表示通りに解凍する。キムチは、軽く水気をきる。
- ② フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、①の牛肉を漬けダレごと炒める。全体に焼き色がついたらいったん取り出す。
- ③ 同じフライパンにごま油大さじ 1 を強火で熱し、ご飯を入れて木べらなどで押しつけるように焼きながら広げる。ナムルセット、②、キムチを上へのせ、そのまま混ぜずに焼く。
- ④ 3 分程焼き、ご飯に焼き色がついたら全体を混ぜる。中央にシュレッドチーズをのせてふたをし、3 分ほど加熱する。ふたを開け、好みで糸唐辛子をのせる。

(生活クラブカタログさん)

デポーせたがや

マネージャー紹介



Message 01

デポーせたがや前任マネージャー 布浦理恵子さん

デポーでは仕事を部門毎に分担し、私は「日配」部門でした。レジを含め店内にすることが多く、様々な問い合わせにも対応し部門以外のことも詳しくなったためか、前任者の退任に伴いマネージャーに選ばれました。店内の円滑な運営に向けた準備や点検、各所から寄せられる課題を日々対応します。消費材をより知ってもらうために、生産者を招いての試食会や春・秋まつりを開催し、広報チラシ作成も行います。理事や委員、ワーカーズをはじめとする組合員のみなさんの協力があってこそ成り立つものであり、日々深く感謝しています。



より良い生活を求める前向きな人＝「組合員」が集まるデポーは、消費材の美味しさを共有し、教わり、共に成長できる楽しい職場でした。この度、九州へ帰郷することとなり、後任を渡邊さんに託します。マネージャーという仕事を通じて皆様と出会えた喜びを胸に、新しい一歩を踏み出したいと思えます。これまで温かく支えてくださり、本当にありがとうございました。

Message 02

26年4月からのデポーせたがやマネージャー 渡邊登紀子さん

新マネージャーとして、まずは組合員の皆さんが安心して楽しく利用できるお店づくりに努めてまいります。

青果や鮮魚などの消費材を実際に手に取り、組合員同士でおすすめや食べ方を語り合えるという、デポーならではの価値を大切にしていきます。

手作りで人気の惣菜やパンの魅力もより多くの方にお伝えしてまいります。

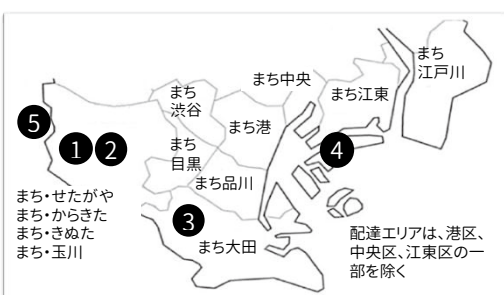
また、生産者を招いた試食企画を通じて、消費材の背景やこだわりを直接お伝えできる、生産者と組合員がつながる場を広げてまいります。

マネージャーという新たな役割に身の引き締まる思いで、「行くのが楽しみ」「誰かにすすめたい」と思っていただけの地域に根ざしたデポーを、メンバーとともに目指してまいります。

今後ともデポーせたがやをよろしく願いいたします。



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 **デポーせたがや**
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