

# CiAO!

2026年

# 4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

# 牛乳飲むなら 生活クラブ & 価格改定で 予約がお得!



72°C15 秒間殺菌だから  
熱による成分変性が少なく  
さらっとして  
ほんのり甘みがあります


3/30 配達分から  
ノンホモ含む 900ml 牛乳は  
予約価格 289 円 (税込)  
注文書価格 340 円 (税込)  
デポー価格 294 円 (税込)  
になります

リユースびんだから  
ゴミが出ない  
(キャップも回収)

配送は  
予約する/しないで  
51 円も違う!

----- 今月の CiAO! -----

- P1~3...予約でお得に!
- P4~5...地域でつながるコミュニティ
- P6...多摩南のきらきらさん(まち町田中央)
- P7...デポー情報、私が配達しています、事業報告
- P8...牛乳コラム、お知らせ

他の消費材も予約でお得!   
詳しくは次のページへ

年1作だからこそ  
予約して食べよう！

# お米

組合員と生産者が話し合っ、品種から栽培方法、価格や契約数量を決めている「共同開発米」。組合員が「できる限り農薬や化学肥料を減らしてほしい」と要望すれば、生産者は産地に合った、栽培が可能な品種や農法を提示。組合員はどれだけの量のお米を食べるか、「予約」を通じて生産者に約束します。令和の米騒動でいろんな業者が買いに来る中、生産者は生活クラブにお米を出してくれました。



## 農薬を減らすのは大変！

種もみの消毒に殺菌剤（農薬）を使うのが一般的でしたが、共同開発米は60℃のお湯に浸けることで農薬を1成分回数を減らしました。今ではこの方法が一般の米作り農家にも広がってきました。

温暖化の影響でカメムシが越冬するようになっただけでなく、今までいなかった種類のカメムシが発生しています。虫の住処をなくすため、畦道の草刈りの回数を増やしています。



## 生活クラブのお米の農薬散布基準（2025年秋産）

消費材	生活クラブ	慣行栽培
庄内遊 YOU 米	9 成分回数以内	20 成分回数
那須山麓米	8 成分回数以内*	14 成分回数
上伊那アルプス米	8 成分回数以内	12 成分回数
みちのく加美米	10 成分回数以内 8 成分回数以内を実現	17 成分回数

慣行栽培はその地域の一般的な栽培方法です。  
2成分入った農薬を3回散布すると6成分回数となります。  
那須山麓米は、通常は8成分ですが、25年度はカメムシが大量発生したため、対策として9成分回数になりました。

## 予約はエール！

一生懸命作ってます



私たちは、農薬や化学肥料をできる限り使わずにお米を育てています。こまめな草刈りなど、手間のかかる農法ですが、組合員のみなさんが「食べたい」と待ち望んでくれていることを、米作りの励みにしています。一生懸命作ったお米なので、もっと多くの人に届けたい！もっと食べてもらいたいです！

予約して食べ続けてくれることは、私たち生産者へのエール。その応援を糧に、今日もそして来年も、笑顔でお米を作り続けていきます。この機会に私たちのお米を、ぜひ予約して食べてくださいね。



## お米の予約注文番号

※ここに記載のない5kgのお米も予約できますが、現在は3kgでのお届けです。ここに記載のあるお米は5kgが届きます。詳しくは、食べるカタログ又はeくらぶのよやくらぶ登録でご確認ください。

米	精米・重量	予約価格 (税込)	予約注文番号（注文書で予約する場合に必要）			
			A週	B週	C週	D週
庄内遊 YOU 米	普通精米 3kg	2,807		800055		800057
	無洗米 3kg	2,958		800155		800157
	玄米 3kg	2,709		800045		800047
	胚芽精米 5kg	4,524	800214	800215	800216	800217
那須山麓米	普通精米 3kg	2,783	800064		800066	
	無洗米 3kg	2,850	800174		800176	
上伊那 アルプス米	普通精米 3kg	2,780	800204		800206	
	無洗米 3kg	2,847	800194		800196	
みちのく 加美米・ まなむすめ	普通精米 5kg	4,301	802144	802145	802146	802147
	無洗米 3kg	2,679	802154	802155	802156	802157

予約で計画生産！

# 鶏卵

鶏は毎日1個ずつ卵を産みます。クリスマスにケーキを作りたいからと言って、クリスマス前だけ生産量を増やすことはできません。

「予約してくれると計画生産しやすくなるんです！」と生産者。



## 最近黄身の色が濃くない？



鶏卵 10 個パックの生産者、(株)生活クラブたまごでは、飼料の約 35%が国産の飼料用米でした。そのため黄身の色が市販品より白っぽい色でした。

令和の米騒動で、飼料用米を主食用米に切り替えた農家が多くなったため、飼料用米の入手が難しくなりました。やむを得ず、飼料用米の割合を減らした結果、黄身の色が若干濃くなりました。

## 生活クラブの鶏卵を使った伊達巻

毎年お正月の人気 No.1 の伊達巻。

原料の鶏卵は消費材の鶏卵と同じ、(株)生活クラブたまごのものです。配達のない夏休み中の鶏卵を割卵・冷凍保存し伊達巻に使っています。お正月に伊達巻を注文することで、食品ロス削減につながるんです。



## 鶏卵の予約注文番号



純国産鶏種のたまご10個の価格に誤りがありました。正しくは、【税込387円】です。組合員の皆様にはご迷惑をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。

消費材名	生産者	予約価格 (税込)	予約注文番号		
			毎週	隔週 AC 週	隔週 BD 週
純国産鶏種のたまご 10 個	(株)生活クラブたまご	<del>365円</del>	800881	800882	800883
平飼いたまご 6 個パック	農事組合法人 会田共同養鶏組合	359 円	803161	803162	803163

予約で旬を楽しむ！

# 野菜

野菜の生育は天候に左右されるので、決められた日に決められた量の野菜を出荷するのは至難の業。そんな中、化学肥料や農薬を減らして栽培し、その時に畑にある旬の野菜が届くのが「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット」です。



### あっぱれ育ち



栽培期間中（畑へ種を撒いた後、または苗を植えた後から収穫するまでの間）、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てました。

### はればれ育ち



化学合成農薬や化学肥料をできる限り減らして育てました。化学合成農薬や化学肥料の使用基準は生活クラブと生産者で話し合って設定しました。



## どうして生活クラブは有機野菜じゃないの？

有機野菜は、2 年間無農薬無化学肥料で栽培し、3 年目に認証機関から認証を得ることで「有機野菜」と表示できるようになります。認証や継続認証には費用がかかるだけでなく、最初の 2 年間は「慣行栽培品」（その土地の一般的な基準で栽培された野菜）で取引さ

れることが多く、中には途中で心が折れる新規就農者もいるそうです。

生活クラブの「あっぱれ育ち」は、栽培期間中無農薬無化学肥料なら、1 年目から慣行栽培より高い価格で取引します。野菜農家を応援するしくみなんです。

## 予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セットの予約注文番号

毎週	803581	価格 (税込) 929 円
隔週 AC 週	803582	
隔週 BD 週	803583	

※価格は 4 月 1 回週のもので、変更になることがあります。その他の予約については、予約カタログをご覧ください。

### ■ 配達周期

A 週	B 週	C 週	D 週
4/13~17	4/20~24	4/27~5/1	5/4~8
5/11~15	5/18~22	5/25~29	6/1~5



# 地域でつながる コミュニティ

## に参加してみませんか？

あなたのご近所に、生活クラブの組合員がどれくらいいるか知っていますか？  
いざというとき、困ったとき、近くに頼れる人はいますか？  
生活クラブの「コミュニティ」は、ご近所の組合員とつながり、  
ふだんから「たすけあえる地域づくり」をめざすしくみです。



### コミュニティって、どういうもの？

#### きっかけは、東日本大震災

災害が起きたとき、やっぱり頼りになるのは「近くの他人」。  
生活クラブでは、2011年の東日本大震災をきっかけに、地域の組合員のつながりを生み出す  
「コミュニティ」の活動を始めました。  
非常時にたすけあえる関係性は、平時からつくっておかないと機能しません。  
普段から顔見知りになり、どこにどんな人が住んでいるか、避難に援助が必要な人がいるか、  
などを知っておくことが大切です。



平時は企画やイベントなどで交流し、顔が見える地域づくりをすすめます。そして、  
いざという時には、その関係性を活かしてご近所どうしてたすけあい支え合います。  
コミュニティを活用して、自分の住むまちをもっと楽しく安心できる地域にしませんか？

#### 歩いて行ける距離感で

歩いて行き来できる範囲で、20~40人くらいの組合員が在籍するエリアをひとつくりにします。  
活動の中心となる人を「コミュニティリーダー」と呼び、リーダーはコミュニティ名簿<sup>※</sup>をもとに  
地域の組合員にお知らせを送ったり連絡を取り合います。  
組合員ならだれでもコミュニティを立ち上げることができます。  
<sup>※</sup>エリア内に在籍する組合員の名簿。コミュニティ活動にのみ使用します。



コミュニティの活動が  
よくわかる動画⇒  
みんな楽しそう！



楽しくゆるく、自分たちのペースで活動。  
組合員どうしなので、おすすめ消費材や  
疑問など情報をシェアできるのも魅力です。

# 毎年、新しいコミュニティが 生まれています！



多摩南では、毎年新しいコミュニティが誕生しています。  
今回は 2025 年度に新しく立ち上がったコミュニティを紹介します！

### 上石原 2・3 丁目、多摩川 1 丁目コミュニティ（まち調布粕江）

近所で知り合いをつくり、困ったときにたすけあえる関係をつくりたいと思い、  
新しくコミュニティを立ち上げました。  
顔合わせと災害支援物資受け渡し訓練を実施しましたが、まだまだ認知度が  
低いのが課題です。  
調理会や試食会はもちろん、キッズが楽しめてパパも活躍できるような、  
家族で交流できるイベントを企画したいです。  
(コミュニティリーダー 畑谷利紗さん)



災害支援物資受け渡し訓練の様子⇒

まち広報紙のコミュニティ情報や、  
コミュニティリーダーからのお手紙をチェック！  
企画や集まりに参加してみよう！

私の地域に  
コミュニティはあるかな？  
ここからチェック⇒



コミュニティ、ちょっと気になる！ 参加してみたい！  
私もコミュニティを立ち上げて地域のつながりを作りたい！  
というあなた。地域のまち委員がサポートします。お気軽に連絡ください。  
【問合せ】多摩南本部事務局 042-798-4371（受付：月～金、9:00～17:00）

#### コミュニティリーダーのみなさんへ

4月にエリア内の組合員人数など最新情報をお知らせします。また、コミュニティリーダー連絡会へのお誘いとアンケートもお届けします。資料が届いたら、確認いただき回答をお願いします！

《コミュニティリーダー連絡会》6/20(土)午前中 多摩統合センターにて  
コミュニティリーダーどうして活動についてわいわいお話ししましょう！  
今年度の補助内容の確認や名簿の受け渡しも行います。



#### こんな活動をしています！

- 定期的に集まってお茶会、体操、読書会、手しごと、ヨガなど
- クリスマスや正月の消費材試食会 ●ライフプラン講座や防災講座などの学習会
- 災害支援物資受け渡し訓練  
⇒毎年9月ごろに実施。災害時に個々の家への配達に困難になる事を想定し、  
近くの施設や指定された組合員宅などにまとめて消費材を届けてもらい、その受け渡し訓練を行います。  
その他、組合員も組合員でない地域の方も一緒に、いろんな活動を楽しんでいます♪

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☆☆ まち町田中央 細井 藍子さん

生活クラブには、元々祖母が加入していたので身近でした。美味しいお肉や添加物の少ない加工品などを注文したかったのと、組合員の意見が取り込まれる所に魅力を感じ加入し、まち委員になりました。



食品を買うイメージが強かった生活クラブですが、学習会など組合員として参加や企画出来るものの幅が広く驚いています。ソーラーシェアリングの現場に見学に行ったり、憲法の学習会、パレスチナとイスラエルについての学習会など興味の赴くままに参加することができ楽しいです！

好きな消費材は…木綿豆腐、11種類の国産野菜ジュース（食塩無添加）です。

**もめんとうふ**  
三河屋/須黒食品/元気屋  
215円(配送税込 232円)

三河屋 350g/元気屋 300g/須黒食品 330g  
\*センター・まち及び配達曜日によって生産者と規格が変わります。  
多摩南生活クラブ生協のとうふは、国産大豆100%・天然にがり使用・消泡剤不使用で安心♪地域のとうふ屋さんから五感で楽しめる美味しいとうふをお届けします。予約すれば、注文忘れもなく安心です。

---

**11種類の国産野菜ジュース（食塩無添加）**

雪印メグミルク(株) 190g×20  
2,940円(配送税込 3,175円)  
塩を使わずに野菜の本来の旨みを引き出した飲みやすいジュースです。(製造：長野興農(株))

木綿豆腐は、そのまま食べても美味しいくらい味が濃くて美味しいです。その為、サラダにチーズのように入れて食べても美味しかったです。

11種類の国産野菜ジュース（食塩無添加）は、野菜不足を感じる時にそのまま飲んだり、トマトスープやミートソースのトマト缶代わりに、コクがでて美味しかったです。常に2箱ほどあるようにして、災害時のローリングストックとしても使っています。

**プロから学ぶ！パレスチナ産、オリーブオイル学習会に参加しました。**

パレスチナ産のオリーブオイルの美味しい使い方を学ぶのと同時に、どのようにオリーブオイルが出来ているのか、パレスチナの現状なども学ぶことが出来ました。生産者のオルター・トレード・ジャパン (ATJ) の方がおっしゃっていた、「食卓からの国際協力」という言葉が印象的でした。複雑な問題に感じ、何からしたらいいかわからない問題でもありますが、美味しい！と食べることで現地の方の応援になるとわかって良かったです。

これからは、まちづくりに関わる学習会に参加してみたいです。委員として参加することは、疑問を直接聞ける現場があり楽しいです！

ビオサポレシピより



**彩り野菜の肉豆腐**



牛肉を一度取り出して最後に戻し入れることで、やわらかく仕上がります。焼き豆腐や厚揚げを使うのもおすすめです。

**【材料】4人分**


- 牛肉小間切れ…320g ・豆腐(木綿)1丁…(300g)
- 長ねぎ1本…80g ・人参 1/3本…(60g)
- いんげん…100g ・ぶなしめじ…160g
- ★ 丸大豆醤油…大さじ2
- みりん風醸造調味料…大さじ3
- 酒…大さじ2
- 素精糖大さじ…1と1/2

**【作り方】**


- ①豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、いんげんは4cm長さに切る。ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ②鍋に★と水 1/2カップを入れて火にかけ、煮立ったら牛肉を加え、肉の色が変わったら一度取り出す。アクを取り除き、①を加えて5～6分煮る。牛肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆★

春のデポーはおまつり花盛り！！  
生産者もたくさん来所！耳よりなお話もいっぱい！  
調布センターでは、展示会も開催します！  
ぜひ会いに来てくださいね。

 <八王子みなみ> \ 生産者が来ます /

- 4/18(土)19(日) **みもざまつり**
- 4/18(土) **まぐろ切り分け・東京カリント(株)**  
(株)ニューオークポ(スパゲティ)  
キテレッツファーム(地場野菜生産者)
- 4/19(日) (株)平田牧場(豚肉)・(株)ミサワ食品(菓子)  
(株)黒姫和漢薬研究所(黒姫山草茶)・三河屋(とうふ)

 <国領駅前> \ 生産者が来ます /


- 4/4(土) コーミ(株)(トマトケチャップ) 10:30-13:00
- 4/17(金) 日本果実工業(株)(缶詰) 12:00-16:00
- 4/11(土)12(日) **20周年祭り!**
- 4/11(土) 新生酪農(株)(牛乳)・(有)小島米菓(せんべい)焼き体験  
タイハイ(株)(醤油)・美勢商事(株)(餃子)
- 4/12(日) (株)平田牧場(豚肉切り分け)・和高スパイス(株)(カレー)  
(株)プレス・オールターナティブ  
(ナッツ・ドライフルーツ)  
(有)ワーカーズ・コレクティブ凡(ジャム・シロップ)

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	4/6(月) 7(火) 4/10(金) 11(土) 4/24(金) 25(土)	アイ・メイト(メガネ) バックシバタ(バッグ) ファーレ(婦人服)
国 領 駅 前	4/18(土) 19(日) <b>調布センター展示会♪</b> ベストファイブ(スーツ)・アイ・メイト(メガネ) 東京真珠(宝飾品)・日本月桃(天然芳香剤) ファーレ(婦人服)・プラントイ(木の知育玩具) <b>4/18(土)のみ</b> 酒井産業(箸作り体験) 黒姫和漢薬研究所(オリジナルブレンドティー) <b>4/19(日)のみ</b> パラマウント(靴)	
町 田	4/2(木) 3(金) 4/24(金) 25(土)	東京真珠(宝飾品) センブレ(婦人服)

 <町田> \ 生産者が来ます /

- 4/4(土)5(日) **スプリングフェス**
- 4/4(土) コーミ(株)・日東珈琲(株)  
(株)味輝(パン粉)・まぐろ切り分け
- 4/5(日) (株)シーサット(冷凍ししゃも)  
ほうきね牛ヒレ切り分け
- 4/18(土) 日本果実工業(株)(缶詰) 12:00-16:00
- 4/21(火) 店頭でうなぎ焼きます！  
10:30-12:00 (予約優先)
- 4/26(日) (株)ミサワ食品 10:30-13:00

私が配達しています




多摩統合センターの職員の立川と申します。  
この4月中で中堅と呼ばれる職歴5年目に入り、  
センターの同僚や毎日会う組合員のみなさんに  
支えられながら、日々の業務に動んでいます。  
私自身生活クラブの消費材を食べるようになったのは入職後からで、それまでは添加物や農薬のことを特に気にすることのない生活を送っていました。

今ではすっかり消費材にハマってしま  
い、うっかりトマトケチャップを切らした  
時には我が家はパニックに陥ります。  
大の博物館好きで、週末はよく上野に足  
を運んでいます。もしおおすすめの博物館や  
展示がありましたら、ぜひとも立川にお知  
らせください。



多摩統合センター職員 立川 翔

《多摩南の事業報告》(2026年2月)

2月末現在	配送	デポー	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」 2月の発電量 5,802kWh 生活クラブでんき 契約保有件数 1,128件	
組合員数	15,481人	6,087人		
加入者数	78人	36人		
脱退者数	111人	45人		
世帯当り	25,412円	11,507円		
総利用高	394,503,589円	70,123,253円		

<b>多摩統合センター</b> 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	<b>調布センター</b> 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	<b>デポー八王子みなみ</b> 八王子市別所1-69-5 tel: 042-670-3099 fax: 042-670-3022 開所: 10:30~19:00	<b>デポー国領駅前</b> 調布市国領町3-3-5 tel: 042-442-0710 fax: 042-442-0714 開所: 10:30~19:00	<b>デポー町田</b> 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	<b>生活クラブ館 まちなだ イベントスペース</b> 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



# パステライズド牛乳って？



2026年度の  
イチオンは牛乳！

## 牛乳コラム

Vol.1

日本で販売されている牛乳の90%以上は120～150℃2～3秒殺菌ですが、生活クラブの牛乳は72℃15秒間殺菌です。

欧米で販売されている牛乳の約90%はパステライズド牛乳（パス乳）で、低温保持殺菌・連続式低温殺菌・高温短時間殺菌（72℃15秒間殺菌はこれ！）された牛乳です。

### 【殺菌方法とその効果】（一般社団法人JミルクのWEBサイトを参考に作成）

名称	殺菌方法	殺菌効果
低温保持殺菌	生乳を保持式 <sup>※1</sup> で63～65℃で30分間加熱殺菌	すべての細菌などを死滅させることはできないが、人間に有害な細菌などは死滅するため、冷蔵保管により一定期間は安心して飲むことができる
連続式低温殺菌	生乳を連続的 <sup>※2</sup> に65～68℃で30分以上加熱殺菌	
高温保持殺菌	生乳を保持式で75℃以上で15分以上加熱殺菌	
高温短時間殺菌	生乳を72℃以上で連続的に15秒以上加熱殺菌	耐熱性孢子形成菌を死滅させるのはこの方法のみ
超高温瞬間殺菌	生乳を120～150℃で2～3秒間加熱殺菌	

※1 保持式とは生乳をタンク内でかくはんしながら一定の温度を保持して殺菌する方式。

※2 連続式とは生乳が加熱されたプレート間を通過することで一定の温度を保持して殺菌する方式。

パステライズド殺菌だから、熱による成分の変性が少なく、さらっとしてほんのり甘みがあるんです♪

おいしさの理由に納得！



### 6～8月号 Ciao!モニター募集！

Ciao!を読んでアンケートにお答えください。  
あなたの声を編集の参考にさせていただきます。

■募集人数：10人

■応募期間：4/1(水)～4/30(木)

応募者多数の場合は抽選とし、アンケートの案内メールをもって当選のお知らせと代えさせていただきます。

■アンケートはすべてWEB回答となります。

3号分すべてに回答いただくと、  
**1,000円分の図書カードをプレゼント！**

■応募はこちらのフォーム↓  
または下の  
申込用紙から。



あなたの声を聞かせてね！



使い捨てず  
循環させよう

### グリーンシステム 多摩南の12月回収実績



Rびん  
76.4%



ピッキング袋  
36.9%

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。大切に扱って、洗って返しましょう。

いろいろな企画に参加しよう♪

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

申込書 (Ciao! 4月号)

配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

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、連絡事項に✓を入れてください。

Ciao!モニター(6～8月号)に応募します。

※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。