多摩南生活クラブ生協機関紙

Ciao!

2026年 10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

WEB　公式LINE　Instagram

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

食の安全だけじゃない！生活クラブの価値

月100円からできる 寄付活動

生活クラブには、おおぜいが少しずつ寄付することで、困っている人に役立ててもらう寄付活動の仕組みがあります。月100円～参加できるので、関心のある活動や基金に寄付＝協力してみませんか？

おふくわけ

地域のフードバンクを通して、
子ども食堂などへ
お米をお届け

エッコロこども基金

地域の子育て支援事業を
応援！

草の根市民基金・ぐらん

ジャンルにとらわれず、
社会的課題に取り組む
市民団体やNPO・NGOの
活動を応援！



共に働く事業所指定寄付

働きづらさを抱える人と
「共に働く」事業所を応援

若者おうえん基金

困難を抱えた
子ども・若者を支援する
伴走団体への助成

インクルファンド（地域たすけあい福祉基金）

イ誰も排除せず、
すべての人を包み込む
豊かな地域社会の実現をめざす
活動や事業を支援

生活クラブ福祉事業基金

組合員や
CO・OP共済《たすけあい》の
契約者からの寄付を
生活クラブグループの単協や
団体の福祉事業に助成

－－－－－－－－－－ 今月のCiao! －－－－－－－－－－

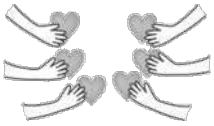
●P1～3…月100円からできる寄付活動
●P4～5…パレスチナ産オリーブオイル、おすすめギフト
●P6……多摩南のきらきらさん《まち府中》
●P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
●P8……牛乳コラム、お知らせ



各基金の詳細は中面へ。
2次元コードから
ご覧ください。

子ども食堂等にお米を届ける

おふくわけ



主宰：生活クラブ連合会

春・夏・冬の長期休み前に、地域のフードバンク等にお米を届けようと、2024 年に始まった「おふくわけ」。組合員が注文した数量分の食材を、食べものを必要としている人に届けるしくみです。
25 年度第 1・3 回は「お米」を、第 2 回はお米の確保が困難だったため、「ノンカップ麺 10 食入り」を届けました。

＜25 年度実績＞

回	口数	届けたもの（(　)内は東京）
第 1 回	16,816	5 kg米　　1,868 袋（482 袋）
第 2 回	14,080	ノンカップ麺 4,693 箱（1,017 箱）
第 3 回	17,942	5kg 米　　1,994 袋（422 袋）

おふくわけは、生活クラブの各単協とつながるフードバンク等に食材を届けています。東京は日野市にあるフードバンク TAMA から、つながりのある団体等にお米が配布されました。



子どもたちの笑顔が見られた

たべざかりなので、お米がありがたかった

＜3 月の報告会にて利用者からの感想＞

地域の助け合い

多摩南版おふくわけ



主宰：多摩南生活クラブ

多摩南の生活クラブ運動グループとつながりがある子ども食堂に直接お米を届けようと、6 月に「多摩南版おふくわけ」を実施しました。チラシを配付したところ、目標を大幅に上回る 370 人から 755 口の申し込みがあり、お米が必要な団体を追加募集する嬉しい結果になりました。

9 月に下記の団体にお米を届けました。
・こすもす・だれでも食堂（八王子）
・フードバンク稲城（稲城）
・みんなの子ども食堂さくらんぼう（町田）
・おむすび食堂＆冒険あそび場おむすび（町田）
・みんなでごはん（町田）
・子ども食堂せかい（町田）
・食堂みずき（町田）
・ぼくはぼく（町田）
・フレンドリー（府中）
・いっちゃんち子ども食堂（府中）
・みんなの居場所（狛江）
・みんな食堂（日野）、他



児童養護施設を出た若者を間接的に支援する

若者おうえん基金



主宰：首都圏若者サポートネットワーク、
参加：生活クラブ東京・神奈川・埼玉、コープみらい財団 他

児童養護施設や里親など、「社会的養護」と呼ばれる公的な支援のもとで育つ子どもたちは、日本に約 4 万 6 千人います。18 歳になると、施設や里親家庭を出て自立することが求められますが、大人たちのサポートなしに自立するには多くの困難があります。「若者おうえん基金」は、若者に寄り添って支援をおこなう伴走者（団体）に助成金を出すことで、間接的に若者を支援しています。
報告会では、「支援が得られない場合、住居付きの仕事を選ばなければならず、望まない職につかざるをえないこともある」という話もありました。

＜24 年度基金造成実績＞

寄付団体	金額
生活クラブ東京・神奈川・埼玉	9,243,866 円
クラウドファンディング	9,103,000 円
その他団体・個人からの寄付等	5,186,221 円
合計	23,533,087 円

2017 年から基金の造成・運用を開始し、のべ 289 件・人の支援活動に 1 億 6600 万円以上の助成をおこなってきました。毎年、切実な状況にある若者の支援に取り組む団体からたくさんの申請があり、すべての申請を助成するにはまだまだ財源となる寄付金額が足りないのが現状です。

子ども食堂・学習支援などを応援

エッコロこども基金

主宰：生活クラブ東京

都内で子どもや子育て家庭の支援を行う団体（組合員が 1 人以上参加しているなどの条件あり）の活動や事業を応援します。エッコロたすけあい制度の掛け金の一部もこの基金に使われています。

＜2026 年度第 1 回助成団体＞

おやすみ食堂(小金井)、みんなでごはん(世田谷)、他

地域たすけあい福祉基金

インクルファンド

主宰：生活クラブ社会的連帯経済コネクト機構

都内で地域を基盤にまちづくりをすすめる団体（地域協議会に属する運動グループなど）で、インクルーシブなまちづくりを目指す事業・活動に助成します。

生活クラブ福祉事業基金

主宰：生活クラブ連合会



生活クラブ京都エル・コープの介護保険サービス事業や長野のパンワーカーズのオーブン入れ替えなどに助成してきました。

多様な市民活動を支援する

草の根市民基金・ぐらん

運営：NPO 法人まちぽっと

「ぐらん」は、組合員をはじめ、市民からの寄付により、草の根的な小さくても必要な市民活動をしている団体を応援するしくみです。都内やアジアで活動する NPO・NGO などの市民団体や、これから事業をスタートしようとする市民団体を対象に助成し、1994～2025 年までに助成した団体は 248 団体、助成総額は 1 億 608 万円になりました。

毎年 2 月に行う助成団体を決める公開選考会では、「活動の内容や課題」などをプレゼンテーションしてもらい、審査委員だけでなく毎月 100 円寄付している人も投票することで、参加型の透明性の高い公正な選考を実現しています。

今年 2 月の選考会で助成が決定した団体は、「今まで、他の補助金を何度も申請したけれど、いつも落とされて、今回が最後と思って応募しました。今まではプレゼンなんてなく、助成を受ける団体は決まっているものだと半ば諦めていました。助成を受けることができて、感激しています！」と涙ながらに語っていました。

毎年夏に、助成を受けた団体と寄付した組合員等との交流・学習会があります。



関心のある活動に寄付してみませんか

詳細はチラシで確認してください。e くらぶ「カンパのご案内」から寄付できるものもあります。

基金・活動名	配送		デポー	金額
	カタログ配付	申込期間　【注文番号】	申込期間	
おふくわけ（冬休み）	11/9～13	11/16～20	11/9～20	1 口　約 500 円
おふくわけ（春休み）	2/1～5	2/8～12	2/1～12	1 口　約 500 円
若者おうえん基金	9/28～	9 月～10/30 【231428】	若者応援 HP から	1 口 1,000 円
エッコロこども基金	11/9～13	11/16～20	エッコロ通年	毎月　300 円 スポット　500 円
インクルファンド	10/12～16	10/19～23	インクル通年	毎月　300 円 デポー3,600 円/年
生活クラブ福祉事業基金	8/17～21	8 月～1/15　【699861】		1 口 1,000 円
草の根市民基金ぐらん	11/2～6	11/9～13		毎月 100 円 スポット 500 円
	パンのカタログに掲載されます			

＼ 今年もパレスチナ産オリーブオイルの取組みを行います！ ／



『忘れていないよ』を届ける オリーブオイル



オリーブの原産国のひとつであるパレスチナ。農地の約 54%にはオリーブが植えられています。しかし、いまも収束しない情勢や過酷な占領下で、生産者は命がけで自分たちの土地を守り、収穫を続けています。生活クラブでは、2024 年から年 1 回、㈱オルター・トレード・ジャパンを通してカンパ付きパレスチナ産オリーブオイルの共同購入に取り組んでいます。現地の農家を応援し、平和を願う取り組みを今年も行います。

生産者から届いたメッセージ

オリーブオイルの出荷団体のフアッド・アブセイフさんが来日された際、このような温かく力強い思いを伝えてくれました。

「日本の皆さんがオリーブオイルを買ってくださることは、単なる収入支援にとどまりません。『パレスチナのことを忘れていないよ、いつも気にかけているよ』という温かいメッセージそのものです。いまの厳しい状況下では、この心と心のつながりが何よりも大きな支えになります。パレスチナは本当に美しい国です。いつか皆さんを現地でお迎えできる日を願っています。」

昨年度のカンパ金の使い道



昨年度は、配送で 2,049 本、デポーで 279 本、あわせて 2,328 本の利用があり、計 28 万 2,975 円のカンパ金が集まりました！集まったカンパ金は、パレスチナのオリーブ生産者のオリーブの苗木購入や使用する資材に活用されました。

現地では、イスラエル入植者によるオリーブの木の破壊が深刻化しているそうです。オリーブの苗木を 1 本植えるのにかかるコストは約 375 円。今年度、目標を達成できるとパレスチナに新たに約 600 本のオリーブの木が植えられることになります。

パレスチナ産オリーブオイルの取組み

ナバリ種を中心に、搾ってろ過するだけのシンプルな製法で作られています。バターのようなコクとほんのりスパイシーな味わいで、醤油やみそなどとの相性も抜群！

■取組み日程：11/2(月)～11/6(金)申込書提出　→　11/23(月)～11/27(金)配達
■配送組合員価格：税込 2,301 円＋カンパ金 100 円(非課税)＝2,401 円
※デポーは 12 月に取組み予定です。店頭にカンパ箱も設置します！

～26 年度目標～

配送　2,250 本
デポー　200 本



カンパ金額
225,000 円

［夜間＆オンライン開催］パレスチナ産オリーブオイル学習会

いまだ厳しい状況が続くパレスチナの現状やオリーブ生産者の今について知る学習会を開催します。ビデオオフでの参加も歓迎です。ラジオ感覚でお話をきいてみませんか。

■日時：10/30(金)19:30～20:30
■開催場所：オンライン（zoom）
■講師：㈱オルター・トレード・ジャパン
■参加費：無料
■対象：組合員以外の方もご参加いただけます

申込みは WEB から→→
申込〆切：10/28(水)



贈るだけじゃない！わが家の年末年始を彩るごちそう♡



冬ギフト おうち活用術！



生活クラブのギフトは、もちろん中身のわかる安心材料。大切な人への贈り物にピッタリです。
でも、だれかに贈るだけじゃない。「組合員受取品」なら自宅用にも利用 OK。
いつもの配達便で届き、送料はかかりません。
生活クラブの冬ギフトで、年末年始のおうち時間をグレードアップしませんか。

ごほうびスイーツ



1 年
おつかれさま！

今年がんばった私へ、家族へ。
年末年始の団らんや、1 人でゆっくり過ごすティータイムに。
手土産にも、急な来客にも便利です！

ナッツチョコ詰合せ



リッチな味わいで止まらないおいしさ。
ワインのおともにも◎ファンの多い一品。

黄金カステラとわたらい茶カステラ



ふんわり、卵のコクを感じる生地。
わたらい茶の方は、さわやかなお茶の香りが◎

恋香桃ゼリー



ごろっと大きな桃が
入っていてうれしい！
すっきりした甘さ。



みんなで楽しむごちそう！

家族や親戚が集まる食卓を華やかに。
本格メニューを手軽に楽しめます。

北海道産海鮮スモーク詰合せ

秋鮭、さば、たこ、ほたての 4 種。
塩だけとは思えない
旨味と味付けのよさ。



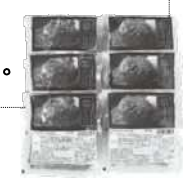
日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶセット



お肉が柔らかく、甘みと旨みが絶品で
とろけるおいしさ。ボリュームもたっぷり！
肉もおいしいけど、タレもおいしい。

日本の米育ち金華豚ハンバーグセット

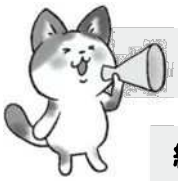
和風おろしとデミグラス、各 3 個のセット。
ずっしり、しっとりジューシーで
ごはんに合う！温めるだけで便利。





生活クラブのギフトは簡易包装

過剰な包装を控え、環境に配慮した簡素な梱包でお届け。
余計なゴミが出ないから、自宅用でも気兼ねなく利用できます。



冬ギフト 組合員受取品のカタログ配付は 10/12(月)～

組合員受取品

カタログ配付：10/12(月)～16(金)
注文：10/19(月)～23(金)
配達：11/16～20 または 11/23～27

全国宅配はギフトサイトにて
11/1(日)まで受け付けています。
※要ユーザー登録

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☆★　まち府中　堤優美子さん



食生活を気にしていた頃、ポスティングされていたチラシを見たのが加入のきっかけです。組合員には同じ考えの方が多く、一緒にいると私の知らない消費材を学べて食卓が豊かになりました。

好きな消費材は「梅ゼリー」と「牛ひき肉」です。

梅ゼリーは夏場の体力低下時に食べると良いと聞いて食べはじめました。梅の甘みが程よく全体的に良い塩梅ですっかりお気に入りです。ちょっとしたお土産にも喜ばれます。

牛ひき肉は、これは文句なくハンバーグにするとお店の味になって美味です。面倒くさい時は、そのまま形だけ整えて焼き、焼き肉のたれをかけるだけでこれまた美味で**す。**

まち企画の試食会には大体参加しています。いつも使っている物と違う消費材の発見や、料理方法などの発見など本当に勉強になることばかりです。冬ギフト、クリスマスや正月品の試食会があるので参加してみたいです。

エッコロの「助け合い」がちょっとした事などを頼みやすく、こんなに便利なのに使ってない方が多いと感じます。ぜひ皆さんも利用してみてください。



牛ひき肉 250g

北海道チクレン農協連
833 円(配送税込 900 円)

スネ・ネック肉や端肉だけでなく、ネックに近い肩ロースまで使ったひき肉です。
エサの牧草や干し草は北海道内で自給し、肥育期に与える配合飼料のトウモロコシは遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別したものです。生後 10 ヶ月以降は抗菌性物質不使用。

牛ひき肉 500g もあります。



【手土産】梅ゼリー9 個入り

（有）王隠堂農園
2,030 円(配送税込 2,192 円)

風味の良い甘露梅を口当たりなめらかな寒天ゼリーにとじ込めました。

ビオサポレシピより

Let's COOK

＼蒸し焼きでふっくらジューシー／

ハンバーグ



【材料】3 人分

- 牛ひき肉…250g
- 玉ねぎ…1/2 個
- 国産ブレンドなたね油…大さじ 2 と 1/3
- ブロッコリー…1/2 株（100g）
- 馬鈴薯…1 個（150g）
- カラーピーマン…1 個（40g）
- 真塩…小さじ 1/3
- ★ パン粉…大さじ 5、牛乳…40ml、鶏卵…1 個、こしょう…少々、ナツメグ…少々
- ● バター…5g、トマトケチャップ…大さじ 3、中濃ソース…大さじ 1

【作り方】

① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンになたね油大さじ 1/3 を熱して炒める。薄く色づいたら火を止め、粗熱をとる。
② ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでにする。馬鈴薯は一口大の乱切りにし、水にサッとさらして水気をきる。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで 5 分ほど加熱する。フライパンになたね油を熱し、馬鈴薯と食べやすい大きさに切ったカラーピーマンを焼き、表面に焼き色がついたら取り出す。
③ ボウルにひき肉と真塩を入れて練り混ぜ、①と★を加えて手早く混ぜる。3 等分にして、手になたね油少々をつけ、両手で投げ合うようにして空気を抜く。楕円形に整えて真ん中をくぼませる。
④ フライパンになたね油大さじ 1 を熱し、③を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返して水 50ml を加え、ふたをして 6 分ほど蒸し焼きにする。
⑤ 竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら、ふたをはずして水分をとばし、器に盛る。
⑥ ④のフライパンに●と水 50ml を入れ、混ぜながら 1 分ほど温め、⑤にかける。②の野菜を添える。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★



10・11 月は、冬ギフトやクリスマス、正月用品の試食と生産者の話が聞けます。この機会をお見逃しなく！

◆ギフト紹介　●クリスマス正月用品紹介 10:30～13:00

生産者	八王子	国領	町田
◆ミサワ食品（菓子）	10/10		10/25
◆千葉漁連(金目鯛のしゃぶしゃぶ)	10/15		
◆静岡うなぎ			10/24
●伏見蒲鉾			10/29
●全国農協食品		11/5	
●秋川牧園（鶏肉）			11/7
●みついし昆布 大分県しいたけ	11/8	11/7 15:00 ～ 17:30	11/7 10:30 ～ 12:00
●こめや（伊達巻）	11/12	11/11	
●北海道チクレン(ローストビーフ)	11/15	11/14	11/8

＜国領駅前＞

10/9(金)　みえぎょれん　フロアアピール＆学習会(マイふりかけ作り) 10:30～13:00

10/14(水) 生活クラブスピリッツ メイシーちゃんのお菓子 15:30～18:00

10/17(土) 18(日) 秋まつり



- 17 日(土)　新生酪農、美勢商事
- 18 日(日)　AUGANICS(米粉マフィン・米粉クッキー)、さんぶ野菜、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→

八王子みなみ	10/12(月)13(火)	バッグシバタ(バッグ)
	10/16(金)	日本月桃(生活雑貨)
	10/17(土)18(日)	ベストファイブ(スーツ)
	10/19(月)20(火)	アイ・メイト(メガネ)
	10/22(木)23(金)	東京真珠(宝飾品)
	10/26(月)27(火)	ファーレ(婦人服)
国領駅前	10/12(月)	日本月桃(生活雑貨)
	10/22(木)23(金)	センプレ(婦人服)
	10/28(水)29(木)	パラマウント(靴)
町田	10/22(木)23(金)	パラマウント(靴)
	10/26(月)27(火)	かたやま工芸(宝飾品)
	10/29(木)30(金)	アイ・メイト(メガネ)

＜町田＞

10/24(土) 25(日) オータムフェア

- 24 日(土)　トーエー食品(ノンカップ麺) 10:30～13:00
- 25 日(日)　和高スパイス 10:30～13:00

11/7(土) 秋川牧園丸鶏切り分け学習会 11:00～13:00

11/8(日) 朝市 10:30～12:30

※内容は変更になることがあります。

私が配達しています



調布センター職員　西山　隼登

Ciao！をご覧の皆さん初めまして！2026 年 4 月に入職しました。運転や食に携わった経験を活かしたいと思い、生活クラブに入職しました。町田市在住、元パン職人の奥さんと子ども 2 人の 4 人で賑やかに暮らしています。

約 20 年、水泳をやっていたので水族館に行くことが好きです。地元千葉県の鴨川シーワールドで見たシャチのショーの衝撃は忘れられません。

好きな消費材は「ノンホモ牛乳」です！生活クラブの牛乳はとても美味しく毎週予約して飲んでいます。身長があと 5 ㎝伸びるまでは飲み続けたいです。

この半年で色んなことを学びましたが、まだまだ生活クラブの事を多く知っていきたいので、配達時にたくさんお話ししていただけたら嬉しいです！



《多摩南の事業報告》（2026 年 8 月）

8 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,399 人	6,147 人
加入者数	52 人	33 人
脱退者数	91 人	40 人
世帯当り	19,817 円	12,342 円
総利用高	305,834,840 円	75,930,847 円

多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電の報告について

発電量データの確認方法を見直しているため、「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」の発電量及び、生活クラブでんき契約保有件数の報告は「ciao！12 月号」から再開させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



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



生活クラブの牛乳に欠かせない「都市近郊酪農」



2026年度のイチオシは牛乳！
牛乳コラム
Vol.7



都市の近くで牛を育てること＝「都市近郊酪農」
「牧場」と聞くと、広い草原や山のふもとを思い浮かべる人が多いかもしれません。でも実は、私たちの暮らす町のすぐ近くにも牛を育てる牧場があります。これが「都市近郊酪農」。



地域の酪農を守るために～牛乳工場を設立



生活クラブは「地域の酪農を守るためには、消費者も責任を持とう」と考え、1979年に酪農家と組合員が共同で牛乳工場を設立。
都市近郊酪農を支える生活クラブの原点です。



都市近郊酪農だから守れるパスチャライズド牛乳

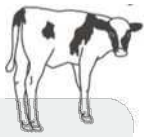
72℃15秒間という加熱方法は、生乳の風味やラクトフェリンなどの成分を守るため。この製法のためには、鮮度がよく高品質な生乳が必要です。新鮮な生乳を確保するために、主な消費地である都市部の近くで生乳を生産する「都市近郊酪農」の存在がとても大切なんです。

都市近郊酪農の危機



飼料高騰、燃料費上昇、
後継者不足など…都市近郊の酪農家は、
経営を続けることがますます難しくなっています。
だからこそ、私たちがパスチャライズド牛乳を選ぶことが酪農家を支える力になるんです。

＼みんなでつくってきた
牛乳。飲み続けようね。



生活クラブの牛乳を選ぶことは、
地域の酪農を未来につなぐ意志ある消費です。
「おいしい」だけじゃないパスチャライズド牛乳を飲んで酪農家を応援しよう！

暮らしがもっと便利に！eクラブアプリ！



注文ラクラク！
便利なお知らせ機能やうれしい情報満載♪

※アプリの利用には、生活クラブのインターネット注文「eくらぶ」への登録（無料）が必要です。詳しくはこちら→

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→

■グリーンシステム 多摩南の６月回収

使い捨てず
循環させよう



Rびん
72.4%



ピッキング袋
45.1%

■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**