

CiAO!

2022年

6月号



発行責任者：落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
編集：多摩南生活クラブ広報委員会
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376



WEB



Facebook



Instagram

せっけん 使ってますか？

せっけんは、手洗い、洗濯、食器洗い、掃除、
などなど家中の汚れ落としに使えるすぐれ
もの。しかも排水後はすぐに分解され、
環境にもカラダにもやさしい！
今月は、そんなせっけんの魅力を
たっぷりとお伝えしていきます！

- ☑ 家中使える万能選手
- ☑ 人と地球に負担をかけない

せっけんで

シンプルライフ

はじめましょ

カラダにやさしいって？万能ってどういうこと？
たとえば、生活クラブのせっけんの定番「固型せっけん」は…

固型せっけん
120g×3個 配送税込 242円

手洗いに。
せっけんはコロナウイルス
の消毒・除菌方法として有
効性が実証されています。

食器洗いに。スポンジに
こすりつけて泡立てて。
布巾もスッキリ洗えます。

お風呂での体洗いに。
お風呂そうじも！

たっぷりの泡で洗顔！

靴や上履き洗いに。
子どもが自分で
洗っても安心。

旅行にも、これ1個
持っていけばOK。
旅先でのちょっとした
洗濯にも。

排水後は
自然に還るので
アウトドアに◎

純せっけん分 98%以上。
香料・着色料・酸化防止剤・エデト
酸塩(金属イオン封鎖剤)などの
添加物を一切使っていません。

水切れがよく、香りが残らないので
何でもすっきり洗えちゃいます！

これだけ使えて、
出るごみはパラペラの
フィルム1枚だけ。省資源！



せっけんは自然に還る。
じゃあ、他の洗剤は？
合成洗剤とどう違うの？
次ページで詳しく解説！

- 今月の Ciao! -----
- P1~4.....特集「せっけん」 合成洗剤との違い、使い方のコツ、香害についてなど
 - P5.....お知らせ 豚肉学習会、生活クラブでんきスイッチングキャンペーン
 - P6.....私のまちの運動グループ「こすもす」、レシピ
 - P7.....デポー情報、職員紹介「私が配達しています」、事業報告
 - P8.....イベントカレンダー、キャンペーン情報、申込書



なにが違う？せっけんと合成洗剤



汚れ落としのキホンは水。でも、水だけでは落ちない汚れを落とすために使うのが洗剤です。

汚れが落ちるのは、洗剤に含まれている「界面活性剤」のはたらきによるもの。

その界面活性剤には「石けん」と「合成界面活性剤」があり、合成界面活性剤を使っているものが「合成洗剤」です。

どちらも汚れを落とすためのものだけど、比べてみるとこんなに違いが！

	せっけん	合成洗剤
起源	約 5000 年前、シュメール人が動物の肉を焼くときに落ちる油と熱い灰が混ざって「汚れを落とす土」ができることを発見。 5000 年以上の歴史！	第一次・第二次世界大戦でせっけんの原料油脂が不足し、石炭や石油を原料とする合成洗剤が開発された。 安価で、洗濯機の普及とともに広まる。
原料	天然油脂、脂肪酸 (ヤシ油、パーム油、米ぬか油、牛脂など)	石油、天然油脂
製造法	天然油脂に苛性ソーダ(水酸化ナトリウム)・苛性カリ(水酸化カリウム)を反応させる。 シンプルー！	石油コンビナートで製造した石油精製品を原料に、複雑な化学合成を経て、さらに洗浄力を高めるための助剤や添加剤を配合してつくられる。 天然油脂が原料のものもあるが、複雑な化学合成を繰り返すため自然界に存在しない成分に。
主成分 界面活性剤 の種類	脂肪酸ナトリウム(固型せっけん・粉せっけん) 脂肪酸カリウム(液体せっけん) この2つだけです！	直鎖アルキルベンゼンスルホン酸 Na、ポリオキシエチレンアルキルエーテル、ラウレス硫酸 Na、ラウリル硫酸 Na などなど他にも多数。 PRTR 法※対象の成分も。
分解性	水で薄まるとすぐ洗浄力を失い、水中のカルシウムなどと結合して石けんカスとなり、小魚が食べたり微生物が分解する。 水棲生物など生態系への影響が少ない。	分解しにくく長く環境の中にとどまるため、環境に影響を及ぼす。分解されない成分は最終的に海底に蓄積する。



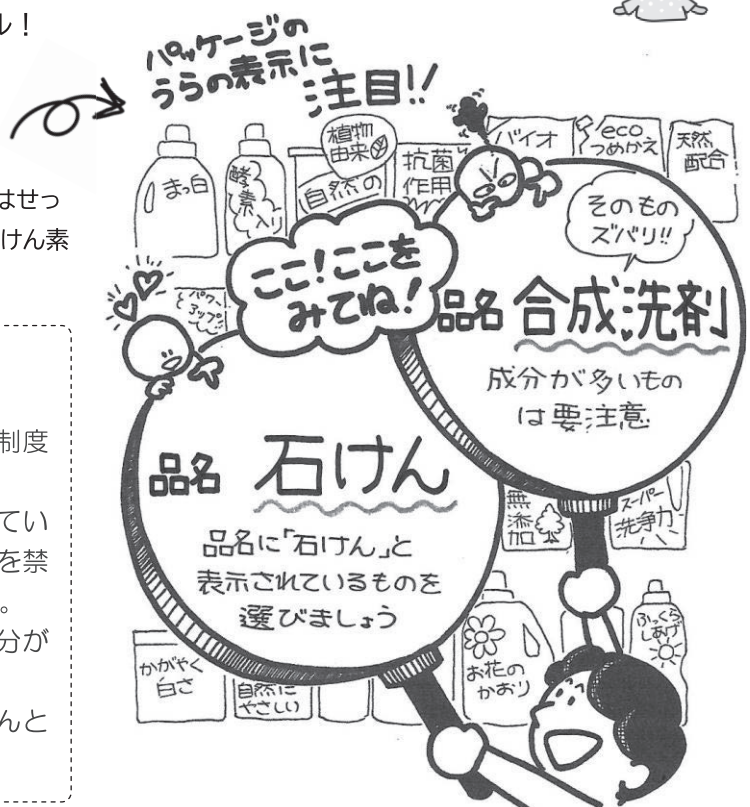
せっけんって、材料も作り方もシンプル！
同じ汚れを落とすという目的なら、安全なせっけんを使いたいですね。
でも…ちゃんと見分けられるかなあ。

台所用や洗濯用の場合、品名に「石けん」と記載できるのはせっけんだけ。ただしシャンプーなどはわかりにくいので、「石けん素地」と記載のある、成分がシンプルなもの。

※PRTR法って？

人や生態系にとって有害性の疑われる化学物質を指定し、環境中への排出量や移動量を管理する制度です。

合成界面活性剤のうち9種類が指定物質となっています。EU 諸国ではこれらの物質の毒性から使用を禁止しています。石けんは指定物質ではありません。残念ながら市販の合成洗剤の多くにこれらの成分が含まれており、皮膚から体に入ってきます。食べものと同じように、肌に触れるものもちゃんと選びましょう。





さあ、せっけんを使ってみよう！



合成洗剤の方が楽で、せっけんは一見めんどろに思うかもしれませんが、でも、水切れよくスッキリ汚れが落ちたり、洗剤に迷うことがなくなったり、タオルに洗剤が残ってるかも…というモヤモヤがなくなったり。ひと手間やコツはいるけれど、うまく使えば毎日がもっと心地よくなるはず。今回は、生活クラブのせっけん類の中から3品目をピックアップ♪



洗濯用無添加せっけん(針状)



せっけん分 99%。
アルカリ剤も香料も無添加。
ウールやシルクも洗えます。
香りが苦手な方や、
敏感肌の方におすすめ。
炭酸塩などのアルカリ剤との併用で洗浄力アップ。水に溶かしてつけ置き洗いやお掃除にも。

せっけんカスで白くなっちゃうのよね…
上手なせっけんお洗濯のコツは！
■洗濯物は余裕をもって泳がせるべし！
詰め込みすぎず、洗濯機の容量の7割くらいが◎
■クエン酸投入で中和すべし！
柔軟剤トレーにクエン酸か仕上げリンスを。
フワッと仕上がります！



お洗濯や食器洗いの
コツがわかる動画を
配信中！



洗濯
仕上用
リンス



キッチン用液体せっけん(詰替用)



食器洗だけでなく、お風呂掃除、
トイレ掃除、手洗いなど、とにかく何に
でも使えるオールラウンドプレーヤー。
「泡状ポンプ容器」と
一緒に使うと便利→

【全成分】
水、脂肪酸カリウム、
グリセリン、
クエン酸ナトリウム、
クエン酸



ハミガキ



合成界面活性剤、保存料、着色料も
不使用。後味が自然。
合成界面活性剤は舌の細胞のたんぱく
質を変性させるため、味が分からなくな
ります。口に入れるものなので、安全
なものを選びたいですね。

【全成分】炭酸 Ca(研磨剤)、水、グリセリン・ソルビトール(湿潤剤)、キサンタンガム・カラギーナン(粘結剤)、メントール(香味剤)、香料(スペアミントタイプ)

＼よごれ落としは化学です！／



アルカリ剤やクエン酸を使いこなそう

汚れの性質を知って、
強力な専用洗剤を
買わなくてもピカピカに

重曹、セスキ炭酸ソーダ、炭酸塩、酸素系漂白剤などのアルカリ剤。
汚れの中の油分と反応して一種の石鹸になり、汚れを落とす仕組み。



アルカリ剤は油・皮脂・
たんぱく質汚れが得意

クエン酸やお酢など酸性のものは、アルカリ性の汚れを中和して落とす。
殺菌効果もあるので消臭や除菌もできる。



クエン酸は水垢、石けんカス、
アンモニア、尿石が得意



アルカリ剤<炭酸塩>
皮脂などの軽い汚れなら単独で洗濯 OK。
布ナプキンのつけ置きにも◎。炭酸塩スプレー
(水 500ml+炭酸塩小さじ 1/2)を使えば
キッチンの油汚れ、スイッチの手垢がすっきり。



<クエン酸>
ポットの湯垢、食器洗い機の庫内洗浄、
せっけんカスなど、水に含まれるカルシウムや
ミネラル分を落とします。
トイレ掃除にもぴったり。

柔軟剤や洗剤の香りで苦しんでいる人がいます

■**香害**という言葉をご存知ですか？ 毎日目にする香り付き柔軟剤や芳香剤のCM。しかし、香りに含まれる化学物質によって、体調不良(めまい・頭痛・吐き気・動悸・喉の腫れ・息苦しさ・腹痛・鼻血など)を訴える人が増えています。人によって程度の差はありますが、深刻な人は学校に行けなくなったり、仕事を辞めざるを得なくなったり。近隣の洗濯物、学校の給食着の洗濯、お店や病院、電車に充満する匂いなどにも困っています。



■マイクロカプセル

柔軟剤などの香りを長続きさせるために、マイクロカプセルが使われていることがあります。香料や消臭成分を閉じ込めて、少しの刺激や熱で弾けるようになっています。問題は、その材料が**プラスチック**であることと、**粒子の微小さ**です。プラスチックのカプセル=マイクロプラスチックであり、排水による環境への影響が懸念されています。また、マイクロカプセルはその小ささから、**気管支や肺の奥(肺胞)まで侵入**します。

※花粉が約 30 μm(マイクロメートル)、大気汚染で問題となる微小粒子(いわゆる PM2.5)が 2.5 μm、マイクロカプセルは 1~10 μm

■せっけんでやさしい暮らし

香り付き柔軟剤を使っている人は、もちろん誰かを困らせようとして使っているわけではありません。でも、誰かを苦しめているかもしれないし、自身も化学物質を吸い込んでいます。柔軟剤の目的は洗濯物をふっくら仕上げること。せっけんとクエン酸で洗濯すれば柔軟剤は不要です。せっけんを使うことで化学物質を減らし、自分も周りの人も、環境も傷つけない暮らしを広めていきたいですね。



生活クラブのせっけん運動



■せっけん使おう！

7月はシャボン玉月間

シャボン玉月間とは、生活クラブも参加している「せっけん運動ネットワーク」が毎年7月を中心におこ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、せっけんを使いましょう」をコンセプトに、組合員の利用率を高める活動と合わせて、せっけんの使用を地域にも広く呼びかけます。

〈2022年シャボン玉月間キャッチコピー〉

せっけんからはじめよう。

地球を守る小さな一歩。

■自治体の首長や関連部署を訪問

生活クラブ運動グループ地域協議会が主体となり、組合員も参加して代理人とともに市役所を訪問。シャボン玉月間に寄せたメッセージを依頼し、取得する活動を続けています。

自治体のさまざまな環境問題への取り組みを知ることができ、公共施設などでの石けんの利用をすすめるための具体的な要望を出す機会となっています。長年の働きかけによって行政が動いてくれることもあり、活動の成果を感じています。

今年も各自自治体で訪問活動をおこないます。まち広報紙で募集していたら、ぜひ参加してみてくださいね。

市販のシャボン玉液のほとんどは合成洗剤です…。

お口に入っても安心・せっけんで手作りシャボン玉液♪

- ・お湯……………100ml ★グリセリンを少し入れると割れにくい
- ・液体せっけん…20ml ★お茶のティーバッグを入れると虹色に！
- ・ガムシロップ…10ml (グラニュー糖でも OK)

いろんな配合を試してみよう





参加しよう！豚肉学習会

オンライン
参加 OK

組合員でファンの多い豚肉！知って納得！知りに来て！



生活クラブの豚肉は、平田牧場の平牧三元豚。
スーパーでも「三元豚」が売られていますが、
それと「平牧三元豚」はちがいます。

共同購入ならではの価格で利用させてもらっている

「平牧三元豚」。組合員のお気に入り消費材として

あげられることが多い豚肉。

なにが特別なの？なぜファンが多いの？

ぜひそのヒミツを聞きに来てください！

6月18日(土)

10:00～12:00

会場：多摩統合センター

または自宅(オンライン)

託児：なし

申込×切：6月13日(月)

豚舎の様子も見られるよ～

お子さんと一緒に、お友だちと一緒に、

お家からオンラインで参加するのも楽しい！



ご参加

お待ちしております♪

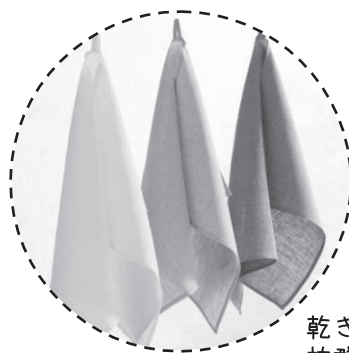


脱原発・脱炭素の未来へスイッチ！

生活クラブでんき

スイッチングキャンペーン

4/4(月)～
7/3(日)まで



キャンペーン期間中のご契約で

リネンクロス

(45 cm×65 cm 厚手、ナチュラル色)

プレゼント！

乾きが早くて気持ちいいキッチンクロス。
抜群の吸水性があり丈夫です。

切り替えに興味はあるけど、不安や疑問があって迷ってる…というあなたに。

「でんき変えてどうだった会」

すでに生活クラブでんきを契約している組合員と
気軽におしゃべりしませんか。

■6/18(土)13:30～14:30

■オンライン開催 ■参加費無料



申込みは
多摩南 WEB ページから

再生可能エネルギーが中心の
生活クラブでんきへの切り替えは、

①とっても簡単で有効な CO₂ 削減

＝気候危機対策

②再エネは国内自給エネルギー

＝他国に依存しない

③お金が原発に流れない

子どもや孫の世代に

ツケを回さないために。

10年後も穏やかな毎日を
過ごせるように。

今！

再生可能エネルギーを選びましょう！

施設や事業所でも利用できます。

☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子南】 **特定非営利活動法人 こすもす**

八王子市のJR 横浜線片倉駅から北へ300m、**パン&カフェこすもす**があります。こすもすは約35年前、「安心・安全なおいしいパンを食べたい」と組合員の有志が集まり企業組合ワーカーズコレクティブ「パンの家コスモス」として創業しました。その後パン焼き窯の老朽化などから一旦解散したのち、2007年に働きにくい人も「ともにはたらく」インクルーシブな働き方をするワーカーズコレクティブ「カフェこすもす」としてパン、ランチ、喫茶の提供を始めました。

2019年6月には、障がい者総合支援法に基づく「就労継続支援B型事業所」として再出発しました。B型事業所には決められた設備配置などが必要となるため、生活クラブの**インクルファンド***からの助成、**東京CPB(コミュニティ・パワー・バンク)***から融資を受けて開設し3年が経ちます。利用者は現在19人。18歳～50代前半の方たち(65歳までOK)が、週1日1時間～月22日(特例25日まで)、日に6時間、10時～4時にそれぞれのペースで働いています。職員として福祉の国家資格を持った組合員家族の方などが一緒に働いています。



インクルファンド…地域たすけあい福祉基金。新たに地域福祉の事業・活動を立ち上げる団体に組合員からの寄付を提供。
東京 CPB … 市民による非営利金融。市民が出資した「意志あるお金」を、小規模でも社会的価値のある事業に融資する。

こすもすのパンは、生活クラブの配送(多摩総合センター水～金の予約登録者)、デポー八王子みなみ、保育園などに出荷しています。国産小麦100%、天然酵母使用。カレーパン、あんパンなどの中身も添加物などを入れず、手作りにこだわっています。デポー八王子みなみでも大人気!!

代表の佐久間さんに聞きました

3年経過して「ともにはたらく」という意味を実感しています。利用者が主役、本来持っている「やりたいこと」をどうしたら実現できるかを一緒に考えていく。どうやって言葉をかけるか、表情を読み取るか、このことは利用者に対してだけでなく、職員同士の間でもよい影響があります。職員は利用者のできることをできるように寄り添うようにしています。

ワーカーズとは、仲間がいて、カバーしあいながらシェアしながら、支えあいながら働ける所です。30代から80代までが一緒に働いています。「ともにはたらく」が目的、生涯現役、定年無し!



こすもす HP

☆場所：八王子市片倉町 440-15
☆連絡先：TEL・FAX 042-686-2622
☆mail: cafe.cosmos802@gmail.com
☆定休日：日曜・祭日
☆営業：10:30～16:30

こすもす 熊谷 龍子さんのおすすめ!

小粒納豆
(株)カジノヤ



原料大豆は国産、包材には経木を使用。
80g×3 配送税込 297 円
毎週取組

市販の納豆は大抵食べましたが生活クラブの納豆が断然美味しい! 夕飯は毎回納豆巻でしめないと食事が終わらない我が家の子ども3人とも風邪一つ引かないのは納豆のおかげかも。

小粒納豆を使ったおススメレシピ(ピオサポレシピより)

油揚げの納豆はさみ焼き



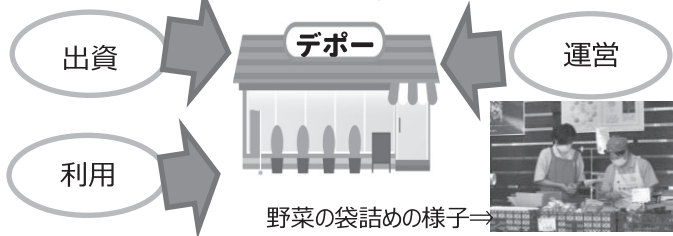
【材料】(2人分)
長ねぎ…1/2本(50g)
小粒納豆…80g
丸大豆醤油…小さじ2・油揚げ…2枚(50g)

【作り方】

- ① 長ねぎは粗くみじん切りにし、納豆、醤油と混ぜ合わせる。
- ② 油揚げはまな板におき、菜箸をのせて両手で押さえながら、こすりつけるようにころがす。半分につけて開き、袋状にする。
- ③ ②に①を詰めて楊枝で止め、トースターで焼き色がつくまで焼く。

☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆

デポーのワークに参加しよう！！



デポーは組合員のお店。事業運営はフロアワーカーズが担いますが、日常業務のうち野菜の袋詰めや、店頭への品出し、配布カタログの組込み、近隣組合員への情報配布などを「ワーク」という、有償の組合員活動で組合員が担います。ワークには1時間1ポイントのワークポイントが付き、8%税込 500円分のお買物ポイントとしてデポーで食品購入する時に還元できます。ワークは登録制で、デポーの組合員だけでなく、配送の組合員も参加することができます。フロアワーカーズにお声掛けください！！

展示即売会の日程

八王子みなみ	6/13(月)・14(火)	東京真珠
	6/20(月)・21(火)	アフロディーテ
	7/1(金)・2(土)	センプレ
	7/7(木)・8(金)	バッグシバタ
	7/11(月)・12(火)	プティックHARA
	7/30(土)・31(日)	生活アートクラブ
国領駅前	6/8(水)・9(木)	パラマウント
	7/6(水)・7(木)	センプレ
町田	6/6(月)・7(火)	東京真珠
	6/24(金)・25(土)	生活アートクラブ
	6/30(木)・7/1(金)	かたやま工芸
	7/15(金)・16(土)	センプレ

☆☆私が配達しています☆☆



多摩統合センター 吉方 考至(ヨシカタ コウジ)

今年度多摩統合センターの共済リーダーになりました。入社して二年目になります。土日は温泉や岩盤浴に行くなどゆったりと過ごすことが多いです。特に最近サウナにはまっています。サウナに入り、水風呂を浴び、外のベンチで外気を浴びている瞬間がたまらなく気持ちがいいです。今年はキャ

ンプなどアクティブなことに挑戦したいと思っています。今年度はリーダーとしての自覚を持ち、配達担当と連携を取り、多くの組合員に共済の良さを知らせていきたいと思ひます。よろしくお願ひします！！



☆☆多摩南の事業報告 (2022年4月) ☆☆

4月末現在	配送	デポー
組合員数	16,139人	5,454人
加入者数	143人	65人
脱退者数	119人	38人
世帯当り	24,337円	12,858円
総利用高	392,305,349円	68,199,113円
多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電 「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」 4月の発電量 8,209kWh		
生活クラブでんき累積契約数 1,072件		

多摩南生活クラブ
9自治体 11まち
2センター 3デポー




下記エリアで6月末まで組合員を増やす活動を展開しています。お友だちがいたらご紹介ください。
多摩市 鶴牧、落合
町田市 鶴川、能ヶ谷、三輪、三輪緑山


- | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘2-3-11
tel: 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax: 042-798-4376</p> | <p>②調布センター
調布市国領町3-4-3
tel: 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax: 042-485-3447</p> | <p>③デポー八王子みなみ
八王子市別所1-69-5
tel: 042-670-3099
fax: 042-670-3022
開所: 10:30~19:00</p> | <p>④デポー国領駅前
調布市国領町3-3-5
tel: 042-442-0710
fax: 042-442-0714
開所: 10:30~19:00</p> | <p>⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FSビル1階
tel: 042-706-0360
fax: 042-706-0370
開所: 10:30~19:00</p> | <p>★生活クラブ館
まちだ
イベントスペース
町田市旭町
1-23-2</p> |
|--|--|--|---|---|--|

※デポー八王子みなみ・町田定休日: 水曜 デポー国領駅前定休日: 日曜




☆☆イベント情報☆☆

申込みは [多摩南生活クラブ イベント検索](#) または 左下 QR から。
会場参加する方は下記申込欄提出 またはまち広報紙でも申込み可。

日	月	火	水	木	金	土
6/5	6/6	6/7	6/8	6/9 まち町田中央 キャラバン@ 鶴川だるま堂	6/10	6/11 遊佐生産者交流会 生活クラブのお米 が美味しいわけ  まち府中キャラバン @駄菓子屋ハッピー堂
6/12	6/13	6/14 まち調布狛江 コーミ生産者 交流会 @調布センター オンライン併用	6/15	6/16 まち町田中央 キャラバン@ 若草公園付近	6/17 	6/18 10:00～ 豚肉学習会 13:30～ でんき変えて  どうだった会
6/19	6/20	6/21	6/22	6/23 まち町田中央 キャラバン@ 鶴川だるま堂	6/24	6/25 まち町田西 エスケー石鹸生産者交流会 @多摩統合センター オンライン併用
6/26	6/27 まち日野 ヨガクラス	6/28	6/29	6/30 まち町田中央 キャラバン@ 若草公園付近	7/1	7/2 まち町田西 クリーンアップ&ブルーベ リー狩
7/3	7/4	7/5	7/6	7/7 まち町田中央 キャラバン@ 鶴川だるま堂	7/8	7/9
7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16 まち町田中央 キャラバン@ぶらんこ町田

 ◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もありますよ。

※オンライン参加は必ずWEB申込みで。

<p>★4~6 月お友だち紹介キャンペーン お友だちを紹介すると、 あなたにはみかんジュース。 お友だちには 選べるプレゼント!</p> 	<p>★生活クラブでんき スイッチングキャンペーン 4/4~7/3 の契約で リネンクロスプレゼント! 新プランも登場。</p> 	<p>★子育て情報ページ 多摩南生活クラブに新しく 子育て情報の ページができました!</p> 
--	--	---

配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 6月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

- 遊佐生産者交流会～生活クラブのお米が美味しいわけ～ @多摩統合センターに参加します。
- 豚肉学習会～組合員でファンの多い豚肉 知って納得! 知りに来て!～ @多摩統合センターに参加します。
- まち委員に関心があります。
いただいた個人情報は生活クラブの活動に限り利用させていただきます。