

CiAO! 2025 年 11 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

2025 年もあとわずか！

クリスマスも お正月も生活クラブで



生活クラブはクリスマス・正月用品も、国産素材で極力添加物を使わないこだわりの安心素材。

ちょっぴり気が早いですが、お得な価格で利用できるのは 11 月だけ！

早めに数を把握することで原料を確保し、製造体制をととのえ、ムダなくロスなく作り届けることができます。

申込

■配 送…クリスマス用品：11/10～の週 正月用品：11/17～の週

メ切

■デポー…クリスマス・正月用品ともに 11/16(日) ※国領駅前 11/15(土) (申込みは専用注文用紙で)

＼クリスマスのイチオシ！／

手軽にいろんな部位を余すことなく楽しめる！

ローストチキン半身

解凍後、電子レンジで加熱して食べられます。

オーブンで焼くと皮がパリッとして美味！

残った骨を水から煮ると、

おいしいスープもできますよ～

塩・こしょう・バターだけ
のシンプルな味付け。



＼お正月のイチオシ！／

無リンのすり身使用で安心

蒲 鉾



魚のすり身の日持ちをよくするために使われる

「リン酸塩」。生活クラブでは使用を禁止しています。

このリン酸塩不使用の無リンすり身は、なんと全体の流通量のわずか 5%。安心を求める組合員の思いに
応えて作っている特注品です。

※リン酸塩は原材料表記しなくていい!?

他の材料も加えて最終製品になると、本来の効果(保存性)を
発揮する量よりも少ない量になるため、添加物として
記載しなくてもよいことになっています。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…クリスマスもお正月も生活クラブで
- P4～5…福島視察ツアーの報告
- P6……私のまちの運動グループ《まち多摩》
NPO 法人 ACT 多摩たすけあいワーカーズ つむぎ
- 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

ごちそうシーズンがやってくる！
生活クラブの鶏肉・牛肉って
どんなお肉なの？





クリスマスの定番、鶏肉！

生産者：(株)秋川牧園

生活クラブの鶏肉は「国産鶏種」です

生活クラブの「丹精国鶏」ってどんな鶏肉なの？

じつは、カタログやパッケージにある「丹精国鶏」はブランド名。

鶏種としては「はりま」という国産鶏種です。



「国産鶏肉」と「国産鶏種」

◆国産鶏肉

スーパーなどで見かける国産鶏肉の大半は、実は外国産の鶏種。「国産」とされていても元は輸入したひなを国内で育てたものがほとんどです。

◆国産鶏種

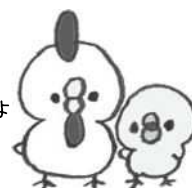
国内で育種改良され、種の維持管理ができる鶏種。

「はりま」は国内で三世代以上にわたって育種し開発した国産鶏種です。生活クラブでは、生産者とともに鶏の品種から国内で自給する取組みをすすめています。

国産鶏種「はりま」を取り組み、利用するメリット

- ①種まで含めた自給率の向上につながる
- ②日本の気候風土に適した鶏種の開発・普及ができる
- ③日本人の消費者ニーズに合った育種改良 ⇒モモ肉を大きく、肉の味をしっかり
- ④海外での伝染病の発生など不測の事態が起きても影響が少ない（価格高騰・ひな輸入停止など）

輸入に
頼らないよ



日本で食べられている鶏の98%は欧米産の2品種で、国産鶏種はわずか2%です。

秋川牧園では他生協にも鶏肉を出荷していますが、国産鶏種を出荷しているのは生活クラブだけ。

私たち組合員が食べ続けないと、希少な国産鶏種が維持できません！

自然に近い環境で、元気に健康に無投薬で育ちます



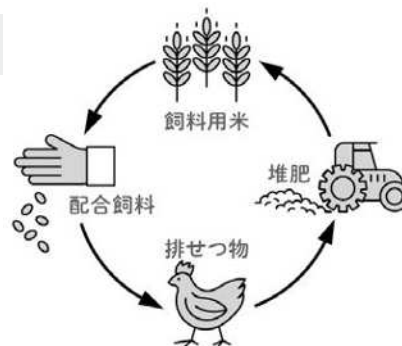
自然の光や風が入り込む開放型鶏舎で、夜はちゃんと眠る健康的な生活。1坪あたり40羽以下にすることで、しっかり運動もできます。（一般的な鶏舎は窓がなく夜も電気がつけっぱなしで、ぎゅうぎゅうで歩き回れない）飼料は、遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別したトウモロコシや大豆、山口県産の飼料用米やモミなど。自然に近い環境で飼育することで病気を防ぎ、無投薬飼育（抗生物質・合成抗菌剤不使用）ができます。「オールイン・オールアウト式」で病気の原因も遮断しています。

↑ 鶏を出荷⇒鶏糞や敷材(おが粉)を堆肥化⇒飼料用米生産者へ提供⇒空になった鶏舎を洗浄・消毒⇒次の鶏を迎える

飼料用米で地域循環！農地活用！自給率UP！

豚肉の(株)平田牧場が飼料用米を取り入れたことをきっかけに、秋川牧園でも2009年より地元山口県内での飼料用専用品種米の栽培を始めました。

堆肥を飼料用米農家に無償で提供し、飼料用米の田んぼに入れ、収穫した飼料用米を鶏のエサにする。



減反でお米を作れない状況でしたが、飼料用米を作ることで農地が有効活用、地域の活性化にもつながっています。

飼料の自給率向上にもなり、また国産の飼料は為替変動の影響を受けにくく価格が安定します。

県内での飼料用米は生産者・栽培面積・収量ともに拡大しています。

令和のコメ騒動で「飼料用米の田んぼを食用米にした」という声が聞かれますが、秋川牧園では「全量買い取り」することで、飼料用米から食用米に切り替える生産者は少なかったそうです。

部位バランスよく食べよう

「モモ」に対して「ムネ」「手羽」「ササミ」の注文数が少なく、余った部位で加工品を製造している状況です。

「レバー」「砂ぎも」は特に注文が少なく、レバーは年間 5t も廃棄しています。部位別に注文できるのは便利ですが、モモだけ、手羽だけの鶏はいません。バランスよくムダなく食べていきたいですね。



＼クリスマスにおすすめ！消費材／



レンチンで簡単！

人気No. 1



＜フライドチキン＞

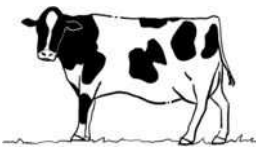
ムネ肉を使用し、子どもも食べやすい味付け。

人気No. 2



＜骨付きモモ照り焼き＞

にんにくの効いた甘辛だれをつけて、ジューシーに焼き上げました。「照り焼き」と「ハーブ」があります。



年末年始のごちそうに、牛肉！

生産者：北海道チクレン農業協同組合連合会

酪農を支える、乳牛生まれの牛の赤身肉

ホルスタインのオスの命を、責任もっていただきます！

ホルスタイン種の牛に赤ちゃんが生まれたとき、メスだと乳牛、オスだと肉牛として育てられます。

「乳牛になれなかったオスの牛の命を責任もって食べる」これが、生活クラブが牛肉に取り組む理由です。

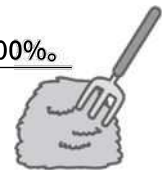
「粗飼料」で低脂肪・ヘルシーな赤身に

どんなエサを食べているの？

飼料は草食動物である牛の生理に合わせ、牧草(粗飼料)たっぷり。牧草や干し草は北海道産 100%。

肥育期に与える配合飼料のトウモロコシは、遺伝子組み換え分別管理済みで収穫後無農薬。

抗生物質は、肥育期(生後約 10 カ月以降)は使用しません。



霜降りは高級！？

粗飼料中心の生活クラブの牛肉は、高たんぱく・低カロリーな赤身肉。鉄分・亜鉛などの栄養素も豊富です。

霜降り肉は、穀物などの「濃厚飼料」を多めに与えて脂肪を増やすことで、サシが入るようにしています。

えーそうだったの!? 「国産牛」



国産牛とは、日本国内での飼育期間が最も長い牛のことで、品種による違いはありません。

オーストラリアで生まれ、生後 10 カ月で日本に来て、11 カ月間育てた場合は「国産牛」。

オーストラリアで育った期間中、成長ホルモン剤を使っていてもわかりません。

北海道チクレンは、牛を育てるところから牛肉の加工にいたるまで一貫管理で安心です。

食べよう、栄養とうまみとこだわりが詰まった牛肉

牛肉の利用量は 2006 年と比べて半減しています。

余った牛肉は、こだわりの育て方を理解されないまま一般の業者に出されます。農家も北海道チクレンも悔しく悲しい思いでいっぱいになるそう。

「好きな時に、好きなものを、好きなだけ食べる」時代はもう終わり。

これからは、自分の消費行動がどんな意味をもつのか、どこにつながるのか、「頭で食べる」ことも大切です。

原発事故その後の事実を知る ～福島視察ツアーの報告



6月に飯館電力(株)の千葉さん・米澤さんに案内いただき、福島県飯館村の視察に行ってきました。

東京電力福島第一原発事故の問題点とは

- ① 大地震や活火山の多い日本には、原子力発電所は適していない。
- ② アメリカ内陸部で使われている原子力発電設備（竜巻対策で電源が地下にある）と同型のものを、日本仕様（津波対策等）にしないまま、海沿いに建設してしまった。
- ③ 第一・第二原子力発電所共に各建屋を密集して建てている。そのため、一度事故が起きてしまうと、すべての原発に近づけなくなる。

原発事故の事後処理は桁違い！

福島第一原発事故の処理費用は、全デブリの取り出しのために、81兆円（予測）がかかるといわれています。デブリ総量 880t（予測）の内、現在取り出したのはわずか 0.9g です。

帰還困難区域を通過

今もまだ後処理中です。幹線道路沿いのあちこちに「この先帰還困難区域」の看板と柵がありました。道路脇には、汚染土が入ったフレコンが積まれていて、汚染土を中間貯蔵施設（第一原子力発電所周辺）に運ぶトラックが頻繁に通行していました。



あちこちにある看板と柵



フレコンの山



浪江町の復興住宅群

帰還困難区域を通り抜ける幹線道路は、「途中で降りてはいけない」「窓を開けてはいけない」などの規制があります。もちろん住んだり、歩いたり、バイクでの通行はできません。誰も住んでいない地域は建物解体後に草原に、原発から半径 2km 圏内は人が入れず解体できないため、やがて森に。山菜の放射能は 16,000 ベクレルもありました。

特定復興再生拠点地区①「浪江町の一部」

浪江町の一部が特定復興再生拠点地区に指定され、復興住宅が建てられていました。復興住宅なので一時的な仮設住宅と違い、住み続けられる住まいです。

2011年3月11日に浪江町に住民票があった人は 18,851 人でしたが、2025年5月31日現在、浪江町に住民票がある人は 1,467 人、帰還率はわずか 7.8%です。

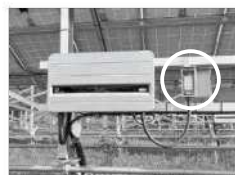
特定復興再生拠点地区②飯館村長泥地区

地面の上部を削り取り、山からの新しい土を入れる「客土」をすることで、放射能の線量も下がり、2023年に特定復興再生拠点地区に。このエリアは畑も田んぼも除染はしていますが、田んぼののり面はしていないなど、完全な除染ではないそうです。

かつては 74 世帯の住民がいましたが、ほとんどの人は戻ってきていません。住民が集えるように建設されたコミュニティセンターも、結局使われないままになっています。

飯館電力(株)のソーラー発電所

飯館電力(株)のソーラー発電所も見学しました。狭い土地の有効活用を考え、ソーラーシェアリング（発電＋農業）をしています。ここでは牧草を栽培し、「飯館牛」の復活を目指す畜産農家に渡しています。震災の経験から、必要な時に電気が使えるように、ソーラーパネルで発電した直流電力を交流電力に変える「パワーコンディショナー（パワコン）」の横にコンセントがついていました。



右の○がコンセント
左がパワコン

どうして生活クラブはでんきに取り組むの？



1986年4月に起きたチヨルノービリ原発事故は、遠いヨーロッパの出来事と思われていました。しかし、収穫直前のわたらい茶の茶葉から放射能が検出され、お茶が出荷停止になったことがきっかけとなり、原発が要らない世の中にしようと考えようになりました。2013年、人と自然が共生していく社会をめざし、エネルギーの3本柱（生活クラブ総合エネルギー政策）を決定。政策の中の「つくる」と「使う」が生活クラブでんきになっているのです。

生活クラブ総合エネルギー政策

- ①「減らす」
省エネをすすめエネルギーの使用を減らす
- ②「つくる」
自然エネルギーの発電所をつくる
- ③「使う」
自然エネルギーの発電所でつくったでんきを共同購入して使う

知ってる？さがみこファーム



再生可能エネルギー電源開発の取組みとして、生活クラブは東京・神奈川の組合員からカンパを集め、神奈川県相模原市の「さがみこファーム」にソーラーシェアリング発電所を設置しました。さがみこファームで発電された電力は、生活クラブ神奈川の配送センターで利用される他、生活クラブでんきを通じて組合員に供給されています。

ブルーベリー畑でソーラーシェアリング



発電所名：SO・LA・MI♪

36種類、1100本のブルーベリーの苗木が、土の代わりにスポンジが詰まった大きなポットに植えられていました。



高い位置に設置された
ソーラーパネル

猛暑の影響か、周辺のブルーベリー畑では収量が減っている中、さがみこファームでは上にソーラーパネルがあるので、実が日焼けしないそうです。パネルを設置したことで採光率は 60%になるものの、ブルーベリーは大量の光は必要ないので、収量に問題はありません。

ソーラーシェアリングって？

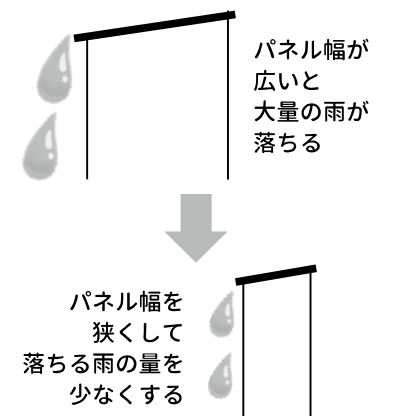
ソーラーシェアリングとは、営農型太陽光発電のこと。作物を育てている農地にソーラーパネルを設置して発電する取組みのこと。太陽光発電による売電収益で、ある程度安定した収入が得られる可能性があるため、国内の農業が抱える高齢化や後継者不足などの問題への解決策にもなり得るといわれています。



農地に設置するソーラーパネルの制約と工夫

農地にソーラーパネルを設置する場合、パネルの支柱を立てる部分を「農地」から「発電」に用地転用する必要があります。パネルの大きさによって支柱の太さ（設置面積）も異なるので、全部数えて計算するのは大変です。また、パネルの傾きを 30°にすると発電量が多くなりますが、風に弱くなるので、傾きを 5°にして設置されています。

パネルには雨どいが無いため、幅が広いと、雨が降った時に大量の雨がパネルから落ちるため、下にある畝が崩れてしまうことも。それに比べて、幅が狭いと落ちる雨の量も少ないため、畑に均等に雨がいきわたります。ソーラーシェアリングでは今後幅の狭いタイプが主流になっていくといわれています。



★私のまちの運動グループ★【まち多摩】

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい 多摩たすけあいワーカーズ **つむぎ**

京王線と小田急線が停まる永山駅から歩いてすぐの場所に、私たち「つむぎ」はあります。

つむぎの設立は1993年。「高齢になってもハンディがあっても、この街で暮らしたい」と仲間と共に立ち上げてから、今年11月で32歳になりました。世の中の目まぐるしい流れとともに、いくつかの転換点を経て、現在は介護保険、障がい(居宅)福祉、自立援助(子育て支援など公的援助の対象外となるサービス)の3本柱で活動しています。

メンバーは50～80代まで。ヘルパーの仕事は直行直帰が多く、メンバーどうし顔を合わせる月1の定例会や研修は大切な交流の場。好きなこと・得意なことで繋がるサークル活動も行っています。



いきいき サークル活動♪

大人の塗り絵と、手芸サークルが活動しています。事務所に飾ってあった塗り絵は、カラーで見せられないのが残念なほど！彩豊かで素敵な仕上がりがでした。



学びを 大切に

その時々状況に合わせてテーマを決め、毎月研修を実施しています。ヘルパーとしてのスキルアップを常に心がけています。



設立時からのメンバーも！年長者からは経験に基づいた人生のアドバイスを、若者からはスマホの使い方を学び、賑やかに交流しながら活動しています。

利用者ひとりひとりが必要とするケアに対応できるように、メンバー全員が常に問題意識を持ってスキルアップを目指して活動しています。利用者の状況はひとりずつ違い、支援内容も様々。経験を積み重ねるほど、これでよかったのかと自問自答することも多くなります。日頃からメンバー同士で情報交換を欠かさず、利用者の声に耳を傾けて、毎月研修も行っています。

訪問を喜んでくれる
利用者の声と笑顔が、
私たちの活力です！



★働く仲間を募集中！

一緒に働く仲間を募集しています！週1回、1時間からでも働けます。興味のある方、お時間のある方、ぜひお問い合わせください。

住所：多摩市永山1-8-17 ボヌール永山202号
TEL：042-376-3973



つむぎHP

メンバー ゆかりさんのおすすめ！

納豆

(株)カジノヤ 80g×3
(配送税込 333円)



国産の大豆を経木に包んで、桧造りの石室でじっくり時間をかけて熟成。ふっくら美味しい納豆です。タレ・からはついていません。

粘りが強く、美味しくて毎週頼んでいます。なくなると、市販のかじのや納豆も買いますが、生活クラブの方がおいしい！生活クラブと知らずに食べていた夫が「これは美味しい！」と(やった！)。

たれより醤油をかけたい私には、たれが付いていないのもぴったりです。

☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆

バルサミコ・オリーブオイルの(株)ヴィボン連続企画！
海外より農場生産者がやってきます！

《バルサミコ》

11/11(火) 10:30-12:00@デポー八王子みなみ
11/12(水) 10:00-13:00 生産者交流会@調布センター
13:30~@デポー国領駅前

《オリーブオイル》

11/26(水) 10:00-13:00 生産者交流会@調布センター
13:30~@デポー国領駅前

生産者が来所！

クリスマス・正月用品を紹介します！



デポー八王子みなみ

11/13(木) こめや(蒲鉾・伊達巻) 10:30-13:00
11/14(金) 角谷文治郎商店(みりん) 10:30-13:00
11/25(火) タイハイ(冷凍ピオサボ) 16:00-18:00
11/27(木) 私市醸造(カップ寿司作り) 10:30-14:30



デポー国領駅前

11/12(水) 全国農協食品(冷凍米飯) 10:30-13:00
11/15(土) 藤原食品(焼き甘栗) 10:30-15:00



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



み八 な王 み子	11/22(土)、23(日) 東京真珠(宝飾品) 11/24(月)、25(火) センブレ(婦人服) 11/28(金)、29(土) PeaPod(シルクインナー) 12/1(月)、2(火) アイ・メイト(眼鏡)
国 領 駅 前	11/12(水)、13(木) センブレ(婦人服) 12/6(土)、7(日) 調布センター展示会 10:30-18:00 ・ベストフィアブ(スーツ) ・アイ・メイト(眼鏡) ・ハイム化粧品 ・かたやま工芸(宝飾品) ・ファール(婦人服) ・パラマウント(靴)→12/7のみ
町 田	11/17(月)、18(火) かたやま工芸(宝飾品) 11/20(木)、21(金) パラマウント(靴)



デポー町田

11/8(土) 伏見蒲鉾 10:30-15:00
11/9(日) 大分県椎茸農協(乾しいたけ) 10:30-15:00
11/13(木) こめや(蒲鉾・伊達巻) 13:00-15:00
11/15(土) 北海道チクレン(ローストビーフ) 10:30-13:00
11/16(日) 試食会『中華でクリスマスパーティー』
10:30-13:00
11/18(火) JA 庄内みどり(米・青果) 11:00-13:00



私が配達しています



轍サンズの東です。入職 11 年目になります。私の
おすすめ消費材は「生乳 100%ヨーグルト」です。
わが家ではなかなか牛乳を消費するのが難しいの
で「食べる」事で新生酪農さんとながれたらなと
思っています。腸内環境も良いせいか、お肌もきれ
いになっている気がします！

調布センター 企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍サンズ
東 拓也(ひがし たくや)

食べ終わったスプーンを愛犬娘が必死
に舐めて満足げな顔をしているのが毎
朝の幸せな時間です。涼しくなって犬
とのお出かけもしやすくなってきたの
で、毎週末どこに行こうかとワクワク
しています。



☆☆多摩南の事業報告(2025 年 9 月)☆☆

9 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,562 人	6,097 人
加入者数	76 人	60 人
脱退者数	114 人	31 人
世帯当り	23,924 円	12,145 円
総利用高	373,293,747 円	73,648,480 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」 9 月の発電量 7,836kWh 生活クラブでんき 契約保有件数 1,101 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けます)
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けます)
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



那須山麓米の生産者と一緒に

稲わらでつくる しめ縄づくり & 交流会



生活クラブの那須山麓米の生産者が、栃木からセンターにやってくる！
お米のことや農作業のこと、おしゃべりしながら一緒にしめ縄をつくりましょう♪
しめ縄の作り方は生産者が教えてくれます。お子さんも一緒にどうぞ。

■日 時：11/15(土) 10:00～11:00 ごろ

定員 20 名（申込み多数の場合は抽選、はずれた方にのみ連絡します）

■会 場：多摩統合センター 1F 倉庫内

■参加費：無料

■持ち物：しめ縄持ち帰り用の袋

■申込〆切：11/9(日)

申込みは WEB または
本ページ下の申込書



同時開催 朝マルシェ



デポーに出荷している地元生産者のお野菜たちが並びます！
無農薬栽培のコーヒー、こすもすの国産小麦パンや米粉のおやつも。
組合員でないお友だちも誘って、ぜひ遊びにきてください。



11/15(土) 9:00～12:00

多摩統合センターにて

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関でお越しください



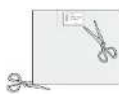
いろいろな企画に参加しませんか♪
◀多摩南生活クラブ イベントページ

多摩南生活クラブ イベント 検索

グリーンシステム 多摩南の 7 月回収実績



Rびん
76.3%



ピッキング袋
36.7%



マークのついたびんは返却してね。

Rびん回収率 UP キャンペーン

《11/29 まで！》

リユースびんいずれか

3 本を返却して応募すると、

抽選で国産丸大豆醤油が当たる！



詳細・応募
こちらから



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 ! 11 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。

11/15	しめ縄づくり@多摩統合センター	参加人数	人
-------	-----------------	------	---

※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。