

CiAo!

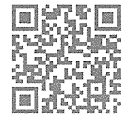
July 7
2019



発行責任者 落合 由美／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

消費生活センターでの料理イベントに参加した時に近くにいた方に声をかけられ、話を聞いたら「すぐ入りたい!」と思って紹介していただきました。今、広報紙を担当していますが、そのおかげでたくさんの事を知ることができ、たくさんの方と仲良くなれました。また子どもが食べているものはすべて私が選択して買っているものなんだ、と改めて安全な食べ物への興味が増しました。好きな消費材は茎わかめです。美味しくて歯ごたえも良く、とっても安い♥。塩抜きした後、ごま油とニンニクで炒めると子どもたちが競って食べてくれます。

まち委員になって楽しかったことはまち大会で司会をしたことです。そのあとデポで買物していたらたくさんの方から「頑張ってるね!」と言ってくれたことも嬉しかったです。

これからは子育て世代と熟年世代が交流できるイベントやそのイベントに行きたい!と思ってもらえるような広報紙を作っていきたいと思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田南●

須田 さや香さん



須田さんのおすすめ! 茎わかめ 300g 重茂漁協



肉厚わかめの茎の部分。急ぐ時は湯に 10 分位漬けてから水で冷やして塩抜きを。酢の物、和え物、煮物に。

♥ もくじ ♥

- P2・・とうふの値段は何で決まる?・とうふまつり
- P3・・7 月はシャボン玉月間!
年に一度は保障の見直しをしませんか?
- P4・5・・コミュニティで身近な問題を解決!
- P6・・デポー八王子みなみリニューアルします!・デポー
- P7・・お気に入り「親鶏ひき肉」・レシピ「親鶏ひき肉のミートソース」
私が配達しています
私のまちの運動グループ【まち稲城】
一般社団法人 ACT 稲城たすけあいワーカーズこんぺいとう
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

5 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,534 人	5,199 人
加入者数	132 人	48 人
脱退者数	135 人	42 人
世帯当り	27,386 円	11,180 円
総利用高	426,098,173 円	57,822,460 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

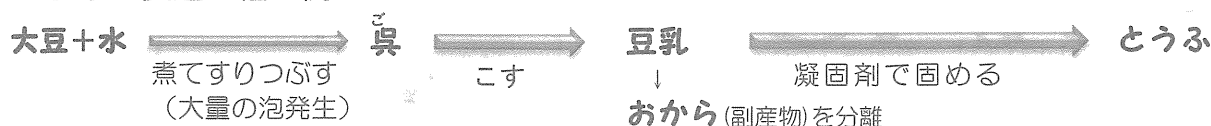
※デポー八王子みなみ・町田定休日: 水曜 デポー国領駅前定休日: 日曜

編集: 多摩南生活クラブ広報委員会

とうふの値段は何で決まる？

とうふはどのようにできるのでしょうか？ 原料は、水、大豆、凝固剤の3つだけ。

＜とうふの製造工程の例＞



＜原材料と値段の関係＞ これらの組み合わせで、味が変わり価格も変わります。

大豆	消泡剤	豆乳の濃度 (豆の量)	凝固剤 凝固剤による違いは 多摩南のとうふ検索 または右QRから	価格
大豆の価格は時期や為替で変わるの、目安です	砕いた大豆を加熱したときに発生する泡を消す			
国産大豆+水 (国産大豆の入札取引価格 9,000~10,000円/60kg (減農薬などはさらに高価))	不使用 (泡があふれないように、複数回に分けて 少しずつつくる)	濃い豆乳 ↓	にがり (天然にがりは薄い豆乳では 固まらない にがり打ちは技術が必要)	高い ↓
外国産大豆+水 (大豆の国際相場指標 約 1,900円/60kg)	使用 (一度に大量につくれる。加工助剤のため、表記省略可能)	薄い豆乳 (少ない量の豆)	化学的に合成したもの (グルコノデルタラクトン など。薄い豆乳でも固めることができる)	安い

『私と地球がつながる食農共育』(近藤恵津子著)を参考に多摩南生活クラブで作成

生活クラブのとうふは！

原料の大豆はもちろん国産で、農薬散布回数
が確認できるだけでなく、放射能検査もして
います。消泡剤を使わず、濃い豆乳で、天然
にがりで作っています。

また、組合員による消費材 StepUp 点検※も実施しています。 ※消費材 StepUp 点検とは、組合員が生産現場に行き、原材料や作り方、設備など様々な項目についてさらに良い消費材を目指して点検し、話し合う活動です。

組合員が、「こんなとうふをつくってほしい」と生産者と話し合っ
てつくってもらっているとうふです。
予約して食べ続けてください。まだ食べたことのない方は、ぜひとうふまつりにお越しください！

とうふまつり

軽食付き

目の前でとうふ屋さんがつくるとうふを食べて、とうふの謎を科学しよう！

とうふはいつ頃から食べられているの？ とうふはどうやってできるの？

クイズに答えたり寄せとうふづくりを見たりしながら、とうふのヒミツを発見しましょう！

小学生は自由研究にもなりますよ。ご家族で、組合員でないお友だちを誘って、ご参加ください！

組合員発案のデザートレシピも紹介します！

お待ちしております！

日時：7月27日(土) 10:00~13:00

場所：多摩統合センター

参加費：100円(小学生以上) ぴよママ本人無料

組合員でないお友だちと一緒に参加すると、

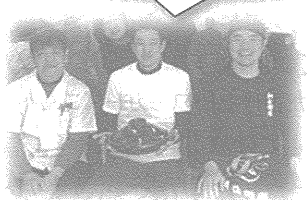
組合員とお友だちどちらも無料

託児：あり、要予約(10分前に来てお子さんを預けてください)

エコロ加入者 無料(当日加入可)、エコロ未加入者 500円

未就学児のお子さんの食事は各々でご用意ください

申込〆切：7月19(金)



～軽食 MENU～

できたて寄せとうふ

とうふ汁

ご飯

とうふのカトーショコラ

とうふのプランマンジェ

7月 は シャボン玉月間！

シャボン玉月間とは・・・？
1984年から7月を中心に行なってきた全国統一活動です。
「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、せっけんを使いましょう」をコンセプトに、統一ポスターを用いて、せっけんの使用をひろく地域に呼びかけます。

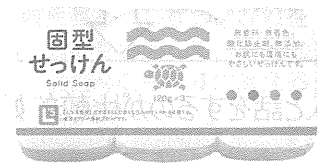
**せっけんライフは
ハッピーライフ
～地球がよろこぶ毎日～**
2019年シャボン玉月間スローガン



自治体首长メッセージ・・・
毎年、シャボン玉月間に寄せたメッセージを自治体に依頼し取得する活動をしています。組合員も参加して依頼活動を行なう中で、さまざまな環境問題に取り組んでいる自治体の活動を知ると同時に、石けん利用をすすめるための私たちの具体的な要望を出す機会になっています。活動報告や首长メッセージはまち広報紙でご覧ください。

固型せっけん・・・

第一歩は固型せっけんから。手洗いや浴用だけでなく、台所（食器洗い、布巾洗い）でも使えます。香料や着色料、金属封鎖材（EDTA=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。



年に一度は保障の見直しをしませんか？

民間の保険をかけっぱなしにしている、掛金が上がっていませんか？

共済は非営利の組合員どうしの相互扶助のしくみだから、お手ごろな掛金で保障を受けられます。

組合員とその家族だから加入できます！



明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

	0歳～満19歳のお子さんに	満18歳～満64歳の女性に	0歳～満64歳の医療保障に
月掛金	J1000円コース 1,000円	L2000円コース 2,000円	V2000円コース 2,000円
病気・ケガ入院保障	日額6,000円	日額5,000円	日額5,000円
それぞれにうれしい保障	ケガ通院1日目から日額2,000円の保障	さらに女性がかかりやすい病気で入院した場合は、上記の日額に＋日額3,000円の保障	手術に2・4・8万円の保障



プラス

個人賠償責任保険 月額 140円
補償額 最高3億円



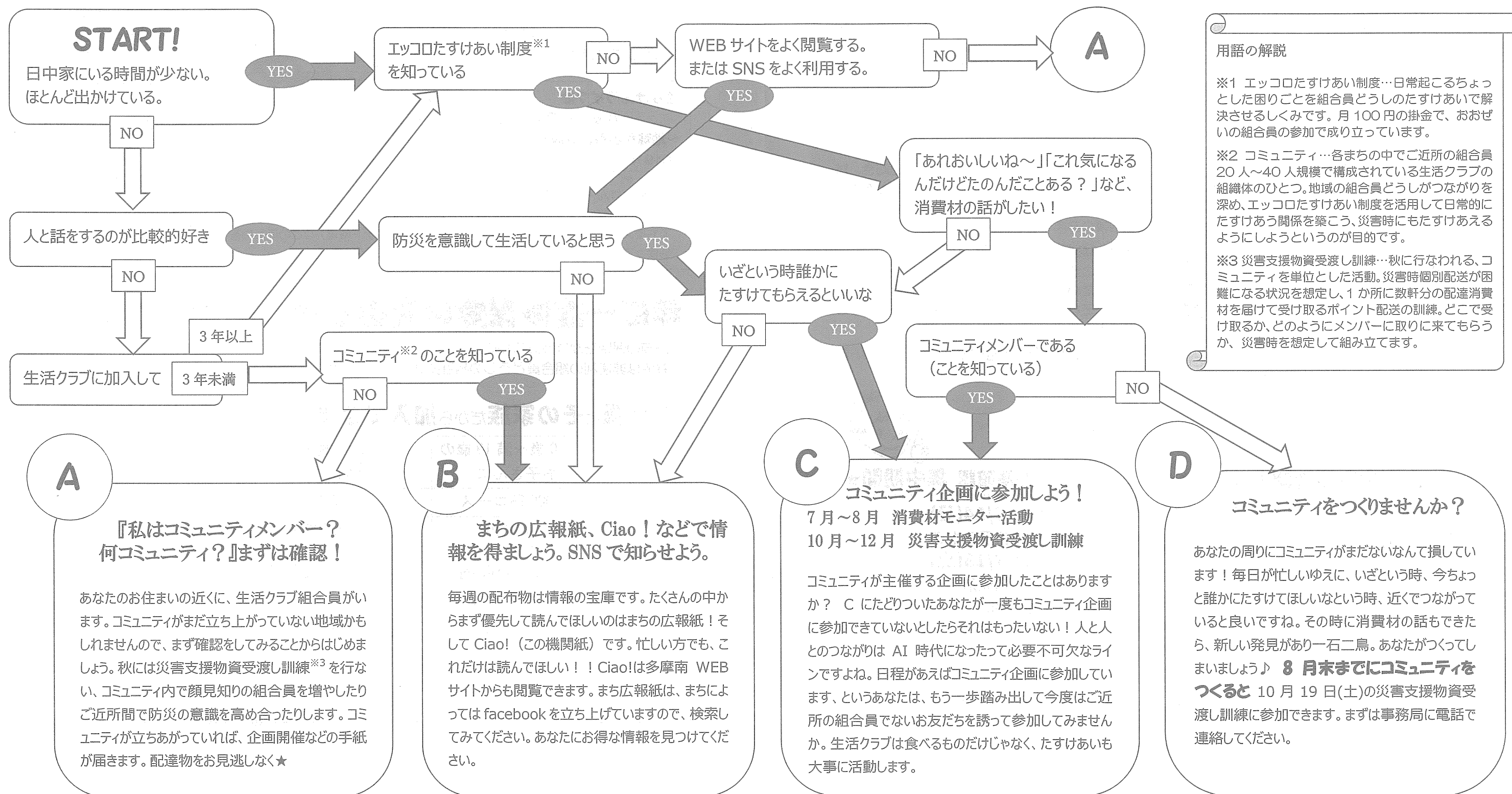
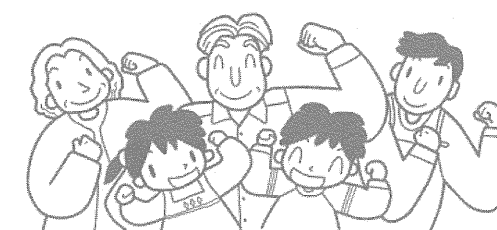
プラス

先進医療特約 月額 たすけあい掛金+100円
支払限度額 1回あたり
最高1,000万円

☆☆コミュニティで身近な問題を解決！☆☆

1分でできる！

このチャートは、忙しい毎日の中、時間を少しだけ止めて自分の生活を見つめるためのアドバイスチャートとなっています。



デポー八王子みなみ リニューアル します！

デポーは生活クラブの組合員がおおぜいで共同購入に取り組んでいるお店です。八王子市別所に誕生して15年。地域で愛されて現在約2,150人のデポー組合員がいます。デポー組合員だけでなく、まち八王子南や近隣の他まちの配送組合員も「毎日消費材の買える生活クラブのお店」として利用しています。木造のデッキが目印のデポー八王子みなみですが、ずいぶん老朽化してきました。そこで、8月の夏休み、少しの間改装期間をいただいて生まれ変わります。

仲間を増やす「紹介活動」展開中！！

鮮魚が買える、野菜が新鮮、生産者に会える便利なデポー八王子みなみを、もっともっとたくさんの人に利用してもらいたい、リニューアルをもっとおおぜいの仲間と一緒に迎えたい、と、今、新しい組合員を増やす紹介活動をしています。8月のリニューアルオープンまでに148人の加入を目標としています。現在未だ45人という状況です。

ぜひ、デポー八王子みなみのことをお知らせに伝



えてください。その方が加入されたら、あなたと加入いただいた方双方にごま油300g缶とリニューアルを記念して製作したデニムのオリジナルエコバッグをプレゼント。組合員がデザインした、とってもかわいい、フォーク・スプーン、パスチャライズド牛乳のイラスト入り♡たっぷり入る優れたものです。バッグは限定250個ですのでお早めに！！

キャラバンカーで

堀之内、南大沢の郵便局や公園などに出向き、試食試飲なども行なっています。デポーのことをもっと宣伝できる場所、例えば幼稚園や保育園の夏まつり、地域のおまつりなどをぜひ教えてください。

おおぜいのチカラが必要です！！

私たちの消費材をこれからも生産者につくり続けてもらうためにも、もっとおおぜいの組合員で利用したい。それには、今、あなたの紹介のチカラが必要です！！

ぜひ、お友だちを紹介してください！！

デポー

デポー組合員の方は デポーで出資金在高確認をします！

生活クラブの出資金は毎月自動引落しされていますね。在高確認とは、組合員＝あなたが生活クラブに出資している金額を確認することです。デポー組合員は期間内に店頭で「2018年度出資金在高のお知らせ」を受け取って、確認してください。

2018年度は生活クラブ東京に出資している出資金に配当が付きまして♪ この配当は出資金に充当されます。集中期間に来所すると各デポーでお楽しみを用意していますよ。生産者も来所します♪



★出資金在高確認 集中期間★

07/4(木)～7/14(日)

デポー八王子みなみ

07/6(土)～7/13(土)

デポー国領駅前・デポー町田

この期間はお買物ポイントが配送組合員も2倍になります。お買物に来てね！！

この期間に都合のつかない方も8月末までには在高のお知らせを受け取りに来てください。

8月のお盆休み：8月14日(水)・15日(木)・16日(金)

ただしデポー八王子みなみはリニューアルのため、8月10日(土)から23日(金)までお休みです。

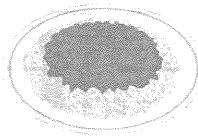
デポー国領駅前は、18日(日)は開所します。

8月12日～16日は配送がお休みです。12(月)13(火)には、ぜひ配送組合員もデポーに来てくださいね。

おすすめレシピ!

長谷部さんのレシピ

★親鶏ひき肉のミートソース



【材料】

親鶏ひき肉 250g、にんにく・しょうが各1片、
玉ねぎ 1/2 個、みそ・醤油・砂糖 各大さじ1
ケチャップ大さじ4

【作り方】

- ① にんにく・しょうが・玉ねぎをみじん切りに。
- ② 鍋に油を熱し①を炒め火が通ったらひき肉を
入れる。半分ぐらい火が通ったら、みそ・醤油・
砂糖を入れ水分がなくなるまで炒める。
- ③ ケチャップと水 100cc を足し、煮立ったら
3分ほど弱火で煮る。

※短時間でもコクのあるミートソースになります!

多摩南20,000人のレ

私のお気に入り
201

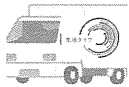
親鶏ひき肉

まち三鷹

配送税込価格 216 円 長谷部 由紀子さん

毎回5個ずつ購入し常に冷凍庫にストックして
います。コスパの良さは勿論、美味しい卵を産
んでくれた親鶏も大切に頂くというコンセプト
にも共感しています。定番料理は鶏そぼろ。水
分が多めで濃い味の料理ならパサパサ感は気にな
りません。

今回の取組みは 7月3回 (28週)
8月3回 (33週)



★★私が配達しています★★

調布センター

轡サング 諸戸 優

入職して4年になり、配送時のさわやかな日差しや木々のざわめきも体に馴染んで
久しいですが、さすがに奥が深い生活クラ
ブなので、まだまだ新しい発見がたくさん
あり、毎日楽しく働いています。

さて、先日組合員さんに教わったお薦め
消費材を紹介させていただきます。それは、冷
凍とろろ芋です。ヤマトイモも入っている
ので粘りが強く、冷凍なので常備しておけ
ます。ぜひお試しを。



★★私のまちの運動グループ★★ 【まち稲城】

一般社団法人 ACT 稲城たすけあいワーカーズ こんぺいとう

生活クラブ東京が昨年の11月に稲城市内にOPEN
した心身の発達にかたよりがあり、発達支援を必要と
するお子さんが通って来る障がい児通所支援事業「あ
のねのお家」の運営を担っています。

1階は未就学児が通う児童発達支援。2階は学校へ
通う子どもへの発達支援と放課後を安心して過ごせ
る居場所でもあります。

専門職がお子さんの状態や発達過程・特性などの特
別なニーズを把握し、個別支援計画を立て、支援を具
体化します。児童発達管理責任者、言語聴覚士、臨床
発達支援士、看護師、保育士、社会福祉士、介護福祉
士などスタッフみんなが主体的に持てる力を発揮で
きる職場、対等な発言権と決定権を持つワーカーズ・
コレクティブという働き方で運営しています。

子どもたちは発達多様性に満ちています。熱中
できる遊びを見つけ、ワイワイ楽しい時間を共有し、
おやつを食べながら徐々に仲間意識が芽生えてき
ます。新1年生に優しく声を掛けたり、絵本の読み
聞かせをする上級生。成長した姿で私たちに喜びと
希望を感じさせてくれます。また時には苦しさを抑
えきれない子どもの傍らにいて、感情を吐き出すそ
の言葉にひたすら耳を傾け、学びを深めるのです。
子どもって本当におもしろい!

理事長 中村美穂子

生活クラブあのお家
稲城市東長沼1741-1
TEL&FAX: 042-401-5556
Email: inagi@s-anone.com



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 5月の発電量 11,233kWh 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
とうふまつり ～目の前でとうふ屋さんがつくるとうふを 食べて、とうふの謎を科学しよう!～	7月27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(小学生以上)★ 申込〆切：7月19日(火)
草の根市民基金・ぐらん*交流集会 2018年度助成団体活動報告・自由懇談 他 *ぐらん：草の根活動をしている市民団体などへ助成す るしくみです。 毎月100円から寄付登録できます。	7月27日(土) 13:30～15:30	生活クラブ館 地下スペース 託 児：なし 参加費：無料 申込みなしで参加できます

*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。

新しくなったeくらぶに登録しましょう!!

いつでもどこでもスマートフォンなどの画面上で紙の
カタログと同じ内容を見ながら注文できます。

操作はとてもカンタン! 注文したい消費材を画面上で選ぶだけ。

*小さな文字は拡大表示もできます。

*スマホのほか、タブレットやパソコンからも使用できます。

*画面上の消費材番号をタップするだけで注文できます。

*注文した合計額がすぐに確認できます。

*今後の取り組み予定がわかります。

手のひらにケ-
タイできる
買い物がこ♥

生活クラブのインターネット検索



《 編集後記 》

編集集中、7/27(土)とうふ
まつりの案内に目にとまり
ました。生活クラブの
組合員でなければ、なか
なか出会えないイベント
ですね。とうふ屋さんが
目の前で作ったとうふを
食べる。この貴重な機会
を見逃す手はないです
ね。
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! 7月号クイズ★

Q: 災害支援物資受渡訓練、何月までに立ち上げた
コミュニティが参加できるでしょう?

★正解の3名に消費材をプレゼントします!

6月号クイズ&答え

Q: 多摩南の組合員の石けん利用率は何%?

A: 約 27 %

Ciao! 7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!!

☐ とうふまつりに参加します。

☐ クイズの答え ()

☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。編集の参考にさせていただきます。

☐ P6のデポー八王子みなみ お友だち紹介や、キャラバンポイントなども↓↓こちらへ!

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。