

Ciao!

DECEMBER
2019

12

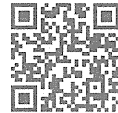
生活クラブ



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

組合員に誘われて企画に参加したことがきっかけで加入しました。まち委員になって3年になります。消費委員、まちづくり委員を経て、今はまち委員長を担っています。

生産者交流会などの企画では、消費材の安全さ、美味しさを深く知ることができました。生活クラブの牛肉、豚肉、鶏肉、どれもが健康的で美味しい！！調味料も厳選されたものが揃っていて、美味しく安全！！コンシェルジュの企画で学んだおかずの素は忙しい合間の様々な料理に活躍しています。お気に入り、餌がNON-GMで肥育ホルモンを使っていない牛肉です。

私の住まうエリアにはコミュニティがなかったので、ご近所のまち委員さんと一緒にコミュニティを立ち上げることにしました。子どもたちが大きくなり自分は老いて行く中、地域にどう関わっていくかを私の課題としてこれから地域での繋がりを大切にしていきたいと思います。また、まちの中にたくさんのコミュニティができて、老若男女たくさんの人が参加してエコロを活用して活発に活動ができるまち八王子南になるといいなあと思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち八王子南●
米山 多美さん



米山さんのおすすめ！ 牛ひき肉 250g



北海道チクレン農協連

250g 毎週取組み

スネ・ネック肉や端肉だけでなく、ネックに近い肩ロースまで使ったひき肉です。

◆ もくじ ◆

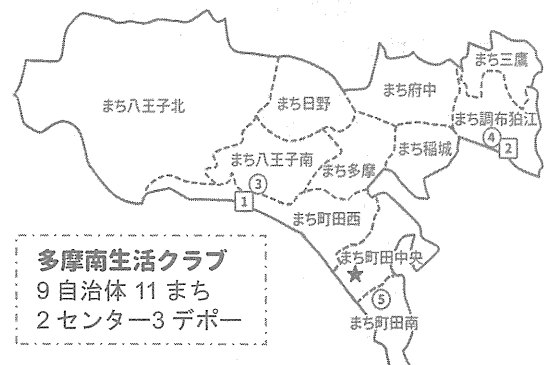
- P2・・まだ間に合います！クリスマス・お正月にいかが？
- P3・・「GMOフリーゾーンサポーター登録」をしよう！
ライフプラン講座をひらいてみませんか
- P4・5・・まち・多摩南の総代になろう！
- P6・・「電力会社を変えたら何が変わる？」報告・デポー
- P7・・お気に入り「もち米」・レシピ「鈴木智香子さんのお赤飯」

私が配達しています

私のまちの運動グループ【まち府中】共働事業所 よって屋
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

10月末現在	配送	デポー
組合員数	15,473人	5,350人
加入者数	121人	41人
脱退者数	118人	35人
世帯当り	27,846円	10,459円
総利用高	431,022,792円	55,756,011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



まだ間に合います！

クリスマス・お正月にいかが？



ボルシチ缶 830g 1,598 円(配送税抜)
12月2回、12月3回 カタログ注文

じゃがいも、にんじん、キャベツ・玉ねぎ・ビーツを煮込んだトマトベースの具沢山スープ。温めるだけで本格的なボルシチが楽しめます。

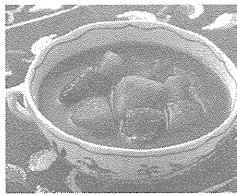
4人で食べるなら、ゆでたブロッコリーなどお好みの野菜を追加するとさらに満足できます！
防災備蓄品としてもひそかな人気者です。

★北海道チクレンの牛肉使用

牛には牧草を主体に、遺伝子組み換えでないトウモロコシを混ぜた配合飼料を与えています。

★国産の野菜がたっぷり。

★保存料などの添加物不使用。
もちろん、化学調味料なども使っていません。



**北海海鮮スモーク
オリーブオイル漬**

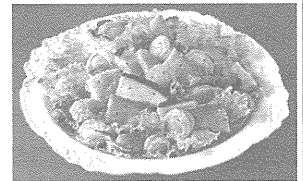
190g 980 円(配送税抜)
12月2回 カタログ注文

NEW

★北海道で水揚げされた秋鮭、ベビーほたて、みずだこを食べやすいサイズに切って燻製にし、オリーブオイル漬けにしました。しっとりした食感です。

★サラダやピザのトッピング、パスタの具材に、酒肴にと色々使えて便利！

冷凍で届くので、
解凍してすぐ
食べられるのは
とっても助かり
ます。



伊達巻 400g 価格 905 円(配送税抜)
12月2回、12月3回 カタログ注文

★生活クラブの卵を使用

親鶏には遺伝子組み換えしていない飼料を与え、光が当たり風が通る解放鶏舎で育てています。

★無リンすり身を使用

リン酸塩不使用の魚のすり身は流通量の5%だけ！

★保存料などの添加物不使用

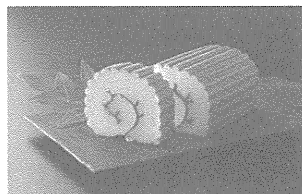
保存料を使っていないので、冷凍でお届け。
着色料や化学調味料なども使っていません。

★甘すぎない

砂糖のみで甘味付けしています。市販のものは砂糖だけでなく、しっとり感を出すためにはちみつも使うことが多いようです。

★木の巻きすで、しっとり！

アツアツに焼けた伊達巻を木製の巻きす（鬼すだれ）で巻くことにより、巻きすが伊達巻から一時的に水分を吸収し、徐々に伊達巻に水分を戻すことで、しっとり感が生まれます。巻きすに巻く熟練の技を伝承中。



北海海鮮塩こうじ漬

100g 980 円(配送税抜)
12月3回 50週 カタログ注文

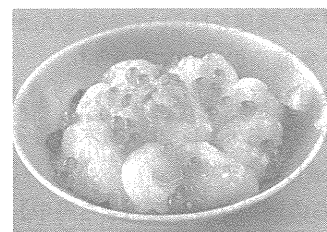
NEW

★北海道産の甘えびとほたてを提携生産者の塩こうじに漬け込んで、カップに入れてから、いくらしょうゆ漬とスチームしたウニを上盛り付けました。

★塩こうじにより、旨味や甘味が増して深い味わいが加わります。

★酒の肴はもちろんですが、ご飯のお供にも合います。

★お正月を彩る珍味です！



♪どれもこれも

この品質でこの価格は、リーズナブル。

生活クラブの共同購入ならではの♪



遺伝子組み換え作物反対！ゲノム編集作物反対！と思ったら、

「GMOフリーゾーンサポーター登録」をしよう！

GMOフリーゾーンとは？・・・遺伝子組み換えまたはゲノム編集された作物が栽培されていない地域のことをいいます。

GMOフリーゾーンサポーターとは？・・・GMOフリーゾーン宣言者(GMOを作らない・売らない宣言者)を支援し、GM作物が栽培できない状況を作り出して遺伝子組み換え作物・ゲノム編集作物のない社会を目指します。遺伝子組み換え食品・ゲノム編集食品を食べたくない！と思う方、だれでも登録できます。

GMOフリーゾーン運動は、イタリアのワイン農家によって1999年に始まりました。その後、世界中に広がり、日本でも2005年から運動が始まり、2006年3月に第1回GMOフリーゾーン全国交流集会在開催されました。そして現在まで毎年、遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン事務局が中心となり全国集会を開き、運動の拡大をはかっています。「遺伝子組み換え作物は植えない、売らない、食べない」ことを宣言するGMOフリーゾーン運動は、多様な種子を多様な農法で営む農業を守り、自然と共生する人間の暮らしを守る運動です。それは、いのちを守り育む人たちの連帯運動と言い換えることもできます。

また、近年「ゲノム編集」という遺伝子操作も世の中に様々な波紋を呼んでいます。今年の6月24日、生活クラブ連合会の第30回通常総会でゲノム編集食品を受け入れないことを基本姿勢とする特別決議を採択しました。

食べたくない、と思えば誰でも登録できます。登録しましょう！8ページにある項目に記入後配達便で提出してください。

ライフプラン講座をひらいてみませんか

まちで

コミュニティで

友だちどうし

暮らしや家計に役立つ「ライフプラン講座」を通して「保障の見直しを」をしてみましょう。

ライフプラン講座はCOOP共済の掛け金から成り立ち、講座の費用(講師料・交通費など)は生活クラブ共済連で負担します。組合員5人以上の参加で開くことができます。

いろいろな講座があります。あなたの気になる講座は・・・

《定番講座》

- ・家族を守る保障
- ・意外に知らない税金の話
- ・子育て世代の教育費
- ・元気な時に考えるエンディング(別冊エンディングノート付き) ほか8講座

《オプション講座》

- ・主婦が働く時の社会保険と税金
- ・相続がわかる！！ ほか4講座

《ワークショップで楽しく学ぶ講座》

- ・防災ワークショップ **オススメ**
- ・ワークシートで共同購入チェック
- ・おこづかいを通して考える子どもの金銭教育

すべて60～120分の講座です

開催場所は生活クラブのセンター(多摩統合センター・調布センター)のほか自宅や地域センターでもOK!!

会場費・茶菓子代の補助5人以上1,000円、10人以上は3,000円。

「近所で〇〇の講座をひらいてほしい」

「自分のグループ・コミュニティでひらきたい」という方、詳しい問い合わせは多摩南本部事務局まで。



まち大会の様子

総代って、どんなことをするの？

まちの総代

- ・まち大会に出席して活動報告・会計報告を確認、次年度の活動計画や予算を決定します。
- ・企画に参加したりまち広報紙を読んだりしてまちの活動の様子を確認し、まち大会で決めたことが実行されているかを見守ります。
- ・意見があれば、まち委員会に伝えます。

多摩南の総代

- ・多摩南総代会に出席して活動報告・決算報告を承認、次年度の活動方針や事業計画を決定します。
- ・年に 2 回の総代意見交換会に出席して活動についての意見交換をします。
- ・Ciao! やたまみな♪、WEB サイトを見て総代会で決定したことが実行されているか確認します。

こんな方におすすめ！

- ・フルで働いていて日頃の活動には参加できないけれど、生活クラブの活動に興味がある。
 - ・組合員になったばかりで活動のことがわからない。(多摩南の総代は、その年の11月末までの加入の組合員)
- ぜひ、総代になって意見を聞かせてください。

総代 Q&A

Q. 組合員になってからまだ日が浅く何もわからないけど、総代になってもいいの？

A. 生活クラブの活動を知りたい機会になりますので是非立候補してください。事前に議案書が送られますので読んでわからないことは遠慮なく質問してください。12月以降に加入の場合はぜひ傍聴してみてください。

Q. 子どもがいるから心配です。

A. エッコロの託児がありますのでご相談ください。

本来の協同組合の姿である「多くの組合員の討議」を経て運営している数少ない生協のひとつです。一員として積極的に参加していきましょう！

まち・多摩南の総代になろう！

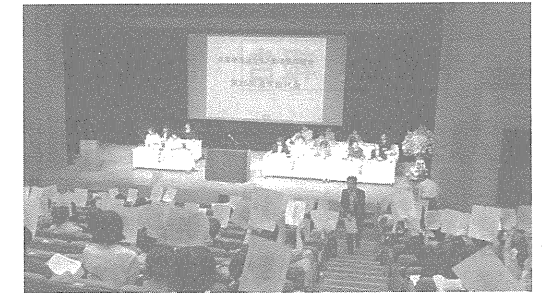
生活クラブは、組合員の出資・利用・運営で成り立っています。運営をするための最高意思決定機関が、まちの場合はまち大会であり、多摩南の場合は多摩南総代会です。総代は、総代選挙により決定されます。まちの活動方針や予算などがまち大会で、多摩南の事業計画や事業予算が多摩南総代会で決まります。あなたも総代になって組合員活動を見守ってください。



多摩南の総代募集は、Ciao!2 月号 8 ページにて公告されます。2019 年 11 月末までに組合員になった方で生活クラブの活動にかかわってみようという方ならどなたでも立候補できます。Ciao!2 月号申込書を提出するか所属のまち委員会へお申し出ください。

- まち大会（全 11 まち）3 月開催：総代はまち組合員 30～50 人に
1 人を基準に決めます。
- 多摩南 通常 総 代 会 6 月上旬開催：総代定数 200 人
多摩南組合員人数約 20,800 人

さらに、生活クラブ東京には東京通常総代会、生活クラブ連合会には連合通常総代会がありそれぞれ総代・代議員の決議で活動・事業計画が決定されています。



第 25 回多摩南通常総代会の様子

◆生活クラブの社会的評価◆

*生活クラブの様々な取組みは、もう一つの経済活動として世界的にも評価されています。

1989 年：ライト・ライブリフッド賞受賞（もう一つのノーベル賞）

1995 年：われら人間：50 のコミュニティ賞受賞

2018年：第6回環境省グッドライフアワード

環境大臣賞 NPO・任意団体部門受賞

ライト・ライブリ
フッド賞



われら人間:50の
コミュニティ賞



第6回環境省グッドライフアワード 環境大臣賞 NPO・任意団体部門



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「SDGs（エス・ディー・ジーズ）」とは、2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」のこと。公正で持続可能な社会づくりに向けての目標が示されており、貧困や飢餓、教育やエネルギー、気候変動などのさまざまな分野を包括しています。世界共通の“ものさし”となるこのSDGsの考え方は、生活クラブの消費材10原則にも反映しています。

生活クラブの消費材 10 原則

生活クラブと生産者は、共に対等な立場で消費材を開発し、その共同購入を通じて“健康で安心して暮らせる社会”の実現をめざします。消費とは生命が生まれて死ぬまでの過程そのものであり、何をつくり出し、選び、利用するかという私たちの行動によって未来の命と環境のあり方が決まります。だからこそ私たちは、原材料の調達から生産、流通、消費、廃棄に至るすべての過程で安全・健康・環境を最大限に尊重し、「生活クラブの消費材 10 原則」を定めました。

SDGs と生活クラブ 10 原則は、こちら⇒



電気の学習会 報告 10月5日 パルテノン多摩**“電力会社を変えると何が変わる？”**ノンフィクションライター
高橋 真樹氏 講演会**電力自由化**

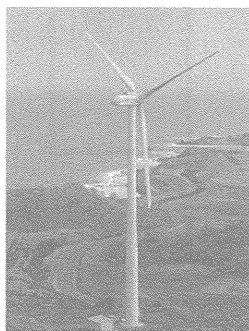
2016年4月の電力自由化によりいろいろな会社が電力事業に参入し、契約する電力会社を選ぶ時代になりました。生活クラブも自然エネルギーを電源とした「生活クラブエナジー」を設立し電気の共同購入を開始して4年目になります。他の電力会社と比較し、「どうして生活クラブでんきがいいのか！」をお話しくださしました。

**電気も消費材**

食べ物の原材料や製造工程が明らかであることが求められるように、電気もどのように発電されたかが明確であることが大事！自然エネルギーの割合が高く、電源構成を公開している「生活クラブでんき」はそこに優位性があるとのことでした。電力会社を変えることは電源を選択することであり、お金の流れを変えることになる。オーガニック、フェアトレードの衣服や食品を選ぶときに割高を承知で選ぶのと同じで、主に自然エネルギーで作られた電気を供給する「生活クラブエナジー」を選ぶことは、東京電力と価格が同じならばむしろ価値ある電気を割安に手に入れていることになるそうです。セット割りで安くしたように見える他電力は電気を売りたいのではなく携帯電話やガスを売りたい。省エネしている家庭では逆に高くなってしまふこともあるとのことでした。

地域間連携

秋田県にかほ市には生活クラブの風車だけでなく他企業の風車も数多く建っていますが、その地域の方々との交流は一切ないそうです。生活クラブは、その地域の特産品を共同開発して「夢風ブランド」として共同購入したり、地域の方々との交流を毎年欠かさず行なってきた、売り上げの中からはかほ市に寄付もしています。今では「夢風」は生活クラブと



にかほ市、みんなの風車になっているそうです。

電力自由化との付き合い方は投票と同じで、選んだあとに参加して育てていくことで毎日の生活の視点が変わる、そんなお話を聞くことができました。

デポー**＜年末の特別取組み＞**

鮮魚（本マグロ、ブリ、カニなど）、丹精國鶏丸体、骨付きモモなど予約受付中。配送組合員も予約できます。取扱品目は店舗により異なります。詳細はデポー店頭でお尋ねください。

配送組合員もデポーカードを作れます！

デポー各店舗では、デポーカードで一括引落とし支払いに限り、20年6月30日までポイント5%還元！！

この機会にデポーカードを作って
多摩南のデポーを利用しましょう！

年末年始のお知らせ

- ・休 み：12/31(火)～1/5(日)
 - ・初売り：1月6日(月)10:30～
- 各デポーで福引や福袋など
お楽しみがいっぱい！



デポー八王子みなみ、デポー町田は
12/25(水)、1/8(水)も開所します。

デポー国領駅前 12/15(日)、
12/22(日)、12/29(日)も開所します。

おすすめレシピ!

鈴木さんのレシピ

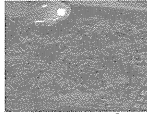
★お赤飯

【材料】

もち米 3カップ ささげ(小豆) 1/4 カップ
 水 420cc (煮汁を含む) 塩 小1弱 ごま塩
 (もち米1カップに対して水140cc)

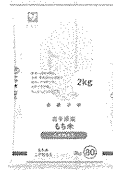
【作り方】

- ①もち米を洗いざるにあげて水をきっておく。
- ②ささげを洗い450cc ぐらいの水で煮る。
途中100cc ぐらいのさし水を3~4 回払い、
25~30 分煮る。
- ③ささげと煮汁を分け煮汁と水で420cc に。
- ④炊飯器にもち米を入れ、煮汁と塩を入れ、上に
煮たささげを平らにのせてスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がり後よく混ぜる。食べるときに適宜
ごま塩をふる。



多摩南20,000人のルー

私のお気に入り
205



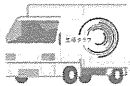
もち米
配送税抜価格 924 円



まち府中
鈴木 智香子さん

炊きこみご飯をはじめ、栗、さつまいも、とう
 もろこしご飯に加えるともっちりとしたプロの
 味に変身します。中でも、お赤飯がオススメ!
 簡単に炊けるので度々食卓に並びます。

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

轍あいメンバー 平井 孝

配達員になって1年経ちました。最初は
 慣れないことが多く戸惑いましたが、今は
 仕事にも慣れ毎日頑張っています。

3ヶ月前から組合員になり豚肉の切り落
 としをよく食べています。生活クラブの豚
 肉は肉が柔らかくてとても美味しいです!

おすすめですので食べたことのない
 方はぜひ食べてみてください!

これから寒い日が続きますので、
 みなさんも体調に気を付けて下さい。
 もしお会いすることがあればおすす
 めの消費材を教えてください。



☆☆私のまちの運動グループ☆

共働事業所 よって屋

昨年12月、インクルーシブ事業連合の助成金
 300万円を受け、府中で「共働事業所よって屋」を
 オープンさせました。よって屋は働きづらさを抱え
 る人たちが、一人ひとりの違いを認め合い、仕事を
 分かち合い、働き続け自立できる事業所をめざして
 います。

スタートからほぼ1年、片付け事業は高齢者の方
 の住み替えや家一軒の家財処分、自分では片づけら
 れない方の片付け支援など、どれ一つとして同じも
 のではなく、みんなで試行錯誤しながらの毎日です。
 リサイクル店は、片付けをする中で出るまだ十分に
 使えるものを扱っていますが、ご近所の方からの寄
 付も多く、何があるかわからない楽しさに、来店さ
 れる方も増えています。

ただ、「共に働く」ということは決して順調な

【まち府中】

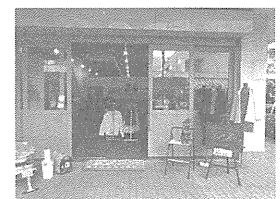


ことだけではありません。言葉ですべて分かり
 合えるわけではなく、相手の気持ちを量りかね
 ることもあります。何かがあって当たり前、そ
 れが「共に働く」ということなのだ、と実感し
 ています。

最近、片付け事業は口コミで「丁寧な仕事をし
 てくれる」と依頼が来るようになり、皆で助け合
 ってやる、という私たちなりのやり方もなかな
 かだな、と思っています。

是非一度、車返団地にあるリサイクル店にお越
 しく下さい。

府中市白糸台5-25-1
 車返商店街12-103
 ☎042-319-1001
 平日10時~18時



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 10月の発電量 6,145kWh 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



ワイシャツ	日時	会場・託児
デポー国領駅前 展示即売会 於 調布センター スーツ・ワイシャツ・眼鏡・宝飾品	12月14日(土)15日(日) 10:30～18:00	調布センター 京王線国領駅より徒歩5分
ピアふえすた 2019 道徳の授業を受けてみよう ～私の考えは、合格点？～ 講師：宮澤 弘道 氏（小学校教員） 主催：生活クラブ運動グループ 東京連絡会	12月14日(土) 10:30～13:30	生活クラブ館 地下スペース 小田急線経堂駅徒歩5分 参加費：300円(子どもは無料) 託児：要相談 申込み：生活クラブ役員室 TEL:03-5426-5202

★ 本物の先生による、公開模擬授業とワークショップ
「道徳」の授業は、昔からあったが通信簿は関係なかった。
しかし、これからは「評価」が入ります。
「危険性」を感じる人もいるが、「いいんじゃない」と思う人もいる。
まずは現実を知るところから考えます。

＜編集後記＞

電気の講演会に私も行きました。
生活クラブエナジーの電気を東
電と同じ価格で手に入れられる
ことはむしろ割安!目からうろこ
のお話でした。得した感じ! Y.O

Quiz

Ciao! への感想・意見を記入のうえ応募してください。みなさんの応募をお待ちしています♪



★Ciao! 12月号クイズ★

Q：ライフプラン講座、10人以上が参加すると、
コープ共済からいくらの補助があるでしょう？

★正解の3名に消費材をプレゼントします！

11月号クイズ&答え

Q：クリスマス用品の早期企画のカタログは
いつ配布されるでしょう？

A：11月1回

Ciao! 12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！！

☐ GM フリーゾーンサポーターに登録します。

☐ 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。

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。