23区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2025年 2月号

発行責任者：23区南生活クラブ生活協同組合　発行日：2025年2月3日

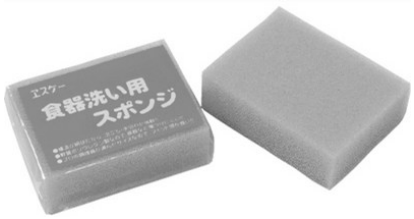
今月の消費材

固型せっけん





なんにでも使える万能選手！



食器洗いには、せっけんと相性抜群のエスケー石鹸(株)「食器洗い用スポンジ」をどうぞ。泡立ちが抜群です。
油ものなどは事前にウエスやロールペーパーで汚れをふき取っておくのがコツ。あとは、アワアワのせっけんのついたスポンジですすっきり汚れが落とせます。

せっけんというと、「洗面所に１つあればいいわ」と思っていませんか？このせっけんは余計なものは含まずシンプルに作られているので、肌に優しく使い勝手が抜群です！
手洗いにはもちろん、食器洗い、身体洗い、洗髪にもどうぞ。
家事で手荒れに悩んでいる方には特におすすめです！



クイズ：生産者はだ～れ？
こたえは３ページ。生産者からのメッセージが届いているよ。

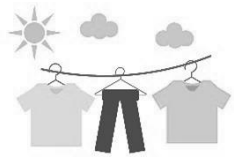
23区南組織概要　2024年12月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,593人	2,418人
加入者数	133人	8人
脱退者数	−127人	−11人
世帯当利用高	27,479円	17,538円
総利用高	538,294,066円	42,459,585円

—もくじ—

p1　今月の消費材「固型せっけん」
p2～3　カラダにいい洗濯術！報告
p4～5　30周年記念マルシェ報告
p6　イベント
p7　申込用紙／モニター感想
p8　まちの活動

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



クリーニングのプロに教わる「カラダにいい洗濯術」講座内容紹介

洗剤には、せっけん（昔ながらの洗浄成分）と合成洗剤（化学合成された洗浄成分）の２種類があること、ご存知ですか？生活クラブでは、「せっけん」の利用をすすめ、合成洗剤はいっさい扱っていません。しかし「せっけんは使いづらい」と断念する組合員もいるようです。そこで、クリーニングのプロから洗濯術を教わる講座を 11 月に開催しました。参加者アンケートからは、せっけんを使っている人にも、使っていない人にも得るものが大きかったことがわかりました。講座内容の一部を紹介します。

講師紹介：茂木孝夫さん



白栄舎クリーニング代表
30 年前、生協の「せっけんと合成洗剤の違い」学習会をきっかけにせっけんを使ったクリーニングに転換し、その後、書籍やテレビやラジオで紹介される。子が 7 人いて、第 4 子が重度のアトピー性皮膚炎だったため、洗剤や食品の安全性、環境問題に関心をもつようになる。生協や自治体を中心に「カラダにいい洗濯術」の講演を全国で 150 回以上行っている。著書に「魔法の洗濯術」。

使用したせっけん類


洗濯用粒状せっけん


洗濯仕上用リンス


無添加せっけん(針状)


クエン酸


酸素系漂白剤

プロの洗濯術

白い粉(せっけんカス)が衣類に付着する。その対策は？

せっけんカスの原因は、水の硬度・温度・量、せっけんの量、洗濯物の量などいろいろです。

★せっけんをよく溶かしてから洗濯物を入れる（お湯で溶かす）。

洗濯機にせっけんと水を入れ、５分～10 分まわして大きく泡立つまで溶かすのも効果的。

★せっけんの量を増やす（洗濯中泡が消えない量まで）。
★洗濯物を適正量以上入れない(ドラム式洗濯機は７割以下・縦型洗濯機は８割以下)。
★すすぎの水量または回数を増やす。
★クエン酸または洗濯仕上げ用リンス(小さじ２杯位)を柔軟剤投入口に入れる。



白い衣類の黄ばみ・黒ずみの対処

洗面器に60℃の湯２ℓ、洗濯用粒状せっけん（以下せっけん）と酸素系漂白剤（大さじ 2 杯ずつ）を入れて溶かす。1 時間以上漬け置き（できるだけ保温）し、液ごと洗濯機に入れて洗濯する。**臭い取りにも有効！**
おしゃれ着衣類は湯温を 30～40℃。ウールやシルクは湯温 30℃で、酸素系漂白剤を使用せず、無添加せっけんのみ。

エリの黄ばみ落し

エリ汚れは皮脂・油汚れです。油汚れは普段の洗濯だけでは落ちません。
落とし方：**沸騰したお湯**を汚れ部分にたっぷりかける。せっけんと酸素系漂白剤を付けて（小さじ 1 杯くらいずつ）ブラシで軽くこすってたたく。汚れ部分を内側に丸め、1 時間ほど置いてから洗濯する。
色シャツの場合は 60℃のお湯使用。やさしくこする。
口紅、油性マジック、ボールペン、食べ物の油など油性の汚れにも応用できる。

羽毛ふとんの洗い方



カバーを付けても布団は汗を吸って汚れ、羽毛のボリュームが減ってくる。
通常は、年に 1 度洗濯することをお勧め。
縦型洗濯機の場合
大きい角型ネットか布団専用の筒状ネット使用。畳んでネットに入れる。空気を抜く。洗濯機に水とせっけんを入れ 1 分以上回し、よく溶かす。布団を入れ、両手で押し沈めて空気を抜く。押し洗い。毛布コースで洗濯。
ドラム式洗濯機の場合　ネットに入れずに、毛布コースで洗う。
干し方、膨らませ方
風通しの良いところに両面干し。羽毛が偏ったら、手で広げる。乾いたら膨らませましょう。上下にあおいだり、布団たたきやハンガーで叩く。ふくらみが足りない場合は、コインランドリーの乾燥機で膨らむ。

ダウンジャケットの洗い方



ダウンはドライクリーニングよりも水洗いが適している。羽毛は水鳥の羽なので水にとても強く、水洗いが適している。ドライクリーニングは油性溶剤で洗うため、羽毛の油分が失われて膨らみが悪くなることがある。クリーニングよりも家庭洗濯の方が、膨らみがよく汚れが落ちてきれいに仕上がる。
洗う前に、エリや袖口など汚れ部分にせっけん液（お湯+せっけん）をつけて、スポンジまたはブラシでこする。
縦型洗濯機の場合
洗面器にせっけん液（水２ℓにせっけん大さじ2）を作る。ダウンを畳んで 1 点ずつ洗濯ネットに入れ、簀巻きに丸めて空気をぬく。丸めたまませっけん液に沈めて、押してさらに空気を抜く。液中で広げて 1～2分間押し洗いする。液ごと洗濯機に入れて、せっけんを足して弱洗いコースで洗濯。
ドラム式洗濯機の場合
ネットに入れずに、2～3 点のダウンを洗濯機に入れる。羽毛は水に入れると小さく重くなるため、ネットに入れるとバランスがとりにくくなる。ダウン 2～3 点か同程度の物（バスタオルなど）を入れて洗うことでバランスがよくなる。弱洗いコースで洗濯。途中でバランスエラーになったら位置をずらして再開。
干し方＆膨らませ方
湿っている時間が長いと臭いが発生するので、天気の良い日に洗って素早く乾かす。表側が厚地（防風タイプなど）のダウンは裏返したまま干す。厚手の場合は片面を 1 日干して反対面を翌日干す。乾燥後、両手で持って上下に大きくふり捌き、ハンガーにかけて手のひらでたたく。自然乾燥後、乾燥機で数分乾燥。

最強　酸素系漂白剤+粒状せっけん

99%のシミ汚れが落ちる。臭い消しにも有効。しかし、水ではほとんど効果なし。ウールとシルクには使用できない。また、**合成繊維 100%素材**は熱に弱いので**50℃以下**で。使い方は２ページをみてください。

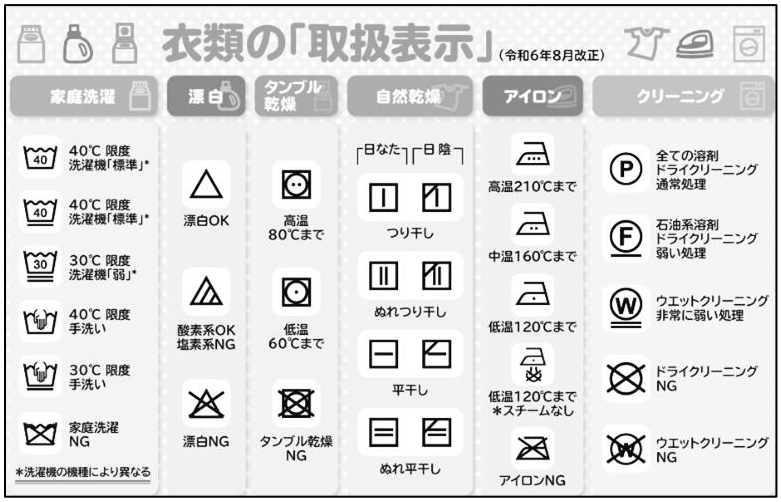
品物により湯温度調節が必要

白シャツ	約６０℃以上
薄い色シャツ	約４０～５０℃
濃色シャツ	約３０～４０℃



「時短・１回すすぎ・節水」コスパ、タイパの高い洗濯法は、セスキ炭酸ソーダ洗い。

取扱い表示で正しい洗濯方法をチェック



経済産業省ＨＰより引用

2024 年 6 月改訂の新しい国際表示。手洗いやドライの文字がなくなり、わかりにくくなった。しかし洗濯にはとても大切な情報。クリーニング店もこの表示を確かめて洗濯方法を決める。必ずチェックしてください。

ドライマークもおうちで洗える

ドライマークの意味は「ドライクリーニングができる」。「適している」ではない。「ドライマークだからクリーニング店にだす」は間違い。洗濯×マークでも合成繊維 70%以上は家庭で洗えるものが多い。

ドライクリーニングより家庭洗濯の方がきれいになる

汚れの約 80%は水溶性（汗、食べ物など）、約 20%が油溶性（油、化粧品など）、ドライクリーニングは水溶性汚れがほとんど落ちない。

ドライクリーニング溶剤はきれいではない!

ドライクリーニングは溶剤を循環させて、数年間使う。

洗濯できる物は家庭で洗おう

カラダにいい洗濯術



- 合成洗剤の主な成分は PRTR 制度第 1 種指定化学物質。
- 合成洗剤は、皮膚のバリア機能を壊して、体内にアレルゲンや雑菌など有害物質を侵入させる。アトピー性皮膚炎や湿疹などが起こりやすい。
- 一部の合成洗剤には有害な蛍光増白剤が含まれる。蛍光増白剤は法律で肌や口に触れる一部の商品への使用が禁止されている。

合成洗剤・柔軟剤・消臭スプレーなど身の回りの化学物質を減らして、せっけんや自然に近い洗浄剤を使用することで、人間本来の快適で健康な生活を送れる社会づくりを目指して行きたいと思います。明るい未来のため、そして子どもたちのために。

茂木孝夫



松葉のダイオキシン・環境調査の報告

カンパや採取などにご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。
採取協力者から集めた松葉を整理し、環境総合研究所を通じて 11/13 に無事カナダの分析機関へ発送しました。来年度報告会を行いますので、ぜひご参加ください。

カンパ額　2,331,727 円（11 月末現在・草の根市民基金ぐらんからの助成金を含む）

今月の生産者



木曽 基之さん

固型せっけん

エスケー石鹸株式会社

せっけんやハミガキなどの洗う材の生産者、エスケー石鹸（株）の木曽です。弊社は創業 1918 年。生活クラブと提携を開始したのは 1973 年です。この半世紀を生活クラブと共に歩んできました。今回ご紹介する固型せっけんが誕生したのは 1983 年。開発当時、台所・洗濯・浴室にそれぞれ配置したいという組合員の想いから 3 個パックになりました。無香料、無着色、酸化防止剤無添加。豊かな泡立ちのとてもシンプルなせっけんです。食器洗いや洗濯など色々な場面でご活用ください。

６円お得！

配送価格　税込 278 円
予約価格　税込 272 円



来場生産者・
好評だった消費材
を一部ご紹介♪

30周年記念 マルシェ 開催報告

テーマ『たべてはじめるSDGｓ』

@生活クラブ館
2024/8/24 sat.

(株)オルター・トレード・ジャパン
「エコシュリンプ」はオイルに漬けてからボイルして試食。シンプルなのにこんなにも濃厚なうま味と香り！と好評。抗生剤不使用で、エサも育ち方も自然と同じエビ！
「バランゴンバナナ」はさわやかな味わい。すっきりした甘味に、初めて試食した方も驚いていました。




共生食品(株)
パリッと焼いた**「国産小麦の蒸し焼きそば麺」**に、「中華どんの具」をかけるだけ、の簡単美味しいあんかけ焼きそばを試食しました！
さらに充填豆腐の**「やわらか絹とうふ」**も試食。濃い味わいに感動！



新生酪農(株)
牛乳の飲み比べをして、
それぞれのおいしさを実感！
「パスチャライズド牛乳」
「ノンホモ牛乳」
「低脂肪牛乳」
酪農家の現状や
牛のこだわりの
飼育方法を
聴いて、飲んで
支えよう！と
決意も新たに。



(株)新生わたらい茶
「わたらいほうじ茶」で作った
ほうじ茶プリンが大好評！
子どもからお年寄りまで大好きな味！



ほうじ茶プリン
材料：
ノンホモ牛乳 300cc、生クリーム 100cc、
ほうじ茶 10g、素精糖 30g、粉ゼラチン 5g
作り方：
① 粉ゼラチンを水大さじ1に振り入れて戻しておく。
② 鍋に牛乳とほうじ茶を入れて火にかける。沸いたら弱火にして2～3分煮出して火を止める。
③ 素精糖と①のゼラチンを加えてよく混ぜ溶かす。
④ 茶こしなどで濾しながらボールにうつし、粗熱が取れたら生クリームを加える。
⑤ 氷水にあてて冷やし、軽くとろみが出てきたら器に分け入れ、冷蔵庫で3時間程度冷やし固める。

@パークシティ 武蔵小山ザ・モール
2024/9/7・8 sat・sun

(株)スリーエイト
さまざまなはちみつの食べ比べを実施。
花によって全く変わる風味にびっくり。
「国産純粋はちみつ」や
「ハンガリー産アカシア純粋はちみつ」
など、おなじみの消費材も♪







重茂漁協
「肉厚わかめ」としていただいているわかめの芯(茎)取り体験を開催。**「きざみめかぶ」**の試食でさわやかな香りとのど越しを楽しみました！





和高スパイス(株)
スパイスのお話を聞きながら、
「カレースパイスセット」を使って
自分で作れるクラフトコーラを試飲。
スパイシーでコクのある味わいは、
ぜひ自宅でも挑戦したいと好評でした♪



マサラで作るクラフトコーラ
材料：
水 200cc、素精糖 150～200g、マサラ 3g、
お好みの柑橘スライス 125g(または果汁 60g)、
しょうがスライス 5g
作り方：
① 素精糖以外の材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火で柑橘スライスは 10～20 分、果汁は 3～5 分煮て火を止め、30 分～一晩おく。
② ①をこして煮汁の分量をはかり、同量の素精糖と鍋に入れ、火にかける。素精糖が溶けたら出来上がり。炭酸水で割って飲む。

(株)ミサワ食品
「レモンラムネ菓子」「たまごボーロ」
「黒糖ふがし」などなど、みんな大好きなお菓子が大集合！
市販のお菓子との違いは何？とお話を聞きながら、たくさん食べちゃいました！










「23 区南生活クラブ生活協同組合」設立 30 周年を記念し開催したマルシェ。
どちらも天気に恵まれ、多数の生産者・組合員・職員・関連団体・ゲストが来場し、交流や学びを楽しみました。そして生活クラブの良さを再発見する機会となりました。
今回のイベントはまさに「組合員によるマルシェ」。多数の組合員が計画から参加し、試食やコンテンツについて話し合い、作り上げました。
イベント全体を通して 23 名の組合員が新たに仲間になりました。次の 10 年、20 年に向けてますます活動の勢いと彩りが力強いものになっていきそうです！

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
2 月 15 日(土) **13:00～15:00** 生活クラブ館　屋上	**屋上オープンデイ** **「屋上庭園の春を迎える準備（パートⅡ）♪」** 屋上ミニ田んぼの田植えの準備や、枯草の片付けなどを行います。当日は汚れても構わない服装・くつでご参加ください。荒天中止。	**申込〆切：2/7(金)** 託児なし　当日参加可 **持ち物**：飲み物、軍手
2 月 17 日(月) **10:30～12:30** 生活クラブ館	**【でんきフォーラム】ソーラーシェアリングで食とエネルギーのテーマパークを作る** 相模原で営農型太陽光発電所を実践する［さがみこファーム］山川勇一郎社長を招き、「再エネってなに？」「太陽光パネルは環境破壊にならないの？」など太陽光パネルに関する素朴な疑問を解決し、未来を守るために今できることを学びます。後半は太陽光パネルの下で育ったブルーベリーのスイーツを味わいましょう。 生活クラブでんきへの切り替え相談も受け付けます。	**申込〆切：2/12(水)** 託児なし **参加無料** **申込は　⇒** **こちらから**
2 月 17 日(月) **～2 月 22 日(土)** デポーせたがや	**にかほフェア@デポーせたがや** 生活クラブでは、原発のない社会をめざして秋田県にかほ市に「生活クラブ風車・夢風（ゆめかぜ）」を建設し、電気の共同購入「生活クラブでんき」をすすめています。地方で作った電気を首都圏で使うだけの関係でなく、人と人の交流や物産の取り組みなどでも連携を深めています。フェア期間中は、にかほの特産品「夢風」ブランドを取り組みます。	
2 月 18 日(火) **11:30～14:00** 生活クラブ館 地下スペース	**豆腐のスペシャリスト現る！** **豆腐生産者交流会　共生食品(株)** 生活クラブの豆腐は、国産の大豆を１００％使用。凝固剤は粗製海水塩化マグネシウム（にがり）のみ使用、消泡剤は不使用！こだわりぬいた上に、とっても美味しくて、しか～も安い！生産者をお招きし、あれこれ聞いちゃいます。 スンドゥブチゲと肉どうふを作って食べてあったまろう！	**申込〆切：2/7(金)** 託児なし **持ち物**：筆記用具、弁当用容器、箸、お椀またはカップ、エプロン、三角巾、ふきん、飲み物
2 月 22 日(土) **14:00～16:00** 港区立生涯学習センター（ばるーん）303 学習室（港区新橋 3-16-3）	**「災害発生！子どもとの避難はこうする」がわかる、子育てパパママの教室** 自治体発行の「防災マップ」を使って防災施設を学んだり、自宅で避難生活を送る『在宅避難』について考える「子育て世帯の不安解消をサポート」する講座です。「いかに孤立を減らすか」に焦点。	**申込〆切：2/14(金)** 託児なし お子さん連れ OK
4 月 13 日(日) **10:00～12:00** 島田農園（世田谷区千歳台 2-27-11）	**島田農園援農** 今では珍しい東京の農園を応援するため、農作業のお手伝いをしています。援農先はデポーせたがやの生産者である島田農園です。 中学生以上で農業をやってみたいという方大歓迎です。 ５月 25 日(日)、６月 22 日(日)、７月 27 日(日)、８月 24 日(日)、９月 28(日)、10 月 26 日(日)、11 月 16 日(日)、12 月７日(日)にも開催予定です。	**申込〆切：3/19(水)** 託児なし 小学生以下のお子さん連れ不可 **持ち物**：軍手、飲み物、タオル、帽子

23 区南生活クラブ生協　第 31 回通常総代会　総代公募のお知らせ

日時：2025 年 6 月 5 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 28 名、まち渋谷 10 名、まち目黒 15 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 9 日(日)～3 月 28 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 4 日(金)～4 月 10 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

みなみ風 2025 年 2 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 **「チキンナゲット 200ｇ」プレゼント！** Web 紹介ページはこちら→

各種申込	↓申込に〇（企画申込みは会場参加のみ、オンライン参加は Web から申し込んでください）		
		2/15(土)屋上オープンデイ	大人(　　)人　子ども(　　)人
		2/18(火)豆腐生産者交流会	大人(　　)人
		2/22(土)子育てパパママ減災教室	大人(　　)人　子ども(　　)人
		4/13(日)島田農園援農	大人・中学生以上(　　)人
		2025 年度上期「みなみ風」モニター に応募する	

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の場合があります。



～みなみ風 12 月号 モニター意見・感想

特集… 生活クラブでんき
・再生可能エネルギーを生活クラブを通じて利用できるだけでなく、生産者と直接繋がることができるなんて、生活クラブらしい、とても貴重な取り組みだと感じました。

消費材
・ザクセンのパン大好きです。どんな食べ方でも美味しくて良い。

特集…牛肉
・霜降りにする為、草食動物である牛に濃厚飼料を沢山与え太らせる育て方は、人間の都合で牛に無理をさせている気がします。その点、生活クラブの牛肉は牛への愛情を感じますね！

ビオサポレシピ

万能つゆでハリハリ鍋

ハリハリ鍋は、水菜とだし汁で作るシンプルな鍋です。「ハリハリ」は、水菜のシャキシャキとした食感を表現しています。

材料　４人分
水菜・・・・・・・・・・・・・・ 100g
冷凍豚肉ロースしゃぶしゃぶ用・ 240g
えのきだけ・・・・・・・・・・・ 100g
万能つゆ・・・・・・・・・・・・ 1/2 カップ
根生姜(針生姜)・・・・・・・・・ 適量
七味唐辛子・・・・・・・・・・・ 適量



つくり方
① 豚肉は解凍する。水菜は食べやすい長さに切る。えのきだけは石づきを除いてほぐす。
② 鍋に万能つゆと水３カップを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を加える。豚肉の色が変わったら、水菜とえのきだけを加えて煮る。
③ 水菜とえのきだけに火が通ったら、好みで根生姜や七味唐辛子とともに食べる。

（生活クラブカタログさん）

まちの活動

組合員による自主運営の基本組織が「まち」です



まち江戸川

2024 年度は「サステイナブルなまち活動～つなげようたすけあいの輪～」をテーマに、生活クラブの生産者と組合員の輪、生活クラブやまち江戸川の活動を組合員やちいきへつなげる輪、組合員同士のたすけあいの輪など、いろいろな輪をつくり、サステイナブルなまち運営を目指して活動しています！

消費委員会「お結びの会」では消費材ファンを増やし利用をあげることを目標に隔月でメンバーが集まり、テーマ消費材を利用したレシピをメンバーで作り、試食しながら楽しく消費材への理解を深めています！

メンバーの年齢も子育て世代からシニア世代とさまざまで、世代間交流や情報交換の場となっています♪組合員でない方も参加可能なので、ぜひお友達と一緒に遊びに来てください！

また、まち江戸川では SNS での情報発信に力を入れています。『Facebook』や『Instagram』でイベント告知や開催報告、あっぱれはればれ野菜の紹介等を行っています！組合員はもちろん、さまざまな方に見ていただきたいです！

MACHI_EDOGAWA

まち江戸川
Instagram アカウント



ベジミーティング
畑での生産者交流会です



お結びの会
みんなで計画、
みんなで作って
みんなで食べます



味噌の生産者と交流会
委員と記念写真

2025 年度上半期「みなみ風」モニター募集！

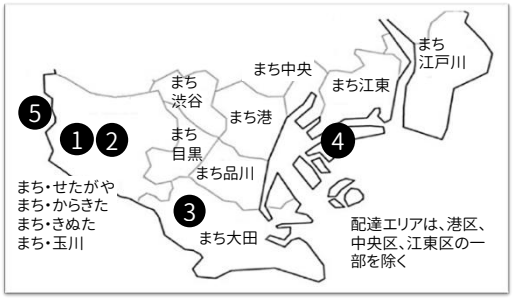
毎月、みなみ風について簡単な意見感想を出していただくモニターを募集します。
応募は７ページを提出してください。

★任期：2025 年４月～９月　★定員：５名（応募多数の場合抽選）
★〆切：２月 14 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。





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

デポーせたがや 月間カレンダー　デポーせたがや Instagram

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）