

Ciao!

JANUARY
2020 1

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



新年の挨拶

多摩南組合員のみなさま 新年あけましておめでとうございます。干支が一巡りし、子年が始まりました。みなさんにとって2019年はどんな年だったのでしょうか？思いがけない台風が何度も日本中を襲い、わたしにとっては日頃からの備えの必要性を実感した年でした。天気予報では「今までに経験したことのない強風、雨量」などと流れ、各地の様子を映すニュース映像に何度も恐怖を覚えました。新しい2020年はどうか穏やかな年であってほしいと願うばかりです。

さて多摩南生活クラブでは2020年度から第6次長期計画(2020年～2024年)がスタートします。SNSでの「いいね!」「シェアする」が生活クラブを拡げていくツールの1つになるでしょう。でも生活クラブではやはりクチコミが一番。みなさんのちょっとした「これ、美味しいから食べてみて」のひとことが新しい仲間を増やす活動につながります。そしてあなたのそばに組合員が増えると、ささやかなたすけあいをしあえる仲間が地域に広がります。これからの5年間、持続可能な食、クリーンな環境、安心して暮らせる地域を守っていくためにも、食べ続ける仲間、たすけあえる仲間を増やす活動を一緒に続けていきましょう。

●理事長●

落合 由美

落合さんのおすすめ! 料理やお菓子にも使える
マーガリン

月島食品工業(株)

450g (225g×2)

パンに塗るのはもちろん、料理やお菓子作りにも適しています。トランス脂肪酸含有量は10g当たり0.05g。100g当たり塩分1.00g

◆ もくじ ◆

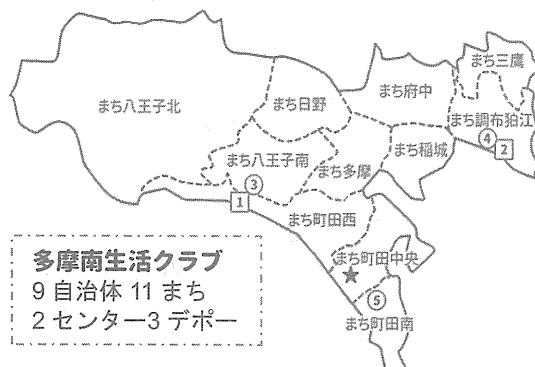
- P2・・「あっぱれははばれ野菜おまかせ4点セット」がよやくらぶに登場
- P3・・コミュニティでつながる・コミュニティ発表会
- P4・5・・わたしたちの働く仲間たち
- P6・・災害支援物資受け渡し訓練を行ないました・デポー便り
- P7・・お気に入り「炭酸塩」・レシピ「ブラウニー」

私が配達しています

わたしのまちの運動グループ【まち調布泊江】環境まちづくりNPO エコメッセ調布店「てらのサウルス」 今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

11月末現在	配送	デポー
組合員数	15,473人	5,358人
加入者数	123人	43人
脱退者数	108人	49人
世帯当り	26,656円	11,026円
総利用高	412,451,822円	58,988,553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

「あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット」が よやくらぶに登場！ 配達は 4 月から。 ただ今予約申込み受付中。



野菜の安定供給を目指して、生産者と生活クラブが話し合っ種まきの時期・量・栽培方法等を決めて野菜を栽培しています。でも、天候に恵まれすぎて早く育ったり、逆に天候に恵まれず生育が遅くなったりして、年間通して安定供給するのは難しいのが現状です。また、市場価格が安くなると注文が減り野菜が余る、市場価格が高くなると注文が増え欠品になるという状況もあり、生産と消費の不一致による欠品と余剰を無くすることができません。

私たち組合員が「こんな野菜を食べたい」と願って生まれた「あっぱれ育ち野菜」（無農薬）や「はればれ育ち野菜」（減農薬）を、市場価格に左右されることなく余すことなく食べるために、よやくらぶに「あっぱれはればれ野菜 おまかせ 4 点セット」が誕生します。予約（通年取り組みすることで、生産者に食べる約束をする）による計画的消費が野菜の生産者を支えます。



▲4 点セットのイメージ

1 月 6 日～1 0 日に配布された予約申込書に必要事項を記入して
配達便で出してください。1 次締切 1/17(金)。

Q：おまかせだと、同じような野菜が届くのでは？

A：果菜類・葉物類・葉菜類・根菜類から 1 点ずつ届きます。



果菜類	トマト、中玉トマト、きゅうり、ミニトマト、なす、ズッキーニ、かぼちゃ(1/4 個)、ピーマン、ししとう、にがうり、枝豆、おくら 等
葉菜類	キャベツ(1/2 個)、レタス、サニーレタス、グリーンリーフ、ブロッコリー、ミニ白菜、白菜(1/2 個)、にら、グリーンアスパラ 等
葉物類	小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、春菊、モロヘイヤ、水菜、筒菜 等
根菜類	人参、里芋、さつま芋、ごぼう、大根(1/2 本)、かぶ 等

Q：産地はどこですか？

A：関東近郊の提携生産者です。

- ★さんぶ野菜ネットワーク（千葉県）
- ★丸エビ倶楽部（茨城県）
- ★沃土会（埼玉県）
- ★野菜くらぶ（群馬県・静岡県）
- ★栃木県開拓農業協同組合（栃木県）



Q：WEB 限定 提携産地おまかせ野菜 4 点セットと違うの？

A：同じです。

「あっぱれはればれ野菜 おまかせ 4 点セット」の登場により、「WEB 限定 提携産地おまかせ野菜 4 点セット」、「あっぱれ・はればれ野菜 4 点セット」はなくなります。WEB 注文の方も予約申込書の提出をお願いします。

Q：いくらですか？

A：年間通して 700 円(税抜)で取組みます。

Q：夏休みなど休むことはできますか？

A：簡単にできます。

注文用紙の場合は右上のよやくらぶ欄に「O」を記入、e くらぶの場合は買い物かごの中で「一回休み」をクリックしてください。

Q：不作のときは優先的に届きますか？

A：はい。予約者に優先的に届きます。



コミュニティでつながる

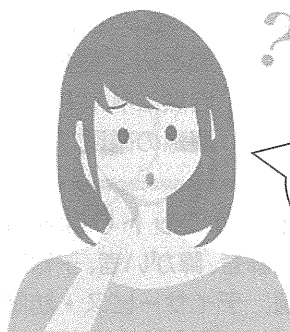
○人とつながる

様々な世代の組合員があなたの近くに住んでいます。全員そのエリアのコミュニティメンバーです。「同じエリアに生活クラブの組合員がこんなにあんだ。」「うちはパン屋さんの裏の茶色いレンガ造りの家です!」など、地元話に花がさき、楽しくなるのがコミュニティ。

朝の出勤前に行き会った「今日配達日ね」と声をかけられ、注文用紙を出してこなかったことを思い出しハッとする。仕事の合間に e くらぶで注文♪こんな日常のたすけあいもあります。

○消費材とつながる

毎日の忙しさに追われ、いつも同じ消費材を利用していませんか? コミュニティに知り合いができると消費材情報が行き交うので、「今度これたのんでみよう」となること必至です。



うちの近くに
コミュニティ
ってあるのか
しら?

コミュニティ発表会へいらしてください。周辺コミュニティについて分かります。

★コミュニティ発表会★

日 時 : 2月1日(土) 10:00 ~ 12:30

場 所 : 多摩統合センター2階ホール

参加費 : 無料

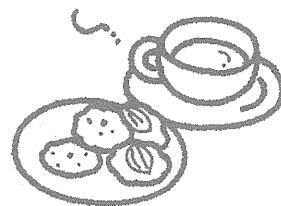
託 児 : あり(申込〆切: 1/24(金))

多くのコミュニティに活動事例を発表していただきます。

・ゆる〜くずっとつながっているコミュニティ

・エッコロによるたすけあい日常つながっているコミュニティ

など、例年 10~20 のコミュニティに参加いただいています。全組合員が参加対象です。また、時間内いつでもお越しいただけます。(お茶菓子準備の都合上、参加予定の方は申込み願います。)



いのちと水の連続講座 10月の台風19号で延期となり2月に開催決定!

第3回講座「固型せっけんのウラ話」

日 時 : 2月13日(木) 10:30 ~ 12:30

場 所 : 調布センター

★詳細は多摩南 WEB サイトにて掲載中★



ワーカーズコレクティブ・一般社団法人・企業組合・NPOなどで活動中！

多摩南生活クラブ WEB サイトから各運動グループの運営サイトへリンクしています。興味ある事業所へ、お時間見つけて立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



災害支援物資受け渡し訓練を行ないました(報告)



今年度もコミュニティ活動の一環として10月に災害支援物資受け渡し訓練を行ない、41 コミュニティ、662 人の組合員の参加がありました。今年新しくできたコミュニティを含め 5 コミュニティについては10月19日(土)に、小山(町田西)から牟礼7丁目(三鷹)の広範囲をトラックで走って直接受け渡し訓練が行なわれました。新しいコミュニティには災害支援物資のほかに「ママ防災」とコミュニティ活動に利用してもらいたい「ライフプラン講座の案内」の冊子を配りました。また、実施希望のあった36のコミュニティについては、10月の初めに災害支援物資をリーダーに配送便で送っておき、それぞれのギフト試食、クリスマス正月用品の試食、消費材モニターなどのコミュニティ活動と合わせて災害への意識啓もう活動を行ない支援物資を配布しました。

今年の災害支援物資は「ゆずはちみつドリンク」

「ポリラップ(食器の上に使うことによって食器の汚れを防ぎ、災害時の水不足に対応できます)」「ノンカップ麺しおやさい」の3種類で、災害時に利用しやすい消費材としました。

訓練の直前に2度の大きな台風の襲来があったためか、防災に対する意識が高まり、受け渡し訓練に参加した組合員が昨年よりも多



受渡し訓練の様子

くて配布物資が足りなくなった、という報告が複数のコミュニティから寄せられました。

いざという時に家の近くに頼りあえる知り合いが居ると心強いものです。今後も気軽にどんどんコミュニティ活動が行なわれて、常に災害への備えにも心がけてもらいたいと思います。

まちづくり委員会 笠原 真優美

デポー

デポーの自慢は何と言っても鮮魚です。週3回、(月)(木)(土)に川崎北部市場から直送される魚は、目利きの仲卸が直接買い付けたもの。鮮度が良いのはもちろん、旬の美味しい魚や珍しいものも入ってきます。そして包丁を入れて捌いてくれるのはフロアワーカーズの魚担当。切り方、大きさなどどんな料理方法にするとおいしいか相談できて、新しい魚の味に出会うことができます。売り場では「先週もらったあの魚、とても美味しかったわ!」「そうでしょ?今日はこれがおススメですよ!」という会話が聞こえてきます。また、おまつりの時に行なう「まぐろ解体」はもうデポーの名物です。この時ばかりは北部市場からプロの魚屋さんが来て、まるで日本刀のような包丁で捌いてくれます。カマ、中落ちを狙うジャンケン大会に次回はあなたも参加してね!



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、デポーカードのキャッシュレス利用で、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!

おすすめレシピ!

マーガリンのレシピ
★ブラウニー

【材料】料理やお菓子にも使えるマーガリン 80g、
クルミ 65g、生チョコスプレッド 100g、
卵 3 個、素精糖 90g、薄力粉 100g

- ①マーガリンは 1cm ほどの角切りにし、室温に戻す。
クルミは粗く刻む。
- ②生チョコスプレッドはボウルに入れて湯煎にかけ、
マーガリンを加えて余熱でなめらかになるまで泡
立て器でよく混ぜる。
- ③別のボウルに卵を溶きほぐし、素精糖を 2~3 回に
分けてもったりするまでよく混ぜる。
- ④②に③を加えてよく混ぜ、小麦粉をふるい入れたら
底からよく混ぜ、クルミを加えてさっくり混ぜる。
クッキングペーパーを敷いた天板に流し入れ、
180℃のオーブンで 30 分焼く。
- ⑤粗熱がとれたら切り分ける。

多摩南20,000人のルー



私のお気に入り
206

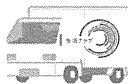


炭酸塩
配送税抜価格 330 円

てらのサウルス
松村 郁子さん

炭酸塩は万能で、いろいろなシーンで大活躍しま
す。洗濯機に振り入れて石けんカスの気になる黒い
服がスッパリ洗えたり、水 1 ℓ に小さじ 1 杯の薄め
液は洋服のシミ取りや部屋の拭き掃除に。蚊に刺さ
れたところにもつけています(笑)

次回の取組みは 1 月 4 回 (4 週)



☆☆私が配達しています☆☆

調布センター
轍サング

保坂 悟

調布センターで配達をしております、新
潟生まれの 40 歳、保坂です。40 歳になっ
てしまいましたが轍サングと出会って配達
業の楽しさに気づきました。それは仲間と
組合員の皆様のおかげだと思っています。

今も組合員に『これおいしいのよねえ』
と食べた事のない消費材をこちらが教
えてもらったりもしますが、私が推し
たいのは(株)青い海の『粗挽き塩胡椒』
です。ぜひお試しください。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち調布粕江】

環境まちづくり NPO エコメッセ調布店「てらのサウルス」



猛暑の夏、度重なる台風被害、これまでにない異
常気象は地球の悲鳴でしょうか。温暖化防止は待っ
たなし! 自分にできることから何とかしなければ
とお思いの方も多いことでしょう。

2001 年、生活クラブ運動グループは 21 世紀型
地域機能づくりの 1 つとして、環境に負荷をかけない
循環型社会を目指して「エコメッセ」を設立しま
した。その地域の活動拠点がりユースショップで
す。「捨てるのはもったいない」「どなたかに活用し
ていただければ」という気持ちを大切に、寄付
していただいた品物を販売し、売上げの一部を環境
保全や自然エネルギー普及に使います。また人やモ
ノが出会い、新しいコミュニティが生まれる居場所
でもあります。

「てらのサウルス」はこの 4 月で 15 周年を迎
えます。スタッフのセンス抜群。「てらのブラン
ド?」は地域の皆さまに愛用されています。レジ
袋の削減はもちろん廃油やダウンの回収、給水ス
ポット、フードドライブにも取り組んでいます。
調布センターやデポー国領駅前店にも近くネット
とはお隣同士。ぜひご来店下さい。なお、多摩南

には府中店、八王子店も
あります。

こちらもご最真に!

マネージャー 下釜芳江

調布市国領 8-1-13

(京王線国領駅徒歩 7 分)

TEL: 042-487-3093



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 11 月の発電量 6,765kWh 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

イベント	日時	会場・託児
くらしの見直し講演会 iDeCo(イデコ) vs. つみたてNISA(ニーサ) ～あなたは個人年金をどう作っていきますか?～ 講師：須原 光生氏 (金融・投資 教育コンサルタント & FP & 個人投資家)	1月18日(土) 10:00～12:00	多摩統合センター 京王相模原線多摩境駅改札を出て 右(A1東口)より徒歩5分 託児×切: 1/10 参加費: 無料 電話申込み!
多摩南ライフプラン講座 「防災ワークショップ」減災今こそ考えよう!	1月23日(木) 13:00～15:00	多摩統合センター 参加費: 無料 託児×切: 1/15 電話申込み!
コミュニティ発表会	2月1日(土) 10:00～12:30	多摩統合センター 参加費無料 託児×切: 1/24
多摩南 子育てひろば 荒巻シャケさんと Sing&Dance	2月3日(月) 10:00～13:00	多摩統合センター 参加費: 無料
生産者コラボ企画 ミサワ食品 Presents 「生活クラブは子どもの味方」 バレンタインのチョコバー作ろう!	2月11日(火) 10:00～12:30	友人同伴優先・ベルブ永山調理室 託児×切: 1/31 参加費: 100円
新・おしゃべりキッチン 3生産者コラボ 「疲れたパパ・ママをリフレッシュ」 伏見蒲鉾・泰山食品商行・和高スパイス	2月11日(火) 10:00～13:00	友人同伴優先・生活クラブ館まちだ 託児×切: 1/31 詳細は問合せを 参加費: 100円
いのちと水の連続講座(10月から延期分) 第3回講座「固型せっけんのウラ話」	2月13日(木) 10:30～12:30	調布センター 参加費: 500円(組合員外 800円) 託児: 要相談

2020年度多摩南生活クラブ生協役員補充候補者の公募

定款及び役員選挙規約に基づき、2020年度の役員補充(理事・監事候補者)の公募を行ないます。

★補充数: 若干名

★任期: 1年

★立候補受付期間: 2020年1月6日(月)～1月31日(金)

★受付方法: 所定の書面にて事務局へ提出

★問合せ: 多摩南生活クラブ生協本部事務局 042-798-4371

<編集後記>

デポアの鮮魚を購入されたことありますか? 種類も様々で魚を見るだけでも楽しめます。デポアの鮮魚売り場未体験の方はぜひ一度足を運んでください。P6で紹介しています。

K T

1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 ※配達便が申込×切日に間に合わない場合は、FAX か電話で!!

- ☐ コミュニティ発表会に参加します。
- ☐ 多摩南 子育てひろば「荒巻シャケさんと Sing&Dance」に参加します。
- ☐ 生産者コラボ企画 「生活クラブは子どもの味方」に参加します。
- ☐ 新おしゃべりキッチン「疲れたパパ・ママをリフレッシュ」に参加します。
- ☐ いのちと水の連続講座「固型せっけんのウラ話」に参加します。

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。