

CiAO!

2025年

5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

みんなに飲んでほしいから！

2025年3月

値下げ

知ってた？

しました！



2月まで **298** 円(税込)

3月～ **287** 円(税込)

＼予約はお得だよ～／

予約なら **276** 円(税込)



牛乳応援基金 **2** 円



日本の農業を未来につなげるため、
おおぜいの組合員みんなで
米・牛乳・鶏卵・食肉・青果物を
食べることから始めませんか。



飲んでいる人だけが
知っている
このおいしさ！
ぜひ体験してみてください♪

----- 今月の CiAO! -----

- P1～3…牛乳
- P4～5…デポー町田リニューアル
- P6……私のまちの運動グループ《まち府中》
(※ワーカーズ・コレクティブ 梶もあ)
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……イベントカレンダー、お知らせ

学校給食でも
大人気！



生活クラブは牛乳から始まった!?
牧場訪問レポートも！



牛乳の共同購入から始まった生活クラブは今年60周年

1965年

岩根邦雄氏・妻の志津子氏・河野栄次氏が、「1本18円の牛乳を15円で購入しよう！それには会員みんなで牛乳を買う（共同購入する）のが一番」と活動をしたのがきっかけで、生活クラブが誕生しました。

1967年秋

会員は1,000人、配達する牛乳は2,400本を超えました。

1968年10月18日

「生協になって、一人ひとりが出資して組合員となり、みんなで運営・利用し、生活のニーズを実現しよう」と、生協設立総会を開催し、「生活クラブ生活協同組合」になりました。

まんがでも読めます！



組合員の「こんな牛乳が飲みたい」が形になりました

組合員の声で、牛乳は進化し続けています。おおぜいの組合員で飲み続けましょう。

・ **1979年** 酪農家と一緒に千葉県に牛乳工場を設立、1000mlブリックパックに

・ **1988年** 72℃15秒間殺菌=パスチャライズド殺菌※に

※「パスチャライズド殺菌」って？

善玉菌やよい成分は生かし悪い菌のみを殺します。通称「パス乳」。

・ **2003年** 900mlリユースびんに

・ **2013年** 200ml牛乳登場、デポ向けに500ml紙パック登場

・ **2015年** 低脂肪牛乳（たんぱく質・カルシウムの量はほとんど変わりません）、

ノンホモ牛乳登場

よやくらぶ誕生（予約するとお得な価格に！）

・ **2023年** 酪農応援緊急カンパで集まった約5,000万円を提携酪農家に

牛乳応援基金を設立（牛乳1本につき2円上乘せし、定期的に提携酪農家へ）

・ **2025年** 注ぎやすい牛乳キャップ登場



←2025年4月以降の加入者が加入3か月以内に牛乳と鶏卵を予約するとプレゼント♪
共同購入でも5月3回企画から取り組みます。



うれしい♪この品質でこの価格！

★生乳の独自基準があるからできた72℃15秒間殺菌

タオル1本運動※で集まった新品タオルを使うなど、提携酪農家は衛生管理を徹底しています。

生活クラブ独自の厳しい基準をクリアした生乳だから実現できた72℃15秒間殺菌。

熱による成分の変性が少なく、牛乳本来の風味が味わえます。

※タオル1本運動

牛の乳房をタオルで清潔に拭いてから搾乳するため、大量のタオルが必要。組合員から新品タオルを集め、生産者に寄付する運動です。

★提携酪農家の生乳だけ

牛の飼育方法・飼料などを話し合っ決められるのは、提携酪農家だから。

配合飼料のトウモロコシと大豆かすは、遺伝子組み換えされていないものを使っています。

★リユースびんでCO₂排出削減 →紙パックのリサイクルに比べて35g/本削減！

びんは洗って繰り返し使えるリユースびん。

傷や欠けのチェックは4回。

人件費をかけても、CO₂削減を頑張っています。

洗びん時：目視チェック

充填時：目視チェック→機械チェック→目視チェック

※集中力の必要な目視チェックは20～30分の交代制

新生酪農(株)栃木工場に生乳を出荷している 荒井牧場の荒井さんに行ってきました

2025年
3月16日



荒井牧場のロゴ入り
ジャンパーがかっこいい!



Q 酪農家になったきっかけは？

酪農系の大学で学び、卒業後は研究職に就いて、那須の現場の仕事をしていました。だけど「自分でいろいろ決めてやりたい」気持ちが強くなり、就職3年目で退職し、家業を継ぐことに。今年で25年になるかな。

Q 酪農家の仕事って？

うちは、種付け～子牛の育成～搾乳をしていて、経産牛（搾乳する牛）が45頭、子牛が20頭います。搾乳は朝と夕1日2回。飼料になる牧草も栽培していて、粗飼料※の自給率は80%くらいです。

※乳牛の飼料

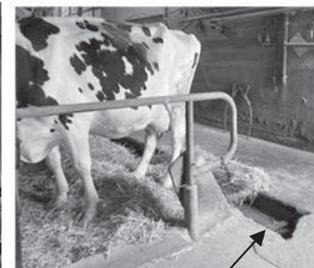
	乾草	牧草を乾燥させたもの
粗飼料 (牛本来の食べ物)	サイレージ (WCS)	イネやトウモロコシを、茎・葉ごと小さく裁断しながら刈り取り、乳酸菌をかけてロール状にして発酵させたもの
濃厚飼料 (お乳を出すための栄養)	配合飼料	トウモロコシ（実） 大豆かす 飼料用米（専用品種）

Q 酪農家って休みがあるの？

365日搾乳するから、休みはありません。でも家族と旅行に行くために、朝の搾乳後に出発し、夜と翌日の搾乳は他の人をお願いして、夕方の搾乳前に帰ってくる。これが数少ない休みの1つかな。あとは地域の祭りや集まりに行くときくらい。でも酪農が好きなんだよね～

Q 思っていたよりずっと牛舎の臭いが少ないのはどうして？

牛をつないでおくタイプの牛舎では、牛の後ろ側が溝になっていて、糞尿がそこに入るようになっています。たまった糞尿を一気に外に出して堆肥にし、畑に撒いています。これぞSDGs!



糞尿が入る溝

Q 令和の米騒動の影響が飼料にもある! ?

「飼料用イネ」を栽培している農家さんに田植え～栽培を依頼し、実ができる前に自分で好みの長さに刈り取ります。主食用米だけでは食べていけない農家は「飼料用イネ」栽培で補助金を受け取り、僕は刈り取りをするのでイネ代は無料。お互いにウィンウィンの方法なんです。

ただ、昨年秋からの米騒動で、飼料用イネを栽培していた農家さんの中には食用米に切り替えるところも出てきています。今後、飼料用イネが安定して手に入るかは不透明な状況です。



WCSイネ収穫の様子
(イソシンファーム)
2024年9月撮影



Q 組合員に伝えたいことは？

喜んでもらえる牛乳になるよう、厳しい基準を守って常に緊張感を忘れずに、365日頑張っています。ぜひ飲んでください!!





2024年8月にリニューアル

新しくなったデポ-町田 を紹介します!

ココが変わった **1** 外観がよりナチュラルな雰囲気に



ココが変わった **2** 入口からの動線が変わり、全体的に広く明るい店内に



ココが変わった **4** 組合員集会室への入り口が広く!



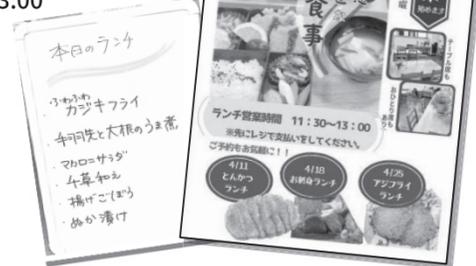
ココが変わった **3** 新しくなったイートインコーナーで
・コーヒーや紅茶の提供 (～15:00)
・ランチの提供 (金曜 11:30-13:00)をはじめました!



2025年3月～

「デポ町喫茶」が はじまりました!

毎週金曜 11:30-13:00



ココが変わった **5** ワーク室が新たに誕生!
ワーク参加している組合員が、ここで主に野菜の袋詰めをしています。



マグネット掲示板とチラシケースを増やしました!
たくさんのお知らせを見やすく!

ココが変わった **6**



デポ-町田カレンダー▶
「デポ町喫茶」、総菜スケジュール、展示会の情報はこちらをチェック!



ココが変わった **7** 広々とした総菜調理室になり、総菜の品数も増えました!



ココが変わった **8** 液体せっけんの量り売りがはじまりました!



この4種類が量り売りで利用できるようになりました

- ハンドソープ
- ボディシャンプー
- キッチン用液体せっけん
- 洗濯用液体せっけん



やってみると意外と簡単!
次号で詳しく特集します!

ココが変わった **9** 冷蔵庫・冷凍庫が最新式に!新しい設備で節電にもなっています。



2023年6月に始動し、組合員が中心となってリニューアルを盛り上げた「デポ-町田リニューアルクラブ」。これをきっかけにデポ-委員会が誕生!メンバーの組合員に思いを聞きました。



デポ-町田デポ-委員長
富田 飛鳥さん

8年前に引っ越してきて知り合いがいない中、仲間づくりのきっかけになったのがデポ-でした。

組合員が利用しやすく、居場所にもなるようなデポ-であってほしいと活動を続けています。組合員一人ひとりの力とアイデアで、デポ-町田をもっと活気あふれるお店にしていきたいです!みなさんの力を貸してください^^



デポ-町田デポ-委員
宮崎 恵麻さん

親子はもちろん、大人だけの参加も大歓迎の企画をやっていきたいです。いろんな企画を開催して、地域の人が楽しく集える場にもなる。そんなデポ-になったらいいなと思っています。

私自身、子育て中に先輩組合員さんからいろいろと教えていただいて、とても助かり楽しかった思い出があります。いろんな情報も伝えて、今子育て中の方にもそんな体験をしてもらえたらと思います。

2025年8月には国領駅前が部分的にリニューアル、2027年には八王子みなみ全面リニューアル予定!組合員の力で、より使いやすいデポ-に生まれ変わらせましょう!!

安心・手作り仕出し弁当の店



★☆☆私のまちの運動グループ☆☆☆【まち府中】
企業組合ワーカーズ・コレクティブ 腕もあ



32年前、生活クラブの府中支部委員会ではお昼をまたぐ1日の会議をしており、外のお弁当をとっていました。「府中に安全な食材を使ったお弁当屋さんがない」「それなら自分たちで作ろう!」と翌年、委員を降りた有志で準備を始めました。

1995年4月10日、14名で安心手作り弁当の「腕もあ」をオープンしました。名前の由来は、「一度食べたら、また食べたくなる」英語の one more から。おかわりという意味です。メンバーは入れ替わりながら現在13名、内6名は初期からのメンバーです。

現在、日替わり弁当などの配達や店頭販売(依頼があればパーティ料理)、府中市心身障害者福祉センターの昼食委託、夕食サービスの3つの事業を行っています。おかげさまで今年で30周年になります。

今年で設立30周年!



生活クラブの消費材を使った安心でおいしいお弁当。

1日の注文数は、昼食で日により100~150食、夕食で70~90食ほど。

車2台で昼食はお得意様を中心にコース配達、夕食は府中市ほぼ全域に配達しています。



「ワーカーズ・コレクティブ」の魅力

ベテランも新人も同じ発言権があり、全員が経営にかかわるワーカーズ・コレクティブ。

同じ立場の人が同じ気持ちで、相談しながら働けるのがいいところ。居心地のよさが一番です。

「やりたいな〜」と思っていることが、1人では難しくてもワーカーズという場なら実現できます。



お昼休みも大事な時間。約1時間の休憩、お昼ごはんの後は必ずお茶とお菓子でゆったりコミュニケーションタイム。

みんなで進化させていく! 「設立趣意書」

メンバーそれぞれの思い、やりたいこと、小さな喧嘩を趣意書にしています。これまでのものも大切に残しつつ、新しいメンバーひとりひとりの思いも加えています。

こだわりの味を継承していくために

これまで個人の感覚に頼って作るが多かったお弁当(これがおいしいのだけど...)。いつでもだれでも、仕事に慣れていなくても作れるように、現在メニューのレシピ化・数値化に力を入れています。

<夕食サービスご利用のお客様より>

仕事で夕食を作る時間が取れず手指の痛みもあり、でも子どもには手作りの食事を食べさせてあげたいと思っていたところ、腕もあさんに出会いました。おかげさまで子どもと楽しい夕食の時間を過ごすことができ、私もほっとする時間が持て、とても幸せに思っています。(40才代 Tさん)



★子育て支援として
お子さんとの時間を大切にしてほしい!
腕もあのお弁当、惣菜
がお手伝いします。

★腕もあで働く意思のある方、募集します!

府中市美好町 2-7-13
(京王線 分倍河原駅より徒歩8分)
TEL/FAX 042-351-0461
お問い合わせはなるべく14時以降で
店休日 土曜・日曜・祝日



メンバー 荒川紀子さんのおすすめ!



素精糖

(樹青い海 750g)
(配送税込 502円)



「素精糖」は、一般の「三温糖」とは製法がまったく違います。粗糖をほぼそのまま、蜜分を調整してべたつきを減らし、使いやすくしたもののなので、天然のミネラルが豊富。

《もし固まったら》濡れティッシュなどを容器のフタ裏に貼り、湿度を上げると30分ほどでほぐれてきます。食パンを1かけ一緒に入れるだけでもOK。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

8月、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！
 楽しい企画と一緒に盛り上げませんか♪

興味のある方はこちらから→



デポー国領駅前

5/15(木) 10:30～14:00
 私市醸造(株) (カシスとぶどうの酢など)
 5/17(土) 10:30～13:00@調布センター
 ほうきね牛・栃木開拓牛 生産者交流会 ⇒詳しくはP8へ！

デポー八王子みなみ

5/17(土) 10:30～13:00
 (株)新生わたらい茶 (新茶)
 5/25(日) 10:30～14:00
 (株)坂利製麺所 (葛そうめんなど夏ギフト)

展示即売会の日程

展示即売会
 詳しくは
 こちらから→



国領駅前	5/21(水)、22(木)	センプレ (婦人服)
	5/28(水)、29(木)	かたやま工芸 (宝飾品)
	6/2(月)、3(火)	PeaPod(シルクインナー)
町田	5/31(土)、6/1(日)	ベストファイブ(スーツ) ※今年度はこの1回のみです！
	6/2(月)、3(火)	PeaPod(シルクインナー)
田	6/2(月)、3(火)	PeaPod(シルクインナー)
	6/5(木)、6(金)	かたやま工芸 (宝飾品)



生産者から直接話が聞ける
 デポーへGO！

デポー町田

5/23(金) 10:30～13:00
 (株)坂利製麺所 (葛そうめんなど夏ギフト)
 5/24(土) 10:30～13:00
 (株)ミサワ食品 市販との違い、目からウロコですよ！

私が配達しています



調布センター センター長 赤堀 和哉

今年の春から調布センターのセンター長になりました。調布センターに配属前は江東センターに5年間おりました。調布センターは私が住んでいたエリアと比較的近く、休みの日にちょくちょく買い物に行くなど馴染みがあり非常にわくわくしています。

4歳の男の子がいるので休日は虫取り、釣り、

自転車の練習、体操教室など大忙しです！
 去年の夏に捕まえたカブトムシ、クワガタムシの飼育を私が担当していて幼虫が20匹以上になり、今年の夏どうしようかと頭を抱えています。

企画やイベントで見かけた際は気軽に声をかけてください。



★☆☆多摩南の事業報告 (2025年3月) ☆☆☆

3月末現在	配送	デポー
組合員数	15,593人	5,993人
加入者数	104人	34人
脱退者数	124人	42人
世帯当り	25,844円	13,405円
総利用高	403,605,735円	80,362,143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」
 3月の発電量 7,462kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,102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 左下の二次元コードから。
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。)

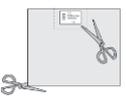
月	火	水	木	金	土	日
5/5 4(日)~6(火) デポーお休み	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
5/12 まち三鷹 夏ギフト試食会 -ステーキ特集- 17:00~@野の	5/13	5/14 まち日野 夏ギフト試食会 11:00-13:00 @多摩平ふれあい館	5/15 まち稲城 夏ギフト試食& コミュニティ交流会 10:00-12:00 @第4公民館	5/16	5/17 デポー国領駅前 リニューアル企画 栃木牛肉学習会 10:30-13:00 @調布センター	5/18 イベント出展 八王子市健康 フェスタ・食育 フェスタ @東京たま未来 メッセ
5/19  夏ギフトカタログ届きます! 申込書の提出は6/2(月)~	5/20	5/21	5/22 まち三鷹 夏ギフト試食会 -スタミナ豚肉祭り- 17:00~ @生涯学習センター	<p>生産者に会えるよ！ 栃木牛肉学習会 牛乳もお肉も大切に！ 命をつなぐ畜産の話</p>  <p>デポーだけで取り組んでいる「ほうきね牛」 「栃木開拓牛」。おいしさの秘密を生産者から聞いてみませんか？牛乳と牛肉の関係も明らかに！牛肉を使ったランチ付き。 日時：5/17(土)10:30-13:00 会場：調布センター(国領駅より徒歩5分) 参加費：300円 ※組合員でないお友だちとの参加で どちらも参加費が無料になります 申込メ切：5/14(水) 申込みはこちらから→ </p>		
5/26	5/27	5/28	5/29			

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。

グリーンシステム 多摩南の1月回収実績

 Rびん	 ピッキング袋
110.0%	46.3%

年末年始の大掃除で、ため込んでいたびんや袋が出てきたのか!?笑 高い数値となっています。
あまりため込まず、都度返却しましょう！

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



配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 5月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

参加希望のイベントに✓を入れてください。

<input checked="" type="checkbox"/>	5/17(土) 栃木牛肉学習会 @調布センター に参加します。(5/14メ切)
-------------------------------------	---

※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。