

CiAO! 2026年 2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



生活クラブのカタログに

有機野菜 がないのはなぜ？

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わない、生活クラブの野菜。
でもカタログには「オーガニック」や「有機」などの言葉は見あたりません。
どんな野菜で、どこが違うのでしょうか。



それは、生活クラブの独自基準でつくっているから。

生活クラブの消費材は、独自の「自主基準」に基づいてつくられます。野菜の自主基準の一部を紹介します。

残留農薬は国の基準の 1/10 以下を目標に

野菜を抜き取りし、生活クラブの検査室で
300 種類の農薬について検査・確認。*1

放射能は国の基準の 1/4 以下 (25Bq/kg 以下)

検出下限目標を 6Bq/kg とし、高精度の検査を実施。*2

*1 *2

デポーだけに出荷している生産者の野菜は実施していませんが、
農薬については書類や圃場見学時に確認しています。

毒性の強い農薬を指定し、優先的に削減



あっぱれ育ち

栽培期間中、化学合成農薬と
化学肥料不使用。



はればれ育ち

化学合成農薬や化学肥料を
できるかぎり削減。

このマーク、
カタログで見かけるよね！



化学肥料や農薬を使わない新規就農者を支援する「あっぱれ育ち」

「有機 JAS」も生活クラブの「あっぱれ育ち」も化学肥料や農薬を使わず栽培する点は同じ。
しかし実は「有機」と表示できるのは、2 年以上化学肥料や農薬を使用せず育てられ「有機 JAS 認証」を受けた
農産物だけ。つまり最初の 2 年間は一般価格での取引となってしまいます。
一方「あっぱれ育ち」なら作付け 1 年目から適用されます。新規就農者や有機栽培に転換期間中の農家は、
市場価格より高いあっぱれ育ち価格で取引できるのです。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生活クラブの野菜
- P4～5…わくわくでんきまつり開催報告、生活クラブでんき
- P6…多摩南のきらきらさん《まち町田西》、レシピ
- 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、多摩南総代募集



野菜を食べて
生産者を、
都市農業を応援！

生産者と直接提携だから 市場に左右されない、安定した価格



■生産者と組合員が直接話し合い

ビニールハウス内で 1~2 カ月かけて土を太陽熱消毒するなど、土づくりから出荷まで半年~1 年かかる野菜の栽培。全国 67 の提携産地の生産者と組合員が、生産量や価格を出荷の約半年前から話し合っていて決めています。だから安定した価格で組合員に野菜を届けられるのです。

■安定した供給のために

異常気象などの影響が多くなってきている今、生産者は予定通り出荷できるよう、計画数より多い量の野菜を栽培しています。「スーパーの方が安いから…」など、市場価格によって購入先を変えるのではなく、生産者に思いをはせ、生活クラブの野菜を食べてくださいね。



つくる側と食べる側が直接つながる持続可能な関係は、生産者のためだけでなく、将来的にわたしたちが食べるものを守ることにもつながります。



あっぱれ・はればれ野菜のセットがおすすめ！

自然とともにある野菜の生産は、計画通りにはいきません。予約することで適正量を作付けでき、セットにすることで特定の野菜が供給できなくても柔軟に対応できます。組合員にとっては、欠品なく野菜が届くメリットも。

人気の6点セットも予約できるようになりました

予約・あっぱれはればれ野菜 おまかせ4点セット

根菜、果菜、葉菜、
茎・花・結球した葉を食べる野菜
から1品ずつ入っています。
何が届くかはお楽しみ！



価格：800 円(税込 864 円)

予約番号：毎週 (A~D 週) **8 0 3 5 8 1**
 隔週 (A・C 週) **8 0 3 5 8 2**
 隔週 (B・D 週) **8 0 3 5 8 3**

生産者：(株)野菜くらぶ (群馬県、一部静岡県)
(有)沃土会 (埼玉県)
栃木県開拓農業協同組合 (栃木県)
(有)丸エビ倶楽部 (茨城県)
農事組合法人さんぶ野菜ネットワーク (千葉県)



こちらの4点セットには生産者のメッセージが同封されています。ぜひ読んでくださいね♪
メッセージの一部を紹介します！



「食卓に並ぶ小松菜を少しでも農薬を減らして届けたい」そんな思いから「あっぱれ育ち」でつくっています。防虫ネットをかけ、ネットのすき間には1つ1つ手で土をかけています。



今年のほうれん草は、例年になくいい出来！
ビオサポ食材セットに使うほうれん草の出荷にも挑戦します。

組合員の声でスタートした、野菜の取組み

畑と里山の景色が広がる町田市の西部。まだ生活クラブが野菜を扱っていなかった約40年前、「目の前にある地元の新鮮な野菜が食べたい！共同購入で取り組めないか？」と組合員が動き出しました。

市の農業委員会にも相談し、10軒ほどの農家との関係ができ、実験や話し合いを繰り返しながら、いくつかの班をまとめた拠点到に配達するしくみをつくり上げていきました。



組合員は素性のわかる新鮮な地場野菜を手ででき、生産者も農協に卸すのとは違って「直接食べる人が見えてうれしい！」と、双方にとって新鮮な出会いとなったのです。



デポー出荷の 都市農業を守る 生産者たち



多摩南エリアの3デポー、八王子みなみ・国領駅前・町田に野菜を出荷している生産者は現在9名。農業歴70年の大ベテランから数年の新規就農者まで、気候変動で作物の栽培が難しくなる中、東京とその近郊で野菜づくりに励んでいます。デポーに行ったら、生産者の名前も見てみてくださいね！

生産者名	出荷デポー			昨年出荷した野菜の一例、WEB情報など
	八	国	町	
老沼幸彦	○	○	○	はればれ育ち小松菜、はればれ育ちほうれん草、はればれ育ちトマト、栗
老沼希記	○	○	○	ナス、ターサイ、紅芯大根やカツオ菜など珍しい野菜各種
田中永治	○	○	○	はればれ育ち小松菜、はればれ育ちほうれん草、小山田三つ葉、夏野菜各種
横田勝利			○	葉付きニンジン、長ねぎ(泥)、きゅうり、ナス、ピーマン
高松克行 (AUGANICS)	○	○	○	乾燥キクラゲ、生キクラゲ、キクイモ、大葉、米粉のマフィン
小山康博 (Farm koyama)		○		マスタードリーフ、サラダ春菊、ブーケに使うリーフ類
神田賢志 [※] (キテレツファーム)	○			有機カブ、有機ほうれん草、有機小松菜、有機ネギ
堀田大勝 [※]	○			新玉ねぎ、ズッキーニ、サラダごぼう
大橋巧 [※] (小さな大橋農園)	○			葉付きニンジン、里芋、さつま芋

※東京ネオファーマーズ（新規就農者の会）のメンバーです。

2025年10月、デポー出荷生産者に新しいメンバー(大橋さん)が加わりました！

東京八王子育ち。大学卒業後、愛媛県の「無茶々園」でみかんと野菜栽培を修行。現在八王子市・町田市・相模原市に畑を借りて、農薬や化学肥料を使用せずに野菜やみかんを栽培しています。(一部作物を除く)

大橋さんのみかん畑に行ってきました

森だったところを開墾したので、土に力があるとのこと。ナギナタガヤの種を撒き自然にわら状になったものを敷き詰め、肥料は鶏糞など地域で調達できるものを使っています。近くに防災井戸があるため、撒きすぎないようにしているそうです。



南傾斜の日当たりのいい畑。みかん狩りも計画中だとか♪

わくわくでんきまつり開催しました！



8月3日東京たま未来メッセにて開催した「わくわくでんきまつり」。約370人が来場し、生活クラブでんきへの切り替えは11件ありました。でんきを知って、でんきを身近に感じられる、楽しい一日でした！

来場者からは「電気のことを楽しく学べた」「福引きで1等が当たってうれしかった！」などうれしい感想がたくさん。生活クラブでんきを作っている生産者との交流も、再エネへの関心が高まり「来てよかった」の声につながりました。子どもから大人まで、みんなが楽しみながら学ぶことができ、「わたしにも地球にやさしい暮らしができる！」と実感できたイベントになりました。

参加した人の声

でんきを選ぼうと思えた
もっといろんな地域で開催してほしい！

消費材の生産者も使ってる
とはじめて知った

クイズが楽しかった！



わたしたちの生活は、環境を汚すけれど電気という身近なエネルギーを変えるだけでも環境にやさしくなれるんだね

電気のことをわかりやすく！

会場内の展示やそれぞれのブースで話を聞くと答えがわかるクイズラリーを開催♪全部答えると福引きができました。少し難しいクイズに、スタッフがヒントを出したり、子どもスタッフから解説があったりとアットホームな雰囲気でした。



つくって学ぶ工作コーナー♪

ソーラーパネルや風車のしくみを使った工作を行い、風車「夢風」やソーラーパネルのしくみなど、発電のしくみを親子で楽しく学ぶことができました。

ソーラーカー工作



風車工作としくみ解説



映像で見る原発事故の爪痕

飯館電力(株)による映像を使ったお話しには多くの人が耳を傾けていました。福島第一原子力発電所の事故当時のことや、14年たった現在も家に戻れないままの地域が広範囲にわたっていることなど、ありのままの福島を映像で見ることができました。



どうして生活クラブがでんきを扱うの？

たべものと同じように、「誰が、どこで、どうつくったか」が見えるエネルギーを自分たちで選びたい。エネルギーを人任せにせず、地域でつくり、地域で使い、次の世代につないでいけるしくみを育てたい。そんな願いをかなえようと、今から15年前に首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）の組合員たちが真剣に考え、行動に移しました。

夢のようにも思える話でしたが、「それでもやろう」と決め、出資し、話し合い、行動してきた先輩組合員がいます。その積み重ねの上に、いま私たちが使える「生活クラブでんき」があるのです。

生活クラブでんきは、こんな電気です

生活クラブでんきは、再生可能エネルギーを中心とした電気です。再エネ発電所からの電気は92.1%。電源構成の約75.0%はバイオマス発電（2024年）。太陽光（ソーラーパネル）や風力、地熱・小水力なども組み合わせ、全国74か所の発電所と提携し、再生可能エネルギーの可能性を広げています。

※森林伐採を前提とした発電ではなく、未利用資源を活かすしくみです。詳しくはWebで紹介しています⇒



提携している発電所のひとつ、神奈川県さがみこファーム

生活クラブでんきってなにがいの？

いいこと① 地球にやさしい！
生活クラブでんきに切り替えることで、一般家庭1世帯あたり、年間約1.1トン（ガソリン車約3000km移動分）のCO₂削減につながります。毎日の暮らしの中でできる、身近な気候変動対策のひとつです。



いいこと② 地域に貢献！
発電する地域に、雇用とお金の流れが生まれます。電気を「使う側」だけが得をするのではなく、つくる地域と、使う地域が対等につながる関係を大切にしています。地域の消費材を取り組んだり、電源地域を訪れたり、2月には首都圏のデポで交流を行います。



いいこと③ おさいふにやさしい！
停電リスクは、これまでと変わりません。料金も、一般的な電力会社と大きく変わらない水準です。そして、事業の剰余が生まれた場合は利用した電気料金に応じて割戻金があります。また、契約者を対象に固定価格買取制度（FIT制度）の買取期間の満了（卒FIT）を迎えた時点から太陽光余剰の買取サービスを行っています。



詳しくは

2/16(月)~22(日)はデポへ行こう！

全デポにて「にかほフェア」開催！

生活クラブ風車「夢風」と「千颯」のある秋田県にかほ市の物産が大集合！

タラーメン
製造元：伊藤製麺所

鱈しょっつる
製造元：日南工業(株)

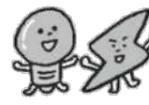
純米大吟醸 夢風
製造元：(株)飛良泉本舗

ほかに、おいしいものがたくさんフロアーに並びます。お楽しみに！

2/20(金)は生産者がデポにやってくる！

発電地域・にかほ市から、生産者や自治会の方がやってきます！「顔の見えるでんき」を直接感じてみませんか。

デポ国領駅前 2/20(金) 14時~15時半
タラーメンの伊藤製麺所、夢風のある地区の芹田自治会が来所します。



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☆☆★ まち町田西 田玉 まどかさん

生活クラブへの加入は、友人からの紹介がきっかけでした。
食品添加物や遺伝子組み換え作物について話を聞き、生活クラブが「食の安全」を
徹底して追求していることを知り、安心して利用できると思い加入を決めました。

実際に利用してまず感じたのは、とにかく美味しい！
子どもが「ママ、これ美味しいね！」と言う時は、たいてい生活クラブの食品。
思わず「これ生活クラブだよ」と自慢げに返してしまいます（笑）

冷凍食品も充実しているので、仕事で疲れた日や何も考えたくない日にとても
助かっています。きちんと手作りではなくても、素材が良いので罪悪感なく子どもに
出せるところが心の支えになっています。



トマトケチャップ

コーミ(株) 370g
438 円(配送税込 473 円)

原料のトマトは国産 100%です。一瓶に約 1kg
分のトマトを使って作りました。国産たまねぎ
を使用。粒子が粗くコクがあります。



全粒粉入りホットケーキミックス

日東富士製粉(株) 200g×2
373 円(配送税込 403 円)

国産小麦粉を使用。食物繊維やビタミン B1 などを
含む小麦全粒粉を 40%配合しました。甘さひかえ
めです。



親鶏ひき肉

生活クラブ・スピリッツ(株) 250g
235 円(配送税込 254 円)

共同購入の卵を産んだ親鶏の肉を使用。肉本来
の旨みとコクがあります。

好きな消費材は…

トマトケチャップ、全粒粉入りホットケーキミックス、親鶏ひき肉！

トマトケチャップは、市販品とはまったく味が違います。
少量でもしっかり濃厚で、オムレツに少しのせるだけで驚
くほど美味しいです。

全粒粉入りホットケーキミックスは、おやつ作りが好きな
娘が突然「作りたい！」と言い出すことが多いのですが、
これを常備しておくで自分ですっと作れます。私にも「食
べて！」と分けてくれるのですが、安心して一緒に美味しく
食べられます。

親鶏ひき肉はとにかく安くで冷凍保存ができるうえ、使い
やすい量でストックにぴったり。コスパ最強の食材です。
「ちょっと一品作りたい」「旨みを足したい」という時にす
ごく重宝します。見つけるとつい買ってしまおう、わが家の
定番食材です。

クリスマス用品の試食会で、丸鶏の調理と試食をしました
た。丸鶏はハードルが高いと思っていましたが、意外と簡
単にできることが分かり、注文するきっかけになりました
。子どもたちも特別感があったようで、とても喜んでい
ました。

ビオサポレシピより



ミニアメリカンドッグ

【材料】

- ・ポークウインナー…165g
- ・なたね油…適量
- ・トマトケチャップ…適宜
- ★ 全粒粉入りホットケーキミックス…200g
- ★ 卵…1 個
- ★ 牛乳…120cc



／
ホットケーキミックスで
手軽においしくつくれます
＼

- ①ボウルに★を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②ポークウインナーを 1 本ずつ串に刺し、①にくぐらせる。
- ③揚げ鍋になたね油を入れて 170℃に熱する。②を入れ、菜箸などで
転がしながら全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④器に盛り、好みでトマトケチャップを添える。

★☆☆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。学習会の詳細・申込はデポーまで。

<八王子みなみ>

- 2/26(木) (有)奥和 干物作りと学習会
①11:00~12:00 ②13:00~14:00
定員：各回5人 参加費：400円
あじの干物2枚持ち帰りあり♪
申込〆切：2/19(木)



<町田>

- 2/14(土) 10:30~13:00 私市醸造(株)
みんなでカップ寿司を作ろう (学習会、調理会)
- 2/28(土) 10:30~13:00 共生食品(株)
豆乳ポタージュの試飲



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	2/9(月)、10(火) 2/19(木)、20(金) 3/2(月)、3(火)	アイ・メイト(眼鏡) ブティック HARA(婦人服) 東京真珠(宝飾品)
駅国 前領	2/10(火)、11(水)	PeaPod(シルクインナー)
町田	2/6(金)、7(土) 2/16(月)、17(火) 2/19(木)、20(金)	PeaPod(シルクインナー) パラマウント(靴) かたやま工芸(宝飾品)

\\デポー八王子みなみにて開催/

きばるの甘夏マーマレードづくり+甘夏みかん料理

2/12(木) 10:45~14:00

申込〆切：2/7(土)

<まち八王子南主催>

申込は
こちら→



私が配達しています



多摩統合センター 三協運輸サービス 高橋竜太

こんにちは、生活クラブの配達を始めて1年4ヶ月が経ちます。

この仕事をしていてよかったと思う瞬間が多々あります。組合員の方からのありがたい声を聞くと、自分が誰かの役に立てていると思え、やりがいを感じます。

そんな私の趣味はサッカー観戦です。幼少期からサッカーをしており、試合を見ると熱いものを感じます。今年はW杯も開催されるので今からとても楽しみです。

消費材の中では牛乳が一番好きです！苦手な組合員さんもいらっしゃると思いますが、生活クラブの牛乳は他の牛乳とは全然違うのでぜひ一度飲んでみてください。



これからも組合員のみなさんの笑顔のため、配達を一生懸命がんばりたいです。

★☆☆多摩南の事業報告 (2025年12月) ☆☆☆

12月末現在	配送	デポー
組合員数	15,543人	6,092人
加入者数	79人	32人
脱退者数	91人	38人
世帯当り	32,679円	20,911円
総利用高	508,388,339円	127,661,481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」
12月の発電量 5,494kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,117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

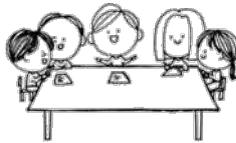
地域でこんなことしたい！を話し合って決めます！

あなたのまちの「まち大会」に出席してみよう！

下記のまちは、まち大会を「総会制」で開催します。
そのエリアに住む組合員全員に議決権があり、
どなたでも「まち大会」に出席することができます。

まち	日程	会場
八王子北	3/10(火)	台町市民センター
日野	3/10(火)	生活保健センター
町田中央	3/10(火)	生活クラブ館まちだ
町田南	3/18(水)	成瀬駅前市民センター
府中	3/15(日)	プラッツ
三鷹	3/3(火)	こもれび(予定)

2月中に、あなたのまちの「まち委員会」
から議案書とお知らせが届きます。
まち大会当日に出席できない方は、
必ず書面議決書の提出をお願いします！



他のまちは組合員の代表に議決権がある「総代制」で開催します。
総代でなくてもオブザーバーとして参加可能です。
議案書(ダイジェスト版)は全員に配布されます。

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

多摩南生活クラブは、
年に1回総代会を開催し、方針や
予算を決定します。
そこに出席し、承認したり、意見を
出すのが「総代」です。
総代の任期は1年間です。その間、
出席いただきたいものはこちら。

- ・春の総代意見交換会(5月)
- ・多摩南通常総代会(6月5日)
- ・秋の総代意見交換会(10月)

【2026年度多摩南生活クラブ生協 総代会の総代を公募します】

多摩南生活クラブ生協 第32回通常総代会を6月5日(金)に開催します。
開催に向けて、定款及び総代選挙規約に基づき、2026年度総代選挙をおこないます。
総代定数は200人です。立候補受け付け後、立候補者名簿をセンター/デポーに掲示します。
掲示期間中に異議申し立てがない場合、記載された立候補者が当選したものとします。

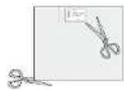
選挙区別定数：	八王子北	八王子南	日野	多摩	稲城	町田西	町田中央	町田南	府中	三鷹	調布 狛江
	17	35	12	12	7	9	20	26	12	14	36

- 立候補受付期間： 2026年3月18日(水)～4月6日(月)
- 立候補者名簿掲示期間： 2026年4月18日(土)～4月24日(金)
- 受付方法： 書面にて各まちのまち委員会へ届け出てください
- 総代の任期： 当選人公告の翌日から1年
- 問合せ： 多摩南生活クラブ本部事務局 TEL 042-798-4371

グリーンシステム 多摩南の10月回収実績



Rびん
80.6%



ピッキング袋
38.0%

Rびんは、使ったら捨てる「消耗品」ではなく、
組合員みんなの「共有物」です。



マークのついたびんは返却してね。

エコケア者・コーディネーター交流会

エコロたすけあい制度のケアについて、お茶やお菓子を楽しみ
ながら気軽にお話する交流会です。
すでに活躍されているケア者や、ケア者と依頼者をつなぐコーデ
ィネーターを交えて、みんなでわいわいお話ししましょう。

2月18日(水) 10:00-12:00

調布センターまたはオンラインにて

参加費無料 定員20名

詳細・申込は
こちら↓

