

CiAO! 2026年 6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

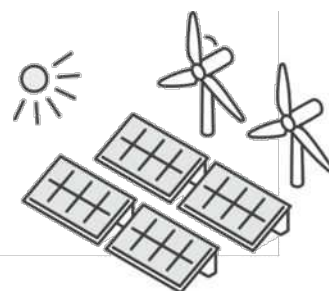


公式 LINE



Instagram

毎日つかうものだから、 私が選ぶ消費材



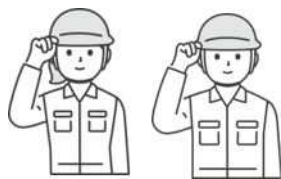
生活クラブでんき

食べものを選ぶように、電気も、どこで、だれが、どんな思いでつくっているかを大切にしたい。
生活クラブでんきは、そんな思いから生まれました。
電気は、毎日使うもの。だからこそ、料金だけでなく、その先にある社会まで見て選びたい。



つくる人とつかう人の思いが繋がる、もうひとつの“消費材”

地域の元気を
つくりたい！



生産者



組合員

原発や化石燃料に
頼らない社会を！

生活クラブで取り組むものは、「売るためのもの=商品」ではなく「消費するためのもの」という意味を込めて「消費材」と呼んでいます。
組合員が生産者をお願いしてつくってもらっているから、「どこで・だれが・どのように・どんな思いでつくっているか」が明らかです。

----- 今月のCiAO! -----

- P1～3……でんきは「選べる消費材」
- P4～5……生産者交流会報告
- P6……多摩南のきらきらさん(まち町田南)
- 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

世界情勢が不安定な今こそ、
エネルギー自給率を高めるために、
生活クラブでんきに
切り替えませんか？



実際に生活クラブでんきを
使っている多摩南エリアの
生活クラブ運動グループの声をご紹介！

私たちが切り替えました！



生活クラブでんきは、組合員の家庭だけでなく、生活クラブ運動グループ[※]でも選ばれています。どんな思いで切り替えたのか紹介します。

[※]地域の課題や問題を解決するために、組合員自身がつくった事業や団体の集まり

ほっとスペース さくらさくら (町田)



代表メンバーの家で早くから生活クラブでんきに切り替えていたこともあり、自然な流れで導入しました。身近な実践が、次の選択につながっています。

エコショップ元気広場 (八王子)



持続可能な環境を大切に作る場として、リユース品の販売や着物のリメイク相談を行っています。

再生可能エネルギーを使うのは自然な選択でした。日々の活動と、でんき選びの思いがつながっています。

パン&カフェ こすもす (八王子)



消費材を中心に、安心して食べられるパンやお菓子をつくっています。

就労継続支援 B 型事業所として、

ハンディキャップのある人と共に働く場づくりにも取り組んでいます。

原発に頼りたくないという思いをずっと抱いていたので、自分達にできることはこれだ！とすぐ切り替えました。

轍あい片づけ&リユースショップはちどり (町田)



はちどり開業時に、生活クラブのワーカーズとして自然な流れで生活クラブでんきを契約しました。

地域でできる SDGs として片づけ & リユースショップを運営しており、生活クラブでんきの利用も、その同一線上にあると考えています。片付けや不用品などのご相談はお気軽にお問合せください！

NPO法人たがやす (町田)



町田市野津田にある研修農園のビニールハウスで使うために契約しました。

ソーラーシェアリングの見学や、とうふ屋のおからから

堆肥をつくるなど、CO₂を減らし、資源を循環させる取り組みも進めています。援農や研修農園に興味のある方は、ぜひ、たがやすへご連絡ください。

椀もあ (府中)



燃料高騰に左右されにくく、原発に流れるお金が少ない電気、輸入が滞ってもつくれる安心な電気を増やしていきたいという思いで切り替えました。

椀もあのお弁当はまとまったご注文の場合、市外にもお届けできる場合があります。詳しくは、椀もあへお問合せください。



電気の届き方は変わりません！

発電する会社と、送電線を管理する会社は違うので、電気を切り替えても、送電線やその保守はこれまでと変わりません。

生活クラブでんきに切り替えると、支払った電気料金は自然エネルギーで発電する発電所へ届き、さらに発電所が増えていくしくみです。



選ぶ人の輪が広がっています。

次は、きっとあなたの番。

料金シミュレーションはこちら⇒



生活クラブでんきシミュレーション

検索



生活クラブでんき スイッチングキャンペーン



8月31日までキャンペーン実施中！
期間中に生活クラブでんきに切り替え契約した方には、
タラメン醤油味と象潟（きさかた）うどんをプレゼント！（写真）
さらに抽選で、でんきの生産者を訪ねるツアー（11月7～8日の
1泊2日）※にご招待！



生活クラブ風車
「夢風」がある、
秋田県にかほ市の名産品



気になっていた方は、この機会にぜひご検討を！
未契約の方を紹介すると、紹介者プレゼントもあります。
←詳しくはこちらから

※本企画は、再生可能エネルギーへの理解を深めるための組合員向け学習企画です
※電気契約のうえ、別途応募した人の中から抽選で6名に当たります
※抽選結果は当選者のみにご連絡します

8月1日・2日は近くの会場に Go！ わくわく！でんきとくらしの発見ひろば



～役立つヒントがいっぱい～



生活クラブでんきを、もっと身近に感じられる2日間。まだの方も、契約済みの方も、
この夏は自然エネルギーや地域の電気の取り組みにふれてみませんか。

調布センター

8月1日(土) 11:00～15:30
(最終入場 15:00)

- 【参加団体】
- ・飯館電力(株) (飯館村の太陽光発電所)
 - ・えねこや
(自然エネルギーのある暮らしの提案)
 - ・生活クラブでんきを利用している生産者

冷凍庫体験や、
子ども向けワークショップもあるよ♪



自然エネルギーのこと、
地域で電気をつくること、
電気を選ぶこと。
楽しく体験してみよう！

生活クラブまちだ館

8月2日(日) 11:00～15:30
(最終入場 15:00)

- 【参加団体】
- ・飯館電力(株) (飯館村の太陽光発電所)
 - ・ふあそらん
(八街市の農福連携太陽光発電)
 - ・町田市民電力
(生活クラブ館まちだ屋上などの太陽光発電)
 - ・生活クラブすまい・る
(環境にやさしい住まいづくりの専門家集団)
 - ・他、消費材生産者や町田産の野菜販売も♪

めったに上がれない
生活クラブ館まちだの屋上を
のぞける！



現地の生産者が語った「地域の今も未来もまるごと考える 生活クラブのフェアトレード」

カレーの壺 生産者交流会の報告



生産者：(株)プレス・オールターナティブ
2026.3.14 調布センター



シェランさん マリオさん
シェランさんによる調理実演→
参加者から美味！と好評でした

balanゴンバナナ 生産者交流会の報告



生産者：(株)オルター・トレード・ジャパン
2026.4.9 多摩統合センター



オルタートレード・フィリピンの
チャーリーさん(中)とジュジさん(右)

カレーの壺を製造している 会社を立ち上げた熱い思い



「スリランカの食文化を世界に紹介したい!」「世界に進出することで、スリランカの人々の生活向上に役立ちたい!」と、1986年にマリオさんが家族を含め5人でスパイス加工の会社を興しました。現在は従業員550人の会社に。

スリランカは仏教徒の国で、もともと皆平等という考えがあるものの、植民地時代に差別が生まれたそうです。創業当時から宗教・男女・障がいの有無などに関係なく平等に雇用しています。

マリオさんはスリランカにある日本企業で働いていた頃日本に行く機会があり、「社宅」の存在を知ったそうです。居住費も光熱費も無料の社宅、無料の社員食堂、子どもの学用品支給、妊婦へ栄養が摂れる食材(卵・乳製品・豆類)の支給など、「従業員の生活向上」に力を入れています。

マリオさんの思いを「注文」で応援しませんか

カレーの壺 今後の取組み予定

「カレーの壺」(マイルド・オリジナル・スパイシー)は週刊生活クラブ東京のカタログで、ココナッツミルク、チャイパックは「食べるカタログ」で、今後も定期的に取り組みを予定しています。

また、デポでも購入できますので、あわせてご利用ください。

カレーの壺を使ったレシピはこちらから→
(プレス・オールターナティブのHP)



スパイス農家の自立支援も



「農村から元気にしたい!」と、マリオさんはスパイス農家に声をかけて2000年に農村開発プロジェクトRAPIDを立ち上げました。100軒の農家が集まり、栽培方法など技術指導だけでなく、栽培履歴の記録方法や銀行から借入時の書面作成もサポートしました。

その甲斐もあり、RAPIDのプロジェクトで様々なことを学んだ農家は、2014年SAFENETという農家主体の団体を立ち上げ、現在は350軒の農家が参加しています。

その内120軒はフェアトレード認証を取得。頑張ったことが価格に反映されるので、ますます活き活きと仕事ができるようになりました。フェアトレードプレミアムで得たお金で、井戸のポンプやソーラーパネルを設置しました。カレーの壺に使うスパイスや野菜は主にSAFENETから購入しています。



カレーの壺
(味は3種)
697円

小麦粉・動物性原材料
不使用のカレールー。
1びんで約20食分。



ココナッツ
ミルク缶
319円

スリランカカレ
ーの味の決め手。
スイーツにも♪



チャイパック
413円

牛乳を使って
スパイス香るミ
ルクティが簡単
に作れます。

民衆交易 (国際協力×産直運動)

今から50年前、サトウキビの大プランテーションのあるフィリピンのネグロス島では、島民の3%の大地主が可耕地の約2/3を所有していました。1980年半ばに砂糖の国際価格が大暴落し、大地主はサトウキビの栽培をやめ、工場は閉鎖され、農民たちは仕事を失い、子どもたちは学校にも行けず、まともな食事もとることができずに飢餓状態に陥ってしまいました。

救援活動を通じた寄付は必要だが、寄付に依存しないような自立のためのチカラが必要になる。その土地にあるもので、インパクトのある経済作りができないか、マスコバド糖の次に新たな輸出品として選ばれたのが、「バナナ」でした。その交易の橋渡し役として、生活クラブなどの生協や市民団体が出資し、(株)オルター・トレード・ジャパンを設立しました。



このように、単に適正価格で商品を輸入するだけでなく、現地の人々の自立を目指す取り組みを「民衆交易」といいます。

夏は消費量が落ち込みやすい時期です。台風からの復興支援のためにもぜひ食べてください。

バナナに入っているバナナNEWSについているQRコードから、さらに詳しいことがわかります。ぜひチェックしてくださいね。

balanゴンバナナの取組物語



ネグロスにあるもので、毎日の食を通じて応援できるものは何かを考えた結果、 balanゴン種のバナナに決定。日本人好みの味で、現地ではほかに人気の品種があり、現地の食料を奪わないことも決め手となりました。日本に輸出するバナナは大手企業のものが一般的だった1989年当時、 balanゴンバナナの輸出は、周囲から「無謀だ!」と言われたそうです。

日本に届いたバナナは傷だらけで軸が黒く、軸から実が外れたものも多かったのですが、生活クラブの組合員が買い支えました。そして、栽培・流通…どこに問題があるか一緒に考え、改善してきました。

ネグロス島から始まった balanゴンバナナの出荷量は増加を続け、現在は4島から出荷していて、生産者は全部で2,800名にもなりました。安定した生産と供給につなげるため、各地で balanゴンバナナ生産者への農業研修を実施しています。

「 balanゴンバナナの栽培は大変だけど、組合員に届けられることが誇り。だから精魂込めて作っている。」「組合員が現地に来てくれたり、生産者カードへの温かいメッセージや厳しい意見を生産者間で共有したり、すべてを通して日本とつながれるのは嬉しい。」という声が生産者から聞こえています。



balanゴンバナナ500g 予約するとお得に!

予約価格465円、通常価格473円

配達周期	毎週	隔週 AC	隔週 BD
注文番号	803791	803792	803793

※記載の価格はすべて配送・税込価格です。なお、価格は5月14日現在のものですので、今後変更になることがあります。

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☆☆☆ まち町田南 富田 飛鳥さん

以前住んでいた地域で、生活クラブを紹介するキャラバンに出会いました。おためしした際に、特に豚肉が美味しかったことを覚えています。家族に安心安全なものを食べて欲しいという思いから、加入しました。

たくさんの美味しい消費材との出会いと、まちのステキな組合員のみなさんとの出会いが生活クラブに加入してよかったことです。素材が美味しいので、シンプルな調理で十分なところもうれしいです。



レバーペースト (カップ入り)

(株)平牧工房 60g
298円(配送税込 322円)

レバーをなめらかに食べやすいペーストに
提携生産者の豚肉、豚レバーをペーストにし、提携
生産者の砂糖や食塩、スパイスで味付けました。少
量タイプでプラカップ入り。そのまま食べられま
す。クラッカーやバゲット、野菜スティックに乗せ
たり、カレーやハンバーグの隠し味にも。



みついし毎日昆布

みついし昆布(株) 50g
468円(配送税込 505円)

通常のみついし昆布を2cm幅にカット。1枚でお椀
1杯分の出汁が取れます。夜、昆布を水につけて冷
蔵庫に入れておけば、翌朝、簡単に汁物が作れます。

好きな消費材は…

レバーペースト、みついし毎日昆布です。

レバーペーストは、冷凍から冷蔵になり、さらに食べ
やすく、クリーミーな口当たりになったと思います。成
長期に必要な栄養が手軽に摂れるので、助かっていま
す。子育て世帯には特にオススメです。

みついし毎日昆布は、この春、デポーのお祭りで試食
したところ、昆布のうまみがとても美味しく、すぐに購
入しました。家では、1片を1/3くらいに割って、そ
のままポリポリと食べています。何かちょっと食べたい
欲を満たしてくれます。昆布は身体を冷やす食材なの
で、これからの季節にオススメです。

まち町田南では、昨年9月に牛肉学習会を開催しま
した。生活クラブの牛肉は、生まれてきたホルスタイン
のオス(乳牛にはなれない)を無駄なく利用しているこ
とや、資源を循環して、国産飼料を増やしていることな
どを学びました。いのちをいただくことについて、改め
て考える機会となりました。

これから、子どもが楽しく体験できるイベントがあれば、ぜひ参加したいです。

ビオサポレシピより



クーブーイリチー



クーブーイリチーは昆布を炒めて食
べる沖縄のレシピです。
昆布がしっとり柔らかく豚肉となじ
み、黒糖の甘辛味が美味しい一品。

【材料】4人分

- 豚肉切り落とし…150g・みついし毎日昆布…25g
- 乾しいたけ…4枚・人参…1本
- 有機まるごと芋のしらたき…110g
- 国産ブレンドなたね油…角缶大さじ1
- ★ 多良間島の粉末黒糖…大さじ1
(素精糖でも美味しく作れます。)
- 琉球泡盛 夏至南風…大さじ1
(料理酒でも美味しく作れます。)
- 三河本みりん…大さじ1・丸大豆醤油…大さじ2

【作り方】

- ① 昆布は包材の表示どおりに水でもどして細切りにする(もどし汁は取っておく)。乾しいたけは水でもどし、石づきを除いて薄切りにする。人参は5cmの細切りにする。豚肉は1cm幅に切る。しらたきは5cm長さに切る。
- ② 鍋になたね油を熱して、しいたけ、人参、豚肉をサッと炒める。
- ③ 油が回ったら、昆布、しらたきを加えて炒め合わせる。
- ④ ①の昆布のもどし汁3/4カップ(乾しいたけのもどし汁でもOK)★を加え、弱火で15分ほど汁けが少なくなるまで煮る。

※残った昆布、乾しいたけのもどし汁は味噌汁やスープに使えます。

☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆

展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→




♪牛乳ゴクゴクキャンペーン開催♪
【6/15(月)~6/30(火)まで】



牛乳 1 本(900ml) お買い上げにつき、
抽選券 1 枚進呈。
各デポー抽選で 10 名様に
「**新生酪農の生乳でつくったバター**」を
プレゼントします。たくさん、牛乳を飲んで
くださいね!




み八 な王 み子	6/8(月)9(火) 6/15(月)16(火)	アイ・メイト(メガネ) Pea Pod (シルクインナー)
駅国 前領	6/22(月)23(火)	かたやま工芸(宝飾品)
町 田	6/11(木)12(金) 6/22(月) 23(火) 6/27(土)	かたやま工芸(宝飾品) アイ・メイト(メガネ) 日本月桃(生活雑貨)

 <八王子みなみ> \生産者が来ます/
6/18(木) 榊おびなた 蕎麦作りと学習会
10:30-14:00




6/25(木) 生活クラブスピリッツ(榊)
李朝園のキムチの紹介 10:30-13:00



 <町田> \生産者が来ます/
6/19(金) 生活クラブスピリッツ(榊)
李朝園のキムチの紹介
10:30-13:00



 <国領駅前> \生産者が来ます/
6/24(水) 生活クラブスピリッツ(榊)
李朝園のキムチの紹介 15:30-18:00

6/21(日) 父の日 うなぎ焼きます!

※内容は変更になることがあります。

私が配達しています



組合員の皆さまこんにちは。調布センター輸サ
ンズに所属しています高橋です。入社してから
10年以上が経ちました。

私は一時期配送業務から離れていたのですが、
最近はまだ日々配達に伺わせていただいでいま
す。何年かぶりに伺うところで「久しぶり、以前
来ていただいていたよね?」と声をかけていた
くことも多く、とてもうれしく思います。

いや〜配達が楽しい。。改めて配達組
合員の皆さまの1番近くにいられる存在だ
と感じました。社会情勢が目まぐるしく変
わり続ける中、皆さまと一緒に生活クラブ
を続けていけたらいいな〜と思いながら今
は日々配達しています。

今後ともよろしくお願ひいたします!



調布センター輸サズ 高橋 亮介

《多摩南の事業報告》(2026年4月)

4月末現在	配送	デポー
組合員数	15,455 人	6,124 人
加入者数	92 人	75 人
脱退者数	103 人	39 人
世帯当り	31,078 円	13,016 円
総利用高	480,681,664 円	79,177,259 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」
4月の発電量 8,156kWh
生活クラブでんき 契約保有件数 1,143 件



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	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	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	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	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



簡単！おいしい！ 牛乳レシピをご紹介します！



2026年度の
イチオシは牛乳！

牛乳コラム

Vol.3

ビオサポレシピより

●ミルク出しコーヒー●



／
コーヒーの粉を
パックに入れて
牛乳を注ぐだけ！
＼

<材料>

コーヒー粉…40g
牛乳 2 と 1/2…カップ



<作り方>

- ① お茶・だしパックにコーヒー粉を入れる。
 - ② ①を容器に入れ、牛乳を注ぐ。
 - ③ 冷蔵庫に8時間ほどおき、パックを取り出す。
- ※ 冷蔵庫で保存し、2日以内に飲みきってください。

●簡単あずきアイス●



／
できあがり量の目安は、
1個約20ml×12個分。
製氷皿の代わりに、
バットやカップに入れても♪
＼

<材料>

ゆであずき缶 1缶(190g)・コンデンスミルク大さじ 1 と 1/2・
牛乳 1/2 カップ・ミント適宜

<作り方>

- ① ボウルにゆであずき、コンデンスミルク、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ② 製氷皿に流し入れ、冷凍庫に入れて3時間ほど冷やし固める。固まったら取り出し、器に盛る。好みでミントを添える。

●花形カップのキッシュ●



／
餃子の皮でつくる
まるごと食べられ
る！花形のおかず
カップです。
＼

<材料>7.5cm ココット 4個分

鶏卵…1個・牛乳…50ml・真塩ひとつまみ
油(ココットに塗る)…適量・餃子の皮4枚
冷凍ブロッコリー…2個
冷凍カラーピーマン…30g

<作り方>

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、真塩を加えよく混ぜる。
 - ② それぞれのココットに薄く油を塗り、餃子の皮をひだ状にやさしく敷き詰める。解凍して食べやすい大きさに切った野菜、①の卵液を入れ、トースターで約10分加熱する。
 - ③ 中心まで火が通っていることを確認し、型から外す。
- ※お弁当にもおすすめ！しっかり冷ましてから詰めてください。



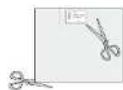
グリーンシステム 多摩南の2月回収実績



使い捨てず
循環させよう



Rびん
82.4%



ピッキング袋
41.3%

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。



マークのついたびんを回収しています。

再エネをすすめよう！



生活クラブでんきに
切り替えませんか？
詳しくはこちらから→



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