

Ciao!

発行責任者 高塩徳美／多摩南生活クラブ生活協同組合
町田市小山ヶ丘 2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376



多摩南生活クラブ

検索

April
2019 4



※生活クラブ 50 周年記念ロゴ

★ 多摩南のきらきらさん

1 年ほど前の引越しで生活クラブに入りました。もともと添加物や農薬について気にしていましたが、生活クラブは生産者とのつながりが強いので安全性だけでなく作り手のことにも興味の幅が広がりました。お気に入りの消費材は信州淡色みそこしで、甘めの味と上品な香りが好きです。炒め物や味噌だれなど色んな料理に使いやすいです。また、原料の産地が県レベルで公開されていて安心です。調理会は美味しいだけでなく消費材の知識とベテラン組合員さんの知恵が詰め込まれていて刺激的でした。委員になったばかりですが、食に対して同じ感覚を持った人と集まってつながれるというのがうれしいですし、それを多くの人に知ってもらったり、考え方を広めたりできることも楽しいです。まだまだ食べ物や体のことについて勉強したいことがたくさんあるので、みんなと一緒に楽しく学べる場を作れたらなあと思います。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち稲城●

柴田 友香莉 さん



柴田さんおすすめ！ 信州淡色みそこし 750g



(株) マルモ 青木味噌醤油醸造場

国産の大豆、米、食塩を使用。大豆の皮を除去することで淡色に仕上げたこうじみそをすりつぶしています。

♡ もくじ ♡

- P2・卵は、ビジョンフード！・ふんわりスフレを一緒に！
- P3・コミュニティ活動に参加しませんか！・カタログ類の回収を始めます
- P4・5・あなたも参加しよう！まちのイチオシ消費材活動！・まちづくりのテーマ！
- P6・イチオシ生産者活動発表会・デポー
- P7・お気に入り「麻婆豆腐ソース中辛」・レシピ「海老入り麻婆豆腐」

私のまちの運動グループ【まち八王子北・南】

ワーカーズコレクティブ NPO 法人こすもす

今月の太陽光発電

多摩南を支える仲間たち

2 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,704 人	5,131 人
加入者数	87 人	34 人
脱退者数	111 人	49 人
世帯当り	23,213 円	10,931 円
総利用高	364,810,372 円	56,260,703 円



多摩南生活クラブ
9 自治体 11 まち
2 センター 3 デポー

①多摩総合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 042-798-4372
月～金 9:00～19:00
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 042-483-4881
月～金 9:00～19:00
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 : 10:30～19:30

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 : 10:30～19:30

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 : 10:30～19:30

★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

編集：多摩南生活クラブ広報委員会

〇〇〇たまごは、ビジョンフード！〇〇〇

●ビジョンフードって？

生活クラブでは、さまざまな加工食品の原料にもなり、家庭で消費する基本の食材である米・牛乳・鶏卵・肉類・青果物の「一次産品」を大切にしています。将来にわたって品質の確かな一次産品を手に入れ続けるには、生産から流通・消費にいたるまでがどのようにあるべきかを見通す「ビジョン(展望)」をしっかりと持つことが必要と考え、生活クラブではこれらの品目を「ビジョンフード」と呼んでいます。

●ビジョンフードですすめること

国内自給力の向上・生態系保持・食の安全性の追求

- ・作り手がなくなった水田の利活用で飼料用米・加工用米・青果物・加工食品原料の栽培を行ない、このことが、食用米はもちろんのこと、家畜のエサや加工原料の持続可能な自給力向上モデルとなっています。
- ・土づくりにこだわり、減農薬や無農薬、化学肥料削減に取り組み、できるだけ生態系を守ります。
- ・エサは遺伝子組み換えされていないもの、収穫後農薬を使わないものを与え食の安全を追求しています。

ビジョンフードをおおぜいで食べることで、次世代の子どもたちが安心して健康に暮らしていく社会をめざします。

●生活クラブのたまごと市販のたまご あなたは、どんなたまごが食べたいですか？

生活クラブのたまごパックをあけるとカードが入っていますね。包装場所、定重量、採卵日、賞味期限、保存方法、使用方法、生産農場が書いてあります。採卵日の表示は組合員の要望から始まりました。

4月からは、平飼い卵の取組みも東京だけでなく10単協に広がり、食べるカタログに載って予約もできるようになりました。より自然に近い形で育てるアニマルウェルフェアの考え方が広がっているためです。今後も検討を重ね、より良い方向を求め続けます。



日本では採卵鶏の96%は海外に依存しています。

採卵鶏の親(種鶏)をヒナで輸入しているのです。日本に限らず、世界的に種鶏の生産はドイツとオランダの2社にほぼ独占されています。ですから海外で鳥インフルエンザなどが発生して種鶏の供給がストップすれば、日本で鶏卵の供給が途絶えるおそれがあります。現に2006年にはヨーロッパで鳥インフルエンザが発生し、国内の鶏卵生産に大きな影響が出ました。

生活クラブの採卵鶏は、国産鶏種の「もみじ」と「さくら」です。何世代にもわたり国内で育種された鶏種で、生産履歴も明らかなうえ、日本の気候・風土に合わせた育種改良が積み重ねられてきました。

新年度はたまごでスタート！

ふんわりスフレを一緒に！ ～たまごの生産者交流会～

日頃、たまごについて感じている疑問はありませんか？

生産者から直接お話を聞けるチャンスです！

ご家族で、お友だちと一緒に、もちろん一人でも参加をお待ちしています！

★生産者：㈱生活クラブたまご

★日時：4月13日(土) 10:00～13:00

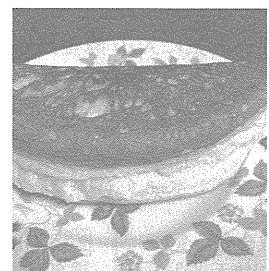
★場所：多摩統合センター

★参加費：小学生以上100円(びよママ無料)

組合員でないお友だちと一緒に参加の場合は双方無料！

★託児・申込〆切：4月5日(金)

軽食付！



スフレオムレツ

コミュニティ活動に参加しませんか！



生活クラブではご近所の組合員 20 人～40 人で「コミュニティ」をつくっていくことをすすめています。

生活クラブの【コミュニティ】とは

- ☆ご近所の組合員どうしが知り合い、つながりを深めます。
顔見知りになって消費材の使い方や、日常生活のちょっとした知恵など情報交換をしましょう！
- ☆エコロたすけあい制度を使って、日常的にたすけあう関係をつくっていきます。
子育て中に託児を頼みたい、留守の間ペットの世話を頼みたい、高齢の家族の見守りを頼みたいなど、生活の中で困ったとき、手伝ってもらえたら助かります！
- ☆災害時にも地域の組合員どうしてたすけあえるようにします。
いつ起きてもおかしくない災害。いざという時、声をかけあえたら安心です！

近くにコミュニティ、あるのかな？

- ☆あなたの住んでいるところにコミュニティがあるかどうか、まずはあなたのまちのまち委員会、または配送センターへ問い合せください。（まち広報紙に返信、または Ciao! に返信してください）
- ☆もし無かったら、あなたの周りのエリア（町丁の単位など）で立ち上げることもできます。
そこに住む組合員（班・個・デポー）がコミュニティメンバーになります。
- ☆コミュニティの立上げをエリアの組合員に伝え、顔合わせをしましょう。
連絡網をつくって、お互いが連絡を取り合えるようになると、安心感が増しますよ！

多摩南コミュニティ連絡会を開催します！

コミュニティリーダーの方、その他どなたでも！！

ぜひご参加ください（多摩南本部事務局に電話で申し込んでください。）

4月11日(木)10:00～13:00 多摩統合センター2階ホール

軽食付

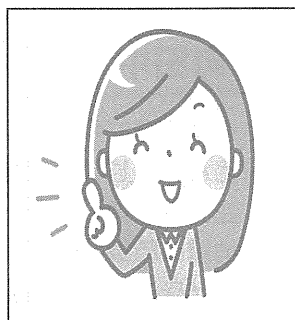


●カタログ類の回収を始めます●

生活クラブのカタログ類のリサイクル回収は、自治体回収による「雑紙」より質の高い「家庭紙」として循環できるようになりました。新たな環境価値を生み出す取組みの第一歩です。

将来的には、回収されたカタログ類をもう一度カタログの原材料とする『水平リサイクル』の実現をめざし、グリーンシステム（ごみを出さずに環境負荷を減らすしくみ）活動の一環とします。

4月1回
(4/1^日)
スタート!!



回収には、ルールがあります。

- 生活クラブ以外のものは出さない！
- 1回分を回収袋には入れずそのまま提出！
- 回収袋には注文書・提出物のみ入れる！
- 濡らさない！

ルールを守ってリサイクル☺

あなたも参加しよう！

大好き。消費材！

あなたは、何が気になる？

まちのイチオシ消費材活動！ まちづくりのテーマ！

<八王子北>小野田製油所のごま油・グリーンシステム

2018年にグッドライフアワード環境大臣賞を受賞したこともあり、まちづくり活動のテーマを「グリーンシステム」に、利用活動では、使ったことがないという声が多かったことから「ごま油」としました。企画だけでなく広報紙で連載することによりグリーンシステムの意義やシステムを周知させ回収率UPを、また、ごま油と小野田製油所の魅力を伝え、取り組み数UPを目指したいと思っています。



<八王子南>小野田製油所のごま油・グリーンシステム

新宿に工場のあるごま油屋さんです。こだわりだけでなく、歴史もありそうで気になりませんか？金色に煌めくごま油の秘密を探りましょう。

「グリーンシステムの実践＝ごみを減らす生活」です。今、ごみを減らすことは未来の子ども達の環境を守ることに繋がっています。具体的に何をしたらいいか、今年度は実践方法を確認します。



<日野>ニューオークボのスパゲッティ・木育

今年度も、日常使いの消費材の中から選びました。工場見学も視野に入れ、また生産者交流会でさらに深く生産者を知り、好きになってもらう機会にしたいと考えています。また、子どものおもちゃを第一歩として、自然に親しむ感性や思いやりの心を育み、木の文化や木の活用への理解を深めることを目的として活動します。

まち広報紙でも紹介していくので注目してね！



<町田西>米澤製油のなたね油・防災

まちの定番企画マドレーヌ作りはなたね油で作っていて大人気！今年はなたね油をイチオシ消費材として活動します。また、境川の氾濫とがけ崩れ地域を抱える町田西、避難所も川の氾濫とがけ崩れの時と2か所の避難場所を判断しなくてはならないので、日頃の訓練と住人情報についてしっかり考えます。



まちのイチオシ消費材の生産者に会いに行ったり、生産者を招いて消費材について学んだり、料理会を開催したりという計画しています。生産者に会えば消費材愛も10割増しになりますよ！

まち広報紙の情報を見逃さず、ぜひ参加してくださいね。11/2（土）のまちづくりフェスタではまちづくりのテーマについての活動報告が聞けますよ。お楽しみに！

<多摩>マルモ青木味噌醤油醸造場のみそ・Rびん

現在、まち多摩では0～7歳の子どものママたちとそれを支えるベテラン委員が楽しく活動をしています。イチオシ生産者はマルモ青木味噌に決めました。また、びんの回収率アップをめざして活動していきます。びんを繰り返し使えるなんて共同購入ならではの、まち多摩独自Rビン回収キャンペーンを行なっています。多い人だとどれくらいリユースしているのか、結果が楽しみです！



<稲城>須黒食品のとうふ・子育てひろば

引き続きおとうふの須黒食品さんと調理会や交流会を開催していきます。まち委員が増えたので、子育てひろばをたくさん企画していきたいです。映画「いただきます」の上映会と味噌づくりのセット企画、防災ピクニック、ライアー演奏会、色育講座などアイデアが次々と出ています。親子で参加できる企画で子育て世代の組合員とのつながりをひろげていきます。



<町田中央>共生食品の冷凍うどん・防災

イチオシ生産者は【共生食品】です。イチオシ消費材を【冷凍うどん】として調理会を行ない、利用促進のアピールをします。生産者交流会や生産者訪問も行ないます。また、まちづくりのテーマは『防災』とし、地域の防災における情報交換や、町田市の防災の講師などを招き、学習会などを企画していきます。広報紙を通して企画に参加できない組合員に情報を伝えていきます。



<三鷹>生活クラブたまご・グリーンシステム(GS)

鶏卵をしっかり学習します。生産現場も見に行く計画を立てています。学んだことはしっかり伝えて、利用高アップを図ります。数多くの料理会を開催してたくさんの卵レシピに挑戦します。まちに消費委員会を！カタログ回収を契機に生活クラブのグリーンシステムについて学び、広報して回収率のアップを図ります。コミュニティやちいきでは、鶏卵とGSをテーマに集います！



<府中>元気屋のとうふ・香（香害）

地元の生産者、元気屋さんの安全でおいしいとうふを食べ続けていくために、もっとまちの組合員に利用してもらいたい。また、まちづくりは香（香害）です。ひと言提案募集時、子どもの給食着を洗濯すると強い香りが他の衣類にもついてしまい困っているという意見がありました。良い香りだと思って使っている人と迷惑している人がいることを学習会などを実施して、考えてみたいと思います。



<調布粕江>平田牧場の豚肉・Rびん

「子育て世代の組合員に生活クラブのファンになってもらう活動」を計画しています。安心して利用できる消費材を利用し続けるために自分たちもちょっと協力する、そんな生活クラブファンを増やすべく平田牧場を紹介し、Rびん活動をまちづくりのテーマに掲げて活動します。知っているようで実は知らない深い話でライフスタイル変わるはず！



<町田南>生活クラブたまご・居場所づくり

2年目は生産者交流会の他にたまごレシピの募集、「親子企画・たまご料理会」を計画し予約を更に増やしていきます。また、デポーを拠点として大人も子どもも安心してホッとできる居場所づくりをめざします。昨年度に始まった「大人の居場所」「子どもの居場所」をより充実させますので、みなさんの参加をお待ちしています！



イチオシ生産者活動発表会

2月6日(水) 多摩統合センター

2018年度初の取組み「イチオシ生産者・イチオシ消費材活動」の活動発表会を開催しました。参加者は組合員23人。生産者からは、(企)ワーカーズ・コレクティブ凡の菰田さんに参加していただきました。

1年かけて生産者交流会や工場見学などで消費材がどのようにつくられているのか、生産者がどのような思いでつくっているのかその心意気が伝わり、それを自分たちの言葉で報告することで、参加者にもしっかりと伝わりました。参加者からも質問が絶えず、さらに理解を深めることができました。



楽しくイチオシ消費材の試食

【各まちのイチオシ消費材】

まち八王子北(白菜キムチ)
 まち八王子南(固型せっけん)
 まち日野(冷凍餃子)
 まち多摩(ごま油)
 まち稲城(とうふ)
 まち町田西(しょうがシロップ)
 まち町田中央(豚ひき肉)
 まち町田南(鶏卵10個)
 まち三鷹(丸大豆醤油・白だし)
 まち府中(福神漬・しば漬)
 まち調布粕江(国産純粋はちみつ)

発表の合間にイチオシ消費材の試食もしました。どれもおいしくて食べ方の話にここでも大盛り上がり!

発表後は、菰田さんよりコメントをいただきました。活動が自分のものになり、自信につながっている。そしてこのように発表する機会をもって素晴らしい経験をされている。とお褒めの言葉をいただきました。また、生活クラブの提携生産者だけでなく市販品の工場見学などに行って話を聞き、市販品になぜ添加物を使うのか、そんなことを知ることもいい勉強になるのではと次年度の活動に向けて参考になるご意見を頂きました。

これだけの充実した内容をこの人数だけで聞いたのは本当にもったいなかった、見学に行ったところはより熱意が伝わったので次回はぜひ現地に行きたいなど消費委員会で次につながる話し合いができました。みなさんもぜひ、イチオシ消費材の活動に参加して、消費材愛を深めてください。

デポー

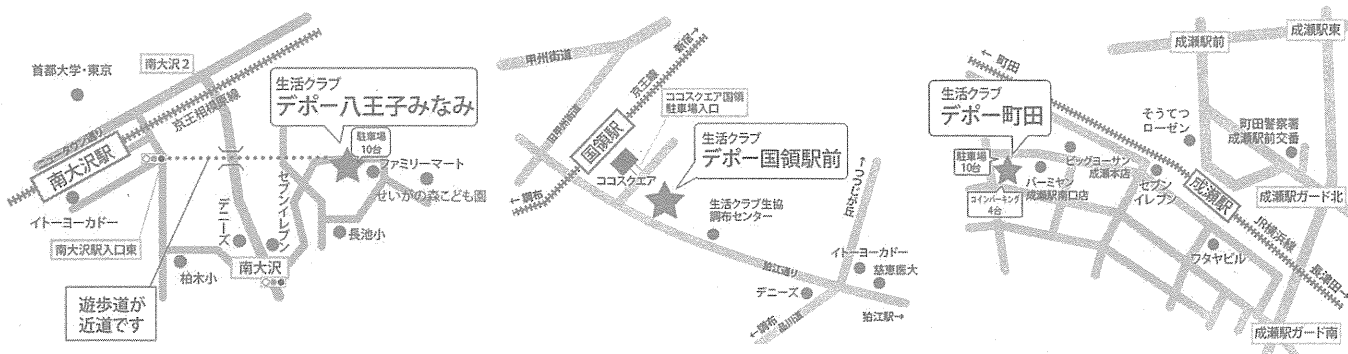
生活クラブのお店、「デポー」とは?

東京全体では10店舗、多摩南にはデポー八王子みなみ・デポー国領駅前・デポー町田の3つのデポーがあります。デポーはデポー組合員のみでなく、配送組合員も利用することができます。ぜひ行ってみてください。デポーは、デポーのあるまち(まち八王子南・まち調布粕江・まち町田南)の組合員活動で運営しています。仕入れ、棚卸、レジなど専門分野の日々の業務はフローワーカーズに委託しています。

デポーの活動はまちの組合員なら誰でも担うことができます。それぞれのまち委員会やデポー運営委員会で、どんなデポーにしよう?デポーで何をしよう?と話し合っています。

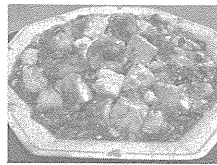
そして、デポーではいろいろな活動や運動を発信しています。「生活クラブでんき」や「共済」の声かけや「運動グループのアピール」を聞いたことはありませんか?すべて、多摩南生活クラブの活動方針に則った組合員活動です。みなさんの方からも気軽に声かけや質問をしてもらえればうれしいです。

デポーの運営に興味がある方はぜひ手を挙げてください。どのまちも大歓迎します!



おすすめレシピ!

★海老入り麻婆豆腐★



【材料】

麻婆豆腐ソース 1 袋、豚ひき肉 80g、エビ 100g、
とうふ 1 丁、長ねぎ 1/2 本、炒め油適宜

【作り方】

- ①エビは背に切込を入れ、とうふは水を切り 2cm 角切り、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ②ひき肉を炒めてパラパラにし、エビを炒める。
- ③ねぎを加えてソースを入れ、軽く炒め混ぜる。
- ④とうふを入れて崩れないように炒め混ぜ合わせる。

多摩南20,000人のル

私のお気に入り

198



麻婆豆腐ソース・中辛

まち町田西

配送税込価格 394 円

森 みちるさん

とうふとひき肉があれば美味しい麻婆豆腐が簡単にできます。茄子を加えても美味しいです。エビでつくればご馳走になります。ぜひつくってみてください。オススメです。

次回の取組みは 4 月 4 回 (16 週) です

2019 年度は、この 7 ページに、★私のまちの運動グループ★のコーナーを設けました。自治体ごとの生活クラブ運動グループで組織する地域協議会のメンバーの中から一つずつ紹介していきます。

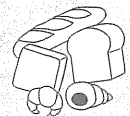
各地域協議会では、生活クラブの「まち」を含めた運動グループメンバーがそれぞれの知恵と力を出し合って、自分たちの住んでいる自治体がより住みやすくなるように活動しています。ワーカーズコレクティブ・NPO 法人・任意団体などとそれぞれ形は違いますが、生活クラブの活動をしているうちに、いろいろなことに気づき、壁にぶつかって必要となって組合員が立ち上げた団体です。どんな想いを持って活動をしている、どんな団体か、その熱い想いを楽しみにしてお読みください。

※「私が配達しています」はお休みしました。

★私のまちの運動グループ★

【まち八王子北・南】

ワーカーズコレクティブ NPO 法人 こすもす

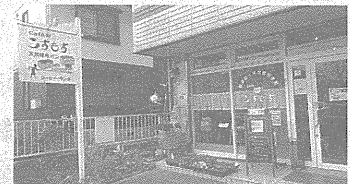


2008 年 5 月から東京ワーカーズ・コレクティブ NPO 法人こすもすは、生涯現役でと 70 歳代後半から 20 歳代の働きづらさを抱えた人まで一緒に働いています。「ともにたたく」「居場所づくり」「食の安全」を目的に「カフェこすもす」としてパン・焼き菓子の製造販売、毎日ランチ・喫茶を営業しています。1 月より多摩南生活クラブの組合員のみなさんへパンを登録制の共同購入でお届けしています。

生活クラブ運動グループ八王子地域協議会メンバーとして、まちづくりの提案も続けてきました。「こすもす だれでも食堂」を毎月第 4 日曜日にボランティアの実行委員会で主催し 2 年目となります。

また、これまでのカフェこすもすの経験を活かして、地域でともにたたく場をつくろうと

生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合より助成をもらって、店舗をリニューアルしました。2019 年夏頃より障害者総合支援法に基づく障害者就労継続支援 B 型「パン＆カフェこすもす」事業所を開始します。障害者手帳、もしくは障害者受給者証がある方、働きづらさを抱えている方も一緒に働くことができる仕事場になります。見学、相談などご連絡お待ちしています。



代表 佐久間寛子

八王子市片倉町 440-15

Tel・Fax 042-686-2622

mail cafe.cosmos802@gmail.com

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 2月の発電量 6,300kWh あなたの家の何軒分？



イベント	日時	会場・託児
多摩南 コミュニティ連絡会 (軽食付)	4月11日 (木) 10:00～13:00	多摩統合センター2階ホール 託児：要相談 申込〆切：4月4日 (木)
ふんわりスフレを一緒に！ ～たまごの生産者交流会～ 軽食付	4月13日 (土) 10:00～13:00	多摩統合センター2階ホール 託児：要相談 参加費：100円* 申込〆切：4月5日 (金)
デポー町田 春まつり デポー国領駅前 13周年まつり デポー八王子みなみ みもざまつり	4月6日 (土)・7日 (日) 4月19日 (金)・20日 (土) 4月20日 (土)・21日 (日)	生産者来店、福引などのイベントがあります。 詳細は各デポーへ。

*組合員でないお友だちと参加した場合はおふたりとも無料。ぴよママ (プレママ&ママ特典登録者) は無料。

《 Ciao! モニターを募集します 》

6～9月号を読んで、毎月簡単なアンケートにお答えください。
未経験の方の応募をお待ちしています。(募集10名)
希望される方は、下記申込書で申し込んでください。4ヶ月分の
アンケートにお答えいただいた方に、消費材をプレゼントします。

《 編集後記 》

まちで「生活と自治」読書会サークル
を始めて7月で4年になります。日頃、
疑問に思っていることなど、身近な問題
を深く考えるようになりました。みなさん
も役に立つ情報がいっぱい「生活と
自治」読んでくださいね。 Y.K.

Quiz

おおぜいの方のみなさんの応募をお待ちしています♪ Ciao! への感想・意見を記入してください。



★Ciao! 4月号クイズ★

Q:「さくら」や「もみじ」などの国産の採卵
鶏は、日本全体の何%でしょうか?
★正解の3名に消費材をプレゼントします!

3月号クイズ&答え

Q:2019年度、多摩南では何人の仲間を増やす計画?
A:配送1,700人、デポー530人、合計2,230人

Ciao! 4月号 申込書



配送組合員は配達便で、デポー組合員はレジへ提出してください。FAX(上記番号)でも受け付けています。

ま ち () 班 ・ 個 ・ デポー (〇印してください)
名 前 () 班コード・組合員コード ()
電話番号 () FAX () メールアド ()
託 児 (有・無) 名前 () 年齢 (才 月)

希望項目に☑チェックしてください ※配達便が〆切日に間に合わない場合は、FAX か電話で!!

- ☐ 多摩南コミュニティ連絡会に参加します。*電話で申し込んでください。
- ☐ ふんわりスフレを一緒に! に参加します。*電話で申し込んでください。
- ☐ コミュニティに関心があります。コミュニティをつくりたいです。
- ☐ デポー運営に興味があります、参加します。
- ☐ クイズの答え () %
- ☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。(みんなの声コーナーへ掲載させていただく場合があります)

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限り利用させていただきます。