

CiAO!

2026 年 9 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

生活クラブの牛肉に
名前がつけました！その名も、

「キタノチカラウシ」



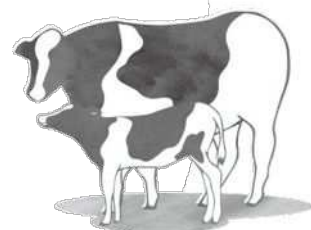
ブランドロゴに込められたメッセージ

- ①「北の地から、日々の力に」
- ②「チカラ」＝牛の力、そして、食卓の力
- ③安心・信頼・協同を表す「円」
生活クラブのロゴにも、円が使われているよ
- ④命の循環をつなぐ「輪」
- ⑤生産者だけでなく、組合員みんなで育てていく

～命の循環をつなぐ、私たちの選択～

生活クラブの牛乳は、酪農家が大切に育てた乳牛（ホルスタイン）から生産されます。

その乳牛からは、毎年オスとメスの子牛が生まれますが、オスの子牛は乳を出さないため、酪農では役割を持てません。



では、オスの子牛はどうなるのでしょうか？



オスの子牛の命を「循環」させる。
生活クラブの牛肉の仕組み
次ページで詳しく！



- 今月のCiAO! -----
- P1～3…生活クラブの牛肉「キタノチカラウシ」
 - P4～5…「ふあそらん見学レポート」
 - P6……私のまちの運動グループ《まち調布泊江》
 - 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



「牛乳を飲む」ということは

「牛乳を飲む＝オスの子牛の命に責任を持って
牛肉として食べること」



酪農が続く限り、オスの子牛は必ず生まれます。その命を無駄にせず、健康に育て、
おいしく食べることは、酪農と牛乳を支えるために欠かせない“もうひとつの責任”です。

オスの子牛の命を「循環」させる仕組み

生活クラブの牛肉は、酪農で生まれたオスの子牛を、
肥育農家が約 20 か月かけて、丁寧に育てます。



- ・ NON-GM ・ PHF の飼料※
- ・ 抗生物質の常用なし
- ・ 北海道チクレンミートによる一貫管理

※Non-GM (Non Genetically Modified) = 非遺伝子組み換えの略
PHF = ポストハーベストフリー。収穫後の農薬不使用

こうしたこだわりの中で、オスの子牛は健康に育ち、赤身のおいしい牛肉になります。
酪農 → 肉牛 → 食卓 という命の循環をつなぐ、生活クラブならではの仕組みなのです。

食べなければ、命はつながらない



2025年度、生活クラブ仕様で育てられた牛は約5,000頭。そのうち 2,400
頭（48%）が利用されずに余って（注文不足となって）しまいました…。

食べきれずに余った牛肉は、一般食肉業者に出さなければならなくなります。特別な育て方や飼料を理解されることなく、安い価格で取引されることに…。

これが続くと、肥育期間が長い生活クラブの牛を飼育することができなくなります。肥育農家も北海道チクレンも、組合員のために長い期間をかけて牛を育てているのに、とても悲しんでいます。



生産者は毎日牛に向き合い、命を育てています。食べる側がその命を受け取らなければ、循環は途切れてしまいます。

「牛さんたちが分けてくれた命を、残さないで食べ切る」
これは生活クラブの牛肉に関わるすべての人の願いです。



だからこそ「キタノチカラウシ」



乳牛のオスを大切に育て、その命をふだんの食卓でいただくこと。
それは、酪農を守り、北海道の生産者を支え、生活クラブの食の自治を
未来につなぐ行動です。

「キタノチカラウシ」という名前には、
この循環を組合員みんなで育てていきたいという思いが込められているんです。

まずは月 1 回、食卓に

赤身牛肉は、炒め物、煮物、カレー、ハンバーグ…
どんな料理にも使いやすい食材です。

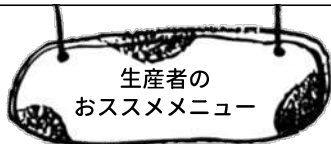
命を無駄にしないために。

酪農を未来につなぐために。

そして、生活クラブの牛乳を飲み続けるために。



月 1 回、キタノチカラウシを食卓へ。
それが私たちの「責任ある消費」です。



煮込まない ふわっとしゃぶしゃぶ牛丼



材料 (4 人前)

・牛肉小間切れ	480g	・水	1.5 カップ(300ml)
・玉ねぎ (中)	1 玉	・しょうゆ	大さじ 3
・しょうが	1/3 片(5g)	・みりん	大さじ 1
・白だし (7 倍濃縮)	1/4 カップ (50ml)	・砂糖	大さじ 1

①

1. 牛肉を調理する 30 分前に冷蔵庫から出して常温に戻す。
2. 玉ねぎを 1 cm 幅のくし切りにする。しょうがは千切りにする。
3. 白だし、水と玉ねぎ、しょうがを鍋に入れ、ふたをして中火で火が通るまで煮る。
4. ①を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
5. 火を止めて、牛肉をしゃぶしゃぶのように数枚ずつ入れ、色が変わる程度にさっと火を通して、鍋から取り出す。
6. 牛肉と玉ねぎ・しょうが（お好みでつゆ）をごはんにのせて、完成！

Point !
ふたをしないと
水分が飛んで味が
こくなってしまうよ

生産者直伝！絶対に失敗しない
サーロインステーキの焼き方
ここから動画で check ↓



生活クラブの牛肉を使ったおススメ消費材はこちら！

※生産者はどれも北海道チクレン農協連

無塩せきコンビーフ缶

95 g 配送税込 637 円



e くらぶ口コミ ★★★★★ 平均 4.9
見た目は小さいけど中身をほぐすと 3 倍くらい
になります。牛肉の味が濃く絶品！
本物ってこう言う味なのね。

お肉ごろん牛肉カレー

180 g 配送税込 596 円



e くらぶ口コミ ★★★★★ 平均 5.0
確かに大きい牛肉が入っています。カレーの味も
美味しい！騙されたと思って一度お試しあれ。

ローストビーフ (タレ付き)

200 g 配送税込 2,580 円



e くらぶ口コミ ★★★★★ 平均 4.7
とってもおいしくて、少食の娘がパクパク食べます。冷凍保存できるのもう
れしいです。友人宅にいくときに持っていくと、とても喜ばれます。

食・でんき・福祉が手をつなぐ！「ふあそらん」見学レポート

「食・エネルギー・福祉」の連携を目指して



明るい看板で目を引きます

2022年にスタートした生活クラブ・虹と風のファーム八街（やちまた）発電所 ふあそらん。営農型太陽光発電（ソーラーシェアリング）を見学してきました。

生活クラブ千葉（通称：生活クラブ虹の街）はローカル SDGs の取り組みとして、社会福祉法人生活クラブ（通称：生活クラブ風の村）と共同で「生活クラブ・虹と風のファーム」を設立。農作業を担うのが事業所「農仲舎八街」です。2016年に佐倉市で5反歩（5,000㎡）の農地から始まり、2019年に八街市へ移転。2022年には就労支援B型作業所を開始し農福連携を実現。同時に営農型太陽光発電（ソーラーシェアリング）を行う『生活クラブ・虹と風のファーム八街発電所 ふあそらん』が稼働を開始しました。

【園場概要】

項目	内容
面積・設備	・八街市立野地区：6ha（ソーラーシェアリング 10a / ビニールハウス 8a） ・佐倉市江原台：0.3ha（露地栽培）
運営体制	職員 8人（契約含む） / 作業所利用者 20人
栽培方法	減農薬・減化学肥料栽培（一部 無農薬・無化学肥料）

障がいのある方がそれぞれの強みを活かして働く現場

様々な障がいを抱えている方たちが、得意なところを活かして働いています。通常、B型作業所は同一賃金ですが、ここは個別賃金にしていてそれが労働意欲にもつながっているそうです。

周辺の農家が高齢化や後継者不足で離農する中、作業所の労働力のおかげで農地として残すことができているとのこと。

見学当日は、作業場兼倉庫でじゃがいもの袋詰め作業中。エアコン付きの部屋も2部屋できたので、暑い夏、寒い冬でも快適に休めるようになりました。

9月や3～4月の端境期は、7月中旬からTシャツや手ぬぐいの藍染めを行ったり、ポップコーンを冬場にほぐして春に販売するなど、年間を通した工夫が凝らされています。

収穫・加工したものは生活クラブ千葉デポーを中心に販売していますが、千葉ならではのJFSA（NPO法人日本ファイバースイクル連帯協議会）の軒先市で野菜販売しているとのことでした。



収穫済みじゃがいも



作業を行う広々とした作業場

地域に寄り添い、環境にも配慮したソーラー発電



発電しながら作物に
適度な日陰をつくる
ソーラーシェアリング

立野地区の地主の理解で20年の長期賃貸契約が実現。2025年発電実績は約8万kWh（約20世帯分）、売電収入約115万円。9台のパワーコンディショナー（直流・交流変換装置）が設置されており、そのうち1台は停電時に地域へ非常用電源として提供できる仕様になっていました。

パネルの向きは、発電量最優先ではなく、強風の影響を受けないように設定されていること、下で栽培している野菜に雨だれが落ちないように配慮していること、また、パネルの廃棄まで配慮されていることも確認できました。

ソーラーパネルの下で育つ、こだわりの作物たち

パネル下では加工用トマトを栽培（年3～4t）し、1/3はコーミ(株)のトマトケチャップに、1/3はトマトジュースに、1/3は生のままで販売しているそうです。ここ数年の酷暑で管理も大変ですが、パネルの下で丁度いいとのこと。トマトを収穫した後は、緑肥となる麦を植え、冬はほうれん草を栽培するそうです。

土壌検査は成分だけでなく、微生物検査も行っています。有機肥料にすることで、土の中の微生物を育てていることが分かるそうです。

トマトの隣には、いちご（品種：マーシャル）が植えてあり、間に※コンパニオンプランツとしてニンニクを栽培しています。



※は有機ジャムに！

【栽培品目・加工品・交流】

区分	主な品目・内容
露地栽培	ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、カボチャ、落花生、生姜、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ナス、ニンニク、大豆、サツマイモ、ポップコーン、葉物野菜 他
ハウス栽培	小松菜、ほうれん草 他
有機圃場（20a）	カボチャ、レタス、固定種（ウド、食用菊） 他
農産加工品	イチゴジャム、トマトジュース、煎り落花生、ポップコーン 他



生活クラブ
でんき

食とエネルギー、ケアが地域で地産地消できる現場を目の当たりにし、こうした取り組みが広がることで地域の様々な課題解決につながると実感しました。中身が明らかで生産者の顔が見える「生活クラブでんき」への切り替えがまだお済みでない方は、ぜひ切り替えを！詳細は右のQRコードから→



ふあそらん Q&A

Q：※コンパニオンプランツって？
A：一緒に植えると良い影響を及ぼし合う植物のこと！
独特の香りで病害虫を防ぎ、互いに栄養を補い合って元気に育ちます。
自然の力を活かして農薬を減らせる環境に優しい工夫です。



★私のまちの運動グループ★【まち調布狹江】

労働者協同組合ワーカーズ・コレクティブ **Rainbow**

地域の皆様に支えられて…おかげさまで 20 年！

『Rainbow』はデポー国領駅前店のフロアーワーカーズです。生活クラブから委託を受け、デポー国領駅前店を運営しています。

2005 年 8 月、フロアーワーカーズの結成を呼び掛けて準備会が発足され、11 人のメンバーが、いろいろな思い、夢をもって集まりました。ワーカーズ

名の『Rainbow』には、多くの人たちの架け橋になりたいという気持ちがこめられています。

あれから 20 年、メンバーの入れ替わりはあったものの、地域の皆さまに支えられ、仲間と共に支え合いながら、地域に必要とされ、信頼されるワーカーズを目指して、日々業務を行っています。



デポー国領駅前店。都内で 3 つ目にオープンしたデポーです。京王線国領駅から徒歩 3 分！



定期的に生産者を呼んで、消費材をアピール！生産者と直接話ができるのもデポーの魅力です

店舗事業の醍醐味！組合員と消費材をつなぐ店づくり

組合員と消費材と生産者、そしてそこに私たちワーカーズが集える空間作りができることは、店舗事業ならではの醍醐味です。組合員と触れ合いながら、消費材の価値を伝え、また、その先にある生産者のこだわりや物語に思いを馳せ、共感していく過程は感動でもあります。

また、直接手に取って、生鮮品を見比べながら選べるのも店舗ならではの。

配送では取り扱いのない、デポー独自品のパン・惣菜・お菓子などのお楽しみもあります。ぜひ、お店に足を運んでみて下さい。



季節ごとの特設コーナー。デポーならではの買い得品も♪野菜売り場のドアを開放するなど、気軽に入れるお店づくりをしています。組合員とのお喋りも自然に生まれる、温かなお店です

国領駅前店は、敷地面積が一番小さいデポー。でも、品揃えは変わりません！高い陳列棚を使い、見やすい工夫をしています



昨年夏のリニューアル時に誕生した「で・ぽっぽ〜」



あそびにきてね！

メンバー 鈴木明子さん おすすめ消費材！

国産十割こうじみそ・カップ

(株) マルモ青木味噌醤油醸造場
500g
(配送税込 419 円)※



北海道産の大豆と山形・長野県産の米を使用した蔵出し・無添加の生みそ。大豆と米の割合が 10:10 で、加熱処理をしていないため、酵母と酵素が生きています。

新規加入者プレゼント時には、必ずおすすめしている、大好きな消費材です！

★持続可能な店舗運営を目指して！ メンバー大募集！

「生活クラブの消費材が大好き！」な皆さん、一緒に働きませんか。

《募集要項》

仕事内容：店舗の品出し・陳列作業・

レジ・片付けなど、全般または一部

勤務体制：週 2～3 日より、9 時～20 時の 3 交代制 *要相談

時給：スタート時は東京都の最低賃金に準ずる

*興味のある方は、お気軽に、お問合せください

(採用担当：新妻・鈴木)

住所：東京都調布市国領町 3-3-5 デポー国領駅前

電話：042-442-0710



4 月の 20 周年祭りにて。多様な世代が活躍中！



Instagram

※9 月 1 回週の価格です。今後変更の可能性があります

★☆☆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→



ここだけのお肉フェア 9月は豚肉です
お友だちと一緒にデポーに来てね！

9/7(月)～13(日)…………… 冷蔵豚肉全品 10%引
9/21(月・祝)～27(日)… 加工肉 10%引
9/17(木)…………… 金華豚入荷日
10/1(木)…………… 黒豚入荷日



み八 な王 子 み 子	10/5(月)6(火)	パラマウント(靴)
駅国 前領	9/22(火)23(水) 10/5(月)6(火)	アイ・メイト(メガネ) 東京真珠(宝飾品)
町 田	9/14(月)15(火)	東京真珠(宝飾品)



<八王子みなみ>

9/26(土) (株)プレス・オルターナティブ 16:00～ 大人のワイン会
10/2(金) (株)おびなた 10:30～13:00 冬ギフト・おやき
10/10(土) 10:30～13:00 (株)ミサワ食品 冬ギフト・お菓子

●10/3(土)・4(日) からまつフェスタ

<3日> マグロ解体・新生酪農(株)…乳製品
(有)アグリサポート…お菓子・酒井産業(株)…お箸作り
<4日> (株)平田牧場…豚肉オーダーカット
コーミ(株)…関西濃厚ソース・とうふ処三河屋



<国領駅前>

9/18(金) ハイム化粧品(株) 10:30～13:00
10/3(土) 土曜朝市 10:30～12:00



<町田>

9/13(日) 朝市 10:30～12:30
9/26(土) (株)プレス・オルターナティブ
11:00～13:00 カレーの壺の料理会
10/10(土) 美勢商事(株) 11:00～13:00
学習会と冬ギフトの紹介&餃子などの試食
10/11(日) 朝市



※内容は変更になることがあります。

私が配達しています



多摩統合センター職員 小松 豪(こまつ ごう)

初めまして。多摩統合センターの小松豪と申します。入職して1年半になります。日々、配達を通して組合員の方とコミュニケーションを取っています。配達以外にも組合員を増やす拡大活動を先輩職員に教えてもらいながら始めました。優しい組合員が多く、「これ飲んで頑張ってるね。」と飲み物やお菓子をくださるので嬉しいです。それ以外にも、「暑いけど、気を付けてね。」「いつもありがとう。」と言葉をかけてくださるので、それを励みに頑張っています。

私自身はというと、妻と8歳と5歳の子どもがいて毎日が賑やかです。休日は、家族と買い物に出かけたり遊びに行ったり過ごしています。

私の好きな消費材は、豚肉と万能つゆです。妻が万能つゆを料理に使ってくれていて、とても美味しいです。これからも組合員の方と良い関係性を築いていきたいです。よろしくお願いいたします。



《多摩南の事業報告》(2026年7月)

7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」 7月の発電量 8,632kWh
組合員数	15,433人	6,156人	
加入者数	88人	36人	
脱退者数	69人	40人	
世帯当り	32,073円	12,445円	
総利用高	494,241,841円	76,687,887円	



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♪

ビオサボレシピより



2026 年度の
イチオシは牛乳！

牛乳コラム

Vol.6

●ブルーベリージャムミルクもち●

【材料】 4 人分

12 cm×14.5 cm×2.5 cmの

バット 1 枚分

片栗粉…大さじ 3

素精糖…大さじ 1

牛乳…1 カップ、ブルーベリージャム…40g



【作り方】

- ①鍋に片栗粉、素精糖を入れよく混ぜる。牛乳少しずつ加えてダマがないように混ぜる。全体を混ぜながら、火にかける。
- ②粘りが出てきたら弱火にしてブルーベリージャムを入れて混ぜ、2 分ほど練り上げる。
- ③型に平らになるように入れ、粗熱が取れてからラップをして冷蔵庫で 30 分～1 時間冷やす。型から取り出して角切りにし、お好みでブルーベリージャム(分量外)を添える。

●パンがなくても作れる！

驚きのフレンチトースト●

【材料】 1 人分

鶏卵…1 個・バター…5g・はちみつ…大さじ 1

★ パン粉…40g

★ 素精糖…5g

牛乳…60ml



【作り方】

- ①ボウルに★を入れて混ぜる。
 - ②溶きほぐした卵を①に加えて混ぜる。
 - ③フライパンにバターを熱し、②を流し入れて厚さ 1.5cm ほど正方形に成形する。弱めの中火で 4 分ほど焼き、裏返して焼き色がついたら取り出す。
 - ④半分に切って器に盛り、はちみつをかけ、好みでミントを添える。
- ※卵は後から加えることで、ふんわりとした仕上がりに♪はちみつを使用しているため、1 歳未満の子どもには与えないでください。

11～1 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。



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！

冬に開催予定の

モニター交流会（内容未定）にご招待♪

■募集人数：10 人

■応募期間：9/1(火)～9/30(水)

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。

■応募は右上のフォーム、または下の申込書から



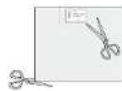
使い捨てず
循環させよう

■グリーンシステム 多摩南の 5 月回収



Rびん

104.6%



ピッキング袋

57.1%

■いろいろなイベントに参加しよう♪



多摩南生活クラブ
イベントページ



申込書（Ciao！9 月号）

切り取り

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（ ）

応募に✓を入れてください。

Ciao!モニター(11～1 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。