



# 玉川ニュース

July  
7月号

6月1日現在組合員人数 1,968人【世帯当購入額 5月実績 27,446円】

7月は  
※シャボン玉月間

## せっけんライフ

せっけんを使うことを  
通して、環境保全を  
考えてみませんか。



## はじめませんか？

生活クラブのせっけんは、成分に合成界面活性剤、酸化防止剤、防腐剤、着色料、蛍光増白剤は配合していません。安心してお使いいただけます。

天然油脂とアルカリでできています。排水されても微生物によって容易に分解され、水中の生きものに悪影響を与えず自然に還ります。手肌にやさしく、肌の弱い方や子どもやお年寄りにもおすすめです。

### せっけんと合成洗剤はどうやって見分けるの？

洗濯用 粒状せっけん

洗濯用 粉末洗剤

洗濯用 液体洗剤

手洗い用 ハンドソープ

ハンドソープ

キッチン用 液体せっけん

食器洗い用 洗剤

洗濯用 ジェルボール型洗剤

詳しくは次ページへ  
→

※「シャボン玉月間」は、<せっけん運動ネットワーク>が毎年7月に行なっているせっけんの利用促進活動月間です。生活クラブも会員として、地域や全国の各自治体にせっけんの使用を広く呼び掛けています。

# 洗濯用・キッチン用は品名をみるとせっけんと合成洗剤の区別がわかります。

## 洗濯用具分け方

### 生活クラブの洗濯用粒状せっけん

品名	洗濯用石けん
液性	弱アルカリ性
成分	純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤



洗濯用  
粒状せっけん



洗濯用  
無添加せっけん



洗濯用  
液体せっけん

### (例) 合成洗剤

品名	洗濯用合成洗剤
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(23%、高級アルコール系(非イオン))、安定化材、アルカリ剤、pH調整剤、酵素、蛍光漂白剤



## キッチン用具分け方

### 生活クラブのキッチン用液体せっけん

品名	台所用石けん
液性	弱アルカリ性
成分	純石けん分(27%脂肪酸カリウム)、湿潤剤、pH安定剤



キッチン用  
液体せっけん

### (例) 食器用合成洗剤

品名	台所用合成洗剤
液性	中性
成分	界面活性剤(37%、高級アルコール系(陰イオン))、ジアルキルスルホコハク酸ナトリウム、安定化剤



化粧品系商品(シャンプー、ボディソープ、ハンドソープなど)の場合は品名や成分で見分けるのはなかなか容易ではありません(合成界面活性剤は数千にも上ると言われています)。生活クラブの消費材はどれも安心してお使いいただけます。

## 化粧品系見分け方

### 生活クラブのハンドソープ

成分	水、カリ石ケン素地、グリセリン、クエン酸、グリコシルトレハロース、水酸化K、クエン酸Na、加水分解水添テンパン、エタノール、香料、クマザサエキス
----	--

### (例) ハンドソープ

成分	イソプロピルメチルフェノール、PG、ソルビット液、ラウリン酸、水酸化K、ヤシ油脂脂肪酸アシルグリシンK液、ミリスチン酸、モノエタノールアミン、香料、ポリオキシエチレントリデシルエーテル、EDTA、塩化ジメチルジアリルアンモニウム・アクリルアミド共重合体液、赤106
----	--



ハンド  
ソープ



ボディ  
シャンプー



せっけん  
シャンプー



## せっけんと合成洗剤はどう違うの？

	せっけん	合成洗剤
原料	天然油脂	石油や天然油脂
製法	中和法 固型せっけん・粒状せっけん →動植物性油脂+アルカリを 反応させて作る。	化学合成 主に石油を原料として、合成化学工場 で複雑な工程(高温・高圧処理等)で 作る。
手肌への影響	手肌にやさしく肌の弱い方や お年寄りにもおすすめ	手あれやアレルギーの心配。皮脂を 壊し、皮膚に浸透します。
環境への影響	排水されても微生物によって容 易に分解され、水中の生きもの に悪影響を与えず自然に還 ります。	生物の成長や繁殖を阻害します。 下水処理場で完全に分解されず に河川に放流されます。分子構造 が複雑なので、分解しにくい成 分が環境に堆積します。

## せっけん Q&A

全部いきなりせっけんにするのは不安があります…

そうですね。せっけんを使い慣れた人も最初は少しずつ生活の中に取り入れたと聞きます。まずは、手洗いをするのを固型せっけんに変えてみませんか。使い慣れたら、お風呂場で体洗い、台所の布巾洗い、食器洗い…と広げていくうちに、気づいたら、いろいろあった容器が要らなくなり、すっきりと暮らせますよ。

手肌の敏感な方にはせっけんの製造過程で出るグリセリン配合の浴用せっけんもおすすめてです。



せっけんをスプレーボトルに入れて気軽に使いたい。

以前企画で好評だった「せっけん水」の作り方ををご紹介します。 — 小金井エコメッセ資料より抜粋 —

消費材の洗濯用粒状せっけん（脂肪酸ナトリウム70%）を使用

- ① 粒状せっけん 15g に水 1ℓ を用意。鍋に入れて弱火で温める。
- ② 50度くらいでほぼ粒状せっけんが溶けますが70度～80度くらいまで上げてから、火を止めて冷ます。（水が入っているので腐敗を防ぐために温度を上げます）
- ③ そのままスプレー容器に移す。

### <使用方法>

台所のレンジや冷蔵庫などに噴霧した後は水で硬く絞った布で軽く拭き取る。トイレ掃除にも使えます。



せっけんライフについてもっと知りたい。せっけんライフ仲間が欲しい。

消費材リサーチチームで月1回集まっています。一緒にせっけんの使い方の情報交換もおこなっています。お気軽にご参加ください。

消費材リサーチチーム（またの名を消費委員会）生活クラブの消費材が大好きなメンバーで構成しています。消費材についてのいろいろなお話をしませんか？興味のある方まずはご連絡ください。

8ページ通信欄に記入の上ご提出ください

家族が好きなブランドがあって、なかなか変えられない。

今使っているものと2種類同時に使ってみてはいかがでしょうか？洗濯なら、まずシーツやタオル類を洗う時は生活クラブの

せっけんを使ってみるところから初めてみるのはどうでしょうか？



ドラム式の洗濯機に使いやすいのは？

ドラム式洗濯機は液体せっけんの方が適していると言われますが、こんな使い方をしている人もいます。

針状せっけん 1袋に酸素系漂白剤 500g の9割位を混ぜたスペシャル粉せっけん

※以下、S粉せっけんと呼びます。

※粉せっけん✕のドラム式が多いので、せっけん投入口が詰まらないようにするため、S粉せっけんは洗濯槽に直接入れます。

### 【洗濯例】

Aさん…先にS粉せっけんを洗濯機の奥の方に入れてから衣類を入れる。お湯で、洗いから脱水までで一度止めて、すすぎからは水に変えて、最後まで。

Bさん…水で予洗い後、S粉せっけんを40℃くらいで小さな泡立て器でよく混ぜて、投入口からではなく一度ドアを開けて直接端に流し込む。洗濯物にかけると泡立ちが悪いので横の方に。せっけんカス防止のため、柔軟剤投入口に洗濯リンスかお酢を入れる。また、黒物はネットに入れる。

※予洗いとは…せっけんを入れる前に、汗の成分(酸性)を水で洗い流すこと

♥酸素系漂白剤を入れているので半乾きの匂いもなくなり、汗をかいても洗濯物が全く匂いませんとのこと。

達人のこんな使い方も！

用途毎の洗剤はなるべく少なくしています。手洗い、身体洗い、フロ掃除、食器洗い等は固型せっけんで充分です。

古川さん



## ポップリのサシェ！つくりを楽しむひとときをご一緒に！！

ストラップにしたり、バッグに下げたり、車やお玄関に、枕の下に入れたり、虫よけにも…。中に入れるものを変えたり、大きさや、形もさまざまに…、色々な楽しみ方のできるサシェ！（匂い袋）

今回は可愛い布とポップリを使ってお好みの大きさの匂い袋を作ります。  
お友だちも一緒にぜひどうぞ！ご参加お待ちしております。



日時：7月30日（金）13：30～15：30（申込み締切 7/23）

場所：二子玉川地区会館・第2会議室（玉川4-4-5）

（玉川高島屋 **P** 入口近く。二子玉川出張所・二子玉川まちづくりセンター併設施設）

持ち物：自分用飲み物（材料・用具など、および、消毒関係品はちいきで準備します）

講師：菅野清子さん（砧ひこばえ★スタッフ）

参加費：無料

定員：10人

（抽選になった場合は落選者のみにご連絡いたします）

★「ひこばえ」とは、生活クラブのまちづくり活動から生まれた誰でもが集える交流会です。生活クラブ運動グループ地域協議会のメンバーであり、世田谷区の「ささえ合いミニデイ」として、玉川、砧、世田谷などで活動しています

※託児はありませんが、お子様連れでもどうぞ！

※社会状況により、会場の使用方法について、区の方針が変わることも予想されますのでご連絡先を必ずお知らせください。

## 予告

8月23日（月）～家事革命第2弾～

親子でソーラークッカー「ひまわり」を作ろう♡場所 等々力地区会館です

詳細は玉川ニュース8月号にて

## 報告

丸子川水質調査を終えて 調査日 2021.6.9

初めて水質調査に参加しました。午前中から30度を超える暑さの中でしたが試薬を使い時間を測りと理科の実験を思い出しました。

丸子川を下流へ歩きつつ近辺の昔の様子なども教えていただき楽しかったです。(O,M) 毎年定点での丸子川の水質調査、調査では COD(化学的酸素要求量)、アンモニウム態窒素、亜硝酸態窒素、硝酸態窒素、りん酸態りん、の5項目を測ります。生活排水や畑の肥料が流れ込んでいるなど川の水の汚れ等がわかるのです。

玉川南ちいきを流れる丸子川は国分寺崖線からの湧水がたくさん流れ込んでいるのですが、何年も調査していると周りの環境も随分と変化してきていることにも気づかされます。いつまでも緑が残る国分寺崖線、豊かな湧水が枯れることがないようにと思いながら続けています。



試薬を使って検査



緑豊かな丸子川



湧き水

湧水の流れ込む音は、まちのインスタグラムやFacebookでお楽しみください



# お友だち紹介キャンペーン!

## どど〜んと消費材をプレゼント!!

### 【限定先着 10 人】

まち・玉川のあなたから、同じまち・玉川\*の大切なあの方にお知らせください!

コロナ感染を気にしながら外でのお買い物をしている方や、安心して食べられ、使えるものを探している方に、ぜひ生活クラブの仲間になってもらいたい!!! そんな声にお応えして、**加入されたら**消費材の中から選りすぐりの調味料をまち・玉川からプレゼントすることにしました。どうぞお知り合いの方にお勧めください! 紹介してくださったあなたにも感謝を込めて、大豆ドライパック缶 2 個組をプレゼントいたします!

※まち・玉川は下記の住所にお住いの方になります。  
 用賀・上用賀・玉川台・瀬田・玉川・中町・上野毛・深沢・桜新町・新町・等々力・奥沢・  
 駒沢 3~5 丁目・東玉川・野毛・尾山台・玉堤・玉川田園調布

#### 【紹介した方が加入されたら】

新規加入者の方がもらえるプレゼント  
 (4点すべて)



万能つゆ



トマト  
ケチャップ



素精糖



マヨネーズ



大豆ドライパック 2 個組

さらに 23 区南でやってる紹介プレゼントももらえるよ! →



#### 【紹介のしかた】 以下の方法があります

① 配達便  
 職員に紹介者の連絡先を教える。(8 ページの通信欄をお使いください)

② FAX  
 8 ページの通信欄を使って大田センターまで FAX をお願いします。  
 大田センターFAX 番号 : 03-5748-0314

③ WEB  
 紹介者ご本人のパソコンやスマホからWEB加入登録してもらう。  
 加入時に「あなたの紹介であること」を入力または配達員に伝えてもらいましょう。

④ LINE (メール)  
 (1)あなたのお名前、組合員コードなどを入力して「紹介用 URL」を発行します。  
 (2)LINE かメールでお友だちに、「紹介用 URL」を送信。  
 (3)お友だちは「紹介用 URL」から生活クラブに資料請求ができます。

WEBからの加入



「紹介用 URL」の発行



シップ付きの袋(海苔の袋など)を洗って乾かし、シップ〇〇〇代わりに使う。(買わなくて済むようになりました。)

大坪さん



## ゴミを減らす工夫 生ごみ編 (アスカマン編)

アスカマン※を生活に取り入れている方々に普段どのように使っているか聞いてみました。

※アスカマンとは…生ごみを水や二酸化炭素に分解し、土に還す発酵促進剤。生ごみをアスカマンと一緒に埋めることで分解され栄養分に。それを活用して手軽に家庭菜園・園芸が楽しめます。

野菜室に野菜クズをビニール袋いっぱいに貯めていっぱいになったら中身を庭土にアスカマンと混ぜて埋めてます。狭い庭に(庭とも呼べない)土がふかふかです！キャベツの外葉とかみかんの皮とかごっそり埋めます。3カ所でローテーションして、冬は土に戻るのに少し時間かかるので少し置いとく感じです。忙しいとついつい捨ててますが、ゆるーくやっています。(安藤真子さん)



畑をしているので残渣はなるべく小さくしてアスカマンで土と混ぜてプランター植の時に使うようにしています。生ごみに出す量がだいぶ少なくなります。(井田さん)



WEBサイトにアスカマンの使い方を説明する動画あります。こちらの動画はプランターにごみを埋めた後、土に植えるのと同様に花を植えてます。ご参考にしてみてください。  
<https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamaminami/activity/kankyo-asukaman.html>

### お豆腐リレー



まちのテーマ消費材の「豆腐」についての話をリレー形式でお伝えます。



5月の注文数  
145個

### じゅうてん

## 充填豆腐が「消費期限」ではなく「賞味期限」のワケ

充填豆腐は「絹とうふ」という名称を使っているものが多く、製造工程の一部が違うだけで、食感は絹ごし豆腐と同じです。

豆乳をパック充填後に加熱させるため菌数がほぼゼロになるので日持ちします。普通の豆腐は摂取可能期限が製造から5日以内のものが多いため「消費期限」で表示され、充填豆腐は「賞味期限」で表示されます。賞味期限は11日です。

(賞味期限表示の豆腐もあり)

2016年7月「みなみ風」より抜粋



### やわらか絹とうふ (2個セット)

共生食品(株) 150g×2 151円(税込)

### <今月のおすすめ薬味>

薬味セット (細ネギ 50g、みょうが 2個、大葉 5枚)

322円(税込)

### 夏の楽しみ♪

3点セットになった薬味です。7月は毎週取り組みがあります。

暑くて食欲のない時でもさっぱり♪

しょうがをプラスしてもいいですね。



人参の皮はむかない。大根の皮もそのまま。時により手がかつらむきこし、細切りにしてきんぴらや煮物、みそ汁の具にする。相澤さん

私のおすすめ調理素材

冷凍 とりがらスープ 	50g×5 405円	中華や洋食の調理材料でスープと言ったらこれ！丹精国鶏のとりがらを使い臭み無し。上手下手は関係なく絶対おいしくできあがります。元佐
みついし 昆布 	90g 576円	1/2に折って空きビンに水と入れ冷蔵庫へ。翌日味噌汁のだしに使う…をウン十年続けてます。だしを取った昆布は切って味噌汁の具か煮物に。元佐
大豆ドライパック缶 2個組 	135g×2 381円	大豆「イソフラボン」は女性ホルモン「エストロゲン」が減った高齢者の＜強い味方！＞…とされています。ドレッシングに漬けておきサラダの具にどうぞ。元佐
無塩せき コンビーフ缶 	95g 518円	材料が消費材の牛肉と塩だけで添加物の心配なし。家族からは「おいしいから切らさないでね」と言われてます。元佐
干しプルーン 	120g 498円	有機栽培でそのまま使える柔らかさ。ブランデーにひたしておき、私時間につまんでホッ♪元佐
盤洲干潟産 青とび おにぎりのり 	3切20枚 399円	海苔の香りが高いです。孫に送ったら食べまくる動画が届きました。元佐
乾燥きくらげ 	40g 400円	サラダや炒めもの、鍋やスープなどなどいろいろ使えて大変重宝しています。菅田
徳用 小葉乾しいたけ 	95g 1,055円	少し小さめですが戻すと切らずに煮物などに使える徳用です。いつも袋半分は戻して甘辛く煮ておき冷凍してちらし寿司を作ったりいろいろ便利です。西尾
中国 はるさめ 	30g×6 312円	ボリュームがほしい、汁物がほしいときに、万能つゆを使ったすまし汁や、茹で鶏のスープを塩コショウで整えた汁にわかめや溶き卵と一緒に入れて、5分くらいで汁物を作ります。大坪
ひじき 	100g/926円 40g/460円	太くて長くて食べ応えがあります。2～3時間水に浸し椎茸油揚げ人参などと醤油とみりんで煮ます。浅見
十勝産大豆 	500g 387円	保温性の水筒を使って手軽に戻しています。大豆を水筒の1/3程入れて、熱湯を注いで半日置くと食べ頃です。水筒に臭いも残りません。サラダやスープにお手軽に♪佐野



ゴミを減らそう

資源ゴミに出す。大坪さん

ラップを使わず、シリコンの蓋を利用。トイレトペーパーの芯やティッシュの箱（ビニール部分）や接着剤は剥がすも厚紙と一緒に

## ◆お知らせ◆

消費メッセージ委員会が企画している学習会/交流会です。Web から申込みできます。

- ・遊 YOU 米消費地交流会  
7/24 (土) 10:30~12:00
- ・牛肉学習会 9/14 (火)
- ・鶏肉学習会 9/24 (金)
- ・豚肉学習会 10/16 (土)
- ・加工肉学習会 10/7 (木)

## まち・玉川の Facebook と Instagram

facebook 



Instagram 



生活クラブ まち玉川

検索

machi\_tamagawa

検索

おすすめ消費材やレシピ、イベントの情報などをお届けします。#まち玉川を使って盛り上げてくださいね！

生活クラブでんきを契約された方には  
ご希望の生活クラブのお米(3,000 円以内)をプレゼントします(まち・玉川限定)



生活クラブでんきに切り替えて  
未来を明るく照らそうね！

先着  
16人

生活クラブでんきのイメージキャラクター「でんきくん」

## まち・玉川 7月号 申込用紙 & 通信

提出は①牛乳以外の配達便

②fax:03-5748-0314(大田センター)

企画の申し込みは WEB からでもできます

「23 区南生活クラブ イベント」で検索

またはこちらから → → → → → → → → → →



↓希望の欄に○印

7/30 (金)	ポプリのサシェ！つくりを楽しむひとときを一緒に！！	
生活クラブでんきに興味がある		
□まちの活動に興味がある		
□まち委員	□ちいき委員	□総代
□代議員	□消費材リサーチチーム	□サポーター
		□エコロケア者
		□コミュニティ
お名前	お電話	コロナ禍なので急遽中止になる場合もあります。日中連絡が取れる番号をお願い致します。
ご住所	メールアドレス	

お友だち紹介 キャンペーン！ どど〜んと消費材を プレゼント!!	お友達のお名前	お友達のお電話

通信欄 ゴミを減らす工夫をお寄せください。いただいたご意見は広報紙に掲載させていただくこともあります。ご感想や意見も自由にお書きください。お名前の掲載 可・不可(どちらかに○をつけてください)