

CiAO! 2026年 3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

届く前も。返したあとも。

飯能デリバリーセンター



私たちのもつに届く消費材。

そのひとつひとつが「飯能デリバリーセンター(飯能 DC)」でセットされています。

そして、返したびんや袋も、最後に集まるのはこの場所。まさに生活クラブの配送の心臓部！届く前にも、返したあとも、飯能 DC があります。



青森から愛知までの配送を担う、巨大な拠点！

飯能 DC はその名の通り、埼玉県の飯能市にあります。

東京ドームより広い敷地に第1倉庫と第2倉庫、ほかにも回収物の保管倉庫や保育所まであります。

日々、青森～愛知までの生活クラブ配送組合員とデポーへたくさんの消費材を届けるため、技術と工夫を駆使して稼働しています。



野菜などの青果物は、同じ埼玉県の戸田 DC にて仕分け・管理・検品され、一貫した温度管理のもと組合員に届きます。

配送で使われている薄いビニール袋「ピッキング袋 (P袋)」。

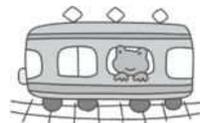
持ち手がなく不便で、回収に出すのも少し面倒だな…と感じませんか？

でもそこには、「環境にやさしい」と「配送効率(間違えない・遅らせない)」

を両立させるための工夫が詰まっています。



実際に飯能 DC に行って
見学 & 確認してきました！



----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…飯能デリバリーセンター
- P4～5…消費材 StepUp 点検「重茂産乾燥きざみめかぶ」
- P6……私のまちの運動グループ まち町田中央《NPO 法人たがやす》
- P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8……お知らせ

間違わず、遅れさせない。しくみと人のパワー！

■管理が徹底された巨大な倉庫

生産者から飯能 DC に届いた消費材は、天井までの高～いラックがずらりと並ぶこちらの倉庫に保管。バーコードによって、1 個単位で賞味期限や数量の管理をしています。



倉庫内の照明は人感センサーでエネルギー削減！

列や棚ごとに番号や色分けされ、バーコードで管理。

■ひとつずつ、人の手で

組員ごとに P 袋+組員コード付きのシールがセットされたコンテナが流れていきます。機械で入れるべきもの(=組員が注文したもの)を読み取り、人の手で消費材を詰めていきます。

スタッフ1人で10~15種類ほどの消費材を担当。一瞬でコンテナに詰めていく様子は圧巻でした！もはや職人技。



P 袋って、もともとは切れ目のない、長い筒状のロールなんです。コンテナに合う大きさにカットして使います。再生原料の割合によって透明度が違うときもあります。



■カタログのセットも組員に合わせて

スタッフが機械にカタログをセットし、機械が組員ごとに必要なものを組み合わせながら流れていきます。



スタッフの後ろには何種類ものカタログが積まれています。

なるべくエラーを出さないよう人の手で調整し、カタログやチラシのクセによって上下逆さまにセットすることもあるそう。絶対に間に合わせる！という熱気に満ちていました。

終点はどこ??長い長いカタログセットの機械→



「捨てない」があたりまえにある

消費材が入っていた段ボールは、開封後ベルトコンベアで集められ、ギュッと圧縮されて再生紙に。

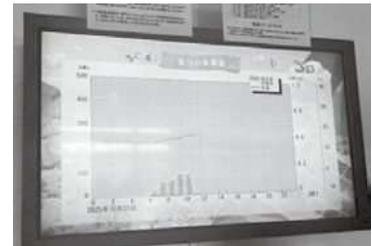
その他の資材も、組員から回収したびんや P 袋なども、リユースやリサイクルのために管理・保管されています。



← 圧縮された段ボールが出てきた

飯能 DC では、ほとんどゴミが出ません

発電量をモニタリング↓



震災後すぐに取り付けた 3080 枚の太陽光パネルで発電もしています。

わたしたちのひと手間が、未来を変える

飯能 DC には、組合員から回収したびんや P 袋なども集まってきます。
その保管倉庫で、私たちは驚きの現実を目の当たりにしました。

ラベルが貼られたままの P 袋、輪ゴムで束ねたりゴミが入った P 袋、回収していない市販の商品のびん、カピタ牛乳キャップ、ペットボトルのキャップ・・・
これらはリサイクルやリユースできず、ゴミになってしまいます。



← ラベルが付いたままや
異物が入った P 袋



→ 汚れていたりカピタしている
牛乳キャップ



全然ちがうびんが
入ってて困るんだよね

ちゃんとびんをすすぐ、キャップを外す、シール部分を切り取る、回収していないものは入れない。
そのひと手間がリユース・リサイクルを推し進め、驚くほど CO₂ を削減できます。(P 袋なら 30% 減！)
きれいに返ってきたびんや袋は、また次のサイクルで生き生きと活躍できます。
忙しいし面倒だけど、「おおぜいのわたし」の少しのやさしい気持ちが、大きな循環を生み出していくのです。

さあ、ルールを再確認しましょう

併せて 12 月号 P4 も読んでみてください。R びんのことがもっとわかりますよ～ →



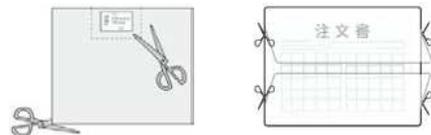
【びん類】消費材の R びん、牛乳びん、丸正びん(料理酒の茶色びん)

- ★中身が残らないようにすすぐ (色残りはそのまま OK)
- ★キャップ・ラベルはできるだけ外す



【袋類】配送のピッキング袋(P袋) カタログのフィルム

- ★シール部分をちぎるか切り取る
→ 糊が混入するため、剥がすのは×
- ★異物が入らないように底を切る
- ★輪ゴムで束ねない (束ねるなら同じ P 袋で)



【キャップ類】牛乳キャップ、サイドスコアー (キャップ周りのリング) 注ぎやすい牛乳キャップ

- ★しっかり洗って乾かす！



【紙類】カタログ、鶏卵パック

- ★カタログに他のものを挟まない
- ★鶏卵パックは開いて出す

上記の回収物は、ごみではありません。
大切に、汚れないように、
回収日まで家の中で保管することも大事。
みんなで循環をつくっていきましょう！



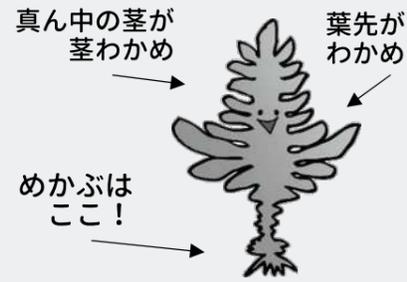


重茂産乾燥きざみめかぶ 消費材 Step Up 点検に行ってきました！

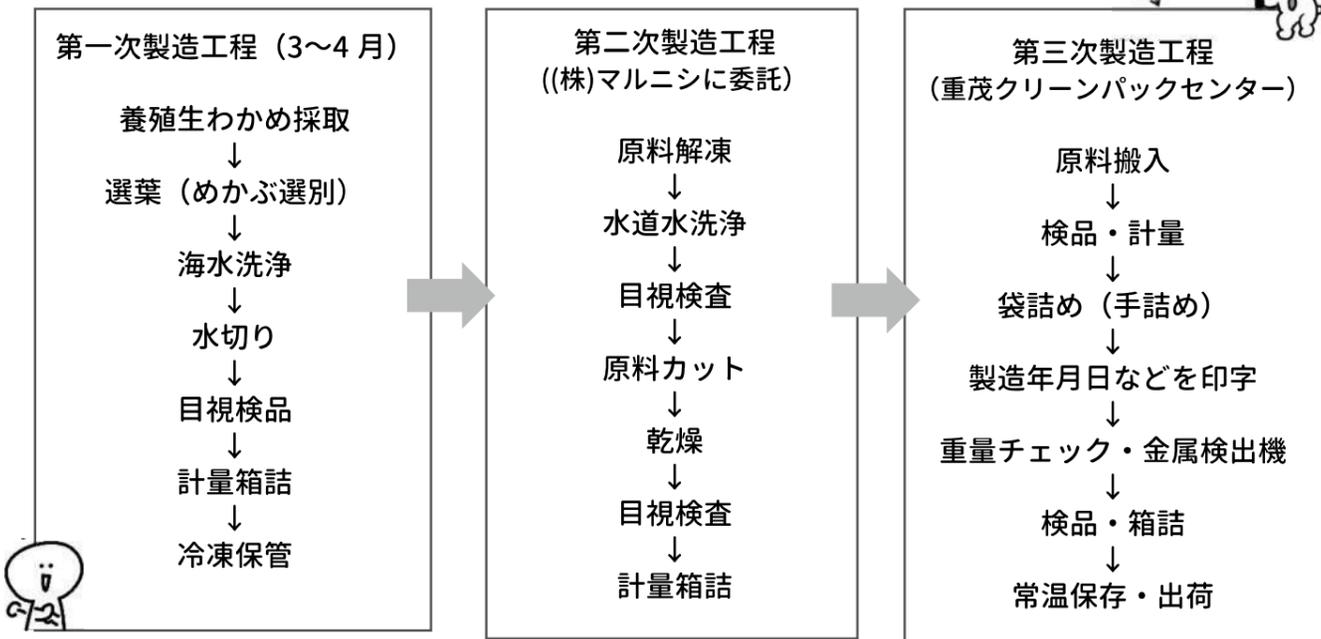
連合自主監査委員会では、毎年全国の自主監査委員（または組員代表）が集まって、消費材 Step Up 点検を行っています。今年は「重茂産乾燥きざみめかぶ」を製造しているの岩手県宮古市にある重茂クリーンパックセンターに行ってきました。

そもそも、めかぶって？

めかぶは、わかめの根元部分で、生殖細胞が集まる孢子葉。わかめは1年生（孢子から成葉までの一生を1年のサイクルでくりかえすこと）の海藻で、秋から冬にかけて成長し、最も大きくなる3~4月に採取します。その後、めかぶとわかめを選別し、カットして乾燥させ、乾燥きざみめかぶとなります。



重茂産乾燥きざみめかぶの製造工程



売らない！買わない！使わない！ 合成洗剤追放運動

地域の天然資源や、豊かな海を守るために、重茂地域全体で合成洗剤を使わず、せっけん運動に取り組んでいます。道路には看板が設置されていました。



「消費材 Step Up 点検」とは…

生活クラブには、消費材の品質を維持し、さらに向上させる独自の基準があります。組合員と生産者が一緒によりよい消費材にしていくために、組合員は製造現場で消費材の原料や製造工程がどれくらい独自の自主基準を達成しているかチェックし、改善点を提案します。

今でもおいしくて安全なのに、なぜこんな活動をしているの？

消費材は自主基準の規格を満たしデビューしても、そこで「完成品」にはなりません。デビュー後も、安全面・健康面・環境面の課題を意識し、さらなる向上をめざすためです。そのため組合員による点検後、提携生産者は原料や製造工程の見直しなどを検討します。参加した組合員は、周りの組合員にその消費材の魅力を伝え利用をひろげる活動を行います。

Step Up 点検について詳しく↓



~こんなことを点検・要望しました~

■ ジェンダー平等

仕事内容や地域性もあり、男女別の働き方をしていることが分かりました。今後、少しずつでも従業員の福利厚生改善、意識改革を進めてもらうよう希望しました。

■ 包材・インキ

資料と証明書類で、安全性について確認しました。



■ 製造工程について

養殖わかめの種苗生産から収穫までを詳しく知ることができ、温暖化による海水温上昇の影響がある中で、種苗の育成・養殖を工夫して行っていることが分かりました。

■ 福祉施設との連携

震災後の岩手県の勧めで始まり、6カ所の施設に天然わかめの芯抜きや細切り茎わかめの作業を委託していることを確認しました。



- ◆ 青い海を守るため、引き続き地域一帯のせっけん運動と子どもや若い世代への啓発活動をお願いします。
- ◆ 委託先の(株)マルニシにもエスケー石鯨(株)が製造するせっけん利用を可能な範囲ですすめてほしいです。
- ◆ 重茂漁協の組合員(漁師)に若い後継者が育っていて頼もしく感じました。



もっと気軽に！パっときざみめかぶを食べてね！

組合員にもっと利用してほしい！利用点数が増えると取組み回数も増えます！簡単に食べられる方法をお伝えします！

- ① 熱湯をたっぷりかけて 3分おく
- ② 熱湯をすてる
- ③ よくかきまぜて粘りをだす



みんなで美味しい食べ方を色々試しました！

食べ方いろいろ！

- ・ ポン酢をかけて
- ・ うどんやラーメンに
- ・ 味噌汁に
- ・ 納豆に入れて
- ・ 海鮮丼の具にも
- ・ 水にもどさずご飯に混ぜておにぎりに



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田中央】

特定非営利活動法人《たがやす》



まちを、みどりを、こころをたがやす

食育や環境保全、防災機能など多くの役割を果たす都市農業。しかし、農業従事者の減少や高齢化、農地の減少で様々な課題に直面しているのが現実です。そんな都市農業を守るため、NPO 法人たがやすは、町田市を中心に、援農ボランティアの派遣、地場野菜の販売、体験農園、生ごみリサイクルなどの事業を行っています。町田市からの受託で新規就農者向けの農業研修も行っています。

法人の設立をたどると、そこにあったのはこうなったらいいな！という組合員の思い。それを実現してきた「たがやす」の代表・斎藤恵美子さんにお話を伺ってきました。



「生活クラブを通して、もっと自分のやりたいことをやればいいのよ！」と斎藤さん。現在も野菜の配達などでバリバリ働いています！

地場野菜が食べたい！を組合員活動で実現！

家の近所でとれる新鮮な野菜。この野菜を食べたい！生活クラブで扱えないの？そんな思いから、農家さんと交渉し 1976 年から町田にて地場野菜の取組みがスタートしました。

しかし、浮き彫りになってきたのは農家の高齢化や人手不足といった深刻な問題でした。生活クラブは「食べる側」。「生産する側」は危機的状況。このままでは農地が消えてしまう。私たちにできることはないか…。よし、手伝おう！

ナスの収穫援農活動から、法人設立へ

1999 年、生活クラブは提携農家を助ける活動として、ナスの収穫援農作業を実施。それをきっかけに、「農作業受託組織設立準備会」を設置し、援農のしくみをつくる取組みを始めました。



斎藤さんは組合員の中心となって、法人設立に向けて奔走し、2002 年、NPO 法人たがやすを立ち上げました。役所・JA・農家・生活クラブ・一般市民・生活クラブ組合員とのやりとりや調整など、本当に忙しくて大変だったけど、普通に主婦をやっていたら経験できないことですのでごく勉強になったし、なにより楽しかった！と斎藤さん。現在、たがやすの会員は 164 人（うち農家 39 人）、援農メンバーも 70 人を超えました。沢山のひととともに、地域の都市農業を守り続けています。

地域のイベントにも積極的に参加。採れたての野菜を販売したり、堆肥づくりや染め物などのワークショップを開き、たがやすの活動を PR しています。



★援農ボランティアメンバー募集中！

町田市の農家さんの畑で農作業をお手伝いしませんか。未経験でも大丈夫！地元への貢献に、体力作りに、農業スキルを学べる！有償のボランティアです。詳しくはお問い合わせください。



住所：東京都町田市旭町 1 丁目 23 番 2 号
生活クラブ館まちだ 1 階
TEL：042-794-9002



たがやす HP

スタッフ小野寺富士さんのおすすめ消費材！



国産大豆味付けいなり
(消泡剤不使用)
(株)エムエスエフ
6 枚
(配送税込 484 円)※



国産大豆使用の油揚げを、だしをきかせた調味液で味付けしました。

すでに味付け済みなのでとても簡単に料理ができます。酢飯はもちろんですが、私はそうめん、ネギ、ごま油を入れて食べます。

※取り組み週によって価格が変動することがあります

★生活クラブのお店 デポー★



卒業・入学・就職など晴れの日の食卓に、
デポーの鮮魚はいかがですか？
事前にお皿を持参すると、予算に応じた皿盛をつくります。

＜八王子みなみ＞

・3/9(月) 10:30-14:00 日東珈琲(株) 来所

♪春休み企画♪

- 第1弾 3/26(木) 11:00-13:00
角谷文治郎商店 みたらし団子作りとミニ学習会
- 第2弾 3/28(土) 10:30-14:00
酒井産業(株) お箸作りと木の学習会
- 第3弾 3/29(日) ①11:00-13:00 ②14:00-16:00
添加物実験講座(時間内に随時開催)@みもぎキッチン

＜国領駅前＞ \生産者が来ます/

- ・3/3(火) 10:30-15:00 (株)スリーエイト (はちみつ)
- ・3/12(木) 10:30-13:00 (株)ニューオークボ (スパゲティ)
- ・3/28(土) 10:30-15:00 藤原食品(株) (焼き甘栗)
- ・4/4(土) 10:30-13:00 コーミ(株) (トマトケチャップ)

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	3/23(月)、24(火) 4/2(木)、3(金) 4/4(土)、5(日)	センプレ(婦人服) パラマウント(靴) スーツ
駅国 前領	3/12(木)、13(金) 3/18(水)、19(木) 3/25(水) 3/25(水)、26(木)	ブティック HARA(婦人服) アイ・メイト(眼鏡) 日本月桃(生活雑貨) 店内で センプレ(婦人服) 店頭で
町 田	3/9(月)、10(火) 4/1(水)、2(木)	アイ・メイト(眼鏡) 東京真珠(宝飾品)

＜町田＞ \生産者が来ます/

- ・3/5(木) 11:00-13:00
(株)マルモ青木味噌醤油醸造場 (味噌作り)
 - ・3/13(金) 10:30-13:00
(株)しむら(マッサージオイル)
(ハンドマッサージ、新規オイルの紹介)
 - ・3/17(火) 13:00-15:00
(株)高橋徳治商店(練り物)
- 3.11 震災と復興のお話



私が配達しています



多摩統合センター (企)ワーカーズ・コレクティブ轍あい

松永 駿希

こんにちは、轍あいの松永駿希です。入社して1年が経ちました。配達にも慣れ、組合員のみなさんとお話できる時間も増えてきたように感じます。

私は小中高で野球をやっていました。今はたまたまキャッチボールや、野球観戦に行ったりしています。今年のWBCもすごく楽しみです。

配達は大変なことも多いですが、みなさんとのコミュニケーションが頑張る糧になっています。これからもたくさんの消費材を安全にお届けするために頑張っていきますので、よろしくお願いします。



★生活クラブの事業報告 (2026年1月) ★

1月末現在	配送	デポー
組合員数	15,524人	6,094人
加入者数	51人	34人
脱退者数	71人	30人
世帯当り	24,273円	11,083円
総利用高	377,281,616円	67,517,199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」
1月の発電量 6,924kWh

生活クラブでんき 契約保有件数 1,123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

お友だち紹介キャンペーン

毎日バタバタ・・・
買い物どうしてる？



生活クラブなら
何を選んでも安心♪
家まで届けてくれるよ！

3/31
まで！



お友だちに
生活クラブを
紹介しよう♪

詳しくは
こちらから↓



今なら！紹介キャンペーン実施中！紹介するとあなたに、
 ビオサポ食材セット「鶏肉と国産揚げ茄子のうま煮」をプレゼント♪
 さらに、紹介したお友だちが加入するとあなたに「まぐろ油漬け缶」を2缶プレゼント♪
 消費材を食べ続け作り続けるためには、仲間を増やして、みんなで食べ続けていくことが
 必要不可欠。まずは自分の周りから、仲間を増やしていきましょう！

ビオサポ食材セット



食材や調味料が使い切りのセットで届く、便利なミールキット。
 野菜は主に国産、肉は生活クラブのものを使っています。
 野菜は水洗いせずに調理できます。レシピ付き。
 この機会に、お得にお試し♪



鶏肉と国産揚げ茄子のうま煮
 片栗粉をまぶした鶏肉と野菜を
 10分煮るだけ！



多摩南生活クラブの公式 LINE アカウント
 友だち募集中！



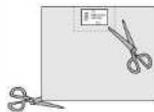
イベント情報、デポー情報、デポーで使えるクーポン、
 おすすめ消費材やレシピなどなど定期的にお届けしています。
 LINE アプリを開いて、ホーム⇒友だち追加から
 こちらの二次元コードを読み取ってください→



グリーンシステム 多摩南の 11 月回収実績



Rびん
91.5%



ピッキング袋
49.6%

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。大切に使用して返却してね。



マークのついたびんを回収しています。

楽しいイベント色々！
 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