

CiAO!

2025 年 8 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

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



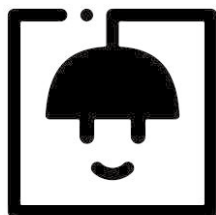
WEB



公式 LINE



Instagram



生活クラブ
でんき

電気で CO₂ 削減？

なんで生活クラブが電気を扱うの？

生活クラブでんき

って、どんな電気？

きれいで安全な地球を次世代に！そんな組合員の想いを形にした電力会社です。

電気は毎日、それこそ 24 時間使う、わたしたちのくらしの土台。

だからこそ、どんな電気を選ぶか＝どこにお金を払うかが未来をつくります。

電気も食べものも、生活クラブなら、だれがどう作ったかを知って選ぶことができます。

次世代に負担を残さず、地域社会に還元するしくみをつくる。

でんきを通して、みんなで未来のことを一緒に考えませんか。



原発に頼らない

原子力発電は、ひとたび事故が起きるとコントロールができない、暮らしや環境に大きな危険を及ぼすもの。しかも使用済み核燃料からは放射線レベルの高い「核のごみ」が発生し、次世代に大きな負の遺産を残します。

生活クラブでんきは
原発に頼らずに作られ、
お金も原発に流れません。



自然の力で CO₂ 削減

生活クラブでんきは、9 割以上がバイオマス、太陽や風、水の力で発電した「再生可能エネルギー」。二酸化炭素の排出が少なく、地球沸騰化の抑制につながります。再エネを選ぶだけで、ふだんの生活の中での CO₂ 排出量を大幅に減らせます。

どこでどう作ったか、が見える



電気も、食べものと同じ。どこで、だれが、どんな方法で作ったかがわかると安心です。生活クラブでんきは自前の発電所や直接提携している発電所など、国内 71 か所から電気をお届け。「生産者の顔が見える電気」です。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生活クラブでんきって、どんな電気？
- P4～5…第 31 回多摩南通常総代会報告
- P6……多摩南のきらきらさん《まち日野》
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……デポー国領駅前リニューアルオープン、お知らせ

料金や安定性はどうなるの？
どんないいことがあるの？



生活クラブでんきを選ぶと、どんないいことがあるの？

エネルギーの脱炭素で、地球沸騰化をくいとめる！



CO₂の排出要因の多くは…

止まらない地球沸騰化。気候変動に異常気象。
その原因である温室効果ガス(CO₂)の排出を、実質ゼロをめざすことを「脱炭素」といいます。
CO₂は特に火力発電で石油や石炭、天然ガス(LNG)を燃やすことにより発生します。家庭から排出されるCO₂の約半分は電力由来といわれています。

再生可能エネルギーで脱炭素！

再生可能エネルギー(再エネ)とは、風力、太陽光、バイオマス、小水力など枯渇せず永続的に利用できるエネルギー。
発電の際にCO₂をほとんど排出しません。
再エネ中心の電力を選ぶことは、脱炭素につながるのです。

エネルギーの国内自給で安心＆地域に還元できる！



日本のエネルギー自給率は、

わずか12.6%…！(2022年度)

日本のエネルギーは、海外から輸入される石油・石炭・天然ガス(LNG)などの化石燃料(=火力発電)に大きく依存しています。(原発のウランも輸入)
2023年度の化石燃料依存度は80.8%！
もし輸入が止まったら…価格が高騰したら…。
輸送で排出されるCO₂も気になりますね。

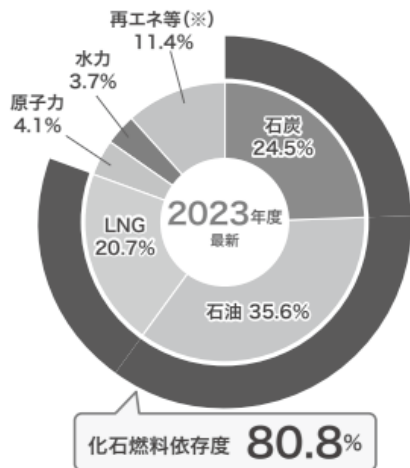
再エネは国内自給できます

再エネは、輸入に頼らず国内自給できるエネルギー。
世界情勢による価格変動の影響が少なく安心です。
また、輸入で海外に流れていたお金を国内や地域で循環させることができます。
発電所のある地域の雇用にもつながります。

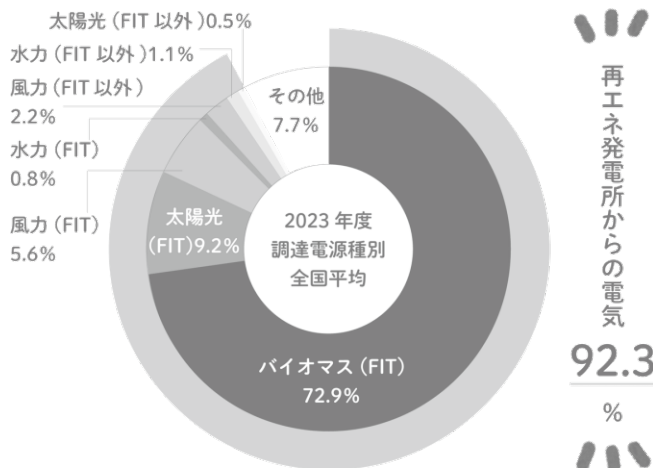


生活クラブでんきは

電源の90%以上が再エネ=国産です！



出典：経済産業省 資源エネルギー庁発行
「日本のエネルギー」2025年3月



秋田県にかほ市にある風車「夢風」、福島県の飯館電力や会津電力、相模原市のさがみこファームなどなど。

作ってもらった電気を一方的に使うだけでなく、生産者と交流したり、発電所のある地域の活性化につながる取組みも行っています。

自前で建設した発電所をはじめ、

全国71ヶ所の再エネ発電所と直接提携しています。

⇒「顔の見えるでんき」です！

※ 上記数値は、生活クラブ事業所および関連施設(高圧)と生活クラブ組合員(低圧)への供給実績に基づき算出しています。

*1) (株)生活クラブエナジーがこの電気を調達する費用の一部は、当社以外のお客様を含め、電気をご利用の皆様から負担された再生可能エネルギーに関する賦課金によって賄われており、この電気のCO₂排出量については、火力発電なども含めた全国平均のCO₂排出量を持った電気として扱われます。

*2) その他インバランス等には、旧一般電気事業者からインバランス(補給)供給を受けた電気と他社から調達している電気の一部で発電所が特定できないものについては「その他」の取扱いとしています。なお、「その他」に入る日本卸電力取引所の電気には、火力、水力、原子力、FIT電気、再生可能エネルギーなどが含まれます。

*3) 2022年度のCO₂排出係数(調整後排出係数)は0.465です。(単位: kg-CO₂/kWh)

生活クラブでんきは、つかう人もつくる人も地域の人も

みんなが「仲間」として手を取り合っていくことをめざしています



「対等互惠」の関係で、一緒に育てて広げる再エネ

生活クラブの風車「夢風」がある秋田県にかほ市。今年4月～2基目となる新風車「千颯(ちはや)」が稼働しました。その竣工式と懇親会にて、「夢風」の建つにかほ市芹田自治会より、生活クラブへ感謝状が贈られました。夢風ブランド品の開発、特産品の共同購入、組合員と地元住民の交流、まちづくり基金条例制定など。地方から電気をもらうだけではない、使うことが産地を支える「地域に資する」発電所です。



竣工式と懇親会のようす↓



↑
地元企業と共同開発した「夢風ブランド」のひとつ。鱈しよつるを使った「タラメン」。



今までどおり安定して同程度の料金で利用でき、環境や未来に投資＆貢献できる。あなたもコンセンツの向こう側を「生活クラブでんき」にしませんか？

切替えて実際どうなの？Q&A

切替えに必要な情報：
電力会社名、契約者名義、お客様番号、供給地点特定番号、契約内容

手続きは難しい？	申込用紙に記入もしくはWEBで簡単。 現在契約している電力会社への解約連絡は不要です。
停電しやすくない？	送電線は今までと同じなので、電気の質や安定性も同じです。
料金は高くなる？	東京電力の従量電灯 B/C および低圧の料金より少し安い料金設定です。

生活クラブでんきの契約プランは2つ+1つ

他のプランと組み合わせ



省エネするほどお得／スタンダードプラン

基本料金はアンペア数によって7つに分かれています。使用量が少ないほど安くなる三段階料金制度。



夜間がお得／時間帯別プラン

基本料金は1kWhあたり255.69円。割安な夜間の電気を活用するプラン。昼夜の割合が2:8になるとスタンダードプランよりも安くなる傾向。



こちらはオプション／再エネ100%プラン

使用量1kWhあたり1円上乗せ。「非化石証書」と組み合わせて、自宅に供給される電力が再エネ100%、CO₂排出量が「ゼロ」になるプラン。

一般的な家庭の平均値でシミュレーションしてみました／《2024年8月の場合》

40A 従量電灯 B の例	スタンダードプラン	時間帯別プラン(昼2:夜8)
1カ月間の使用量 313kWh	10,996円	10,729円
再エネ100%プラン追加	11,309円	11,042円
CO ₂ 排出量はどうなる？	-1.11t-CO ₂ /年間 削減(年間約3,317kWh使用の場合)	

我が家はどうかな？
料金シミュレーション
してみよう→→→



切り替えるなら今！
豪華プレゼントが当たる
キャンペーンは
8/31まで！
くわしくは▶



社会をつくり**暮らしを豊かにする活動**

- ・地域協議会や運動グループとともにすすめるまちづくり
- ・課題解決のために代理人と連携した政策提案
- ・平和活動

組織運営（個人、まち、多摩南）**「みんなの力で実現！****やりたいことがカタチになる組織運営」**

一人ひとりができることから始めて、
みんなで運営する、活気ある多摩南に！

**環境政策****「いのちと環境を最優先し、
安全な地球環境を次世代へ」**

- ・原発・化石燃料からの脱依存と再生可能エネルギーの推進
- ・ごみ削減 ・化学物質から暮らしを守る
- ・生物多様性を学び伝える

**地域福祉政策****「だれもがつながる安心な地域づくり」**

- ・組合員どうしがつながりたすけあう（エッコロたすけあいやコミュニティ）
- ・子育てしやすい地域づくり

**デポー政策（デポー運営）****「出会いと参加を楽しもう」**

- ・ワーク※や企画への参加を増やす
- ・組合員の交流だけでなく地域の居場所となる
- ・組合員どうしのたすけあい
- ・環境にやさしい暮らしの提案（プラスチック削減、生活クラブでんきへの切替えなど）

※ワーク

野菜類の袋詰め、品出し、チラン類の組込みや配布、
試食などを組合員活動で行います。1 時間 500 円(税込)
のポイントが付き、デポーでの買い物に使えます。

多摩南生活クラブ**第 7 次長期計画（2025～2029 年）ができました！****「地域でつながり、生産者となつながら
豊かな社会を足元から固めよう！」**

組合員が班やコミュニティ、運動グループなど地域の人々となつながらを強め、
たすけあう関係性をひろげて安心して暮らせる地域を作ります。
また、生産者とのつながりをさらに強め、組合員を増やし、消費材をつくり
続け食べ続けていきます。

共同購入政策（利用促進）**「生産から消費まで」****健康や環境への配慮と予約による継続利用**

- ・消費材を知って利用する組合員を増やす ・食の安全を守る
- ・多摩南のとうふをつなぐ ・都市農業を支える
- ・組合員が消費材を約束して食べ続けることでつくり続け、食べ続ける

**広報**

- ・紙媒体・WEB サイト・SNS を活用し、生活クラブの理解と組合員活動を広げる
- ・組合員外に共感を呼ぶ発信

**拡大活動（仲間を増やす活動）****「生活クラブを地域にひろげよう！」**

- ・個人からの発信や紹介活動
- ・キャラバン(試食や呼びかけで直接生活クラブを伝える手法)の実施
- ・イベントへの参加 ・同時に新規加入者のフォローで脱退防止

**第 31 回 多摩南通常総代会を開催しました**

6 月 5 日(木) 多摩南通常総代会がパルテノン多摩小ホールにて開催されました。
総定数 200 人のうち 143 人(実出席 73 名、書面議決書 70 名)の出席で、
以下のすべての議案が賛成多数で可決成立しました。



- 第 1 号議案 2024 年度活動・事業報告及び決算・剰余金処分の承認について
- 第 2 号議案 多摩南第 7 次長期計画（2025－2029）について
- 第 3 号議案 2025 年度運動方針及び事業計画・予算の決定について
- 第 4 号議案 役員報酬限度額の決定について
- 第 5 号議案 次期役員選挙管理委員の選任について

<主な質問・意見>

意見：香害について配達職員の洗剤や柔軟剤の香りが消費材についてしまう問題がある。配達職員やデポーでも対策をお願いしたい。また、香害学習会の内容を共有してほしい。

回答：香害については事務局にも継続して呼びかけていきます。去年の香害学習会開催後、デポーに香害の啓発ポスターを掲示しました。また、学習会の内容については、Ciao！や WEB の活動報告で周知します。

この他、プラスチック削減や理事報酬などへの意見が出されました。

2025 年度 役員紹介 ～ このメンバーで がんばります！

※氏名(役職/担当政策)

(3 列目左から) 前田 歩美(常勤理事)、荒井 るみ子(監事)、森 みちる(監事)

(2 列目左から) 中倉 美奈子(理事/地域福祉)、鈴木 昌代(監事)
笠原 真優美(理事/デポー・環境)、柳澤 桂子(新理事/広報)
井上 佐知子(理事/消費)

(前列左から) 長谷川 ふさ子(理事/デポー)、柴田 友香莉(副理事長/広報)
椿 多見子(理事長/地域福祉)、牧野 明美(副理事長/消費)
庄司 紗織(理事/環境)

2025 年度は、第 7 次長期計画の 1 年目です。
それぞれの政策ごとに課題の解決をすすめながら、目標達成に向けて頑張りましょう。
目標を達成するには、おおぜいの「私」つまり、組合員一人ひとりの力が必要です。
みなさんの参加をお待ちしています。

多摩南役員一同

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☆☆ まち日野 清水 靖子さん

コロナ禍にケガをして買い物に行くのもきつかったとき、友だちから「配達してくれて、安心安全でいいよ！」と生活クラブを教えてもらい加入しました。

スーパーだと添加物の細かな食品表示を読むのが面倒ですが、生活クラブの消費材は迷わず選べるのがうれしいです。また、生産者さんのことを知る機会もあり、自分たちの食べる物がどう作られているのかを考えるようになりました。



清水さんのおすすめ！消費材



トマトケチャップ

コーミ(株) 415 円(税込 448 円)

原料のトマトは国産 100%。一瓶に約 1kg 分のトマトを使って作りしました。国産たまねぎを使用。粒子が粗くコクがあります。



平田牧場の豚肉

豚の健康を第一に考え、自然の光や風が入る豚舎でのびのびと飼育した「日本の米育ち豚」。エサは遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別した穀物や、国産飼料用米を与えています。
* 国産飼料用米は肥育の全期間与えています。

好きな消費材は、
トマトケチャップと平田牧場の豚肉です。

トマトケチャップは 370g のびんに約 1kg のトマトが使われているだけあって、濃厚で美味しい！！しかもリユースびんなので回収してもらえて便利で、環境にもやさしい！自治体のリサイクル回収だと、びんを壊して作り直すから私たちの税金が 1 回約 12 円かかるのです。おいしいだけでなく環境にもやさしいところが大好きです。

豚肉は肉の臭みがなく、本当に美味しくて感動！このクオリティでこのお値段は安いと思います。大切な人へのプレゼントとして、夏・冬ギフトでも利用しています。

特にスペアリブとしゃぶしゃぶ用のロース肉が好きで、ご褒美として食べています。豚肉の消費が少なくなっている話を聞いてから、ひき肉、切り落としを意識して利用しています。予約にしたら値段も安くなり、買い忘れもなくなって助かっています。

清水さんのおすすめ！レシピ

<手羽元のワインケチャップ煮> 4 人分

【材料】

- ・手羽元…1kg ・にんじん…小 1 本
- ・マッシュルーム…8 個 (しめじ半株でも OK)
- ・ケチャップ…1 びん
- ・赤ワイン…300ml (ケチャップのびんに入れる)
- ・ローリエ…1 枚

【作り方】

- ①にんじんは乱切り、マッシュルームは半分に切る。(しめじの場合は石づきを取りほぐす)
- ②鍋に手羽元と①を入れ、その上からケチャップを振り入れる。
- ③ケチャップのびんに 8 分目まで赤ワインを入れ、蓋をしてびんを振り、鍋に入れる。
(スプーンを使わなくてもびんがキレイに！)
- ④最初は中火で、グツグツしてきたら弱火で煮る。

たくさん煮込んだ 2 日目が美味しい！ものすごく簡単なのに、美味しくて家族にも大好評で大好きなメニューです。残ったソースは、ミートソースなどパスタソースに活用しています。

まち委員としてイベントを企画

自分と同じように食べることや環境を大切にしている人となつなりたいと思い、まち委員として活動しています。

温暖化が進んでいることを知り、環境活動家の谷口たかひささんのお話を開催しました。日本ではなかなか報道されないことを知ることができ、環境問題に関心のある人が多くいることに希望を感じました。

「新・金継ぎ」の企画では、結婚祝いでもらった大切な器を自分の手で直すことができ、ごみにならずに使い続けることができて嬉しかったです。

組合員の方から教えてもらった「食の安全を守る人々」の映画を観てグリホサート(除草剤)の問題を知り、小麦製品は生活クラブで！安心安全な消費材を食べ続けたいと思うようになりました。今年度は、まち日野でこの映画の上映会を企画したいと考え中。

元生活クラブの組合員で、文筆家でありインフルエンサーでもある服部雄一郎さんの講演会があれば参加したいと思っています。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

展示即売会
詳しくは
こちらから→



8月16日(土)・17日(日)
デポー国領駅前
リニューアルオープン!



▶詳しくは
P8へ!



デポー八王子みなみ

- ★8/16(土) 職人による刺身盛り
- ★8/23(土)～24(日) 納涼祭り!
・23日(土) 生産者が来ます
王隠堂(梅ドリンク試飲など)、AUGANICS(米粉マフィン)
- ・23日(土)24(日) 両日ともビールサーバー、
惣菜おつまみセット、ヨーヨー釣り、福引もあります
- ★8/30(土) 15:00～ 夕涼み会



デポー八王子みなみ・国領駅前・町田

8/13(水)・14(木)・15(金)は夏季休業です

展示即売会の日程

みなみ 八王子	8/28(木)、29(金) 10:30～18:00 ブティック HARA(婦人服) 9/1(月)、2(火) 11:00～18:00 センプレ(婦人服)
国領 駅前	9/1(月)、2(火) 東京真珠(宝飾品)



デポー町田

- ★8/23(土) 榊片山 ビールサーバー!
- ★8/23(土)～24(日) 納涼祭で夏祭り!
24(日) 鰻を焼きます!
- ★9/6(土) 職人による刺身盛り!

私が配達しています



多摩統合センター 三協運輸サービス 池田 峻

こんにちは。暑い日が続いていますね。多摩統合センターの池田です。去年の春から配達をしています。組合員さんは穏やかな方が多く、いつもリラックスした気持ちで配達をしています。また、ちょっとした会話でも元気をいただいています。サッカーが趣味で、週に3～4回しています。ときどきスタジアムに観戦にも行きます。

おすすめの消費材は「万能つゆ」です。万能つゆに変えてから、以前より煮物料理などが美味しくなりました。ぜひ試していただきたいです。

これからも組合員の方々に安心安全な消費材をお届けします。今後ともよろしくお願いいたします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2025年6月) ☆☆☆

6月末現在	配送	デポー
組合員数	15,644 人	6,063 人
加入者数	103 人	36 人
脱退者数	92 人	36 人
世帯当り	25,690 円	12,438 円
総利用高	401,592,331 円	75,450,814 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」 6月の発電量 9,063kWh		
生活クラブでんき 契約保有件数 1,077 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 : 042-798-4376

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

デポー国領駅前 リニューアルオープン！

8/16(土)
17(日)
10:30～

お楽しみとお得が盛りだくさんの2日間！
みんなで来てね！

デポー国領駅前 Instagram→



生ビールも
あるよ！

オープン初日 16日(土)

試食たくさん！生産者もくるよ！

- 新生酪農(株) …牛乳、アイス
- 美勢商事(株) …餃子

生ビール、
かき氷もあるよ！



- 職人さんによるまぐろの解体
- 合同会社 AUGANICS の米粉マフィンが
国領駅前にデビュー！

※合同会社 AUGANICS…米粉マフィンや農産物の生産者



両日、福袋も多数用意しております！

2日間限定でリニューアルオープンビンゴ！も配布♪

8/16・17はデポー国領駅前へ！

17日(日)



- (株)Wco.凡…シロップ、ジャム
- 和高スパイス(株)…カレーの試食
- (株)ミサワ食品…お菓子食べ比べ
- (株)平田牧場…豚肉オーダーカット

デポー国領駅前
オリジナルキャラクター
「で・ぽっぽー」が
誕生！
よろしくね！

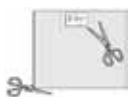


使い捨てず
循環させよう

グリーンシステム 多摩南の4月回収実績



Rびん
72.0%



ピッキング袋
32.8%

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
デポー情報・クーポン
おすすめ消費材情報
などお届けします



LINE アプリを立ち上げ、
ホーム→友だち追加より
左の二次元コードを
読み取ってください。