

# Ciao! 6月号

2024年

発行責任者：椿 多見子／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

サステイナブルなひと、  
**生活クラブ**

LINE アプリの「友だち追加」  
から読み込んでください



WEB



公式 LINE



Instagram



洗剤には「せっけん」と「合成洗剤」の2種類があることをご存知ですか？

生活クラブでは「合成洗剤」をいっさい扱わず、「せっけん」の利用をすすめています。

それは、せっけんが私たちの体や、川や海など自然環境にあまり負荷をかけないから。

ではまず、せっけんの基本から学んでいきましょう。

## 「せっけん」と「合成洗剤」、何がちがうの？

### せっけん

#### 《原料・製法》

天然の動植物の油脂と苛性ソーダ(水酸化ナトリウム)、苛性カリ(水酸化カリウム)を反応させてつくられる。

#### 《分解性》

水で薄まると洗浄力を失い、短時間で分解されるため環境への負担が少ない。  
最終的には自然に還っていく。

#### せっけんには5000年以上の歴史が！

古代ローマ時代、焼いた羊から落ちた油と灰が混ざり「汚れを落とす不思議な土」ができた…  
これがせっけんのはじまりといわれています。  
以来、原料も製法も基本的な原理に変わりはありません。

### 合成洗剤

とっても便利で  
使いやすいけど…

#### 《原料・製法》

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。

#### 《分解性》

排水された後、長く環境にとどまり、動植物に悪影響を与える。下水処理場の微生物にもダメージを与えるため、処理能力が低下する。

皮膚から体の中に浸透し、肌荒れ・おむつかぶれ・アレルギー・化学物質過敏症の原因にも。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3 特集「せっけん使ってますか？」
- P4～5 牛乳飲むなら生活クラブで
- P6 私のまちの運動グループ まち多摩「麻の葉」
- P7 デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8 お知らせ、申込書

水はめぐり続ける。

今使った水は、次の誰かが使う水。

生活クラブ×日本大学芸術学部  
産学連携プロジェクトによる動画→→



次ページは、せっけんの使い方解説！



# せっけんを使ってみよう！



## せっけんでお洗濯のポイント

### ①詰め込みすぎないで

洗濯物の量は、洗濯機の容量の7割くらいに。  
余裕をもって泳いでいるくらいが◎

### ③仕上げ rins(クエン酸)でふんわりスッキリ

柔軟剤の投入口に、「仕上げ用 rins」または  
クエン酸を忘れず入れましょう。  
せっけん(アルカリ性)を中和し、石けんカスや  
黄ばみを防ぎます。  
ふんわり仕上がる所以柔軟剤は不要です。



**仕上げ用 rins**  
主成分はクエン酸。

洗濯にも掃除にも。せっけん  
カスやポットの湯垢など、水  
に含まれるカルシウムやミネ  
ラル分の白い付着物を落とし  
ます。



**クエン酸**

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

### ②せっけんはよく溶かそう

粉せっけんは上からパラパラとかけるだけでOK。  
溶けにくいようなら、ボウルなどで溶かしてから  
入れるのもアリ。液体せっけんもおすすめです。  
すすぎはしっかり2回やりましょう。



**洗濯用  
粒状せっけん**  
アルカリ剤配合で  
洗浄力高。フロー  
ラル系の香り。



**洗濯用無添加  
せっけん(針状)**  
純せっけん分99%。  
アルカリ剤、香料は  
不使用。



**洗濯用  
液体せっけん**  
溶かす手間なし。  
ドラム式におすす  
め。

※ ドラム式洗濯機は機種によって粉せっけんが使えない  
ものもあるため、使用前に確認してください。



## せっけんで食器洗いのポイント

### ①大事なのは「泡」！

せっけんは汚れを落とす力がとても強いですが、  
水で薄まるとすぐに洗浄力がなくなります。  
スポンジでよく泡立てて、泡がなくなってきたら  
また石けんをつけて泡立てて。  
泡がなくなるうちに素早く  
すすぐのがコツ。



**キッチン用液体せっけん**  
食器洗いだけでなく、掃除や  
手洗いにも使える万能選手。

このポンプ容器に詰め替えて  
使っても便利です→



**固型せっけん**  
スポンジにこすりつけて、  
しっかり泡立てて。



**自動食器洗浄機用  
洗浄剤**  
自然にやさしい  
アルカリ剤だけで  
食器がピカピカに



### ②水がかからないように注意

せっけんで洗った食器に水がかかると、せっけん  
の洗浄力が落ち、汚れが食器に戻ってしまいます。  
すすぎの水がかからない所に寄せておきましょう。

### ③お皿の汚れは拭いておく

食器の油汚れやお酢汚れをあらかじめ拭き取って  
おくことも大切。  
特にドレッシングなどのお酢汚れは酸性なので、  
アルカリ性のせっけんは中和され洗浄力がなくな  
ってしまいます。



←食器洗いのコツを  
動画で紹介しています！



お肌にやさしいせっけん。  
食器洗いをせっけんに切り替えたら、  
手荒れがなくなったとの声をよく  
聞きます。

# せっけん洗濯 お悩み相談室

お悩み① 洗濯物に白いカスがつくのですが…

白いカスは、いわゆる「石けんカス」。  
水中にある金属(マグネシウムやカルシウムなど)が  
石けんと結びついてできるものです。  
体に害はないので残っていても安全ですが、  
気になりますよね～。(黒っぽい服だと特に！)



- 石けんをよく溶かす
- すすぎの時間を長くする
- 仕上げ用リンス or クエン酸を使う
- 乾いてから払い落とす！笑

お悩み② 衣類が黄ばんできた！

十分にすすぎができるおらず、石けんが残っていると  
黄ばみの原因になります。  
また、これまで蛍光増白剤※の入った洗剤を使っていた  
場合、本来の生地の色に戻って黄ばんだように感じる  
こともあります。



40～50℃のお湯に酸素系漂白剤を溶かし、30分～1時間つけ置きしてすぐとスッキリ黄ばみが取れます。  
洗濯時に酸素系漂白剤と一緒に入れると黄ばみ予防になります。

※蛍光増白剤って？

蛍光剤が衣類をコーティングし、白く見える効果があります。汚れを落としているのではなく、白く見せているのです。アレルギー反応や皮膚刺激を起こす可能性があるため、衛生用品や乳幼児用品への使用が規制されています。

お悩み③ タオルがピンク色になることがある…

原因は赤色酵母菌が繁殖したためです。カビとは違って毒性はありませんが、生乾きのような臭いの元にもなります。  
洗濯物の濡れている時間を少なくすると予防できます。



40～50℃のお湯に酸素系漂白剤を溶かし、1～2時間つけ置きしてから洗濯。  
それでも取れないときは、酸素系漂白剤を入れて煮洗いすると色も消え殺菌もできます。

使ってみて！



## 《酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)》

「混ぜるな危険」の塩素系漂白剤よりも安全で扱いやすく、繊維を傷めにくく、シミや汚れだけを分解します。色柄ものにも◎。  
生活クラブの酸素系漂白剤は、界面活性剤や蛍光増白剤などが一切入っていない過炭酸ナトリウム100%。



## せっけんが 肌にやさしい理由

皮膚には皮脂や角質層などのバリア機能があり、たくさんの常在菌が皮膚を守ってくれています。合成洗剤の強い洗浄力は常在菌を弱らせ、バリアを破壊し体に侵入します。石けんは弱酸性の肌で中和され、薄まるとすぐ洗浄力がなくなり洗い流されるので肌を傷つけません。常在菌も弱らせません。丁寧に洗えば、石けんで十分に殺菌できます。

お悩み④ 合成洗剤でも、植物性原料なら安全じゃないの？

原料が植物油脂でも、できあがったものは高圧・高温をかけ化学合成して作られた合成洗剤です。体や環境への影響は同じで、植物性の原料だから安全とは限りません。



容器裏の成分表に「石けん」や「石けん素地」と表示してあるか確認しましょう。  
見分けよう！

6/1は牛乳の日 (2001年国連食糧農業機関が制定、2007年現(一社)Jミルクも制定)

## 牛乳飲むなら生活クラブで

2023年度は飼料価格や電気代の値上がり、乳牛になれないオスの子牛の価格の暴落などがあり、牛乳を取り巻く問題が度々報道で取り上げられました。

生活クラブでは、生産にかかる費用の問題だけでなく、一次的に利用が上がったコロナ禍緊急事態宣言中の2020年度を除き、2021年以降は牛乳の利用が減り続けています。そのため、2023年度の利用促進重点品目を牛乳とし、カタログやWEBページでも度々牛乳記事が掲載されました。

多摩南では、4月に牛乳アンケートを実施し、組合員から寄せられた牛乳レシピをレシピ集にまとめ、組合員に配布しました。6月の生産者交流会では、牛乳アンケートに記載されていた生産者への応援メッセージをまとめたものを生産者に渡しました。多摩南は2023年度は2019年度との比較で92.4%まで回復しています。引き続き利用して回復させましょう！



## 教えて！生活クラブの牛乳のスゴイところ

### ここがスゴイ① 牛乳の共同購入で始まった生活クラブ

これからの時代地域に根ざした活動が必要と、1965年に設立された生活クラブ。まずは「牛乳を市価より安く飲もう」と地域の主婦に呼びかけて始めた牛乳配達。会員は増え続け、1967年秋には1,000人を、牛乳も2,400本を超えるました。

「《1人の私》にはとてもできないことが《780人の私》にならできる」と、1968年生活クラブ生活協同組合を設立し、牛乳配達は「班別予約共同購入制度」として継続しました。

生活クラブの歴史はこちらから→  
マンガで読みます。



### ここがスゴイ② 組合員の意志が形になった牛乳工場

1970年代前半に起こった石油パニックと牛乳の相次ぐ値上げを契機に、自分たち組合員の飲み牛乳を求め、「自分たちの工場を持ちたい」と願うようになりました。1979年日本で初めて生協の組合員と酪農家が直接提携し共同経営する牛乳工場が設立されました。



## 牛乳が苦手な人に、こちらはいかが？ 飲用と同じ生乳を使っています ヨーグルトやアイスクリームも生活クラブで

提携酪農家の生乳と乳酸菌だけで作りました。組合員が参加して開発した大人気の消費材で、試行錯誤を重ね、酸味をおさえたマイルドで食べやすい口当たりに仕上げました。

よやくらぶに登録すると5円OFFです。

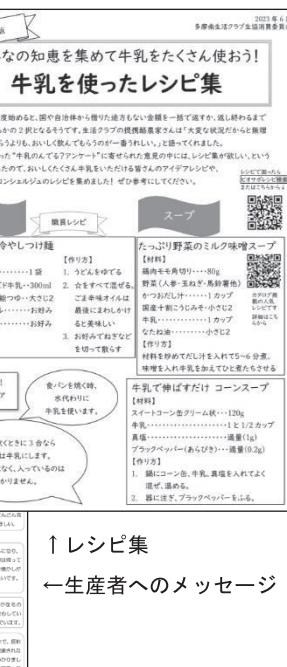
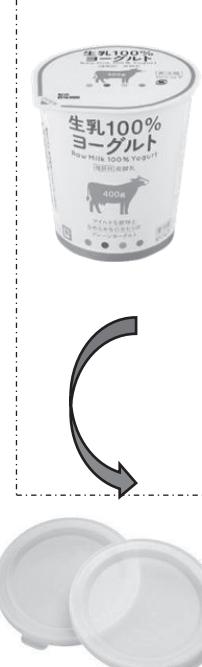
★注文書の方は下記6桁番号を記入してください。

★予約番号 毎週届く 803171

隔週(AC週)届く 803172

隔週(BD週)届く 803173

★eくらぶの方はよやくらぶ登録から選択してください。



↑レシピ集

→生産者へのメッセージ

プレーンヨーグルトにはプラスチックのふたがついていません。別売の「プレーンヨーグルトのフタ」をご利用ください。2枚入りで税込110円。月1回くらいの取組みなので、カタログに注目！



デパートなら  
ばら売りしています

アイスクリーム類は、乳固体分及び乳脂肪分の量によって「アイスクリーム」「アイスミルク」「ラクトアイス」の3種類に分けられます。

生活クラブのバニラアイスクリームは乳固体分15%以上、うち乳脂肪分8%以上の「アイスクリーム」で、乳化剤や安定剤不使用です。

空気含有量が少ないので初めはちょっと固めですが、1分ほど置いてから食べると食べやすくなります。ミルク感たっぷりでなめらかです。

よやくらぶに登録すると5~11円OFFです。

・牛乳 900ml が毎週届く 800661

・ノンホモ牛乳 900ml が毎週届く 802661

・低脂肪牛乳 1000ml が毎週届く 802681

・牛乳 200ml×2本が毎週届く 801091

班での予約は、食べるカタログでご確認ください。



私たち組合員が  
「飲みたい」と  
願ったことが  
形になっています

### ここがスゴイ③ 組合員の声を反映した牛乳

- 1979年 200mlびんを1000ml紙パックに
- 1986年 生乳を余さず使うために、アイスクリームとヨーグルトの製造を開始
- 1988年 生乳の栄養や風味を極力損なわないよう 72°C15秒間殺菌(パスチャライズ殺菌)に
- 1991年 生活クラブの牛乳基準を策定
- 1998年 飼料は遺伝子組み換えを分別管理したものに
- 2000年 900mlのびんに(千葉工場は2003年~)
- 2013年 デパート向け500ml紙パック登場
- 2015年 低脂肪牛乳登場
- 2016年 関西で人気のノンホモ牛乳登場
- 2020年~ 東京都内の学校給食に採用

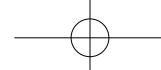
### ここがスゴイ④ 利用することで酪農家を応援

提携酪農家を応援しよう

と、2023年3月に酪農応援緊急カンパを実施し、5,000万円以上のカンパを提携生産者に届けました。

また、4月からは1本に2円(200mlは2本で2円)2023.4.12 生活クラブ牛乳フォーラムでの牛乳応援基金を上乗せし、3か月ごとに新生酪農(株)を通して提携酪農家に届けています。4~6月分約437万円、7~9月分約594万円、10~12月分約584万円を届けました。2024年度も牛乳応援基金は継続中です。





## ★☆私のまちの運動グループ☆★【まち多摩】 NPO 法人 麻の葉

麻の葉は、生活クラブ運動グループ多摩地域協議会で「地域にこういうものがあるといいね」の活動から生まれました。当初スタッフはボランティアでしたが、継続していくためには有償にしなければと 2000 年に NPO 法人格を取得しました。

同年に「**ディサービス麻の葉**」、2007 年 5 月に「ふらっと麻の葉」(2022 年に「Café あさの葉」に名称変更)、同年 6 月に「**ケアプラン麻の葉**」を立ち上げ、今年 25 年目を迎えました。



Café あさの葉→



Café あさの葉のランチ

**Café あさの葉**は、ゆったりとした遊歩道に面した商店街にあり、地域の人が気軽に来て交流や情報交換ができる居場所です。生活クラブの森のコーヒー(250 円～)やほうじ茶(サービス)を中心に、月・水・金は食事提供(月・金のミニランチはなんと 400 円!)、火・木は就労支援 B 型事業所「どんぐりパン」のパン販売もしています。小さなお子さんからお年寄りまで、長く地域の皆様に支えられています。最近は一人暮らしの男性や若い人も増え、みなさん、スタッフとの会話を楽しみにいらっしゃいます。

これから多くの方に来店いただきたく、さまざまなイベントを考えています。ホームページに毎月の予定表をアップしていますので、ぜひ遊びに来てください。 Instagram もやってます→

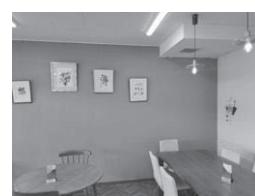


@CAFEASANOHA



ディサービスとカフェは鶴牧商店街の同じ並びにあります。

月に 1 度の花苗販売の日  
「フラワーマーケット」→



Café あさの葉

多摩市落合 6-1-1-108  
TEL 042-339-6825  
《営業時間》  
(月～金)9:30～16:30  
第4(土)11:00～14:00



ディサービス麻の葉

多摩市落合 6-1-1-106  
TEL 042-339-2008

### ケアマネージャー 募集集中!

懇切丁寧に指導いたします。  
ブランクのある方も大丈夫です。

### 「麻の葉」メンバー

比嘉晴代さんのおすすめ！

#### 鶏卵 (10 個パック)



(株)生活クラブたまご  
配送税込 392 円



スポンジケーキを生活クラブのたまごで作ると、とても美味しくできます！クリスマスのときなど、ケーキを作ってご近所の人に配ると大変喜ばれます。

国産鶏種「さくら」「もみじ」の卵。工サは遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別した穀物や、国産飼料用米を与えています。黄身の色がうすい卵もありますが、工サの成分によって黄身の色が変わるために、殻の色は「さくら」は薄いピンク、「もみじ」は飴色や亜麻色ですが、個体差が大きく、真っ白に見えるものが混ざることがあります。



NPO 法人 麻の葉

## ★☆生活クラブのお店 デポー☆★

### デポー町田 リニューアルNEWS

8/17(土)のリニューアルオープンに向けて130人の加入をめざしています。

4月は好調でしたが、5月は苦戦しました。6月の加入計画は25人です。デポーの近くにお住まいのお知り合いや興味がありそうな方をぜひ紹介してください！

#### <生産者のお話が聞けます>

●6/29(土)10:30~13:00 (株)丸きんまんじゅう  
冷凍菓子の試食ができます。

●6/30(日)10:30~13:00 重茂漁業協同組合  
肉厚わかめの試食ができます。

#### <夏フェス！> 7/6(土)~7(日)

デポーの食材で、真夏を乗り切りましょう！



### 私が配達しています



こんにちは。多摩統合センターの原田です。配達関係の仕事は初めてでしたが、先輩方のフォローのおかげで少しづつ慣れてきました。

毎週会う組合員さんと話すのが楽しくて、しゃべりすぎてしまうことも多々あるので、次の組合員さんをお待たせし過ぎないように気をつけます！

休日はジムに行って筋トレをしたり、友人とご飯に行ったりして過ごしています。先日は福岡から帰省した友人とラーメンを食べに行きました！

消費材の品質を損なうことなくお届けし、利用活動などを通じてまだ利用したことがない消費材との出会いを提供できれば嬉しいなと思っています。よろしくお願ひします！



## ★☆多摩南の事業報告（2024年4月）☆★

4月末現在	配送	デポー
組合員数	15,657人	5,782人
加入者数	120人	110人
脱退者数	127人	40人
世帯当り	23,938円	12,431円
総利用高	375,106,573円	70,945,555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 7,877kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,040件

展示即売会  
詳しくは  
こちらから→

ベストファイブの  
スース情報は  
こちらから→

八王子みなみ	6/10(月)~11(火) アイ・メイト(メガネ) 6/17(月)~18(火) アフロディーテ(バッグ) 7/1(月)~2(火) 東京真珠(宝飾品) 7/8(月)~9(火) センプレ(婦人服)
国領駅前	6/7(金)~8(土) 生活アートクラブ(生活雑貨) 6/19(水)~20(木) アイ・メイト(メガネ) 7/3(水)~4(木) センプレ(婦人服) 7/4(木) RHS (掃除機・浄水器など)

デポー町田は6月の展示会はありません。

### デポー国領駅前

●6/15(土)10:30~ 藤原食品(株)



甘栗の実演販売があります。※売り切れ次第終了

### 多摩統合センター 三協運輸サービス 原田 真吾

休日はジムに行って筋トレをしたり、友人とご飯に行ったりして過ごしています。先日は福岡から帰省した友人とラーメンを食べに行きました！

消費材の品質を損なうことなくお届けし、利用活動などを通じてまだ利用したことがない消費材との出会いを提供できれば嬉しいなと思っています。よろしくお願ひします！



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

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

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

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

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

★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

※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



会場でお米の生産者と握手しよう！

## 那須山麓米 生産者交流会

試食もあります♪

■日時：6月18日(火)14:00～16:00(受付13:50～)

■会場：多摩統合センター/オンライン

■参加費：無料 ■託児：あり(定員5名)

■申込み〆切：6月11日(火)

申込み▶▶



いろいろな企画に参加しませんか♪

多摩南生活クラブ  
イベントページ



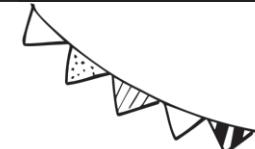
多摩南生活クラブ イベント 検索

生活クラブのお米を食べたことのない方で、当日会場参加した方には、那須山麓米2合他をプレゼント。さらに、会場でお米を予約した方にも+プレゼント！

### 多摩南生活クラブ30周年イベント



## おいしさのヒミツ体感フェス！



7/20(土) 11:00～15:00 東京たま未来メッセ (JR八王子駅と京王八王子駅の間)



生活クラブの生産者がやってくる♪

食べて、遊んで、学んで、食べもののヒミツを体感しよう！

ワークショップや実験講座、試食などいろいろ企画中です。

夏休みの自由研究のヒントにも！

当日スタッフ募集中！

一緒にイベントを盛り上げ

ませんか♪(交通費・昼食支給)

興味のある方は下の申込書にて。

《企画内容(予定)》お箸づくり、はちみつしぶり体験、添加物講座(無果汁でジュースつくっちゃお)、  
市販のお菓子との食べくらべ、お茶のブレンド体験 …and more

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( )

参加希望のイベントに✓を入れてください。

6/18(火) 那須山麓米生産者交流会 @多摩統合センター に参加します。
7/20(土) 「おいしさのヒミツ体感フェス！」の当日スタッフに興味があります。

※いただいた個人情報は生活クラブの活動に限って利用させていただきます。