

# CiAO! 2025年 7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



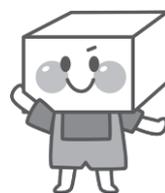
Instagram

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



## 夏休みの自由研究は生活クラブにおまかせ！

### 大発見！とうふのヒミツ ～まちのとうふ屋と歩いて30年～



とうふを深～く楽しく学べる1日！

日時：7月19日(土) 10:30～15:00

会場：生活クラブ調布センター（京王線 国領駅徒歩5分）

とうふ作り体験、実験企画、揚げたて油揚げなどなど  
お楽しみ盛りだくさん♪  
詳しくは P2～3 へ→→→

エネルギーのこと、環境のこと、体験しながら学ぼう！

### わくわくでんきまつり ～みんなでできる地球にやさしい暮らし方～

日時：8月3日(日) 11:00～15:30

会場：東京たま未来メッセ

（京王八王子駅徒歩2分、JR八王子駅徒歩5分）

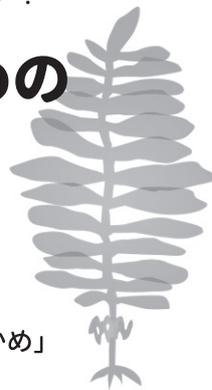


電気のしくみが学べるワークショップ、クイズラリー。エシカルグッズ販売やおいしいものもいろいろ楽しめる。

詳しくは P4～5 へ→→→

おうちでやってみよう！

### 茎付きわかめの解体！



「肉厚わかめ」の元の姿を知っていますか？

夏休み特別企画「茎付きわかめ」

の取組みがあります。

茎付きわかめの芯抜き(下処理)動画を見て、お家でチャレンジしてみてください。

《取組みスケジュール》

★カタログ配布 7/14-18

★配達 7/28-8/1

eくらぶの注文はこちら



茎付きわかめの芯抜き(下処理)動画▶▶▶



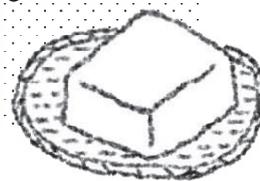
わかめを茎と葉に分けるよ～

----- 今月のCiAO! -----

- P1..... 夏休みの自由研究は生活クラブにおまかせ！
- P2～3... 7/19(土)大発見！とうふのヒミツ
- P4～5... 8/3(日)わくわくでんきまつり
- P6..... 私のまちの運動グループ《まち八王子南》  
労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ かみつれ
- P7..... デポ情報、私が配達しています、事業報告
- P8..... イベント情報、お知らせ

# 大発見！とうふのヒミツ

## ～まちのとうふ屋と歩いて 30 年～



今はカタログから普通に注文できる国産大豆・消泡剤不使用のおとうふ。

その始まりは、さかのぼること 30 年以上前。組合員が「私たちの求めるとうふを作ってもらえないか」と地元のとうふ屋さんを訪ね、話し合い、多摩南でとうふの取組みが始まったのです。

「私たちの求めるとうふ」ってどんなとうふなの？こだわっていることや大変なことは？  
多摩南のとうふを作っている 3 生産者、(有)とうふ処三河屋(日野)・(有)須黒食品(稲城)・元気屋(府中)から直接話を聞いて学べます。お子さんも楽しめるワークショップ、夏休みの自由研究に使えるワークシートも♪ご家族で、お友だちを誘って、ぜひお越しください^^

●日時：7 月 19 日(土) 10:30～15:00

入場無料

●場所：生活クラブ調布センター 2 階

予約不要

●持ち物：マイ皿、マイ箸、小さいお子さんはマイスプーン

京王線国領駅より徒歩 5 分。  
駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。



## 30 周年特別企画！

### 米澤製油(株)×(有)須黒食品コラボ企画 絶品！揚げたて油揚げ

焙煎したナタネをしぼって濾しただけの油＝通称「赤水」(無脱色・無脱臭のなたね油)で、須黒食品の油揚げ用生地を揚げます。  
ぜひ揚げたての油揚げをご試食ください。  
なたね油生産者の米澤製油から、製法やナタネのこだわりも聞けますよ。

### 限定販売！

早い者勝ち！

風味ばつぐん、揚げ物にピッタリ！  
米澤製油のなたね油「赤水」を  
限定 20 本、販売します！  
(180ml ガラス瓶入り)

### 30 年を振り返る対談

当時とうふ屋を開拓した組合員×とうふ生産者

<11:30～12:00>

どうやってとうふ屋さんを開拓したの？  
とうふ屋さんは生活クラブと提携するために、  
変えたことや苦労はあった？などなど。  
30 年前を知る組合員ととうふ屋さんの対談です。  
とうふのこだわりに納得！

### とうふ屋に教わる！とうふ料理実演

<12:00～12:15、14:00～14:15>

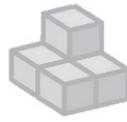
須黒食品の料理大好き三代目、須黒亮吉さんによる  
子どもと一緒に作れる！簡単！美味しい！

とうふデザート♥のデモンストレーション。

お見逃しなく！

昨年度に実施した「須黒食品オンラインクッキング」  
の録画も見られます。

子どもも楽しめる♪  
ワークショップ&体験



**とうふタワーに挑戦!**

小さく切ったもめんとうふを何段重ねられるかな?  
重ねたとうふは醤油などをかけて食べてね。



**お箸で大豆をうまくつまめるかな!?**  
**タイムトライアル!**

お箸でつまんで大豆を移動させよう。  
時間内に何個できるかな? 最高数に挑戦!



**ミニ寄せとうふ作り**

<11:00~、13:00~>

5~6人/回、1家族につき1個限り  
(受付で整理券を配付します)

※夏場のため、持ち帰りはできません。



**湯葉引き体験**

豆乳を温めて、湯葉を引いてみませんか?  
引き上げた湯葉はどんな味かな~?

学んで味わって♪  
おいしさ&こだわり体感



**おとうふクイズラリー**

各コーナーあるクイズに答えてね。  
全部のクイズに答えると、ぶちプレゼント!



**消泡剤を使うとどうなる? 実験**

<10:45~、13:45~>

生活クラブのとうふは消泡剤を使っていないけど、  
使うとどうなるの? そもそも消泡剤って何?  
消泡剤の有無による比較実験をご覧ください。



**とうふ用豆乳を飲んでみよう**

天然にがりで固まるのは豆乳が濃いから!  
とうふ用の豆乳を飲んでみませんか。



**とうふ・揚げ類、試食いろいろ♪**

きぬとうふ、もめんとうふ、厚揚げ、絹生揚げ、油揚げ、がんもなど  
いろいろ食べてみませんか~?

まずはそのままの味をお楽しみください。

次に、減塩醤油・丸大豆醤油・万能つゆ・真塩をかけて、  
好みの食べ方を見つけてくださいね。

醤油の生産者のタイヘイ(株)も来ます! お醤油の話も聞いちゃおう。



**とうふの作り方解説**

とうふの作り方をイラストや写真でパネル展示します。  
とうふ屋さんが質問に答えてくれます。



来場者には**とうふレシピ**を  
プレゼント!



**大人気! 三河屋の「うの花ドーナツ」販売します**

限定 100 個。お店に行かないと買えない人気のドーナツ!  
多くの人が買えるように、1人あたりの購入個数制限あり。

7/19は調布センターへ  
行こう!



夏休みは東京たま未来メッセへGO!ここに来れば自由研究もバッチリ★

# わくわく でんきまつり

～みんなでできる地球にやさしい暮らし方～



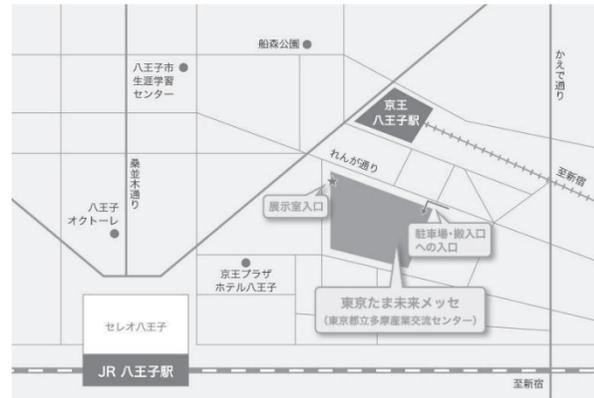
入場無料

予約不要

2025. **8.3** (Sun)  
11:00-15:30

会場：東京たま未来メッセ  
(東京都八王子市明神町 3-19-2)

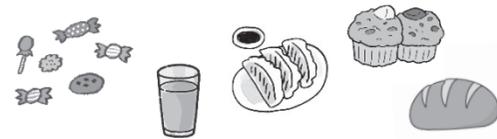
京王八王子駅より徒歩2分、JR八王子駅より徒歩5分



## Good food

消費材の試食や販売もありますよ～

- アイス販売《新生酪農機》
- シロップジュース  
《(企)ワーカーズ・コレクティブ凡》
- おかしバイキング《機ミサワ食品》
- 冷やしうどん《共生食品機》
- ふるまい餃子《美勢商事機》
- パン・クッキー《パン&カフェこもす》
- 米粉マフィン《合同会社オーガニクス》
- 出張デポー《デポー八王子みなみ》



## Ethical Shopping & Action

衣類・日用品・住まいも地球にやさしく



人にも環境にもやさしい日用品販売  
**自然素材、手になじむ道具、  
脱プラグッズ、肌にやさしい衣類など**  
《生活アートクラブ》



いいものを長く着よう。  
**イージーオーダースーツ**

生活クラブで仕入れたスーツ生地を  
あなた好みにカスタマイズして仕立てませんか?  
採寸ワーカーズによる丁寧な採寸。  
豊富な有料オプション。国内縫製。  
ジャケット、パンツ、ワイシャツなどもあります。



住まいのエコ、考えてみませんか。リフォーム相談も。  
**建築士による住まいの相談会**《生活クラブすまい・る》

## Workshop & Study

楽しく学んで、学校で発表しちゃおう! 体験・工作・学習

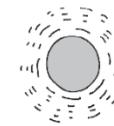


でんき博士になろう!  
**家族でチャレンジ でんきクイズラリー**  
8か所のブースを回ってクイズに答えよう!

原理も分かる!  
**ソーラーカー工作** 有料  
《生活クラブでんき》



※画像はイメージです



太陽の力ってすごいんだ!  
**ソーラークッカー展示**  
《エコメッセ》

何問正解できるかな?  
**再エネ・省エネクイズ!**  
《飯館電力》



建築士さんと国産材ブロックで遊ぼう!

未就学児OK、無料  
《生活クラブすまい・る》



キミの力で電気を作ろう!

**自転車発電体験**  
《小平ソーラー》



風のをエネルギーにするしくみと  
風車のある地域について知ろう!

**ミニ風車づくり工作・展示** 有料  
《グリーンファンド秋田》



間伐材が森を育ててくれるって知ってる?

**間伐材で箸づくり**  
**木のボールプール・木のおもちゃコーナー**  
《酒井産業》



お友だちと一緒に楽しみながら、  
生活クラブを知ってもらおう!

組合員でないお友だちと一緒に来場すると、  
あなたとお友だちに「万能つゆ 500ml」プレゼント!  
当日加入でさらに豪華プレゼントもあります。



生活クラブでんき



10TH ANNIVERSARY

「生活クラブでんき」が気になっている方、  
ぜひこの日に切り替えを。

8/3当日、生活クラブでんきを契約すると、  
下記のキャンペーンに加えて「ソーラーランタン」  
プレゼント! (数量限定!)

《生活クラブでんき めざせ! 2万人キャンペーン》

2025年6/2~8/31に新規契約すると豪華プレゼントが当たる!



30名  
ポータブル電源+ソーラーパネル  
Jackery ポータブル電源 300 Plus

再エネの産地を  
めぐるツアー **20名**

《通年契約プレゼント》

- ・オリジナルエコバッグ
- ・SIGG ボトル・オリジナルマグネット

デポー八王子みなみの運営



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子南】

労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ かみつれ

デポー八王子みなみの運営を受託している「労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブかみつれ」です。労働者協同組合法が施行されたのをきっかけに2024年に法人格を取りました。法人格を取ったのは昨年ですが、この南大沢の地で20年間生活クラブ生協の店舗である「デポー八王子みなみ」の運営を担ってきました。

仕事は、青果、鮮魚、日配、肉、惣菜の5部門に分かれて行っています。主な仕事は消費材の発注・在庫管理・検品・陳

列・補充・鮮度管理など。惣菜部門は惣菜の調理もしますし、鮮魚部門は魚もさばきます。いろいろ苦労はありますが、自分たちのアイデアで売場を作っていく面白さや醍醐味、やりがいがあります。

他にも、レジや組合員の活動をサポートする事務局業務など、デポーの業務全般を担っています。いろいろなことをやる中で、自分は意外にこんなことに向いているんだ、という発見があったりもします。

また、私たちは、消費材を組合員に紹介し、生産者と組合員をつなぐ役目も担っています。そのために、日頃から勉強会に参加したり、生産者と交流したり、消費材について学んでいます。消費材をより深く学ぶ機会があること、多くの組合員と言葉を交わす機会があることは、私たちの仕事の大きな魅力でもあります。

労働者協同組合って？

誰かに雇われて働くのではなく、全員が「出資し、経営に責任を持ち、働く」という働き方です。どうやったら売り上げが上がるか、どうしたらもっと組合員さんに楽しんでもらえるか、私たちの労働環境をもっとよくするためには？など、

みんなで考え、相談して、実現させています。



地域に愛されるお店づくり



メンバーの白澤さん

東京で初めてのデポーとして、南大沢に開店したのが2004年。以来組合員に愛されるお店作りをしてきました。組合員さんとのお喋りも働く楽しさのひとつ。いつも明るく元気な雰囲気の店内は、デポー八王子みなみの大きな魅力です。

お得な情報は、Instagramをチェック！



人気のお惣菜&鮮魚

消費材を使った安心でおいしいお惣菜はデポーならではの。11時半頃に、ずらっと並びます。

市場から直送の鮮魚(月・木・土曜日入荷)も大人気。お皿を持参して、お刺身の盛り合わせを注文することも可能です！記念日にぜひ！

★一緒に働く仲間、募集中！

たくさんの出会いや交流の中で、新しい自分を見つけませんか。お待ちしております！

時給：1,163円(東京都最低賃金に準ずる)

勤務時間：8~21時(交代制)

※勤務時間やシフトの組み方は別途相談

休日：水曜日(その他GW・お盆・年末年始など)

お問合せ：デポー八王子みなみ(10:30~19:00水曜定休)

八王子市別所 1-69-5

Tel 042-670-3099 担当：中島・石橋

メンバー 中島さやかさんのおすすめ！



国産はるさめ

全国農協食品(株)  
180g  
(配送税込 322円)



北海道産の馬鈴薯でん粉を使用。なめらかな食感で煮くずれしにくいのが特徴です。調理しやすいよう約18cmにカットしています。緑豆春雨より太いのが特徴で、これでチャプチェを作ると、簡単に本格的なチャプチェができますよ。

☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆

8月16日(土)、17日(日)  
デポー国領駅前がリニューアルします！

リニューアル実行委員会「デポ活」のメンバーを募集中！  
楽しい企画を一緒に考え、盛り上げませんか？  
当日のお手伝い(初日の店の飾り付け、生産者についてくれる方)も募集中。2時間単位で、活動費1時間500円(デポーのお買い物券)を支給します。詳細はお問い合わせいただいた際に説明します。  
興味のある方は、ぜひご連絡下さい！

(デポー国領駅前 Tel042-442-0710)

募集の申し込みはこちらから▶



生産者のお話が聞けますよ

- デポー八王子みなみ 7/17(木) 10:30~14:00 マルモ青木味噌
- デポー町田 7/12(土) 10:30~12:00 浜食



展示即売会の日程

展示即売会  
詳しくは  
こちらから→



八王子	7/24(木)、25(金) 10:30~19:00 東京真珠(宝飾品) 8/8(金)、9(土) 10:30~19:00 アイ・メイト(メガネ)
国領駅前	7/9(水) 10:30~16:00 日本月桃(精油) 7/16(水)、17(木) 10:30~19:00 アイ・メイト(メガネ)
町田	7/14(月)、15(火) 10:30~18:00 パラマウント(靴) 7/28(月)、29(火) 10:30~19:00 アイ・メイト(メガネ) 8/9(土)、10(日) 11:00~18:00 サンプル(婦人服)

私が配達しています



調布センター 企業組合ワーカーズ・コレクティブ輸サンス  
田島 将憲(たしま まさのり)

多摩南組合員のみなさん、こんにちは。輸サンスの田島です。今年で入社して8年ほどになり、輸サンスのなかではベテランの域に入ってきました。最近はおルタフーズの国産小麦食パンにハマっていて、休日の朝食に食べています。趣味はサッカーで、小学3年生から高校生までずっと部活で取り組んできました。

Jリーグでは名古屋グランパスのファンなのですが、今年はダメダメなのでファンを辞めようかと考えています(笑)。これからますます暑くなってきますが、猛暑に負けず組合員のみなさんに生活クラブの消費材を丁寧にお届けしようと思います。今後ともよろしくをお願いします。



☆☆多摩南の事業報告 (2025年5月) ☆☆

5月末現在	配送	デポー
組合員数	15,632人	6,066人
加入者数	96人	43人
脱退者数	89人	27人
世帯当り	24,403円	11,804円
総利用高	381,296,209円	71,389,359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」  
5月の発電量 8,335kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,070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 朝マルシェ

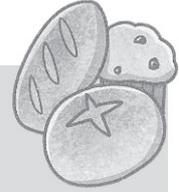


地元のおいしい新鮮野菜と、  
やさしいパンとお菓子と、  
サステイナブルコーヒー

7月5日(土)

8:00~11:00

多摩統合センターにて



町田・八王子産の地場野菜がいろいろ並びます。  
国産小麦のパンやお菓子、米粉のおやつ、  
無農薬栽培のコーヒーも。

10:00~おいしいものが当たる  
抽選会を開催♪  
(抽選券の配布は 9:30 まで)

夏の朝、ちょっと早起きして、お買い物とおしゃべりとおいしいものを楽しみませんか。



## グリーンシステム 多摩南の3月回収実績

使い捨てず  
循環させよう



Rびん  
76.3%



ピッキング袋  
35.0%

Rびんは、使ったら捨てる「消耗品」ではなく、組合員みんなの「共有物」です。大切に扱って、洗って返しましょう。

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



多摩南生活クラブ  
LINE 公式アカウント  
友だち募集中!

イベント情報  
デポ情報・クーポン  
おすすめ消費材情報  
などお届けします



## 《LINE での友だち追加方法》

1



ホーム画面へ

2



友だち追加ボタンを  
タップ

3



「QRコード」から  
読み取る

4



友だち追加で  
完了