

Ciao!

2026 年

7 月号

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

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



WEB



公式 LINE



Instagram

私にもできる！

せっけん生活



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からだや、川や海など自然環境にあまり負荷をかけないから。せっけんで地球にもからだにも優しいシンプルライフ、はじめてみませんか

＼そもそも、せっけんって？／

原料は天然の油脂とアルカリ

せっけんは、天然の植物や動物の油脂とアルカリだけでつくるシンプルな洗剤です。5,000 年前にせっけんが生まれてから、基本的な原料・製法は今もほとんど変わっていないんです！

自然から生まれ、自然に還る

せっけんの特徴は、水で薄まるとすぐに洗浄力（界面活性作用）を失い、短時間で分解されることです。肌への刺激が比較的少なく、環境にもあまり負荷をかけません。

生活クラブのせっけんは使っていません！

からだにも、
地球にも
優しいのね



- 合成界面活性剤
- 蛍光増白剤
- 酸化防止剤
- 防腐剤
- 着色料

せっけんがいいのは分かるけど！

「難しそう」

「きちんと使える自信がない」

「生活を変えるのは大変そう」…

なんて思っていないですか？



使い方はとってもシンプル！
しかもコスパも抜群！
始めない理由はない！



----- 今月のCiao! -----

- P1～3……私にもできる！せっけん生活
- P4～5……あったらいいなを実現する、生活クラブ運動グループ
- P6……私のまちの運動グループ(まち府中)
- P7……デボー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……牛乳コラム、お知らせ

せっけん初心者さんにおすすめ！

まずはコレ！万能、固型せっけん！

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。どこでも使えて本当に万能。せっけん生活、まずはこれから！

洗面所で



- 手洗いに
- 洗濯前の予洗いに！
靴下の泥汚れ、襟の皮脂汚れ、
経血も綺麗におちます。
- 上履きも靴も
子どもが自分で洗っても安心。



洗顔・お風呂・ちょっとした洗濯もこれだけでいいから、旅行にも。荷物が減る！
自然に還るから、アウトドアでも使いやすい
せっけんです。

お風呂場で



- お風呂での体洗いに
- 髪も洗えちゃう！
(仕上げはクエン酸リンスで)
- お風呂掃除もこれひとつ！



コスパ最強！

120 g × 3 個入り、
配送税込価格 328 円

キッチンで



- 食器洗い
スポンジにつけて泡立てて。
手肌にやさしく使えます。

＼スポンジならこれ！名品！／

食器洗い用スポンジ 2 個組



泡立ち抜群、
へたれにくい！

せっけんの良さが分かったら、 お洗濯にトライ！

粉せっけんを洗濯物の上からパラパラと振りかけるだけ！

(溶けにくい場合はボウルなどで溶かしてから) すすぎはしっかり 2 回やりましょう。

色々試して、自分にあった洗濯方法を見つけてくださいね。

汚れ落ち抜群！
柔軟剤も必要なし！



＼ビギナーさんは／
洗濯用液体
せっけん
溶かす手間がな
く便利です。



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%。

＼プラスしてさらに使いやすく／



酸素系漂白剤
においが気になるときに。塩素系漂白剤よ
りも安全で扱いやすい。繊維を傷めにく
く、汚れを分解して落とします。色柄もの
にも◎。



炭酸塩
針状せっけんに追加すると洗浄力
アップ！軽い汚れなら、これだけ
で洗濯も可。すすぎ 1 回でエコ！



仕上げにリンスで、お悩み解決！

柔軟剤の投入口に、仕上げ用リンスやクエン酸を入れましょう。
せっけんのアルカリ性を中和して、せっけんカスや黄ばみを防
ぎ、ふんわり仕上がります。柔軟剤も必要なし！



🌀 せっけん工場の裏側へ潜入！エスケー石鹸(株) 川口工場

生活クラブのせっけんをつくっているのは、エスケー石鹸(株)。1973年に提携を開始してから50年以上、純せっけんの粉せっけんや発泡剤を使わないハミガキなど、様々な消費材開発を通して、ともに歩んできました。工場に行って見てきたこと、感じたことをお伝えします！



ともに歩んで半世紀

生活クラブにとって、せっけんはずっと大切にしてきた消費材。粉石鹸3kgは、味噌に続く二つ目のオリジナル消費材です。

食の安全と並んで、暮らしの中で日々使うものの安全性や環境への影響を考える視点が、生活クラブのはじまりからあったことを改めて感じました。



【生活クラブとエスケー石鹸の歩み】

- 1973年 提携開始
- 1974年 「粉石鹸 3kg」取組開始
- 1977年 一切の合成洗剤取扱い中止
- 1983年 Sマークハミガキと
固型せっけん開発

せっけんづくりの現場から～

原料タンク



原料を混ぜる前から、品質を安定させるための工夫が始まっているんだね！

原料となるやし油やパーム核油は、約30℃を下回ると固まり始めるため、年間を通してタンクを保温しています。さらにチューブに温水を通し、原料が固まらないようにしているそうです。

細かなせっけんで
まるでいちめんの
雪景色！

粉せっけんの製造現場

粉せっけんは、脂肪酸に苛性ソーダを加えてニートソーブをつくり、それを乾燥させます。蒸気と圧力で高温にし、その後、気圧を低くすることで水分を飛ばしているとのこと。細長く押し出して切ったものが、針状せっけん。



さらに炭酸ソーダやグリセリンを加え、専用の機械で丸めると粒状せっけんに。丸めるのはとても繊細な工程で、調整に手間暇かかっているそう！

液体せっけんの製造とボトル詰め



液体せっけんをつくるには、比重の異なる、油、苛性カリ、水を正確に計量する必要があり、それぞれを適切に測り取れる機械を導入しています。混ぜると最初は白く濁りますが、1日反応させると透明になり、せっけんに。

ボトル詰めでは、手作業の工程が多くて驚きました。また、ノズルを替えることで、シャンプー・ハンドソープ・デボー量り売り用など、複数の製品に対応。限られた設備の中で、様々な消費材に対応する生産体制が取られていました。

固型せっけん

針状せっけんになる前のせっけん生地を長い棒状に整え、機械に通すと、私たちが見慣れた固型せっけんの形に！

その後、ベルトコンベアで流れ、包装・梱包されます。

バー1本からせっけんが4個取れますが、組合員の要望で3個セットに。つくる側の都合だけでなく、実際に使う組合員の声が、反映されていることに感動しました。



カットする前のバー

排水処理も丁寧に～流すところまで責任を持つ～

排水処理設備では、排水中のせっけん分を除去した後、硫酸でpHを調整し、排水基準を満たしたことを確認してから放流します。製造後の品質管理も検査室でしっかり管理。最後まで丁寧に管理されていることが印象に残りました。

つくる人と使う人、みんなの
思いが詰まったせっけん。
使ってみてね！



わたしのまちにあったらいいなあを実現する 運動グループ



年をとっても、この地域で自分らしく安心して暮らしたい。就労や貧困の問題をなんとかしたい。子育てしやすい、子どもたちが過ごしやすいまちにしたい。きれいな環境や農地を残したい。そんな思いや課題に対し、「こんなしくみや事業があればいいよね!」と地域の組合員みずから同じ思いをもつ仲間と事業を立ち上げました。それが「生活クラブ運動グループ」です。お弁当やカフェ、介護や保育、居場所、援農、リユース、障がい者と共に働く事業所などなど。多摩南エリアには、さまざまな分野で活動する運動グループがあります。



多摩南エリアの運動グループ

あなたの地域にどんな運動グループがあるかな？

食 添加物を使っていないお弁当やお惣菜がほしいね！高齢者に配達してくれるといいなあ。地域に生活クラブの食材を使ったお店があったらいいな。

福祉 年をとっても自分らしく過ごしたい。子育てを応援したい。介護・障がい者(児)ケア・家事援助・保育など、地域に必要なサポート機能を担います。

共に働く 働きづらさを抱えた人も、みんな一緒に対等に働ける場。**居場所** 地域の人が安心できる居場所、気軽にいろんな相談ができる場所を。

援農 地域の農地を残したい。農家さんの力になりたい！**生活クラブの仕事** 私たちが配達するから個配を始めよう。デポの運営も組合員で！

環境 環境に負担をかけない循環型社会をひろげたい！チャリティショップの運営、自然エネルギーの推進。



八王子市

福:ACT八王子たすけあいワーカーズ バードハウス
生:労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブかみつれ
環:環境まちづくりNPOエコメッセ
風とみどりのマルシェ
食:NPO法人 こすもす
農:NPO法人 すずしろ22
環:エコショップ 元気広場
福:NPO市民ユニット リぼん

町田市

食:企業組合ワーカーズ・コレクティブ 凡
福:労働者協同組合 ACT まちだ居宅介護支援事業所
福:NPO・ACT町田たすけあいワーカーズ
居:町田・ワーカーズまちの縁がわ
小山田桜台
農:NPO法人 たがやす
生:企業組合ワーカーズ・コレクティブ
轍あい
共:共に働く事業所片付け&リユースショップ
はちどり(轍あいの事業)
生:労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ
Harmony
食:企業組合 セミニオン
福:NPO法人 みずきの会
福:まちび〜んず

日野市

食:NPO食事サービス BeすけっとCook
共:一般社団法人共に働くワーカーズ えんこらしょ

府中市

福:NPO・ACT
府中たすけあいワーカーズ ぼ♥ぼ
食:企業組合ワーカーズコレクティブ 梶もあ
居:府中・ワーカーズまちの縁がわ
テラツツア
環:環境まちづくりNPOエコメッセ
水・緑・木地 府中店
共:一般社団法人
共働事業所 よって屋

三鷹市

福:NPO
たすけあいワーカーズ こもれび

調布市

環:環境まちづくりNPO
エコメッセ調布店 てらのサウルス
福:NPO法人たすけあいワーカーズ 調布はこべ
生:労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ
Rainbow
生:企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍サンズ

狛江市

食:ワーカーズ・コレクティブ クイーンズあじさい
福:NPO・ACTたすけあいワーカーズなかよし



対等な働き方＝ワーカーズ・コレクティブ

組合員が立ち上げた事業だからこそ、利益追求型の株式会社ではなく、自分たちで出資し、運営し、働くのがいいなあと、「働く人の協同組合」である「ワーカーズ・コレクティブ」という形を選択しました。

ただ、「ワーカーズ・コレクティブ」が誕生した 1982 年当時は、法人格がなかったため、各団体で NPO 法人や企業組合などの法人格を取得しました。そのため長〜い名前の団体が多数あります。労働者協同組合法が 2020 年に制定され、2022 年に施行され、条件を満たしたワーカーズ・コレクティブは「労働者協同組合」という法人格を取得できるようになりました。

ワーカーズ・コレクティブと株式会社との違い

	ワーカーズ・コレクティブ	株式会社
目的	社会貢献 メンバーのより良い暮らし	利潤追求
出資	働くメンバー全員	株主
意思決定	メンバー全員の話し合い	株主総会、取締役会
担い手	出資者であり経営者	従業員

ワーカーズ・コレクティブで働いている人の声

- ・地域に貢献している実感がある
- ・年齢を重ねても、自分のペースで働き続けられる
- ・子どもが小さい頃でも安心して働けた



運動グループで就労・活動しませんか？

私らしく地域で働く 就労相談会

働くな生活クラブ！
と思っているあなた！
お待ちしております！

運動グループでは、一緒に働く仲間・活動する仲間を募集中です。どんな仕事なのか話を聞きにきませんか？

日時：7/18(土) 10:00～12:00

場所：生活クラブ調布センター 2 階会議室

内容：ワーカーズ・コレクティブの説明

各運動グループの事業紹介

個別相談（マッチング）

<参加運動グループ>

- ・轍サンズ（配送）
- ・エコメッセ調布店（チャリティショップ）
- ・バードハウス（福祉）
- ・まちび〜んず（子育て広場）
- ・梶もあ（弁当・配食）
- ・はちどり（片付け・リユース）
- ・Rainbow（デポー）

各運動グループのWEB ページはこちらから



★私のまちの運動グループ★【まち府中】

府中・ワーカーズまちの縁がわ テラツツア



地域の居場所「まちなほっとスペース」

ACT 運動グループの「ワーカーズまちの縁がわ」は、地域の人たちがいつでも気軽に行ける「居場所」づくりと、情報交換や「身近な相談」場所をつくり、暮らしで困った時にはちょっとした支え合いの「ほっとサービス」を提供する活動をしています。人と人がつながり、困った時にはたすけあい、安心して暮らせるように、地域で活動をしています。

「府中・ワーカーズまちの縁がわ テラツツア」が発足して5年。地域の居場所として、テラツツアを利用して下さる方も少しずつ増えています。



テラツツアは、イタリア語で「テラス」の意味。家と庭の間にあるくつろぎのスペースで、ゆったり過ごせるように。

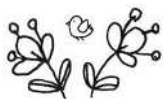


からだに優しいカフェメニュー。写真のスープ付きおにぎりランチのほかに、平田牧場の豚の生姜焼きやハンバーグも人気！

カフェでランチを食べながらお話をしたり、サロンで楽しいひとときを共に過ごしたり、困りごとがあれば地域協議会の団体や関係機関につなげます。府中の地域協議会主催の「いっちゃん家子ども食堂」の開催場所としても利用されています。

カフェでは、「森のコーヒー」をはじめとして、ランチにも消費材を使っています。ほっとひと息したい時に、是非お越しください。

居場所からひろがるまちづくり



ロゴやリーフレットの可愛いイラストはスタッフご家族が描いたもの。お店の温かさが伝わってきます。

店内では、ボックス貸しの展示販売や、スタッフ手作りの小物・新品のお洋服（とってもお得！）も販売しています。

交流サロンでは、地域の方を講師に折り紙や手芸カフェを開催。2月からオレンジカフェ（認知症）も始まりました。当事者と家族だけでなく、地域で認知症を考えることは、差別や偏見をなくし、みんなで見守るやさしいまちづくりに繋がります。

もっと暮らしやすいまちになるように…。新しいことにも挑戦

しながら、居場所づくりは続いています。



店内には手作りの作品がいっぱい。所狭しと並んだ雑貨は、見ていただけでも楽しい！

メンバー荒井裕子さんおすすめ消費材！



万能つゆ 500ml

タイハイ（株）
500ml
（配送税込 556 円）



消費材の丸大豆醤油とみりん風醸造調味料をベースにつくった汎用性の高いつゆです。希釈タイプ。化学調味料は不使用。

お店でも家でも大活躍の消費材です。お店では味卵や生姜焼き、またカブの葉の漬物にも使います。家ではいろいろなお料理や麺つゆにも！

私にとっては常にないと不安な消費材です。

地域の方を講師にした交流サロンを開催しています。（この日はペーパークラフト）場所貸しも行っているのので、サークル活動や地域の集まりなどに利用できます。



★メンバー大募集中！

一緒に居場所をつくりませんか？

ご連絡お待ちしております！

住所：府中市住吉町 5-17-7
和幸ビル 101

電話：042-306-5151

メール：engawaterrazza@ybb.ne.jp



テラツツア HP



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆★

♪各デポーの出資金在高確認期間♪

- ・八王子みなみ 7/4(土)～14日(火)
- ・国領駅前…… 7/11(土)～20(月・祝)
- ・町田…………… 7/20(月・祝)～26(日)

この期間は
ポイント2倍!
みなさんの参加を
お待ちしております。

♪お米を予約して食べよう♪



米の予約をするとふりかけをプレゼントします。
また、さらに! デポーごとに独自のプレゼントがあります。

お米は年に一度しか収穫できません。この先も
私たちのお米をずっと作り続けてもらうために、
予約して食べていきましょう!



<八王子みなみ> \生産者が来ます/

7/23(木) 榊カジノヤ(納豆) 10:30～14:00
7/30(木) エスケーせっせん(榊) 10:30～14:00



<国領駅前> \生産者が来ます/

7/7(火) ハイム化粧品(榊) 10:30～13:00
7/22(水) 生活クラブスピリッツ(榊)
(キムチ・カメリナオイル) 15:30～18:00
7/24(金) 榊プレス・オルターナティブ 17:00～18:30
美味しいワインを味わう夜会



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



八王子みなみ	7/10(金)11(土)	センプレ(婦人服)
	7/16(木)17(金)	東京真珠(宝飾品)
	7/18(土)19(日)	ファーレ(婦人服)
	7/24(金)25(土)	バックシバタ(バッグ)
	7/27(月)28(火)	パラマウント(靴)
駅国領前	8/7(金)8(土)	アイ・メイト(メガネ)
	7/8(水)9(木)	センプレ(婦人服)
町田	7/15(水)16(木)	アイ・メイト(メガネ)
	7/6(月)7(火)	パラマウント(靴)
	7/13(月) 14(火)	Pea Pod(シルクインナー)



<町田>

7/12(日)朝市 10:30～12:30
7/25(土)デポ市 10:30～12:30
7/26(日)うなぎ焼きます! 10:30～12:00
うなぎの予約は、前日までです。
7/31(金)月末お楽しみ市
8/1(土)2(日)サマーフェス



※内容は変更になることがあります。

私が配達しています



企業組合ワーカーズ・コレクティブ 轍あい 中島亮

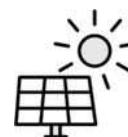
こんにちは、轍あいの中島と申します。
新年度が始まり、まだバタバタしていますが、元気に配達をしております。今年は暑くなるのが早かったり、急に気温が下がったりと体が追い付いていません。

皆さんは健康維持をするために何か取り組んでいる事がありますか? 私はこれといった趣味もなく、何もしていないので「これやり続けてるから元気だよ!」などありましたら是非、教えて下さい。



《多摩南の事業報告》(2026年5月)

5月末現在	配送	デポー	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」 5月の発電量 10,003kWh 生活クラブでんき 契約保有件数 1,156件
組合員数	15,446人	6,138人	
加入者数	102人	46人	
脱退者数	102人	40人	
世帯当り	25,278円	12,325円	
総利用高	390,679,020円	75,478,944円	



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

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

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

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

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

パスチャライズド牛乳を守り、 つくり続けてきた工場の物語



2026 年度の
イチオシは牛乳！

牛乳コラム
Vol.4

1965 「牛乳を安く飲もう！」と 200 人余りの
お母さんたちが牛乳の共同購入を開始
→生活クラブの始まり

1979 千葉に牛乳工場完成

1988 HTST (72℃15 秒) へ変更
パスチャライズド牛乳に

1998 全生産者が NON-GMO 飼料に対応
～「中身のわかる牛乳」の基盤が完成

2003 千葉工場の牛乳ラインをびん化
2006 年からは学校給食向けに
200ml びんライン稼働

2016 ノンホモ牛乳の供給開始 (安曇野工場)

2020 東京の学校給食へびん牛乳供給開始

2026 千葉工場が牛乳事業から撤退※

本当に安心・安全に
飲める牛乳は自分
たちの手でつくる
しかない！



組合員と酪農家が一緒
につくった
「私たちの牛乳工場」

牛の飼料はなんだろう？
市販の牛乳のほとんどが、乳牛が何を
食べているか知るすべがありません。

生活クラブでは、NON-GMO 飼料を使い、
個体管理もされているから中身が明らか！
“牛乳から牛までさかのぼれる”



2026 年 5 月現在、多摩南エリアでは
日野市、稲城市、多摩市の学校給食に
採用されています。

※千葉、栃木、長野の 3 工場を維持するため
には、900ml 牛乳の年間利用が 1,000 万本
必要です。現在、利用が減り、千葉工場では
生活クラブ基準のパスチャライズド牛乳
を製造することができなくなってしまいました。
現在は生活クラブのヨーグルトやア
イスを製造しています。

組合員と酪農家がともにつくった“私たちの牛乳工場”。
40 年以上にわたり、パスチャライズド牛乳と近郊酪農を
守り続けています。

おいしい牛乳を、これからもずっと。
私たちの利用が、未来の食を守ります。
たくさん利用しましょう！



グリーンシステム 多摩南の 3 月回収実績

使い捨てず
循環させよう



R びん
86.5%



ピッキング袋
49.3%

R びんは、使ったら捨てる「消耗品」ではなく、組合員みんなの
「共有物」です。大切に扱って、洗って返しましょう。



マークのついたびんを回収しています。

再エネをすすめよう！



生活クラブでんきに
切り替えませんか？
詳しくはこちらから→



いろいろな企画に参加しよう♪



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