

CiAO! 2024年 12月号

サステナブルなひと、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：多摩南生活クラブ理事会
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

無添加食材の宅配サービス？

あのこだわり食材の基準って誰がどうやって決めてるの？

企業とお客さんじゃなくて、組合員？生協？

会社じゃないの？？

よく見る手作り感あふれるチラシはいったい誰が作ってるの？？

そういえば

生活クラブ って、どういうしくみ？

生活クラブ = 「生活クラブ生活協同組合」

生活協同組合 = 「生協」と呼ばれるものです。一般的な企業のように利潤の追求や株主への配当を目的とせず、組合員の生活や社会を良くするために存在します。



生協は組合員の **出資** **利用** **運営** によって成り立っています。

「国産原料の調味料がほしい」「無添加の美味しいお菓子が食べたい」などなどこれがほしい！を 結集し、組合員みんなで利用しつつ 運営もします。

「これがほしい」が集まると大きな力になります。生活クラブで扱っているものは、スーパーや量販店で売られているものはほとんどなく、約9割がオリジナル品。おおぜいの組合員と生産者が一緒に話し合い、国産・無添加・減農薬などこだわって作ってきたものばかりです。

----- 今月のCiAO! -----

- P1~3...生活クラブってどういうしくみ？
- P4...「のらっこおいぬま」2025年度入園者募集
- P5...《開催報告》10/5 再エネ・省エネフェア
- P6...多摩南のきらきらさん《まち府中》
- P7...デポ情報、事業報告
- P8...イベント情報、お知らせ

どんなことをやってきたの？
組合員による運営って何？



「たしかかなものを手に入れたい」が原点

10/3に開催した「秋の委員交流会」での生活クラブ連合会会長 村上彰一さんのお話をレポート！



■はじまりは牛乳

生活クラブの始まりは1965年、200人あまりのお母さんたちによる牛乳の共同購入でした。脱脂乳や加工乳が全盛の時代。普通の牛乳を少しでも安くという思いから始まり、「誰がどうやって作ったか、確かな品質の牛乳が飲みたい」との思いに変わっていきました。そしてついに1979年には酪農家と一緒に直営の牛乳工場まで設立。牛のえさ、飼育環境、生産農家、品質管理、製造工程、容器や価格まで、すべてを把握できる牛乳を購入できるようになったのです。



〃 〃



■計画的？いやいや、組合員の思いで全国に！

今や北海道から兵庫まで、21都道府県に広がっている生活クラブ。東京・世田谷から始まり首都圏全体へ、80年代には岩手や愛知に。

でも、もともと全国に広げようという考えはありませんでした。ではどうやって？その地で、生活クラブのものが食べたい！と思う人が仲間をつくり立ち上げていったのです。「人々の意思あるところに生活クラブ」式で広がっていきました。

■この豚が食べたい！生産者との約束

生活クラブといえば豚肉！豚肉といえば「平田牧場」！！

50年前の1974年、お米やウインナーの生産地である庄内を訪れた組合員たち。平田牧場の豚舎でのびのび育つ豚を見て「この豚を食べたい！」と言ったのが始まりです。



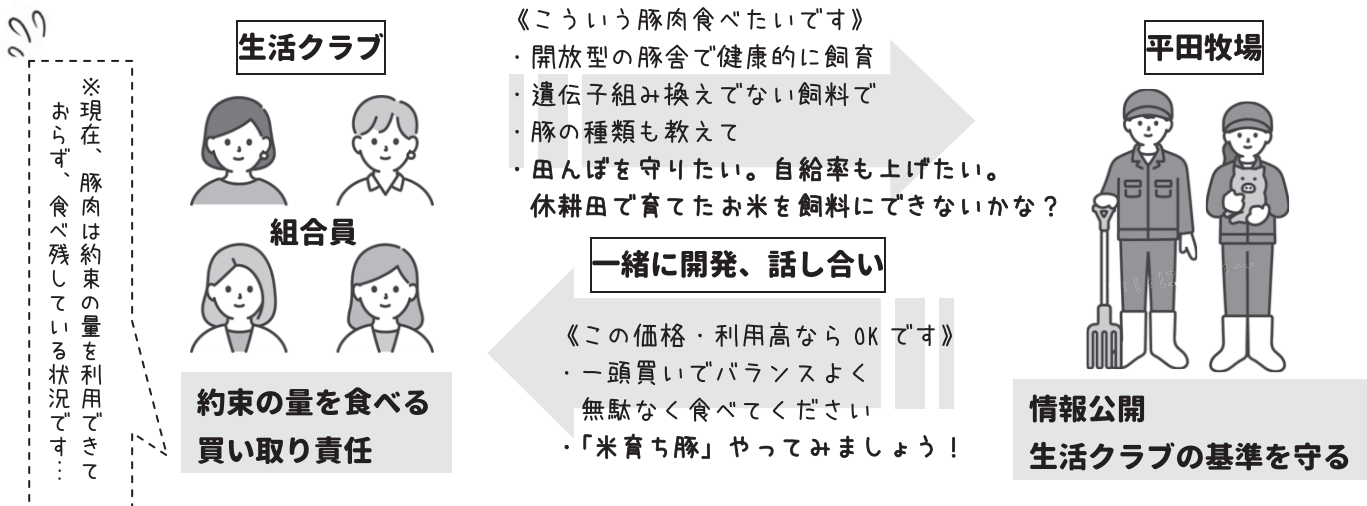
「D社(大手スーパー)との取引は明日から全部やめる。全部だ。」

1975年、生活クラブと提携した当時の平田牧場社長(現会長)の言葉です。

「流通業者はただ安く仕入れることだけを考えている。

単なる買い叩きでは生産と流通の関係は発展成熟しない。」

この言葉に、生活クラブならではの生産者と組合員の関係の真髓があります。



お互いの役割を果たすことでできる信頼関係が、品質を守り育てていきます

私の「これがほしい」「こういう世の中になってほしい」がつながり、おおぜいの「私」のものになり、形になって実現する。そして社会も変えていく。それができるのが「協同組合」というしくみです。



「これがほしい」「なんとかしたい」を 組合員活動でカタチに！そして事業へ！



農作業受託組織《NPO 法人たがやす》について
年々減少の一途をたどる都市農業を守るため、地場野菜普及活動、農業研修、援農、体験農園、生ごみリサイクルなどの事業を行っています。町田を中心に会員の農家へ援農の紹介、町田市からの受託で農業研修も行っていきます。

同じく「秋の委員交流会」にて
NPO 法人たがやす事務局長
斎藤恵美子さんのお話



■地場野菜が食べたい！でも…

家の近所で、目の前でとれる新鮮な野菜。この野菜を食べたい！生活クラブで扱えないか？
そんな思いから、農家さんと交渉し 1976 年～町田にて地場野菜の取組みがスタートしました。
しかし、浮き彫りになってきたのは農家の高齢化や減少、人手不足といった深刻な問題でした。
生活クラブは「食べる側」。でも、生産する側は危機的状況。私たちの食べるものはどうなっちゃうの？
このままでは農地が消えてしまう。食べる以外にできることはないか。よし、手伝おう！

■ナスの収穫援農活動から、法人設立へ



1999 年、生活クラブは提携農家を助ける活動として、ナスの収穫援農作業を開始しました。
それをきっかけに、援農を仕組みとして構築するための「農作業受託組織設立準備会」を設置。
その頃斎藤さんは組合員として、設立に向けて中心となって奔走。
そして 2002 年、NPO 法人たがやすを立ち上げました。

役所・JA・農家・生活クラブ・一般市民・生活クラブ組合員とのやりとりや調整など、
本当に忙しくて大変でした。でも普通に主婦をやっていたら経験できないことですので
勉強になったし、なにより楽しかった！と斎藤さん。

「生活クラブを通して、もっと自分のやりたいことをやればいいのよ」

現在も野菜の配達など現場でバリバリ働く斎藤さんに、パワーをもらいました！

どんな社会にしたい？を共有し みんなで作っていく

協同組合のしくみのひとつ「組合員による運営」
は、「こうしたい」「これがほしい」を実現し継続
するための活動＝組合員活動です。

斎藤さんのように事業を立ち上げるのもその
一つですが、もっと身近で、できる範囲で OK。



あなたのまちで、自分の得意や興味を活かして組合員活動を行っている組合員がいます！
毎月配布される「まち広報紙」を開いてみてください。そして会いに行ってみてください^^

生活クラブの農業体験農園

＼指導者がいるので初めてでも安心／

「のらっこ おいぬま」で野菜をつくってみませんか

2025年度 入園者募集

鳥のさえずりを聞き風を感じながら、土を耕し、畝を作り、種をまいたり苗を植えたり。栽培中はマメに草取りと間引きをし、畑に行くたびに育っていく野菜を見るのは、とても楽しみ。収穫した野菜を食べると、頑張った分おいしさが増します。

でも、高温障害で思うように芽が出なかったり、豪雨の後の気温上昇で実が割れたり、虫に食われたり、病気になったり…思わぬ出来事も多々あります。夏は気温が上がらない早朝や夕方に収穫するなど、あらためて気候危機を感じるると同時に、農業の大変さも実感します。

1区画は30㎡
(2.5m×12m)、
11列の畝で
育てています



組合員どうしや、その家族とも
おしゃべりしながらの作業は楽しいですよ～

<24年度秋冬野菜>

- ① 長ねぎ
- ② 里芋 (春植え)
- ③ ブリッコリー
- ④ カリフラワー
リーフレタス
サニーレタス
- ⑤ 白菜
- ⑥ キャベツ
- ⑦ 大根 (青首)
大根 (中太)
- ⑧ 大根 (冬の浦)
かぶ
- ⑨ 青梗菜
春菊
水菜
- ⑩ 小松菜
ほうれん草
- ⑪ 正月用小松菜
正月用ほうれん草

<24年度春夏野菜>

- ① キャベツ
- ② 里芋
- ③ いんげん
- ④ リーフレタス
サニーレタス
- ⑤ ほうれん草
スイスチャード
- ⑥ 枝豆
大根
- ⑦ かぶ
にんじん
- ⑧ 小松菜
春菊
- ⑨ ミニトマト
トマト
- ⑩ なす
米なす
- ⑪ きゅうり
ししとう
ピーマン



今年こんな野菜
をつくりました♪



●指導者がいます

畝の作り方、種まき・苗植えのポイント、農家ならではの食べ方など教えてもらえるので、初心者でも安心。

●大きな道具は不要

鍬や支柱など、大きな道具は畑に準備してあります。

●募集要項

詳細・申込みはこちらから↓

- ・場所：町田市上小山田町 1131
- ・募集：28区画（継続者含む）
- ・指導：老沼さん（野菜の生産者）
援農 NPO たがやすメンバー
- ・費用：44,000円/年



「農業体験農園」ってなに？

市民農園はレクリエーションの場として活用する農園のことです。
好きな野菜を栽培できますが、苗・種・肥料・農機具等の必要資材は自分で用意します。

農業体験農園は園主のきめ細かい指導のもとで農業体験を行う農園のことです。
年間のカリキュラムに基づき、栽培方法を学びながら指定された作物を栽培・収穫します。
苗・種・肥料・農機具等の資材を用意しているので、初心者でも安心して始められます。



詳細はこちら↑

イベント開催報告 10/5(土) 「再エネ・省エネフェア」 調布センター

あいにくの雨模様の中でしたが、一般社団法人えねこや、(株)さがみこファーム、こだいらソーラーの3団体と一緒に、楽しみながら省エネと再生可能エネルギーを身近に感じられる体験型のイベントを開催しました。

参加団体① 一般社団法人 えねこや

エネルギーに頼りすぎない、シンプルだけど豊かな暮らしを次の世代の子どもたちに手渡すために活動しています。

移動式「えねこや」は、太陽光発電と蓄電池で電力を自給しながら心地よく過ごせる小さな建築。使っている木材は、多摩産の杉。断熱材（ウッドファイバー）まで国産材というこだわりよう。断熱材と2重窓でしっかり断熱し、LED照明など省エネ機器の採用によるエネルギー自給を体験できます。暖房にはかわいいペレットストーブを使います。



▲移動式「えねこや」の前で



◀移動式「えねこや」▶

断熱ボックスで2枚窓と1枚窓の熱の伝わり方の違いを体感！



ボードゲーム「地球を救う作戦会議」▶

省エネや環境について、自分たちはどんなことができるかを考えました。



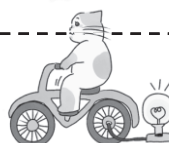
ブルーベリースムージーと焼き芋▶



参加団体② (株)さがみこファーム

相模原の地で初めてソーラーシェアリングを実現した生活クラブでんきの生産者。発電した電気は(株)さがみこファームでの農作業と生活クラブ神奈川のあやせ総合センターで使っています。ブルーベリーを中心にさまざまな果樹を育て、食とエネルギーの地域生産、多様な雇用の創出、6次産業化にチャレンジしています。会場には折り畳み式のソーラー屋台が登場！その電力で(雨だったので蓄電池の電気を使用)ブレンダーを動かし、ソーラーシェアリングで生産されたブルーベリーのスムージーを作りました。

参加団体③ こだいらソーラー



生活クラブの組合員を中心にエネルギーシフトをすすめたい市民が集い、再生可能エネルギーを推進し、地域のエネルギーの自給自足を実現していくことをめざして立ち上げた団体です。自前の身近な発電所を持つことで自分たちが使うエネルギーのことを考え、ライフスタイルを見直し、エネルギーの「自治」を目指しています。

こちらではジムにあるような自転車バイクをこいで、自分がどれくらい発電できるかメーターを見ながら楽しく挑戦しました！



何ワット発電できるかな？▲

環境まちづくり NPO エコメッセ (多摩南では調布・府中・八王子にあります)のみなさんにも「世界の気候変動かるた」や運営にご協力いただきました。

今こそ、生活クラブでんきです！

参加した子育て中の組合員が、「顔の見えるでんきに切り替えませんか？」との問いかけにその場で生活クラブでんきに切り替え。そんなうれしい出会いもあり、参加者は少ないながら7件の契約につながりました！



気候危機は待たなし！次世代によりよい環境を引き継ぐために、脱原発をすすめ、再生可能エネルギーへのシフトをすすめましょう！

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☆☆ まち府中 フォスター 千浪さん

生活クラブを知ったのは11年前。長女の幼稚園のママ友から「安全で質の良い食材を扱っていて、環境にも配慮のある生協だよ」と教えてもらいました。まもなくまちの企画で、消費材を使ってうどんを作る会に参加しました。料理上手なみなさんと有意義な楽しい時間を過ごしたことを覚えています。



フォスターさんのおすすめ！

温州みかんジュースビン入 900ml 6本組



日本果実工業(株)
2,485円(税込 2,684円)

原料は旬の温州みかんだけ。国産の温州みかんを一個一個外皮をむいて搾ったストレート果汁です。果汁を冷凍することなく液体のまま0~3度で貯蔵しているため、まるで搾りたてのような新鮮な味が楽しめます。

485ml×6本組もあります。
900mlは1本でも注文できます。

伊勢のり 板のり 10枚



みえぎょれん販売(株)
588円(税込 635円)

色、光沢、香り、味などが優れたグレードの高いのり。複雑な流通経路を省いた適正価格。あぶって食べてください。

お気に入りの消費材は、温州みかんジュースと伊勢のりです。

次女が極度の食物アレルギーでフルーツもほとんど食べられず、デザートも全部手作りだったのですが、温州みかんジュースでゼリーを作ることができて助かりました。みかんをそのまま絞ったやさしい味が大好きで、家族で気に入って飲んでいます。夏は炭酸水で割ってみかんソーダに♪市販の甘ったるいオレンジソーダとは違う、「本気のみかんソーダ」だと思っています。

伊勢のりは、しっかりした海苔の風味や厚さがあるところが好きです。昔ながらの海苔だな～と思いながらおにぎりやのり巻き、お餅に磯辺焼きにして食べています。

生活クラブは、本当に安全で良いものを食べたい！という気持ちに答えてくれる生協だと思います。

生産者交流会などで生産者の方と直接お話でき、消費材の話や農業への取り組みなど自分の知らない世界を知れてとてもおもしろいです。これからも興味のあるイベントに参加して、学んだことをたくさんの人とシェアしていきたいです。



バイオサポレシピより

ほうれん草とひじきの海苔和え



【材料】2人分

- ・ほうれん草…120g
- ・ひじき…10g
- ・伊勢のり…1/4枚
- ★ { だし汁…大さじ2
- 丸大豆醤油大さじ…1/2

【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水でもどす。サッとゆでて水気をきり、食べやすく切る。ほうれん草は塩ゆでて水気をきり、3cmの長さに切る。
- ② ボウルに①と手でちぎった伊勢のりを入れ、★を加えて和える。

☆☆生活クラブのお店 **デポー**☆☆

展示即売会の日程

展示即売会 詳しくはこちらから→



デポー町田 12 周年まつり！
お楽しみいろいろ♪ 福引もあります！ハズレなし！
生産者もたくさん来所します！

- 12/7(土) まぐろ解体
和高スパイス(株)…カレー調理
(株)スリーエイト…はちみつ搾り！
- 12/8(日) (株)平田牧場…豚肉オーダーカット
(株)アルプス…ワインの試飲！
米澤製油(株)…揚げたて豆乳ドーナツ

デポーに生産者がやってくる！

生産者に会って、消費材のうんちく聞いてみよう！
おいしさの秘密がわかりますよ～！

●八王子みなみ

12/14(土) 米澤製油(株) なたね油

●町田

12/14(土) 藤原食品(株) 甘栗

み八 な王 子 み	12/15(日),16(月) パラマウント(靴) 12/20(金),21(土) プティック HARA(婦人服)
国 領 駅 前	調布センターで展示会 12/7(土) ベスト・ファイブ(スーツ) アイ・メイト(眼鏡) PeaPod(シルクインナー) かたやま工芸(宝飾品) ファーレ(婦人服) エコメッセ(リユース食器等) 12/8(日) 上記生産者に加え パラマウント(靴) 12/8 デポーは 月桃(防虫、防臭) 臨時開所します！ 12/7 には酒井産業のワークショップ 「オリジナルマイ箸作り」があります！
町 田	12/9(月),10(火) 東京真珠(宝飾) 12/14(土) 月桃(防虫、防臭)

特報

年末デポーのお楽しみ！お正月用食材
配送組合員も予約できますよ～



《お正月用天然本マグロ・タラバガニ・特上毛ガニ》

- ・12/29(日)30(月)デポー鮮魚売り場で受渡し
- ・12/14(土)までの予約がお得！

年末の店頭価格は、マグロ 100 円/100g、
タラバ・毛ガニは 1,000 円ほどアップするので
12/14 までの予約が断然お得です！



専用申込用紙はデポーで配布中です
詳細は各デポーまで！！

☆☆多摩南の事業報告 (2024 年 10 月) ☆☆

10 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,645 人	5,928 人
加入者数	106 人	41 人
脱退者数	93 人	25 人
世帯当り	30,413 円	11,918 円
総利用高	475,353,849 円	70,436,347 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」
10 月の発電量 5,590kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,073 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
12/2 	12/3 	12/4 	12/5	12/6	12/7 デポー町田 12周年まつり  デポー国領 展示会 @調布センター 	12/8
12/9	12/10 まち八王子北 子育てひろば 13:30-15:00 @台町市民センター	12/11 まち町田中央 トマトケチャップの ひみつ 10:00-12:00 @町田市民フォーラム	12/12	12/13	12/14	12/15
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21 デポー 12/21・22 クリスマス用品受け渡し 	12/22
12/23	12/24 	12/25 デポー 12/27~30 お正月用品受け渡し	12/26	12/27	12/28 デポーお休み：12/31~1/5 配達お休み：12/31~1/5 1/6はデポー初売り！ 	12/29 

各イベントの詳細、申込みはこちらから



◀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。



1/21(火) 《ゲノム編集学習会》
10:00-12:00 @多摩総合センター



グリーンシステム 多摩南の8月回収実績

Rびん
96.3%

ピッキング袋
26.6%

に、26.6%！？
やばい！



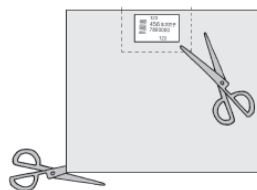
ピッキング袋=P袋の
回収率目標は60%。
しかし現実には20%台。
ゴミに出さず、回収に
協力してください！！

ピッキング袋(P袋)と注文書のフィルムは、回収してまたP袋に生まれ変わります

配送では、消費材を名前シールのついた薄手の袋に入れて届けています。この袋がピッキング袋=P袋。回収してポリエチレン原料にリサイクルされ、P袋に再生利用したり(再生原料は約2割使用)、他の原材料になったりしています。

新しいP袋を調達するより、リサイクルの方がCO₂排出量を45%削減できます。

▶P袋 1kgで2,968gのCO₂を削減できます！



異物混入を防ぐ&空気を抜いて効率よく運ぶため
底部を切り取る

使い捨てじゃなく、循環させよう！

接着剤が残っているとリサイクルできないので
名前シールは切り取る



P袋だけでまとめて
コンテナに入れるか
配送スタッフに渡してね！