

Ciao!

2026 年

本年もよろしく
お願いいたします

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

組合員の声でできた 多摩南のとうふ・揚げ類 今年で 30 年



国産大豆と天然にがりで作った
とうふが食べたいね。消泡剤は使わないでね。
そんなとうふ屋さん探さないで！



にがり打ちはとうふ屋の腕の見せどころ。
生協は事前に注文数がわかるから、売れ残り(食品ロス)の心配がないし。
頑張ってるから、みんな食べてね♪



ところが、
組合員が望んだ「とうふ」と「揚げ類」にもかかわらず、注文が減っているんです。
【10月の1か月間に1回以上とうふや揚げ類を注文した配送組合員の割合】

2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年※	2025 年※
36.0%	34.9%	33.1%	32.6%	34.0%	33.3%

※2024 年・2025 年 10 月は 5 週あったため、注文した組合員の見かけの割合が増えています。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…多摩南のとうふ・揚げ類
- P4～5…生活クラブってどういうしくみ？
- P6……私のまちの運動グループ（まち町田西）
町田・ワークス まちの縁がわ小山田桜台
- 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

**食べ続けられる・作り続けられるよう、
生活クラブのとうふ・揚げ類を
食べてくださいね♪**

生活クラブのとうふの
秘密は次ページ！



ここが違う！多摩南生活クラブのとうふ

「地元のとうふを共同購入して食べたい！」と始まった、組合員によるとうふ屋訪問。最初から私たち組合員の望むとうふをつくっているとうふ屋もありましたが、ねばり強く交渉した結果、原料や作り方を見直し、私たちの望むとうふを作ってくれるようになったとうふ屋もありました。とうふの共同購入スタート時は今より多い生産者がいましたが、高齢化や跡継ぎ問題などで廃業し、現在は、元気屋（府中市）・須黒食品（稲城市）・三河屋（日野市）の3生産者になりました。

栽培方法まで明らかな国産大豆だから、遺伝子組み換えの心配なし！

生産者ごとに大豆の産地が異なり、それぞれのように栽培しているか、確認しています。

元気屋：佐賀県小城産＋宮城県産

須黒食品：愛知県産

三河屋：北海道産



豆乳が濃いから天然にがりで固まります！

薄い豆乳だと、天然にがりでは固まりません。以前多摩南のとうふ用の豆乳を試飲したところ、マメの風味が強くその美味しさにびっくり！一般的な凝固剤を使うと、技術がなくても豆乳は固まりますが、天然にがりで固めるには、とうふ屋さんの技術が必要なんです。にがり打ちは腕の見せどころなんです。

毎年放射能検査を実施

毎年、とうふまたは大豆を生活クラブの検査機関に送り、放射能検査をしています。

毎年、基準値内であることを確認しています。

生活クラブの基準値：25Bq/kg
(検出限界値：6Bq/kg) セシウム 134 と 137 の合計値
国の基準値：100Bq/kg

消泡剤を使わないから

手間がかかるけど、
頑張ってます！



生呉(なまご)(水に浸けた大豆を砕いて水と合わせたもの)や豆乳を加熱したり、型に流し込んだり…。どの工程でも泡が出るのがとうふづくり。一般的には「消泡剤(しょうほうざい)」を使って泡が発生しないように作ります。でも生活クラブの生産者は、泡をすくいながら何回にも分けてとうふをつくっています。

<イメージ>



消泡剤を使うと鍋いっぱい生呉(または豆乳)を入れられる



消泡剤を使わないと、鍋半分しか生呉(または豆乳)を入れられない

揚げ類は圧搾菜種油を使っています！

油揚げ・厚揚げ・がんもどきは、遺伝子組み換え分別生産流通管理したなたねを、薬品を使わず搾り精製したなたね油で揚げています。

食品表示のからくり①

油は遺伝子組み換え記載不要



植物油の主な原料は、なたね・大豆・トウモロコシ・綿などで、その多くは輸入した遺伝子組み換え作物です。でも、「完成品になったときに、最新の技術によっても組み換えDNA等が検出できない」ため、植物油や醤油などは遺伝子組み換えの表示義務はないんです。

食品表示のからくり②

消泡剤は食品添加物の記載不要



消泡剤は製品になると泡を消す効果がなくなることから、記載不要です。パッケージに書いていない＝不使用ではないんです。

とうふ取組み 30 周年記念まつりの報告

大発見！とうふのヒミツ～まちのとうふ屋と歩んで 30 年～



▲30 周年を振り返る対談（とうふ3生産者+とうふやを開拓した組合員）
過去の活動の写真を見ながら、30 年前の活動を紹介してくれました。
過去の活動があるから、今もとうふが食べ続けられるのだと改めて感謝。

過去に開催された「とうふサミット」で行われた、
とうふ料理の試食風景▼



◀大豆がとうふになるよ
三河屋さんが用意してくれた、大豆・水に浸した大豆・生呉・豆乳・おからを見せながら、とうふの作り方を説明。



◀クイズラリー

各コーナーでクイズに答えてスタンプを集めると、とうふステッカーがもらえます。



◀いろんなたれでとうふを試食

醤油の生産者のタイヘイ(株)のコーナーでは、何もかけずにとうふの味そのものを味わった後、減塩醤油・丸大豆醤油・万能つゆ・塩をかけて、好みの食べ方を探しました。

好評だった減塩醤油

一般的な減塩醤油は醸造期間を短くすることで、塩分濃度を低く抑えますが、消費材の減塩醤油は木桶で1年間熟成した後塩分だけを取り除きます。だから、醤油の旨味があるんです。



◀子どもスタッフ
スタッフの子どもは「子どもスタッフ」として各コーナーで大活躍でした！



▲消泡剤の実験

消泡剤は原材料に記載しなくてもいいので、「消泡剤のことを初めて知った」という参加者もおおぜいいました。それだけに、「消泡剤の有無で、泡の出方がこんなに違う！」と、大人も子どもも興味津々。

そうだったのか！つゆの使い分け



だしから取った濃縮つゆ

万能つゆは「九州の素麺つゆのような甘めのつゆが欲しい」という組合員の声に応え、市販の濃縮つゆに近い味になるように開発。

だしから取った濃縮つゆは、「八方だしが欲しい」という組合員の声に応え、原材料のほとんどは提携生産者のものを使用。



会場限定の油揚げ▶

揚げたての油揚げに醤油を少し垂らして試食しました。美味しい！と大好評でした。

◀生産者どうしのコラボで油揚げづくり

なたね油の生産者の米澤製油(株)には、須黒食品の油揚げ用生地を持参のフライヤーで揚げてもらいました。本来、油揚げは油の温度を変えて2度揚げするのですが、今回はとうふ生産者と試行錯誤しながら1度揚げで油揚げをつくりました。



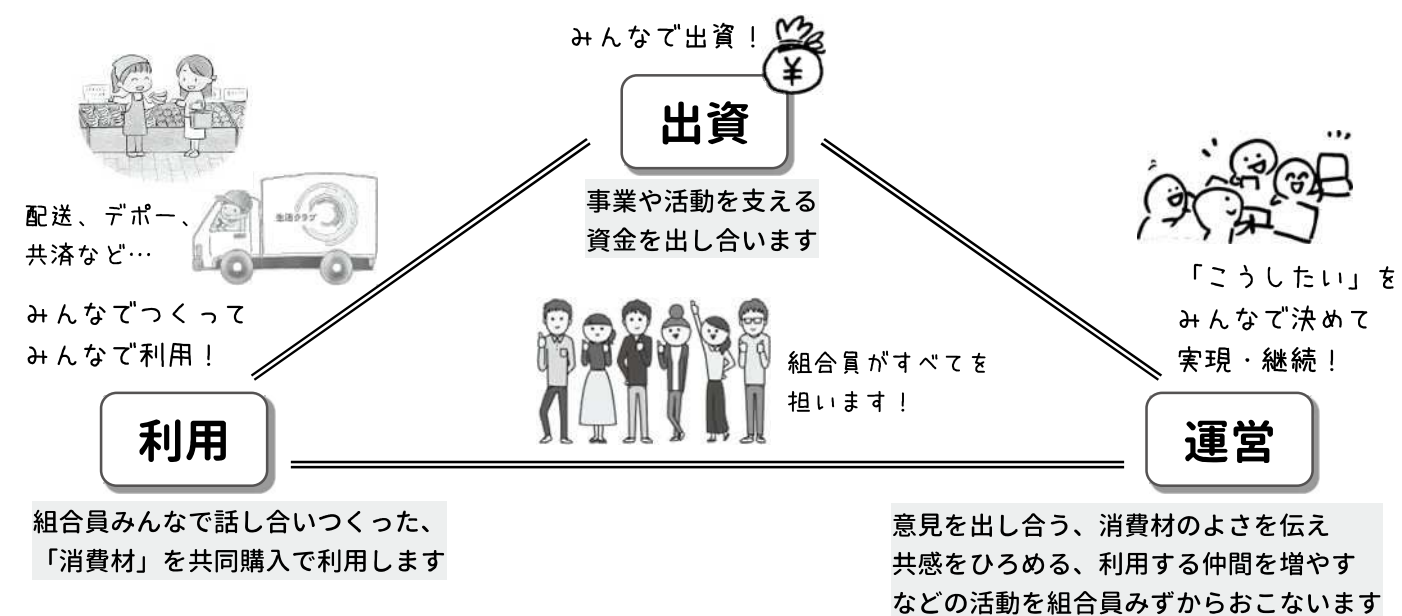
デポのイベントでは、ドーナツを揚げることが多いのですが、今回は初の油揚げづくりということで、普段話す機会のないとうふ生産者となたね油の生産者の交流ができ、生産者からも「今日はとても楽しかった！」との言葉がもらいました。

生活クラブ 生協ってなに?? って、どういうしくみ?

生活クラブ＝「生活クラブ生活協同組合」。「生協」と呼ばれるものです。
一般的な企業のように利潤の追求や株主への配当を目的とせず、
組合員の生活や社会を良くすることを目的とする非営利組織です。



生協は、出資・利用・運営を組合員がおこないます



生協は組合員の **出資** **利用** **運営** によって成り立っています。

「国産原料の調味料がほしい」「無添加の美味しいお菓子が食べたい」などなど
これがほしい！を結集し、組合員みんなで利用しつつ運営もします。

生活クラブで扱っているものは、スーパーや量販店で売られているものはほとんどなく、約9割がオリジナル品。
おおぜいの組合員と生産者が一緒に話し合い、国産・無添加・減農薬などこだわって作ってきたものばかりです。

生協と株式会社、どう違うの？

	生協（非営利団体）	株式会社（営利を目的）
出資する人	組合員（個人に限定）	株主（個人に限らず、法人も可）
目的	組合員の暮らしの向上、より良い社会の実現	利潤の追求、出資者の目的は配当金や株の値上り
どんな組織？	組合員＝利用者＝出資者	・利用者と出資者は同じではない ・利用者は不特定
運営の方法	・一人一票の議決権を持ち平等 ・組合員の直接参加による民主的運営	・一株一票の議決権、大株主の力が絶大 ・株主は、日常の運営に通常参加しない
利益が出たら	・出資配当に制限あり ・剰余金の利用高配当を行う場合あり	・利潤の配当に制限がない ・利用者への配当は特にない

出資や利用はわかるけど…

組合員による「運営」って？ どんなことを、誰がやってるの？

協同組合のしくみのひとつ「組合員による運営」は、「これがほしい！」「こんな世の中にしたい！」を実現し、
継続するための活動＝組合員活動です。

組合員活動。たとえば、こんなことをやっています。

安心できる消費材を食べ続けたい！

- ・調理会、試食会、生産者交流会などの開催でおいしさと魅力を伝える
- ・消費材の開発・改善活動
- ・組合員を増やす活動
(地域のイベントへの出展やキャラバンなど)



環境を汚さない生活がしたい！

- ・生活クラブでんき(再エネ)への切替えをすすめる
- ・石けんの利用をひろげる
- ・学習会や上映会の開催



地域のつながりをつくりたい！

- ・子育てひろば ・居場所づくり
- ・コミュニティでのお茶会などの開催
- ・たすけあいのしくみづくり



たくさんの人に知らせたい！

- ・広報紙の作成・発行 ・SNS 発信



これらの活動は、地域の有志の組合員が「まち委員」や「役員」としておこなっています。
え、めんどくさそう？ たしかにめんどくさいけど、とっても大事なんです。

組合員ならだれでも
活動できますよー

なぜ、組合員活動が必要なの？



「おいしくて安全な食べものや、安心して住める環境を残すために」

私たちが「ほしい」と言って生産者とともに作り、
さらには社会問題の解決にもつながる消費材。
この先もずっと作り続けてもらうためには、まとまった注文量が必要です。
そのためには…
☒消費材の魅力伝えて利用を増やす活動
☒利用する人＝組合員を増やす活動
が必要不可欠なんです。

あなたのまちで、自分の得意や興味を活かして楽しく活動している組合員がいます！
毎月配布される「まち広報紙」を開いてみてください。そして会いに行ってみてください^^



おとなり韓国の生協をみてきました！



1997年に姉妹提携を結び、組合員や職員の交流を行ってきた韓国の「住民ドゥレ生協」と生活クラブ。
2025年11月、生活クラブの組合員と職員が韓国を訪問し、
住民ドゥレ生協の取組みを視察してきました。
太陽光発電を広げるために電気事業をスタートさせること、生活クラブとの
交流から代理人運動が始まったこと、金融や福祉の分野でも事業を展開して
いることなど、常に学びながら自分たちが必要だと感じたことを実現してい
る組合員の姿に感動しました。国は違えど想いは同じ。手作り料理を囲みなが
ら、食の安全や地域福祉の話で盛り上がりしました。
自分たちの手で生活を豊かにする生活協同組合の初心を忘れずに、今後の
活動に活かしていきたいです。



有機農業の生産者を訪問。高齢化など日本と同じ課題があることがわかりました。

★私のまちの運動グループ★【まち町田西】

町田・ワーカーズまちの縁がわ小山田桜台



ほっとスペース さくらさくら



「誰も排除しない、誰もが参加できる居場所づくり」を目指しています。取材中も、色々な人が立ち寄って気軽にしゃべりしていました。

高齢化が進む小山田桜台を、安心して暮らし続けられるまちにしていけるため、私たちはまちの縁がわ「ほっとスペース さくらさくら」を桜台団地センター地区に開設、2020年10月にオープンしました。いつでもだれでも訪れることができ、何気なく会話し、いつの間にか相談もできている、目的を固有に設けない、そんな“居場所”をつくることを目的としています。

主な事業は、総菜とお弁当の販売、フリーマーケット、日常の困りごとを行政に繋げる「お困りごと相談」、日常生活支援「ほっとサービス」(30分500円)です。お弁当は700円と1100円があり、最近富みに人気が出てきました。豪華で色合いも良く、美味しいお弁当です。

居場所を立ち上げたきっかけは、困ったときに助け合える関係を作りたいと始めた住民どうしのお茶会。団地の商店街に空き店舗が出たので、「じゃあ借りてみよう!」と、みんなの居場所をつくることになりました。

現在は、個人事業主とコラボしたり、子ども食堂も加わり、みんなの「好き」や「得意」を持ち寄って活発に活動しています。

2021年には、隣の店舗が空いたので、住民から寄付を募り、まちづくり協議会、自治会、自治連、桜美林大学と一緒に、新しい居場所「よりみち広場」がスタートしました。団地丸ごと、どんどん元気になっています!

大人気のお惣菜をはじめ、賑やかなお店♪



地域の農家4軒の野菜、社会福祉法人3箇所のクッキー、椎茸、手作り品などの委託販売も行っています。フリマやレンタルBoxもあり、見てだけでも楽しいお店です。

運営メンバーのおすすめ消費材!



丸大豆醤油 900ml

タイハイ (株)
900ml
(配送税込 549円)



大豆を丸ごと使い、杉の木桶で一年間天然醸造した風味豊かな醤油です。原料の大豆は国産30%、残りの中国産は、組合員が現地まで行き栽培方法を確認した有機JAS認証のものです。深みのある味で、この醤油のおかげで味が決まります。お惣菜づくりに大活躍です。さくらさくらのから揚げには、この醤油が欠かせません。イベントがある時は、60キロ以上も仕込むという大人気のお惣菜です。

団地丸ごと元気に!

隣の「よりみち広場」では、毎日様々なイベントを開催しています。この日は健康麻雀の日。皆さんとてもイキイキしました! 団地丸ごと、元気で温かな雰囲気に包まれているようでした。



★メンバー募集中!

一緒に活動する仲間を募集しています! 自分の「得意」を生かして楽しく活動しませんか。興味のある方、ぜひお問い合わせください。

住所: 町田市小山田桜台 1-20 5号
TEL: 042-860-1009
毎日10時~16時オープン

(惣菜販売は木・土・日の11時~売り切れ次第)
お休みはGW、夏休み、年末年始のみです。

※詳しくはInstagramのカレンダーでご確認ください

Instagram



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

生産者が来ます♪消費材のお話やおいしい
食べ方を直接聞いちゃいましょう。

<八王子みなみ>

●1/10(土) 10:30~14:00

藤原食品(株) 焼き甘栗の実演販売

●1/17(土) 10:30~13:00

さんぽ野菜ネットワーク

あっぱれはればれ野菜のお話が聞けます！

<国領駅前>

●1/17(土) 10:30~15:00

藤原食品(株) 焼き甘栗の実演販売

<町田>

●1/11(日) 10:30~12:30 朝市！



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	1/12(月)、13(火) ニューバッグシバタ(バッグ)
	1/17(土)、18(日) ファーレ(婦人服)
	1/19(月)、20(火) パラマウント(靴)
	1/26(月)、27(火) センプレ(婦人服)
駅国 前領	2/ 5 (木)、6 (金) かたやま工芸(宝飾品)
	1/29(木)、30(金) かたやま工芸(宝飾品)
町 田	2/10(火)、11(水) PeaPod(シルクインナー)
	1/22(木)、23(金) アイ・メイト(眼鏡)
	1/29(木)、30(金) 東京真珠(宝飾品)
	2/ 6 (金)、7(土) PeaPod(シルクインナー)

デポーにて恵方巻の予約受付します！

種類や価格は各デポーによって異なります。

詳しくは店頭にて。



私が配達しています



こんにちは、調布センター職員の田村です。入職8年
目で調布センターに配属されて2年となります。普段
の配達はもちろんのこと、今年度は拡大リーダーとし
て組合員の拡大に携わっています。

趣味はバイクに乗ることで、毎日自分の顔が映るまで
ピカピカに磨いています！！また食べることが大好き
で、毎日デポー国領駅前を利用し消費材愛を語ってい
ます。よくセンターで席を外しているとデポーに行っ
ていると勘違いされます(笑)。

調布センター 職員 拡大リーダー 田村篤実

あつみ



私のおススメ消費材は「平田牧場金
華豚白湯鍋スープ」です！金華豚の
豚骨を使ったクリーミーな白湯スー
プをベースに胡麻と味噌で味つけさ
れており、ただ野菜や肉と一緒に煮
込むだけでボリュームたっぷりの美
味しい鍋が完成します。お試しあれ！

多摩南ではキャラバンやイベント出展が盛りだく
さん！配達やイベントでお会いした際はぜひお声がけく
ださいね！！

★☆☆多摩南の事業報告(2025年11月)☆☆☆

11月末現在	配送	デポー
組合員数	15,557人	6,105人
加入者数	88人	35人
脱退者数	92人	38人
世帯当り	31,211円	12,678円
総利用高	485,859,576円	77,358,271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」 11月の発電量 5,835kWh		
生活クラブでんき 契約保有件数 1,109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

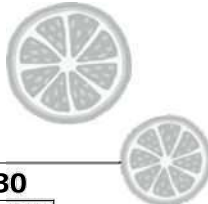
⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30~19:00

★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

☆☆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 QR 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
1/5	1/6 デポー初売り！ 	1/7 デポー八王子みなみ デポー町田 開所します！	1/8	1/9 	1/11(日) まち府中 ウエルカム& サンクス・パーティ 14:00-16:00 @プラッツ ※切：1/8(木)	
1/12	1/13 	1/14 まち八王子南 きばるの甘夏マーマ レードづくり +甘夏みかん料理 10:00-13:00 @由井市民センター ※切：1/9(金)	1/16(金) まち町田中央 意見交換会&生チョコ調理会 10:00-12:00@生活クラブ館まちだ ※切：1/9 まち日野 みんなの居場所@ワイワイ甘夏大福をつくろう 10:00-12:00@多摩平ふれあい館 ※切：1/7 まち調布狛江 甘夏学習会&料理会 10:00-13:00@調布センター ※切：1/9		1/17(土) まち八王子北 『タネは誰のもの』 上映会&まち八王子 北組合員意見交換会 13:00-16:30 @横山南市民センター ※切：1/14(水) 	
まち八王子南・まち多摩・まち稲城・まち町田西・まち調布狛江の方 3月に開催される「まち大会」のお知らせがそろそろ配付されます。 総代になって、生活クラブの「運営」に少し関わってみませんか。 その他のまちの方 2月中に議案書が配付されます。 3月に開催される「まち大会」への出席、または書面議決書の提出をお願いします。				1/23 	1/24(土) まち多摩 きばるの甘夏調理会 10:00-13:00 @ヘルプ永山 ※切：1/18(日)	
1/26	1/27(火) まち町田中央 お豆腐のふんわり白パンの調理会 10:30-12:30 @生活クラブ館まちだ ※切：1/20(火)		1/29	1/30 まち稲城 甘夏調理会 10:00-12:00 @稲城市iプラザ ※切：1/23(金)	1/31	2/1

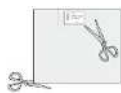


◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もあります。

グリーンシステム 多摩南の9月回収実績



Rびん
110.7%



ピッキング袋
51.2%



、丸正マークのついたびんは返却してね。

生活クラブの料理酒のびん（茶色の900mlびん）も回収し
リユースできるようになりました。
こちらの4つのびんは配達で出してくださいね。



※上記の他の一升びんは自治体の回収に出してください。

2026年度 多摩南生活クラブ生協 役員補充候補者の公募

定款及び役員選挙規約に基づき2026年度の役員補充（理事候補者）の公募を行います。

- ★補 充 数： 若干名 ★任 期： 1年
- ★立候補受付期間： 2026年1月5日(月)～1月22日(木)
- ★受 付 方 法： 所定の書面にて事務局へ提出
- ★問 合 せ： 多摩南生活クラブ本部事務局 TEL：042-798-4371