

チュプ

8 月号

2026 No. 523



せせらぎスクール

鮭も遡上する自然豊かな星置川(手稲区)で開催。2歳から70代まで、7家族22人が参加

INDEX

せせらぎスクール 2
私たちの体にも、水環境にも石けんはやさしい

支部活動紹介 4～5
手稲 / 北 / 白石 / 江別

生活クラブのある暮らし 3
テーマ：石けん

戦後81年 シリーズ 戦争を語り継ぐ 6
平和の尊さを次の世代へ 樺太の記憶

私たちの体にも、水環境にも

石けんはやさしい



せせらぎスクールは、親子で水環境を学ぶフィールドワーク。生き物調査をします。

川がどのくらいキレイなのか、棲んでいる生き物でわかるから。

講師は、(株)アクアジオテクノの板谷利久さん。
網や水中眼鏡を手にドジョウ、カジカ、ヌマエビ、モクズガニなどを見つけました。



試験紙を使って検査し、川の水がきれいなことも確認。汚れた川に魚は棲めません。

川の水を汚すのは、主に生活排水。合成洗剤に含まれる有害物質は下水処理場で完全に分解されず河川に放流され、生態系に影響します。石けんは、完全分解されます。



観察した魚は、ちゃんと川へ返します

知ってる？

合成洗剤と石けんの違い



合成洗剤

- 主な原料は石油。様々な化学物質を合成して作られる
- 戦中の油脂不足で、石けんの代用品として石炭や石油から作られた
- 皮脂膜を破壊し、皮膚に浸透。経皮毒の心配や毛髪へのダメージも

石けん

- 原料は天然由来、動植物の油脂
- 紀元前3千年頃から使われていた
- 洗浄力が高く、肌にやさしい



その白さは本物？

合成洗剤には蛍光増白剤・殺菌剤・防腐剤・安定化剤など、たくさんの添加物が使用されています。なかでも、蛍光増白剤は発がん性が疑われ、マスクや生理用ナプキンへの使用が禁止されているほど。白さも、汚れが落ちたのではなく、光の作用で白く見えているだけです。



北海道の資源を活かした
リサイクル洗濯用液体石けんを
開発中です！



被害者にも、加害者にもならない
石けんを利用しませんか

生活クラブの石けん運動は、設立の翌年(1983年)におこなった「合成洗剤追放直接請求運動」の署名活動から始まりました。急速に合成洗剤が市場に広がったことで生じた健康被害や環境汚染に対し、組合員一人ひとりが自分の言葉で話し賛同者を集めました。委員会ではこれからも、石けんと合成洗剤の違いを啓発し、石けんの良さを伝え、多くの組合員が取り組んできたこの運動をつなげていきます。〈石けん運動委員会 担当理事 小松 真理〉

生活クラブのある暮らし

もっと楽しもう

テーマ：石けん

体にも環境にもやさしい石けん。使ってみたいけど、少しハードルが高そう…。そんな方のために、ちょっとした使い方のコツをお伝えします。

① 適量を守る

パッケージに記載されている使用量を守りましょう。



粉石けん ひなたぼっこ

② よく溶かす

石けんはぬるま湯でしっかり溶かす。風呂の残り湯もお勧め。洗っている時、泡が残っているのがベスト！



③ 洗濯物の量は7～8割

洗濯物がよく回るようにします。



ドラム式は石けんを直接ふりかけます

部分汚れには、石けんを塗る



オススメ



油汚れに強い！
純石けん成分 98%

十勝 固形石けん

④ すすぎはしっかり

2回すすぐ。洗濯仕上げリンスやクエン酸、酢を入れると石けんカスを防げます。

コツをつかむと、石けんライフはより快適に♪
委員会が作成した『石けんハンドブック』は、
右 QR コードから見ることができます。



ひなたぼっこの応用。
こんな使いみちも♪

余計なニオイはいらない！
シンプルな石けんが好き

食器洗いや掃除、洗濯などいろいろな用途に応用が利く石けんが好きです。イチオシは「十勝固形石けん」。生産者である十勝リサイクルの見学にも行き、より愛着が湧きました。原料は牛脂・パーム油・苛性ソーダ・水とシンプルで、汚れ落ちが良く、食器洗いにも使えます。他に、重曹を瓶に入れて消臭剤として使うのもオススメです。

(手稲支部石けん運動委員 佐藤真利子)



▶ 水筒の汚れ落とし



小さじ1 + 小さじ1 + 90℃



粉石けん



酸素系漂白剤



お湯

▶ 茶渋取り

小さじ1/2 + 小さじ1/2 + 50～60℃



15分置いてから洗う

北

和のこころ 季節を楽しむ梅しごと

麻布キッチンりあんを会場に、「梅しごとワークショップ」を開催しました。発案と担当は今年、運営委員になった^{かなり}神成ゆきなさん。

開催が決まるとすぐに先輩運営委員と連絡を取りつつ、イベント前の材料注文や梅シロップづくりに奮闘してくれました。

イベント当日の6月30日は、組合員外2人を含む参加者10人とスタッフ5人で、梅シロップと梅びネガーシロップを仕込みました。「思ったより簡単。家でも作ってみたい!」「梅しごとに挑戦してみる」「また来年もやりたい!」と、おしゃべりしながらの作業は昭和のご近所付き合いさながらでした♪

作業後のランチは、生活クラブの消費材を使ったビュッフェ形式。みんなで自由に楽しみました。牡蠣味調味料を使ったドレッシングや海鮮風焼きそば、レトルトカレー3種の食べ比べ、焼くだけで美味しい豚肉などが大好評で、消費材の良さを実感してもらう機会となりました。参加者からは「また参加したい!」「次回も楽しみにしています」という嬉しい声もあり、運営委員一同とても励みになりました。

(運営委員 山田 眞美)



海鮮を入れなくても、
牡蠣味調味料で味に深みが

各支部では、食はもちろん福祉・環境・石けんなど、趣向を凝らしたイベントをおこなっています。生産者と組合員が協力して消費材の魅力を伝え、利用と拡大をすすめる場にもなっています。ぜひ、支部のイベントに参加して「生活クラブ」を知る機会にしてみませんか。

江別

えべつ環境・SDGs広場 2026 石けん講座を行いました!

毎年恒例の「えべつ環境・SDGs広場」に参加しました。

今年は、ブースの掲示物を刷新するという目標を掲げ、開催までに2回集まって作成しました(あわせて支部のエプロンも新調。とても可愛くてお気に入り♪)。これまでは、Rビンと石けんの展示だけでしたが、今年は農薬や遺伝子組み換え・ゲノム編集作物についての本やパンフレットを置き、今まで以上に生活クラブの取り組みをアピールしました。また、iPadで合成洗剤の毒性を伝える動画を流し続けるなど、視覚的にわかりやすくなる工夫もしました。



江別市野幌公民館にて(6/20・21)



20日午後におこなった「石けん使いこなし講座」には、予想を超える20人以上の参加があり、大変賑わいました(左写真)。合成洗剤と石けんの汚れ落ちの違い、布巾や五徳の煮洗い、酸素系漂白剤を使った水筒の茶渋落としなどを実演。翌日、ブースに来た方から「今日はやっていないの?もう一度見たかったのに」との嬉しい声もありました。2日間にわたるイベントは、生活クラブの取り組みを知ってもらう良い機会となりました。

(運営委員 川口 円)

手稲

知って使おう！便利なエコロ♡

6月16日、支部の拠点「まるごと生活クラブ たね」で、エコロ学習会を開催しました。組合員にもっとエコロを知ってもらい、使ってもらうことが目的です。ケアサポーター含め9人が参加。まず、ペープサートでエコロのしくみを説明（左下写真）。



その後の質問コーナーでは、手稲のケアサポーターでもある小松理事が事例を交えながら詳しくお答えしました。学習会後のお楽しみ企画は、トランプを使った脳トレ！罰ゲームのジェスチャーゲームではみんなでお腹を抱えて笑い、楽しくためになる会となりました。

手稲支部には19人のケアサポーターが在籍しています。とても頼もしいメンバー達です。組合員のみなさん、エコロをたくさん活用してくださいね♪（エコロコーディネーター 佐々木 佳永）



ジェスチャーゲーム



エコロは組合員同士の
たすけあいのしくみです

支部イベントは情報満載！ 生活クラブを発信

白石

無添加ウインナーのお話と手づくり体験

生活クラブで実現してみたいことが山ほどある！
そのためには仲間を増やそう！ということで、拡大を
目的に札幌バルナバフーズ(株)とのコラボイベントを開催しました。ス
ロースタートだった申し込みも、展示説明車あみーかでのチラシ配布、
支部のLINEや機関紙への掲載、そして何より組合員の声かけで多く
の人が集まり24人が参加、うち8人が組合員外でした。

当日は、消費材と同じ材料を使ったウインナーづくり。羊腸に肉を
詰めてボイルし、2種類のウインナーと茹で汁を使った野菜スープを

作りました。生産者の吉田さんと齋藤さんからは、「組合員の皆さんと生産者の思いのつまった、
たくさんの消費材をもっと知ってほしい」と話
がありました。知れば知るほど消費材の良さが
分かります。生産者との交流の機会はこれから
もたくさんあります。ぜひ参加してください！

（白石支部担当理事 多田 健介）



生活クラブ本部 調理室にて。シンプルな材料のウインナーは、
肉の旨味が分かります。市販品との違いについても学びました
(6/19)

平和の尊さを次の世代へ 樺太の記憶

チユプでは、戦争の実像を語り継ぎ、二度と愚かな戦いを繰り返すことのないようにと毎年8月号に戦争体験を掲載しています。戦後81年となる今年は、札幌市手稲区在住の吉田茂さん（86歳）に樺太からの避難の話を聞きました。

私は樺太の恵須取^{えすとる}生まれです。父は親戚の呉服屋で番頭として働いたのち、隣で旅館を経営するようになりました。過労のため母が体調を崩したときは、実家のある小樽で1年ほど過ごしたことがあります。その後、樺太に戻って4歳違いの妹が誕生。戦時中とはいえ、当時はまだ平穏な暮らしでした。

命拾いをしたのです。今生きているのは、偶然が重なった奇跡だと感じます。

私たちは、大泊から最後の汽車に乗り豊原へたどり着き、一軒家を借りて何家族かで身を寄せ合い暮らしました。小学1年生の私は、ロシア人と日本人の子が半々ほどの学校に通い、分け隔てなく遊んでいたのを覚えています。そうして過ごしたのち、2年生の春に引き揚げ船に乗ってようやく父親の出身地である函館まで行き着くことができました。

◇ ◇ ◇
「もう戦争は終わっていたのに、私たちは一生懸命逃げていたんだね」と、あとになって母が言いました。無法地帯で情報が遮断されるといふ恐怖は、今も忘れられません。テレビでウクライナの避難民を見るたび、胸が締めつけられます。あのとき一団になって歩いた記憶と、子どもたちの姿が重なるのです。

途中、戦闘機の機銃掃射に遭ったときは広大な芋畑にみんなで隠れ、父は背負った妹が下になるよう身を挺して仰向けになり、戦闘機をやり過ごしていました。やっとの思いで大泊の港に着いたものの、最後の船は出たあと。その時は絶望しましたが、のちにその船が沈没したと知ります。乗れなかったことで

領土を奪うとすぐに民間人を送り込み、自分たちの土地だと主張するロシアのやり方は、昔から変わりません。戦争は一部のリーダーの私欲で始まり、いつも罪のない市民が犠牲になります。

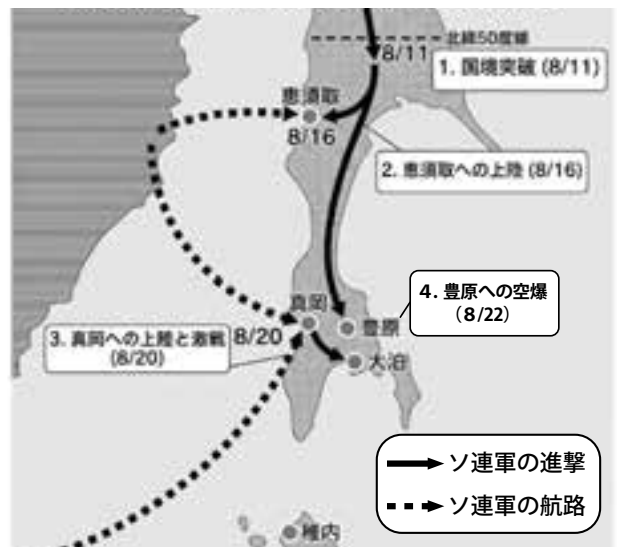
終わりが見えない世界の紛争に、危機感を抱いています。日本を再び「戦争ができる国」にしてはいけません。過去の悲劇を繰り返さないためにも、平和の尊さを次の世代へ語り継いでいくことが大切だと思います。

（聞き手／敦賀）



保険証券など当時の品々を見せてもらいながらお話を聞きました

1945年8月のソ連軍の侵攻



徴兵保険証券。戦前、男児を対象に販売されていた保険。20歳の徴兵検査に合格、または入隊の際に保険金が支払われ、支度金や家族の生活費に充てられた

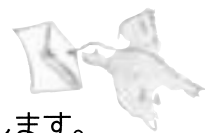


父、勝太郎さんの奉公袋。記事や預金通帳など、袋の裏面に入れるものが書かれていた。召集令状が届き次第、陸軍へ入營するためのもの

日露戦争後、日本領となった南樺太には、炭鉱や漁業、林業などの資源を目的に国策のもと約40万人が移住。しかし、終戦前後にソ連軍が突如侵攻し、多くの民間人が犠牲となる。戦後はソ連に実質併合。住民は全財産を没収され、本土への強制引き揚げを余儀なくされた

理事会より

理事会からの報告、委員会活動をお伝えします。



原発ゼロ・市民エネルギー委員会

■ 原発事故の教訓

2011年の東京電力福島第一原発事故は、私たちに「原発の安全神話は崩れた」という重い事実を突きつけました。事故が起きると命や暮らし、自然に、取り返しのつかない傷跡を残します。二度と同じ過ちを繰り返してはいけません。

■ 泊原発を再稼働させない



泊原発再稼働反対のパレード(5/5)

北海道の美しい自然の中で、私たちは暮らしてや文化を育んできました。この環境を未来へ引き継ぐため、原発ではなく再生可能エネルギーを選び、持続可能な社会をめざします。北海道には

「核抜き条例」「省エネルギー・新エネルギー促進条例」もあります。今年のチェルノブイリデー市民集会では、2014年に関西電力大飯原発3・4号機の運転差し止めを命じた樋口元裁判長が、「原発は自国に向けた核兵器」と語り、脱原発の重要性を呼びかけました。

泊原発3号機の再稼働を止め、再生可能エネルギーを進める署名にご協力ください。

8/31まで



用紙はこちら

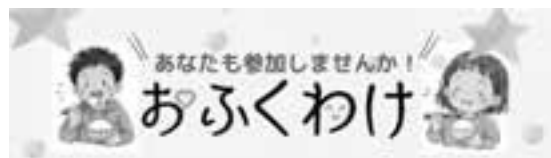


福祉担当理事会

福祉担当理事会では、福祉は人と人とのたすけあいと考え、エコロや共済、福祉基金、子育てや高齢者支援、多世代の居場所づくり(下写真)などを支部と連動しながら活動をすすめています。



9月には、「おふくわけ」に取り組みます。組合員が注文した“おふくわけ米”(とんぼのゆめ)を、地域子ども食堂へ届けるしくみです。毎日の食事を満足にとることができず困っている人を支援します。「子ども食堂ネットワーク北海道」など、さまざまな団体と繋がることで福祉の実践を広げていけたらと考えています。ぜひ、9月の共同購入注文時に申し込み、参加してください。



1口500円
何口でもOK!

9月第1週(8/31～)、カタログと一緒に配布されるチラシをご覧ください。



組織概要

加入数が伸びず脱退が増えています。9月から始まる紹介キャンペーンを活用して、拡大をすすめていきましょう。

組合員数(7月度)	11,879人
加入者数(7月度)	35人
脱退者数(7月度)	60人
共同購入利用高(8月度)	219,851,928円
1世帯当たり	18,508円

生活クラブは、組合員が出資・利用・運営をする生活協同組合です。

●生活クラブと共生会によるクリスマス・正月用品試食会を、10月31日に生活クラブ本部で行うと報告がありました。

●2025年度産米の在庫過多を受け、11月以降の値下げと3kg規格への取り組みを決定しました。

●生活クラブの認知と拡大を目的に、Webメディア「サステラ」とインスタライブを行うと報告がありました。

●第一四半期決算報告があり、利用供給高は7億2020万円、前年対比95・49%でした。依然厳しい状況です。組合員が丸となって拡大をすすめることを確認しました。

7月の理事会報告

紹介キャンペーン

8/31～10/31

8月31日から紹介キャンペーンが始まります。私たち自慢の消費材を食べてもらえるチャンス！生活クラブを伝えたい友人・知人を紹介してください。

おすすめ消費材をお届け！

- ・トマトケチャップ おしらせ
- ・ミートボール 9/4・5「山の蚤の市」で消費材のお試し販売をします。お友だちと一緒に参加してね♪

生活クラブ館まつり

日時 9月27日(日) 11:00～14:00

会場 生活クラブ館・北広島(北広島市美沢1丁目1-2)

内容 たい焼き・たこ焼き・豚汁などのほか、手作り品販売やフリマ、子ども縁日などを行います。おいしい！楽しい！がいっぱいのおまつりです。組合員以外の方も大歓迎♪ぜひ遊びにきてください。

主催 生活クラブ館・北広島運営委員会

つくる手 食べる手 その手はひとつ

わくわくまつり

11月8日(日) 11:00～14:30

グランドメルキュール札幌大通公園
札幌市中央区北1条西11丁目

道内外から34生産者が参加予定。

お友だちを連れてぜひ来てください！

Information

イベントの詳細や申込みは、ホームページの生活クラブニュース(第1・3週更新)をご覧ください。



ニュース

問合せ：生活クラブ本部 ☎ 011(887)8891

加工用トマト収穫ツアー

日時 9月4日(金)・12日(土) 10:00～16:30

場所 滝川市江部乙町(JR札幌駅北口東側集合)

内容 ケチャップやジュースの原材料となる加工用トマトの作付けをしている「とんぼの会」平澤さんの圃場へ行き、収穫を手伝います。両日とも定員40人(参加無料)、組合員本人と家族が対象。申し込みは8/22まで。

ニュース
8月1週

主催 本部消費委員会

憲法とくらしチカホフェス

日時 9月19日(土) 10:00～17:00

会場 札幌駅前通地下歩行空間「チカホ」
憩いの空間(北1東)

内容 憲法公布80年にちなみ、「9条の碑」の紹介やナガサキ平和行動報告、立命館慶祥中・高校弁論研究部のパネルを展示。憲法紙芝居『檻の中のライオン』の朗読やシールアンケート、書籍販売なども行います。

主催 憲法とくらしチカホフェス実行委員会

エッセイ つむじ風

食卓に流れる「気」

釧路支部 小棚木伸一

最近、氣功を学ぶようになってから、「気」というものを以前より意識するようになった。私にとって「気」とは、特別なものではなく、自分がどんな心持ちで人や物に向き合つかということ。朝、少し眉間をゆする、口角を上げて台所に立つ。それだけで料理や片付けをする時間が少し穏やかになり、不思議と家族との会話もやさしくなる気がします。子どもたちと一緒に料理をすると、出来る上がる料理だけでなく、その時間そのものが食卓を豊かにしてくれます。

生活クラブの食材にも、



同じことを感じます。生産者の皆さんが「食べる人」のことを思いつくる」という姿勢は、目には見えなくても食材を通して伝わってくるように思います。つくる人、届ける人、料理する人、食べる人、それぞれの「気」がつながって、一つの食卓になる。だからこそ、食へることは栄養をとるだけではなく、人と人を結びつなぐのだと感じています。そんなつながりの中で食事ができることを、日々ありがたく思っています。

みなさまからのエッセイを募集します。4000字程度。テーマの指定はありません。詳しくは、本部中瀬までお問い合わせください。

