

CiAO!

2024 年

アンケート
特別号

3 月号

サステイナブルなひと、
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

多摩南生活クラブ理事会は、あなたの声を聞きたい！

アンケートに協力してください

あなたが地域で…

組合員のみなさん、生活クラブをどんな風に使っていますか？
消費材を注文しているだけ？ そんなのもったいない！
生活クラブには、組合員ひとりひとりの力で地域を、社会を、
未来をよくしていく「しくみ」があります。

できること やりたいこと
5年後こうなってほしいな～と思うこと
を、教えてください！

★回答期限：3月31日(日)

【回答方法①】本紙 P1～2 に回答を記入し、切り取って提出する。

▶配送組合員は配達便で ▶デポー組合員は店舗レジへ

【回答方法②】右の二次元コードから WEB 回答する。



WEB から
回答できます

Q1

生活クラブは「生活協同組合」です。
株式会社など一般的な企業とのちがいを知っていますか？



協同組合は、みんなが運営に
関われるステキなしくみ。
▶くわしくは P3

☐ 知っている ☐ なんとなくイメージはできる ☐ 知らない

Q2

生活クラブの「運営」にかかわる活動の例をいくつか挙げます。
あなたがやったことのあるもの、これからできそうなものを教えてください。※複数回答可

やったことがある ↓ ↓ できそう・やりたい

①お友だちに生活クラブの消費材をおすすめする		
②生活クラブのイベントのお手伝いをする		
③地域の組合員どうしのコミュニティをつくる・参加する		
④エコロたすけあい制度を利用する		
⑤デポーのワークに参加する		
⑥生活クラブの SNS アンバサダーになる		
⑦生活クラブのチラシを近所に配布する		
⑧まち大会に参加する（まちの総代になる）		

／
✓を
入れてね
＼

次ページに
つづく



Q3

生活クラブを、消費材を、この先も利用し続けるために。未来につながる活動を挙げました。
あなたがやっていること、これからできそうなことを教えてください。※複数回答可

やっている ↓ ↓できそう・やりたい

①月に3万円以上利用する		
②消費材を「予約」する（よやくらぶの利用）		
③合成洗剤ではなく「せっけん」を使う		
④Rびん、配達袋、カタログなどを返却する		
⑤牛乳を利用する		
⑥「生活クラブでんき」を契約する		

Q4

生活クラブは、地域や社会のために活動する組合員を応援します！
生活クラブの活動以外で、あなたがしている「活動」があれば教えてください。
例）地域や学校の活動、環境活動、福祉関連、子どもの支援などなど何でも！



なぜそんなにいろんなことをしているの？
▶くわしくはP4

Q5

生活クラブでは、食の安全だけでなく、他にも取り組んでいることがたくさんあります。
下記はほんの一部ですが、あなたが知っているものにチェックを入れてください。※複数回答可

- | | |
|--|--|
| ☐ 遺伝子組み換え作物の自生調査 | ☐ ごみの削減(リユース・リサイクル) |
| ☐ 再生可能エネルギーを広げる(生活クラブでんき) | ☐ 子育て広場や保育施設の運営 |
| ☐ せっけんを使う人を増やす(合成洗剤を減らす) | ☐ 地域のつながりづくり |
| ☐ フードバンク・子ども食堂への支援 | (コミュニティ、エコロたすけあい制度) |

Q6

今、多摩南生活クラブでは、5年後の生活クラブの姿を描く「長期計画」を作っています。
あなたが考える 5年後の生活クラブや社会の理想の姿・夢を教えてください！※複数回答可

- ☐ 地元生産者の野菜や消費材が食べられる
- ☐ 畑や田んぼがたくさんある環境で暮らす(都市農業を守りたい！)
- ☐ 近所の組合員とつながり、普段からたすけあう関係ができている
- ☐ 近くにデポーがある
- ☐ 生活クラブの消費材を使った給食やおやつが出る保育園/幼稚園(高齢者施設)が増える



その他ご自由に！

■あなたの年代 [~20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代~]

■住んでいるまち(自治体名)

■名前(差し支えなければ)

ご協力ありがとうございました！

生活クラブって生協だよ。生協＝生活協同組合だよ。

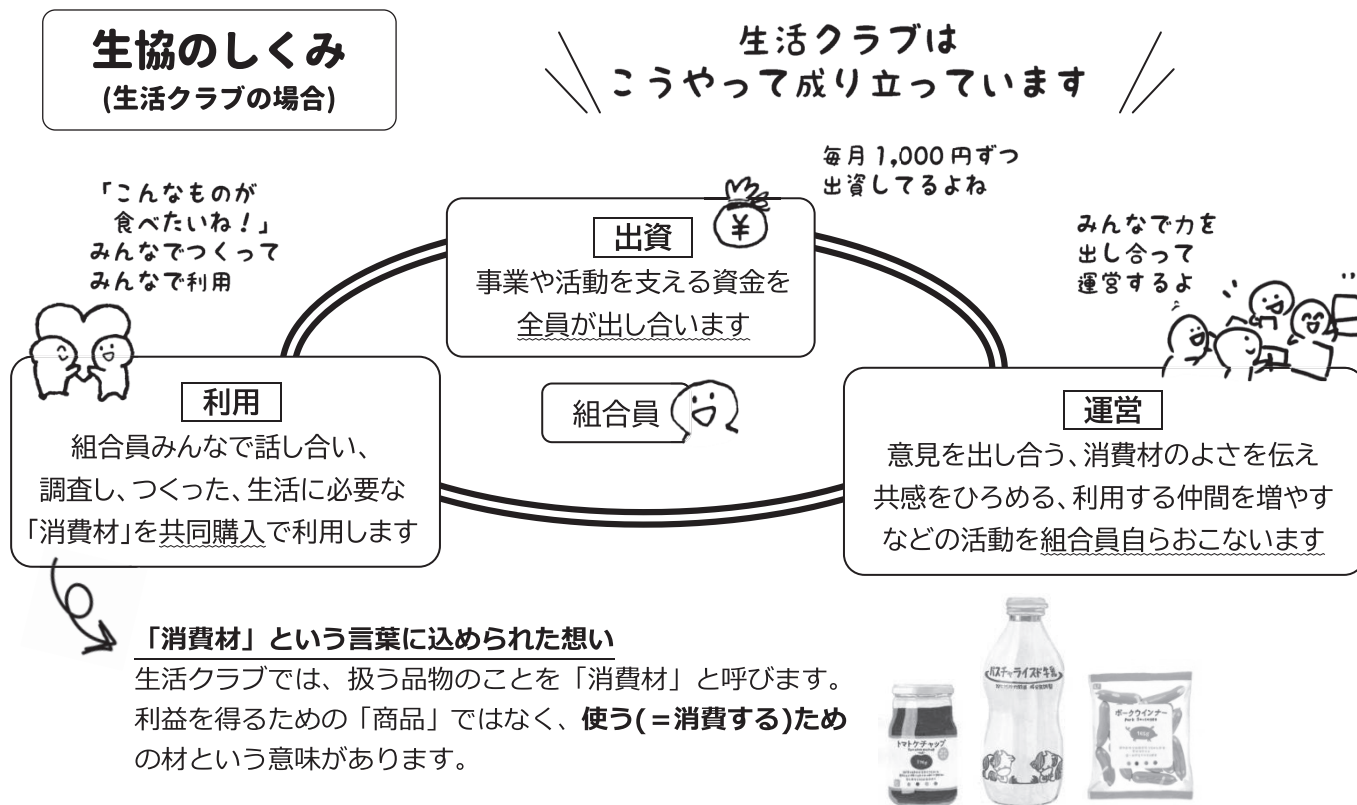
生活協同組合ってなに？ 一般の企業とどうちがうの？

農協、漁協、大学生協などなど、協同組合にもいろいろあります。

営利を目的とする企業とは違い、みんな非営利団体。企業とは目的もしくみも違います。

「生活協同組合(生協)」は、組合員の暮らしや社会をよくするために、

出資・利用・運営を組合員みずからがおこなう団体です。



《生協と株式会社の違いまとめ》

	生協（非営利団体）	株式会社（営利を目的）
出資する人	組合員（人に限定）	株主（人に限らず、法人も可）
目的	組合員の暮らしの向上、より良い社会の実現	利潤の追求、出資者の目的は配当金や株の値上がり
どんな組織？	組合員＝利用者＝出資者	・利用者と出資者は同じではない ・利用者は不特定
運営の方法	・組合員一人一票の議決権、または組合員から選出された代表(総代)が議決権をもつ ・組合員の直接参加による民主的運営	・一株一票の議決権、大株主の力が絶大 ・株主は、日常の運営に通常参加しない
利益が出たら	安定経営のための積立金を除き、出資金配当や利用金額に応じた割戻しをおこなう	・株主に配当し、利用者への配当はない ・内部留保することもある

生活クラブは、組合員の生活や社会を良くするために、
組合員が自分たちのほしいものをつくり、
利用しつつ運営までおこなう組織です。

単なる
「無添加食材を扱う
宅配サービス会社」
じゃないよ！

生活クラブのさまざまな活動は、組合員の想いと声から生まれています



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☆☆ まち町田西 早川夢香 さん

子どもの通う中学校で開催された、環境活動家の講演会に興味があり参加しました。開催してくれたまち町田西のまち委員さんと知り合い、生活クラブをおすすめしてもらったのが加入のきっかけです。

生活クラブは添加物や国産原料にこだわっていて、そこまで高値ではないところも良いです。小学生から高校生まで 4 人の子どもがいますが、子どもたちに安心しておやつを食べさせられます。デポーに通えるのもいいですね。

好きな消費材は、アーモンドショコラと米粉のロールケーキプレーンカットです。

アーモンドショコラは、光沢剤が入っていないので安心して食べられます。ナッツの香りも良いです。

小麦粉を摂りすぎてしまうと身体に不調が出るので、米粉のロールケーキは「ケーキ食べたい！」というときに食べられて嬉しいです。



まちで企画された甘夏学習会では、いろんな組合員の方と話せて楽しかったです。ベテラン組合員の方の消費材への思い入れがすごいと感じました。ヨガの企画もリフレッシュできてよかったです。

食べるのが好きなので 今後試食会や料理会などのイベントがあれば参加したいです。

早川さんのおすすめ！



アーモンドショコラ

月島食品工業(株)
357 円(配送税込 386 円)
100g

アーモンドにクーベルチュールチョコレートをコーティング。カカオバター以外の植物油脂を使わない純チョコレート。光沢剤は使用していません。



米粉のロールケーキプレーンカット

(株)丸きんまんじゅう
502 円(配送税込 542 円)
160g(4 切)

国産米粉と卵で作ったふわふわのスポンジで生クリームを巻きました。シンプルに素材の美味しさが味わえます。



お菓子とともに、牛乳を使った飲み物はいかがですか？



組合員直伝のみかんオレ

- ・温州みかんジュース…1/2 カップ
- ・牛乳…1/2 カップ

【作り方】

温州みかんジュースと牛乳を混ぜるだけ。
昔の「フルーツ牛乳」みたいになります。

ソルティーラッシー (4 人分)

- ・牛乳…1 と 1/2 カップ
- ・真塩…ひとつまみ
- ・プレーンヨーグルト…1 と 1/2 カップ
- ・レモン汁…大さじ 1
- ・はちみつ…大さじ 2

上記の材料をよく混ぜ合わせ、
グラスに注ぎ、ミントを飾る。

※はちみつを含むので、1 歳未満の
乳児には与えないでください。



ミルク出しコーヒー

- ・コーヒー粉…40g
- ・牛乳…2 と 1/2 カップ

【作り方】

- ① お茶・だしパックにコーヒー粉を入れる。
 - ② ①を容器に入れ、牛乳を注ぐ。
 - ③ 冷蔵庫に 8 時間ほどおき、パックを取り出す。
- ※冷蔵庫で保存し、できあがりから 2 日以内に飲みきってください。



酪農を応援！／
みんなでパステライズド
牛乳をもう！

check▶▶▶



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

<生産者が来ます> 時間はすべて 10:30～15:00 です

<デポー八王子みなみ>

■3/7(木) Sim Sim

セサミオイルやアロマオイルの生産者が来て
オイルを使っのマッサージ等が実際に体験できます。

■3/16(土) ヴィボン

ホワイバルサミコ酢の話が聞けます。

■3/23(土) デンマークベーカリー

<デポー国領駅前>

■3/7(木) マルモ青木味噌醤油醸造場

■3/30(土) 藤原食品(甘栗)

<デポー町田>

■3/21(木) Sim Sim

<デポー町田> 3/17(日) 13:00～14:00

鰯(いわし)のさばき方講座があります。

展示即売会の日程

八王子みなみ	3/18(月)～19(火)	センプレ(婦人服)
	3/25(月)～26(火)	アイ・メイト(メガネ)
	4/6(土)～7(日)	スーツ
国領駅前	3/11(月)～12(火)	東京真珠(宝飾品)
	3/25(月)～26(火)	センプレ(婦人服)
町田	3/21(木)～22(金)	アイ・メイト(メガネ)
	3/29(金)～30(土)	センプレ(婦人服)

展示即売会
詳しくは
こちらから→ベストファイブの
スーツ情報は
こちらから→

開所のお知らせ

3月20日(水) デポー八王子みなみ、
デポー町田は休まず通常営業をしています。

私が配達しています



多摩統合センター 轍あい 薄井 莉沙

配達をしている轍あいの薄井莉沙です！入社
してあっという間に1年半が経ちました。前職
はラーメン店で働いていたので、土日のお休み
がとても新鮮です♪最初は不安な事もありましたが、配達も慣れ
て自信がつき、たくさんの安心安全な消費材を運んで筋肉もつき、私自身も成長できまし
た！毎日楽しく配達できているのは、勇気づ
けてくださる組合員の皆様のおかげです。
ありがとうございます。これからも元気い
っぱい頑張ります！

★☆☆多摩南の事業報告 (2024 年 1 月) ☆☆☆

1月末現在	配送	デポー
組合員数	15,759 人	5,708 人
加入者数	77 人	31 人
脱退者数	85 人	25 人
世帯当り	24,315 円	10,511 円
総利用高	383,449,389 円	59,935,699 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」 1月の発電量 5,888kWh 生活クラブでんき累積契約数 1,259 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 : 042-798-4376②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 : 042-485-3447③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 : 10:30～19:00④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 : 10:30～19:00⑤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



辻信一さんおはなし会

スローダウンして、一歩踏み出そう

スロー・イズ・ビューティフル



いつでもコンビニで。スマホでポチっと。誰とも会わず会話せず。
早く、安く、いつでも何でも手に入る今の世の中。
とっても便利にはなったけれど、私たちは幸せになれたのでしょうか？
5年先、10年先…もっとその先を考えたとき、このままの暮らしでいいのでしょうか？
食の安全、気候危機、貧困、地域コミュニティの衰退…いろんな問題がある中で、
私たちがこの地域でできること、変えたいこと、やりたいことを一緒に考えませんか。

3/28(木) 13:30～15:30

南大沢文化会館 交流ホール、またはオンラインにて

■会場定員 40 名 ■参加費無料 ■託児なし

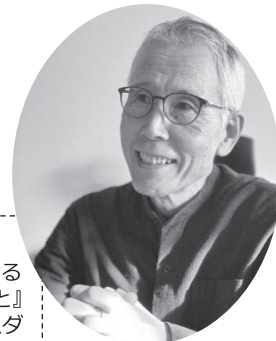
■申込メ切：3/24(日)

申込みは右の QR または
ページ下の申込書から。
オンライン参加の方は必ず
WEB で申込みしてください。



【講師】文化人類学者 辻信一さん

明治学院大学名誉教授。環境・文化運動などを手がける
NGO「ナマケモノ倶楽部」代表。著書に『『しないこと』
リストのすすめ』（ポプラ新書）、「ナマケモノ教授のムダ
のてつがく」（さくら舎）など。



※申込多数の場合は抽選となります。参加いただけない場合は多摩南生活クラブより連絡いたします。
(特に連絡がない場合は、そのままイベントに参加ください)

いろいろな企画に参加しませんか♪

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



一緒にイベントを企画しませんか／

多摩南生活クラブ 30 周年イベント

企画・運営ボランティアスタッフ募集！！

2024 年度は多摩南生活クラブが 30 周年を迎えます！
夏に記念のおまつりを開催予定です♪

7 月 20 日(土) 東京たま未来メッセ(京王八王子駅・JR 八王子駅前)

夏休みに親子で楽しめる、生産者にも来てもらって消費材についてじっ
くり学べる、体験型のイベントを考えています。まだタイトルも決まっ
ていません。一緒に企画して 30 周年を盛り上げませんか♪

・月 1 回の実行委員会参加(オンライン有) ・交通費支給

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 ! 3 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、連絡事項に✓を入れてください。

	3/28(木) スロー・イズ・ビューティフル @南大沢文化会館 に参加します。
	多摩南 30 周年イベント (7 月 20 日(土)@東京たま未来メッセ) の企画運営に興味があります。
	生活クラブの「組合員活動」「運営」に興味があります。

※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。