



生産者紹介



羽黒・のうきょう食品加工有限会社 「羽黒白菜漬」



生産販売部 部長 丸山 悟さん

羽黒白菜漬の生産者、羽黒・のうきょう食品加工(有)の丸山です。生活クラブとの出会いは今から 35 年前にさかのぼります。当社の母体であった羽黒町農協(現 庄内たがわ農業協同組合)が全農を通して野菜を供給していたことがきっかけです。

当時特産品開発が盛んにおこなわれ、当農協も加工品の開発の為、加工所を立上げ色々な野菜の付加価値づくりに取り組んでいました。その頃生活クラブの職員の方が当農協を訪れた際に、しっかり漬けた白菜漬けが市販ではあまり見られなくなったとの話から、加工所での消費材製造に着手しました。

市販の白菜漬けは歩留まり重視の為、白菜をカットして塩水に漬け込む浮かし漬の手法が多く、日持ち重視の為、乳酸発酵はさせないように管理しています。羽黒白菜漬に使用する原材料は至ってシンプル、品質を保つために漬け込みは全て冷蔵庫で行い温度管理をして白菜に塩をふり白菜の3倍の重石を載せて漬け込みます。2~3日で天地返しをして再度重石をのせて冷蔵庫でしっかりじっくり漬け込みます。適度に乳酸発酵させ旨味を引き出し羽黒白菜漬となります。

調味液についても提携生産者の真塩、^{きさいろ}私市の純米酢とみりんだけです。素材のうまみが際立ちます。秋冬の季節だけ供給させていただいており、今まで長い年月が経っていますが、隔週の取り組みにもかかわらず安定してご利用いただいております。



これおいしいよ♪

羽黒白菜漬



300g 324 円

大ファンです

お漬物の中で一番好きです。酸味、塩気などの味付けもさっぱりとちょうど良く、白菜の風味がおいしいです。

(eくらぶクチコミ:だんちょうさん)

彩り野菜ピクルス



180g 270 円

(価格は配送・税込価格)

山形県産の大根、パプリカ、胡瓜を調味液に漬けたまるやかな酸味のピクルス。

しょうひざい
消費材...

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取扱う食品や生活用品、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて「消費材」と呼んでいます

—もくじ—

1 ページ 生産者紹介

2・3 ページ せっけん

4・5 ページ かんたん!リッチ!みんなでごはん♪

6 ページ イベント情報

7 ページ 申込用紙/モニター感想

8 ページ 江東センター紹介

💡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

こんなに使える!せっけんの使い方

生活クラブでは、長年「せっけん」利用をすすめています。自然のなかで分解しにくく、河川の汚染や水生生物に悪影響を及ぼす合成界面活性剤を含む洗剤は扱いません。

せっけん利用についてのアンケートを取ると、使いこなせないという声があります。そして、23区南生活クラブのせっけん利用率は全組合員の20%にも満たないという結果でした。(22年度4月～6月せっけん利用実績)

今一度、せっけん類の具体的な使い方を知って、利用しませんか？

生活クラブのせっけん類ラインナップ

★は詰め替え用あり



①固型せっけん



②浴用せっけん



③ボディーシャンプー★



④ハンドソープ★

①②③は手や体(髪も)を洗うばかりでなく、掃除や洗濯にも利用できる。

①と②は形と大きさが違うだけで、中身は同じ。



⑤洗濯用無添加せっけん(針状)



⑥洗濯用粒状せっけん



⑦洗濯用液体せっけん★



⑧キッチン用液体せっけん★

⑤～⑧は、洗濯に利用できる。

⑤は洗浄力アップのために⑨～⑪の助剤を足して使うことも。デリケートな素材を洗う時は⑤や⑧を使う。

⑥はもともと炭酸塩が入っているので洗浄力が強い。香料入り。掃除にも。

⑦はドラム式洗濯機にも使いやすい。

⑧は食器洗い的时候はよく泡立って。



⑨酸素系漂白剤



⑩炭酸塩



⑪セスキ炭酸ソーダ

せっけんではないが、アルカリ度を上げ、せっけんが汚れを落とす力を助ける。

⑨は漂白・除菌・消臭効果に優れ、洗濯槽のカビ取りや、鍋の焦げ落としなどにも使える。



⑫クエン酸

水あか、尿石を溶かす。塩素系漂白剤と併用しない。酸で溶ける素材は使用不可。

せっけん洗濯 Q&A こんなときどうしたらいいの？

Q: 洗濯物に白いせっけんかすが残ってしまうことがある

A: せっけんの成分が下着などの汗などでカルシウムせっけんになり、洗濯した衣類に付着してしまうことがあります。

- (1)洗濯物を入れ過ぎない。
- (2)せっけんを適量入れる。(多すぎても少なすぎてもよくない)
- (3)汗で汚れたものは洗濯機で予洗い(水洗い)が効果的。
- (4)すすぎを十分に行う。
- (5)洗濯仕上げ用リンス、クエン酸または酢で仕上げすすぎをすると黄ばみ予防になります。



洗濯仕上げ用リンス★

Q: 洗い上がったものに黒や灰色のわかめのようなものが付くようになりました…

A: まずは洗濯槽用クリーナーで槽洗浄してみましょう。月1回が目安です。汚れに対してせっけんの量が足りなかった場合に付きやすいので、せっけんや助剤を増やすと改善されます。



洗濯機でのせっけん洗濯のコツは

★洗濯物の量は重さでなく、かさで7割までで最高水位で。

★洗濯機や汚れの質によって違うので、自分の家のせっけんや助剤のちょうどよい分量を知る

せっけん類 どこでどう使う？



【キッチン】洗い物～汚れ(特に酢や油脂)を先に拭き取ってから、しっかり泡立てて洗う。
[固型/浴用せっけん・針状・粒状せっけん、キッチン用液体せっけん]

ガスレンジ、換気扇、調理家電などの油・汚れ～炭酸塩やセスキ炭酸ソーダのスプレー(浴室参照)を吹き付けておき、汚れを緩ませて拭き取るか洗い流す。換気扇の羽や五徳(ごとく)のひどい汚れには粒状せっけんを振りかけて、濡らした古布を当ててしばらく置くか、粒状せっけんを入れたぬるま湯に浸け置きして洗い流す。
※塗装が傷まないか確認を。

ふきんの漂白、焦げ付きやステンレスのくすみ取り～酸素系漂白剤を40℃以上の湯に溶かし、浸けおいて、洗い流す。



【トイレ】掃除

クエン酸小さじ1 + 水 200ml をスプレーボトルに入れ、吹きつけて拭き掃除。頑固な汚れはクエン酸かキッチン用液体せっけんをそのまま振りかけてしばらく置きこする。



【浴室】掃除

普段の掃除は重曹、皮脂汚れなどは、炭酸塩やセスキ炭酸ソーダを小さじ1と水 500ml をスプレーボトルに入れ、吹き付けてしばらく放置して、洗い流す。

生活のあらゆるシーンで使えるせっけん類。種類が減ると置き場もシンプル♪
いろいろ試して、すっきりせっけんライフを！

せっけんが7月からリニューアルされました

～原料のパーム油に関する課題解決のため、リサイクル原料(廃食用油)を有効活用～(洗濯用無添加せっけん(針状)、洗濯用粒状せっけん)

原料のパーム油(アブラヤシ)は、世界的な需要の高まりにより、東南アジアの主要生産国では急速な農園開発がすすみ、それに伴う森林破壊、温室効果ガスの排出、労働者の人権問題など、多くの課題が指摘されています。

生活クラブは環境・資源を大切に考え、せっけん類の生産者アスケー石鯨(株)と相談を重ねてきました。アスケー石鯨では廃食用油を活用したせっけんづくりのノウハウを生かしつつ、パーム油の課題にも提携企業と協力して取り組み、一部をリサイクル原料に変更しました。

せっけん消費材の上手な使い方

～YouTube 動画につながります～

肌にやさしい！安心！気持ちいい！せっけん洗濯のコツ→



せっけんで食器洗い すっきりキレイ！油汚れに強い！ヌルヌルしない！→



ふきんも食器も 黄ばみすっきり！除菌効果も！→



せっけんシャンプーのコツ 自然で健康な髪へ→



23区南のせっけんチーム ～みんなで楽しく語り合おう～

7月25日にせっけんチーム主催の「快適せっけん生活をはじめよう♪連続講座第1回」には14人が参加。この中の3人がいろいろなせっけんの使い方を詳しく知りたい、広めてみたい、ということで、せっけんチームに入って、活動を始めました。

第2回は11月3日に年末大掃除のテクニックを伝授するアスケー石鯨(株)オンライン生産者交流会です。せっけんチームは、このようなせっけん利用のコツを知る機会を作ったり、自分たちでやってみたことを話し合ったり、さまざまな活動をして、せっけんの使い方を楽しく求めていきます。だれでも参加できます。お問い合わせは23区南生活クラブ生協事務局、もしくは7ページの申込み欄から。



かんたん!
リッチ!
みんなでごはん♪
～まち・きめた編～

大人4人 準備30分 予算5000円 外食するよりいいかもね



久しぶりに友達とランチしたいな、家族で出かける? でもお店は混んでいるかもしれないし、ゆっくりしたいな。そんなときは、消費材で手軽にパパッと準備してみるのもいいですよ。

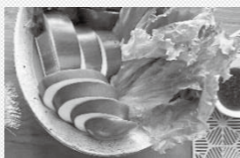


ホットプレートでパパッと韓国ごはん

■ホットプレートで■



豚肉バラ(ブロック)をスライスする。スライス肉でもOK。



季節の野菜をカット。好きな野菜をどうぞ。今回はなす。

素材がいいから焼くだけで美味しい!



ホットプレートを温めて、肉や野菜を焼く。肉には軽く塩コショウ。お好みでコチュジャンを少量つけ、きざみ白菜キムチを載せてサニーレタスで巻いて召し上がれ。

もちもちミニチヂミ 乗せるだけ!石焼風ビビンバ



もちもちミニチヂミを焼く。ご飯、その上に室温で解凍しておいたナムルを載せる。ご飯に焼き色がついたら温泉卵、海苔を載せ全体を混ぜてビビンバに。

塩麴でチョコレギサラダ



キャベツを手でちぎり、塩麴・ごま油で和えて揉み海苔を散らして出来上がり。塩麴がなければ塩でも可。お好みで黒胡椒をふっても美味。

瀬戸内みかんゼリーとヨーグルトアイス



器に瀬戸内みかんゼリー、フローズンヨーグルトを盛り合わせ。

本日のお会計(おおよその価格*)

豚肉バラ(ブロック)	1323円
冷凍ナムルセット 2	988円
温泉卵 2	95円
サニーレタス 1/2	100円
キャベツ 1/4	55円
なす 2本	140円
きざみ白菜キムチ	471円
もちもちミニチヂミ	411円
フローズンヨーグルト 2	244円
瀬戸内みかんゼリー 2	335円
長州地サイダーモモ味 4本	416円

計 4578円

ご飯、塩麴、海苔、コチュジャン、食酢、丸大豆醤油、ごま油は自宅にあったもの。

※使用量相当の価格、標準的な価格などを用いています。デポ-のみの扱いの消費材が含まれます。価格は変動することがあります。

生活クラブでよく使われる言葉シリーズ

ワーカーズ・コレクティブ

生活クラブは、自分たちが欲しい消費材を組合員と生産者で作ることから始まりました。その中で、消費材だけではなく仕事も自分たちで作ろうと始めたのがワーカーズ・コレクティブ運動です。ワーカーズ・コレクティブは、雇われてお給料をもらう働き方でなく、自分たちが必要だと考える事業に出資し、経営を担いながら全員で働くという共同経営・協同労働の働き方です。はじめは、生活クラブの業務委託(注文の申し込み集計や配達を組み込み作業など)からスタートしました。その後、ワーカーズ・コレクティブはいろいろな事業に広がり、今ではたすけあいワーカーズ、配送ワーカーズ、生活クラブのお店・デポ-の業務を担うフロアワーカーズなどが活動しています。



選んだ理由を聞いてみました!

まち渋谷のテーマ消費材

ごま油 500g・800g



(有)小野田製油所
税込 1,076円(500g)
税込 1,696円(800g)

小野田製油所のごま油は、美しい黄金色。白ごまは柔らかい熾火(おきび)の熱で、ゆっくり丁寧に焙煎されます。その後じっくりとひと晩かけて和紙で濾されたごま油は、ごまの上品な旨味と甘みを味わえる究極の逸品です。

ビジョンフード どれだけ食べたかな?



米は2021年11月~2022年8月
牛乳・鶏卵は2022年4月~2022年8月

	米(kg)	牛乳(l)	鶏卵(kg)
実績	391,148	252,292	133,513
1年間の目標利用重量	488,722	671,554	332,765
	80.4%	37.6%	40.1%

家庭で消費する基本の食材である牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます。23区南生活クラブでは、米は新米が出る11月からの1年ごとに、牛乳・鶏卵は年度ごとに利用量の目標を決めています。目標値は前年度の実績、今年度加入する組合員数の予測より計算しています。

イベント情報

参加申込みは、7 ページを提出
または Web サイトから申込みできます→



新型コロナ感染予防のため企画内容を変更する場合があります。会場ではマスク等感染対策にご協力ください。

No.	日時・場所	内容	その他
①	11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)	屋上オープンデイ 「脱穀と粳摺り体験」 10月に那須で刈り取られた稲を干して乾燥させた稲わらを使って、脱穀と粳摺り体験をします。脱穀したお米は持ち帰れます。わらも希望する人は持ち帰り OK! 雨天時は 201 号室で。	申込み切: 11/11(金) 持ち物: 軍手、マスク、飲み物、筆記用具 託児はありませんが お子さん連れ OK
②	11月21日(月) 10:30~12:30 生活クラブ館地下スペース 2 <u>Zoom 参加もできます</u>	らくらくコミュニケーション術 自分も相手も大切にするアサーティブなコミュニケーション術を学びましょう。日常生活に生かせる内容です。講師はオンライン登壇。この講座はエコロたすけあい制度「ケア者研修」予算で開催しますが、どなたでも参加いただけます。エコロについて知りたい方、利用したいが躊躇している方、制度の簡単な説明もあります。	講師名: 安藤 由紀さん (人権ファシリテーター) 申込み切: 11/11(金) 託児はありませんが お子さん連れ OK
③	11月23日(水) 10:30~12:30 生活クラブ館地下スペース 1・2 <u>Zoom 参加もできます</u>	那須山麓米生産者交流会 那須山麓米の美味しさのヒミツ、米作りのこだわり、ご苦労など普段気になっていることをたくさんお聞きしましょう。 ※生産者がオンライン参加になったため、しめ縄作りは中止になりました。	生産者名: 那須山麓米産者 どではら会 申込み切: 11/16(水) 託児はありませんが お子さん連れ OK
④	11月24日(木) 10:00~12:00 生活クラブ館 201 <u>Zoom 参加もできます</u>	第 1 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かの点検と、次年度方針の策定に向けた意見交換を行う場として年 2 回開催します。総代以外の参加も可。 今回のテーマ「生活クラブ 2030 行動宣言 東京独自目標」。	申込み切: 11/11(金) 会場へのお子さん連れの参加はできません
⑤	11月28日(月) 14:00~16:00 テボーセたがや店内 (世田谷区宮坂 3-13-13)	まちづくりカフェ ～エコな暮らし応援します!～ 毎月第 4 月曜日 14 時~16 時に定期開催。これまでのでんきの相談はもちろん、せっけんの使い方、R (リユース) びんの返却などなんでもご相談ください。 あなたのエコな暮らしを応援します! 参加申込不要 お子さん連れ OK。	
⑥	12月9日(金) 10:00~13:00 生活クラブ大田センター (大田区仲池上 1-19-12)	冬こそソーラーッキング! ～エコメッセ出前講座～ 太陽光の力を利用したソーラークッカーで料理をしましょう! (天候によっては屋内でアルミ付きレジャーシートで作るソーラークッカーづくりと防災ッキングとなります。) 太陽は身近な自然エネルギー。再生可能エネルギーによる発電や節電のコツについても話し合しましょう。	講師名: 環境 NPO エコメッセ 申込み切: 12/2(金) 持ち物: エプロン、飲み物、持ち帰り容器 お子さん連れ OK
⑦	12月10日(土) 10:30~12:30 <u>Zoom 参加のみ</u>	運用時代の投資法! お金は天下のまわりモノ? 1 円に笑うものは 1 円に泣く! 貯蓄・投資・投機の違いを知り、自分らしい運用スタイルの確立を目指します。対象: 資産運用に興味がある方 講師プロフィール: 生活経済ジャーナリストとしてテレビ・ラジオのコメンテーター、執筆活動など多方面で活躍中。家計から見た人生設計など、親しみのある大阪弁で肩のこらないセミナーが好評。お笑い系ファイナンシャルプランナー。	講師名: いちのせ かつみさん 申込み切: 12/2(金)
⑧	12月10日(土) 13:30~15:30 生活クラブ館地下スペース <u>Zoom 参加もできます</u>	社会福祉法人・悠遊(ゆうゆう)「生活クラブ・ケアセンター世田谷」10 周年記念講演「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」 悠遊は、1993 年に組合員の寄付により設立した社会福祉法人です。「自分や家族が困ったときに役立つしくみや人のつながりを身近な地域に増やしていきたい」という思いで生活クラブ運動グループとともに地域に根付いた活動をすすめています。 グループホーム、小規模多機能型居宅介護などの事業所が入った「生活クラブ・ケアセンター世田谷」の設立 10 周年を記念して、講演と利用者家族のお話を交えて施設を紹介し、介護に直面している方、これから考えていきたい方、設立当初からご存じの方も、ぜひご参照ください。	講師: 大熊 由紀子さん 申込み切: 12/2(金)



共催: 社会福祉法人・悠遊、生活クラブ運動グループ世田谷地域協議会、23 区南生活クラブ

みなみ風 2022年11月号 申込用紙

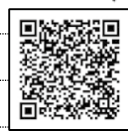
配達便で各センターへ提出、デポー組合員はレジで提出。または23区南生活クラブ事務局にFAX 03-3426-9911 してください。

■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○を）	■組合員コード： (配達明細表などに記載)
■お友だちを紹介してください		
お友だち紹介でブルーベリーソース 80g プレゼント！		
お友だちの氏名	住所	電話番号



イベント申込

参加希望に○	内容	参加人数
①11/19	屋上オープンデイ	参加 大人 人 子ども 人
②11/21	らくらくコミュニケーション術	会場参加 大人 人 子ども 人 (Zoom参加申込はWebで)
③11/23	那須山麓米生産者交流会	会場参加 大人 人 子ども 人 (Zoom参加申込はWebで)
④11/24	第1回総代意見交換会	会場参加 大人 人 (Zoom参加申込はWebで) →
⑥12/9	冬こそソーラーッキング！	参加 大人 人 子ども 人
⑧12/10	生活クラブ・ケアセンター世田谷10周年	会場参加 大人 人 (Zoom参加申込はWebで) →
⑨12/14	高橋徳治商店生産者交流会	参加 大人 人 子ども 人
	せっけんチーム申込み	



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。(土日は連絡がつかせん)
 《当日》新型コロナウイルス感染予防のため企画が変更になる場合があります。詳しくは23区南Webサイトでご確認ください。
 マスク、手洗い、消毒等、感染予防にご協力ください。
 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9月号 モニター意見・感想～

生活クラブの緑茶は農薬不使用

- ・お茶が洗われていない事実衝撃です。
- ・お茶は毎日飲むものなので気をつけて購入していきたいと思えます。
- ・消費材に農薬不使用の色々な種類のお茶があると知りました。

グリーンシステム

- ・「グリーンシステム」のことがくわしく掲載されており、勉強になりました。

生産者紹介「防災用飲料水 2L」

- ・4人家族が3日間必要とされる水が36リットル、生活クラブが自前の水源をもっていることを知った。

高橋徳治商店生産者交流会

申込〆切：12/8(木)

⑨

12月14日(水)
14:00～16:00

生活クラブ館地下スペース

「おとうふ揚げ」と言えば高橋徳治商店！練り物の食品添加物や原材料など消費材のことや、東日本大震災を経験してからこれまでのことを高橋さんに聞いてみよう。消費材の生産者と直接話して聞けるチャンスです。

託児はありませんが
お子さん連れOK



⑩

12月14日(水)
10:00～11:00

Zoom参加のみ



もっと知りたい私たちの共済 ～もうひとつの消費材～

1時間！オンライン！でコープ共済がわかる！！
 共済は生協の組合員みんなで育てていく「もうひとつの消費材」です。《生活クラブ共済ハグくみ》CO・OP 共済《たすけあい》《あいぶらす》の3つの制度の概要、特長が確認できます。

講師：寺田 滋子さん

申込〆切：12/6(火)

Zoom開催について

Zoom参加の方は23区南生活クラブWebサイトからお申込ください。申込受付後、参加IDを送ります。当日は自宅等からパソコンやスマホを使って参加してください。Zoom接続の通信費は参加者負担です。

わたしたちが配達しています♪

江東センター 紹介

江東センターは、りんかい線東雲駅から徒歩3分の好立地、日本通運東雲流通センターB棟1Fの中にあります。目の前に港があり、夜景が美しく自慢の景色です。センター長、次長含む職員18名、SBSゼンツウ(株)社員14名、添乗アルバイト12名、事務アルバイト6名、拡大・共済スタッフ3名の合計53名で、体制も整い日夜業務に取り組んでおります。

江東センターの配送エリアは品川区、港区、江東区、江戸川区、中央区の5区(組合員人数:6,086人)。職員コースが9コース、SBSゼンツウ(株)が13コース、(株)流通サービスが11コースあり、トラック28台、軽バン5台の合計33台で日々配送業務を行っています。

また江東センター目黒営業所が目黒区東山にあり、目黒区(組合員人数:1,659人)と渋谷区(1,008人)の配送を(株)流通サービスが行っています。目黒営業所は、山手通りから、野沢通りに入りほどなくの場所にあり、大地を守る会と生活クラブの配送を行っています。

センター立ち上げ当初から今までずっとコロナ禍にあり、苦勞が絶えませんが、組合員の皆様からのありがたいの声に励まされ、一同笑顔で仕事に取り組んでいます。本当にありがとうございます。お気軽に見学に来ていただければ幸いです。今後ともよろしく願っています。

江東センター長 張替 隆良



職員(前例右から3人目が張替さん)



SBSゼンツウ(株)



(株)流通サービス



23区南組織概要 2022年9月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,547人	2,359人
加入者数	197人	18人
脱退者数	-185人	-16人
世帯当利用高	22,245円	11,002円
総利用高	434,845,275円	25,943,792円

- 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



23区南生活クラブ公式 Webサイト



23区南生活クラブ公式 Facebook

- 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



デポーせたがや 月間カレンダー



デポーせたがや インスタグラム

- 大田センター(大田区仲池上1-19-12)
- 江東センター(江東区東雲2-9-51)
- 23区調布センター(調布市国領町3-4-3)

配送・集金についてのお問い合わせはコールセンターへ(月~金 9:00~19:00)

03-5426-5218