

Ciao!

2023 年

4 月号

サステイナブルなひと、
生活クラブ

発行責任者：落合 由美／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



WEB



Facebook



Instagram

牛乳飲んでる？

今、生活クラブの牛乳が、 酪農家がピンチです！



酪農の現場が危機！とメディアでも報道されています。
生活クラブのパスチャライズド牛乳を生産する提携酪農家も例外ではありません。
生産を続けられるかどうか、今まさに過去最大の危機に直面しています。
現状を知り、生産者がこの窮状を乗り越えられるよう、私たちも力になりましょう！



知ってほしい、酪農家の厳しい現状…

ピンチ① 飼料や燃料費の高騰で経費増大！

国際情勢や円安、中国での需要増加により配合飼料の価格が上がっています。
電気料金の高騰も経費増大の大きな要因に。搾乳もタンクに送るパイプもすべて電動で、
暑さが苦手な牛にとっては牛舎の扇風機やミストも欠かせません。
さらに、乳牛になれないオスの子牛を肉牛用に販売しなんとか経営を維持してきましたが、
子牛の価格が暴落しており手数料だけで赤字になるような状態です。

ピンチ② 経費は増えてるのに…利用が減っている！

コロナ禍に伴う巣ごもり需要で 2020 年度は組合員が増え、利用も増えました。
が、その後は毎年利用が減っています。特に 900ml のびん牛乳の利用数が年々減り続けています。
65 歳未満で利用が減少し、30 代など若い世代の利用数の少なさも目立ちます。
牛乳工場を維持するためには 900ml の製造 1000 万本/年が最低ラインですが、
2022 年度はそれを下回りそうな状況です。



牛乳を飲もう！使おう！
今こそ知ってほしい、
牛乳の魅力

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3……特集「生活クラブの牛乳が、酪農家がピンチです！」
- P4……紹介キャンペーン
- P5……生活クラブでんき
- P6……私のまちの運動グループ「まち・び～んず」
- P7……デポー情報、職員紹介「私が配達しています」、事業報告
- P8……イベントカレンダー、Ciao!モニター募集、申込書

生活クラブの牛乳って、
他の牛乳とどう違うの？
私にできることは？



次ページへ



生活クラブの牛乳って どんな牛乳なの？

▶生活クラブの牛乳のポイントは3つ！

01. パスチャライズド製法
02. 飼料は遺伝子組み換え混入防止管理済み
03. リユースびん

01. 牛乳本来の風味と栄養が残っている 「パスチャライズド牛乳」です

「パスチャライズド」とは、熱による殺菌方法のこと。
72℃15 秒間の熱処理をおこなっています。

この方法は、

- ・人間に有害な病原菌を死滅させる
- ・熱に弱いたんぱく質やカルシウムなどの
栄養成分の変性が少ない
- ・牛乳本来の風味が残っている

牛乳を安全に飲むための必要最小限の
加熱殺菌を行なう製法です。



パスチャライズド牛乳は、さらっとして飲みやすく、
ほんのり甘みがあります。

意外にもこれが牛乳の本来の味なのです。

市販の牛乳のほとんどは、120～130℃で2 秒間殺菌。

「UHT 牛乳」と呼ばれる超高温で処理された牛乳です。
加熱によりたんぱく質中の成分が変質してしまうため、
栄養分も風味も変わってしまいます。

02. 牛にも人にも、安心な飼料

日本に輸入されるトウモロコシの 9 割は遺伝子組
み換えで、大半が家畜の飼料として活用されてい
ます。ところが、飼料の情報は表示されないため
使われていてもわかりません。

生活クラブは遺伝子組み換え作物・食品は取り扱
わないことが基本。

牛や豚を健康に育てることが食の安心につなが
ると考え、エサとして与えるトウモロコシは遺伝子
組み換えの混入を防ぐため分別した飼料や、収穫
後に農薬が使われていない飼料を選んでいます。

栃木県のある生産者は、牛の飼料となる牧草や
トウモロコシも牛舎の
隣の畑で自家栽培して
います。トウモロコシ
は茎・葉・実全部食べ
られます。



03. おいしく飲んで、ごみも減らせるリユースびん

牛乳の風味を最大限に活かすオリジナルのびん。とても軽く、持ちやすくするため"くびれ"があります。
過去に「グッドデザイン賞ユニバーサルデザイン」を受賞しました。

50 回以上くり返し使えて、リサイクルする紙パックに比べて CO₂ 排出量を 35g 削減できます。

900ml と 200ml のびんを洗って繰り返し大切に使っています。

牛乳キャップも回収してリサイクル。5 個で「ごみ袋(L)」(再生原料 6 割使用)が 1 枚作れます。



200 人あまりのお母さんたちが集まり、1965 年に始めた牛乳の共同購入が生活クラブの始まり。
その後、生産から消費まで構造をわかって飲もう！と 1979 年に酪農家と共同で牛乳工場を設立。
生活クラブの牛乳は、組合員が自分たちの飲みたい牛乳を酪農家とともに作り飲み続けてきた、
これからも生産・利用し続けたい大切な消費材です。



たんぱく質、カルシウムだけじゃない 牛乳パワーを知ろう！

■5 大栄養素が全部入ってる！

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル

■バランスのよい良質なたんぱく質

牛乳のたんぱく質には体内では作れない 9 種類の
必須アミノ酸がバランスよく含まれています。
体への吸収効率も高いのが特徴。



■ビタミンも豊富

ビタミン A、B₂、B₁₂、D、パントテン酸など。
カルシウムが体内でしっかり働くためには、
吸収を助ける ビタミン D がとても大切です。

■吸収率のいいカルシウム

乳製品は小魚などに比べ吸収率が高いので、
効率的に摂取できます。

子どもは給食で 1 本、家で 1 本牛乳を飲めば、
1 日に摂りたい量の半分を摂取できます。



牛乳を飲もう！
使おう！

生活クラブの

パスチャライズド牛乳の仲間たち



青い文字の
キャップが目印



パスチャライズド牛乳 900ml

飲みきりサイズの
200ml×2も
あります！



緑色の文字の
キャップが目印



ノンホモ牛乳 900ml

脂肪分のホモジナイズ(均質化)
処理をしていません。
できるだけ加工を与えないことで、
生乳により近い、まろやかな風味が
楽しめます。

ノンホモ牛乳で簡単にできちゃう♪
モッツァレラチーズの作り方→

上部にクリームの層が
できるのが特徴。
やさしく振ってから
飲んでね。



低脂肪牛乳 1000ml

乳脂肪分を 1.4%に調整。
良質なたんぱく質やカルシウムは
そのままに、乳脂肪分が約 60%低く、
カロリーは約 30%低くなっています。



取り除いたクリームはどうなるの？
→同じ工場内で、
「新生酪農の生乳でつくったバター」の
原料になっています。



まずは飲んでみて！
おいしいと思ったら、
ぜひ「予約」して飲み続けてください。

生活クラブの牛乳を支えている
提携酪農家は約 60 名。
これからも生産を続けられるように、
おいしくて安全な牛乳を飲み続けられるように。
私たち一人ひとりが利用しましょう。

とくに「予約」は、生産者の大きな力になります。
生産者は利用量の予測ができ、計画的に生産できます。
価格もちょっとおトクですよ♪



2円で応援！
未来を
明るく



4月より「牛乳応援基金」がスタート！
牛乳の価格に 2 円を上乗せし、
酪農家の生産対策などに活用します。
牛乳を利用して、あなたも生産者を
応援しよう！

牛乳を飲むのは苦手だな…という方は
ヨーグルト、アイスクリーム、チーズ、バター
などを利用してね！



さっぱり甘さひかえめ
バニラアイス

マイルドな酸味▶
生乳 100%ヨーグルト



グラタン、シチュー、ケーキ、デザートなど
料理の材料として使うのもおすすめ！
手軽に楽しめる便利な消費材もありますよ～



牛乳でまぜまぜ
デザート

パパッとマカロニ
グラタンセット



牛乳アンバサダー募集中！！

★豪華プレゼントあり
★10 名募集

4/8×切

Instagram で生活クラブの牛乳や乳製品について
投稿してくれる方を募集中です。
これが好き！この食べ方がおいしい！などなど
なんでも OK。

詳しくはこちらから→→→



生活クラブにお友だちを
紹介しよう！



4月～8月の期間中／
**お友だちを紹介して
いただくだけで！**

**もれなく
「温州みかんジュース」(485ml)
をあなたにプレゼント！**



国産温州みかんの
ストレート果汁 100%。
薬品を使わずに1個1個
外皮をむいて搾りました。
「みかん本来の味わいが
楽しめる」と人気です。

私たちの消費材は
生産者との食べる約束。
食べる仲間を増やすことで
食べつづけることができます。

お友だちは多摩南エリア(八王子市、日野市、多摩市、稲城市、
町田市、三鷹市、府中市、調布市、狛江市)の方に限ります。

紹介したお友だちが
加入すると、さらに
お楽しみプレゼント
がありますよ～



あなたが好きな消費材のこと。
あなたが生活クラブを続けているワケ。
なにより、これおいしいよー！という笑顔。
それをお友だちにぜひ伝えてください。

ペア配送もあります！

マンションがオートロックだから…

仕事であまり家にいないから受け取れない… と、
加入をあきらめているお友だち、いませんか？
お友だちの分もまとめて受け取るシステムが
「ペア配送」です。

注文金額が税抜 0 円～3,000 円未満の時にかかる
個別システム手数料(1 回税込 165 円)が
半額になります。

ペア配送について詳しくは→



プレママ・ママ特典

妊娠中から小学校入学前までのお子さんがいる方は、
注文金額にかかわらず個別システム手数料は無料！

※加入後 1 年間はどなたでも無料です



紹介の方法は 3 つ

その1 LINE か 〆 でお友だちに紹介 URL を送る。

お友だちは専用入力フォームから生活クラブに資料請求できます。

その2 スマホ・PC で WEB 紹介フォームにあなたとお友だちの情報を入力する。

その3 まち広報紙などのお友だち紹介欄に記入して配達時に提出する。

お友だちの住所や電話番号が
わからなくても大丈夫！

こちらのページから
紹介できます！



※いずれの場合も、お友だちかあなたに、生活クラブのスタッフから確認の連絡があります。

生活クラブでんきのブランドイメージ、ロゴが リニューアルしました！



生活クラブ
でんき

コンセントでもあり、
暮らしを照らすランプシェードのようでもあり。
コードの先にある発電所・地域・環境・地球、
それらを想像し、より良い社会をみんなでつくっていく。
そんなアクションのまんなかにくるマークです。

みんなでつくる、つかう、つなぐ。

わたしたちは、もう、原発に頼りません。省エネルギーを推進し、志をおなじくする
地域や顔の見える生産者と共に再生可能エネルギーをつくり、つかい、つなぎます。
それは、わたしたちみんなの願いのエネルギー。大切にしていきます。

わたしたちは、いま、エネルギー自治をめざします。太陽や風や水や森から、そこに
暮らす地域のひとたちの理解や想いのもとにつくる再生可能エネルギーで、エネル
ギー自給率を高め、地域に活力をもたらし、温室効果ガスをへらします。

わたしたちは、もっと、よい未来をつくります。再生可能エネルギーをみんなでつくり、
選び、つかうことで、もっとサステナブルで、もっと安全で、もっと安心して暮ら
せる社会につなげます。そんな未来の可能性を、みんなでいっしょにひろげます。



生活クラブでんき

いま、スイッチしませんか？

4/3(月)～9/3(日)の期間中
生活クラブでんきを契約した方全員に！

新しい生活クラブでんきのロゴマークが入った、
**SIGG のトラベラーボトル(600ml) &
ロゴステッカーをプレゼント！**

SIGG…1908年に創立したスイスの老舗アルミ製ボトルメーカー。
高い技術と品質により世界中で愛されている、環境に配慮されたエコボトルです。

※ボトルの写真はイメージです

ここから料金プランや
電源構成が見られます。
料金シミュレーションも
できます。



生活クラブエナジー

検索



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち町田中央】

子育て広場応援グループ まちび〜んず

まちび〜んずは「生活クラブ子育て広場ぶらんこ町田」の運営を受託しています。ぶらんこ町田は、0～3歳のお子さんご家族が自由に遊びに来られる場所です。利用料は1家族300円/1日ですが、生活クラブの組合員は無料です。一時預かりもしています。ぜひ遊びに来てくださいね。



生活クラブ館まちだの1Fにあります



スタッフによる紙芝居のじかん

まちび〜んずという名前は、お豆を子どもたちに見たて、やさしく包み込む気持ちを込めてつけました。ママやパパと一緒に子育てを見守り、成長を喜び、仲間がいることで安心して子育てできる環境をつくりたいと思い、日々運営しています。

遊びを通して育ちあい、認め合い、そしてもちろん食べることも大事にしています。木のおもちゃもいっぱいあるので、ぬくもりを感じながら楽しく遊んでいます。

消費材の意味やおいしさを伝える「食育」、間伐材の活用など環境からみた「木育」などを伝えていくため生活クラブの絵本も活用しています。

●スタッフの得意を活かして

スタッフ10人が交代で2人ずつ勤務しています。スタッフのなかには、助産師、保育士、ヨガやベビーマッサージのインストラクターなどもあります。

月に何度か「ママのゆるヨガ」の日、工作の日、助産師スタッフに相談もできる「赤ちゃん集まれ!」の日などがあり、スタッフそれぞれが得意なことをイベントとしておこなっています。

●何でも話せる「ママの先輩」として

「施設のスタッフ」というより「ママの先輩」のような存在でありたいです。子育ての悩みや愚痴など気楽に何でも話せて、解決しなくても寄り添ったり、「大丈夫だよ」とそっと背中を押してあげられる場所であれたらと思っています。

今後は、妊娠中からサポートできるようにプレママの方にも利用してもらったり、パパどうしのつながりもつくっていきたいです。

☆開室日：月曜日～金曜日 土曜日は月1回
☆開室時間：10:00～15:00
☆住所：町田市旭町1-23-2 生活クラブ館まちだ1階
☆アクセス：町田駅からバス「町田郵便局」より徒歩6分
市民バスまちっこ「旭町」より徒歩3分
☆TEL/FAX：042-851-7511
☆E-mail：branco.machida@shirt.ocn.ne.jp
(ぶらんこ町田内)



@branco.machida

カレンダー
ブログ



＼取材の日は2月生まれのお誕生日会でした！／

みなでお誕生日の歌を歌ったり、手遊びをしたり、手形をとったり、身長や体重を測ったり。楽しくお祝いしました。



ケーキのパネルにイチゴをペタリ♪

ぶらんこ町田の利用者
小島郷奈(さとな)さんの
おすすめ！



★生乳100%ヨーグルト

新生酪農(株) 400g 配送税込243円 毎週取組み



私も子どもも大好きです。すっぱすぎず他社のヨーグルトより食べやすいので、朝食やおやつによく食べています。赤ちゃんの時に離乳食で初めて食べたヨーグルトで、嫌がらず食べてくれます。パッケージを見るだけで歓喜します。

生乳と乳酸菌のみでつくったマイルドな酸味で食べやすいプレーンヨーグルトです。

ヨーグルトをもっと多くの組合員に食べてもらおうと、12の地域の組合員の代表により「ヨーグルト類再開発チーム」が結成され、試行錯誤を重ねて開発されました。消費材の牛乳と同じ提携生産者の生乳を使っています。栄養価の高いヨーグルトを毎日の食卓にぜひどうぞ。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆★

詳しくはこちらから→



～デポーは春まつりの季節です～

デポーの春まつりがはじまりました。各デポーでは福引やマグロの解体など楽しい企画で組合員のみなさんをお待ちしています。
ぜひ、デポーに来て春まつりを楽しんでください。

＜八王子みなみ＞	＜国領駅前＞
4月22日(土)～23日(日)	4月14日(金)～15日(土)

～お友だちを紹介してください～



デポーにお友だちを紹介、
または
一緒に来てくれたあなたに
温州みかんジュース485mlを
プレゼント!!

展示即売会の日程

八王子みなみ	4/8(土)～9(日)	スーツ
	4/10(月)	RHS(掃除機・空気清浄機 他)
	4/14(金)～15(土)	ニューバッグシバタ(バッグ)
	4/20(木)～21(金)	アイ・メイト(メガネ)
	4/27(木)～28(金)	かたやま工芸(宝飾品)
国領駅前	4/22(土)～23(日)	スーツ
	(@調布センター)	東京真珠(宝飾品)
		アイ・メイト(メガネ)
		アフロディーテ(バッグ)
町田	4/13(木)～14(金)	かたやま工芸(宝飾品)

※4/23(日)デポー国領駅前は無開所します。

★☆☆私が配達しています☆☆★



調布センター 大空 智史

調布センターの大空と申します。生活クラブへ入職して今年で6年になります。趣味はサッカー観戦です。コロナが流行しだしてから暫くスタジアムへ行けませんでした。最近規制も緩和されてきたので予定が合えば現地で静かに観戦しています。(たまに熱が入りかける事もありますがそこは我慢してます・・・)

生活クラブへ入職したきっかけは前々職に他生協で働いていて、転職活動の際に生活クラブの募集を見つけた事、更に親が昔組合員だった事もあり勝手に親近感が沸き応募しました。ありがたい事に無事採用して頂き今に至ります。因みに出勤初日の前日に台風予報の中、愛知県までサッカーを観に行ったのは秘密です(笑)



★☆☆多摩南の事業報告(2023年2月)☆☆★

2月末現在	配送	デポー
組合員数	15,967人	5,590人
加入者数	59人	25人
脱退者数	118人	47人
世帯当り	24,041円	10,800円
総利用高	385,625,595円	60,489,077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」
2月の発電量 6,320kWh
生活クラブでんき累積契約数 1,158件



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 QR 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
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15 コミュニティ連絡会 10:00-13:00 @多摩統合センター まち町田中央 キャラバン@コミュニティ カフェ リレイス デポー国領駅前 春まつり	4/16
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22 デポー八王子みなみ みもざまつり デポー国領駅前 展示会@調布センター スーツ、ジュエリー、バッグなどの他に ハーブのブーケ、リユース品販売なども♪ アースデイ in 南大沢に出展します！	4/23
4/24 まち町田中央 元気な時に考える エンディング 10:00-12:00 @ポブリホール	4/25	おすすめ！生活クラブの イージーオーダースーツ 着心地のいい自分だけの1着を。 200種類以上の高品質な生地から 好みや用途に合わせて選び、 丁寧な国内縫製で仕上げます。 スタイルやオプションも充実。 複雑な流通経路を省き、高品質な ものを適正価格で提供しています。		4/26	4/27	4/28
					4/29	4/30



◀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よ。

＼タネがもらえるよ／

多摩南

ひまわりプロジェクト

みんなでひまわりを育てて
福島の復興支援に参加しよう！

詳細、申込みは
こちらから→→



サステナブル
フェス! Sustainable
Festival 2023



6～9月号 Ciao!モニター募集！

Ciao!を読んでアンケートにお答えください。
あなたの声を編集の参考にさせていただきます。

4号分すべてに回答いただくと、
1,000円分の図書カードをプレゼント！

■募集人数：10人

■応募期間：4/3(月)～4/28(金)

応募者多数の場合は抽選とし、アンケートの案内メールを
もって当選のお知らせと代えさせていただきます。

■アンケートはすべてWEB回答となります。

■応募はこちらのフォーム
または下の申込用紙から。



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! 4月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()

電話番号 () メール ()

☐ 4/15 コミュニティ連絡会 @多摩統合センターに参加します。

☐ Ciao!モニター(6～9月号)に応募します。

※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。