

ようこそ、生活クラブへ

保存版

どんなしくみなの？ うまく使いこなせるかな？
この一冊で、あなたの
「生活クラブのある毎日」をサポートします。

多摩南生活クラブ GUIDE BOOK

Contents

P2-3

みんなでつくる
生協

P8

いいことづくめの
「予約」のススメ

P4-5

注文のこと
配達のこと

P9

生活クラブの
お店に行こう

P6-7

これ、必ず
返してね

P10-11

利用するだけで
未来にいいこと



組合員コード

あなたの所属している「まち」は

コールセンター

03-5426-5218 (月～金 9:00～19:00)

サステイナブルなひと、

生活クラブ

生活クラブは、みんなで作る生協です

組合員のお金と声でできています

私たちが「ほしい」と思うものを、みんなで力を合わせて作り、消費します。

もっとこうしたい！
の声で、消費材は
さらに進化していきます

消費材について学べる場、
声を届ける場があります！

裏表紙へ

例えば…牛乳



Start

声

牛乳を安く
飲みたい

声

生乳に近い
栄養とおいしさが
ほしい

Step2

声

省資源
エコなものを！

声

いろんな
品目がほしい

Step4

Step1

生産者と一しょに
自前の工場を設立

1978年に地域の酪農団体と
生活クラブで新生酪農(株)を設立。



撮影©魚本勝之

72度15秒間殺菌

生乳(殺菌前のしぼっただけの牛の乳)の良さをなるべく生かし、ヒトに害を与える菌のみを殺菌する「パスチャライズド殺菌」に1987年に変更。飲み口がさらっとしているのは、超高温で殺菌していないので、たんぱく質が熱変性していないから。

びんも開発！

2000年から容器を繰り返し洗って使えるリユースびんに。紙パック特有のにおい移りがなく、牛乳のおいしさがそのまま味わえます。

種類・容量も
選べます



低脂肪牛乳



200mlの小容量



ノンホモ牛乳

必要なお金

01

月1,000円

出資金と増資

消費材を作るための元手や施設・設備の準備維持に使われます。毎月積み立て増資をして、利潤が出た場合は割り戻されます。生活クラブ脱退時には全額返還されます。

02

まちごとに
金額が違います

まち活動費

組合員が地域ごとに集まる「まち」の活動や企画の運営費です。4月と10月に集金され、3月に行われるまち大会で使用方法を決定します。裏表紙に活動の一部を紹介しています。

03

個別システム手数料

個別配達組合員は、1回の注文金額が税抜3,000円未満の場合、配達などの手数料がかかります。加入後1年間と、未就学のお子さんがある方(「プレママ&ママ特典」申請者)は無料。

04

月100円

月刊紙「生活と自治」

生活クラブ連合会が発行する「協同組合による生活者の新聞」です。食・環境・福祉などの生活クラブの情報だけでなく、教育・平和…など幅広いジャンルの記事を掲載しています。

05

月100円

エコロたすけあい制度

生活クラブ独自の組合員どうしの共助制度です。掛け金は地域の子どもの食堂への助成などにも使われています。詳細はエコロガイドブックで確認できます。



「消費材」って？

市場にあふれる商品は、使う人の立場から作られたものばかりではありません。生活クラブでは「売るためのもの＝商品」ではなく「消費するためのもの」という意味を込めて「消費材」と呼んでいます。添加物の削減、国産原料中心など、組合員が生産者をお願いして作ってもらったオリジナル品がメインです。

注文のこと 配達のこと

注文の方法は2種類



01 注文書で注文

毎週届くカタログを見ながらほしい品物を注文書に記入し、翌週の配達時に注文書を提出します。

注文書や申込書などは
通い袋に入れてください



しまった!
注文書を出し忘れた!

そんな時は…

とても混み合うので余裕を持って…

生活クラブ注文専用ダイヤルへ

※切:配達翌日の11:15

フリーダイヤル 0120-808-733
携帯電話から 0570-783-711

受付時間:月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～11:15



02 インターネット注文eくらぶ

パソコンやスマートフォン、タブレットから注文ができます。登録は無料です。

eくらぶのおすすめポイント!

- 注文締め切りは配達日の翌日11:30まで
- 金額を確認しながら注文できる
- 仕事や家事のスキマ時間にサクッと注文
- 予約の登録やお休みも簡単
- 原材料やアレルギーが全部見られる
- WEB限定消費材も
- 組合員のクチコミ、ランキング、今後の取り扱い予定も見られる

留守の時はどうすればいいの?

配達品の置き場所を指定していただき、要冷品は保冷容器に入れるなどの対応をします。蓄冷剤を入れた保冷容器の準備をお願いします。



こちらから保冷容器・留守宅カバーの申込みができます。▶



届いた品物に
問題があるとき

あれ?と思った時は…

配達から1週間以内にコールセンターに連絡してください。現品の回収・交換・返金などの対応をします。コールセンターに連絡するまでは、現品は処分せずに保管しておいてください。

コールセンター:03-5426-5218(月～金曜日 9:00～19:00)



野菜の欠品情報

eくらぶの「今週の野菜情報」(配達前週の土曜更新)から見られます。または配達時に届く「農産物ニュース」で確認してください。



読んでね

情報もお届けします

地域のイベント情報から社会問題に切り込んだ読み物まで。読むと世界が広がります!



生活と自治

生活クラブ連合会が発行する"協同組合による生活者の新聞"です。(月1回)社会の今を切り取った特集記事、コラム、レシピなど充実した冊子。



ジョイエス

生活クラブ東京が発行する機関紙。(月1回)



Ciao!

多摩南生活クラブが発行する機関紙。地域の活動やイベントなどの情報が満載。(月1回)



まち広報紙

多摩南エリアの11の各まちが発行する情報紙(月1～2回)。地域の組合員とつながる入り口です。

これ、必ず返してください！

緑のコンテナを含め返却するものは、配達の日まで汚れないように室内で保管しましょう

Reuse /

Rびん

びんは
リユース
洗って再使用

Reuse /

牛乳びん



びんにある
マークが
目印です



Recycle /

リサイクル
キャップも回収して再生利用！

Rびんを返すときは

- ①キャップをとる
▶キャップは自治体の回収へ
- ②中を軽く水洗い
▶洗剤・石けん・スポンジ等は使わないで！
- ③ラベルをはがす
▶水につけておくと簡単♪
はがれにくい場合はそのままOK

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。

35～50回くり返し使えます。
大切に扱って、洗って返しましょう。
返すまでは、汚れないように保管し
ましょう。



コンテナBOX

Recycle /

ピッキング袋(P袋)
注文書・
カタログのフィルム

配達時に消費材を入れている紙ラベル
(名前シール)のついた半透明の袋。
ピッキング袋(P袋)といい、回収してポリエ
チレン原料にリサイクルされ、またP袋に生
まれ変わります。

鶏卵パック



開いて返してね

再生資源として
リサイクルします

鶏卵パックとカタログ類も、
再生資源として回収します。

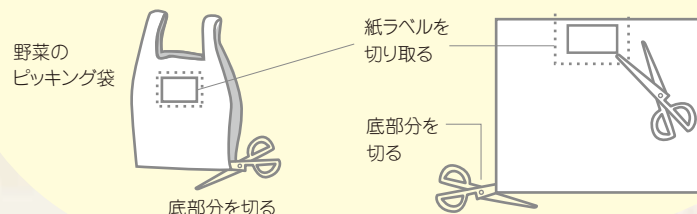
蓄冷剤も凍らせずに返してね

カタログ類



《回収のルール》

- ・異物混入を防ぐため
底部を切り取るよ
- ・接着剤が残っているとリサイクルできないから
紙ラベル(名前シール)は切り取るよ



底部分を切る

この仕組み、グリーンシステム っています

ひとりひとりの小さな行動で、環境への負荷がグンと減らせます

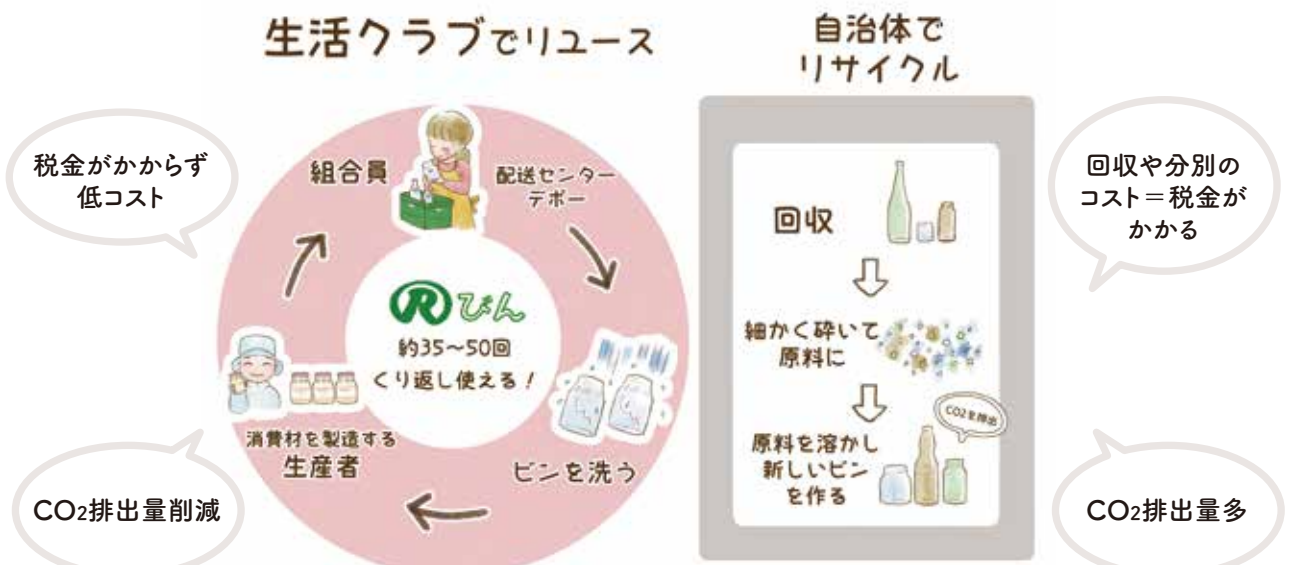
生活クラブは、なるべくごみとCO₂を出さず環境負荷を減らすため、使い捨てる
のではなく資源を循環させて使うことを大切にしています。

こんなにCO₂を減らせます。例えば…

- 500mlのRびん1本をリユースすると、自治体でリサイクル
処理をするよりもCO₂排出量を76g削減できます。

生活クラブ全体で、
2024年度はびんの
リユースでCO₂排出
量を778t減らしました

リユースすると、コストもCO₂も減！



リサイクル費用免除のためにも、返却しましょう！

900mlと500mlのRびんは「自主回収容器」として認定されており、回収率80%の継続と将来
90%達成を条件に「容器包装リサイクル法」で定められたリサイクル費用が免除されています。
しかし回収率は毎年80%以下！このままでは自主回収認定取り消しになるかも!? 費用負担にな
れば消費材の価格にも影響します。みんなの力ですべてのびんの回収率を上げていきましょう！

リサイクルされるものは、こんなものに生まれ変わっています

- 牛乳キャップとサイドスコアー → ゴミ袋
- P袋、注文書・カタログのフィルム → P袋など
- 鶏卵パック → 鶏卵パック
- カタログ類 → 紙製品原料
- 注文書 → ロールペーパー



毎週の注文が面倒 / 少しでもお得に使いたい

そんなあなたに… いいことづくめの **予約** のススメ

消費材が定期的に届くしくみ「よやくらぶ」

組合員にも生産者にも「いいこと」

組合員が生産者に「食べます」と約束＝予約することで、生産者は計画的につくることができ、組合員はちょっとお得な価格になります。

米、牛乳、鶏卵、野菜、肉、調味料、日用品など人気の消費材、普段よく使う消費材が予約できます。詳しくは「よやくらぶ」の冊子(年2回配布)を見てね。



▲こんな冊子が配布されます

いいことその1 食品ロス減!

消費量が約束されている＝生産者にとっては注文量が予測しやすくなります。余分な生産が抑えられ、価格も抑えることができます。少しでもお得に利用したい人におすすめです。

いいことその2 注文忘れ防止に

注文書やeくらぶで注文数を入れなくても、お気に入りの消費材が定期的に届きます。毎週の注文が面倒な方、うっかり忘れちゃう方にもおすすめです。



いいことその3 優先的に届きます

気候や自然災害などの影響で不作になった場合、一部の消費材については予約している組合員に優先的に届けることを基本としています。

予約の方法

注文書: 予約のカタログを見て6桁の予約番号を注文書に記入

eくらぶ: 予約のページから予約したい消費材と配達サイクルを選択

・今週はお休みしたいな～というとき

注文書: 注文書の右上に0を記入 eくらぶ: 買い物かごから「1回休み」を選択

「つくる」と「たべる」をつなぐしくみ、予約。

「添加物を使わないでほしい」「できるだけ農薬を減らしてほしい」など、私たち組合員の「こういうものを食べたい」に応じてくれている生産者。それができているのは「これだけ食べるから作ってください」という約束があるから。予約には、国内自給率の向上や環境に配慮した農法の維持など、安心を未来につなげる力があります。

お米生産者の声 夏の草取りの原動力は、予約の数

農薬を減らした栽培だから、除草剤に頼らず手作業で草取りします。35度を超える炎天下で田んぼとあぜ道の草取りをします。暑い中での重労働だけれど、「予約して食べてくれる組合員がいるから、手を抜かず頑張ろう!」って思えるんですね。(那須山麓米生産者)



那須山麓米生産者の山口さん

注文を忘れたときにも助かる / デポーにしかない消費材もあるよ

生活クラブのお店、**デポー**に行こう

子どもたちの
未来をつくる
スーパー

生活クラブ デポー

多摩南エリアの3店舗



デポー八王子みなみ

住所 八王子市別所1-69-5
電話 042-670-3099
営業時間 10:30～19:00(定休日:水曜日)
駐車場 店舗前に14台



デポー町田

住所 町田市成瀬が丘2-27-1 FSビル1階
電話 042-706-0360
営業時間 10:30～19:00(定休日:水曜日)
駐車場 店舗前に9台



デポー国領駅前

住所 調布市国領町3-3-5
電話 042-442-0710
営業時間 10:30～19:00(定休日:日曜日)
駐車場はありません。
※ココスエシア国領の市営駐車場をご利用ください。

デポーならではの消費材



毎週月・木・土曜に
川崎北部市場から
鮮魚を入荷。



近隣の農家さんの新鮮な
地場野菜が並びます。



生活クラブの
消費材を使った
やさしい味付けの
お弁当・惣菜。



イベント時には生産者
が来ます。試食しながら
消費材のなるほど!
が聞けます。

利用するにはデポーカードが必要です

200円で1ポイント。500ポイントで500円のデポーお買物券がもらえます。
支払いは買い物の度に現金払い/口座引き落としが選べます。
都内のデポー10店舗で買い物できますが、引き落としができるのは指定した1店舗だけです。デポーカードを作りたいときは、利用したいデポーで申込みしてください。



食の安全を守る



2025年3月末時点

食品添加物の削減

「不要なものは使用しない」が生活クラブの原則。許可している食品添加物は国の基準の約1/10です。

食料自給率アップ

たとえば、パンの原材料に「小麦(国内製造)」と書かれていても小麦の産地は分かりません。生活クラブのホットケーキミックスや餃子の皮などは、国産小麦で製造しています。飼料のトウモロコシも国産化に取り組んでいます。

遺伝子操作STOP

食材だけでなく飼料も含め、遺伝子組み換え・ゲノム編集の原料は取り扱わないことを基本としています。やむを得ず使用する場合はカタログのマークで区別できます。



GM対策済



GM混入防止管理済



GM要対策済

放射能検査の厳しい基準

国よりも厳しい独自基準を設け、子どもが食べるものは検出限界値を下げ検査しています。検査結果はWebで公開しています。

農薬・化学肥料削減

青果物で有機JASの認定をとるには3年もの年月と費用がかかります。農薬や化学肥料を減らして栽培している農家を応援するために、独自の基準を設けました。お米もその地域の標準的な栽培の約半分の農薬・化学肥料です。



カタログでこのマークをチェック

地球環境を汚さない

Rびん

くり返し使って、ごみとCO₂を削減!



せっけんで化学物質削減

カラダにも環境にもやさしいせっけん。排水後すぐに分解されて自然に還り、川や海を汚しません。



生活クラブでんき

原発や化石燃料にたよらない、国産の再生可能エネルギーが中心。地球沸騰化をストップし、未来へつなげるでんきを選ぼう。



生活クラブって

利用するだけで、
世の中や未来に
イイコトができる

地元の生産者を応援

とうふ

組合員が地元のとうふ屋を調査し、めぐり会った生産者と一緒に関係しました。
・原料は、国産大豆と海水由来の天然にがりだけ
・濃い豆乳(1丁に約300粒)を使用
・消泡剤は不使用



地場野菜

デポーでは町田産をはじめとする近隣農家の地場野菜を販売しています。都市農業を守ることもつながります。



パン

デポーでは、就労継続支援B型事業所や社会福祉法人でつくったパンを販売しています。パンを購入することで福祉の応援につながります。



人とのつながり

子育てひろば

地域の子育て中の組合員がつどい、遊んだり、情報共有したり、おしゃべりしたり♪各地域で一緒に子育てを楽しみ、つながる場をつくっています。



なかまほいく®

子どもの預け合いを取り入れた0〜3歳児の親子のための次世代型子育て活動です。あずけて、あずけられて、仲間になろう!



コミュニティ

ご近所の組合員どうし、顔の見えるつながりを。困ったときや災害時にも頼れる関係をつくっています。



あなたの地域の イベントに参加してみよう

◆ イベント情報はここから ◆

多摩南生活クラブのイベントページ

多摩南生活クラブ イベント

検索



多摩南生活クラブのSNS

公式LINEアカウント



多摩南生活クラブ生協

※LINEアプリの「友だち追加」から読み込んでください

Instagram



@seikatsuclub_tamaminami



←各まちのSNSの
一覧はこちらから

カタログと一緒に月に1～2回
配付される
まち広報紙も
読んでね!



イベント出展

子育てひろば

味わって学んで、話して楽しんで 近くの組合員と繋がりませんか

みんなで畑作業



地域のサークル活動



添加物講座



消費材を使った
料理会



ギフトの試食会



生産者との交流会や
工場見学



みんなで生活クラブのことを
考え決める「まち大会」



多摩南生活クラブGUIDE BOOK

発行日 2025年9月

発行者 多摩南生活クラブ生活協同組合

企画・制作 多摩南ガイドブックプロジェクト イラスト 神永瑞穂

〒194-0215 町田市小山ヶ丘 2-3-11 <https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamaminami/>