

CiAO!

2025 年 6 月号

サステナブルなひと、
生活クラブ

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：多摩南生活クラブ理事会
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376

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



きっかけは？

どんなふうに使ってる？

せっけん

ユーザーの声、聞いてみました！

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。
…とはいっても、「使いにくそう」「コツが要りそう」などなど、なかなか手を出せなかつたりもしますよね。せっけんユーザーの「きっかけ」を聞いてみました。

どうして「せっけん」を使うようになったの？

《まち調布狛江 畑谷さんの場合》

妊娠中のおいづわりで…

組合員になる前は、合成洗剤をバンバン使っていました。それが妊娠して匂いづわりがひどくなり、合成洗剤のにおいが一番ダメだったので薬局で粉せっけんを買っていました。

組合員になってからは「洗濯用粒状せっけん」を使っています。この香りはとっても好きです^^

酸素系漂白剤とせっけんを一緒に使っています。運動会とき、娘の体操服が1番白く輝いていました！

3連の「固型せっけん」はお風呂、洗面所、キッチンで愛用中です。

《まち日野 田久保さんの場合》

せっけんの良さを再認識

母が生活クラブの組合員だったので、子どもの頃からせっけんのある生活があたりまえでした。

市販のシャンプーに憧れて合成洗剤のシャンプーを使ったこともありましたが、髪がすごく荒れてしまい、あらためてせっけんの良さがわかりました。

手洗いや食器洗いにも「固型せっけん」を使っています。ハンドクリームを使わなくても冬がのりきれるところがせっけんのすごいところ！



----- 今月のCiAO! -----

- P1～3…特集《せっけん》
- P4～5…「チキンナゲット」の消費材 Step Up 点検
- P6……多摩南のきらきらさん《まち八王子南》、レシピ
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……イベントカレンダー、お知らせ

白く輝く体操服！

「ほめられお洗濯」の方法。

せっけんがお肌にやさしい理由は？



せっけんユーザーの声 ふだん、どんな使い方をしてるの？

せっけんでお洗濯

＼粒状せっけんで洗った体操服、ほめられた／
娘の体操服、運動会で一番白く輝いていました！！
泥汚れも、予洗いなしで洗濯機のみで洗えます。



＼白いせっけんカスには、こんな対策してます／

- ・すすぎを長めに設定 ・洗濯物をつめこまない
- ・クエン酸で中和(柔軟剤投入口に入れる)
- ・せっけんを規定量の 1.2～1.5 倍入れる

これからのジメジメ季節に…

＼酸素系漂白剤で部屋干し臭を予防／

洗濯時、せっけんと一緒に酸素系漂白剤を入れます。
目安は水 30L に酸素系漂白剤 15g(小さじ 2.5)。



酸素系漂白剤

「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、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%。



洗濯用粒状せっけん

アルカリ剤配合でパワフルな洗浄力。フローラル系の香り。

無香料がいい方は



洗濯用無添加せっけん(針状)

純せっけん分 99%。



炭酸塩

追加投入で洗浄力アップ！
単体で洗濯も可。



＼ビギナーさんには液体もおすすめ／

洗濯用液体せっけん

溶かす手間がなく便利です。

輝く
体操服に！

試してみて！酸素系漂白剤で衣類スッキリ

タオルの黒ブツブツ
汚れにも効果的！

フタで保温

落とし蓋でしっかり浸ける

衣類・タオル

ステンレス(金属はNG)、ホーロー、プラスチックの容器

- ・お湯 1L + 酸素系漂白剤 5g(小さじ 1 弱)の割合で溶かす。
→お湯の温度は高いほど効果 UP。食器や綿は高温でも OK。
ただし化繊の衣類は洗濯表示の耐熱温度を確認してね！
- ・30 分～1 時間浸けたら、汚れた漂白液を捨てて水ですすぐ。
(浸け置きは長くても 1 晩まで)



汚れがひどいときの小ワザ

- ★汚れている箇所にあらかじめ固型せっけんをこすりつけておき、汚れがひどい部分を下にする
- ★水面に泡が立つくらいせっけんを入れるのも効果大！

万能！固型せっけん



コスパ良すぎじゃない？



←洗面、お風呂、キッチンで使える 3 個組！

純せっけん分 98%以上。香料・着色料・酸化防止剤などの添加物を一切使っていません。

■手洗い・洗顔

お肌がしっとりもっちりキレイな人の洗顔料は、実は固型せっけんだったりします。

■食器洗い

スポンジにこすりつけて泡立てて。
ふきんもすっきり洗える。

■旅行にこれ 1 個！

洗顔・お風呂だけでなく、
旅先でのちょっとした洗濯も。

■お風呂での体洗い

スポンジにつけてお風呂そうじも！

■上履きも靴も

子どもが自分で洗っても安心。

■アウトドアに

自然に還るせっけんで安心◎

せっけんがお肌や環境にやさしいワケ



やさしいのは、洗浄成分が残らないから

せっけんも合成洗剤も、汚れを落とすのは界面活性剤の力によるもの。「親油基」とよばれる油になじみやすい部分が汚れにくっついて包み込み、はがしていくしくみです。

せっけんの界面活性剤の力は泡立っているときはとっても強い。でもたくさんの水に触れると、水中のミネラル分とくっついてせっけんカスになり、すぐに洗浄力がなくなります。

だから、すすいだ後は皮膚に洗浄成分が残らず、体への影響も少ないんです。

排水後もせっけんカスは魚のエサとなったり、微生物によってすぐに水と二酸化炭素に分解されます。

じゃあ合成洗剤は？

合成洗剤の「合成界面活性剤」は、排水後も洗浄力が弱まらず長持ち。

とっても便利で使いやすい反面、動植物に悪影響を与え、下水処理場の微生物にもダメージが。

家庭から排出される「指定化学物質※」の多くは合成洗剤です。

皮膚にも残るので、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。

※指定化学物質…国は、人の健康を損なうおそれ または 動植物の生息もしくは生育に支障を及ぼすおそれがあるものを「指定化学物質」に指定しています。ポリオキシエチレンアルキルエーテル、直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩、ラウレス硫酸 Na など、合成洗剤の成分も対象となっています。



リサイクル原料を使用しているのはこの3つ／



洗濯用粒状
せっけん

洗濯用無添加
せっけん (針状)

洗濯槽用
クリーナー

奪わない暮らしのために

近年、せっけんの主原料であるパーム油生産地の一部で、森林破壊や人権問題等の課題が指摘されています。

こうした背景をふまえ、生活クラブは長年提携するエスケー石鹸㈱とともに、2022年に洗濯にかかわる3品目の原料を見直しました。

飲食店、食品工場などから出る廃食用油を回収・精製処理したリサイクル脂肪酸を原料の一部に使用しています。

さらに洗濯用せっけん2品目の包材の一部には、リサイクル PET を使用し、限りある資源を有効活用しています。

詳細はこちらから→



デポー町田でせっけん量り売りが始まりました！

昨年のリニューアルオープンをきっかけに、デポー町田ではせっけん類の量り売りがスタート！意外とカンタン♪しかもお値段もおトク♪

簡単3ステップであなたも量り売りマスター！／

- ① 持ってきた容器を量りに乗せて重さを量る
- ② 容器に液体せっけんを入れる
- ③ 詰め終わった容器を量りに乗せて、画面でせっけんの種類を選びラベルを出力



量り売りで利用できるのはこの4品目

- ・キッチン用液体せっけん
- ・洗濯用液体せっけん
- ・ハンドソープ
- ・ボディーシャンプー

《量り売りユーザーの声》

私はハンドソープを使っていますが、容器には空きペットボトルを使用しています。自分で容器に入れたり量ったり、ちょっと面倒そう…と思っていましたが、実際にやってみると意外と簡単で1回ですぐに慣れました。容器を忘れてしまったときも、空のペットボトルを用意してくれていて安心。家で洗って乾かしたものを次の人のために持っていくなど、うっかりさんにやさしいシステムになっています。



山口県の(株)秋川牧園に「チキンナゲット」の消費材 Step Up 点検に行ってきました



今年 1 月、生活クラブ連合会の自主監査委員会で、(株)秋川牧園(山口県)に「チキンナゲット」の消費材 Step Up 点検に行ってきました。
山陽新幹線の新山口駅から車に乗ること約 30 分。田畑に囲まれたのどかな風景の中に社屋と工場がありました。(株)秋川牧園や消費材についてのお話を聞き、生産工場を点検しました。

年間 210 万羽を生産、その中で「丹精國鶏」として年間 70 万羽が生活クラブ組合員に届けられています。
鶏肉だけでなく卵や牛乳、食肉(豚肉・牛肉)、冷凍食品、野菜などさまざまな食品の生産・加工を行っています。



「消費材 Step Up 点検」ってなに？

生活クラブには、消費材の品質を支え向上させる独自の基準があります。
組合員と生産者が一緒によりよい消費材にしていくために、組合員は製造現場で消費材の原料や製造工程がどれくらい独自基準を達成しているかチェックし、改善点を提案します。

今でも十分おいしくて安全なのに、なぜこんな活動をしているの？

消費材は自主基準の規格を満たしデビューしても、そこで「完成品」にはなりません。
デビュー後も、安全面・健康面・環境面の課題を意識し、さらなる向上をめざします。
組合員による点検後、提携生産者は原料や製造工程の見直しなどを検討。
参加した組合員は、周りの組合員にその消費材の魅力を伝え利用をひろげる活動を行います。

Step Up 点検について詳しく↓



チキンナゲット生産工場

☑ 異物混入対策を含め、衛生管理について点検

《チキンナゲットの生産工程》



3mm のミンチと粗挽き挽肉、さらに粉の材料(小麦粉、砂糖、食塩、香辛料等)を、状態を見ながらしっかりと混ぜ合わせる。



成型し、衣をつけて油(芯温が 75℃になるように)で揚げる。



冷却後、凍結・検品・梱包。



いろいろな出荷先がある中、生活クラブ用は青いフィルム梱包+青いテープで区別。

肉を混合する度に、作業員どうして手袋の破れをチェック。
さらに 1 時間ごとに毛髪と手袋の破れを第 3 者がチェック。
ポリ袋類は破片が発生しないよう丁寧に扱い、万一破れを確認した場合は徹底的に搜索します。

× 線異物検出機・目視・金属探知機を使い、異物が入らないように点検。ただ、1mm 厚以下の骨の破片は探知が困難。

＼他にも、こんなことを確認＆改善提案しました／

- ☑ 水道水に含まれる有機フッ素化合物「PFAS」について報道されるようになったことを受け、井戸水の PFAS 検査を実施し、問題ないことを確認しました。今後も定期的に実施予定とのことです。
- ☑ 電子レンジよりオーブントースターでの調理の方がおいしいと思うので、パッケージデザインを変更する際は「オーブントースターでの調理方法」がもっと目立つように裏面に明記してください。
- ☑ トイレや食堂などの手洗いは、せっけんへの変更を検討してください。



排水処理施設・廃棄物

排水処理施設では油分の分離と微生物による浄化を徹底的に行い、川に排水していることを確認しました。
この川では鮎の放流が行われており、いかに廃棄物をしっかり処理しているかがわかります。

《廃棄物の処理について》

固形の残留物の肉系は飼料やペットフードに、野菜は堆肥に活用されます。ビニール系はリサイクル会社へ。

飼料用米の取組み

☑ 農薬使用状況と高タンパク品種の採用について点検



減反政策の中、(株)秋川牧園は中山間の集落を維持し農地(水田)を守ることが必要として 2009 年から飼料用米の取組みを始めました。現在、鶏のエサとして飼料用米を 10~25% 配合しています。
年 2 回、栽培期間中に全生産者の圃場を視察し、栽培管理状況を確認しています。



出穂後は農薬不使用、鶏ふんを肥料に

飼料用米の農薬使用量は食用の慣行米と同程度であり、無農薬栽培や化学肥料不使用までは推奨できていません。
しかし、(株)秋川牧園の良質な鶏ふん堆肥を毎年 1 トン施肥することで地力がつき、化学肥料の使用低減につながっています。また県技術センターや農研機構との病害虫発生予測などの情報共有で農薬の低減にも取り組んでいます。
粳米で鶏に給餌するため、出穂後は農薬の使用を禁止していることが確認できました。

無農薬に向けた品種改良

害虫ウンカやいもち病に抵抗性のある多収品種について、現在農研機構と協力して改良試験を行っています。
また高タンパク品種に向けての改良も行っていきたいとのことでした。

余計な添加物も化学調味料も不使用、国産鶏種の鶏肉 100%、お弁当からおつまみまで手軽に使える便利なチキンナゲット。
飼料には国産の飼料用米を配合し、食料自給率の向上や日本の農地を守ることに繋がります。ぜひ利用してくださいね♪



「丹精國鶏」って？
国産鶏種って？



生活クラブが大好きな
組合員を紹介します！

☆☆多摩南のきらきらさん☆☆ まち八王子南 菊本 和恵さん

友だちにすすめられ、デポー八王子みなみに加入しました。お肉・お魚・お味噌などをはじめ、いろいろとすすめてもらい少しずつ試してお気に入りが増えていきました！

現在デポーのワーク（主に野菜の袋詰め、年末のチラシなどの封入作業）をやっています。ワークを通して消費材のいろんなことを知ることができ、新たな発見がたくさんありました。



菊本さんのおすすめ！



生チョコスプレッド

月島食品工業(株) 460 円(税込 497 円)

生チョコ規格のスプレッド。パンに塗るのはもちろん、お菓子づくりに。他にはちょっとないおいしさ。



小梅干し

(有)王隠堂農園 999 円(税込 1,079 円)予定

有機質肥料で育てた小梅を、シソと消費材の真塩だけで漬け込みました。食品添加物は不使用。9 月から取組み再開予定。

好きな消費材は、生チョコスプレッドと小梅干しです。

生チョコスプレッドは友だちにすすめられたのがきっかけで利用しています。チョコの味が濃くて気に入っています！食パンやホットケーキなどに塗って、バナナの輪切りをのせて食べるのが好きです！ラズベリージャムとの相性もよく、この組み合わせも一時期ハマりました。簡単に朝食やおやつになるので便利なアイテムです。

酸っぱい梅干しが好きで、小梅干しは小粒でお弁当にも使いやすく気に入っています。

ビオサポレシビより



チョコバナナ

生チョコスプレッドで簡単にできる屋台風おやつ♪

【作り方】

- ①バナナは割り箸などを刺し、冷凍庫で 30 分ほど冷やす。生チョコスプレッドは常温にもどす。ミックスナッツは包丁で粗く刻む。
- ②バナナにバターナイフなどで生チョコスプレッドをまんべんなく塗り、器に盛ってミックスナッツを散らす。

【コツ・ポイント】

冷凍庫で 30 分ほど冷やしておくことで、バナナの表面が固まり、生チョコスプレッドを塗りやすくなります。バナナが凍ってしまうので、冷やす時間は守るようにしてください。

【材料】2 人分

- ・バナナ…2 本
- ・生チョコスプレッド…大さじ 4
- ・ミックスナッツ…10g



生チョコスプレッド、ファン多し。
e くらぶのクチコミより

ちゃんとチョコの味でおいしいです。
少し焼いたクロワッサンにはさむのが一番好き。

生クリームを泡立ててこちらを入れ混ぜるだけで、おいしいチョコクリームができます。生活クラブのチョコスポンジに塗って、簡単なのに上質なチョコケーキの出来上がり！

ひと口食べた瞬間、「！！！」となるほどおいしかった。生チョコレートそのもの。ホットミルクに混ぜて、チョコレートドリンクにするのがお気に入り。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

8月、デポー国領駅前がリニューアルします！
リニューアル実行委員会「デポ活」のメンバーを募集中！
楽しい企画を一緒に考え、盛り上げませんか？

興味のある方はこちらから▶



デポー国領駅前

6/14(土) 10:00～12:00 一緒に梅仕事しませんか？



梅干しの生産者(有)王隠堂農園に来ていただき、
みんなで梅干し作りをします。

場 所：調布センター 定員：15人

参加費：700円(塩漬けした梅 500g 付き)

午後はデポーにて生産者のお話が聞けます。

詳細・申込はこちらから (6/6〆切) ▲

6/21(土) デポー市「トマトまつり」開催！

普段はデポー国領駅前には入荷しない町田の
生産者、老沼さんのおいしいトマトが入荷します。

(生産状況により、予定が変更になることがあります)



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



八王子	6/9(月)、10(火)	パラマウント(靴・中敷き)
	6/16(月)、17(火)	アイ・メイト(メガネ)
	6/19(木)、20(金)	かたやま工芸(宝飾品)
	6/23(月)、24(火)	ニューバッグシバタ(バッグ)
	6/27(金)、28(土)	PeaPod(シルクインナー)
	7/4(金)、5(土)	センブレ(婦人服)
駅 国領	7/2(水)、3(木)	センブレ(婦人服)
町 田	6/5(木)、6(金)	かたやま工芸(宝飾品)
	6/20(金)、21(土)	PeaPod(シルクインナー)
	7/3(木)、4(金)	東京真珠(宝飾品)



デポー町田

毎週金曜 11:30～13:30

デポ町喫茶 ランチ営業中

▶詳細はTEL042-706-0360 まで



温かい汁物付き

私が配達しています



轍あいの松田和樹と申します。入社から7ヶ月以上が経ち、組合員の方にも顔を覚えてもらえてきました。配送も少しずつ慣れ、早くなっているような感じがしています。まだまだ消費材の知識が少なく、日々学ぶ毎日です。

多摩統合センター 企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍あい
松田 和樹

これからも組合員みなさんにさまざまな消費材を語れるよう、知識を身につけていきたいと思います。まだまだ未熟者なので色々教えていただけると幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2025 年 4 月) ☆☆☆

4月末現在	配送	デポー
組合員数	15,625人	6,048人
加入者数	121人	93人
脱退者数	82人	43人
世帯当り	31,012円	12,665円
総利用高	483,570,683円	75,902,260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 8,656kWh 生活クラブでんき 契約保有件数 1,066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

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

★☆☆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 左下の二次元コードから。
会場参加する方は下記申込欄を提出 または まち広報紙より申込み可。

月	火	水	木	金	土	日
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13 <u>イベント出展</u> ママハビ EXPO @イオンモール 多摩平の森	6/14 <u>まち調布狛江</u> 一緒に梅仕事 しませんか？ 10:00-12:00 @調布センター	6/15
6/16	6/17	6/18 <u>まち稲城</u> 防災クッキング 10:00-11:30 @中央文化センター	6/19 <u>まち日野</u> 簡単・新金継ぎ講座 10:00-12:00 @日野市 生活・保健センター	6/20 <u>まち町田南</u> すくすくひろば 10:30-11:30 @デポー町田 まち☆ひろば	6/21	6/22
6/23	6/24	6/25	6/26 <u>まち稲城</u> 稲城市学校給食試食会 11:00-13:00 @南山 BASE <u>まち町田中央</u> 那須山麓米生産者交流会 10:30-13:00 @生活クラブ館まちだ	6/27	6/28	6/29



お米の生産者がやってくる！ **那須山麓米 生産者交流会**

生活クラブのお米作りの特長や減農薬栽培の苦労だけでなく、「お煎餅の原料米が足りないって本当？」など、なかなか聞けないお米を取り巻くリアルなお話を生産者と農協からしていただきます。
那須山麓米のおにぎりランチ(予定)もありますよ～

日時：6/26(木)10:30-13:00

会場：生活クラブ館まちだ
(町田市旭町 1-23-2)

参加費：無料

申込〆切：6/19(木)



◀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。

グリーンシステム 多摩南の2月回収実績



Rびん
78.5%



ピッキング袋
33.4%

びんの価格高騰中！返却率が低いと新びんを購入しなければならず、消費材の価格にも影響します。



マークのついたびんは返却してね。



**多摩南生活クラブ LINE 公式アカウント
友だち募集中！**

イベント情報、デポー情報・クーポン
おすすめ消費材情報などお届けします



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。

☐	6/26(木) 那須山麓米 生産者交流会 @生活クラブ館まちだ に参加します。(6/19〆切)
--------------------------	---

※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。