

CiAO! 2025 年 10 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

生産者に会いに行ってきました！

多摩南生活クラブの理事・まち委員のメンバーで、
長野の生産者に会いに行ってきました！

人気消費材が生まれる工場へ見学に行き、生産者の思いやこだわりを学ぶことができました。



＼ 訪れたのはこちらの 2 生産者 ／

＼ 山草茶やどくだみ茶でおなじみ ／

(株)黒姫和漢薬研究所



1947 年創業。「人生に感動と喜びの付加価値をつくり続ける。」という企業理念の下、長野県黒姫高原で様々な山野草茶を製造しています。

生活クラブとの提携はおよそ 40 年前から。
原料は国産にこだわり、長野を中心に国内の提携生産者の山草を使用しています。（日本で栽培できない和漢草やハーブは海外産）
定番の「黒姫山草茶」や、「国産黒豆入りダッタンそば茶」「長野県産どくだみ茶」などを供給しています。

＼ オリジナル消費材の第 1 号 ／

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場



1928 年創業。定番の消費材、信州田舎みそ（こうじ・こし）は、1972 年に組合員とともに開発したオリジナル消費材の第 1 号です。

長野県は、みその生産量が全国シェア約 6 割というみその一大産地として知られています。そんな長野で、「生みそ」や「原材料」にこだわった味噌作りを続けています。
工場は有機 JAS 認定を取得。手洗いや道具類の洗浄に石けんを使用するなど、こちらもこだわりいっぱい工場でした。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生産者出合いの旅報告
- P4………平和を願うオリーブオイルの話
- P5………ベトナム・マンゴー生産者訪問報告
- P6………多摩南のきらきらさん（まち多摩）
- 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



現地に行って学んできた、
消費材のひみつは
次ページから！



(株)黒姫和漢薬研究所



見学に行ったのは7月下旬、北信なのになんと今年一番の猛暑日(37℃)という日でした。到着していただいたお茶(冷た〜いそば茶、どくだみ茶など)のおいしかったこと! 杜仲茶はゴクゴク飲めるほどクセが無くおいしかったです。色々なお茶をブレンドして楽しめることも分かりました。

社長の狩野土(はかる)さんからはお茶に使われてる薬草について1つずつ丁寧に説明がありました。

オリジナルブレンドティーのワークショップも♪ 三代目の狩野森(しん)さんに茶葉の効能を説明してもらい、それぞれの体調や好みに合わせたお茶づくりをしました!

自分好みのお茶が作れて嬉しかったです♪



これは何の葉っぱでしょう? と狩野社長。なんとミョウガ!

日本には9,000種の植物があり、その中で薬草は350~700種ほど。熊笹・桑・くるみ・よもぎ・みょうがなどの山草は、自社の畑や提携農家で栽培されています。普段から自然の味を感じることで、舌の感度は高まるそう。飲んでおいしいと感じるものは、自分の体にあっている。「良薬口にうまし!」とのこと!

黒姫の特産品の一つ、甘茶は近年農家さんの高齢化と温暖化の影響で収量が著しく減少しています。管理ができなくなった荒れた遊休農地を開墾し、管理をして未来につなぐ活動を行っています。今年の6月には生活クラブの「夢都里路(ゆとりろ)くらぶ」のメンバーが、甘茶の苗の植付けに参加しました。

夢都里路くらぶの活動報告はこちらから→



工場見学

ほのかに芳ばしい香りを感じながら製造ラインを見学しました。

工場内は清潔で明るく、働きやすい環境だと感じました。その日の気温、湿度によって焙煎具合を調整し、味が一定になるようにしています。



原料の力を最大限に引き出す独自の焙煎技術

実物焙煎

焙煎機の自動操作以外は焙煎士の長年の経験とノウハウで、日々違う気温・湿度・原料の状態を的確に読み取り、仕上げる色や香りなどを追いつきながら丁寧に焙煎。(ハトムギ、ケツメシハブ実、米(玄米、古代米、もち米など))

薬物焙煎

焙煎士が日々違う気温・湿度・植物の状態を的確に読み取り、温度と時間を調節。黒姫山麓の天然水を焙煎前の原料に噴霧してなじませます。黒姫和漢薬研究所独自の「身水不二(しんすいふじ)加工」です。(熊笹、どくだみ、延命草、杜仲、甘茶など)

みんなびっくり! ムーンセラピー室



焙煎した葉を保管する熟成室の中では、月の光を再現した月光浴が! かすかな風にのった薬石の効力で、原料が心地よい環境のもとで熟成され、味がさらに美味しくなるそうです。さらに、心地よい音楽(バッハとモーツァルトが良いそう!)が流れており、体験した私たちまで癒されました。

おすすめの消費材

黒姫山草茶

甘茶と6種類の山野草・穀類入り(国産100%)、ノンカフェイン。温かくしても冷たくしても。153g(32包入り)



国産杜仲茶ティーバッグ 30包

主に組合員が参加して収穫した杜仲の葉を使用、乾燥してティーバッグにしました。味や香りにくせがなく、ほんのりとした甘さがあるのが特徴。ノンカフェイン。

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場



生活クラブと出会っておよそ 60 年。提携当初は工場生産するみそのおよそ 8 割が生活クラブ向けでしたが、今では 15% ほど。一般市場向けにも沢山の美味しいみそを届けています。生活クラブと共に大きくなってきたんです、と青木社長。創業以来、生みそにこだわったみそづくりを続けています。生みそは非加熱なので、酵素と酵母菌が生きています。しかし、そのままでは発酵がすすんで、パッケージが破裂してしまうため、市販品の多くは加熱処理をしています。加熱処理していることは包材に記載する必要はありません。酵素と酵母菌が生きている生みそを見分けるには「生みそ」や「非加熱」の表記で見分けます。消費材は冷蔵流通、又はアルコールを添加して発酵を抑え常温流通を可能にしています。包材は酸素を通しにくい材質なので、開封後容器に移さず、包材の一部を切ってチューブのように出して使うのがおすすめです。



「自然に育まれ、自然を育む会社です」をモットーに。

生みその酵素実験！



生みその酵素作用を、簡単な実験で説明してくれました。

片栗粉を水に溶かしたコップに、生みそと市販の加熱みそを加えてよく混ぜると…。生みそのコップは、さらさらの液体に！加熱みそはドロドロのまま！酵素が片栗粉のデンプンを糖に分解してくれるんです。

マルモ青木味噌の YouTube チャンネルで詳しく！お家でもやってみてね！



白衣に着替えて工場へ！
(工場内は撮影 NG でした)

工場見学

工場に足を踏み入ると、みそのいい香り！そして暑い！この日も猛暑日でしたが、工場内は蒸気でそれ以上の温度でした。

みそは、蒸した大豆をすりつぶし、塩・米麹をまぶして熟成させます。大豆は北海道産、米は山形県・長野県産で、全て提携先から調達。甘酒は須坂市にある自社工場で作っています。原料の状態や気候などによって、日々調整を繰り返しています。

消費材は包材も簡素化し、無駄な経費を省いているから、高品質のみそが安く購入できます。市販に卸しているものは倍の価格になることも！

みそづくりに真摯に取り組み、手間暇かけているからこそ、美味しいみそなんだということを感じ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

こだわりの製造方法／

	温醸造	天然醸造
温度管理	あり。年間を通して一定の温度で醸造	なし。天然蔵で熟成
醸造期間	約 3～6 カ月	約 1 年

青木社長のおすすめはこちら！



※市販のみそは数週間で出来上がる「速醸法」が多い

おすすめの消費材 ～自分好みのみそを探してみよう！



天然醸造 100%
こうじみそ 750g
1 年間天然醸造。大豆と米を同量配合。みその香りが際立っています。



信州田舎みそ
(こうじ・こし) 1kg
温醸造みそと、天然醸造みそを半々でブレンド。常温品ですが開封後は冷蔵保存で。



麹甘酒 250g
試食で大人気！冷たく冷やすと夏にぴったり。砂糖不使用の優しい甘さ、ノンアルコールです。

旅のオフショット♪

今回の参加は 1 歳～70 代まで！世代関係なく交流し、とても楽しい旅でした。学んだことを生かして、消費材の良さを伝えていきます！色々な立場の組合員が、ともに活動し学ぶ楽しさを実感しました。あなたも一緒に活動しませんか？p8 からお知らせください♪



今年もパレスチナ産オリーブオイルの取組みを行います！



平和を願う オリーブオイルのはなし



オリーブ原産国のひとつであるパレスチナ。農地の 54%にはオリーブが植えられています。しかし戦争や占領により塀の向こうの自分の畑に行くことができず、木の手入れや収穫が困難な状況です。

生活クラブでは、(株)オルター・トレード・ジャパンを通してカンパ付きパレスチナ産オリーブオイルを購入することで、現地の農家を応援し、平和を願う取り組みを今年も行います。家族で食卓を囲みながら、平和について考え、話し合う機会になればと思います。

オリーブオイルに込められた思い

オリーブの木は困難に耐えることの象徴であり、パレスチナ人のアイデンティティと深く結びついています。また、オリーブオイルは重要な輸出品であり、オリーブを使った食料品から石けんまで生活と文化の両方において欠かせないものです。

私たちがオリーブオイルを購入することは、農家が正当な対価を得て畑を守る力となり、現地で活動する人々の資金にもなります。また、世界がパレスチナに目を向けていることを伝え、彼らの奪われた尊厳を取り戻すことにもつながります。



昨年度のカンパ金の使い道

昨年度のカンパ金は、配送・デポあわせて 24 万 4,534 円が集まり、収穫に使うはしごに役立てられました。2024 年の生産量は 1 万 8 千トン。作柄は良いものの、約 60~70%の畑は移動制限があり収穫できませんでした。輸出はイスラエル経由で、嫌がらせに近い点検がある中でも、高品質なオリーブを届けるため踏ん張っています。

パレスチナ産オリーブオイルの取組み

ナバリ種を中心に、絞ってろ過するだけのシンプルな製法で作られています。バターのようなコクとほんのりスパイシーな味わいで、醤油やみそなど和の食材との相性も抜群！

- 取組み日程：11/17~21 申込書提出 → 12/1~5 配達
- 配送組合員価格：税込 2,295 円 + カンパ金 100 円(非課税) = 2,395 円
- ※デポは 12 月に取組み予定です。カンパ箱も設置します！

【イベント案内】パレスチナ産オリーブオイル学習会 ～鶏肉をおいしく食べよう！～

パレスチナの現状や課題について学び、オリーブオイルを使ったおいしい鶏肉料理を食べましょう。



調理：出張料理「きまぐれや」シェフ
(株)オルター・トレード・ジャパン顧問
吉田友則さん

- 日時：10/27(月)10:00~12:00
- 場所：多摩統合センター
- 講師：(株)オルター・トレード・ジャパン
- 参加費：無料 ■定員：20 名
- 持ち物：筆記用具、飲み物

申込みは P8
または WEB から→→
申込〆切：10/13(月)





ベトナム産マンゴーの産地に行ってきました～！



生活クラブでは、日本で生産できないもの(バナナ・コーヒー・エビ・スパイスなど)は、フェアトレードで輸入しています。基準は国内の原材料と同じで、栽培方法の確認だけでなく組合員と生産者の交流も行っています。

4月にベトナムのマンゴーとブラックペッパーの産地を視察してきたので報告します。

＼ベトナム産マンゴーが使われている消費材／



**ファーマーズカット
マンゴー(冷凍)**

(株)西日本ファーマーズユニオン



ひとくちマンゴージェリー

(株)ミサワ食品



マンゴープリン

マルハニチロ(株)



マンゴーチーズムースケーキ

マルハニチロ(株)

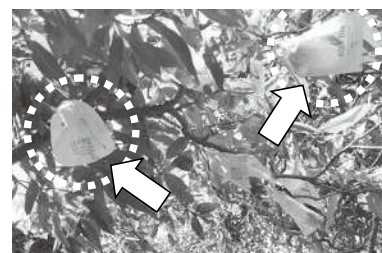
袋掛けするから、農薬の使用量は一般の4分の1

マンゴー生産者の協同組合は約 100 ありますが、生活クラブと提携している生産者組合では、農薬を減らすために収穫 45 日前に袋掛けをします。

木が高いため、ハシゴが使えないところは木に登ることもあるそうです。

マンゴーの一大産地であるドンタップ省には、袋掛けのアルバイトもあり、

6人で1haのマンゴー畑の袋掛けを1日で行うそうです。速っ！



▲日本のりんご畑や桃畑のように袋がかかったマンゴー



生産者
ヴォー ヴァン ローさん

生産者 ヴォー ヴァン ローさんのおいしさへのこだわり

今ではベトナムでも一般的になってきた袋掛けですが、私は以前からやっていました。

硝酸カリウム(即効性のある肥料)を使うと、4月と12月の年2回収穫できますが、おいしさにこだわって硝酸カリウムは使わず、年1回一番おいしい4月に収穫しています。息子が跡を継いでくれるので、これからもずっと食べ続けてくださいね。

消費材用に収穫するマンゴーは「カッチュー種」。――→黄緑色のものですが、収穫後1日追熟することで黄色く甘くおいしくなります。いろいろな品種を食べ比べて、カッチュー種の美味しさを実感しました。



＼加工工場も見学しました／



▲手作業で皮むき・カットされるマンゴーと、メッシュ内蔵ペースト製造遠心分離機

1日追熟したマンゴーは洗浄され、手で皮をむき、3分割してから機械でカットし、冷凍・箱詰めされます。形が悪いものはペーストになります。

どの工程も「SEIKATSU CLUB」の札が付けられしっかり管理されていました。

ブラックペッパーの見学報告は12月号に掲載予定です！
おたのしみ～

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☆☆ まち多摩 藤原 昌子さん

以前、世田谷に住んでいた頃に組合員でした。歳とともに買い物も面倒になり、生活クラブを思い出して再加入しました。食材を計画的に使うようになり、無駄が少なくなりました。

好きな消費材は、牛乳 しじみ(冷凍) 卵の花 3種のおかずセットです。

- びんの牛乳は、とにかく美味しい！
- しじみを使った味噌汁は、夫でも簡単に失敗無く作れるのが高評価。困った時の常備品。
- 卵の花は、自分で作るより味付けが美味しい！
- 3種のおかずセットは、お弁当のもう一品にとっても便利です。



着物の講座を開催しました！

まちで企画されたウェルカムパーティーに参加しました。お子さんがたくさん来ていて、賑やかで楽しめました。

そこで子どもの着物の話になり、忘れ去られた子どもの着物が、いかにエコで長く着られる、優れものの衣類なのか、本当は簡単に着られるなど、おばあちゃんの知恵袋を、伝授したいと思いました。

8月にさっそく講座が実現！
今後は産地訪問にも、行ってみたいと思っています。



浴衣の着方講座。
子どもも大人も上手
に着られました♪



牛乳 900ml

新生酪農(株)
266 円(税込 287 円)
予約価格 256 円(税込 276 円)

牛乳本来の風味やおいしさを壊さないために、殺菌温度を72℃15秒間にしたパスチャライズド牛乳。エサは牧草や干し草を基本に、遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別した穀物も与えています。



しじみ(三重) 200g

三重県漁連 375 円(税込 405 円)

三重県桑名市の赤須賀漁協で水揚げした鮮度の良いしじみを砂出し後、急速冷凍。軽く水洗いし、凍ったまま調理して。青森産・北海道産もあります。



8 品目の国産具材が入った卵の花

全国農協食品(株) 298 円(税込 322 円)

提携生産者のおからを主原料に、8種の国産具材を入れた卵の花。そのまま食べられ、もう一品欲しい時に重宝。



3 種のおかずセット・豚生姜焼き

中信興業(株) 美勢フードラボ
658 円(税込 711 円)

切干大根、豚バラ生姜焼き、ごぼうの香味揚げの3種類を2個ずつセットにしました。
他にもおかずの種類があります。



バイオサポレシビより

しじみの豆乳スープ

【材料】4人分

- しじみ(三重)…220g
- 人参…1/2本(90g)
- バター…10g
- ★ { 豆乳…300ml
- 真塩…小さじ1
- ブラックペッパー(あらびき)…少々
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- 白菜…2枚(200g)
- 水…1/2カップ



- ① 玉ねぎは薄切り、人参は1cm角の角切りにする。
- ② 白菜はざく切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、①を炒める。しんなりしたら、凍ったままサッと洗ったしじみを加えて軽く炒め合わせ、水と②を加えてふたをし、弱火で5分ほど蒸し煮にする。★を加え、沸騰直前まで温める。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

9～11月「ここだけのお肉フェア」
お友だちも誘ってデポーに行こう！

組合員でないお友だちと一緒に来所すると、あなたにも
お友だちにもデポーで使える500円金券プレゼント！



デポー八王子みなみ

★生産者来所&ギフト展示（10:30～13:00）

- ・10/12(日) ミサワ食品(お菓子)
- ・10/13(月) 奥和(干物)
- ・10/16(木) コーミ(トマトジュース)*

★10/23(木) 10:30～14:00 王隠堂 干し柿作り



デポー国領駅前

- ★10/4(土) 10:30～12:00 土曜朝市
- ★10/6(月) 10:30～13:00 コーミ来所*
- ★10/17(金)～18(土) 秋祭り
- ★10/22(水) 13:00～15:00 王隠堂来所
干し柿あり。美味しい柿のヒミツが聞けます。



展示即売会の日程

み八 な王 み子	10/9(木)、10(金) 10/13(月)、14(火)	かたやま工芸(宝飾品) アイ・メイト(眼鏡)
駅国 前領	10/15(水)、16(木)	かたやま工芸(宝飾品)
町 田	10/24(金)、25(土) 10/27(月)、28(火)	センブレ(婦人服) 東京真珠(宝飾品)

展示即売会
詳しくは
こちらから→



デポー町田

10/1～「ここだけのお肉フェア」スタンプカード♪

10月は牛肉を買うと1スタンプ。※町田のみ実施
スタンプを全て貯めると抽選で牛肉プレゼント！

- ★10/4(土)～5(日) オータムフェス
三河屋、スリーエイト来所。10/4はマグロ解体！
- ★10/11(土) 職人の刺し盛り
- ★10/12(日) 10:30～12:30 月に一度の朝市

※生産者のコーミ来所！露地栽培で糖度の高い北海道産完熟トマトを使用した、
「北のぼたるトマトジュースセットプレミアム」の試飲ができます！

私が配達しています



多摩統合センター 企業組合ワーカーズ・コレクティブ 轍あい
康乗 尚人（やすのり なおと）

こんにちは。轍あいでの配達を担当しています康乗
尚人です。入社してもうすぐ一年になります。

私は自他ともに認める方向音痴で、初めの頃は配達
ルートを覚えるだけで精一杯でしたが、周囲の支えの
おかげで今に至ります。この夏も相変わらず猛暑で配
達中に倒れるか不安でしたが、無事に乗り切ることが
できました。

これもひとえに組合員さんの励まし
の声や笑顔、飲み物などの差し入れ
のおかげです。いただく度に嬉しく
て活力をもらっています！！

これからも引き続き元気をお届け
しますので、よろしくお願いします。



★☆☆多摩南の事業報告（2025年8月）☆☆☆

8月末現在	配送	デポー
組合員数	15,603人	6,064人
加入者数	52人	36人
脱退者数	94人	40人
世帯当り	18,949円	12,579円
総利用高	296,557,487円	76,276,552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」

8月の発電量 9,327kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,097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

★☆☆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
10/12 下記のエリアで、 生活クラブの仲間を増やす 活動を強化中！ ぜひお友だちを紹介、また は一緒にイベント参加して みてください^^ ・八王子市：みなみ野、 七国、西片倉、兵衛 ・狛江市、多摩川住宅	10/14	10/15 まち八王子南 ジャイロネシスで 体と心を開放して玄 米キーマカレーを食 べよう 10:30-12:30 @由井市民センター みなみ野分館	10/16	10/17	10/18 まち調布狛江 冬ギフト、クリスマ ス・お正月試食会 11:00-12:30 @調布センター まちだイイモノ〇ごと祭 と同時開催！	10/19
		10/22 まち調布狛江 今年は干し柿 作りませんか 10:00-12:00 @調布センター	10/23	10/24 まち町田南 すくすくひろば 10:30-11:30 @デポー町田 まち☆ひろば	10/25 たべるはたらく つながるフェスタ in 町田 @生活クラブ館まちだ	10/26
10/27 パレスチナ産オリ ーブオイル学習会 10:00-12:00 @多摩統合センター	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1 町田市農業祭に出展！ @町田シバヒロ	11/2
 ◀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。			11/6	11/7	11/8 命と水の連続講座 毎日の洗剤、見直し てみませんか？	11/9 キラリ☆ まちだ祭

グリーンシステム 多摩南の6月回収実績



Rびん
86.0%



ピッキング袋
39.2%

びんの価格高騰中！返却率が低いと新びんを購入
しなければならず、消費材の価格にも影響します。



マークのついたびんは返却してね。

くらしから流す水を、できるだけ汚さないために。

毎日の洗剤、見直してみませんか？

～実験で発見する洗剤の選び方～



石けんと合成洗剤のちがいを知っていますか？
ブラックボックスを使った蛍光増白剤の実験、歯磨き粉によ
る味覚の変化など、体験しながら選び方や工夫を学びます。

11/8(土)13:30-15:30 @多摩統合センター/オンライン
講師：入江映子さん(合成洗剤をやめていのちと自然を守る埼玉連絡会)
参加費：無料 申込×切：11/2(日)
託児：あり(託児×切は10/26)

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 ! 10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。

10/27(月) パレスチナ産オリーブオイル学習会 @多摩統合センター に参加します。(10/13×切)
11/8(土) 毎日の洗剤、見直してみませんか？ @多摩統合センター に参加します。(11/2×切)
生活クラブの組合員活動(まち委員)に興味があります。

※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。