

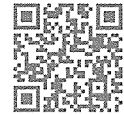
Ciao!

JUNE
2019 6

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



★ 多摩南のきらきらさん

同じマンションのママ友の紹介で加入しました。生活クラブに入って良かったことは毎週自宅に安心な食材が届き、美味しい食材がいつもあるということ、美味しく楽しい食事は家族の幸せな時間です。お気に入りには煮干して、煮干しダシのお味噌汁でパワーチャージしています。疲れているときは体にしみわたります。あっさりだけど、こくがあり、香りのいいダシがです。

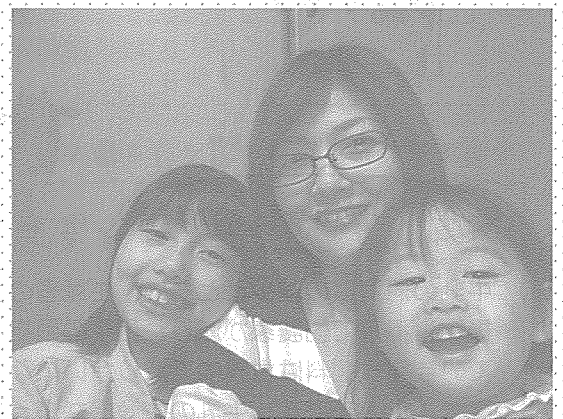
人前で話すのがとても苦手でそういう機会もなかったのですが、活動に参加して経験が増えると自分の意見を述べられるようになりました。パソコンもあまり使っていなかったのですが、最近ではイベントのチラシや調理会のレシピを作れるようになったりして、そんな自分の変化にちょっとびっくりするとともに、それが楽しいです。

今年度のまちのテーマが「防災」なので、毎日の生活に追われ後回しになっている防災の知識、備え、非常食などを学んで、レベルアップしたいと思います。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田中央●

野崎 貴代子さん



野崎さんのおすすめ！ 煮干し 200g 長崎県漁連



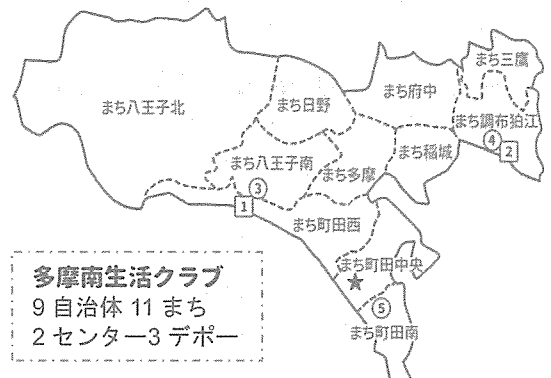
細かくすればするほど旨みの強いダシに。
炒って臭みを取り、ミキサーなどで碎いて
おいても便利です。頭とワタを取ることで
雑味が少なくすっきりした味になります。

♡ もくじ ♡

- P2・・牛肉を食べ、牛乳を飲みましょう！
絶対つくりたくなる！プロ直伝の絶品牛肉レシピ！
- P3・・はじまりました！でんきのキャンペーン
わたしたちのRびん・P袋の返却で5,244,251円節約することができました
- P4・5・・生活クラブの石けん運動はまだまだ続きます
- P6・・「たまごの生産者交流会」報告・デポー
- P7・・お気に入り「固型せっけん」・レシピ「茎わかめの煮物」
私が配達しています
私のまちの運動グループ【まち多摩】
子育て応援団そらいろのたね・今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

4月末現在	配送	デポー
組合員数	15,559 人	5,172 人
加入者数	138 人	55 人
脱退者数	135 人	37 人
世帯当り	22,803 円	11,965 円
総利用高	354,990,390 円	61,524,119 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

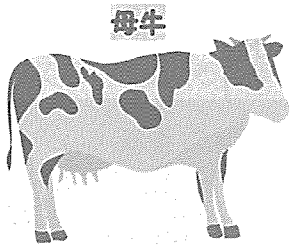
※デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜

編集：多摩南生活クラブ広報委員会

牛肉を食べ、牛乳を飲みましょう！

酪農家

酪農家はお乳を搾るために牛を妊娠させます。
産まれた仔牛がメスならば乳牛として育てますが、オスならば肉牛農家へ販売します。



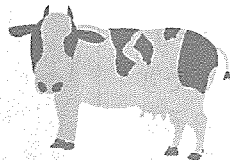
牛乳も飲みましょう！

肉牛と乳牛の切っても切れない関係

妊娠・出産

メスの仔牛

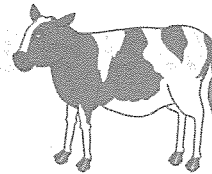
酪農家で育てて乳牛に



すべては安全でおいしい牛乳のために

オスの仔牛

肉牛農家で育てて肉牛に



どんな牛肉をお望みですか？



このように肉牛農家と酪農家はお互いに支え合っていて、酪農が盛んな北海道で生産された生活クラブの牛肉を食べることは、肉牛農家はもちろん、酪農家のためにもなっています！

牛乳の消費量の減少とともに、生産者の高齢化や後継者不足で酪農家が減り、仔牛の価格は高騰しています。飼料は世界中で取り合いになっていて高騰したままです。牛乳の生産量が減ったことでバターやチーズも不足していますね。確かな品質の牛乳を飲み続けるためには、提携している生産者に作り続けてもらわなければなりません。「乳牛

は産まれてから約2年で子どもを産んで、初めて搾乳できるようになります。酪農家が減って乳牛が減ったから増やしましょう、と言われても簡単にできることはありません。私たち酪農家が、辞めずに生乳を作り続けられることが大切だと思います」という生産者とともに、生活クラブの牛乳を飲み続けましょう。



絶対つくりたくなる！プロ直伝の絶品牛肉レシピ！

～牛肉の生産者 <北海道チクレン農業協同組合連合会>が来ます～

皆さん、生活クラブの牛肉を食べていますか！？

どんなエサで育てているの？ 市販の牛肉との違いは？ おいしい調理法は？

絶品！ステーキの焼き方&ローストビーフの作り方実演もあります。ぜひ、ご参加ください！

★日 時：6月28日（金）10:00～13:00 軽食あり

★場 所：生活クラブ館まちだ

（ままともプラザ隣／JR 横浜線、小田急線町田駅
から神奈川中央交通バス「町田郵便局前」または
「五間道路」下車、徒歩6分／駐車場はありません）

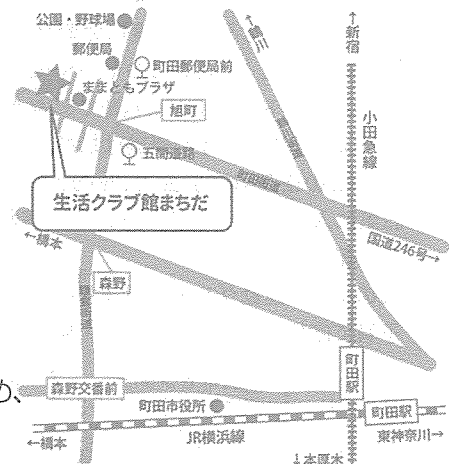
★参加費：大人1人300円 ぴよママ無料

組合員でないお友だちと一緒に参加すると、
組合員とお友だちどちらも無料

★託 児：要予約 エッコロ加入者のみ

※託児は「子育てひろば ぶらんこ町田」に依頼するため、
託児費用が発生します。

★申込〆切：6月21日（金）



はじまりました! でんきのキャンペーン

8月末まで



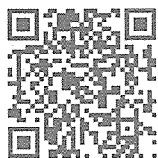
生活クラブでんきを消費材として取り組み始めて4年目を迎えました。生活クラブがすすめるエネルギー政策では、3つのアクションを大切にしています。減らす（省エネ）・つくる（創エネ）・使う（共同購入）。食べ物も大事だけどエネルギーも大事。この機会に考えてみましょう。

生活クラブでんき キャンペーン概要

<期間>6月～8月

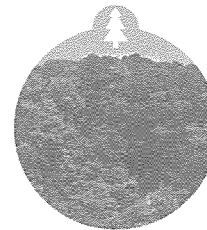
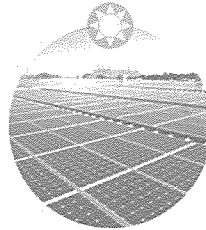
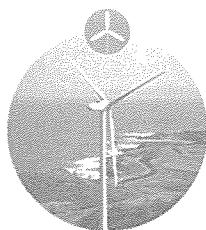
<内容>

- ・期間中の新規契約1件につき1,000円分の割引（12月の電気料金引落しにて相殺）
- ・6月2回に配布される申込書で提出。またはWEBから申込み



生活クラブエナジーWEBサイト

生活クラブ
でんきって
何?



太陽光・風力・小水力・バイオマス・地熱等の電源を開発し、電気の共同購入を通じてエネルギーを自給する暮らしをめざしています。

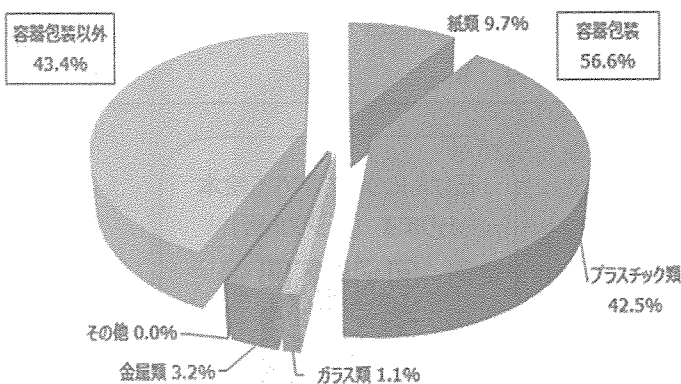
だから
この機会に!

生活クラブは原材料や生産方法が明らかな「食べ物」を手にするために食の共同購入をしてきました。それと同様に電気も自然エネルギー100%をめざして共同購入しています。

もっと
詳しく
教えて!

わたしたちのRびん・P袋の返却で 5,244,251円 節約することができました!

生活クラブが2019年度に支払う「容器包装リサイクル法に基づく再商品化実施委託料」は、2017年度の返却実績に基づいて算出されています。生活クラブ独自で回収すればするほど、この再商品化実施委託料を減らす（=節約）ことができます。市の回収には出さずに生活クラブへ返却をお願いします!



家庭ごみの約半分は容器包装なのです。プラスチックよりもリユースびんを利用し、使い終わったら生活クラブの回収へ家庭ごみを減らしましょう!

<こんな動画もできました>



YouTube

「リユースびん物語」
びんのリユースで3人に
小さな変化をもたらした
11分38秒の物語

出典：環境省WEBサイト「容器包装廃棄物使用・排出実態調査」より

生活クラブの石けん運動はまだまだ続きます

洗剤には、石けんと合成洗剤の2種類があります。天然の油脂とアルカリが原料の石けんは、排出されると分解スピードが早く、環境に悪影響をほとんど与えません。

一方、合成洗剤は化学合成された洗浄成分が主成分となり、水中での分解にとっても長い時間がかかるものもあります。目には見えないたくさんの刺激が、アレルギーなどを引き起こす原因となるともいわれています。魚などの水棲動物の生態系への影響も心配されています。

生活クラブの石けん運動は、「合成洗剤の使用を止めて、石けんを使おう。私たちのからだや自然環境を守ろう。」という運動です。毎年様々な活動を行ないます！

その1

シャボン玉フォーラム in 山口

(5月18、19日)

次世代にきれいな水と豊かな自然を残していくため、また、石けん利用者を増やしていくために、毎年この時期に参加団体が持ち回りで主催し、全国集会「シャボン玉フォーラム」を開催しています。今年は山口県！「地球の未来のために私たちにできること」をテーマに基調講演、翌日は分科会で交流します。

生活クラブ参加者からの報告をCiao!8月号にて掲載します。

その2

各自治体の首長 または 関係職員との面談

地域協議会が主体となって、代理人と一緒に市役所へ赴き、シャボン玉月間に寄せたメッセージを依頼します。それと同時に市の施設等での石けん利用もはたらきかけています。面談の際の長年の働きかけによって行政が動いてくれる度、活動の成果を感じます！

今年も、今、その活動の真っ最中。まち広報紙で参加を募集していたら参加してみてくださいね。



2018年
日野市での首長面談

その3

シャボン玉月間

(7月)

毎年7月に行なっている全国統一活動です。「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて石けんを使いましょう」をコンセプトに、石けんの使用をひろく地域へ呼びかけます。利便性を追求して合成洗剤を使えば使うほど、それにとまって失われるものがあります。「石けんは使いづらい」と聞くこともありますが、ひとつ手間をかけてください。私たちの意識が、失ってはならないものを守ります。



その4

私たち多摩南生活クラブ組合員の石けん利用率は約27%。もっともっとみんなで使おうよ石けん！

まずは「**国型せっけん**」に切り替えましょう。食器も手洗いも身体洗いも！国型せっけんは安心して使えるよう、成分にこだわっています。香料や着色料、金属イオン封鎖剤（エデト酸塩）などの添加物を一切使っていません。成分は純石けん98%、グリセリン2%です。頑固な汚れに国型せっけんできすり洗いしたあと洗濯機で洗うときれいに落ちます。おどろき～！水切れ抜群なので、食器洗いにも便利です。



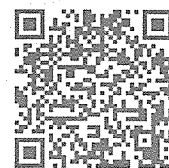
常在菌について

健康を保つためには常在菌が重要。皮膚は人体で最大の臓器ともいわれ、常在菌は私たちを外的刺激から守ってくれています。殺菌・消毒に敏感になりすぎて大切な常在菌まで殺してしまわないよう注意が必要です。石けんでも十分ですよ。

石けんで上手に洗うコツをWEBで紹介しています。



石けんについて学べる絵本もあります（デジタル版）



- 希望者に差し上げます●
- 多摩南まちづくり委員会作成「石けん育児」の冊子
- 多摩南石けん使い方冊子
- 8ページで申請してくださいね。

企画のご案内

生活クラブの学校
～いのちと水の連続講座～

『国型せっけんのうた』

日時：10月12日（土）10：30～12：30

場所：調布方面（予定）

講師：能勢富美子さん

（きれいな水といのちを守る東日本連絡会代表）

参加費：組合員 500円 組合員外 800円

託児：あり

詳細は追ってお知らせします。

問合せは多摩南本部事務局まで

たまごの生産者交流会報告

4月13日(土) 多摩総合センター

今年度の消費委員会の企画は、たまごの生産者交流会でスタート！
(株)生活クラブたまご(埼玉県)の吉野さんから話を聞きました。

何といてもエサが違う！

私たちが食べ物で体がつくられるように、鶏もエサで体がつくられ、たまごを産みます。だから、エサがとっても大切。(株)生活クラブたまごの生産コストの60%はエサ代です！その中身はすべて公開。

●国産玄米 30.0%

●PHF・NON-GMのトウモロコシ 26.0%

●PHF・NON-GMの大豆粕 19.4%

●その他 24.6% (その内のなたね油粕やコーングルテンミールもすべて※PHF・NON-GM)

※PHFとは、収穫した農産物を輸出する際に、カビや虫の繁殖を防ぐ

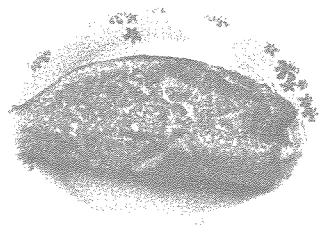
防カビ剤や防虫剤をかけていないこと。NON-GMとは、遺伝子組み換えでないこと。(市販の卵の親鶏の90%以上は遺伝子組み換えされたエサを食べています)

2階建ての解放高床鶏舎

壁が金網になっていて、その外側にカーテンがあり、風通しや光を調整します。換気扇も使ってより快適に過ごせるよう工夫されています。鶏は2階で飼養され、鶏糞が1階に落ちる構造になっています。

貴重な国産鶏種もみじ・さくら(国産鶏種は国内卵流通のわずか4%！)

日本で唯一の育種改良会社(株)後藤卵場(岐阜県)で雛が生まれ、(有)境野養鶏(埼玉県)で育てられ、120日齢で(株)生活クラブたまごに届き520日齢まで卵を産んでくれます。そして…冷凍の消費材「親鶏ひき肉」に。



～ふんわりスフレオムレツ～

生産者のデモのあと参加者が挑戦！
今回はデザートとして、メープルシロップで。ケチャップなどでも美味！

Q&A 卵の汚れはどうしたらいい？

卵の表面にはクチクラ(キューティクル)層があり、微生物の侵入を防ぐ機能があるのであえて洗っていません。まず汚れているものから食べてください。洗う場合、鶏の体温に近い40度くらいのお湯(水だと浸透する心配がある)で洗い流し、しっかり乾かして冷蔵庫で保管してください。

※たまごを食べるなら、ぜひ、生活クラブのたまごを食べましょう！
申込み忘れがなく、生産者も安心、しかもお得な予約がおすすめです。
企画への参加はどなたでもOK。ぜひ申し込んで参加してくださいね。

デポー

デポーも予約で！

生活クラブは予約共同購入が基本。デポーも同じです。お店に並んでいる消費材は利用することを前提としてワーカーズが仕入れています。「店＝大きな班」が予約した消費材は組合員が利用し尽くしましょう。米、夏と冬のギフト、クリスマス・正月用品、季節品も予約して利用しましょう。あらかじめ利用を約束することで生産者は計画的に生産できます。組合員にも生産者にもうれしいしくみですね。

米：デポー組合員は、デポーで年に3回の利用から予約できます。もちろん毎月でもOK。価格もお得♪

夏・冬ギフト：選りすぐりの消費材をギフトカタログから選んで全国宅配で送ることができます。

クリスマス・正月用品：年末混みあった店内で思案しながら探すよりも、予約品を受け取るだけで楽しいクリスマス・お正月がラクラク準備できますよ。
配送価格と同じでお得♪予約共同購入だから実現できるのです。

季節品：レジ横のカタログを持ち帰って注文シートに記入してレジに出します。
配送と同じ品目、便利な調理器具や防災用品などが店頭が届きます。



おすすめレシピ!

柳澤さんのレシピ

★茎わかめの煮物★



【材料】

茎わかめ 100g、油揚げ 1 枚、人参 5cm、
しめじ 1 袋、醤油 小さじ 1、みりん 大さじ 1

【作り方】

- ① 茎わかめは、水に 30 分つけて塩抜きをする。
- ② しめじはほぐす。油揚げと人参は短冊切りに。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒める。油が回ったら、
①をいれ、ひたひたより少なめに水を加える。
- ④ 調味料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

★子どももよく食べます。常備菜におすすめです!

多摩南20,000人のル

私のお気に入り
200

固型せっけん

配送税込価格 238 円



まち日野

柳澤 桂子さん

食器洗いや洗濯、靴洗いに手洗い…家中で毎日使っています。スポンジにこすりつけて洗えば泡立ちも抜群。泥汚れも楽に落とせます。これひとつで、何でも洗えて、この価格。いつも必ずストックしています。

次回の取組みは 6 月 3 回 (24 週)

6 月 4 回 (25 週) です



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター

(株)三協運輸サービス

こんにちは! 多摩統合センターで3月4日から配送委託としてスタートした(株)三協運輸サービスの副所長、吉田貴行です。

(株)三協運輸サービスは首都圏で3つの生協の配送委託を担っており、生活クラブでは大田センター、葛飾センターに続いて3センター目の

委託になります。毎日6コース6人で配送をしています。

まだまだ未熟ですが、これからも組合員の方々に喜ばれるように体に気を付けながら頑張りますのでよろしくお願いします。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆

【まち多摩】

子育て応援団そらいろのたね

こんにちは! 子育て応援団そらいろのたねです。地域の子育てを応援するNPOで、2002年3月に設立、2009年6月に東京都より特定非営利活動法人の認証を受けています。

設立当初、(財)女性労働協会のプログラムによる子育て支援者養成講習会(全22時間)を3回にわたって開催、地域の方々に受講していただいて会員を募集しました。この講習会の費用をはじめ立ち上げイベント開催費などを生活クラブの地域福祉費用援助制度から助成を受けました。意欲のあるメンバーの参加により17年間活動を続けています。

メンバーがアイデアを持ち寄り多彩な活動を展開して、お母さんたちが子育て期を楽しく豊かに過ごせるようお手伝いしています。

そらいろひろば(子育てひろば)、トイレトレーニング

グ、おっぱいの話(卒乳講座)、幼児食、ピラティス体験、アサーティブネス・ワークショップ、ランチを楽しむ「おうちカフェ」などのひろば事業と、訪問型子育て支援(育児支援&家事援助)事業を行い、ご家庭に出向いています。

また、設立当初から多摩市より女性センターや公民館、家庭教育学級の講座開催時の保育や、産前産後の子ども家庭サポーター派遣事業を受託しています。これからも楽しく活動を続けて子育てがもっと楽しくなるまちづくりをしたいです。

代表/山口圭子



子育て応援団そらいろのたね



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 4月の発電量 9,946kWh あなたの家の何軒分?

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
遊 YOU 米生産者（山形県）交流会 ～遊 YOU 米作りに賭ける！～ 軽食付	6月15日（土） 10:00～13:00	多摩統合センター2階ホール 託児：定員10人 参加費：100円 申込〆切：6/7
北海道チクレン牛肉生産者交流会 ～絶対作りたくなる！プロ直伝の 絶品牛肉レシピ！～	6月28日（金） 10:00～13:00	生活クラブ館まちだイベントホール 託児：エコロ共済加入者のみ 申込〆切：6/21 参加費：300円
ライフプラン講座 茶菓子付 「子育て世代の教育費」	7月2日（火） 10:00～12:00	多摩統合センター2階ホール 託児：定員10人 申込〆切：6/25 参加費無料

*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（ブレママ＆ママ特典登録者）は無料。

6～7月 初夏のメルマガ登録キャンペーン！

メルマガで、多摩南やまちの企画情報・デポーお買物情を！

【PC・スマホから】

多摩南生活クラブ 検索

↓
組合員メニュー↓
生活クラブのメルマガ

【従来型携帯から】

QRコード

↓
こちらを読み込んで⇒↓
空メールを送信

抽選で
20名に！
水ようかん♪



《 編集後記 》

毎週土曜日の午前中に届くデポーメルマガでお楽しみイベント情報をゲットして、お昼にはデポーへGO！！鮮魚、フレッシュ鶏肉、生産者来所コーナーでの試食♪などの魅力的なデポーを楽しんでいます！ C.H.

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! 6月号クイズ★

Q: 多摩南の組合員の石けん利用率は何%
でしょうか？

★正解の3名に消費材をプレゼントします！

5月号クイズ&答え

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？

A: 0才から19才

Ciao! 6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 ヶ月)

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！！

- ☐ 遊 YOU 米生産者（山形県）交流会に参加します。
☐ 牛肉生産者(北海道チクレン農業協同組合連合会)交流会に参加します。
☐ ライフプラン講座「子育て世代の教育費」に参加します。
☐ ① 石けん育児の冊子 ② 多摩南石けん使い方冊子
☐ クイズの答え (%)
☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。編集の参考にさせていただきます。