

CiAO!

2025年 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：多摩南生活クラブ理事会
町田市小山ヶ丘 2-3-11 / Tel 042-798-4371 / Fax 042-798-4376

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

いつもは楽しく♪ いざというとき心強い！
地域でつながる「コミュニティ」はじめませんか？

生活クラブの コミュニティ



ご近所に、顔が見える生活クラブの組合員さんはいますか？
困ったときにたすけあえる関係ができていますか？
「コミュニティ」は、ご近所でたすけあえる地域づくりをめざして、
気軽にゆるやかなコミュニケーションの場を自分たちでつくる活動です。

「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を生み出す「コミュニティ」の活動を始めました。歩ける範囲で、20～40 人くらいの組合員がいるエリアをひとつにします。活動の中心となる「コミュニティリーダー」は、企画を組み立てたりエリアの組合員と連絡を取ったりします。組合員ならだれでも参加でき、新たに立ち上げることもできます。

ふだんからのつながりで、非常時も安心

災害時や「困った！」という非常時にたすけあえる関係は、平時からつくっておかないと機能しません。平時はコミュニティの企画などで交流し、地域で顔が見える関係をつくります。そして、いざという時には、その関係性を活かしてご近所どうしてたすけあい支え合います。自分の住むまちを、コミュニティを活用してより安心安全なまちにしませんか？

----- 今月の CiAO! -----

- P1～3…生活クラブのコミュニティ
- P4～5…生活クラブのトマトケチャップができるまで
- P6……私のまちの運動グループ《まち町田南》
NPO・ACT まちだ居宅介護支援事業所
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……食べる仲間を増やそう！

＼こんな活動をしています／

- 定期的集まってお茶会、体操、読書会、手仕事、ヨガ等
- クリスマスや正月の消費材試食会
- 災害支援物資受渡し訓練
- ライフプラン講座や防災講座などの学習会

組合員も組合員ではない地域の方も一緒に、たくさん楽しい活動をしています。

動画でわかりやすく♪

→→→



多摩南には 106 のコミュニティがあります。
(2024 年 12 月時点)

あなたのまちに
コミュニティが
あるかチェック！



実際にどんな活動をしているの？
リーダーさんに聞いてみました！



コミュニティリーダーってどんな人？



活動の中心となるコミュニティリーダー。どんな思いでコミュニティを始めたのでしょうか？
2人のリーダーさんにいろいろ聞いてみました！

10年以上活動を続けています

まち八王子北
八日町コミュニティ
(2013年立ち上げ)



若林裕子さん

きっかけは、個別配送のスタートでした

かつては班配送のみだった生活クラブ。月に1度は班会をして近所の組合員とおしゃべりしていましたが、個別配送が始まったことで、ご近所どうしのお付き合いがなくなってしまいました。
新しい組合員も増えるなか、近くに住む組合員が顔なじみになり、消費材のことを話したり、エココロ[※]を活用したたすけあいができる居場所があったらと思い、コミュニティを立ち上げました。

ゆるく楽しく、幅広く活動しています

今年度はゆっくりおしゃべりできるように主にお茶会を企画しています。
他にもライフプラン講座、防災学習会、香害学習会、エココロ学習会、システム変更時の説明会、甘夏料理会、災害支援物資受渡し訓練、クリスマス正月用品やギフト、消費材の試食会などなど。近隣の平岡コミュニティ、小宮・久保山コミュニティ、なかのコミュニティと合同企画をしたこともあります。



以前はよくメンバー内で小さい子どもの託児などをしていました。
参加人数は少なめですが、新しい組合員や他エリアからの参加もあり、つながりが広がってうれしいです。

※エココロ＝「エココロたすけあい制度」
組合員どうしのたすけあいのための、
生活クラブ独自のしくみ。くわしくは→



今年度コミュニティを立ち上げました

まち稲城
向陽台1・2丁目
コミュニティ
(2024年立ち上げ)
藤巻菜津子さん



地域のつながりの中で子育てしたい！

男児3人の子育て中！地域との関わりをもって子育てしたいと思っています。出産を機に生活クラブに入り、組合員どうしのつながりにとても助けられていました。コミュニティをつくることで、さらに近所の組合員とのつながりができるのはとても心強いと思いました。

世代を超えてたすけあえる地域に

いろんな世代で気軽に話せる関係ができて、近所でエココロ[※]が利用しやすくなるといいですね。私は親戚や友人が周りに少ない環境なので、子どもにも遠慮なく声をかけてもらえるような地域づくりができたらいいなと思っています。



企画を通してつながりが広がっています

秋に災害支援物資受渡し訓練を実施したとき「ちょうど防災のことが気になっていたので参加できてよかった！」と、初めて会う近所の組合員の方とお話できてうれしかったです。
お茶会では「子どもとテレビの付き合い方で悩んでいて…」との話題に先輩ママからのアドバイスがあったり、ベテラン組合員からは「昔の班会を思い出して楽しかった！」との感想もいただいたり、コミュニティでつながることができてよかったと感じました。これからも少しずつ、企画を通して無理なくつながれるコミュニティが続けられたらと思っています。

「もしも」に備える！

災害支援物資 受渡し訓練やっています！



コミュニティでは、日常の活動だけでなく、もしもに備えた活動もしています。そのひとつが「災害支援物資受渡し訓練」。災害発生時に通常の配達が困難になり、各コミュニティにポイント配送になることを想定し、年に一度訓練を実施しています。コミュニティごとに決めた場所に、災害支援物資に見立てた消費材を乗せた生活クラブのトラックがやってきます。受け渡しを通して、情報伝達方法や安否確認の方法など、いざという時を想定しながらコミュニティのメンバーが集う機会にもなります。災害のことを一人ひとりが「自分ごと」として考えるきっかけにもなっています。

毎年、訓練時には災害時に役立つ消費材をお届け(プレゼント!)しています。2024年度は、備蓄食としてもおすすめのきのこリゾット缶でした。新たな消費材との出会いも楽しめる訓練なんです^^



注文して備蓄
しておこうっと

2024年度に届けた消費材は…

きのこリゾット缶



玄米と3種の国産きのこ(えのき、まいたけ、ぶなしめじ)を使い、生クリームでコクを加えたリゾット缶。缶を開けてそのまま食べられますが、温めるとさらにおいしくなります。非常時やアウトドア、回転備蓄にもおすすめです。賞味期限 1095日。缶切り不要。

(税込 300円/日本果実工業株)

日常を楽しく、いざというとき心強い「コミュニティ」の活動。 あなたも参加してみませんか？

気になる方、参加してみたい方、コミュニティを立ち上げてみたい方、ぜひ気軽にお問い合わせください。

▶コミュニティ活動に関する問合せはこちら⇒ [多摩南本部事務局 042-798-4371](tel:042-798-4371)
(月～金、9:00～17:00)





「なんだこのケチャップ!?!」



衝撃のトマト感。もはやトマトのソース。
生活クラブの組合員しか味わえない、唯一無二のおいしさ。

インターネット注文サイト「eくらぶ」の口コミより

これが食べたくて組合員を続けています

もう他のケチャップは食べられないかも

最高のナポリタンができる！
おうちごはんが店の味に！

これがきっかけで生活クラブに入りました

スプーンですくってそのまま食べたい…

トマトを食べている感じ

リピート確定

いつもの料理もワンランクアップ。
オムライス、ナポリタン、ハンバーグ、ポテトにナゲット。
何に使っても一段おいしく、ほめられごはん♡
このおいしさのヒミツは…



- ①水を一切加えていません
- ②国産トマト 100%
- ③1びんにトマト約 1kg 使用



水を加えずに作るってどういうこと？ 他のケチャップとのちがいは？
トマト以外には何が入ってるの？
トマトケチャップのおいしさをもっと解明するため、
生産者であるコーミ(株)の工場見学に行ってきました！



組合員のみんなで
愛知県犬山市の工場に
いってきましたよ～

生活クラブのトマトケチャップができるまで

加工用トマトの畑

上に向かって伸びていく生食用トマトと違い、
地を這うように栽培する加工用トマト。
かがんでの作業は重労働です。

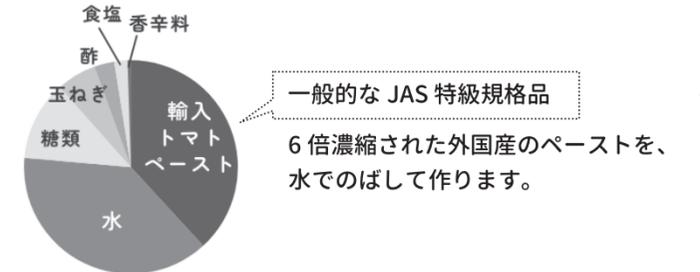
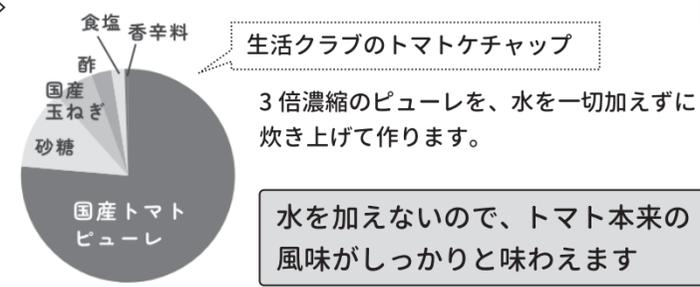


外国産の増加、後継者不足などにより、
加工用トマトの国内自給率はなんと…
たったの約2%!
安定的な生産をめざして、コーミ(株)は
全国各地で契約栽培の産地を広げています。

国産トマトを 100%使用している
生活クラブのトマトケチャップ。
おいしく食べ続けるだけで、
自給率アップにつながります！

トマトをピューレに加工

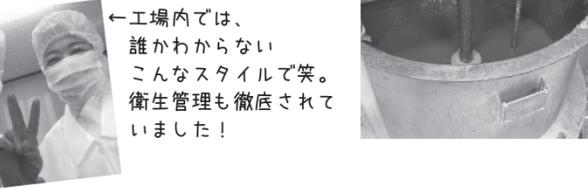
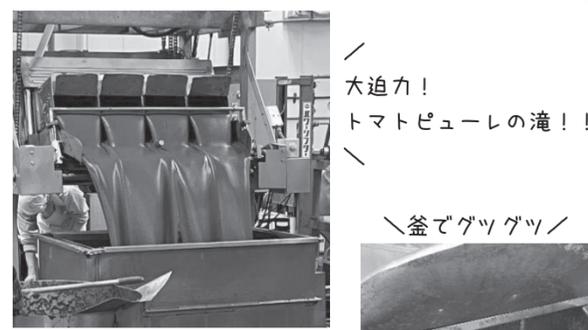
トマトを砕いて加熱・裏ごしし、3倍濃縮のピューレにします。
生活クラブのケチャップに使うのは、この3倍濃縮「ピューレ」。
一般的なケチャップでよく使われるのは、6倍濃縮された外国産
の「ペースト」。大事なところなので2回言います。
「ペースト」じゃなくて「ピューレ」を使います。
何が違うって？ 材料の構成が違うんです！



材料を釜で煮詰めます

釜に入れていく材料は
国産トマトピューレ、砂糖、醸造酢、
食塩、国産玉ねぎ、香辛料。以上！
果糖ブドウ糖液糖などの糖類が使われることも多い中、
「ふつうのお砂糖」を使っています。

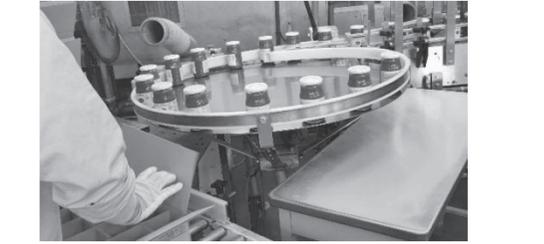
家にあるのと同じ、安心の原材料



工場内では、
誰かわからない
こんなスタイルで笑。
衛生管理も徹底されて
いました！

リユースびん(Rびん)に詰めて完成

できあがったアツアツのケチャップを
リユースする「Rびん」に詰めていきます。
回収し、何度も洗って繰り返し使うので
環境にやさしいんです。



ちなみに。びんのラベルを貼る糊の主成分は
でんぷんだそうです。糊までやさしかった…！

Rびんで、ごみも CO2 も減らせます

そんな生活クラブのトマトケチャップは、
昨年で50周年を迎えました。

これからもみんなで食べ続けて
この味を未来につなげていきましょう。

だいたい100秒でわかる！生活クラブの
トマトケチャップ50年の歴史→→→





☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田南】

特定非営利活動法人 ACT・人とまちづくり
NPO・ACT まちだ居宅介護支援事業所

アクト ACT(アビリティィ クラブ たすけあい)は、赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、訪問家事・居場所・居宅介護支援事業を中心に、地域でたすけあいのしくみづくりをしています。

ACT・人とまちづくりは、2014年7月に特定非営利活動法人の認証を受け、現在都内に5か所の事業所があり、居宅介護支援事業(ケアマネジャーが、介護保険利用者と相談しながら「ケアプラン」を作成し、各種介護保険サービスに関する手続きを代行する)を基盤に、地域のまちづくり活動をすすめています。これから人と地域の関わりは緩やかでありながら人・モノ・情報のネットワーク化が必要であることを「人とまちづくり」という名前にこめています。

5か所の事業所の1つである「ACT・まちだ居宅介護支援事業所」は、現在7名のケアマネジャーが地域のみなさまの在宅生活を介護保険の観点から支援しています。独立型支援事業所なので、ご本人や家族と相談し、お悩みや希望に合ったサービス事業所を選ぶことができます。

デポー町田の店奥にあります



「介護なんでも相談」では、ちょっとした困りごとや不安などに答えてもらえます。

【清田さんのすてきなお話】 「きょうよう」と「きょういく」が大事！

今日、用がある。今日、行くところがある。
人は、急に介護が必要になるわけではありません。
子育ても終わりやることが少なくなると、いろいろと億劫になってくるのです。人と会うのが億劫、出かけるのが億劫…これが老化の始まりです。
動かないと筋力が落ちる。人と話さないと頭も使わなくなる。ちょっと頑張って用事や仕事を作って動くことが大切です。

できるならば、自立して生活するのが一番。
人間は大きく言えば動物=動くものなので、なるべく動ける間は動いていただくよう、利用者には声をかけています。
以前ほど動けなくなってきても大丈夫！
以前に近い生活が送れるように介護保険や他のサービスを利用するなど提案をしています。

独立型の事業所なので利用者にあったサービスの提案ができます。

地域のみなさまに寄り添っていけるよう、これからも頑張っていきます。

困ったときはお気軽にご相談ください。



メンバー全員
生活クラブ
組合員です！

働く仲間として主任ケアマネジャーを大募集しています。ぜひご相談ください。

デポー町田の一角に事務所があります

町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル 1F

《お問合せ》042-788-1561

月～金 9:00-17:00、土 9:00-12:00

(祝日、年末年始を除く)



代表 清田順子さんのおすすめ！

35年くらい前、子どもの同級生の親からせっけんシャンプーとリンスの良さを聞き、そのときから利用しています。泡切れがいいところが一番のお気に入りポイント。余分なお湯も使わずに済みます。



せっけんシャンプー

アスケー石鹸(株)
(配送税込 508円)

合成界面活性剤を使わず、頭皮や毛根などにダメージを与えにくく、キューティクルも傷つけない。



せっけんシャンプー用リンス

アスケー石鹸(株)
(配送税込 345円)

せっけんシャンプーでアルカリ性になった髪は酸性リンスで中和させ、健康な髪に。クエン酸が主原料。

匂いも添加物もなくリーズナブルで、現在も愛用し続けています。以前は生活クラブの「せっけんの家」も引き受けていて、環境へのやさしさも学びました。ぜひみなさんも使ってみてはいかがでしょうか？

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

生産者来所情報

生産者から聞く話は「目からウロコ」がいっぱい！
ぜひ会いに来てください！
それぞれのイベントに参加希望の方は、
各デポー店頭または電話で申込みください。

デポー八王子みなみ ※詳細は店頭ポスターで
Tel.042-670-3099

- 3/17(月)10:30~15:00 **要申込** 参加費 300円
(株)マルモ青木味噌醤油醸造場【味噌づくり】
- 3/22(土)10:30~12:30 **申込不要**
日東珈琲(株)【コーヒーの淹れ方・試飲】
- 3/27(木)10:30~15:00 **要申込**
王隠堂農園【梅干しづくり】参加費 600円

デポー町田 Tel.042-706-0360

- 3/8(土) 11:00~13:00 **要申込** 定員 20人 詳細と申込はこちらから⇒⇒

(株)高橋徳治商店【学習会「3.11を忘れない」】

展示即売会
詳しくは
こちらから→



展示即売会の日程

み八 な王 み子	3/10(月)、11(火) 3/13(木)、14(金) 3/17(月)、18(火) 3/24(月)、25(火)	ブティック HARA (婦人服) パラマウント (靴) ニューバッグシバタ (靴) センプレ (婦人服)
国 領 駅 前	3/10(月)、11(火) 3/19(水)、20(木) 3/26(水)、27(木)	東京真珠 (宝飾) アイ・メイト (眼鏡) センプレ (婦人服)
町 田	3/20(木)、21(金) 3/22(土)、23(日) 3/31(月)、4/1(火)	東京真珠 (宝飾) ブティック HARA (婦人服) パラマウント (靴)



私が配達しています



調布センター 轡サンス 佐藤 祐太郎

多摩南の組合員のみなさん、はじめまして！
入職して約1年がたちますが、実は生活クラブ
歴は30年以上になります。母が組合員だった
ので生活クラブの牛乳・卵・豚肉で育ちました。
消費材のおかげか、めったに風邪をひかず虫歯
にもなったことがありません(笑)

配達時は趣味の話や世間話をするこ
が多く、最初はなかなか配達がすすみま
せんでした。
これからも明るく楽しい配達を心がけ
ていきます。お気に入りの消費材などが
あったら教えてください！



★☆☆多摩南の事業報告 (2025年1月) ☆☆☆

1月末現在	配送	デポー
組合員数	15,648人	5,986人
加入者数	69人	29人
脱退者数	58人	21人
世帯当り	24,425円	10,960円
総利用高	382,206,516円	65,400,462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 6,668kWh
生活クラブでんき 契約保有件数 1,092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

多摩南公式 LINE アカウント 友だち募集中!

イベント情報、デポー情報
デポークーポン、消費材情報
などをお届けしています!



LINE アプリの
ホーム画面
→友だち追加から
読み取ってください



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



これからも安心しておいしい消費材を食べ続けるために。

食べる仲間を増やそう!

あなたのお気に入りの消費材は何ですか?これは生活クラブじゃなきゃ!というものもきっとあるはず。でも… 利用する人が少なくなってしまうたら、その消費材はなくなってしまうのです。

生活クラブの消費材は、組合員が「こういうものが食べたいから作ってください」と生産者へお願いし相談し、独自の基準で作ってもらったもので、外販することができません。

添加物を使ってなくて安心、でも消費期限が短い。

着色料を使っていない、でも見栄えが悪い。

過剰包装してなくて環境負荷が少ない、でも壊れやすい。・・・

組合員みんなで共同購入しているから抑えられている価格も、外販となったら高くて手が届かないかもしれません。

この先もずっと、子どもや孫が大人になっても、安心できる消費材が手軽に利用できるように。

そのためには、組合員を増やして、消費材をみんなで食べ続けていくことが必要不可欠です。

そこで、組合員のみなさんへお願いです。

あなたのまわりで、生活クラブをお知らせできそうな「プチ情報」を教えてください!

たとえば… 生活クラブをすすめたい友だちがいる♪ 近所にできた新築の住宅地にチラシを入れたら良さそう!

あそこにファミリー向けの大規模マンションが建設されるらしい! などなど

配達スタッフに伝えていただくか、ページ下の返信票にてお知らせください。

私たちの大切な消費材を、みんなで食べ続けていきましょう。

WEB や LINE でも
お友だちを
紹介できます→



返信票 (Ciao! 3月号)

配送センターまたはデポーへ提出 → 多摩南本部事務局

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()

電話番号 () メール ()

↓✓を入れてね

	お友だちに渡す(または近所に配る)チラシがほしいです! () 枚
	新築住宅、生活クラブが出展できそうなイベントなど地域の情報あります! []
	紹介したいお友だちがいます!



お友だちの情報

お名前 住所 電話番号

※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。