

# CIAO!

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

MARCH  
2020 3



多摩南生活クラブ



## ★ 多摩南のきらきらさん

色々な生協に加入していましたが取り扱い商品が市販品とさほど変わりませんでした。そんな中、生活クラブの組合員に出会ってこだわりの品物しか取り扱っていないことを知り、その理念に魅かれて加入了しました。

入ってよかったです、どれを選んでも安心安全なので注文時のストレスや時間の無駄がないこと、また、余計な物(添加物)が入っていないからこそ素材本来の味が美味しい、安全な物を子どもたちに食べさせることが出来て食育にもなるということです。

特に好きな消費材はホットケーキミックスで、おとうふ 200g を混ぜて油で揚げたドーナツがモチモチで美味しい、大人も子どもも大好きです。

まち委員として活動していると地域の方たちとの沢山の出会いがあり、情報交換したり消費材の色々なレシピを教えて頂けたりと、楽しい発見がいっぱいあります。今後は、助産師の資格を活かして、ベビーマッサージや離乳食、子どもの成長発達のお話など、妊娠中や子育て中のママを支援する活動をしていきたいです。

### 佐藤さんのおすすめ！ ホットケーキミックス



日東富士製粉(株)

国産小麦粉、消費材の素精糖などをミックス。  
アメリカンドッグやカップケーキにも。  
膨脹剤はアルミ不使用。

### ◆ もくじ ◆

- P2・飲むならやっぱりバスルーム！
- P3・遺伝子組み換え(GM)ナタネの自生調査
- P4・5・参加しよう！ まちのイチオシ消費材活動！ まちづくり活動！
- P6・「ゲノム編集」学習会報告・デポー
- P7・お気に入り「ポン酢しょうゆ(ゆず)」・レシピ「鶏むね肉のポン酢炒め」  
私が配達しています
- 私のまちの運動グループ【まち八王子北】
- エコメッセ八王子店「風とみどりのマルシェ」
- 今月の発電量

**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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します



●まち稻城●  
佐藤 麻知子 さん

### 多摩南を支える仲間たち

1月末現在	配送	デポー
組合員数	15,437人	5,365人
加入者数	95人	26人
脱退者数	83人	34人
世帯当り	21,769円	8,768円
総利用高	336,030,703円	47,076,989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

## 飲むならやっぱり、パス乳！

### ●生活クラブの牛乳はすべて 72°C 15 秒間の パスチャライズド殺菌です。

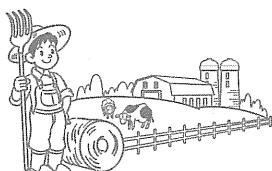
良質な生乳に詰まったおいしさと栄養を最大限生かすためです。

**タンパク質やカルシウムは、80°C 前後で変性してしまいます。**一般的な 120°C の殺菌ではせっかくの栄養が、胃で吸収されにくくなります。

提携生産者は、**遺伝子組み換えでない、収穫後に農薬を使わないとうもろこし**や牧草に加え、自家製のデントコーン\*などを乳牛に与えています。また、牛舎はゆったりときれいで保ち病気を抑えて、**抗生素質なども与えずに牛を健康に育てています**。搾乳前にはタオルで乳房をきれいにふきながら異変がないかも確認します。タオルは 1 頭ごとに替える徹底ぶり。

このような生産者の努力によってできた**雑菌の少ない原乳**だからこそ可能なパスチャライズド殺菌です。

\*トウモロコシの一種で、飼料やコンスターチの原料になる。



### みんなで予約して飲みましょう！

提携生産者が安心して牛乳を生産し続けるために、遺伝子組み換えでない工サを確保し続けるために、中身の分かる牛乳を飲み続けるために、継続して利用していきましょう。そのための予約です！

予約することで飲み続ける意思を表明しましょう。お休みも本数の変更も簡単です。

### パス乳を使った乳製品も充実！

実は「余乳」対策でもあります。私たちの牛乳を私たちで食べきりましょう！

#### 毎日の食卓に欠かせないヨーグルト！

プレーンタイプが 3 種類。毎週取組んでいます！

- ・プレーンヨーグルト 400g 212 円
- ・脂肪と酸味を抑えたプレーンヨーグルト 370g 192 円
- ・生乳 100% ヨーグルト 400g 212 円

お好みに合わせて選べますね。

さらに、加糖タイプやフルーツ味も充実！

着色料、安定剤不使用がうれしい。(配送税抜価格)



#### 根強い人気のアイスクリーム！

原乳の味が活きて風味豊か。

乳化剤や安定剤を使わないので、冷凍庫から出したばかりはカチカチですが、おいしさがぎゅっと詰まっているくちどけサラリ。こちらもラインナップはいろいろ。お好みに合わせて楽しんでくださいね。



# 遺伝子組み換え(GM)ナタネの自生調査

生活クラブは2005年から毎年実施しています。

## [遺伝子組み換えナタネの 自生調査報告会]

2019年の調査結果がまとまり、7月13日に東京都内で全国報告会がありました。GMナタネは、輸入して陸揚げされる港の周辺や、製油所に通じる幹線道路沿いを中心に、こぼれ落ちなどが原因で自生しています。生活クラブのこれまでの調査では、ナタネの陸揚げのない八戸港や、内陸の群馬県前橋市でもGMナタネが見つかりました。

昨年度の調査では、鹿島港、横浜港、名古屋港、神戸港の周辺でGMナタネが見つかりました。GMナタネと交雑が疑われる植物も各地で見られました。

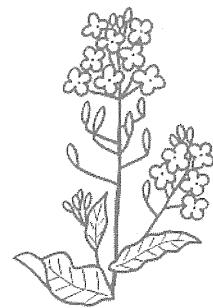


兵庫県の生活クラブ生協都市生活では製油工場がある神戸市東灘区深江浜を中心に毎年調査を続けていますが、昨年から2年続けて、製油工場周辺の側溝の中にたくさんのGMナタネが見つかっています。今年は製油工場から少し離れた場所でもたくさんのセイヨウナタネが自生していて、検査した7検体のうち6検体から陽性反応が出ました。

そこで生活クラブ都市生活では県に「兵庫県における遺伝子組み換えナタネの自生・交雑の防止に関する要望書」を提出しましたが、県からは「遺伝子組み換えナタネは国が承認しているもので、県としてはそのような取り組みをしていく予定はない」との回答でした。しかしながらこれからも活動を続けていくそうです。



生活クラブ都市生活でのナタネ採取のようす



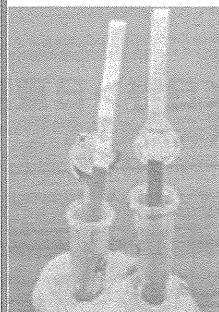
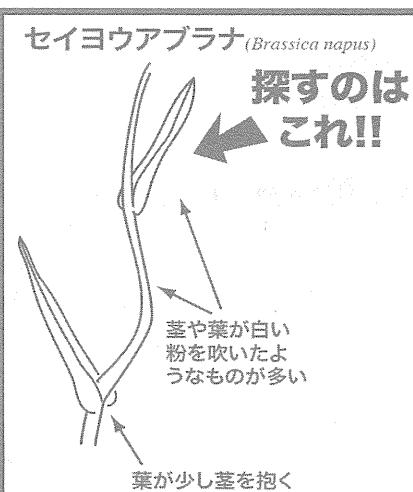
多摩南でも毎年調査活動をしています。

### 2020年度GMナタネ自生調査活動

港の近くでなくとも、製油所の近くでなくとも見つかっていますので、今年も多摩南の各まちで2検体ずつまちに生えているナタネを採取して遺伝子組み換えかどうか調べる活動をしていきます。あなたも一緒に調査してみませんか？活動日程については各まちの広報紙みてくださいね。時期としてはナタネの採取できる時期です。（3～4月）



### ◎西洋ナタネ（セイヨウアブラナ）の見分け方



検査紙でチェック



九州の熊本では「未来を担う子供たちの健やかな成長のために、熊本県の学校給食に遺伝子組み換え食品を使用しないでください」「遺伝子組み換えナタネの定期的な監視、こぼれ落ち防止のための指導を行ってください。」という趣旨の署名活動をして呼びかけることによって、議員が調査に同行してくれるようになり、3～4市が予算をつけてくれるようになりました。



# 参加しよう！まちのイチオシ消費材活動！ まちづくり活動！



## <八王子北>みえぎよれん販売(株)の「焼のり」・でんき

生産者交流会を開催して消費材の良さを知るだけでなく、広報紙に連載することにより、多くの組合員に伝えたいと思います。また、焼のりを使った料理会を開催して、利用を増やしたいと思います。

昨年まちづくりフェスタで「生活クラブでんき」を担当したこともあり、「でんき」をテーマにしました。6月八王子駅周辺で行われる環境フェスティバルへの出展や、でんきの講演会も開催したいと思います。皆さん来てくださいね。



## <八王子南>千葉県漁連の「ひじき」・コミュニティ

2020年度、まち八王子南のイチオシ生産者は「千葉県漁連」です。「サラダ海苔」や「いわし味付缶」などと並びL's選定品にもなっている「ひじき」がイチオシの消費材です。千葉独特の製法で香りと旨味がぎっしり。1年通して利用を高めています。

そしてまちづくりのテーマは「コミュニティ」です。防災の意識を高めるための連絡網づくりや、エッコロを使った関係づくりで生活のセーフティネットを作っています。



## <日野>日東富士製粉(株)の「ホットケーキミックス」・防災

イチオシはみんな大好きホットケーキミックス。だれもが不安なく口にできる安心材料。アレンジレシピ満載。生産者は「日東富士製粉株」。食料自給率向上の取り組み、食品添加物の削減など、こだわりの魅力も発信します！

まちづくりのテーマは、防災～備え～日野市も洪水土砂災害の心配が！昨年の台風被害から学ぶこと多数…。ご近所のつながり「コミュニティ」の活用や「備蓄消費材」「防災用品」準備まで。知識を深める情報を伝えます！



## <町田西>コーミ(株)の「トマトケチャップ」・防災

加工用トマトの不作や生産者の高齢化などで原料確保ができず苦渋の選択の末外国産を取り入れたトマトケチャップが国内産で復活。外国産に賛否両論あり、少し気持ちの離れた方もいましたが町田西のイチオシ消費材です。

気候の変化で災害の規模も、地域も今までとは違ってきた災害。今までの備えの見直しと、地域の地形や避難経路、避難場所の確認、自分自身で確認する大切さを再確認する為に、今年もまちづくりテーマは防災です。



今年度、まちのイチオシ消費材の生産者に会いに行ったり、生産者を招いて消費材について学んだり、料理会を開催したりといろいろ活動してきました。生産者に会って理解が深まり、消費材がますます好きになったことでしょう。

来年度はまた、新たにイチオシ生産者、テーマを決めて活動します。まち広報紙の情報を見逃さず、ぜひ参加してくださいね。

## <多摩>(株)カジノヤの「小粒カップ納豆」 ・エッコロたすけあい制度

まち多摩のイチオシは、(株)カジノヤの小粒カップ納豆。見学や交流会で、その良さをみんなで実感していきます。食べる度に生産現場を思い出し、さらに消費材が好きになってもっと利用したくなる。そんな循環を生み出せたらなと思っています。

また、エッコロたすけあい制度があることを知つても使ったことがないという組合員も多いので、改めて学んでいきます。生活クラブのある暮らしをより楽しめる組合員を増やしていきます。



## <稲城>美勢商事(株)の「餃子」・子育てひろば

来年度、まち稲城は美勢商事株の餃子を推していきます！美味しい安心安全な餃子はどのように作られているの？焼いたり揚げたり、茹でてみたり。餃子パーティで色々食べ比べしながら、学んでいきましょう！

そして今年度に引き続き、子育てひろばをテーマに親子で楽しんでいただけるイベントを企画します。子育て中の仲間が気軽に集える場で、食や育児、地域等の情報を共有したり、エッコロを活用し合える関係を作っていました。



## <町田中央>オリエンタル酵母工業(株)の「マヨネーズ」 ・組合員の居場所づくり

イチオシ生産者をオリエンタル酵母工業株とし、マヨネーズをイチオシ消費材として活動します。生産者交流会を計画し、生産者見学も行えるよう計画します。市場調査などを行い、市販品との違いを組合員と共に考え学習し、利用促進につなげていきます。

まちづくりでは、組合員が交流でき、企画に参加しやすい居場所づくりをすすめます。組合員が特技を発揮できる場をつくることで、新たな人の登場にも繋がるよう活動をすすめます。



## <三鷹>米澤製油(株)の「国産ブレンドなたね油」・防災

丸大豆醤油→鶏卵と学習してきて3年目は、米澤製油株のなたね油について学習会、生産者交流会などでしっかり学習し、利用促進活動を展開します。今度はまち委員会メンバー全員参加で工場見学を実施したいです。

まちづくり活動は、第2回まちづくりフェスタでまちのテーマとした防災について、市の出前講座なども活用して防災の重要性を広くアピールする活動に継続して取り組みます。



## <府中>タイハイ(株)の「万能つゆ」・ちいき形成

タイハイ株の「万能つゆ」をイチオシにします。麺つゆはもちろん、煮物に使ったり、納豆にかけたりと何にでも使える便利なつゆです。生産現場にも見学に行ったり、料理会も実施したりして、たくさんの利用につなげます。

まち府中では昨年、グループコミュニティ連絡会で「ちいき」について、話し合いました。コミュニティは休止中のところが多いので、ちいきを形成し、お互いに協力し合い、コミュニティの活性化を図りたいと考えています。



## <調布狛江>タイハイ(株)の「丸大豆醤油」・グリーンシステム

何かと便利なお醤油は色々な料理に登場します。そんなお醤油も生活クラブの丸大豆醤油なら安心安全！そして美味しい！！生産者交流会などを通してその秘密を知り、調理会で使い方を学びます。

また、まだまだ周知されていないカタログやRびんの回収などについて丁寧に広報し、暮らしやすいまちづくりに努めます。



## <町田南>(株)マルモ青木味噌醤油醸造場の 「国産十割こうじみそ・カップ」・居場所づくり

イチオシ消費材を(株)マルモ青木味噌醤油醸造場の「国産十割こうじみそ・カップ」とし、味噌を利用した調理会や生産者交流会、生産者訪問を実施予定です。自分たちで決めて実行する楽しさも含め、まち広報紙「ナチュラル」で知ったことを広めます。

多世代が集う場として、デパート町田を拠点に「みんなの居場所」を毎月開催します。まちの中に人のつながりを広げていき、若いも若きも自分ごととして関わるまちを目指します。



# 「ゲノム編集」学習会報告

12/16(月)多摩統合センター  
講師：前田和記氏(連合会職員)

講師は、連合会の前田和記氏にお願いしました。

ゲノムって何？というところからスタート。

**遺伝子は、親から子へ渡す生命活動の指令書(一つの命令)。**その遺伝子全体をゲノムというそうです。

図書館で想像してみてください。各遺伝子が本（ヒトの場合は2万冊強）で染色体が本棚、ゲノムは図書館の全蔵書ということです。

## ■ 遺伝子組換えとゲノム編集の違いは？

	遺伝子組み換え	ゲノム編集
操作内容	本来ない外来遺伝子を組み込む	遺伝子を切断して配列を変異させる(組み込むこともある)
精度	超低い	高い
開発速度	長期	短期
開発費用	高価	安価
企業動向	大企業による寡占	倫理なきベンチャーの参入

## ■ ゲノム編集でどんなことするの？

- 甘くて長持ちするトマト
- 超多収イネ
- 肉厚マダイ
- 芽が出ても安心じゃがいも
- 茶色く変色しないマッシュルーム
- おとなしいマグロ



など、効率よく育てる、傷みにくいなどの理由でゲノム編集がすすんでいます。

## ■ 表示はどうなるの？

遺伝子を切断しただけでは任意の届出でよく、表示義務は無し。  
他の遺伝子を加える場合は規制対象となり、表示義務がある。

ゲノム編集食品が市場に出回ろうとしています。表示義務がないものについては、それがゲノム編集したものかどうかがわからないまま、消費者は買ってしまうことになります。

生活クラブでは、遺伝子組み換えにNO！を表明し続けてきましたが、ゲノム編集についてももちろんNO！市場に出回るならせめて消費者が選択できるよう、表示するように求めていきます。これからも、食の安全や環境を守るために、遺伝子組み換えやゲノム編集の動向を注視ていきましょう。

デポー

## デポーの展示即売会

デポーではイージーオーダースーツ、オーダーワイシャツ、靴、婦人服、眼鏡、バッグ、宝飾品などの展示即売を月に2～3回、二日ずつ、行なっています。以前は各センターや外部会場で、大規模な展示即売会が行なわれていましたが、現在はデポーを会場に生産者ごとの展示即売会になりました。

**食品や生活用品でもないものを、なぜ扱うのでしょうか？** 展示会は通常の共同購入では扱いにくいものを実際に見て購入することができます。スーツの生地を見て選んで、採寸して、ピッタリのものが作れるだけでなく、生活クラブの「素性がわかる」という理念の基、取り扱う品物の流通経路を明らかにすることで余分な経費をかけない価格を実現しているのです。



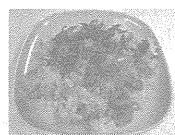
例えば「真珠」の提携生産者・東京真珠㈱は真珠とダイヤモンドの大卸加工業者です。一般的には大卸→卸業者→問屋→小売店 という流れですが、生活クラブでは大卸である東京真珠から直接組合員に供給できるので、低価格が実現できています。またほかの消費財と同じように真珠の学習会も行ない、現物を手に取って良いものと粗悪品との見分け方、なぜ安く良い品が手に入るか、などを教えてくれます。

展示即売会では仕入れている生産者とデポーの店頭で直接話ができるので、私たちの細かいニーズを伝えることができます。例えばブラウスのサイズを少し大きく、とか靴の色をこの色で、など。アフターサービスも充実しているので、買った後も安心です。毎月3回に発行しているたまみなかに掲載しているデポーの展示即売会スケジュールを見て、是非足を運んでみてください。

あすなれシピ！

岩月さんのレシピ

★鶏むね肉のポン酢炒め



【材料】鶏むね肉 1枚、塩麹大さじ1、大根 1/2本、玉ねぎ 1個、生姜、ポン酢大さじ2~3、片栗粉、なたね油、塩胡椒、刻みねぎ（しそ）、七味

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大にそぎ切りにして塩麹でもんでおく。
- ②しばらく置いたら片栗粉をまぶして、油を引いたフライパンで両面に軽く焼き色が付くまで焼いて取り出す。
- ③そのフライパンに油を足して薄切りにした玉ねぎを塩胡椒して炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら肉をフライパンに戻し、生姜、ポン酢を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ⑤お皿に盛ったらおろし大根、刻みねぎ（しそ）、七味をかける。

多摩南20,000人の会

私の気に入り

208



ポン酢しょうゆ (ゆず)

配送税抜価格 427円

風とみどりのマルシェ  
岩月美佐子 さん



醤油や酢など提携生産者の原料のみ使用し山口県産柚子果汁が入っていて、香りとすっきりした味がお気に入りです。味に迷った時はポン酢にひと工夫するだけで肉、魚、野菜、鍋ものサラダにと便利。マヨネーズやゴマ油、ネギやシソを入れてもあきのこない美味しいドレッシングに変身します。

次回の取組みは3月3回(11週)



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター 島田 智也

生活クラブに入って 25 年目多摩統合センター出戻りの 2 年目です。3 年前は調布センターでお世話っていました。声が高いもので、よく女性と間違われやすいです。若い職員に配達等で負けてしまうけど多摩の自然を感じながら笑顔良く配

達しています。

10 年位前に石鹼のことを学んで以来、環境の事や身体のことを思って石けんシャンプーやリンスを中心に使っています。ぜひ組合員の皆さんも使ってみてください。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まちハ王子北】  
エコメッセ八王子店 「風とみどりのマルシェ」

風とみどりのマルシェ

「環境まちづくり NPO エコメッセ」は寄付していただいた品物を販売し、その売上的一部分で環境活動を行なっています。

都内 14 の自治体に 15 の店舗をもつ環境活動の NPO で、多摩南エリアでは、調布、府中、八王子の 3 店舗があります。八王子ではリユースショップ「風とみどりのマルシェ」を運営しています。

八王子地域協議会で準備会を立ち上げ、2004 年にエコメッセ八王子を設立し 2019 年度に 15 周年を迎えました。環境活動のテーマは「自然エネルギーの推進と資源の循環」です。レインパンクの設置、小学校の総合学習で中溪宏一さんとの植樹を行ないました。その後もソーラークリッピング、食廃油の回収などを行なっています。2011 年には元八王子町の NPO 法人結の会の屋根をお借りして太陽光パネルを設置した市民発電所 1 号機を取組みました。1 号機は今日も元気に発電中で現在 2 号機の設置場所を探しています。

もちろんリユースショップの事業そのものも大きな環境活動です。また地域の居場所にもなっています。お買い物を楽しみながらスタッフや他のお客さまとおしゃべりをする快適な時間を提供しています。

ぜひ一度お店をのぞいてみてください。ボランティアやスタッフ募集中です。また環境活動に関心のある方もお待ちしてま～す!!

八王子市本町 3-4

TRYビル 1F

TEL & Fax :

042-623-9383

営業時間

11:00～18:00

定休日：日曜日



生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 1月の発電量 6,162kWh 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



## あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット予約しましたか？

4月1回から毎週、あっぱれ育ち・はればれ育ちで、栄養価の高い旬の野菜を4点（葉物・葉菜・果菜・根菜から1つずつ）  
セットで届きます。1回休みも簡単にできます。  
まだ申し込んでいない人は、センターに申込書を  
請求するかQRコードからお申込みください。



## 『生活クラブ東京50周年記念まんが』 20名にプレゼント！！

生活クラブ東京が設立50周年の記念企画として50年にわたる様々な取組みや現在進行形の活動をまんが冊子にまとめました。抽選で20名にプレゼントします。下の申込書で応募ください。



## 《 2019年度 まち大会日程 》

まち大会は、各まちの総代（組合員の30～50人にひとり）が出席し、まちの活動方針などを討議しますが、組合員ならだれでも傍聴することができます。前日までに最寄りのセンター・デポーへ申し込んでください。

八王子北	3月14日(土) 10:00～12:30	台町市民センター
八王子南	3月7日(土) 10:30～12:30	多摩統合センター
日野	3月12日(木) 10:00～12:00	生活保健センター
多摩	3月7日(土) 10:00～12:00	ベルブ永山講座室
稻城	3月15日(日) 13:30～15:30	i プラザ2F実習室
町田西	3月13日(金) 10:00～12:30	多摩統合センター
町田中央	3月7日(土) 10:00～12:30	生活クラブ館まちだ
町田南	3月16日(月) 10:00～12:30	生活クラブ館まちだ
三鷹	3月7日(土) 9:45～12:00	消費者活動センター
府中	3月7日(土) 10:00～12:00	ルミエール府中
調布狛江	3月14日(土) 10:00～11:30	調布センター

## Ciao! 3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( )

希望項目に□チェックしてください

- 生活クラブ東京50周年記念まんが希望
- 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。