



23 区南生活クラブ機関紙

みなみ風

2026 年
7 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 6 月 29 日



組合員活動特集 セっけん運動 シャボン玉首長メッセージ取得活動



「シャボン玉月間」は毎年 7 月を中心に、セっけん運動ネットワーク*が 1984 年から行なっている全国統一活動。

「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて、セっけんを使いましょう」をコンセプトに、統一ポスター等を用いて、セッケンの使用を広く地域へ呼びかけます。会員団体の組合員のセッケン利用率を高める活動と合わせて、地域の人々にもセッケンの使用を呼びかけています。シャボン玉首長メッセージ取得活動もその一環で、毎年行政訪問活動を実施し、各自治体へもセッケン利用をはたらきかけ、全国の首長メッセージを集め機関紙で特集号を作成しています。

*セッケン使用を入口に、水環境を守る視点から幅広く暮らしを見直そうと活動する漁協、農協、生協など全国 51 団体の協同組合によって構成される組織で、全国の生活クラブが会員となり参加しています。

23 区南組織概要 2026 年 5 月末現在

	配送	デポー
組合員数	19,741 人	2,445 人
加入者数	203 人	14 人
脱退者数	-170 人	-13 人
世帯当利用高	22,846 円	11,770 円
総利用高	450,388,930 円	28,788,491 円

一もくじー

p1~3	シャボン玉首長メッセージ取得活動	p6	イベント／モニター感想
p3	セッケン	p7	申込用紙
	エスケー石鹸（株）	p8	出資金在高確認・米予約活動
p4~5	豆腐 カレー		共済まちがいさがしキャンペーン

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

シャボン玉月間、せっけんについて知ろう！ せっけんと水の巡りについて知るとつながる せっけん わかめと ロールペーパー



生活クラブではナチュラルクリーニングを推奨し、講習会なども開催しています。無添加のせっけんは、手洗い、洗顔、体洗い、洗髪、食器洗い、洗濯、掃除、さまざまな用途に使えます。

ナチュラルクリーニングで、清々しくミニマルな暮らし、はじめてみませんか。

●なぜ生活クラブは「せっけん」なのか

スーパーの棚は手軽で安い合成洗剤が主流。それなのにどうして生活クラブは「石けん」？

私たちが便利に使っているもの、それはどこから来て、どこへ行くのでしょうか？生活クラブはそんなことにこだわってきました。

どのように作られているのか？環境や人体への影響は？一緒に考えてみませんか。

●せっけん運動が始まった背景

きっかけは、

- ・合成洗剤の消えない泡が川に溢れだした
 - ・洗剤成分に含まれるリン酸塩が水質汚染を引き起こした
- といった深刻な問題が社会で起こったことでした。



●下水処理では取り除けない化学物質

化学物質の多くは下水処理場で取り除くことができません。水道水から異臭がするという問題も起こっています。安易に化学物質を流してしまうと、自分に返ってくるかもしれないのです。

自分自身を、周りの大切な家族を、
そして見知らぬ誰かを傷つけないために、何を使うかを考えてみませんか。

●合成洗剤とせっけんの違い

合成洗剤は、

- ・製造には、高温・高圧での複雑な工程のための大規模な装置が必要
 - ・香料だけでなく、さまざまな合成化学物質が含まれている
- といった点が、せっけんとの違いです。

一方、せっけんは5千年前とも言われる昔から使われてきた洗浄剤で、作り方も成分も素朴です。

●新たな問題「香害」^{こうがい}

家の中に漂うにおいは、食べ物にも付着。においの中にいるとそれに気づかなくなってしまう。

合成洗剤は、泡やリンの問題に対応するよう改良されてきた一方で、香りの問題「香害」を引き起こすようになりました。

- ・化学物質過敏症の引き金の一つとも考えられている
- ・洗剤や柔軟剤の香り成分は、服への残留や空気中へのばらまきを目的としたものが多い
- ・使っている本人以外への影響も大きく、特に体の小さな子どもやペットは影響を受けやすいと言われている

おそろわけたものが「ニオイがして食べられない」と言われることも…。
そんなものを自分では気づかず食べているということ？



肉厚わかめ



わかめの生産地、岩手県の重茂(おもえ)では、海産物の生育に欠かせないきれいな海を、地域の人々が長年かけて守ってきました。

●せっけん運動と重茂の海を守る取り組み

海の天然資源がかげりを見せ始めたとき、自分たちの使った水が海に流れ込み生態系に悪影響を与えていると知り、1976年から合成洗剤追放運動を始め、1980年に漁協総会で決議し、せっけんを使うことを奨励してきました。せっけん運動ネットワークの前身である協同組合石けん運動連絡会の発足が1981年。それよりも1年早い取り組みでした。

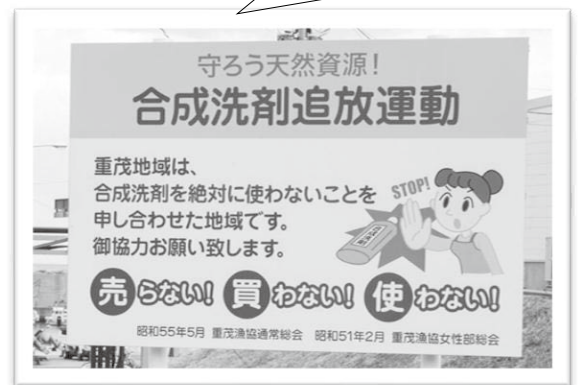
合成洗剤追放運動を知り移住してきた化学物質過敏症の方もいるそうです。

●森から海へ、いのちをつなぐ重茂のわかめ

森から海へは海産物の栄養源となるミネラルを含んだ水が運ばれてくるので、原生林の伐採もしません。漁協が山ごと買って、天然資源の保護に努めています。

●「鮮やかな青色」の津波が語るもの

東日本大震災のとき、そんな重茂に押し寄せた津波は「鮮やかな青色」でした。ヘドロの溜まっていない美しい海を守ってきたからです。それでも大きな被害があり困難に遭い、そこから立ち直るのは大変なことでしたが、今も海の恵みが私たちに届けられています。



ロールペーパー



ロールペーパーの生産者、新橋製紙株式会社も化学物質過敏症について発信しています。

●化学物質に頼らない紙づくり

無漂白、薬品使用も最低限で、環境に配慮した製造方法で作られています。「化学物質過敏症の方が、使っても大丈夫なものを探し求めた末、このロールペーパーに出会い購入している」、とのエピソードも。知れば知るほど奥の深い消費材です。



今日の生産者



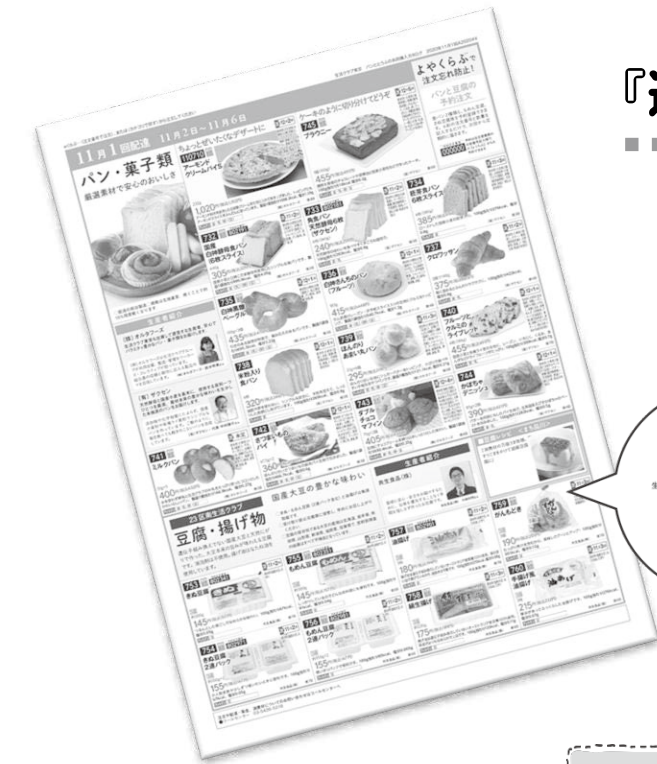
せっけん エスケー石鹸(株)

洗う材の生産者エスケー石鹸の木曾です。弊社は合成洗剤の泡公害が社会問題化していた1973年に粉せっけんから提携を開始しました。

せっけんは環境や人にやさしいといわれますが、これはせっけんは水で薄まるとすぐに洗浄力を失い、排水後は水生生物のエサ(せっけんカス)になるという特長があるからです。一方でこの性質ゆえ使い方にはコツがありますが、性質を理解して使えば洗浄力が高く、泡切れもよい頼もしい存在です。とくに「固型せっけん」や「キッチン用液体せっけん」などの無添加タイプは、さまざまな場面で活躍します。使ってみると、その魅力がわかるせっけん。まずはお家の一か所からはじめてみませんか。



エスケー石鹸株式会社
営業部係長
木曾 基之さん



低脂肪高たんぱく食品の代表！

豆腐は良質のたんぱく質の他カルシウムやカリウム、イソフラボンなどの栄養素を摂取することができる食品です。大豆に豊富に含まれているイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをし、女性の美しさや若々しさの手助けをし、更年期障害や骨粗しょう症の予防にも役立つと言われている女性にやさしい栄養素。そのまま食べると消化の良くない大豆を、すりつぶして固めなおすことで消化吸収のよい大豆加工品＝豆腐になります。消化吸収の働きが未熟な赤ちゃんや消化器官の働きが弱っている病後の方、高齢の方も食べやすく、あらゆる世代におすすめです。



きめ豆腐
約 300g 166 円



きめ豆腐2連パック
約 150g×2 177 円



もめん豆腐
約 300g 166 円



もめん豆腐2連パック
約 150g×2 177 円



油揚げ
3枚 213 円

(2026 年 6 月現在の価格 すべて税込)

『週刊生活クラブ 東京』からのおススメ！

生活クラブのカタログにはいくつか種類があります。その中のひとつに「週刊生活クラブ 東京」というカタログがあることを知っていますか？このカタログには東京や 23 区南のみで扱っている消費材を掲載しています。今回はその中から、暑い夏にぴったりの「豆腐」と「カレーの壺」をご紹介します。

週刊生活クラブ
東京

共生食品(株)の「豆腐」

3つのこだわり！

- ① 産地直送の大豆を使う
- ② 凝固剤は「天然にがり」だけ
- ③ 消泡剤は不使用

これらすべてを満たし、更に購入しやすい価格で製造するのは至難の業。とくに消泡剤を使用しない豆腐づくりは、大量生産する豆腐づくりの常識では考えられないことでした。豆乳を絞る時に出る大量の泡を消すため、一般的には「消泡剤」を使います。けれど、豆腐は消泡剤がなくても作れるもの。入れなくても出来るのにわざわざ入れる必要はなく、効率を優先せず泡を立てないための工夫と手間を積み重ねて「共生食品(株)の豆腐」になります。



「豆腐」と「カレーの壺」

(株)プレス・オルターナティブの「カレーの壺」

「カレーの壺」があれば、本格スパイスカレーが手軽に楽しめます。できるだけ農薬や化学肥料を使わず栽培された食材を使用し、安心・安全な素材にこだわって作られています。「カレーの壺」には、美と健康をサポートするたくさんのスパイスが入っています。

マイルド



オリジナル



スパイシー



辛さ大 各 697 円(税込)



スリランカから 生産者を招いて 交流会を開催しました！

「スリランカを世界一のスパイス基地にしたい！」と奮闘するマリオさん一家。スパイス生産農家の自立を支援することで農村から直接世界へ通じるマーケットを開くことに取り組み、農家へ有機栽培の指導等を行っています。工場では福利厚生が充実し、従業員住居、無料の食堂、レクリエーション施設のほか、障がい者の雇用促進、従業員の子どもの奨学金制度、内戦後の元少年兵や戦争未亡人などの雇用促進等、地域の問題解決に取り組んでいます。



スパイス製品生産者団体代表
マリオさん



同団体、
品質管理総括&海外部門担当
シェランさん（マリオさんの次男）

シェランさんに 教えてもらった 簡単美味しいレシピ♪



エビとなすのココナッツミルクカレー

材料（2 人分）	
カレーの壺ペースト	大さじ 2
むきえび	200g
なす	2 本
ココナッツミルク	200ml
にんにくみじん切り	小さじ 1
しょうがみじん切り	小さじ 1
油	適量

作り方

1. なすを薄切りにする。
2. フライパンに多めの油を熱してにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら、なすを加えて炒める。
3. なすにだいたい火が通ったら、えび、カレーの壺ペーストを加え、スパイスの良い香りがしてくるまで炒める。
4. ココナッツミルクを加え、具材に火が通るまで煮る。

※にんにく、しょうがはチューブでも OK

※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。



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
7 月 18 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 「夏の植物調べと屋上田んぼの稲のお世話」 夏休みがやってくる！生活クラブ館屋上の草木も緑濃く元気いっぱいです。どんな草花があるか探しましょう！5 月に田植えした稲や、プランターの野菜、ヘチマなどの観察もします。 自由研究のヒントもありそう！おやつ休憩あり。 どなたでも気軽に屋上へお越しください。	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 雨天中止
7 月 20 日(月・祝) 11:30~13:30 生活クラブ館 201 (世田谷区宮坂 3-13-13)	本物の「からし明太子」って?! 生産者：(株)泰山食品商行 「からし明太子」って、美味しいですね！ でも、その明太子は本物？値段も、お手軽から高級品まで、いろいろありますが・・・？ 明太子について学びましょう！	申込〆切：7/10(金) 参加費：200 円 定員：20 人 持ち物：めんたい丼を よそう容器 お子さん連れ OK。
7 月 27 日(月) 10:30~12:30 生活クラブ館 地下スペース 2 (世田谷区宮坂 3-13-13)	大試食会ネーミング&実行委員 大募集!! 大試食会(仮称)第1回 実行委員会 人気消費材をたっぷり試せる大試食会を2月に開催します！ ■大試食会のネーミング たくさんの方が来てみたい！参加したい！と思うようなネーミング案をお待ちしています。ネーミングは実行委員会の中で決定し、広報でお知らせします。 ■一緒に盛り上げてくれる実行委員を大募集！ 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。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？	申込〆切：7/17(金) 参加費：無料 定員：なし 持ち物：筆記用具 託児：定員 5 人 エッコロたすけあい制度加入者のみ(当日加入可)：無料 エッコロ未加入者：1,600 円
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 2026 ～つくる？えらぶ？親子で知るエネルギー～ 夏休みの一日を、涼しい室内で再エネや省エネについて楽しみ学びながら、地球のために自分たちができることを考えてみましょう。 親子での参加大歓迎！自由研究のヒントもあります！ 参加申込無し 当日会場へどうぞ。工作は要事前申込み。 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。	工作申込〆切：7/20(月) 参加費：無料 持ち物：飲み物 お手伝い申込〆切：7/26(日)

～みなみ風 5 月号 モニター意見・感想～

「キタノチカラウシ」

- ・国産と言っても飼料は海外産が多いことに驚きます。生活クラブでは国内自給率 UP に向けての努力、工夫がすごいと思います。キタノチカラウシはぜひ試してみたいです。

「電気の共同購入」

- ・生活クラブがチェルノービリ原発事故をきっかけに反原発の姿勢を示してきたのを知りました。都市の電気消費量が大きいと思うのですが、再エネ発電所がある地方の方は快く思っているのでしょうか？この疑問がなくなったら電気の共同購入に入りたいです。
→ 建設初期は景観の変化や騒音に関する不安の声がありま

したが、協議を重ね、また売電益の地元還元や毎年の組合員との交流事業も和気あいあいと行われており、信頼関係ができています。

- ・電気購入にあたり、ソーラーパネルの廃棄ゴミ問題についての生活クラブの対策も知りたいです。

→ 太陽光パネルの大量廃棄問題を無視したまま普及を進めることは地域の理解を損ない、再エネ推進そのものを妨げるとの考えから、リサイクルも計画に含めて事業を進めてきました。さらに 2025 年に太陽光パネルリサイクル義務化を求める署名活動を行い、2026 年 5 月に太陽光パネルのリサイクルが法的義務となりました。

みなみ風 2026 年 7 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
	住所： TEL：	 加入してもしなくても、あなたとお友だちに「万能つゆ 500ml」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○を付けてください	
	7/20 本物の「からし明太子」って?!	大人()人 子ども()人
	7/27 大試食会第 1 回実行委員会	大人()人 託児(名前)年齢 歳
	8/1 再エネフェス工作	大人()人 子ども()人
	8/1 再エネフェス当日お手伝い	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

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。



ビオサボレシビ

豆腐の味噌漬けとゆずジャム

まるでクリームチーズのようななめらかさ



材料 2〜3 人分

- 木綿豆腐..... 1 丁 (300g)
- ゆずマーマレード(ゆず茶)... 大さじ 1〜2
- くるみ(きざむ)..... 大さじ 1〜2
- ★本みりん..... 大さじ 1
- 酒..... 大さじ 1
- 国産十割こうじみそ..... 大さじ 4
- 根生姜(すりおろす)..... 大さじ 1
- 丸大豆醤油..... 大さじ 1
- 素精糖..... 小さじ 1

つくり方

- ① 木綿豆腐は横半分に切り、キッチンペーパーで 2〜3 重にくるんだら重石をして、冷蔵庫で 1 日おく。途中で 2 回ほどキッチンペーパーをかえ、しっかり水気をきる。
- ② 漬けダレをつくる。★をフライパンに入れて火にかけ、アルコールを飛ばしたら●を加えてよく溶かし、とろみがつくまで弱火で煮詰める。火からおろして粗熱をとる。
- ③ ラップの上に①の水きりした豆腐を置き、②のタレを全体にぬる。ラップで包み、冷蔵庫で 1〜2 日漬ける。
- ④ 豆腐の表面についている味噌を拭って、1 cm 角のサイコロ状にカットする。器に盛り、粗く刻んだくるみとゆずマーマレードをかける。

コツ・ポイント 豆腐は最低 3 時間以上水きりをしてください。水きりをしっかりすることで、よりチーズに近い食感に仕上がります。味噌を拭いたあとは、そのままでもおいしく召し上がれます。拭いたあとの余った味噌は、味噌汁や味噌煮に使っても。
(ビオサボさん)

デポーセタがやでの活動紹介

出資金在高の確認と米予約活動が、毎年 7 月にはじまります



出資金は加入時に 1,000 円、積立て増資として毎月 1,000 円が引き落とされます。生活クラブは組合員自らが出資・利用・運営することで生活に必要な事業を行っている生活協同組合。組合員が資金を出し合うことで、健全で安定した事業の保障になります。この出資金は、生協脱退の際には返還されます。

出資金在高の表は配送の方には配達とともに送られてくるものです。

デポーでは出資金在高の確認をデポーへ来る機会として対面で行い、組合員が出資の意味を知り、協同組合の仕組みを確認す

る機会としています。

まちは、集中期間中にデポー組合員と直接対面して話せる機会を、活動参加を促す場としてとらえ、様々な企画参加を促したり、「米の年間予約」「ワーク登録」に繋げたりします。また、「生活クラブでんき」や「共済」について呼びかける機会とします。



これらを組合員自らが行っていくことで、生活クラブで扱う消費材が、これからもずっと利用し続けられるように、利用する人を増やしていく活動をしています。



私、はぐみちゃんです。
ハグくみのハグ(hug)
と育みという意味があります。

共済まちがい探しキャンペーン

内容・申し込みはこちらから→



応募期間：6月29日(月)～8月2日(日)

抽選で 400 人に

『ギリシャ産エキストラバージンオリーブオイル 225g』をプレゼント



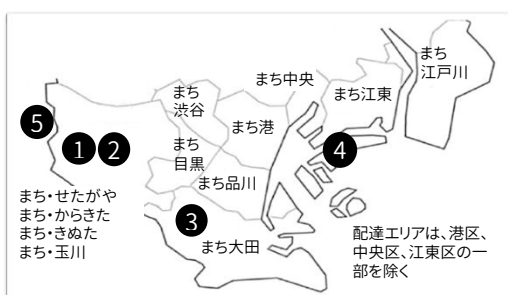
おしえてハグみちゃん！

なぜ、たすけあいの消費材
っていうの？



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