

CiAO!

2025 年 9 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

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

生活クラブの

班 配送 ペア 配送



っていいね！

近くに住む何人かでグループをつくり、注文した消費材を 1 か所に届けてもらう「班配送」。
え、個別配送の方が便利？荷物を取りに行くのが面倒？たしかに自宅の玄関まで届けてもらうのは
とっても助かるけれど、班ならではの「いいこと」もたくさんあるんですよー^^

- 班 配 送…3 人以上のグループで集まって注文、班の荷受け先にお届け
- ペア配送…個別配送の組合員どうしてペアになり、2 人分を 1 か所にお届け

＼班配送・ペア配送のうれしいポイント／



個別システム
手数料が無料！

1 回の注文が税抜 3,000 円未満の場合
にかかる手数料 150 円(税込 165 円)
がかかりません。



4 人以上だと
購入代金が 4%OFF

個別に配送する手間が省ける分、
ちょっとお得になります。
4%って結構大きい！



環境に
やさしい

配達に 1 か所で済むので、
エネルギーや CO₂ 削減に
なります。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生活クラブの班配送・ペア配送っていいね！
- P4～5…エコロたすけあい制度
- P6……私のまちの運動グループ《まち日野》
(一社)共に働くワーカーズ えんこらしょ
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……イベント情報、お知らせ

メリットは「お得」だけじゃない。
実際に班配送を利用している
組合員に聞きました！





きっかけは引っ越しでした。

既存の班に加入

地域に知り合いがほしくて、
引っ越し先の近くの班に入れてもらいました。

もともと実家が班配送をされていてなじみがあり、班の関係性っていいなと感じていました。
引っ越してきたばかりで、子どもがまだ小さく周りに知り合いも親戚もいなくて不安だった
とき、班に入ろうと思い立ちました。
すぐに近くの班を探してもらい、すんなりと仲間に入れてもらいました。

遠い親戚のような、たすけあいの関係ができました

エコロたすけあい制度^{*}を利用して子どもを預かってもらったり、大変なときにはごはんを作ってもらったり、本当に助かりました。地域の情報を教えてもらったり、近所で会ったらご挨拶したり。
いろんな年代の方がいて遠い親戚のような安心感があります。

※エコロたすけあい制度についてはP4～5をご覧ください。



一緒に注文したいけど、精算は分けたい。

ペア配送

近くに住む姉妹でペア配送を始めました。

姉 SIDE

以前は妹がほしいものを一緒に注文して渡していましたが、精算が面倒でした。
そんな時にペア配送のチラシが入り「これなら請求も分けられて便利になるかも！」
と妹に加入をすすめました。

妹 SIDE

消費材の話ができて楽しい！

注文が少なくなってしまうときも個別システム手数料がかからないし、もともと姉の家に取りに
行っていたので抵抗なく始められました。

週1回会えて、おいしい消費材の話で会話がはずみます。おかげで注文量が増えました！笑

始めてみませんか？ペア配送！

生活クラブを始めたいけれど…

「オートロックマンションで不在受取りができない」

「帰りが遅くて受取りができない」などの理由で

加入できないという方、近くの家族やお友だちにいませんか？



2人分を1か所に届けるペア配送なら、
配達受取りの不安を解消できます。

今なら！新規結成したペア配送に、
ノンカップ麺1箱プレゼントします。
2人で分けてご利用ください♪



ペア配送・班配送の申込み、
詳細はこちらから



3人班の方ー！

もう1人誘って、

4人班になりませんか？

4人以上だと購入代金から
4%引きになります！



結成して 38 年！

《まち府中 A さんの班》

7 人班

**メンバーは入れ替わりつつ 7 人在籍。
なんでも話せるご近所さん。**

1987 年に結成しました。(当時は班配送しかなかった！)
2000 年に個別配送が始まってからも、転居などで出入りがありつつ
現在も 7 人在籍中です。

荷受け時のちょっとしたおしゃべりが、くらしの安心に

週 1 回必ず会うご近所さん。おすすめの消費材を紹介しあったり、レシピを教えあったり。
さらには育児や介護の悩み共有、病院・おいしいお店・塾や美容院など地域の情報交換、
果ては人生相談まで！とにかく何でも話せて相談に乗ってもらえる関係です。
以前は割戻し金でランチに行くこともありましたが♪

困ったときはエコロで気兼ねなく

エコロたすけあい制度を利用して子どもを預けあったり、
体調の悪いときは消費材を自宅に届けてもらったりと、
お互い気兼ねなく頼めます。
先日は家庭菜園のプランターを留守中に預かる相談を
していました。

個別システム手数料が無料で、
4%割引を受けられるのも
大きな魅力です！
班に入ると毎日のくらしが
もっと楽しく、もっと豊かに
なりますよ！



事業として班を運営

《エコショップ元気広場》

大型班

**27 人の大型班！
これからもメンバーの居場所として。**



JR 横浜線 片倉駅から徒歩 4 分のところにあるレンタルボックスショップ「エコショップ元気広場」。かつてこの場所には組合員が自由に使える「生活クラブ地区館スペースゆう」があり、班もありました。建物の 1F では組合員がパン・お弁当・野菜・鮮魚・とうふを販売していました。地区館が閉じられるとき、班を続けたい組合員が「エコショップ元気広場」を立ち上げ、大型班を 1 事業として運営していくことに。当時 52 人いた組合員の約半分がこの班に残りました。

「大型班」って？

班の人数が 15 人以上だと大型班。4 人以上の班に適用される 4%割引に加え、総利用高の 2.5%が専任当番料として代表者(エコショップ元気広場)に還元されます。

班内でのつながり、やりとりを大切に

1 人では注文しづらい大きいスイカも班だと分けられます。急な帰省や入院があっても、注文した消費材を班内で預かってもらったり、買ってもらったりできます。

メンバーの最高齢は 81 歳。車や自転車に乗らなくなり、エコロたすけあい制度を利用して届けてもらっています。個別配送にすれば済むことかもしれませんが、でも、社会との窓口としてメンバーとのコミュニケーションを大切にしたいと思っています。



使ってますか？おたがいさまのたすけあい

エコロたすけあい制度



エコロたすけあい制度（以下エコロ）は、組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ独自のしくみです。暮らしの中で、ちょっと困ったとき、身近にたすけあえる関係があることはとても心強いものです。みなさんはエコロを利用していますか？

どんなときに利用できるの？



☆配達では荷受け場所から、デポーでの買い物は店舗内から自宅玄関に入れるまでの消費材の盗難・破損もエコロで保障されます！発見から48時間以内にコールセンターに連絡を♪

こんな取り組みも！

＼出産したら申請しよう！／

☆エコロ子育て応援セット Suku² (すくすく)



赤ちゃんの誕生をみんなでお祝い☆
「エコロを利用してみんなで子育てしていこう」のメッセージを込めてエコロ子育て応援セットをお届けします。

石けん類や使い方の冊子など、赤ちゃんとの生活に使えるセットです。

申請はこちら→



＼視覚障がいのある方や

文字を読むのが難しい方へ／

エコロリーディングサービス
Yomu² (よむよむ)

「生活と自治」「ジョイエス」を音訳したmp3データをお届けします。視覚障がいのある方や、高齢（加齢）により文字を読むことに不自由を感じている方はぜひご活用ください。

申請は、ご利用のセンター・デポーまでご連絡ください。



エコロに加入していれば、これらの制度を利用できます！

エコロの詳細はこちら

手助けしてくれた人（ケア者）には、加入者が支払う月100円の掛金からお礼として給付金（ケア金）が支払われます。



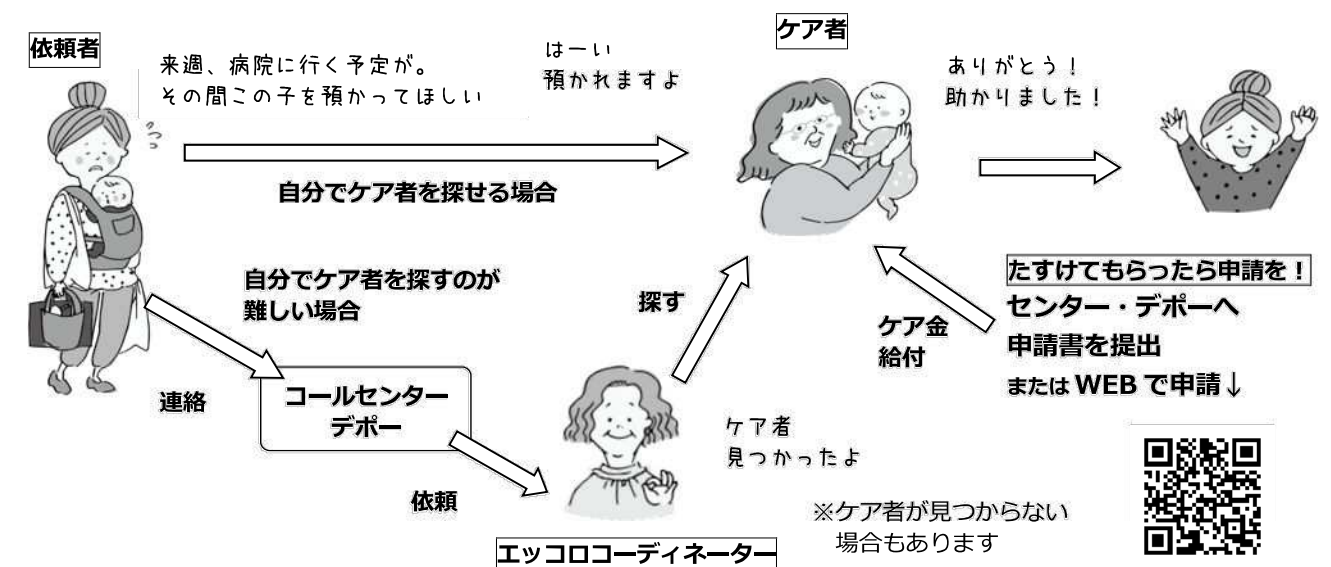
エコロを利用するにはどうすればいいの？

組合員の知り合いがいる方

ケア者を見つけられない方

すでに組合員の知り合いがいる場合は、困ったときに直接手助けを頼みましょう。助けてもらった後に、エコロのケア申請をすると、相手に給付金が支払われます。

自分でケア者を見つけることが難しい場合は、担当事務局（デポー組合員はデポー）を通じて各まちのエコロコーディネーターとつながることにより、ケア者を探す支援を受けることが可能です。



ケア者・コーディネーター募集中！



「たすけて！」を発信しても、ケアしてくれる人がいないとたすけあいは成立しません。組合員でつくったエコロのしくみを活かすために、皆さんの少しの時間を、誰かの「困った」のために使ってみませんか？ケア・コーディネート実施時には、給付金が支給されます。興味がある、やってみたい、という方はP8の申込用紙にてご連絡ください。

エコロは、組合員の声でもっと良くなる！

2025年7月、組合員の意見をもとにエコロの改定が行われました。コーディネート料の引き上げや、託児を頼むときの事前の顔合わせがケア金給付の対象になるなどの変更がありました。

最新のエコロガイドブック(PDF)はこちらから→





★私のまちの運動グループ★★【まち日野】

(一般社団法人) 共に働くワーカーズ えんこらしょ

「共に働く」を大きなテーマとして、一人一人が持っている力を出し合い、助け合いながら楽しく働くをモットーに設立したえんこらしょ。おかげさまで来年設立 10 周年を迎えます。

主な事業内容は清掃、食、居場所、チラシまきです。

清掃事業は、せっけんを使った、生活クラブの配送センターとデポの清掃や、日野市より受託している高齢者・障がい者宅向けの家事サポート「ちょこっとサービス」があります。昨年より組合員向けの家事支援事業「サポすけ」もはじまりました。せっけん講座も毎回大好評です。

食事業は、地元の季節野菜を使ってジャムやソース等を製造販売しています。夏には大粒のブルーベリーを使用したソース、冬には、ゆずジャムや柚子胡椒を作っていて、ファンも多いです。そして、最初の一步がなかなか踏み出せずにいた、「みんなの食堂」もいよいよ 6 月からスタートしました。



えんこらしょのお家
日野市の空き家活用マッチング制度を利用し、古民家を事務所 & 居場所として活用しています。



「共に働く」を大切に

働きづらさを抱えている人、少しでも働きたい人、皆と一緒に集いたい人…それぞれが持っている力をお互いに発揮することで「共に働く」を大切に活動しています。40～80 代が活躍中！

居場所事業は、地域の皆様からのご要望で始まりました。ひの筋体操や、麻雀教室のほかに、季節ごとのイベントも開催。去年は夏に流しソーメン、秋に寄席、冬にはお餅つき等を開催しました。地域の皆さんに、いつでも気軽に参加してもらえる居場所づくりを目指して頑張っています。

こだわりのジャム



日野産の野菜や果樹を使ったジャムやソースは毎回大好評。取材時(6 月下旬)はトマトジャムとソースが販売中でした。

八王子のパン & カフェ コスモスでは、えんこらしょ特製のトマトピューレがカレーに使われているそうです。



地域の居場所

月 4 回開催している麻雀教室。おしゃべりしながらの麻雀は、皆さんとっても楽しそう！他にも体操や手芸クラブなど、地域の皆さんの大切な居場所になっています。

★サポすけ(生活クラブ・家事支援事業)のご利用・ご相談お待ちしております！

生活クラブ東京では、組合員向けの家事支援事業(愛称:サポすけ)を行っています。せっけんをつかったお掃除を中心とした家事代行サービスです。

えんこらしょが担当するのはまち日野の組合員宅ですが、秋からはまち多摩とまち八王子南の配送組合員宅にも拡大します。



ご利用お待ちしております！

詳細・申し込みは
こちらから→



メンバー 小牧順子さんのおすすめ！

牛肉ランプ・ウチモステーキ (2 枚入) 300g

北海道チクレン農協連 300g
(配送税込 1,794 円)



サーロインに続く腰部の赤身肉です。牛肉は良質なタンパク質を始め、たくさんの栄養素が入り疲労回復や免疫力向上になります。脂身の少ない赤身で柔らかく、調理方もとても簡単。焼くだけで大満足な一品になり、私の疲れた時のお助け消費材です。お値段もリーズナブル。月 1 回は必ず注文しています。

※ランプまたはウチモのどちらかが届きます。

★☆☆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→



<デポー八王子みなみ>

9/27(土)~28(日)デポーにて、からまつフェスタ

27日 職人によるまぐろ切り分け

ビールサーバーやります!

★アイス試食(新生酪農)

★甘栗実演販売(藤原食品)

★はちみつ食べ比べ(スリーエイト)

28日 ★ステーキオーダーカット(栃木開拓農協)

★とうふ販売、おからプレゼント(三河屋)

生産者が
きます!

展示即売会の日程

みなみ王子	9/15(月)、16(火) パラマウント(靴・中敷き) 9/22(月)、23(火) ニューバッグシバタ(バッグ) 10/4(土)、5(日) ベストファイブ(スーツ)
駅国領前	9/18(木)、19(金) アイ・メイト(眼鏡) 9/24(水)、25(木) センプレ(婦人服)
町田	10/2(木)、3(金) アイ・メイト(眼鏡)



<デポー国領駅前>

★9/6(土) 土曜朝市 10:30~12:00

★9/15(月) 敬老の日フェア

★9/20(土) 調布花火大会祭り

★9/23(火) 祝日フェア



<デポー町田>

★9/6(土) 職人による刺身盛り

★9/13(土)~14(日) 秋のスタミナフェア

★9/14(日) 朝市 10:30~12:30

★9/27(土) ミサワ食品 冬ギフトの紹介

私が配達しています



多摩統合センター職員 小松 豪

みなさん、こんにちは!多摩統合センターの配送員の
小松豪と申します。入職は2025年4月で二児の
父です。不慣れな運転に四苦八苦していましたが、よ
うやく慣れてきた途端にこの暑さです。塩飴は常に携
帯して熱中症予防に努めています。若干遅くなること
もあるかと思いますが、いつもの時間に配達できるよ
う頑張っています。

生活クラブの豚肉がこんなに
おいしいとは思いませんでした。
これからも食べ続けたいと思
います。お勧めの消費材あったら配
達時に教えてください。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7月)☆☆☆

7月末現在	配送	デポー
組合員数	15,650人	6,064人
加入者数	76人	45人
脱退者数	70人	45人
世帯当り	31,532円	11,976円
総利用高	493,279,926円	72,645,957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」

7月の発電量 10,399kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,083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

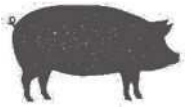
③デポー八王子みなみ
八王子市別所1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30~19:00

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

 豚肉学習会 部位別食べ比べの ランチ付き♪		 鶏肉学習会 ミニランチ 付き♪	
市販の三元豚と同じと思っていませんか？		クリスマス前に知りたい 生活クラブの鶏肉	
生活クラブの「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」はそのおいしさからファンの多い消費材の一つです。 生産者による枝肉の切り分けを見ながら、 餌・育て方などおいしさのヒミツを聞きましょう。 切ったお肉は焼いてみんなで食べましょう！		丹精國鶏って、市販の鶏肉とどこが違うの？ 丸鶏の切り分けを見ながら、 おいしさのヒミツを聞きましょう。 鶏肉のプチランチあります。	
日 時	9 月 17 日(水) 10:00～13:00	9 月 26 日(金) 10:00～13:00	
場 所	生活クラブ調布センター	生活クラブ多摩統合センター	
参加費…無料 ・ 託 児…ありません（同席可能） ・ 持ち物…筆記具、飲み物			
申 込	   WEB または 下の申込書で   		

11～1 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：9/1(月)～9/30(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。



11 月か 12 月にモニター限定企画として料理講座企画(内容未定)にご招待します♪



使い捨てず
循環させよう

グリーンシステム 多摩南の 5 月回収実績



Rびん
120.6%



ピッキング袋
44.2%

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**



申込書 (Ciao! 9 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 ()

希望するものに✓を入れてください。

☐	エコロリーディングサービス Yomu ² に申込みます
☐	エコロケア者に申込みます
☐	エコロコーディネーターに申込みます
☐	11～1 月号 Ciao!モニターに応募します

☐	9/17 豚肉学習会に参加します
☐	9/26 鶏肉学習会に参加します



※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。