23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風 2026 年 11 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 11 月 2 日



まち江戸川 クリスマス・正月用品試食会の様子

組合員活動特集 クリスマス・正月用品試食会

毎年多くの組合員が集まり、消費材の情報交換も活発に、楽しく開催されています。
伊達巻やかまぼこ、オードブルなど、年末年始に注文が集中する消費材を事前に予約することは、生産者の負担を分散し、安定した生産につながります。早期予約を促すためにも、各まちでそれぞれの委員が試食会を企画・開催しています。

23 区南組織概要　2026 年 9 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,659 人	2,473 人
加入者数	138 人	17 人
脱退者数	−141 人	−9 人
世帯当利用高	28,459 円	11,334 円
総利用高	559,808,984 円	27,848,542 円

—もくじ—

p1〜3　クリスマス･正月用品試食会
p3　北海道チクレン農協連
p4〜5　再エネフェス報告
p6　イベント
p7　申込用紙／モニター感想
p8　水俣病 70 年展

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

クリスマスとお正月は、お家でゆっくりお手軽に♪

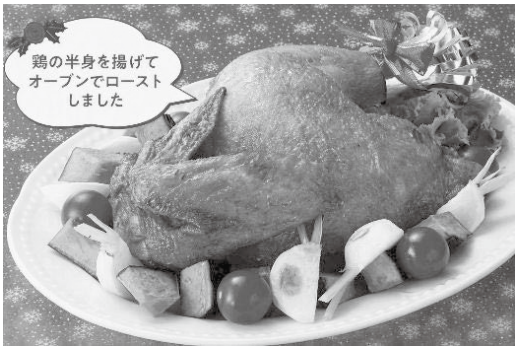
美味しい！

美味しいステーキの焼き方を
紹介した動画はこちらから↓

牛肉一口カットステーキ
500g　3,792 円



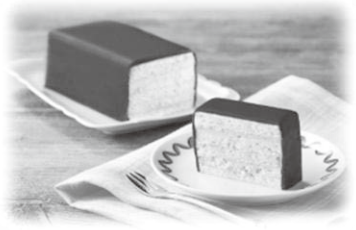
ローストチキン（半身）
2,347 円



国産小麦で作った生地に
あまおう苺の甘酸っぱさを
プラス



3 種の国産フルーツ
クリスマスロールケーキ
1,322 円



キャラメルショコラケーキ
1 本　1,909 円

焼くのも、巻くのも熟練
の技がつまっています



伊達巻
400g　1,420 円



長熟だし仕込み
糸巻きロースハム
335g　3,097 円



盛り込みおせちミニ三段重
「寿春」
2 人前（28 品目）15,400 円



ぐちかまぼこ
白・赤（人参・紅麹色素）
各 230g　1,361 円

無リンすり身を
使っています

注文をお忘れなく

	カタログ配布	注文書提出	お届け
クリスマス用品	11 月1回 11/2～11/6	11 月2回 11/9～11/13	12/7～
正月用品	11 月2回 11/9～11/13	11 月3回 11/16～11/20	12/21～

まちのクリスマス正月用品試食会

毎年この時期になると、それぞれのまちでクリスマス・正月用品の試食会が開催されるのを知っていますか？
まち江戸川では、例年まち委員が選ぶオススメの消費材をみんなで開封、調理しながら楽しみます♪
昨年の試食会の様子をご紹介します。
各まち、いろいろ工夫して試食会を開催していますよ！
ぜひ来年はみなさんも参加してみてくださいね。
楽しみながらクリスマスとお正月の準備の参考にするのはどうですか？



サンプルがたくさん



調理して



お皿に並べて・・・



みんなで楽しみます！



食べ比べで今年のクリスマスケーキは決まり！





おしゃれな盛り付け方も学べるかも！

今月の生産者

牛肉すき焼き・しゃぶしゃぶ用（ロース）350g
北海道チクレン農協連



北海道チクレン
農業協同組合連合会　事業推進部
次長　尊保 卓之さん

今回は数ある牛肉製品の中でもイチオシの「牛肉すき焼き・しゃぶしゃぶ用（ロース）350g」を紹介させていただきます。牛肉すき焼き・しゃぶしゃぶ用（ロース）はサーロイン・リブロース・カタロースなど、いわゆる高級部位が入っているので、柔らかな肉質と濃厚な旨みを味わえます。
私のおすすめは「イタリアンすき焼き」！
鍋にオリーブオイルと刻んだにんにくを入れて炒め、割り下を注いで、トマト・玉ねぎ・パプリカなどを煮込みます。最後に牛肉を入れて、仕上げにチーズ・バジルを散らして完成です！
牛肉は煮込み過ぎると硬くなるので、火を通し過ぎないのがポイント！シメにゆでたパスタを入れても、美味しいです！
夏の暑い季節には冷しゃぶ、冬の寒い季節には焼きすきなど、いろいろなお料理で味わってみてください。

配送価格
税込 2,638 円



再エネフェス 2026 開催報告

8月1日、「再エネフェス」を開催し、再生可能エネルギーを身近に感じながら学べる場をつくりました。暑さの中にも参加者の熱気と笑顔があふれ、地域の未来をともに考える貴重な時間となりました。

でんきも“育てる消費材”へ　――生活クラブがめざす再エネの未来

生活クラブでは、原発や化石燃料に頼らない再生可能エネルギー中心の「生活クラブでんき」への切り替えをすすめています。家庭からのCO_2排出量の削減ができることから、2016年より電気の共同購入を推進してきました。でんきも消費材と同じように、みんなで利用しながら育てていくもの――その考え方が生活クラブの再エネ推進活動の原点です。



猛暑の中でも伝えたかった　――組合員・生産者・スタッフの想い

組合員、生産者、でんきスタッフ、そして有志団体の皆さんが、この日のために準備を重ねてきました。予想以上の猛暑で来場者は少なめでしたが、それでも「生活クラブでんきへの想い」を丁寧に伝えることができた一日となりました。

体験・工作・カフェコーナー



自由研究にうってつけ！「イライラ棒」を作ったよ♪



ヘチマと固型せっけんの食器洗いを体験



JFSA 古着回収には 48 人から 300kg が集まりました



楽しくおいしい「パフェづくり」やカフェテラスゆめの喫茶



フレグランスフリー服の交換会とパネル展示で香害を周知

体験してわかる“発電のしくみ”　――大人も子どもも学べるフェス

体験を通して発電のしくみを知り、再生可能エネルギーが持続可能な社会づくりに有効であることを伝え、多くの参加者が学びを深めました。

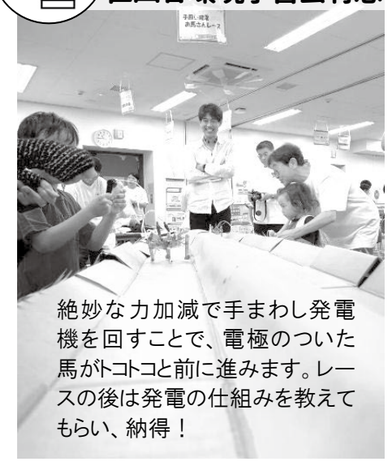
5 生産者が来場

こだいらソーラー 自転車発電



↑ペダルをこぐことで発電量が目に見えて分かります。大人は 160W目標ですが、結構な重労働！

手回し発電お馬さんレース 世田谷環境学習会有志



絶妙な力加減で手まわし発電機を回すことで、電極のついた馬がトコトコと前に進みます。レースの後は発電の仕組みを教えてもらい、納得！

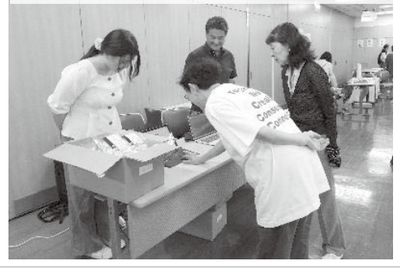
北海道グリーンファンド チャレンジ風力発電



↑2001年、日本で初めて市民出資による風車（はまかぜちゃん）を建設。うちわで目の前の風車を仰ぐことで、幼児でも風で発電ができることを体験できました。

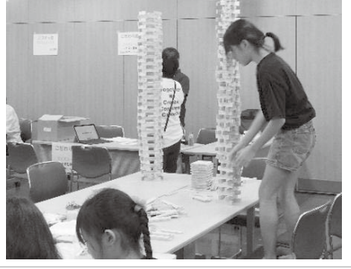
↓国産木材による積み木遊びに子ども達は夢中！保護者は建築士より住まいの相談を受けることができました。住宅を断熱の補助金を上手に利用し省エネになるとの説明も。

（有）こだわり農場鈴木



→鈴木さんの手作りクイズに答えて音羽米を使用したお煎餅をゲットしました。あぜが通常より広いという、音羽地区の特徴を利用して太陽光パネルを設置し、電力を作っています。

（株）生活クラブすまい・る



世界は再エネへ、日本はなぜ進まない？　――制度の壁と独占の構造

世界を見渡すと、原子力や化石燃料に頼らず、太陽光や風力などの再生可能エネルギーを有効活用する段階に入っていると強く感じます。しかし日本では、技術的には可能であるにもかかわらず、一部企業による独占や古い制度の影響で、国民が再エネを十分に利用できない構造が続いています。

“賢い消費者”として未来を選ぶ　――生活クラブでんきと市民ソーラー

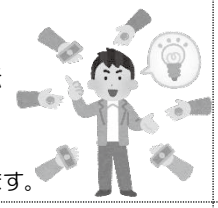
持続可能な社会や子どもたちの未来のためにも、**生活クラブでんきへの切り替え**や、世田谷区で始まっている**「まちなか市民ソーラー」への参加**を通じて、私たち一人ひとりが「賢い消費者」になることが求められています。安全で安心して暮らせる社会を、地域から育てていきたいものです。



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
11 月 21 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂 3-13-13)	**屋上オープンデイ** **「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。**申し込みが必要です。**	**申込〆切：11/13(金)** 参加費：無料 定員：20 名 持ち物：飲み物、エプロン、持ち帰り用の袋 お子さん連れ OK 
第 5 回 実行委員会 **11 月 25 日(水)** **10:30～12:30** 生活クラブ館 203 (世田谷区宮坂 3-13-13)	**大試食会実行委員募集**　**23 区南組合員限定** 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：11/23(月)** 参加費：無料 定員：なし 持ち物：筆記用具 託児申込〆切 11/15（日） 
11 月 26 日(木) **10:30～12:30** 生活クラブ館スペース (世田谷区宮坂 3-13-13) オンライン併用	**一緒に考えよう、米のこと、デポーのこと** **23 区南組合員限定** 第 1 回総代意見交換会。 ①今年度活動の中間報告と次年度に向けた意見交換を行います。 ②利用担当理事から、生活クラブの米について生産者や産地訪問の報告を行います。 ③生活クラブのお店「デポー」を 23 区南内に作るかの話し合いをします。 総代以外の参加も可。※総代の方には別途案内を送付しています。	**申込〆切：11/18(水)** 参加費：無料 定員：100 名 お子さん連れの参加はできません 
11 月 28 日(土) **10:30～12:30** 生活クラブ館スペース (世田谷区宮坂 3-13-13)	**使わなきゃソン、国が用意している節税対策** **～知らずに損していませんか～** せっかく国が用意している節税対策。医療費控除、ふるさと納税、住宅ローン控除、iDeCo のメリットなど、申告する際の留意点を含めてお伝えします。 *くらしの見直し講演会は CO･OP 共済連、生活クラブ共済連から予算補助を受けて行なわれます。 	**申込〆切：11/13(金)** 講師：備 順子 さん １級 FP 技能士、税理士 参加費：無料 定員：40 名 お子さん連れの参加はできません
12 月 5 日(土) **10:00～12:00** 生活クラブ館 202･203 (世田谷区宮坂 3-13-13) オンライン併用	**講演会「原発を止めるべき 100 の理由」** 原発って本当に必要なの？ ３１１の原発事故の衝撃を忘れてしまったかのような、再稼働への動きをどう思いますか。４０年ほど発電した後は、その後始末に何万年もかかります。子どもたちにツケをまわさないためにも、原発廃止に向けて私たちにできることを一緒に考えましょう！ 託児：定員２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：11/28(土)** 講師： 原子力資料情報室 共同代表 山口 幸夫 さん 参加費：無料 定員：40 名 託児申込〆切 11/21(土) 

※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。

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 2026 年 11 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（いずれかに〇を）	■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
「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→

各種申込

↓申込みするものに〇を付けてください

	11/21 屋上オープンデイ	大人（　　）人　　子ども（　　）人
	11/25 大試食会第 5 回 実行委員会	大人（　　）人　託児（名前　　）年齢　　歳
	11/26 一緒に考えよう、米のこと、デポーのこと	大人（　　）人
	11/28 使わなきゃソン、国が用意している節税対策	大人（　　）人
	12/5 講演会「原発を止めるべき 100 の理由」	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

～みなみ風 9 月号 モニター意見･感想～

「食肉学習会」
- 参加してみたい企画だったので、おいしさの秘密がよくわかりよかったです。注文したことがない部位にもチャレンジしつつ、食べ続けたいと思います。
- 平田牧場のお肉が我が家に届くまで最短４日という鮮度に驚き、新鮮で安心なお肉が家庭まで届くことに感謝です。

「水辺の調査・生き物環境調査」
- 自ら調査して改善し、消費材を開発し続けているのはすごいことだと思います。災害が多く自然環境の変化をひしひしと感じており、近くで調査があれば参加してみたいです。

「ワーカーズという働き方」
- 今まで、デポーで働く場合賃金は買い物券で、しかも換算すると安めと聞いていたのですが、一般的な時給がもらえるのだと知り、少し心が揺れました。が、働く人全員が出資するということ、持ち出すお金がないのでどうしましょうと思いました。

「全体」
- 今回はレイアウトが間延びして感じます。その点、平田牧場は見出し、写真のバランスがほどよく、分かりやすかったです。

ビオサポレシピ

フライパンで秋鮭のちゃんちゃん焼き

おうちで手軽に北海道の名物料理を楽しもう



材料　４人分（26cm のフライパン使用）

キャベツ……200g
雄武産生秋鮭切り身(骨取り・皮付き)……360g(3 切れ)
真塩……少々
こしょう……少々
ぶなしめじ……100g
人参……1/4 本(45g)
玉ねぎ……1/2 個(100g)
バター……20g
★国産十割こうじみそ……大さじ２
★素精糖……大さじ１と 1/2
★酒……大さじ１
★根生姜(すりおろす)……１片

つくり方

① 鮭は解凍して水気を拭き取り、両面に真塩とこしょうをふる。ぶなしめじは石づきがあれば除いて小房に分ける。キャベツはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎは 1cm 幅に切る。
② フライパンにバター10g を熱し、鮭を皮目から焼く。片面 3～4 分ずつ焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
③ ②のフライパンにバター10g を熱し、人参と玉ねぎを 1 分ほど炒める。ぶなしめじとキャベツを加え、さらに 1 分ほど炒める。
④ 全体に油がまわったら②をのせ、混ぜ合わせた★を回しかけてふたをし、7～8 分蒸し焼きにする。

コツ・ポイント　「鮭のちゃんちゃん焼き」は、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味をつけた、北海道の郷土料理です。②で、バターが焦げそうになった場合は火を弱めます。好みで根生姜をすりおろしにんにくにしても、おいしく食べられます。

（生活クラブカタログさん）

気付けば体内を含む全世界は、選別も分解も不可能なゴミと毒であふれ、
他の生き物たちは急速に死に絶え、この星の生理さえ狂い始めていた。
しかし、もう戻れない。今の暮らしは快適だから。
そのためなら多少の戦争だって目をつぶる。
昔はなかった体と心の病はタブーにして一人遊ぶのがラク。何でも買えばいいんだから、神も仏も怖くない。
本当は家族だって鬱陶しい。もうどうせ手遅れだし、一人では何もできない。
それで何が悪い。しょうがないでしょう。

ただ一つ知って欲しいことがあるんだ。
ほんの少し前のこと、己が身体を酷使して自然に働きかけ、日々の糧を得ていた人びとの最後の一握りが、
猛毒で犯されているにもかかわらず、同じ病を患う隣人たちのために圧倒的な強者に向かっていったことを。
そして存在さえ疎まれた病者たちの生が いかに健気であったかを。
強者の都合の加害の数々、多数派市民の見て見ぬ振りがどれほど残酷で醜悪だったのか、
そんなこと本当は思い出したくもない。
でも、それを語らないと病者たちの勇気と悲しみが伝わらないから。
光をつかむためには闇を知ることが欠かせない。
そうして、もしかしたらあの人たちの姿と言葉は、僕らの中に眠っているはずの
" 古くからの人の心" を目覚めさせてくれるかもしれないんだ。
やり直すための時間はあまり残っていない。
だから君の力を貸して欲しいんだ。
「水俣病 70 年展」で一緒に考えて欲しいんだ、どう生きればいいのかを。　　－水俣病 70 年展ウェブサイトより抜粋

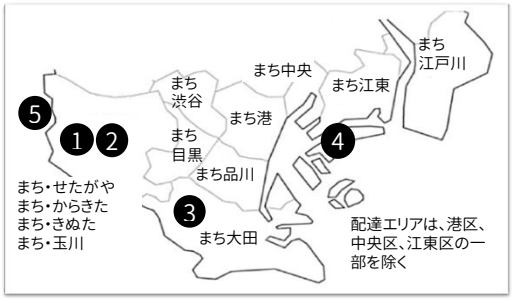
会期　2026 年 11 月 25 日(水)～12 月 3 日(木)
時間　午前 10 時～午後 9 時（初日は午前 10 時半から、最終日は午後 3 時まで）
会場　渋谷ヒカリエ 9 階ホール（東京都渋谷区渋谷 2-21-1）
主催　認定 NPO 法人 水俣フォーラム
後援　環境省、東京都、熊本県、水俣市、渋谷区、東京都教育委員会、朝日新聞、毎日新聞、産経新聞、
東京新聞、西日本新聞、熊本日日新聞、共同通信、時事通信、NHK、TBS、フジ

水俣病70年展

70 Years of Minamata Disease : An Exhibition

23 区南生活クラブ生協は水俣病 70 年展を応援しています。 詳細は 水俣病 70 年展 検索

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)



❶ 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

❷ 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

❸ 大田センター（大田区仲池上 1-19-12）
❹ 江東センター（江東区東雲 2-9-51）
❺ 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