

# 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

MAY  
2019 5



※生活クラブ 50周年記念ロゴ

多摩南生活クラブ 検索

## ★ 多摩南のきらきらさん

加入のきっかけは、長男が軽いアトピーだったので洗濯石鹼が無香料の物、合成洗剤で無いものを探していたのと、牛乳が低温の殺菌で気に入ったからでした。引っ越した所に生活クラブの班がありそこに入れて貰ったので、一度にご近所に仲間ができて近所付き合いがスムーズにいったことが良かったです。

好きな消費材は、冷凍のピザクラスト。家族全員ピザが大好きなので毎回3袋頼んでいます。自分が留守をする時などチーズ、ピーマン、ソーセージ等をトッピングして焼くだけにして出掛けています。ほかには、豚肉、鶏肉が美味しいです。

まち委員になって大変な事もありますが、生活クラブを通してたくさんの友だちができたことがとてもよかったです。若い人たちに生活クラブを楽しんで貰えるような企画を考えたいと思っています。

### 武村さんのおすすめ！ ピザ生地クリスピーアー(3枚入り)



全国農協食品(株)

国産小麦使用で遺伝子組み換え対策済みのものは貴重です。焼くとパリパリした食感になります。

### ♥ もくじ ♥

#### ●P2…2018年度 消費材 Step Up 点検の報告

はればれ育ちトマトの消費材 Step Up 点検

元氣屋もんどうふの消費材 Step Up 点検

#### ●P3…組合員どうしのたすけあいは3つの共済への参加と活用で

#### ●P4・5…よやくらぶ 2つのしくみを活用してもっとお得に！もっと便利に！

#### ●P6…「大人のための救命講座」報告・デポー

#### ●P7…お気に入り「甘酒」・レシピ「甘酒でつくる万能たれ」

私が配達しています

私のまちの運動グループ【まち日野】

共に働くワーカーズ えんこらしょ・今月の発電量

**①多摩統合センター**  
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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します



### 多摩南を支える仲間たち

3月末現在	配達	デポー
組合員数	15,568人	5,142人
加入者数	81人	27人
脱退者数	175人	60人
世帯当り	22,715円	11,017円
総利用高	356,717,224円	56,527,428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

## 2018 年度 消費材 Step Up 点検の報告

生活クラブには生産者とともにつくった国の基準より厳しい独自基準があり、その基準に基づいて消費材をつくっています。

「消費材 Step Up 点検」は、組合員が生産現場を訪問して製造環境や工程を確認しながら、質疑や意見交換をしてさらなる改善ができるか生産者と一緒に考える活動です。

2018 年度に実施した多摩南の「消費材 Step Up 点検」の報告をします。

### ＜独自基準の例＞

- ・食品添加物を使わないことを推奨
- ・国産の原材料の使用を推奨
- ・輸入品を使う場合は民衆交易による輸入原材料を推奨
- ・容器包装は 2 重包装以下
- ・塩化ビニル系樹脂の使用禁止

若い生産者の努力を実感しました！

### はればれ育ちトマトの消費材 Step Up 点検

**事前学習会** 6月の消費委員会で、どのように栽培しているのか、要改善農薬(削減を推進する毒性の強い農薬)は使ってないかなどを資料で確認し、トマト畑で点検したいことを絞り込みました。

**現地点検** 7月、町田地場生産組合佐藤元泰さんの畑で実施しました。雨による病気や害虫の付着を防ぐため、トマトはビニールハウスの中で栽培されていました。ハウス内は 10 分もいると汗だくです。そんな中の収穫作業には頭が下がります。支柱とトマトの茎を繋ぐテープには、土にかかる材質のものを使っていること、時間をかけて土づくりをしていることなどが確認できました。

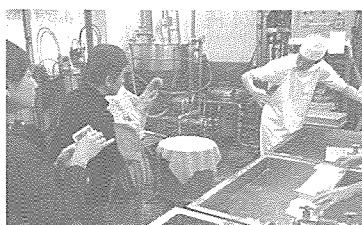
**参加者より** 佐藤さんをはじめ、はればれ育ちトマトの生産者は、より厳しい基準で栽培しています。市販品は流通に都合の良いよう青いうちに収穫していますが、生活クラブでは、組合員に届くときに完熟になるように収穫し出荷します。通年で取組みがあります。ぜひご利用ください。美味しいですよ！



色づき始めたトマト

### ＜はればれ育ち＞

栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を約半分まで減らして育てます。



多摩南の独自消費材だから、とうふ類は毎年実施しています！

### 元氣屋もめんとうふの消費材 Step Up 点検

**現地点検** 2月、府中市の元氣屋さんで、もめんとうふがつくられる過程を順に見学しながら、事前学習会で出た疑問点等を確認しました。原料の大豆は佐賀県小城産の「ふくゆたか」で、栽培履歴も確認済のもの。にがりも国産の天然にがり。生吳(水でふやかした大豆をすりつぶしたもの)を煮るときに出る大量の泡を消すための消泡剤を使わないため、一度に煮る生吳は釜の 2/5 程度。何回にも分けて生吳を煮ていることがわかりました。必ず出るのがおからで、どの生産者もその処理に頭を抱えています。元氣屋さんでは、養豚業者や堆肥工場に引き取ってもらうなど、その時々にできる対策を取っていましたが、今は産業廃棄物として処分されているということでした。

**参加者より** まちのとうふ屋が消えつつある今日、原料にも作り方にもこだわっている生活クラブのとうふ。組合員の 30% の利用をめざしていますが目標には届いていません。この美味しいとうふをつくり続けてもらうために、もっとみんなで利用しましょう。予約もできますよ。

＜多摩南のとうふ映像＞  
多摩南生活クラブの WEB サイトに「多摩南のとうふ」があり、生産者からのメッセージやとうふの凝固剤実験が映像で見られます。  
必見です！



## 組合員どうしのたすけあいは3つの共済への参加と活用で

**エッコロたすけあい制度**＝組合員どうしのたすけあいと地域福祉の推進のための生活クラブ独自のしくみです。

委員を引き受けている人の活動や子育て中の人や高齢者のちょっとした日常のお手伝いなどを支えています。

エッコロファンドやインクルファンドは生活クラブの地域福祉事業の立ち上げや活動に助成されています。

多摩南では生活クラブ館まちだにある子育てひろば「ぶらんこ町田」の木のおもちゃ購入や、稻城の児童発達支援・放課後等デイサービス「あのねのお家」の設備にエッコロファンドが、八王子の就労継続支援B型事業所「カフェこすもす」

と、府中の片付け事業所「よって屋」の開設支援にインクルファンドが活用されました。たすけあいのケアを使う機会が無い、という人の掛金もちゃんと有効に活用されているんですよ。



### 生活クラブ共済ハグくみ

0歳から満64歳まで加入でき、男性67歳、女性70歳まで同一保障。

掛金は毎月1,000円で、病気入院・事故入院・ケガ通院（ともに1日目から）。

手術の保障があります。さらに退院後のサポート金や、普通出産の産後サポート金、出産祝い金まで給付されます！

2013年に誕生して以来、加入者が増えたことで制度改定を行ない、保障内容が良くなりました。これからも加入する人を増やして、組合員の意見をもとにどんどん良くなるハグくみ。あなたもたすけあいの輪に入りませんか。



生活クラブ共済ハグ  
QRコード PDF  
へきな内閣

### CO・OP 共済

＝ライフステージに合わせた経済的な保障のたすけあい

**ジュニア20コース**(J20コース)・・・0歳～満19歳＝月1,000円の掛金で

病気入院(日額6,000円)もケガ通院(日額2,000円)も1日目から保障され

て安心！「給付申請がとっても簡単で、すぐ入金されて助かりました！」の感想も。

**女性コース**(L2000円コース)・・・=病気・ケガの入院は1日目から日額5,000円！

女性がかかりやすい病気の入院はさらに+日額3,000円で手厚い保障が付きます。

実際に女性の入院件数のうち半数以上が女性特定病気での入院です。

ケガ通院は1日目から日額1,000円！

**医療コース**(V2000円コース)・・・0歳～満64歳まで誰でも=病気・ケガの入院は1日目から日額5,000円の保障！ケガ通院は1日目から1,500円の保障！日帰り手術も支払い対象です。

※月100円で先進医療特約も付けられます！(健康保険対象外の先進医療が1,000万円まで)

※月140円の個人賠償責任保険もあります！(家族の中で1人加入すれば家族全員保障で最高3億円)センター や配達担当者に気軽に声をかけてください。



コープ共済 保障  
QRコード PDF

保障の見直しで掛金の無駄をなくし、安心の保障を手に入れましょう！！



ビジョンフードよやくらぶ

安心よやくらぶ

# 2つのしくみを活用してもっとお得に！もっと便利に！



## ビジョンフードよやくらぶ

### ビジョンフードとは？

生活クラブの牛乳や鶏卵、米、畜肉、農産物には、**国内自給力の向上や生態系の維持など**、大きなビジョン(展望)があります。そんな消費材をビジョンフードと名付け、みんなで継続して利用することを呼びかけています。

ビジョンフードの中で、米・牛乳・鶏卵の予約が**ビジョンフードよやくらぶ**。

価格も安くなりますよ！

- できるだけ国産のものを食べ続けたい！

- 遺伝子組み換え作物は食べたくない！

- 生産者を応援したい！

- いろんな生き物がいるきれいな田んぼや畑をずっと残したい！

と思っている方はぜひ予約して食べる約束をしましょう！

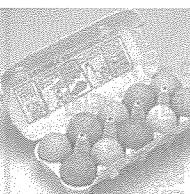


お米は、年に1回の収穫です。農薬をできるだけ使わずに育てています。予約でしっかりと食べきりましょう！

食べる人がいたら生産者は安心して生産でき、後継者もできます。



牛は毎日乳を出します。生鮮品なので日持ちもしません。人と同様に出産して乳を出しますので急に増やすこともできません。安定して飲むことが酪農家の安心につながります。

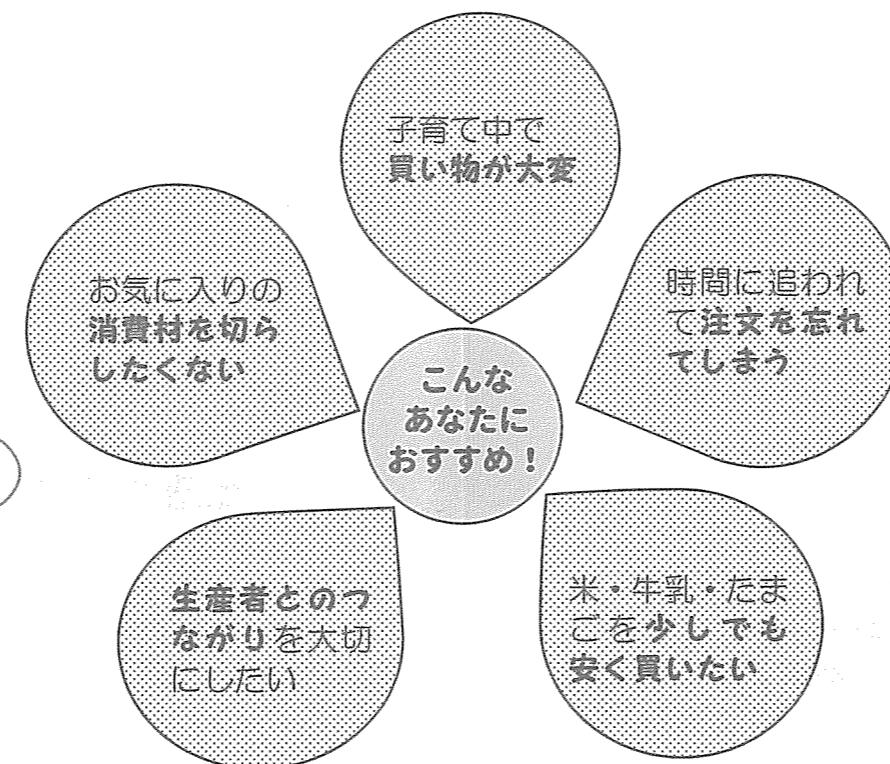


たまごも毎日生まれます。予約がすすむことで生産計画が立てやすくなります。貴重な国産鶏種のたまごです。予約して食べ続けましょう！4月から平飼い卵（6個入り）も予約できるようになりました。

経済のグローバル化がすすみ、今後ますます海外の安い食料が輸入されます。でも、毎日食べて、私たちの体をつくる食料です。どのようにつくられているのか全く分からないものを食べることにならないでしょうか？田んぼや畑がなくなったら、生き物も減り、自然環境はどんどん変わってしまいます。

生産者の顔が見えて素性が明らかなものを食べ続けるためにも、美しい日本の風景を守るためにも食べる約束ニよやくが大切です！

## eくらぶ登録していますか？



よやく品の数量変更やお休みも簡単にできるから気軽です！

## よやくらぶ～予約のカタログ～が届きます！

5月1回週（4/29～5/3）に配布されます。予約の仕方、予約できる品目がわかります。保存してバッタリ活用しましょう！

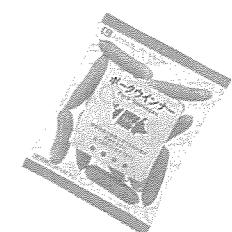


## 安心よやくらぶ

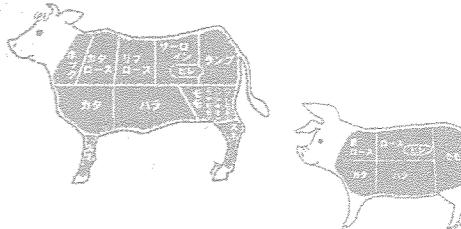
安心よやくらぶは、L's（エルズ）選定品を中心に人気の高い60品目が自動で届く便利なしくみです。注文忘れがなくてうれしい、と忙しい組合員に好評です。

一番人気のケチャップをはじめ、ウインナーやハム、ベーコン、国産ブレンドなたね油

みそ、丸大豆醤油、素精糖、ホットケーキミックス、肉厚わかめ、真あじ開き、小粒納豆、せっけん類…



これらは切らしたら困るものばかり！  
お気に入りは、よやくが便利です！



## L's（エルズ）選定消費材とは？

L's選定品の「L」には「生活（Life）を生き生きとした（Lively）ものにする消費材を使いこなそう（Lesson）」、「s」には「みんなのもの」という意味を込めています。多くの組合員に支持され毎日の食事に取り入れやすい物ばかり。新規加入者はもちろん、まだ利用したことがないという方は、ぜひ、申し込んでください。

そして、気に入ったら予約しましょう！

## ネット注文 eくらぶ

## が使いやすくなりました！！

- 申し込み時点で金額がわかります。
  - 確認メールが届くので、注文品を記録する必要もありません。
  - 配達日翌日11:30まで注文でき15時から翌週の注文ができます。
  - WEBカタログで、消費材情報もばっちりわかります。
  - 5週先までの取組みが分かります。
  - クチコミ情報を読んだり書いたりもできます！
- \*まずは、登録してください。

## エッコロひろば 「大人のための救命講座」

～心筋梗塞や脳卒中への対応～を開催しました

去る3月6日NPO法人シーボウル海の教室から中村智子さんを講師にまねき、命を守る、後遺症を防ぐための救命講座を開催しました。大人の死因の約2割が心疾患と脳血管疾患で占められています。呼吸停止や心臓停止は生命にかかる緊急時なので、1分1秒が大切です。救急車が到着するまでに平均8分30秒、それまでにするべき応急救手当を講座に参加した18名で真剣に学びました。

心筋梗塞の応急救手当で一番大切なことは「脳に酸素を送る」こと。心臓が止まてもその寸前まで呼吸していた酸素が体に残っているので、それを脳に送り続けてあげれば、脳を守り、後遺症を防ぐことができるそうです。救急隊や医師に引き継ぐまで、正しい心肺蘇生法を中断せずに行なうことが重要なのです。

参加者全員で9体の人形を挟んで二人ずつ向かい合い、実践練習を行ないました。意識がない、呼吸をしていないことを確認したら、そばにいる人に119番とAEDを頼んで、直ちに胸骨圧迫を始めます。胸の真ん中（心臓の真上）にある胸骨に両手の付け根を重ねて当て、真上から体重をしっかりとかけて1分間に100～120回のテンポで30回強く押します。続けてアゴを鼻より高くして鼻をつまみ

（気道確保）、2回息を吹き込み（人工呼吸）、再び絶え間なく30回の胸骨圧迫を繰り返します。AEDの操作方法は自動音声に従えば簡単に使えます。その間も「30：2」の心肺蘇生は絶え間なく行ないます。



人形を使って心肺蘇生を習いました

もう一つの症状脳卒中はサインを見逃さないこと！いち早く気づくためにチェックしたいのがF-A-S-T。  
Face=顔のマヒ「うまく笑顔がつくれますか？」  
Arm=腕のマヒ「目を閉じて両腕を上げたままキープ」  
Speech=「短い文がいつも通りしゃべれますか？」  
Time=いつからその症状が出ていたかを確認します。  
F、A、Sどれか一つでもできない症状が出ていればすぐに救急車を呼びましょう。電話の前に住所、目印などを書いて貼っておくと、慌てていても正しく伝えられます。

**デポー**

**デポーは大きな班！**

こんなお店です！

**デポーは、店舗型の共同購入のしくみです。**

\*共同購入への参加の選択肢をひろげる・・・班・個別配送のほかに、自宅での受け取りができない、

好きな時に必要な物を買いたい人も参加できる共同購入のしくみです。

\*1日に2～300人以上の組合員が来所する大きな班です。

\*配送組合員もデポーカード(口座引落し)で買い物ができます。

\*買い物にポイントがつきます♪

\*〈売り手〉と〈買い手〉の関係はありません。

みんなでともに考えてつくっていきます。

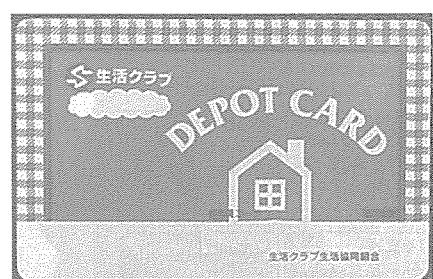
\*「消費材のメッセージ」を地域へ向けて発信する・・・

遺伝子組み換え反対！国内自給率を高める！原発反対！3Rの推進！

など生活クラブの運動を地域へ発信します。

\*まちづくりの拠点となる・・・

消費材を並べただけの店舗ではありません。様々な人たちが集まり、多様な関心や興味を引き出し、まちづくりを思い描き、実現に向けて活動が始まる場です。



便利なデポーカード  
配送組合員もつくれますよ！

Ciao!

おすすめレシピ!

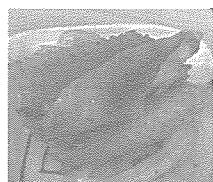
★甘酒でつくる万能たれ★

【材料】

甘酒 150g、みりん 100cc、酒 50cc、  
醤油 100cc

【作り方】

- ① 鍋にみりんと酒を入れて沸騰させ、煮きる。
- ② ①の鍋に醤油を入れて、一煮立ちしたら火を止め、甘酒を入れてよく混ぜる。
- ③ 清潔な瓶に入れて、冷めたら冷蔵庫で保存。  
\*手羽先を万能たれに30分ほど漬け、220度のオーブンで10分、190度で10分焼く。



調理例

組合員のページ

多摩南20,000人の会

私の気に入り

199



甘酒

配送税込価格 254円

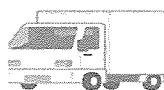
まち多摩

原田 千晶 さん

手づくりのものより味が濃く甘みも強いので、花粉症の夫や子どもたちには体調を崩さないよう砂糖の代わりに使っています。忙しいときは甘酒と塩だけの炒め物が定番です。

次回の取組みは5月3回(19週)

6月3回(24週)です



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター  
げんか かなこ 嘉那子 さん

今年で4年目！普段は配達業務がメインですが拡大・共済となんでもやっています。

生活クラブに入ったきっかけは、母は私が生まれる前からの組合員で、消費材がある生活が当たり前だったことです。幼いころに連れられて参加した石けん企画で見た糸ミミズの実験は

今でもよく覚えています。

夕飯を食べながら添加物や石けんについて母から聞かされて育ち、大学では食品について学びました。学んできたことを伝えられる職員を目指しています！



☆☆私のまちの運動グループ☆☆

一般社団法人 共に働くワーカーズ えんこらしょ

【まち日野】



みなさんこんにちは。私たちは、2016年10月に設立したヨチヨチ歩きのワーカーズです。高齢者、障がい者、子育て中の方など、いろんな立場の人が、それぞれの生き方にあった「働き」ができるよう、「共に働く」を基本に活動しています。

現在は、多摩南生活クラブ生協エリア内のセンターやテポーなどで、石けんによる清掃を受託し、地域では空き家を活用した居場所づくりを始めています。また、地域産の農産物や果樹を使ったジャムやソースづくりなども行っています。

居場所では、毎月健康麻雀と称して地域の高齢者の方が集まって楽しんでいます。毎週木曜日の午後は「おしゃべりカフェ」。地域の方々との交流をめざしています。また、「食の教室」としてこんにゃくづくりやゆず胡椒づくりなど、一から食べを作ることにも取り組んでいます。

石けんによる清掃では、生活保護受給者の方とも一緒に働いています。今後は、生活クラブの拡大にも、石けん普及にも取り組んでいきたいと考えています。

あなたも一緒に働きませんか？ちょっとでも時間のある方、居場所や石けん、食などに興味のある方、ぜひご連絡ください。



一緒に働きましょう。お待ちしています。

代表 古池初美  
日野市平山5-3-19  
042-506-6444  
enkora.1019@gmail.com

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 3月の発電量 8,998kWh あなたの家の何軒分？

Ciao!

# サステイナブルなひと、 生活クラブ

問合せ・申込み：多摩南本部事務局  
TEL 042-798-4371 (月～金、9時～17時受付)  
FAX 042-798-4376 (24時間受付)  
e-mail : block.tamaminami@s-club.coop

こちらからも申し込みます



イベント	日時	会場・託児
生活クラブ50周年記念フェスタ	5月25日(土) 11:00～15:00	大田区平和島 TRC 東京流通センター 第一展示場 ※直接会場へ！！
豚肉学習会 切り分けたお肉を焼いていただきます！	5月30日(木) 10:00～13:00	調布センター 2階ホール 託児：要相談 参加費：300円 申込み切：5月23日(木)

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

おいし～、  
うれし～が  
大集合！

## 生活クラブ50周年記念フェスタ開催！

みんな来て！来て！お祝いしよう！

\* 90もの生産者が一堂に会するのは10年に1回だけ！

\* 枝元なほみさんのお手軽料理デモンストレーション♪

試飲♪ 試食♪

生活クラブ50周年記念フェスタ 検索

《編集後記》  
生活クラブ50周年記念フェスタが迫ってきました。会場は平和島と少し遠く感じますが、50周年のおまつりをみんなで楽しみましょう。当日は90もの生産者が集まりますよ。お皿、お箸、お椀を持参してください。参加費は無料です♪ K.T

## Quiz

おおぜい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! 5月号クイズ★

Q: co·op 共済たすけあい、「ジュニア20」の  
対象年齢は何才から何才でしょう？

★正解の3名に消費材をプレゼントします！

### 4月号クイズ&答え

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？

A: 4% (96%も海外に依存しているのです！)

## Ciao! 5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(○印してください)  
名 前( ) 班コード・組合員コード( )  
電話番号( ) FAX( ) メルアド( )  
託 児(有・無) 名前( ) 年齢( 才 ケ月)

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！！

- 豚肉学習会に参加します。
- 生活クラブの3つの共済のことをもっと知りたいです。
- クイズの答え ( 才から 才まで )
- 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って利用させていただきます。