

CiAO! 2024年 4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



WEB



公式 LINE



Instagram

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

予約しておけば
注文忘れの心配なし◎

予約して食べてくれる人が
いると思うと、
炎天下の草取りもがんばれる！

自然災害などで不作になった場合、
米・牛乳・鶏卵・野菜は
予約者に優先的に届きます

フードロスが
減らせる

組合員にも生産者にもうれしい♡

「食べ続けるから作り続けてくださいね」のしくみ／

よやくらぶが

全113品目 オトクになりました

米・牛乳・鶏卵は今までもお得な予約価格でしたが、
その他の予約消費材も通常価格より
おおむね 1.5%オトク

になりました



▲3/18週に配付された
保存版予約のカタログ

手元にない方はこちらから▼



----- 今月のCiAO! -----

- P1～3…よやくらぶがオトクになりました
- P4～5…コミュニティに参加して、近所の組合員どうしてつながりませんか？
- P6……私のまちの運動グループ まち八王子南「エコショップ元気広場」
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……お知らせ、申込書

予約ってすごい！
どれくらいオトクなの？



生活クラブのフードロス削減のしくみ 受注生産→予約に

食品ロスを減らそう!



生活クラブの消費材は、組合員の「添加物をなるべく使わないもの、農薬を減らして栽培したものを食べたい」などの声にこたえ、生産者が生活クラブ用につくっているものです。

■はじめは「受注生産」でした

生活クラブが誕生した頃は 1 ヶ月に 1 回の注文で、注文数が確定してから生産する「受注生産」でした。年 1 回収穫の米、簡単に数を増減できない牛乳・鶏卵・肉は、地域ごとにどれくらい注文するか組合員から聞き取り、生産量を決めていました。

■組合員の声で徐々に便利に

1999 年、「1 ヶ月先のことはわからない」との声が多くなり、2 週間に 1 回の注文になりました。それまで班配送のみでしたが、2000 年には個別配送がスタートしました。

生活クラブの活動のあゆみはこちらから→
(50 周年記念「まんがでみる生活クラブ」)



■毎週注文+予約がスタート!

ライフスタイルの多様化に合わせ、「少しずつ便利なやり方にして、たくさんの方が生活クラブに入ってくれるといいね」と、2015 年に毎週注文+翌週配達になりました。

同時に持続可能な共同購入のしくみ「よやくらぶ」がスタートしました。

予約することで、

- 生産者に「食べ続ける約束」をする
- 利用をまとめる(結集する)
- 計画的な生産につなげる

(多く作りすぎない=フードロスにならない)を実現しました。



どれくらい安くなる?? ある子育て世帯の予約例

予約・あっぱれはればれば野菜おまかせ 4 点セットと多摩南独自品(とうふ類・パン)は、予約価格はありません。予約可能な消費材は班還元(4 人以上班)の対象にはなりません。ご了承ください。

金額は配送税込み

予約消費材	通常価格	予約価格	オトク額	1カ月の数量	1カ月のオトク額	年間オトク額
那須山麓米 普通精米3kg	1,377	1,351	26	2	52	624
牛乳900ml	298	287	11	8	88	1,056
鶏卵10個パック	392	387	5	4	20	240
予約・あっぱれはればれば野菜おまかせ4点セット	-	819	-	2	-	-
豚肉バランスセット・4パック	2,175	2,106	69	2	138	1,656
冷凍豚肉切り落とし500g	1,227	1,188	39	2	78	936
ジューシーバリ旨ポークウインナー	481	464	17	2	34	408
鶏肉モモ500g	1,198	1,172	26	2	52	624
牛肉ひき肉500g	1,716	1,698	18	2	36	432
チキンナゲット400g	837	819	18	1	18	216
餃子	549	540	9	2	18	216
真あじ開き4枚	808	791	17	2	34	408
焼きほぐし鮭	632	618	14	1	14	168
マヨネーズ310gびん	564	551	13	1	13	156
パックだし	851	834	17	1	17	204
国産十割こうじみそ・カップ	362	354	8	1	8	96
温州みかんジュース ビン入900ml6本組	2,684	2,635	49	1	49	588
無漂白ロールペーパーシングルソフト	576	564	12	1	12	144
洗濯用無添加せっけん(針状)	784	773	11	1	11	132
固型せっけん	278	272	6	1	6	72
きぬとうふ(多摩南独自品)	232	232	-	4	-	-
合計					698	8,376

予約は
おサイフにも
優しいのね!



この例では、
1カ月の
オトク金額は
646 円ですが、
年間にすると
8,000 円以上
オトクになります。



**消費材をもっと
よくしたい！**

を、実現する 予約のチカラ

生産者にとって、組合員からの「予約」で買取り量や金額がある程度わかることは、生産を続けていくうえでの大きな安心材料となります。
面積拡大や設備の導入などの投資、新しい取組みへの挑戦もしやすくなります。



米・飼料用米のチャレンジ

- ・減農薬栽培に向けた実験
- ・脱プラ肥料の実験取組み
- ・アイガモロボットの実験取組み
- ・暑さに強い品種の試験栽培
- ・飼料の自給率を上げるために飼料用米の栽培を開始(1996年) 高たんぱく飼料用米など新たな品種の栽培も開始



鶏卵 10個パックのチャレンジ

- ・50℃のお湯で洗卵
※一般的には次亜塩素酸溶液
- ・回収パックの再生利用、強度補強
- ・飼料の自給率を上げるために飼料用米の割合を30%→35%に



野菜生産者の声

「予約している組合員がいるから、高温障害で野菜が思うように栽培できなくても無農薬・減農薬の農業が続けられるんです」



希少な無リンすり身

無リン（リン酸塩不使用）のすり身は、流通量のわずか5%。おおげいで利用するから無リンのすり身が確保できます。



生乳 100%ヨーグルト

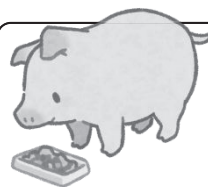
「みんなが毎日食べたくなるようなヨーグルトを」と、プロジェクト検討会と組合員約3,600人による試食で開発。



牛乳のチャレンジ

- ・飼料の自給率アップ！
2019年度：29.2%
↓
2022年度：53.6%

- ・危機的状況の酪農家を応援
 - ①牛乳応援基金
2023年4月より1本につき2円の「牛乳応援基金」を上乗せ。飼料価格高騰に対する補填などに活用されます。
 - ②酪農応援緊急カンパ
2023年2～3月に酪農応援緊急カンパを実施。5,000万円を超えるカンパが集まり、提携酪農家に届けました。



豚肉・鶏肉・牛肉の チャレンジ

- ・飼料の国産化に向けた取組み
「飼料用米プロジェクト」(1996年～) 輸入100%だった飼料の一部を国産化し、国内自給力アップのモデルケースに
- ・子実コーンの国内栽培を開始
→実は濃厚飼料に、葉や茎は肥料に



- ・丸大豆醤油 ・脱脂加工大豆を丸大豆に
- ・2021年の仕込み分より、小麦を国産100%に

国産十割こうじみそ・カップ

「加熱していない『生みそ』で国産原料の手ごろな価格の味噌を」と、生産者と組合員で開発。



組合員がほしいものを追い求め進化してきた消費材たち。
ぜひ予約して食べ続けていきましょう！



コミュニティに参加して、

近所の組合員どうしてつながりませんか？

近所に生活クラブの組合員がどれくらいいるか知っていますか？
いざというとき、困ったとき、近くに頼れる人はいますか？
人と人とのつながりが希薄になっている今だからこそ。
楽しくて、安心できる小さな地域のつながりを。



自分の住んでいる地域にコミュニティがあれば参加してね！



私の地域の
コミュニティは？
←調べてみよう！

まち広報紙のコミュニティ情報や、
コミュニティリーダーからのお手紙もチェック！
企画や集まりに参加してみよう！

コミュニティって？

生活クラブでは、東日本大震災をきっかけに、地域の組合員のつながり＝「コミュニティ」を各地につくっています。災害時など、いざというとき頼りになるのはやっぱり近所の人。でも、いざというときにたすけあえる関係性は、ふだんからつくっておかないと機能しません。どこにどんな人が住んでいるか、避難に援助が必要な人がいるかなどを知っておくことが大切です。コミュニティで直接顔を合わせて話をする機会をつくり、顔なじみになって、LINEグループなど連絡を取り合える体制をつくります。困ったときはエッコロたすけあい制度*を使って気軽にたすけあいができます。



※エッコロたすけあい制度ってなに？

組合員どうしのたすけあいと地域福祉をすすめるための、生活クラブ独自のしくみです。暮らしの中でちょっと人の助けがほしいとき、身近にいる組合員を頼ることができます。コミュニティのつながりがあれば、近くにいる組合員に声をかけやすくなります。また、助けを必要としている人の力になることもできます。地域のコミュニティの中でそういった関係ができると心強いですよね。



エッコロについて
詳しくはこちら→



事例紹介

地域の子育て中の組合員でLINEグループを作って、エッコロをフル活用しています！！《まち稲城》

まち稲城には、エッコロを活用するためのLINEグループがあります。メンバーは現在約40人。子育て世代の組合員に加え、頼りになるエッコロコーディネーターやベテラン組合員もいます。

「急に仕事が入った！誰かうちの子預かって〜」「風邪をひいて動けない！幼稚園のお迎えが…」「産前産後の家事を手伝ってほしい」などなど。「たすけて！」をグループに発信すれば、「私できるよ！」と誰かがこたえてくれます。1対1ではなく1対多数で、みんなで日替わり交代してサポートすることもあります。

普段はイベント情報の共有や、おさがりいりませんか？など、ゆるく楽しいやりとりをしています♪



コミュニティで、こんな活動しています！

《まち八王子南》

松木コミュニティ&南大沢3丁目コミュニティ

2023年度は月に2回、地域の居場所を開催しました。体操をしたりお茶をしたりが基本です。消費材モニター活動や災害支援物資受渡し訓練、クリスマス正月用品の試食会などもおこない、多くの人でにぎわいました。たまにみんなで外食に行ったり、公園散歩なども楽しみました。



あるときトランプを持ってきてくれた方がいてババ抜きをしたところ、最後残ったカードが6と9で、みんなで大笑いで終わりました。その後確かめるために七並べをしたらしっかりありました。笑笑

生活クラブの組合員だけでなく、「あの人誘ってあげた方がいいんじゃない？」と話し合って地域の人に声かけし、少しずつ集まる人が増えてきています。最高齢の方は92歳です！細く長く活動ができればいいなと思っています。

避難経路確認のための街歩き



災害弱者を確認する地図おとし



防災食のワークショップ 備蓄消費材を使ったメニューづくり



エッコロたすけあい制度を使っている支え合い



《まち稲城》

東長沼北側コミュニティ

おたがいさまの精神でたすけあい、おかげさまの心で感謝を忘れず。組合員も組合員でない地域のみなさんとも顔を合わせてつながり、地域全体で子育てや日々の生活を楽しみたいと思い、東長沼北側コミュニティを立ち上げました。

1年目はお隣の押立コミュニティと合同で試食会や茶話会の開催ができました。2年目の今年は地域のみなさんがやりたいことを一緒に叶える、そんな企画ができたらと思っています。



コミュニティを立ち上げたい人、
ちょっとのそいでみたい人は
「コミュニティ連絡会」に参加してみよう！

コミュニティリーダーも
コミュニティに興味のある組合員も
あつまれ～

《コミュニティ連絡会》

5月11日(土) 10:00～13:00 多摩総合センター/オンライン

内容：昨年度のコミュニティ活動の共有、今年度の活動予定、
その他情報共有、災害支援物資受け渡し訓練についてなど



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子南】 エコショップ元気広場

持続可能な環境と地域の居場所づくりを目標にスタートして22年になります。出資し運営し労働するメンバー7人と同一労働同一賃金のサポーター5人で、レンタルボックス事業を展開しています。この2月で80歳を迎えた二人のメンバーの傘寿を祝う会を行ったばかりです。



■みんなで決めて、みんなで運営

何事もメンバーみんなで決めていきます。出資する人もしない人も同じ賃金で、定年はなく自己申告制です。

運営はとにかく人間関係が大事。新しくメンバーを入れるときは、人柄をみて慎重に決めていきます。



取材にうかがった日は、書道教室の日でした。家に帰ってくるように「こんにちはー」とお店に入ってくる小学生にほっこり^^

■これからもみんなの居場所として

お客様にとっても、私たちにとっても、年をとればとるほど必要な場所です。「なるようになるさー」で楽しくやっていますが、やっぱり最後は頑張っって続けようぜ、かな。

(代表 内野洋子さん)



レンタルボックス
オーナー募集中!



〒192-0914 八王子市片倉町 440-15
《TEL/FAX》 042-637-2394
《営業時間》 11:00-17:00 (日曜定休)
《HP》 <https://genki-hiroba.jimdo.com>

生活クラブの大型班としての荷受け事業やミニ図書館、書道教室はスタート時から展開していましたが、犬の散歩や朗読などの地域お助け隊、着物リメイク相談会、お家片づけ相談会など22年の間に必要に応じて仕事や活動を作ってきました。

自分のお店を持ちたい人も、棚に並べられた穴場感満載の手作り品や着物やリサイクル品を探したい人も、ドリンクサービスと大人のおしゃべりを楽しみたい人も元気広場へ。地域お助け隊や着物リメイク、片づけ相談も随時受け付けています。物品の寄付もお願いしています。

■主な事業はレンタルボックス

1ヶ月のレンタル料は、ボックスが3,000円、ハンガーが5,000円。値段は借りる人が設定し、売上の10%を手数料としていただいています。



かわいい手作りの小物からレトロなもの、オシャレな洋服まで、探検のような楽しいお買い物ができます♪
お店のスタッフさんとのおしゃべりも癒されました。

「元気広場」サポーター 小泉路子さんのおすすめ!

ギリシャ産エキストラバージン オリーブオイル



(株)ヴィボン 450g
配送税込 1,693円
※WEB限定で225g
もあります



30年前、ギリシャに住んでいた知り合いから「このオリーブオイルがおいしい!」とすすめられました。生産者の話を聞いて、質の良さがわかりさらに好きになりました。パンにつけたり、ガーリックトーストにしたり、ドレッシングやパスタにも◎

収穫後まだみずみずしいうちに、化学的処理をしないで果実を搾って濾しただけのエキストラバージンオイル。ギリシャ産。パスタやマリネ、ドレッシング、アヒージョなどいろいろな料理に使えます。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆★

＼生産者のお話、試食やお買い得品、福引などあります／
 <デポー八王子みなみ> みもざまつり 4/20(土)～21(日)
 <デポー国領駅前> 18周年祭 4/12(金)～13(土)
 <デポー国領駅前>ハイム化粧品ミニ学習会 4/22(月)10:30～

デポー町田

●8月17日(土) リニューアル決定!!

デポー町田は今年で12年目になりました。
 店内の設備の入れ替えとともに、より使いやすいデポーへとリニューアルしていきます。
 リニューアルに向け8月まで130人の加入をめざします。デポーの近くに住んでいる知り合いや興味がありそうな方をぜひ紹介してください!

●生産者が来所します!

- ・4月20日(土)10:30～ (株)高橋徳治商店 (学習会あり)
- ・4月27日(土)10:30～ デンマークペーカリー(株)

展示即売会の日程

八王子みなみ	4/22(月)～23(火) バッグシバタ(バッグ) 4/25(木)～26(金) かたやま工芸(宝飾品) 5/10(金)～11(土) センプレ(婦人服)
国領駅前	4/20(土)～21(日) <調布センター> ベストファイブ(スーツ)、東京真珠(宝飾品)、アイ・メイト(メガネ)、Pea Pod(シルクインナー)、アフロディーテ(バッグ)、ファーレ(婦人服) 4/20(土)～21(日) <デポー> エジソンのたまご(知育玩具)
町田	4/18(木)～19(金) かたやま工芸(宝飾品) 4/25(木)～26(金) パラマウント(靴・中敷き) " Pea Pod(午前 学習会)

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 

全デポー5月3日(金)～5日(日)休みです

私が配達しています



組合員のみなさんこんにちわ。新年度になり、入園や進学就職など環境変化でせわしないご家庭が多いのではないのでしょうか。

そんな時期こそ一息つく時間を大切にしたいです。私は毎週必ず一息つける消費材を注文するようにしています。

一息つくといえば甘いものですが、地方の郷土食材もおすすめです!東京単協独自品カタログに「ほうとう」や「きりたんぼ」が載っているのを見たことがあ

調布センター 轡サンズ 育村 由貴

ると思います。注文したことのない方も多いのではないのでしょうか。

せわしない日々は「食べること」が作業になってしまいがち。でも「ほうとう」や「きりたんぼ」など普段食べないちょっと特別な食事をたまにすると、家族で食べる時間を大切にできます。毎日のバタバタから離れた時間をちょっとだけ楽しめるはずです。



★☆☆多摩南の事業報告 (2024年2月) ☆☆☆

2月末現在	配送	デポー
組合員数	15,744人	5,722人
加入者数	91人	32人
脱退者数	93人	29人
世帯当り	24,292円	11,143円
総利用高	382,817,697円	63,604,710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 5,619kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,268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

生活クラブがイベントに出展します！

4/13(土)～14(日)

アースデイ 2024 春 in 南大沢

(南大沢駅前歩道および南大沢中郷公園にて)

ぜひ組合員でないお友だちを誘って遊びに来てね♪

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

多摩南公式 LINE アカウント スタートしました！

イベント情報
デポー情報
おすすめ消費材
レシピ などをお届けします



《LINE での友だち追加方法》



6～8 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。

3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：4/1(月)～4/30(火)
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。



秋にモニター限定企画として
試食会か料理会(未定)にご招待します♪



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 ()

参加希望のイベント、連絡事項に✓を入れてください。

Ciao!モニター(6～8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って利用させていただきます。