



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2026年
9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 8 月 31 日



まち品川 極上の豚肉を味わう会



まち・玉川 ～こだわりの平田牧場の豚肉を食べてみよう～

組合員活動特集 食肉学習会

生産者から提携や消費材開発の話をつき、試食を行います。生産者への質問や組合員同士の情報交換も活発で、おいしさや安全性を確認し、みんなで食べていこうねと話合っています。楽しい交流の場にもなっています。

23 区南組織概要 2026 年 7 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,737 人	2,448 人
加入者数	142 人	15 人
脱退者数	-148 人	-16 人
世帯当利用高	28,800 円	13,139 円
総利用高	568,774,204 円	32,137,758 円

ーもくじー

p1～3 食肉学習会

p3 平田牧場

p4～5 水質・生き物調査活動

p6 イベント

p7 申込用紙／モニター感想

p8 「ワーカース」という働き方

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

お肉本来の自然のおいしさを大切に

生活クラブの豚肉 (株)平田牧場

始まりは約50年前。組合員が加工肉で使用する豚の養豚場を視察したとき、一人が発した「あの豚が食べたい」の声でした。

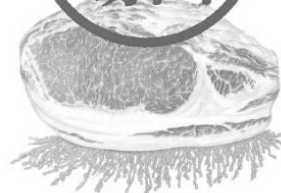
豚の種類、仕入れ、エサ、生育場所、育てかたなど、生産者と消費者が対等に話し合い、今もそれを続けています。

日本の米育ち

金華豚

牧平
場田

三元豚



1 オリジナル品種

日本の米育ち
平田牧場 三元豚

3つの異なる品種をかけ合わせた豚を「三元交配豚」と呼びます。「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」は、長年にわたる試行錯誤によってつくられた、**繁殖力**と**丈夫さ**と**おいしさ**をかねそなえたオリジナル品種です。



2 飼料

飼料用米で
うまみUP♪

トウモロコシや大豆の油かす、大麦などをブレンドした豚の飼料に、**飼料用のお米をプラス**。それぞれの配合割合は、肉質のいい豚になるようにと研究してたどり着いた独自のもの。遺伝子組み換えや収穫後の農薬散布の心配がない植物性飼料を中心に、豚の成長に合わせてあたえています。こうして育った豚の脂身は、米や大麦のでんぷんによって独特の甘みと旨みが加わり、舌先でさらりととろける食感になるのです。



3 鮮度のいい豚肉

届けるための
技術や工夫

農場から出荷された豚は、精肉になって組合員のもとへ**最短 4 日**で届きます。と畜してから、加工、包装、流通にいたるまで一度も冷凍せずに鮮度のいい豚肉を届けることができるのは、平田牧場の高い技術力と高度な管理技術によるものです。



4 育て方の違い

ゆったりと
すこやかに

健康に育ててほしいとの思いから、豚舎は自然の光や風が入り、自由に動き回れる広さに設計しています。豚は運動したり、床に敷きつめられたふかふかの堆肥のベッドで寝たりと、**のびのび**と過ごします。豚舎の温度管理や衛生状態に気をつかい、豚がストレスを抱えにくい環境づくりを大切にしています。飼育にかかる日数は約 200 日。もっと短い時間で生産コストをかけずに育てる方法もありますが、健康に育てるためにはじっくりと時間をかける必要があります。肥育後は抗菌性物質の使用はしていません。



5 無駄なく食べきる

一頭買いで
食べきる

当然ながら「ロースだけの豚」や「赤身だけの豚」はいません。平田牧場と提携をはじめた当初より、大切に育てられた豚肉を無駄なく食べる工夫をしてきました。それが「一頭買い」です。

一頭の豚からとれるさまざまな部位をバランスよく食べられるように、加工肉を製造する平牧工房とともに、余りがちな部位を活用しています。

ポークウインナーやハム、ベーコンなどの加工肉、惣菜など幅広いラインナップ。

バラエティ豊かに米育ち豚のおいしさを楽しめます。



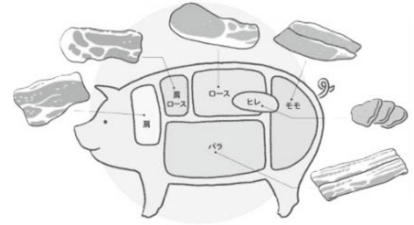
豚肉学習会を開催しました！

2020 年以前は50%を超えていた豚肉の利用人員率。しかし現在は、半数を下回っています。
このままでは、継続的に生産することが困難に。私たちが今出来るのは、**食べきる**こと。
そして、23 区南生活クラブでは **6 割以上の組合員に利用**してもらうことを目標に活動しています！
学習会に参加した組合員のアンケートを一部紹介します！



様々な部位を食べたほうがよい
ことを初めて知りました

庄内食肉流通センターは公設の施設であること、
そして枝肉以外の部位はセンター所有でレバーは
買い戻していることを初めて知りました。



豚への想いを熱く語る生産者

生産者の豚への想いが伝わってきました

いつも美味しくいただいています。お肉も柔らかくておいしい。
ひき肉のいろいろな使い方も知れてよかった。
このような生産者がいることが嬉しいです。
これからも食べ続けていきます！



飼料のトウモロコシも遺伝子組み換えでない
ところに、こだわりを感じました

おいしい、安心安全だけでなく、SDG s の目標
達成にも貢献できる消費材なんです！



試食は豚しゃぶサラダ
と豚のロール巻き



豚肉の消費が落ちてきているとはショック！

大豆かすの分別に費用が掛かるそうなのですが、
それが豚肉利用低下の影響で出来なくなってしま
ったことが印象的でした。毎週おいしいお肉が届
くことにありがたみを感じています。



日本の米育ち豚 (株)平田牧場

(株)平田牧場の本間です。

私たちの豚肉は、飼料用米や非遺伝子組み換えのトウモロコシ等を与え、自然の風と光が入る豚舎で健康に育てています。市販品とは違い、成長を急かさずじっくり育てることで、白身の甘みと赤身の豊かな旨みが味わえます。今回ご紹介する「切り落とし」は、炒め物や煮込みなど、毎日の食卓で大活躍する万能なお肉です。私たちが愛情込めて育てた命を、1 頭まるごと余すことなく召し上がっていただきたいです。

事業本部 酒田京田ミートセンター
製造部 PC 課 本間 平盛さん

32 円
お得！

豚肉切り落とし 280g

配送価格 税込 667 円

予約価格 税込 635 円



実はとてもディープだった！生活クラブの市民調査の世界

「水辺の調査」・「生きもの環境調査」

—— 生活クラブって、調べるのが好き？ 50 年続く「調べる文化」

生活クラブでは、いろいろな市民調査を行い、政策提案にもつなげてきました。くらしを取り巻くさまざまなことについて、自分たちにできることは何か、調査をしながら考え取り組んでいます。

継続して行われてきている水辺の調査、生きもの環境調査のほかにも、防災まち歩きなども行われていて、実際に足を運んで調べることで、いろいろな発見や交流、行政との話し合いなどにつながっています。

消費材についても「いつどこで誰が何を使ってどのように作っているのか」を明らかにできることをとても大切にしている、その中から調査活動や陳情活動なども生まれています。消費材 Step Up 点検（自主監査）を行って生産者と共に改善方法を考えたり、遺伝子組み換えやゲノム編集食品の表示を求める活動をしたり、調べることのその先にあることにも積極的に取り組んでいます。

自分の目で見て、聞いて、触れて、確かめること。

自分たちの生活を人任せにしない、考える姿勢を持つということがとても大切なのだという思いが繋がれてきているのです。

1965 年

生活クラブ結成

生活クラブ結成。
1968 年に生活クラブ生協創立。
1972 年から消費材開発が始まりました。

合成洗剤による水質汚染が社会問題化。
自分たちの地域の川がどのような状態になっているかを把握するため水質調査や水生生物の観察が始まりました。

1960～70 年代

水辺の調査



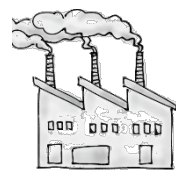
1997 年

自主管理・監査制度

消費材のレベルアップを目指す、組合員と生産者による当事者認証の仕組み「おおぜいの自主監査（現・消費材 Step Up 点検）」がスタート。

1996 年に遺伝子組み換え食品の輸入認可。直後から、対策検討がスタート。

2007 年に翌年から始まる東京 23 区のプラスチックごみ混合焼却に向け、ダイオキシン調査を実施。

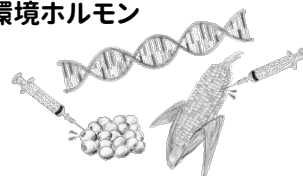


2000 年代

生きもの環境調査

1998 年

遺伝子組み換え・環境ホルモン
反対運動



環境保全型農業の推進と生態系の回復を目的に 2002 年に提携産地（長野県飯島町）で始まり、2004 年からは組合員が居住する都市部でも調査が始まりました。



調査活動が50年近く続いている！しっかりしたマニュアルや、緻密な調査用紙がある！
環境の変化の指標となる生物が選定され、図鑑まで用意されている！



水辺の調査

川などの水を採取して、水質検査キットを用いて検査をしています。毎年同じ場所で採取することで、変化を知ることができます。いつもと違うことがあれば、行政に問い合わせるなど、対話も生まれています。

生きもの環境調査

東京生きもの環境調査【3つの目的】

- 1.消費者や農業生産者が共同して身近な地域の環境を調査することで、地域の緑地や水辺、そして食料を生産する農地が多くの生きものの生育・生息の場となっていることを実感し、地域環境や都市農業を理解し、関心を持つ市民の広がりをつくります。
- 2.生きものをものさしとして地域環境や農地の現状を把握し、市民や生産者としてすべきことを考える機会とします。
- 3.さらに課題の解決に向けた提案にまとめ、多様な生きものが生息できる豊かな環境を持つ「農と緑のあるまちづくり」の提案につなげていきます。

「生きものをものさしとして」とありますが、指標となる生きものがリストになっています。

とてもたくさんの生きもの（植物、虫、鳥、動物など）のリストです。どれだけ知っていますか？どれだけ見つけられるか、わくわくしませんか。

身近な自然に目を向けると、多くの発見があり、変化も感じ取れて、心に潤いをもたらしてくれます。試しに、日々の生きもの探しを始めてみませんか。そして、あなたのまちでの生きもの環境調査に参加したり、生きものに詳しい人を見つけて調査を企画したりしてみませんか。

植物：100



シロツメクサ



ヨモギ



カタバミ

アオキ、アオツツラフジ、アカメガシワ、アケビ、アメリカイヌホウズキ、イタドリ、イチビ、イヌガラシ、イヌシデ、イヌタデ、イヌビエ、イヌホウズキ、イノコズチ、イノモトソウ、エゴノキ、エノキ、エノキグサ、エノコログサ、オオアレチノギク、オオイヌタデ、オオバコ、オギ、オニドコロ、オヒシバ、オミナエシ、オモダカ、カゼクサ、ガマズミ、カヤツリグサ、カラスウリ、カラスビシャク、カラムシ、ギシギシ、クサギ、クズ、クヌギ、クリ、ゲンノショウコ、コナラ、コニシキソウ、ザクロソウ、サルトリイバラ、サンショウ、ジャノヒゲ、シラカシ、シロタモ、スイカズラ、スギナ、ススキ、スズメノカタビラ、スダジイ、スベリヒユ、スミレ、セキショウ、セリ、センダン、タケニグサ、チチコグサ、チヂミザサ、ツメクサ、ツユクサ、ツルヨシ、ツワブキ、トキワハゼ、ドクダミ、ニワトコ、ヌルデ、ネムノキ、ノボドウ、ハコベ、ハハコグサ、ハルノノゲシ、ヒサカキ、ヒメジョオン・ハルジオン、ヒヨドリジョウゴ、ヒルガオ、フキ、フジ、ヘクソカズラ、ヘビイチゴ、ホソアオゲイトウ、ホトケノザ、ホトギス、マユミ、ミズキ、ミズヒキ、ミツバ、ムクノキ、ムラサキシキブ、メヒシバ、ヤツデ、ヤブガラシ、ヤブミョウガ、ヤマゲタノクワ、ヤマノイモ、ヤマブキ、ヨシ

鳥類：20



カルガモ



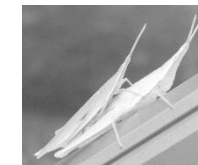
シジュウカラ

コサギ、カワウ、キジバト、カワセミ、コゲラ、ヒバリ、ツバメ、ハクセキレイ、ヒヨドリ、モズ、ウグイス、メジロ、スズメ、カワラヒワ、ムクドリ、オナガ、ハシボソガラス、ハシブトガラス

昆虫：60



ナナホシテントウ



オンブバッタ



モンシロチョウ

ハグロトンボ、ギンヤンマ、オニヤンマ、シオカラトンボ、コシアキトンボ、ショウジョウトンボ、アキアカネ、ウスバキトンボ、エンマコオロギ、クビキリギス、ショウリョウバッタ、トノサマバッタ、コバネイナゴ、ハサミムシ、ハラビロカマキリ、オオカマキリ、コカマキリ、ヒグラシ、ツクツクボウシ、ミンミンゼミ、アブラゼミ、ニイニイゼミ、アオバハゴロモ、ツマグロヨコバイ、アメンボ、シマアメンボ、ウスバカゲロウ、オオヒラタシデムシ、マメコガネ、カナブン、カブトムシ、ノコギリクワガタ、コクワガタ、タマムシ、ニジュウヤホシテントウ、ナミテントウ、キイロテントウ、ウリハムシ、クロウリハムシ、クマバチ、ヒラタアブ類、イチモンジセセリ、ナミアゲハ、キアゲハ、クロアゲハ、アオスジアゲハ、キチョウ、スジグロシロチョウ、モンキチョウ、ヤマトシジミ、ベニシジミ、コムシジミ、コムラサキ、ツマグロヒョウモン、キタテハ、ヒメウラナミジャノメ、ヒカゲチョウ

その他：20



タヌキ



アマガエル

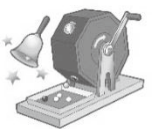
イタチ、ヤモリ、トカゲ、カナヘビ、トウキョウダルマガエル、ドジョウ、コイ、モツゴ、ジョロウグモ、ナガコガネグモ、クサグモ、アシナガグモ、ゴミグモ、サワガニ、ミミズコウガイビル、カタツムリ、カワニナ

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
9 月 19 日(土) 13:00~15:00 生活クラブ館屋上 (世田谷区宮坂 3-13-13) 雨天・荒天時は中止	屋上オープンデイ 「屋上ミニ田んぼで稲刈り&はざかけ」 9 月のオープンデイは、屋上ミニ田んぼの稲刈りと、刈った稲を天日干しにする「はざかけ」作業をします。5 月 6 月に植えた「ひまわり」「かぼちゃ」の成長も楽しみです。 どなたでもお気軽に屋上へお越しください。受付 14:30 まで	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
9 月 28 日(月) 10:30~12:00 <u>オンラインのみ</u>	プロに学ぶ、集客につながる広報講座 インスタで大人気の講師をお呼びして、「伝えたいこと」を「伝える形」にするコツや、タイトルの付け方、レイアウト、写真の使い方など、すぐに実践できる広報の工夫を、事例を交えながらわかりやすく学びます。 イベントを企画する、すべての人に聞いてほしい！	申込〆切：9/18(金) 講師：むかいさやかさん 参加費：無料 定員：100 名
第 3 回 大試食会 実行委員会 9 月 30 日(水) 10:30~12:30 生活クラブ館 201 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)	大試食会 実行委員募集 人気消費材をたっぷり試せる大試食会を 2 月 21 日に開催します！一緒に盛り上げてくれる実行委員募集！企画や準備を通して、生産者や仲間とのつながりも広がります。実行委員会は月 1 回予定です。生活クラブの魅力を一緒に伝えませんか？ 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、未加入者：1,600 円	申込〆切：9/28(月) 参加費：無料 定員：なし 持ち物：筆記用具 託児申込〆切 9/20(日)
10 月 3・4 日 (土・日) 生活クラブ館 (世田谷区宮坂 3-13-13) 詳細は後日発行のチラシ をご覧ください！	生活クラブのお店 デポーセたがや 秋まつり&展示即売会 みんな大好きな“福引き”♪お買い物 3000 円以上で福引 1 回、お買い物後は賞品を Get！ *秋まつり(10:30~16:00) 生産者来店、まちづくりコーナー、消費材を使った地域のお店が出店 おもちゃの診療所(3 日)、包丁研ぎ、バルーンアート(4 日) *展示即売会(10:30~17:00) ベストファイブ(オーダースーツ&シャツ) センブレ(婦人服) アイメイト(メガネ) 他  衣類・毛布・バッグなどの回収(10:30~16:00) ~スラムの子どもたちの自立を支援しよう~ 回収できる品目など詳しくは Web ページをご確認ください→	 
10 月 17 日(土) 10:30~13:30 生活クラブ館 地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13) <u>オンライン併用</u>	まるごと王隠堂+ファーマーズシュリンプ! 生産者：農悠舎王隠堂 (株)西日本ファーマーズユニオン まるごと王隠堂とは？ この日は、知ってるようで知らない「梅干し」の話、なぜ王隠堂で「えび」？などの話を聞き、お昼は、えび料理とデザートは「柿」(もちろん、王隠堂!)。食後は「日本一簡単なワークショップ・梅干し作り」を行います。 *梅干し作りは希望者のみです。瓶入り 300g の梅干しができます。別途 1000 円の材料費がかかります。	申込〆切：10/2(金) 参加費：300 円 定員：30 名(会場) 託児はありませんが お子さん連れ OK
10 月 19 日(月) 13:30~15:00 生活クラブ館 地下スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	掃除、洗濯、食事作りを助けます ACT を知ろう! 掃除や洗濯が少ししんどいとき、体調を崩したとき、子育てや介護で手が足りないとき。そんな日々の「ちょっと困った」をそっと支えてくれるのが、アビリティクラブたすけあい(ACT)です。 暮らしに寄り添う ACT のことを、まずは知ってみませんか。 託児：定員 3 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：1,200 円	申込〆切：10/10(土) 講師：豊泉惣子さん (NPO 法人アビリティクラブたすけあい理事長) 定員：80 名 託児申込〆切：9/30(水)

※オンライン参加は上記二次元コードよりお申込みください。

みなみ風 2026 年 9 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 加入してもしなくても、 あなたとお友だちに 「おさかなソーセージミニ」 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		
	9/30 大試食会第 3 回 実行委員会	大人()人	託児(名前)年齢 歳
	10/17 まるごと王隠堂+ファーマーズシュリンプ	大人()人	子ども()人
	10/17 まるごと王隠堂 梅干し作り	()	セット
	10/19 掃除、洗濯、食事作りを助けます ACT を知ろう！	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 7 月号 モニター意見・感想～

- 「全体」
- 今回は、字の数が少なくうまくまとまっていると感じました。読みやすかったです。表紙は誰もが手に取って開いてくれる方がいいので、軽い内容のほうがいいと思います。以前の消費材の説明は、組合員共通の興味のあるものなので、中も見てくれる確率が高いと思います！
 - 「シャボン玉月間、せっけんについて知ろう！」
 - 生活クラブとせっけんの歴史からその魅力まで理解できました。洗髪と食器洗いは、何となくハードルがあり使ったことがなかったのですが、コツを学び試してみたいと思います。

若者おうえん基金に
ご協力ください

申込は 10 月 30 日まで

6 桁注文番号：231428 ー□ 1,000 円
 OCR 注文用紙から 6 桁注文、
 または Web 注文ページのカンパから注文

平田牧場(公式)Instagram

肉豆腐

忙しい時にもピッタリです

材料 2 人分

豚肉肩ロース.....150g
 木綿豆腐.....130g
 長ねぎ.....1 本
 ★水.....150g
 ★酒.....大さじ 2
 ★めんつゆ(4 倍濃縮).....大さじ 3
 ★砂糖.....小さじ 1

つくり方

- ① 木綿豆腐は大きめの一口大に切り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に豆腐、★の調味料を入れ、10 分間煮る。
- ③ 肉を加え、火が通ったらねぎを加えて軽く煮る。

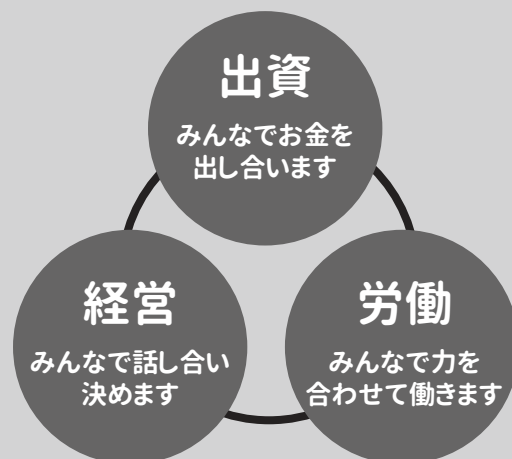


平田牧場(公式)Instagram | 豚肉レシピ・無添加ハムソーセージ より

仕事と働き方を自分たちでつくる。

「ワーカーズ」という 働き方

ワーカーズ・コレクティブは、
働く人全員が出資し、経営に責任をもち、
労働も担う、働く人の協同組合です。
一人ではなく、仲間とつくる働き方です。



あなたのスキル 活かしませんか



組合員が活躍中！
あなたも一緒に働きませんか
初心者大歓迎
一緒に生活クラブ消費材の魅力を
伝えましょう。



勤務時間 応相談（部門ごとに異なる・シフト制）
働く時間帯に制限のある方とも相談しながら柔軟に対応します
部門 青果・日配（肉）・鮮魚・惣菜・パン
時給 1,250 円（研修期間は別途規定あり）

ワーカーズ・コレクティブ和やわらぎ

デポーセタがやは、組合員で構成される
ワーカーズ・コレクティブ和が生活クラブの
委託を受けてデポーを運営しています。
労働者協同組合の法人格を取得しています。

担当：尾澤／福井 ☎ 03-5426-5211

お気軽にお問い合わせください

生活クラブのお店

デポーセタがや

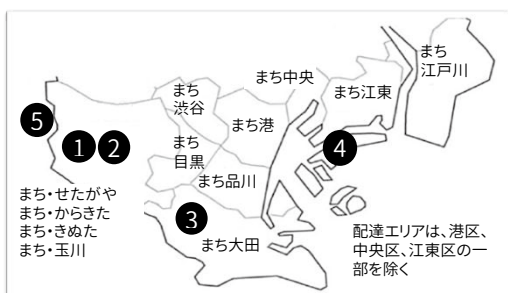
世田谷区宮坂 3-13-13

小田急線経堂駅より徒歩 3 分

営業時間：10：30～19：00 定休日：日曜日



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 デポーセタがや

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）



デポーセタがや
月間カレンダー



デポーセタがや
Instagram