

# CIAO!

October  
2019

10

生活クラブ



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



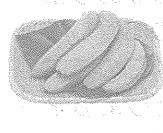
## ★ 多摩南のきらきらさん

福岡のグリーンコープから東京で一番安心できる生協と紹介され加入しました。以前は加工食品は必ず裏面の原材料表示を確認してから買う買わないを決めていましたが、消費材には添加物の由来もきちんと書いてあるのでその必要がないと安心しています。

バナナは農薬のプールに浸かって日本に来ると聞いてるので怖くて買えません。綺麗な市販品に比べて少し小ぶりで形や色にムラがありますが、バナナが大好きな子どもに思いきり食べさせてあげられるバランゴンバナナが気に入っています。

所属するまち委員会では、みなさんが自由に発言されていて知らなかつたことを教えてもらえる新しい発見があり、また、知っていることを伝えると「知らなかつた～！」と聞いてもらえ、知識のシェアができることが楽しみの一つです。出産で活動はしばらくできませんが、消費材の勉強会や生産者交流会だけでなく、生活クラブの学校、ライフプラン講座、終活講座といった消費材以外の勉強会も大変貴重なことを教えてもらえる機会だと思いますので、今後も参加したいです。

### 岡田さんのおすすめ！ バランゴンバナナ



（株）オルター・トレード・ジャパン

ほんのりとした酸味とコクのある味わいが特徴。熟して表皮にシュガースポット（黒い点々）が出ると食べ頃です。無農薬栽培、フィリピン産。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

#### ●まち調布狛江●

岡田 真理さん

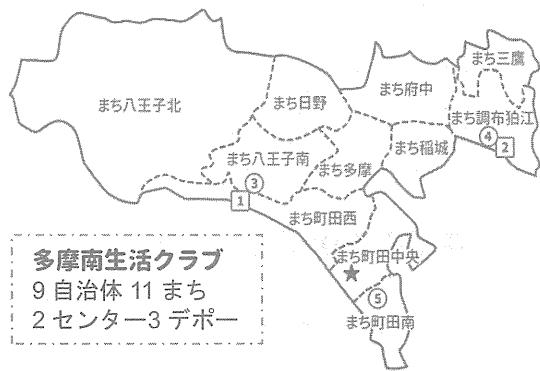


### ◆ もくじ ◆

- P2・冬ギフト活用のすすめ！
- P3・2019 多摩南 R びん・P 袋返却キャンペーン  
予期せぬ災害への備えは大丈夫ですか？
- P4・5・親子で、家族で、みんなで楽しもう！第2回まちづくりフェスタ
- P6・とうふまつりの報告・デポー
- P7・お気に入り「国産ブレンドなたね油」・レシピ「ショートブレッドクッキー」  
私が配達しています  
私のまちの運動グループ【まち町田】まちび～んず  
今月の発電量

### 多摩南を支える仲間たち

	8月末現在	配送	デポー
組合員数	15,504人	5,343人	
加入者数	63人	77人	
脱退者数	93人	33人	
世帯当たり	16,637円	10,016円	
総利用高	258,532,386円	52,994,873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



## 冬ギフト活用のすすめ！

頑張った自分へのご褒美  
にもいかがですか？

価格は全て税抜価格です。

早いもので、今年もギフトの季節になりました。

提携生産者が作る消費材はどれも素材や製法に次の世代にもつないでいきたい想いが込められています。  
大切な方へあなたの想いと一緒に届けましょう。

### ★おすすめその1★

#### 【日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶギフト】

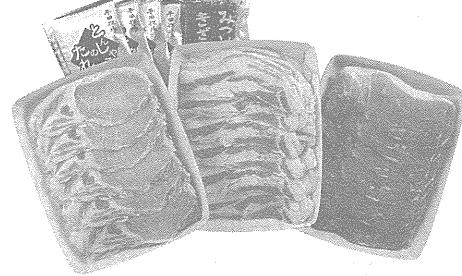
不動の一番人気！

いつも食べている日本の米育ち三元豚でも十分においしいですが、  
さらに甘味があってジューシー、しかもくどくない。絶品です。年末  
年始の食卓にいかがですか？

●ロースまたは肩ロース 300g・モモ 300g・バラ 200g

とんしゃぶのたれ 50ml×4・みついしきざみ昆布 10g

冷凍・全国宅配 (4,840 円 予定)・組合員受取品 (3,980 円 予定)



### ★おすすめその2★

#### 【北海道海鮮スモーカセット】

夏ギフトでも大好評！

北海道の魚介 4 種を、食品添加物を使わずにしつとりスモーク。  
サラダに、酒の肴に最適です！冷凍なので、必要な分だけ解凍して  
使って急なお客様にも大活躍！

●スモーカサーモンスライス 100g・さばスモーカスライス 80g

にしんスモーカスライス 80g・ホタテスモーク 80g

冷凍・全国宅配 (3,820 円 予定)・組合員受取品 (2,960 円 予定)

### <組合員受取品の2018年冬ギフトベスト10！>

1	日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶセット
2	日本の米育ち金華豚・三元豚合盛しゃぶしゃぶセット
3	温州みかん 10kg 入り（和歌山県産）
4	2期日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶセット
5	飲茶点心詰め合わせ
6	豚肉みそ漬け 8 枚入り
7	フルーツインゼリー
8	豚肉みそ漬け 2 種 8 枚入り
9	りんご（ふじ）4.5 kg（山形県産）
10	ナツツチョコ詰合せ

### <取組みスケジュール>

	カタログ配布	注文書提出
冬ギフト全国宅配早期	10/7～	10/21～25
宅配おせち早期	10/7～	10/21～25
冬ギフト全国宅配本企画	10/21～	11/4～8
組合員受取品	10/28～	11/4～8
帰省用手土産	11/25～	12/2～6

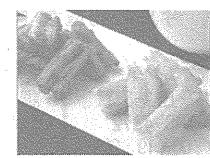
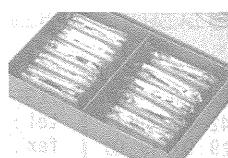
### ●ギフト、こんな使い方も！

生活クラブのギフトは、夏冬 2 回しかありません。出産祝いのお返しや入学祝のお返しなど、少し待っていただける方には、この時にまとめて贈ってみるのはいかがでしょう？少しお待たせすることを伝えておけば、楽しみに待ってくれると思います。

市販では手に入らない生活クラブの生産者こだわりの逸品で、受け取った方に喜ばれること請け合いです。贈る人の気持ちも届きますよ！

### ●帰省用手土産も便利です！

レーズンサブレ (1,200 円) や  
京小町あられ揚げかきもちセット (1,000  
円) など、お手頃価格でおいしいものがあります。お見逃しなく！



# 2019多摩南RびんP袋返却キャンペーン

## ～ルールを守って返すだけ～

生活クラブのグリーンシステム。今年も多摩南独自キャンペーンとして  
10・11月の2ヶ月間に集中して取り組みますので、ぜひ参加しましょう。

★応募方法：Rびん1本返却またはP袋5枚返却したら、

キャンペーン応募用紙のマスを1マス塗りつぶし

5マス塗れたら1回応募できます。

詳しいことは10月1回のチラシを見てね！

厳正なる抽選の上“素敵なプレゼント”が当たります♪



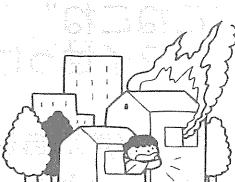
牛乳びん（900ml・200ml）は今回の  
キャンペーン対象ではありません

## びんや袋はなぜ回収するの？

「3R」っていう言葉を聞いたことがありますか？ Reduce（減量）、Reuse（再使用）、Recycle（再利用）、捨てるまえにまず「3R」を考える。そしてポイントはReduceから優先して考えること。グリーンシステムは、資源を大切にしてごみの減量・CO<sub>2</sub>削減など環境負荷を減らすための生活クラブの取組みです。RびんはReuse(再使用)、P袋・牛乳キャップはRecycle(再利用)です。

## 予期せぬ災害への備えは大丈夫ですか？

CO-OP 火災共済は、火災はもちろん落雷や風水害、他人の住居からの水濡れなどの被害も補償します。また、火災共済にプラスした特約等の契約もおススメです。火災共済に加入していないとつけられません。異常気象が当たり前となってしまっているここ最近、予期せぬ突然の災害に備える必要があります。「住まい」と「家財」を守りましょう！



風水害とは、ゲリラ豪雨、長雨、降雪、降ひょう等による被害も含まれます

特約でさらにお心

### ◆類焼損害保障特約（自宅が火元となって近隣へ損害を与えたとき）

- 重過失の場合を除き、他人宅への延焼は損害賠償責任が生じませんが、ご近所との関係を円滑にするためにも万一の失火に備えましょう。

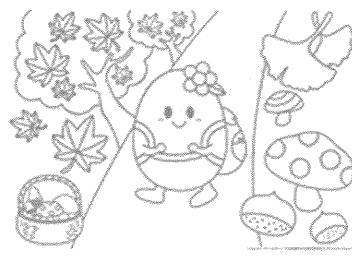
### ◆盗難保障特約（盗難被害にあったとき）

- 侵入窃盗は、家財を盗み取られるとともに、汚されたり、壊されたりすることがあります。この特約は、盗難に伴うこれらの家財の被害を補償します。

### ◆借家人賠償責任特約（借りている住宅に損害を与えたとき）

- 賃貸住宅には原状回復義務があります。借りている部屋の壁やレンジフードを焼損してしまったときなど、大家さんへの賠償責任が生じる場合に備えましょう。

問合せ：CO-OP 火災共済コールセンター 電話：0120-6031-43



親子で 家族で みんなで 楽しもう！

# ～第2回まちづくりフェスタ～

11月2日（土）10:30～14:00 調布センター ※雨天決行

## 防災講演会 10:30～12:30

被災をしたらまずどうする？！防災は日々の積み重ねが大切！日常生活に防災のエッセンスを取り入れて楽しみながら知恵をつけましょう。  
自助・共助・公助のうち、自助を中心にお話しいただきます。

### 講師：国崎信江氏

(危機管理教育研究所代表、危機管理アドバイザー)  
女性として母として、防災・防犯・事故防止対策を提唱している。国や自治体の防災関連の委員を務め、現在は講演活動を中心にテレビや新聞のメディアに情報提供を行なっている。著書に「こども地震サバイバルマニュアル」「マンションみんなの地震防災BOOK」などがある。



目で楽しむ！

## ごみを減らせ大作戦！

生活クラブのグリーンシステムに関するクイズを出題！ほか、Rびんのラベルが簡単にはがせる裏技を実演等々盛りだくさん。

来場プレゼントあり♪

## 密着！コンセントの裏側

限りある地球の資源。だから、自然からもらうエネルギーってとても尊い。生活に必要不可欠だからこそ大切に考える。

でんき申込みでさらにプレゼント！

## マイクロプラスチック ごみ問題&福引チャンス

紙ストロー使用やレジ袋削減はなんのため？他には何ができる？小学生から学習できるキットを使っていっしょに探ってみよう。

来場プレゼント、中身は福引次第♪

## 防災～水害編～

ゲリラ豪雨・長雨による土砂崩れや河川の氾濫。被害を少なくするために重要なのが、住民一人一人の取組み（自助）そして地域住民による水防活動（共助）です。水防活動とは？自宅の水害の備えってどんな？

来場プレゼントあり♪

生活クラブが大切にしているものは、食べ物だけじゃありません！エネルギーって、人と人とが互いにたすけあう事だって大事。これまで、これからも、Food（食べ物）・Energy（エネルギー）・Care（たすけあい）の循環型地域社会をめざして活動を続けます。その中で Energy（エネルギー）と Care（たすけあい）に焦点をあてたフェスタを

昨年度に続いて開催します。「誰もが楽しめるフェスタ」を目指しブースの内容を考えてきたので、どこへ寄ってもわくわく♪楽しい★こと間違いナシです！開催時間内いつでもお立ち寄りください。ブースによっては早い者勝ち★のものもあるかもしれない、気になるブースがある方は早めのご来場をおススメします。

食べて楽しむ！

## 国産間伐材で箸づくり

生産者である酒井産業(株)による日本の木のお話あり。  
ささやかな手づくりの作業が結構「はまる」！  
木のにおいに包まれて癒されます。

●参加費：200円 ※数に制限あり



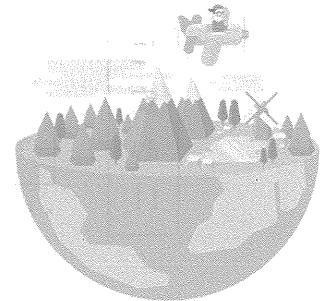
## “こねこね” マイせっけんづくり

紙ねんど感覚で、自分だけのせっけんを作っちゃおう！作ったせっけんはお持ち帰りいただけます。作りたい型がある人はご自宅から持参OKです。

## アロマスプレーづくり

合成香料、着色料、保存料などを使わない、天然精油で作ります。五感に心地よく作用します。

●参加費（オイル代・容器代）：800円  
※数に制限あり



食べて楽しむ！

## パタパタ絵本・ ちびっこ工作・ミニフリマ

○不思議なしき絵本づくり  
○くるくるふって「でんでん」鳴らそう！でんでんたいこ  
○風をうけてぐくるくるくる～♪かざぐるま  
○子どもの衣類やおもちゃのミニフリマ開催  
他にもいろんな遊びを用意してお待ちしています。

集まれちびっこ！！

くつろぐ

## 府中の配食ワーカーズ・ 「椀もあ」のお弁当販売

お腹も満たして、フェスタを最後までお楽しみください。

## ソーラークッカーで パウンドケーキ

太陽の熱はこんなにすごい！自然のエネルギーを目で見て体験！おいしく焼けたケーキをいただきます♪



※お天気次第。

## おしゃべりしながら コラージュづくり

休憩はどうぞこちらで。お茶菓子を用意してお待ちしています。

○○コラージュづくりへの参加は自由○○  
コラージュとは…絵画の技法のひとつで、様々な性質の素材を組み合わせることでできる芸術的な造形作品。



スタンプラー  
もやってるよ

# とうふまつりの報告

7月27日（土）多摩統合センター

今年は、組合員だけでなくその家族にも生活クラブのとうふを知ってほしいと、夏休みに開催しました。

## 消泡剤を使わないとうふ作りに驚き！！

水に漬けておいた大豆をミキサーで碎いて煮るときに、消泡剤の有無でどう違うのかを実験しました。消泡剤を入れると全く泡は出ませんでしたが、消泡剤を入れないと鍋からあふれるほどの泡が出てきました。泡はそのままにすると舌触りが悪くなるので丁寧に取り除かなければならず、手間がかかるだけでなく歩留まりも悪くなります。鍋の大きさに対して少ししか作れないことも分かりました。

## 豆乳の濃さに驚き！！

でき立ての豆乳を試飲しました。ドロッとしていてとても濃厚で、大豆の味がしっかりします。「これが本当の豆乳！」「美味しい！」と驚きの声がたくさん聞かれました。

## 「原材料は、大豆・水・にぎりだけなんです」と生産者

生産者からは、余分なものは使いたくないので現在の製法にこだわっているという話がありました。また、夜明け前にとうふ作りしていること、日野市の豆腐屋が45軒から現在は2軒になってしまったこと…などとうふづくりを取り巻く現状の話もありました。

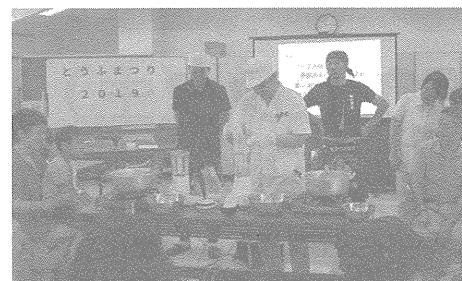
## 親子でクイズにチャレンジ！

とうふに関する10問のクイズに、グー・チョキ・パーで回答。参加した子どもたちも大盛り上がりでした。

## 参加者の感想

- ・早朝から夜遅くまで働いて大変だけれど、楽しく誇りをもって美味しいおとうふを作られていることがわかりました。
- ・市販品には添加物がたくさん入っていることに驚きました。
- ・いつも美味しいおとうふをありがとうございます。  
おとうふを沢山食べたいと思います！！

私たちが探したとうふ屋さん。「こんなとうふを食べたいから作ってください」とお願いして作ってもらっているとうふです。ぜひおおぜいで食べましょう。



大豆をミキサーで碎きます



左：消泡剤あり 右：消泡剤なし

## とうふクイズにチャレンジ！

Q9 とうふの栄養は？（学校の献立表の分類で考えよう）

- 力のものとなる
- 血や肉になる
- 体の調子をととのえる



デポー

## デポーも米は予約で

デポーに並んでいる米。それはわたしたちの望む農法で提供生産者が作ってくれたものです。産地では持続可能な米作りに励み、日々農薬を減らす努力を惜しまず、若手生産者の育成に努めています。食べる約束をすることで生産者は来年も作り続けられるし、無農薬栽培など新しいことにもチャレンジできます。

今年も新しいお米が出来上りました。一人でも多くの組合員が米の利用を予約し、産地を応援していきましょう！

デポーの米予約は、一年のうちの3回の利用からスタートできます。途中で増やすこともOK！！

## 予約アイテム

庄内遊 YOU 米	5 kg (普通・無洗)
庄内遊 YOU 米	3 kg (普通・無洗)
庄内遊 YOU 米玄米	5 kg、3 kg
庄内遊 YOU 胚芽米	2 kg
山形 95号 (無農薬)	5 kg (普通) 予約限定
那須山麓米	5 kg (普通・無洗)
那須山麓米	3 kg (普通)

※この他今年から遊佐の無農薬玄米 2 kg  
(フロアー限定) も仲間入りしました。

# おすすめレシピ!

## ★ショートブレッドクッキー

【材料】赤坂さんのレシピ

ホットケーキミックス(HM)200g、強力粉140g、素精糖40g、なたね油120g、塩ひとつまみ

【作り方】

- ①ボウルにHM、強力粉、素精糖、塩を入れ、ヘラで均一になるように混ぜる。
- ②①になたね油を入れ、全体がしつつりするまでへラで合わせる。ぼろぼろの状態でよい。
- ③②を1/3に分けラップに包み10×16に伸ばし冷蔵庫で休ませる(3枚作る)。
- ④予熱したオーブンの天板に16等分した種を並べフォークで穴をあけ170度で15~18分焼く。
- ⑤天板が冷めるまで、そのまま冷ます。

多摩南20,000人のルー

私の気に入り  
204



国産ブレンドなたね油丸缶  
配送税込価格 635円



まちび～んず  
赤坂 美紀さん

子育て広場ぶらんこ町田のスタッフになり加入了。焼きたてのパンを喜んでくれる家族のために作り続けています。生活クラブのなたね油を使うと手軽で美味しい出来上がりります。バターよりも軽くサクッとできるのでお気に入りです。

毎週取組みがあります。



## ☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター  
森田 祥



みなさんこんにちは!!多摩統合センターで配達をして早3年。今日も元気に配達に参ります!私自身小さい頃から今現在もサッカーをやっていて動きは機敏な方です!(笑)

配達時には組合員の笑顔で元気を貰う

ことが多々あり配達のエネルギーにもなります。貰ってばかりではなく自分も元気に配達し皆さんに元気になってもらうと同時に消費材のことや色々な話をしてコミュニケーションを取っていきたいです!頑張ります!!

## ☆☆私のまちの運動グループ☆

## 【まち町田中央】

まちび～んず



子育てひろばぶらんこ町田を運営している「まちび～んず」です。ぶらんこは生活クラブ東京の事業で運営を委託されています。ぶらんこは0~3歳のお子さんとパパママの親子が遊びに来る場。生活クラブ館まちだの1階にあります(2階から5階はサービス付き高齢者住宅センテナル)。

ぶらんこ町田の特徴は食育。消費材を使ってランチやおやつの日を設け、手でつかんで食べながら離乳食の話をしたり、材の使い方など目からうろこのお話も。そのまませっけんの話や子育ての悩みなどいろんな話をします。隣にはカフェセミニョンがあるので小窓でつながっているので、ひろばにいながらランチをオーダーし食べることもできます。子どもは食事が終わるとひろばで遊べるので、パパママはゆっくり食べることができます。ぜひ体験し

てみてください。また木育も大事にしています。自然の手触り、匂い、温かさ、安全性などを考慮し木のおもちゃがたくさんあります。

ひろばは1回300円(年会費3000円必要)の利用料ですがお試し30分及び初回は無料です。ぜひ見に来てくださいね。9月からは第3土曜日は「サタデーパパ」。パパも集まれ~。スキンシップ遊び、ウクレレでうたも歌います。ウクレレ、ギターなどお持ちの方はご持参くださいね。お待ちしています。

まちび～んず 代表 土谷雅美

↓↓ぶらんこ町田のブログ



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 8月の発電量 9,918kWh

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
いのちと水の連続講座 第3回 固型せっけんの裏話	10月12日(土) 10:30～12:30	調布センター 参加費：組合員500円、外800円： 〆切：10/4(金) 託児〆切：10/2(水) ※電話かFAXで申し込んでください。
魅惑のローストチキンをマスターしよう！ 丹精國鶏学習会（軽食付）	10月18日(金) 10:00～13:00	多摩統合センター 参加費：300円 託児〆切：10/11(金)
親子で 家族で みんなで 楽しもう～ 第2回まちづくりフェスタ 国崎 信江 氏 防災講演会 他,盛りだくさん	11月2日(土) 10:30～14:00	調布センター 参加費：無料、申込み不要 託児：なし

★多摩南エリアの未加入のお友だちと参加し、お友だちが加入した場合はおふたりとも無料。

★びよママ（プレママ&ママ特典登録者）は無料。

## 《秋の紹介キャンペーン実施中！》

おうちでお試しパーティーしませんか？お友だちを誘って好きな消費材、試してみたい消費材と一緒に食べて、生活クラブを紹介してください。生活クラブから1,500円（税込）までの実費補助をします。  
まだ加入していないお友だちを含む3人以上で開催してください。  
詳しくは、最寄りのセンターまたはデポーへ。 [多摩南生活クラブ検索](#)

《編集後記》  
我が家は台所になくてはならないのが、生活クラブの調味料。そのほとんどはRびんに入っています。以前よりラベルもはがしやすくなったのも嬉しいです。これからも、びんや袋をせっせときれいにしてお返ししましょう。 Y.M.

**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! 10月号クイズ★

Q: 今年から始まったデポーフロア限定の  
米のアイテムは何でしょう？

★正解の3名に消費材をプレゼントします！

### 9月号クイズ&答え

Q: 遊佐太陽光発電所は一般家庭の年間消費  
電力量の何世帯分を発電するでしょうか？  
A: 5,700世帯分

## Ciao! 10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！！

- 魅惑のローストチキンをマスターしよう！に参加します。
- コープ共済のことをもっと知りたいです。
- クイズの答え( )
- Ciao!への感想・意見などを寄せください。編集の参考にさせていただきます。

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。