

CiAo!

AUGUST
2019 8



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

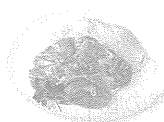
★ 多摩南のきらきらさん

三鷹の食育講座を受講して食の大切さを痛感し、自主基準の厳しい生活クラブに入りました。いちいち何が入っているか裏の食品表示をチェックしないで安心安全なものが手に入るという安心感があります。

好きな消費材は色々ありますが、調味料全般と丹精國鶏と刻みきゅうり漬は欠かせません。マスカルポーネどら焼きも大好きです。まちの一押しが「たまご」なので色んなバリエーションで楽しんでいます(^)。丼が好きな娘のために美味しい親子丼の作り方や色々な卵料理をマスターしたいと思っています。

まち委員になって、生産者と話す機会ができ消費材に対する色々な思いを直接聞けたり、ベテラン組合員からお薦めの消費材やその使い方を聞けて楽しいです。ある企画の時に、母親が加入していたから自然に加入したという人が 8 割ほどいて、小さい頃の味覚が大切で代々受け継がれていくものなのだなあと思いました。我が息子と娘も大きくなったら母の気持ちに気づいてくれたらいいなと密かに思っています。

田中さんのおすすめ! 丹精國鶏 (鶏肉モモ 500g)



(株)秋川牧園/全農チキンフーズ(株)

丁寧に健康に育てられるため、しっかりとした肉質で、弾力のある噛みごたえと深い旨みが生まれ、鶏肉本来のおいしさが味わえます。

◆ もくじ ◆

- P2・・便利で簡単! インターネット注文 eくらぶ活用術
- P3・・電気のキャンペーン終了間近! まだ間に合います!!
・シャボン玉フォーラム(報告)・高橋真樹氏講演会予告
- P4・5・・デポー八王子みなみ リニューアルします!
- P6・・第 25 回通常総代会報告・デポー パン
- P7・・お気に入り「塗っておいしいマーガリン」・レシピ「キュウリのサンドウィッチ」 私が配達しています 私のまちの運動グループ
【まち町田西】ワーカーズコレクティブ 轍あい
今月の発電量

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち三鷹●
田中 純子さん



多摩南を支える仲間たち

6 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,526 人	5,247 人
加入者数	155 人	60 人
脱退者数	147 人	24 人
世帯当り	23,267 円	11,653 円
総利用高	361,426,151 円	60,582,903 円



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

編集: 多摩南生活クラブ広報委員会

便利で簡単！インターネット注文

eくらぶ 活用術

生活クラブのeくらぶが2月に全面リニューアルし、とても便利にわかりやすくなりました。利用していますか？

- ★画面でカタログを見ながら注文できる
- ★組合員でない人もWEBカタログを見ることができ、生活クラブの消費材の良さを伝えやすくなった
- ★組合員の消費材クチコミ情報が便利

消費材の注文以外にも情報満載！
下記QRコードからご覧ください

WEBでカタログを見る

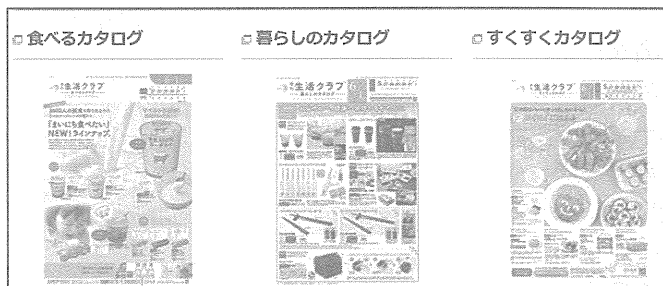
生産者を知る

レシピを見る



WEBカタログを読みながら注文できる、と大好評！

① カタログを選ぶ



カタログには消費材の原材料や良さ・レシピ等が満載。画面上でカタログを読みながら注文番号をクリックするだけなので、簡単で時短に繋がります。

② 注文番号をクリック（タップ）する



よやくらぶの1回休み・数量変更が簡単！



数量変更もクリックで

1回休みもクリック

クチコミ情報が参考に！

2019/04/27 14:22 評価 ★★★★★

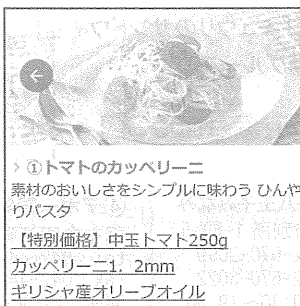
生活クラブサポーター

キャベツや白菜の葉を大きくちぎったものや、もやしを無水鍋や蒸し器の底に敷いて、上にシュウマイを並べて蒸しています。野菜はくたっとなるくらいに火が通り、シュウマイから出た肉汁や油が沁みて、ポン酢や醤油とごま油を合わせた調味料をかけても美味しいです。

5週間先まで
注文の有無がわかる！今週のレシピから
注文できる！eくらぶの注文メ切は
配達翌日 11:30

配達後、冷蔵庫や食品庫の在庫状況を確認しながら、翌週配達分を注文できます。

メ切りギリギリは込み合うので、余裕をもって注文してください。



必要な材料をクリックすると買い物かごに入ります。

eくらぶ登録お待ちしています！

操作イメージは
はこちらから

新しくなったeくらぶサイト 検索

eくらぶの申込み



電気のキャンペーン 終了間近！ まだ間に合います！！

8月末までの契約で1,000円がキャッシュバックされます。今が切り替えのチャンス！
私たち生活クラブが目指すFEC自給圏。「食べもの（Food）」を手にするために食材の共同購入を始め、地域に根ざした「福祉（Care）」が必要と考え、組合員どうしのたすけあい、子育て、介護の支援活動を行ってきました。そして「エネルギー（Energy）」を自給する暮らしと地域づくりを目指して、1万5千人の組合員が電気の共同購入に参加しています。

今年2月庄内・遊佐太陽光発電所ができました。生活クラブの消費材を作る生産者からの出資と4億1,000万円を超える市民ファンドにより建設されたのです。一般家庭の年間電力消費量に換算して5,700世帯分の電気を発電します。2月より「生活クラブでんき」に電力を供給しています。

脱原発を推進するために
生活クラブでんきに切り替えましょう！

シャボン玉フォーラム(報告)

毎年石けん運動ネットワーク主催で行なわれている「シャボン玉フォーラム」。今年は5/18・19に山口県で、「知っちゃう？ぶち豊かな山口の自然山口発！地球の未来のために私たちにできること」をテーマに、石けん活動の報告等が行われました。グリーンコープやまぐちの店頭では、「せっけんお悩み相談コーナー」を設けてせっけんの使い方を伝えたり、エプロンシアターを作って子どもたちに環境問題を伝えているそうです。



下関市立しものせき水族館「海響館」展示部立川利幸氏の講演では、スナメリ（小型の鯨の仲間）の保護活動の様子が伝えられました。スナメリは、アジアの陸地に近い浅い海に生息するので、人間の出す排水の影響を受けやすいそうです。海岸に打ち上げられたスナメリの胃袋からは今のところあまり異物は出てこないものの、海岸に漂着するごみが急増していて、今後が心配とのことでした。また、スナメリ以外の海の生物の保護活動も行っていて、プカプカ浮いている物を食べる習性のあるウミガメの胃袋からは、レジ袋などがたくさん出てくるそうです。

なぜ生活クラブはせっけんをすすめるのか、海のゴミを減らすには自分にできることは何か、ぜひ家族みんな考えてみてください。

「電力会社を変えると何が変わる？」

講師：高橋 真樹 氏

生活と自治に
「ガマン」しない省エネ講座
を6月まで連載

たかはし・まさき ノンフィクションライター、放送大学非常勤講師。世界70カ国をめぐり、持続可能な社会をめざして取材を続けている。著書に『自然エネルギー革命をはじめよう～地域でつくるみんなの電力』、『ご当地電力はじめました！』（岩波ジュニア新書）、『そこが知りたい電力自由化・自然エネルギーを選べるの？』（大月書店）など多数。

電力会社をまだ変えていない人、他のエネルギー会社に変えてしまった人、どこの電力会社を選んだらいいか決めかねている人・・・ そんな人はぜひ聞きに来てください。あなたの暮らしを変えるヒントがきっと見つかります！

日時：10月5日（土）10:00～12:00

場所：パルテノン多摩 4階 第1会議室

参加費：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

申込〆切：9月27（金）

デポー八王子みなみ リニューアルします！

8月24日(土)、25日(日)に リニューアルオープンまつり開催！！

デポーオリジナル今治タオルや こすもすクッキーの販売も！

八王子市別所にデポー八王子みなみが仮店舗で開店して早や15年。半年後に現在の場所に移転して以来、多くの方に愛されてすっかり地域のステーションとなりました。しかし建物はさすがに老朽化し、大雨の時には売り場にポタポタ雨漏りが・・・(涙)。中の空調機器、冷凍冷蔵設備なども更新時期を迎え、この度全面リニューアルすることになりました。

8月10日(土)から23日(金)までお休みし改装工事を行ないます。



デポー八王子みなみ 正面左手に新しいスペースができます（予想図）

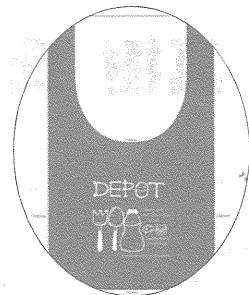
店頭で組合員スペースを新設！！

デポー八王子みなみ正面入り口には広い木造デッキがあります。リニューアルで、ここに**組合員スペース**を作ります。奥のみもぎキッチンと合わせて、もっと組合員が楽しめる、地域に発信できる**出会いの場、まちづくりの拠点**です。15年前このデポーをつくる時「みんなの心のふるさと」になりたい、とデポー構想を描きました。現在まち八王子南リノベーション実行委員会では、6月に行なった組合員アンケートをもとに「こんなデポーにしたい」という新しいデポー構想を作成中です。

リニューアルオープンを たくさんの仲間と迎えたい！

デポー八王子みなみの仲間をもっともっと増やすために、組合員のみなさんに紹介をお願いしています。「デポーは会員のお店だから、中に入れない」と思っているお知り合いに、「大丈夫！一緒に行きましょ！今なら加入プレゼントもいっぱいよ。美味しい生産者に会えるのよ！」と教えてあげてください。ご紹介いただき加入されるとお二人に小野田製油所の「ごま油300g缶」と「デポーリニューアル記念オリジナルデニムバッグ」を差し上げています。ご加入いただいたお友だちにはさらに牛乳、1,000円分利用券、BELLE お料理教室割引券なども！！

お知り合いをご紹介ください！！

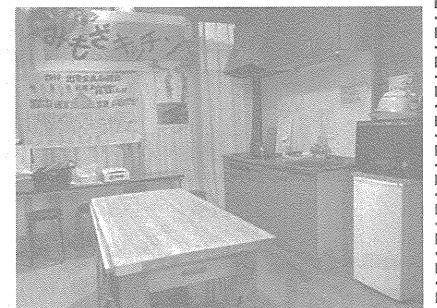


自慢のラインナップ！

- * 新鮮な町田の地場野菜や生活クラブ提携産地の野菜
- * 川崎北部市場で仲買人から直接仕入れた鮮魚（月・木・土）
- * 飼育方法が明らかな秋川牧場の生（冷蔵）の丹精國鶏
- * 栃木開拓連の牛肉（ほうぎね牛も入荷します）
- * 平田牧場の豚肉（金華豚も黒豚もあります）
- * 自前の牛乳工場新生酪農が生産するパスチャライズド牛乳
そのほか加工品、生鮮品、家庭雑貨も取り揃えています。
- * スーツ、婦人服、バッグ、眼鏡などの提携生産者の展示会
買ったもののアフターケアもばっちりOK！

デポーは地域（まち）のステーション

デポーでは毎月様々なイベントがあり、生産者も多数来店します。店頭で消費材を試食しながら生産者による消費材の物語に耳を傾けるのもデポーの楽しみのひとつ！またデポー八王子みなみには奥に「みもぎキッチン」があります。



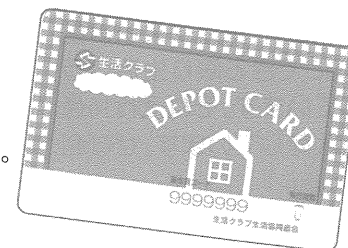
ここでは組合員が料理講習会を行ったり、生産者交流会を開いたり。組合員が交流できる場所としてみなさんに親しまれています。



採れたての町田の地場野菜

デポーカードでポイントが貯まります

デポーでは組合員にデポーカードを発行しています。これはデポー八王子みなみの組合員だけでなく配送組合員（他のまち含む）も作ることができ、配送と同じ口座からの引落としができます。デポーカードを利用した買物には200円で1ポイント、500ポイントでクーポン券（500円分）が発行されます。レシートと一緒にクーポン券が出たときには、ちょっとうれしい！！



朝、競り落とした旬の魚が並びます！

第 25 回多摩南通常総代会報告

6月6日(木)にパルテノン多摩において、第25回多摩南通常総代会を開催しました。総代定数200人中、出席153名(委任状32名含む)で、質問・意見が活発に出された結果、第1号議案～第7号議案のすべてが可決されました。



以下、質問・意見の一部です。(補足も含む)

【質問】なぜ提携生産者のとうふの利用促進にこだわるのか？地元の豆腐屋での購入ではだめか？

⇒【回答】添加物としての消泡剤不使用のとうふを、とうふ屋さんとともに開発してきた経緯がある。

【質問】「理事会提案をまちで活かして」とあるが、まちの提案を多摩南で共有し東京へ提案すべきでは？

⇒【回答】理事会である程度提案を出し、まちの代表で構成する機関会議で必ず討議決定されているので、東京から直接まちに提案されるわけではない。専門委員会でもちの意見を出してほしい。

【質問】石けん利用を推進しているが、石けんも使わない洗濯や洗髪は推進しないのか？

⇒【回答】石けん利用の減少は石けんすら使わない意識の高い組合員の増加も一因ではあるが、合成洗剤を使っている組合員に石けんを使ってほしいという働きかけを継続していきたい。

【質問】八王子は農地も農家も多い。生活クラブが八王子の農家とつながるにはどうすればよいのか？

⇒【回答】NPO 法人すずしろ22(八王子の援農組織)と連携するなど、次期長期計画で検討したい。

【意見】「ご利用ありがとうございます」と言われると、自主運営・自主管理なのにと複雑な気持ちになる。

【意見】50代以上の組合員が多い。今こそ立ち上げた時の熱い想いを持った方に担っていただきたい。



＜2列目 左より＞ 笠原真優美(理事)、橋本周子(理事)
鈴木昌代(理事)、牧野明美(理事)、荒井るみ子(監事)
北川陽子(監事)、若林裕子(監事)、高木一臣(常任理事)

＜前列 左より＞ 稲澤真紀(副理事長・新任)
落合由美(理事長・新任)、椿多見子(副理事長)
西村淳子(理事・新任)、西行 恵(理事・新任)

デポー

みなさんはいつもどんなパンを食べていますか？住んでいるまちに美味しいパン屋さんがありますか？それともスーパーで大手製パン会社の食パンを買っていますか？



お米の消費がどんどん少なくなっている一方で、一世帯当たりのパンの購入金額は2014年を境にお米の購入金額を超えました。手軽に食べられるパン、こだわりのパンなどいろいろありますが、デポーにもパンコーナーがあります。

生活クラブのパンですからもちろん原材料は明らか。保存料、イーストフードなど不要な添加物は入っていません。どんな小麦粉？どんな塩？砂糖？どんな酵母？すべて生産者から規格書を提出してもらっています。

多摩南のデポーで取り扱っている生産者は

- ・ザクセン(東京都板橋区)
- ・オルタフーズ(神奈川県綾瀬市)
- ・あこべる(東京都町田市)
- ・もりの窯(東京都八王子市)
- <デポー八王子みなみ、デポー国領駅前のみ>
- ・風のすみか(東京都三鷹市)
- <デポー国領駅前のみ>
- ・地の星(東京都町田市)
- <デポー町田のみ>

ザクセンとオルタフーズは生活クラブ東京の配送にも供給していて原材料にできる限り生活クラブの消費材を使って製造しています。それぞれ特色のある美味しいパンが毎日入荷しています。ぜひ利用してみてくださいね。

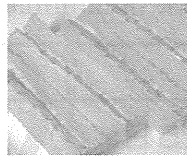
おすすめレシピ!

★キュウリのサンドウィッチ

【材料】キュウリ1本、真塩少々、レモン汁少々
塗っておいしいマーガリン、食パン4枚

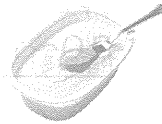
【作り方】

- ① キュウリをパンの幅に合わせ切り、ピーラーで薄切りにして半分ずつ重ねながらキッチンペーパーに広げ、真塩とレモン汁を軽く振り水気を取っておく。
- ② パンを4枚ひろげ、マーガリンをたっぷりぬっておく。2枚に水気を取ったキュウリを重ねたままのせ、残りのパンで挟んで、キュウリの向きと直角に食べやすい大きさに切る。



多摩南20,000人のレ

私のお気に入り
202



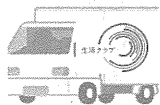
轍あい

矢島 史子さん

塗っておいしいマーガリン 380g
配送税込価格 399 円

このマーガリン、本当においしい! パンに塗るのももちろんですが、キノコを炒めたりパスタに使ったりとなんにでも使っています。トランス脂肪酸も少なく、安心して使えて、すっかり我が家の定番になっています。

次回の取組みは8月3回(33週)



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター
轍あい 市川 雛子

配達員になって10ヶ月。季節が一巡し
そうで月日の流れの早さに驚いています。
これからも体調を崩さずに頑張ります。

暑い季節になりアイスクリームを冷凍
庫にストックする時期になってきました。
生活クラブのアイスクリームは本当に

美味しくフレーバーもたくさんあるので食
べたことがない方は是非食べてくださ
い! 本当に美味しいので!

配達でお会いすることがあれば、是非そ
の時は皆さんのオススメ消費材のお話も聞
かせください。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち町田西】

企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍あい

2018年より企業組合ワーカーズ・コレクティブ
轍あい代表になりました山本 真也と申します。

代表歴は1年半ですが、生活クラブ歴は13年
です。轍あいは2001年に生活クラブの配送ワー
カーズとして発足しました。今年で19年目になりま
す。最初の構成メンバーは全員女性で、ワーカーズ
の原則に則り、自律した人の集まりを目指し、生活
クラブを誇りに働くメンバーで構成されていまし
た。19年経った現在ではメンバー22名、アルバイ
ト8名(男性24名、女性6名)と大きく構成が
変わりました。年代も20代前半から60代まで幅
広く活躍しております。

配送エリアは八王子北、八王子南、日野、多摩、

稲城、町田西、町田中央、町田南の8まち、配送組
合員人数は個別5,629人、班819人 計6,448
人です。わたし達は「働くことで育ち合う」の理念
の元、地域のワーカーズとして自主運営、自主管
理、一人一人が経営者として、互いの違いを認め
合う組織を継続しています。地域の道路を走り、
安全運転に努め、安定した配送業務を持続出来る
様に、一人一人のメンバー暑い中も雨の中も尽力
しています。気付いた時にでも、組合員のみなさ
んから一言、声掛けいただければ幸いです。

代表者 山本 真也

町田市小山ヶ丘2-3-11

TEL 042-798-4372



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 6月の発電量 9,036kWh 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
デポー八王子みなみ リニューアルオープンまつり	8月24日(土)・25日(日) 10:30～15:00	デポー八王子みなみ
多摩南フォーラム シンプルライフ研究家 マキさん 講演会 詳細は下記参照	9月7日(土) 9:40～11:30 託児×切8/23、申込×切8/28	関戸公民館 大会議室 京王線聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩3分 VITA 8階 託児12名まで エッコロ加入者託児無料

《多摩南フォーラム》 9月7日(土) 9:40～11:30

まだ生活クラブを知らないお友達と一緒に参加してください!!
申込多数の場合、友人と一緒に参加の組合員を優先し、抽選となります。
抽選にもれた方には8月30日(金)までに連絡します。

- 講 師：マキさん シンプルライフ研究家 ブログ：「エコナセイカツ」
近著『持たない四季の暮らし』(大和書房)、『ゆるく暮らす』(マイナビ出版)等
- 第1部 講演「生活クラブのあるシンプルで豊かなくらし」
- 第2部 生産者 日本果実工業(株) 講演「缶の包材、市販品との違い」
- 第3部 マキさん、生産者、組合員のパネルディスカッション

《編集後記》

お気に入り！に掲載された消費材はすぐに使ってみたくになります。今回も「塗っておいしいマーガリン」を早速買ってみました。キュウリを挟んだサンドイッチに挑戦してみようと思います。今の季節にピッタリですね。 Y.O.

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! 8月号クイズ★

Q: デポー八王子みなみの加入紹介プレゼントは、
「ごま油 300g 缶」となんでしょう?

★正解の3名に消費材をプレゼントします!

7月号クイズ&答え

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

A: 8月

Ciao! 8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 ヶ月)

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

- ☐ P8「多摩南フォーラムに参加します」一緒に参加する友人()
- ☐ 生活クラブでんきに切り替えます。
- ☐ P3「電力会社を変えると何が変わる?」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。
- ☐ P4・5のデポー八王子みなみにお友だちを紹介します。↓↓

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。