

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

2020年

4月号

多摩南生活クラブ

検索



★多摩南のきらきらさん

いつも日々を大事にしている友人が生活クラブ組合員で、食べ物がおいしいこと、使い勝手の良い道具が手に入ることなど、話を聞いて、試すことに。実際に食べてみたらとても美味しいくて、なんといっても子どもが「美味しい！」と言ったので加入しました。

組合員になってからは講習会や調理実習、農業体験農園のらっこなどのイベントがいつも楽しく、今まで出会わなかった方と知り合え、いいきっかけをもらいました。特にのらっこは野菜の成長を見たり、収穫したり、家族みんなで楽しんでいます。土を触ったり、タネを植えたり、芽が出てどんどん成長していき、収穫する。毎回感動しています。また畑は野菜だけじゃなく、蝶やトンボがたくさん飛び、季節を感じられ、心地よい場所にあります。我が家では収穫したブロッコリーについていた青虫を育て、蝶にしました。

消費材はどれもおいしいのですが、好きな消費材はごま辛味オイルです。辛みはしっかりあるのにまろやかで美味しい。餃子にももちろん、炒め物やスープにも入れます。

最近まち委員になりました。小さい子どもがいるので、これからは子どもと一緒にできる調理実習を企画してみたいと思います。

永山さんのおすすめ！ ごま辛味オイル (有) 小野田製油所



油は消費材のごま油。辛さが控えめなので、ラー油としてだけでなくきんぴらを炒めるときなど、調理時から使えます。

◆もくじ◆

- P2・生活クラブの添加物対策
- P3・個と個が「つながる」コミュニティ
- P4・5・「よやくらぶ」登録していますか
- P6・暮らしの見直し講演会『報告』『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？～・デポー
- P7・お気に入り「白だし」・おすすめレシピ 白だし活用法
私が配達しています ☆多摩統合センター 輞あい
私のまちの運動グループ【まち八王子南】エコショップ「元気広場」

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

※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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち多摩●
永山 優子 さん



多摩南を支える仲間たち

2月末現在	配送	デポー
組合員数	15,366人	5,358人
加入者数	75人	24人
脱退者数	143人	36人
世帯当り	23,681円	12,204円
総利用高	365,570,553円	65,474,769円



生活クラブの添加物対策

生活クラブでは、
 ・疑わしいものは使用しない
 ・不要なものは使用しない
 ・使用したものはすべて公開する
 を原則に、食品添加物を減らしてきました。

国が使用を認めた食品添加物
 828品目内の、生活クラブは**86品目**
 品目しか許容していません。
 (2019年6月6日現在)
 しかも使用目的を限定し、すべて
 公開しています。



要注意食品添加物リスト 12

添加物	用途	使用例	生活クラブでは
亜硝酸ナトリウム	発色剤	ワインナー、ハム、たらこ、明太子など	禁止
甘味料	甘味料	低カロリー飲料、ゼリー、	禁止
アステルバーム		チューインガム、チョコレートなど	
安息香酸ナトリウム	防腐剤 防カビ剤	栄養ドリンク、炭酸飲料	禁止
カラメル色素	着色料	ソース、菓子、飲料	発ガン性が疑われるⅡ～Ⅳは 禁止。Ⅰのみ許容。 ^{※1}
加工デンプン	増粘剤 安定剤 乳化剤	スナック菓子、ドレッシング、 生菓子、冷凍うどんなど	許容。ただし、問題の2種類 ^{※2} は乳幼児向け食品への使用を 禁止。
グリシン	日持ち向上剤	弁当、サンドイッチ、おにぎりなど	禁止
酵素	触媒	和菓子など	4種類のみ許容。 安全性が確認できない66種類 の酵素は禁止。
コチニール色素	着色料(赤)	漬物類、蒲鉾類、 赤く着色されたお菓子など	禁止
タール系色素 (赤色104、黄色4など)	着色料	漬物類、蒲鉾類、 着色されたお菓子など	禁止
ナイシン	保存料	チーズ、ソース、ドレッシングなど	禁止
防かび剤 (OPP、TBZ、 イマザリルなど)	防かび剤	輸入かんきつ類	禁止
リン酸塩、 重合リン酸塩 (リン酸Na、ポリリン酸Na、 メタリン酸Naなど)	結着剤 乳化剤 食感向上	練り製品、加工肉類、生菓子類など	練り製品や加工肉類には禁止。 一部の製品で製造上不可欠なた め、用途を限定して許容。

※1 砂糖を焦がして作るカラメルⅠに対して、Ⅱ～Ⅳは化学合成で作られ、特にⅢとⅣはアンモニウム化合物を加えて製造され、発がん性が懸念されています。

※2 ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプンとヒドロキシプロピルデンプンの2種類。安全性的情報不足としてEUでは乳幼児向け食品に使用を禁止しています。

●この一覧は、中村幹雄博士（薬学博士・薬剤師）の指摘する安全性確認が不十分なもの、表示からわかることが少ないものをリストにしたものです。

おススメ WEB
こちらから！



消費材は、何を使っているかが明らか。消費材を食べる人が減ってしまうと生産者は作り続けていけません。みんなで食べていきましょう！

または、「生活クラブ
食品添加物の削減」
で検索してください。

個と個が「つながる」コミュニティ

生活クラブではご近所の組合員 20人～40人で「コミュニティ」を形成し、歩いて行ける範囲での日常的なちょっとしたたすけあいができるような関係づくりをすすめています。
現在、86 コミュニティが緩やかに活動しています。

生活クラブの【コミュニティ】とは

- ✿ご近所の組合員どうしが知り合い、つながりを深めます。
顔見知りになって消費材の使い方や、日常生活のちょっとした知恵など情報交換できたら良いですね。
- ✿エッコロたすけあい制度を使って、日常的にたすけあう関係をつくっていきます。
「上の子の保護者会に行く間、下の子をみてほしい（預かってほしい）」、「留守の間ペットの世話を頼みたい」、「高齢の家族の見守りを頼みたい」など、困った…をたすけあえたら良いですね。
- ✿災害時にも地域の組合員どうしてたすけあえるようにします。
いつ起きてもおかしくない災害。いざという時、声をかけあえたら良いですね。

昨年度の活動を一部ご紹介

まちハ王子北・小宮久保山コミュニティ
クリスマス・お正月消費材の試食会＆「甘いバナナの苦い現実」上映会／災害支援物資受渡し訓練／消費材開発改善モニター活動 など

まち日野・東平山コミュニティ
「ひなまつり」をテーマに消費材試食会（持ち物は、楽しむ気持ち♪）／消費材開発改善モニター活動 など

まち多摩・桜ヶ丘1～4丁目コミュニティ
ハイム化粧品生産者交流会／ミツロウラップづくり／災害支援物資受渡し訓練／消費材開発改善モニター活動 など

まち稲城・百村コミュニティ
つぼ焼き芋と焚火の会／災害支援物資受渡し訓練 など

まち府中・押立1～3丁目
バスタオル体操・チベット体操を毎週1回開催／災害支援物資受渡し訓練／消費開発改善モニター活動 など

コミュニティによって近所の組合員が集まる企画は様々ですね。夜開催や日曜日開催など、仕事をしている組合員でも参加できるよう時間帯も色々です。

多摩南コミュニティ連絡会を開催します

まちを超えて、多摩南の11のまちの組合員で交流します。エッコロたすけあい制度を使ったご近所同士のたすけあいを、2020年度はどうやって広げていけるかイメージをわかせてもらえるような会を企画中です。コミュニティへの予算補助の説明もします。ご参加お待ちしています。

日 時：4月25日（土）10:00～13:00

会 場：多摩統合センター2階ホール

参加費：無料

託児：なし（お子さんと一緒に気軽にご参加ください）

参加対象：性別、年齢、問いません

ご近所の組合員とお知り合いになりたい方、「男性だけの会（企画）」があってもいいよなあ」とお思いの方など

※コミュニティリーダーには別途お手紙を配達便でお届けしています。

軽食付★

よやくらぶは、予約した消費材を定期的にお届けするしくみです。

あらかじめ食べることを約束（予約）することで、生産者には計画的に生産できることで作り続けられる安心が、組合員には食べ続けられる安心があります。数量の変更やお休みもカンタンです。

3月には市場からトイレットペーパーやティッシュペーパーがなくなりましたが、よやくらぶに登録しておけばそんな心配は一切ありません。

ビジョンフード よやくらぶ

〔自然災害などによる不作があった場合、優先して届きます。〕

生活クラブの米・牛乳・鶏卵・食肉・野菜をおおぜいの組合員が食べ続けることは、国内自給力の向上や生態系の維持などに繋がります。そのため米・牛乳・鶏卵の予約価格は通常価格よりもお得になっています。毎日食べるものなので、放射能（セシウム 134 と 137 の合計値）の自主基準も厳しくしています。米は 5 Bq/kg (100)、牛乳は 5 Bq/kg (50)、鶏卵 10 Bq/kg (100) ※カッコ内は国の基準

お米

庄内 YOU 米、那須山麓米、上伊那アルプス米、みちのく加美米
(ささゆた香/まなむすめ)

「庄内遊 YOU 米」ははえぬき 100%です。1993 年冷夏による凶作で「平成の米騒動」が起きた時、生産者が自宅で食べる分のお米を生活クラブに出してくれました。

現在 400 名を超える遊佐町共同開発米部会メンバーが栽培しています。

庄内遊 YOU 米の生産者からのメッセージ
(動画)はこちら→



牛乳

牛乳 900ml、ノンホモ牛乳 900ml、低脂肪牛乳 1000ml、牛乳 200ml×2

72°C15 秒間殺菌のパスチャライズド牛乳は、市販の多くに見られる超高温殺菌の牛乳に比べると熱によるダメージが少ないため、より胃の中でゲル状に凝固し、ゆっくりと身体に吸収されていきます。



生産者からのメッセージはこちらから→



鶏卵

鶏卵 10 個パック
平飼いたまご (6 個パック)

光が差し込み、風通しの良い鶏舎で育った健康な鶏が、健康な卵を生んでいます。日本の気候や風土に適した丈夫な国産種です。



生産者からのメッセージはこちらから→

5~10 円/本お得!
200ml×2 は
値引き対象外です。



生産者からのメッセージはこちらから→

- 牛乳・卵・米が
お得に
注文できる
- 自動的に
届くから
注文がラク
- 生産者の
応援にも
なります

よやくらぶ

登録していますか？

5月、安心よやくらぶに人気消費材が追加されます！各まちのイチオシ消費材もよやくらぶ登録できます。この機会にぜひ登録して利用してくださいね♪

5月 2 回に「予約のカタログ」が配布されます。合わせて読んでね♪

右は 2019 年秋号の表紙

予約手続きは簡単！お休みも自分でできます。
OCR 用紙の場合は予約したい消費材の 6 桁番号を書いて
数を入れるだけ。e クラブの場合はよやくらぶにすすみ、
よやくらぶ登録をクリックし配達週や数を入力するだけ。

安心よやくらぶ

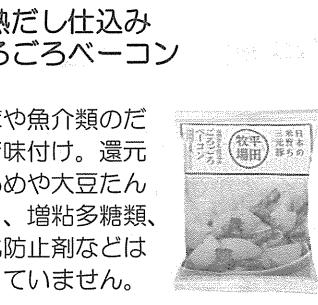
よく使う人気の高い消費材が自動で届くしくみです。加入したばかりの方に「伝えたい」「おすすめしたい」消費材として組合員が選んだ J's 選定品がメインです。

5月 2 回 (5/11~) より予約品目が増えます。週替わりでキャンペーン価格で取組みますのでこの機会にぜひ、利用してみてくださいね。

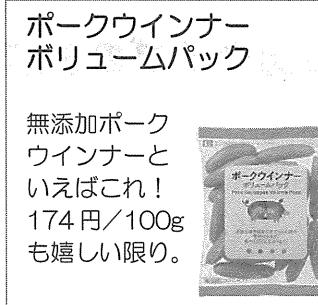
新たに予約できるようになる消費材



脂肪と酸味を
おさえた
プレーン
ヨーグルト



長熟だし仕込み
ごろごろベーコン



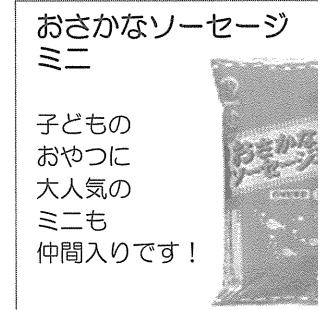
ポークワインナー
ボリュームパック



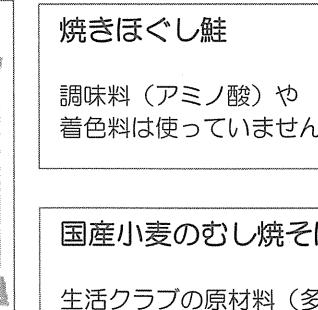
皮なしミニコロ
ワインナー



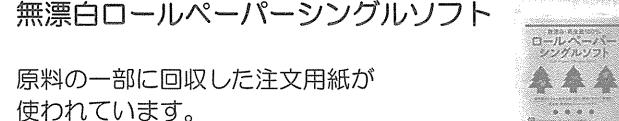
チキンナゲット
200g / 400g



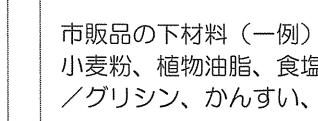
おさかなソーセージ
ミニ



焼きほぐし鮭



原料の一部に回収した注文用紙が
使われています。



国産小麦のむし焼そば麵
生活クラブの原材料 (多い順)
小麦粉、食塩 / 貝殻カルシウム
市販品の下材料 (一例)
小麦粉、植物油脂、食塩
/ グリシン、かんすい、クチナシ色素、保存料、乳化剤



1月18日 くらしの見直し講演会 講師 須原 光生 氏 【報告】 「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？～



個人年金や資産形成、金融商品の内容ではありました
が須原先生の軽快な関西弁の話術で講座の最初から笑
いの絶えない講演会でした。

まず、「生活設計チェック」を行ない現在の自分の資産や
家計の確認をして人生でのイベント(結婚、出産、教育、
住宅など)にかかる費用、老後資金などキャッシュフロー表
(生涯生活設計表)を作り、実際に自分が生きていくうえで
どのくらいのお金が必要なのかを須原先生の体験談をもとに
話をしてくださいました。

次に、どのように資産形成をしていけばいいのか…資産形
成をするのに知っておいた方がよい税制優遇制度をふまえ
ながら「一般 NISA」(小額投資非課税制度)・「つみたて
NISA」・iDeCo(個人型確定拠出年金)の説明や基礎知
識、またそれらを運用していく上での留意点、金融商品のリ
ターンとハイリスクについての話も聞くことができました。また投
資信託や商品名なども知ることができました。そのうえで「お
金を増やす方法としてまずは1番に勤労収入。2番目には
保障の見直しをすること…」と教わりました。

参加者からは「投資に対する考え方か変わった」「投資
を子どもたちの応援をする気持ちに切り替え楽しもうという
気持ちが大事」「積み立てNISAの金融庁173本を
調べて投資の参考にしたい」「中身の濃いお話を聞けて
大変勉強になった。もっと早くこの講演会に出会いたかった」など意欲的、前向きな感想が多く寄せられました。講
座の内容が時期的(消費税10%アップ)にちょうどタイミングが良かつたのか参加者が多く、ご夫婦で参加された
方々もいました。

最後に、須原先生の「勤労は裏切らない」「頭使・闘
志・透視」の言葉がとても印象に残りました。

デポー

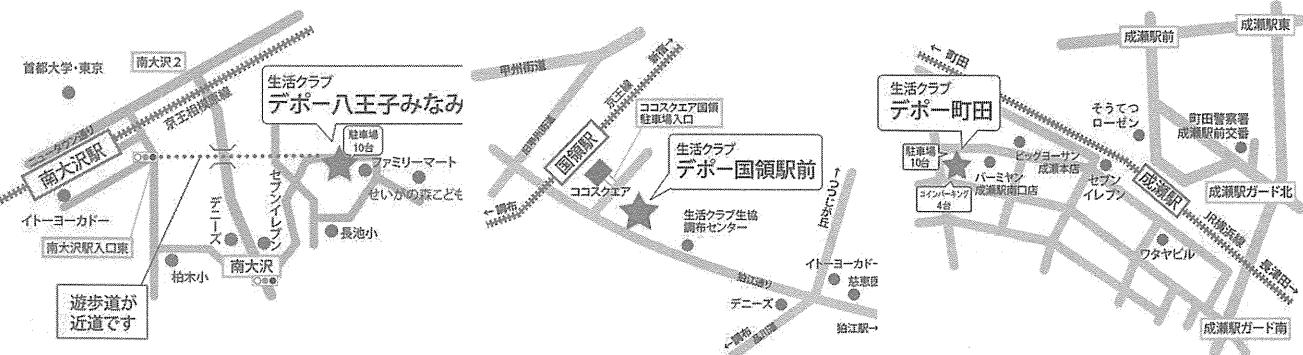
生活クラブのお店「デポー」とは？

東京全体では10店舗、多摩南にはデポー八王子み
なみ・デポー国領駅前・デポー町田の3つのデポーがあ
ります。デポーはデポー組合員のみでなく、配送組合員も
利用することができます。ぜひ行ってみてください。

デポーの仕入れ、棚卸、レジなど専門的分野の日々
の業務はフロアーウーカーズに委託していますが、まつりや
生産者交流会、試食会などさまざまな企画は今年から
デポー運営チームが組合員活動で運営していきます。

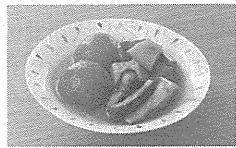
デポーの活動は組合員ならまちを超えて誰でも参加
することができます。それぞれのデポー運営チームで、どん
なデポーにしよう？デポーで何をしよう♪と話し合ってい
ます。デポーの運営に興味がある方はぜひ手を挙げてく
ださい。どのまちからでも歓迎します。

デポーではいろいろな活動や運動も発信しています。
「生活クラブでんき」や「共済」の声かけ、「運動グループ
のアピール」をしていたら、ぜひ耳を傾けてください。



おすすめレシピ！

★白だし活用法



夏野菜の揚げ浸し

「うどんのおつゆ」にはもちろん「おでん」にも、気候が暖かくなったら「冷ややっこ」にも！
そして夏、白だしをいいあんぱいに薄めて、「夏野菜の揚げ浸し」。目にも涼やかな逸品ができます。薄めればすぐに使える白だしはおひたしにもピッタリ。「茶碗蒸し」にもいいですね。卵との相性は抜群です。そして生産者タイヘイの坂本さん直伝レシピが「和風ミルクスープ」です。野菜や鶏肉などの具材を炒め、牛乳 300 ccに対して白だしを 30 cc加えるだけ。これで味が決まります！！あなたも是非活用してみてくださいね。

多摩南20,000人のレー
私の気に入り
209白だし 500ml
配送税抜価格 540 円元気広場
宮坂 恵美子さん

私の気に入りは白だしです。甘過ぎず、辛過ぎず、だしの風味が良く出ています。おすすめは肉うどんです。たっぷりの玉ネギと薄切り豚肉を入れて白だしのかけつゆを作ります。ゆでた南部地粉うどんにかけます。疲れがとれる関西風肉うどんです。

次回の取組みは4月3回

☆☆私が配達しています☆☆

配達員になって1年半が経ちました。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。

私も組合員なので毎週カタログを見ながら、魅力的な消費材が多いなと思っています。そんな魅力的な消費材を皆さんに届けることが、私にとってやりが

やりがいとなっています。
今後も消費材や、生活クラブについて知識を深めていきたいと思っています。
もしあ会いすることができればオススメの消費材を教えて下さい。

多摩統合センター
轍あいメンバー 柳澤太一

☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まちハ王子南】

エコショップ元気広場

持続可能な環境と地域の居場所づくりを目標にスタートして18年になります。出資運営し労働するメンバー8人とサポートー4人で、レンタルボックス事業を展開しています。

この間、書道や頭の体操、ヘッドマッサージなどの教室や着物リメイク相談会、生活クラブ生協の班活動、大人と子どものミニ図書館、犬の散歩や朗読などの地域お助け隊など必要に応じて仕事や活動を作ってきました。

自分のお店を持ちたい人も、棚に並べられた手作り品や着物やりサイクル品を求め、

エコショップ
元気広場

ドリンクサービスとおしゃべりを楽しみたい人も元気広場へ。地域お助け隊や着物リメイクも随時受け付けています。物品の寄付もお願いしています。

代表 内野 洋子
192-0914 八王子市片倉町 440-15
042-637-2394
<https://genki-hiroba.jimdo.com>



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 2月の発電量 8,204kWh 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～土、9時～17時受付)

FAX 042-798-4376 (24時間受付)

e-mail : block.tmaminami@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
平牧工房 加工肉学習会 羊腸ソーセージ作り 軽食付	4月 9日(木) 10:00 ~ 13:00	多摩統合センター2階 参加費：300円
コミュニティ連絡会 軽食付	4月 25日(土) 10:00 ~ 13:00	多摩統合センター2階 無料 軽食あり 託児なし ご一緒に

新コーナー #生活クラブ み~つけた！！ はじめました！

生活クラブのある暮らしを楽しんでいる組合員の方のSNSを紹介していきます。みなさんもぜひフォローしてください。

「#生活クラブ」の投稿にこちらからご連絡させていただき掲載します。
あなたも生活クラブのある暮らし、投稿してみませんか？！

#生活クラブ
み~つけた！！



seikatsu_club_memo_yuki ...



生活クラブがオリコン1位を獲得！！

「2020年オリコン顧客満足度®調査」の「食材宅配サービス首都圏」で第1位に選ばれました。特に評価された点は「商品の充実さ」「食材の品質」「商品情報の分かりやすさ(安心・安全面を配慮した情報公開)」「配送サービス」「コストパフォーマンス」の5項目で、各項目1位を獲得しています。

あなたの周りの、まだ生活クラブを知らないお友だちにも、自信をもって勧めてください！



2020年 オリコン顧客満足度®調査
食材宅配サービス 首都圏 第1位

『Ciao! モニターを募集します』

6~9月号を読んで、毎月簡単なアンケートにお答えください。

未経験の方の応募をお待ちしています。(募集10名)

希望される方は、下記申込書で申し込んでください。4か月分のアンケートにお答えいただいた方に、消費材をプレゼントします。

seikatsu_club_memo_yuki •

★生活クラブデボー・焼き鳥★

お店の前で、お惣菜のおばちゃんが焼き鳥焼いてたー♥山口県の秋川牧園のはりま鳥♥ねぎまとつくね、レバーの焼きたてをその場で昨日から仕込んだという秘伝のタレ！手作りつくねが合う～♥焼き鳥食べ歩きしながら家に帰りました！ビールください！

#生活クラブ #生活クラブデボー #生活クラブデボー八王子みなみ #生活クラブ八王子 #生活クラブのある豊かなくらし #秋川牧園 #はりま鳥 #焼き鳥 最高！#ビルください

Ciao! 4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 ※配達便が△切日に間に合わない場合は、FAXか電話で！！

4/9 加工肉学習会に参加します。申込み切：4月3日(金)

4/25 コミュニティ連絡会に参加します。申込み切：4月17日(金)

Ciao! モニターに応募します。申込み切：4月24日(金)

Ciao!への感想・意見などをお寄せください。

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。