

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

5月号

多摩南生活クラブ 

★ 多摩南のきらきらさん

子どもが1歳くらいの頃から他の生協を利用していましたが、近所によく来ていたキャラバンカーで石鹼や調味料などを買っていました。小学校入学を機に引っ越ししたマンションの同じ階に班があり消費材が届くのを知り加入しました。素材が信頼でき、作り手の誠意を感じられるものが多いことや計画購入することで生活全体にメリハリがつけやすいことが気に入っています。

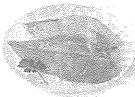
消費材では特に鶏肉ムネが気に入っています。ハーブ焼きをよく作ります。ノンオイルで塩・こしょうした肉の両面に焼き目を付けてからローズマリーの枝10cm位を3~4本のせてオリーブ油大さじ1~2杯をかけて蓋をして蒸し焼きに。ノンオイルのまま蒸し焼きにして砂糖としょう油で和風に味付けても美味しいです。

まち委員会や多摩南消費委員会の活動をする中で、キャラバンで色々な人とお話が出来たり、生産者訪問を通して生活クラブや消費材についての理解が深まりました。今後は、生活クラブの消費材を使った料理のメニュー作りをしたいと思っています。

森さんのおすすめ！ 鶏肉ムネ 400g

(株)秋川牧園／全農チキンフーズ(株)

皮ごと使用するとコクがあり、外すと白っぽい肉色で脂肪の少ない淡白な味のヘルシーな蛋白源。ソテー、カツ、照り焼きなど料理の幅が広い。



◆ もくじ ◆

- P2…年に1度の夏ギフト♡見逃さないで！
- P3…いのちと水の連続講座「固型せっけんのウラ話」報告
- P4・5…サステイナブルフェス！
- P6…イチオシ活動発表会「まちのイチオシ消費材大集合」報告・デポー
- P7…お気に入り「トマトケチャップ」・おすすめレシピ「鶏肉のトマトケチャップ煮」
私が配達しています 多摩統合センター (株)三協運輸サービス
私のまちの運動グループ【まち日野】
NPO法人 日野たすけあいワーカーズ Be すけっと
- 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

●まち町田西●
森 みちるさん



多摩南を支える仲間たち

3月末現在	配送	デポー
組合員数	15,379人	5,330人
加入者数	127人	27人
脱退者数	124人	53人
世帯当り	25,817円	14,353円
総利用高	396,698,829円	76,904,898円





年に1度の夏ギフト♥ 見逃さないで！

今年もうすぐ半分を過ぎようとしています。この夏を元気に過ごすためにもギフトでしか食べられない消費材を自分や家族へのご褒美にいかがですか？今回のおすすめはこちら！申込書提出は6月1回です！

NEW!

【りんごゼリーセット】75g × 12個 3,413円
山形県大江町のりんごの果肉(ふじ)と果汁(ふじ・つがる・シナノスイートなど)をふんだんに使ったゼリーです。
果肉は、食べやすい一口サイズで食感を残すため食べ応えのある硬さに仕上げています。



リニューアル！

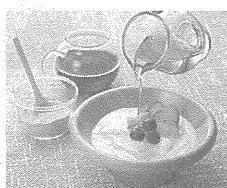
税込価格(予定)

【フルーツインゼリー】130g × 8個 3,823円
(みかん3本、白桃2本、ぶどう2本、びわ1本)
香料を抜いて、果汁や果肉ピューレの割合を多くしました。また、180gから130gの食べきりサイズに変更しています。リニューアルしたフルーツインゼリー、是非お試しください！



NEW!

【贅沢メープル食べ比べセット】4,169円
メープルシロップ(ゴールデン)330g、
メープルシロップ330g、
メープルシュガー125gの3点セット
ゴールデンは、シーズン最初の樹液を煮詰めた繊細な味が特徴。希少です。シュガーは、シロップを煮詰めたもので、ヨーグルトやアイスクリームのトッピングに、コーヒーや紅茶に、バターストにかけたりパイシートに振りかけて焼いたりいろいろに楽しめます！何よりカロリーが低くておいしいのがうれしい！



組合員受取品の2019年夏ギフトトップ10！

去年のデータを参考にえらんでみませんか？

1	フルーツインゼリー（組合員受取品）
2	フルーツインゼリー（全国宅配）
3	平田牧場豚肉みぞ漬＆豚肉塩こうじ漬（全国宅配）
4	日本の米育ち金貨豚しゃぶしゃぶセット
5	アイスバラエティセット
6	うなぎの蒲焼きカット(静岡産)5枚入り
7	水ようかんと栗かのこ（組合員受取品）
8	わらび餅ギフト3種詰合せ
9	平田牧場豚肉みぞ漬＆豚肉塩こうじ漬（組合員受取品）
10	平田牧場豚肉みぞ漬け8枚入り



わたしの茶は40年以上にわたり 無農薬・無化学肥料！

生活クラブの絵本「お茶にしませんか？」(右QR)も読んでね。



一般的にお茶は、茶葉の生産から荒茶（半製品）まで茶葉生産者が行い、卸や小売りが製品に仕上げます。製品に仕上げる段階では、産地や品質の異なったものをブレンドすることが多く、化学調味料の添加や輸入茶の混入がされても、ブレンド技術の向上によって一般の消費者には見分けられることができません。

しかし、生活クラブのお茶の生産者(新生わたしの茶では、茶葉の生産から製品の仕上げまでを一括管理。茶葉を作る人、運ぶ人、飲む人の顔を思い浮かべながら生産してくれている有機栽培のお茶です。

通常、一番茶・二番茶・秋番茶の年3回収穫します。

その順序に消費材名は

一番茶は

「一番茶上煎茶」

「一番茶煎茶」

二番茶は「二番茶煎茶」

秋番茶は

「わたしの茶番茶」

「わたしの茶ほうじ茶」

となっています。

価格の違いも納得できますね。

新茶の季節、お茶菓子と一緒に、おいしいお茶で

一服しませんか？

暑い日は水出しもおススメです。





第3回 いのちと水の連続講座【報告】 「固型せっけんのウラ話」

10月12日に開催予定の「いのちと水の連続講座」は台風で中止になりましたが、講師の能勢富美子さんのご好意で2月13日（木）に講演が実現しました。能勢さんは生活クラブの組合員活動で「石けん運動」に関わり30年弱にわたり活動を続けている方です。地元小金井市でまち委員や代理人とともに公共施設や集会所における石けん設置状況を調査し続け、合成洗剤を持ち込まないよう石けんの利用促進活動を行なってきました。

当日はいろいろな固型石けんを持ってきて表示の見方を教えてくださいました。生活クラブの固型せっけんは成分が98%脂肪酸ナトリウムで、2%がグリセリンと塩化ナトリウムです。ところが他の石けんの表示を見るとエデト酸塩などの合成洗剤の成分が入っています。合成洗剤の成分が入っているのに石けんとうたっているのです。それらの成分はPRTR法（特定化学物質の環境への排出量の把握等及び管理の改善の促進に関する法律）に違反するもので、環境に悪影響を及ぼすばかりではなく身体にとっては大変危険なものだということです。そういう石けんで体を洗って大丈夫でしょうか？



生活クラブの「固型せっけん」と「浴用せっけん」の違いは？

実は、双方の中身は同じですが、用途によって成分表示と規格が異なっています。

固型せっけんは、台所、洗面、お風呂に使えるように3個パックになっています。浴用では化粧品扱いとなり個包装にする必要があり値段も高くなってしまいます。普段使いには固型せっけんで十分ですね。

消費材名		固型せっけん	浴用せっけん
包材表記	品名	洗濯用石けん	化粧品
成分		脂肪酸ナトリウム、 グリセリン、塩化ナトリウム	石ケン素地、 グリセリン、塩化Na
もとに なる法律	日用品扱いで 経済産業省が定めた家庭用品品質表示法		化粧品として 厚生労働省が定めた薬機法（旧薬事法）
価格	120g×3個 220円（配送税抜価格）	100g×3個 235円（配送税抜価格）	
包装	3個まとめて包装		酸化しにくい個包装



サステイナブル フェス! Sustainable Festival

次の世代に、笑顔で世界を手渡すための合言葉、
「サステイナブル（持続可能）な社会」。

それを叶えるのは、

毎日の暮らしにも取り入れられる、

人・環境・社会へのやさしさと想像力。

みんなで楽しみながら、身近な暮らしのヒントを探す。生活クラブサステイナブルフェス

そして『伝える』。一人の発信から多くの人にへ。

それが「サステイナブル フェス！」です。



生活クラブでは4/1～7/31までサステイナブルなイベントを開催します！

お友だちと一緒に、みんなで参加しよう！！そしてSNSで発信してね！！

#生活クラブ #サステイナブルフェス #多摩南 #東京 #楽しい
#子ども #持続可能 #安心安全 #SDGs・・・

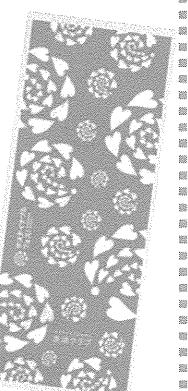
★あなたの「サステイナブルな暮らし」をインスタに投稿しよう！

投稿された方の中から抽選で20名に「オリジナルサスフェス手ぬぐい」プレゼント！→

★身近なところのお掃除をする クリーンアップ大作戦

身の回りで、どんなものがゴミになっている？マイクロプラスチック

はどこからどこへ？ゴミを出さない暮らしとは？3Rを考えよう！

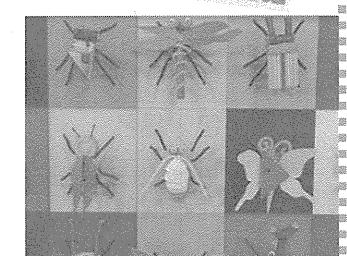


★廃材で新種の昆虫をつくる 創作昆虫ムシボット

机の引き出しの奥に眠っているものはありませんか？捨てる予定の「ゴミ」

ちょっと待った！「素材」へ変身させれば家庭ゴミが宝物に変身★

木製の基本キットに好きな素材をくっつけて、オリジナル昆虫の完成！



★家で余っている食材を使って サルベージ・パーティ

なぜ余っていたのかな？食べきれる量を買えばよかったね・・・

持ち寄ってみんなで調理して、フードロスを考えよう！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ここに記載のイベントは中止になる場合があります。かならず多摩南WEBサイトをご確認の上ご参加ください。

クリーンアップ大作戦@多摩川河川敷

多摩川河川敷クリーンアップのあとは、みんなでバーベキュー

日 時： 5月16日（土） 9:30～14:30（予定）

場 所： 府中市郷土の森公園 府中市是政6丁目先 郷土の森第1野球場B面横南側
バーベキュー場に集合 サスフェス手ぬぐいが印！（第1野球場 駐車場利用可）

持ち物： おにぎり、飲み物、箸、皿。 バーベキュー用具や食材持ち込み大歓迎

★軍手、ゴミ袋は用意しています

参加費： 小学生以上ひとり 500円（未就学児は無料）申込みお急ぎください！

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となる場合もあります。



多摩南ムシボットコレクション（TMC）

おうちで創作昆虫ムシボットを作ろう！

できあがったら写真を撮ってTMCにエントリーしてください。

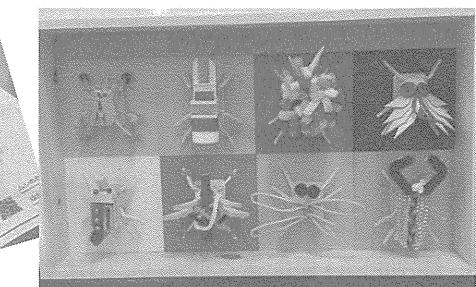
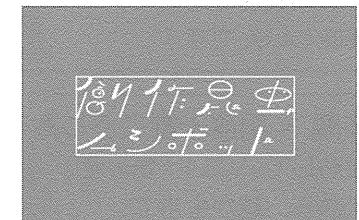
基本キット（無料）をP8で申し込むと、配達便でエントリーシートとともに届けします。（申込み切5月末）

多摩南の3つのデポー（八王子みなみ、国領駅前、町田）でも、
基本キットを配付しています。（1人1セットに限らせていただきます）

6月以降はあなたのまちやデポーのムシボット企画でも
作ることができます。エントリーしたムシボットは
多摩南WEBサイトで紹介し、7月1日～20日に
多摩南WEBサイト上で、みんなで投票して入賞作品
を決めます！入賞者にはプレゼントもあるよ！

お友だちも誘って一緒に作ってください。

各デポーでも投票できます。得票数の高かった上位3作品と
独創的な6作品、合わせて9作品にプレゼントを差し上げます！



回転備蓄でサルベージ・パーティ

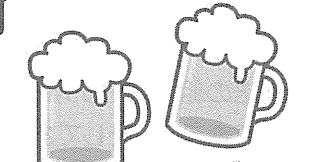
「実はうちに余っている食材が・・・」みんなで救い出して一杯！

家にある回転備蓄品で賞味期限が近いものを持ち寄って、食品ロスを
出さない上手な回転備蓄の仕方なども情報共有しましょう！

日 時： 5月22日（金） 17:00～19:00

場 所： 生活クラブ館まちだ

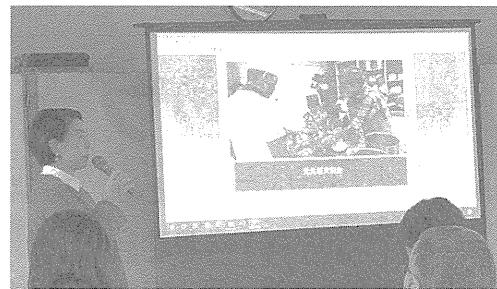
参加費： 無 料



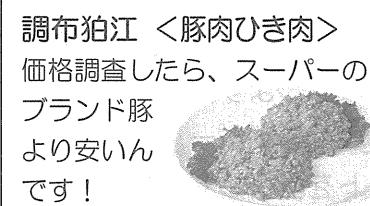
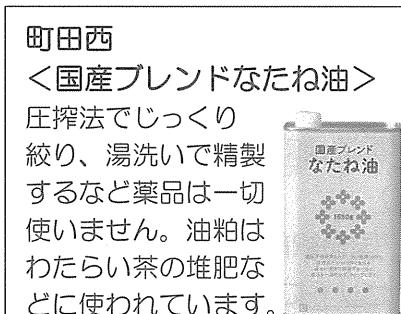
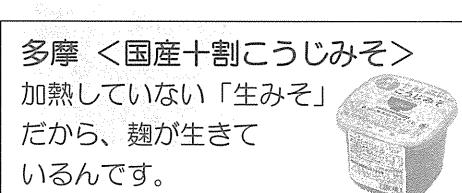
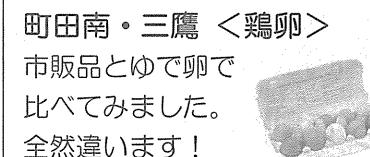
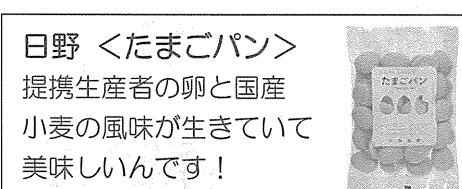
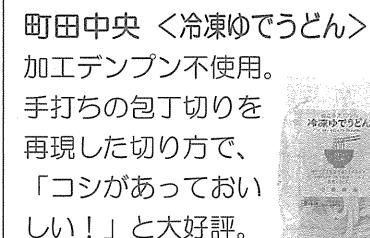
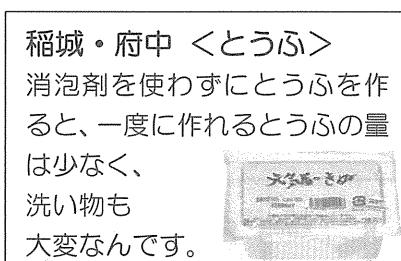
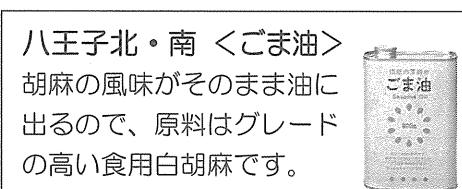
2月18日 イチオシ活動発表会 【報告】 「まちのイチオシ消費材大集合」

2019年度も、全まち「イチオシ生産者」と「イチオシ消費材」を決め、生産者交流会や工場見学を行ない、消費材の利用を促してきました。活動を通してわかった消費材の良さを他のまちの組合員にも伝えよう…とイチオシ活動発表会を開催し、各まち消費材をアピールし、実際に試食して確かめました。

参加者からは「今まで食べたことなかったけど、今度注文します！」の声がたくさん聞かれました。



パワーポイントなどを使い、消費材の良さを熱く語りました。



デポー

デポーは店舗型共同購入のしくみです

個別配送・班配達と並んで、いまや多摩南生活クラブ組合員の4分の1はデポー組合員になりました。デポーは自宅での受取りが難しい、好きな時に必要な消費材を買いたい、という組合員に支持されてその数を増やしています。デポーに並んでいるものはすべて生活クラブの消費材、共同購入をしているのです。デポーフロアーカーズが、組合員に代わって発注し、店舗で販売しているわけです。

配達の組合員もデポーカードを作り、口座引落しができます。そしてお買物200円につき1ポイントが付き、500ポイントでお買物500円分のクーポンが出ます。20年6月末まではキャッシュレス5%還元もあるのでダブルでお得！

生活クラブの「消費材のメッセージ」や「遺伝子組み換え反対！」「原発反対！」「自然エネルギーの推進」を地域にむけて発信しているのも、デポーならでは！国内自給を追求している生活クラブだからこそ、提携生産者は安定して消費材を作り続けられ、わたしたちも安心してデポーでお買物ができるのですね。

お知り合いにもぜひ、生活クラブのデポーをおすすめしてください。



おすすめレシピ！

ビオサポレシピ
生活クラブカタログ より

鶏肉のトマトケチャップ煮

【材料】2～3人分

なたね油 大さじ 1/2

鶏肉モモひと口カット 300g

冷凍ブロッコリー 100g

トマトケチャップ 大さじ 4

水 100 cc

【作り方】

①油を熱したフライパンで、解凍した鶏肉モモひと口カットを火が通るまで焼く。

②解凍して食べやすい大きさに切った冷凍ブロッコリー、トマトケチャップ、水を加えて煮立て、弱火で約5分煮る。

★これだけ？ そう、これだけで美味しい！！



多摩南20,000人の会

私の気に入り
210



国産トマトケチャップ

配送税抜価格 361円

一時期、輸入に切り替わり困惑！成分はほぼ同じでも、やはり食べ慣れた味は失われた、と感じました。ところが、すぐに国産復活。生活クラブと組合員の底力を知りました。自然は手強いけど、この味を守って欲しい。

次回の取組みは5月3回

☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター
(株)三協運輸サービス 添田 謙次

この4月で配達2年目になりました。美容師から未経験で始めたこの仕事の1年目は道、配達先の組合員の顔、消費材と覚えることが山ほどありましたが、職場の皆さんに優しく接してもらい、慣れてきました。消費材の知識を自分のものとし新入社の仲間、新規の組合員の方にもどんどんおすすめしていくと思っています。

好きな消費材は、①プレーンヨーグルト：フルーツと一緒に食べた時の美味しさで感動②バニラアイスクリーム：乳化剤、安定剤など無添加で子どもに安心③純ココア：ヨーグルトにもアイスにも抜群に合う、です。

今後も新たな消費材との出会いにときめきながら楽しく配達業務を行っていきます。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち日野】

NPO法人 日野たすけあいワーカーズ Be すけっと



いま、健康で元気に毎日過ごしている人もその状態がずっと続くとは限りません。病気や障がいを負ったり、また子育ての不安や孤立感を抱えて、地域に助けを必要とする人は少なくありません。そんな時、身近に助ける人がいたらどんなに安心な事でしょう。「Be すけっと」はそんな皆さんに「お互いさま」の気持ちで支援をしています。そして、「和と輪と私」を合言葉に、豊かなふれあいのある町づくりを目指して活動しています。

- ◎ 訪問介護（介護保険・日常生活支援総合事業）
- ◎ 訪問介護（障がい福祉サービス）
- ◎ 移動支援事業（地域生活支援事業）
 - 屋外での移動が困難な障がい者に外出の支援
- ◎ ひとり親家庭ホームヘルプサービス（日野市委託）
- ◎ ACTつながるケア（自立援助サービス）
 - アビリティクラブたすけあいの事業

〒191-0014 日野市上田 151
サニーハイム B201
TEL 042-585-3939
FAX 042-585-3998



小さなNPOの介護事業所ですが
一緒に働く仲間を求めています。
声をかけてください。
←←←アクセスはココ



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 3月の発電量 8,453kWh 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.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
クリーンアップ大作戦	5月16日(土) 9:30～14:30	府中市郷土の森 バーベキュー場 参加費：500円 申込締切 5/13
回転備蓄でサルベージパーティー	5月22日(金) 17:00～19:00	生活クラブ館まちだ イベントスペース 参加費：無料 申込締切 5/19

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インスタに

登場していただきます。みなさんもぜひフォローしてください。

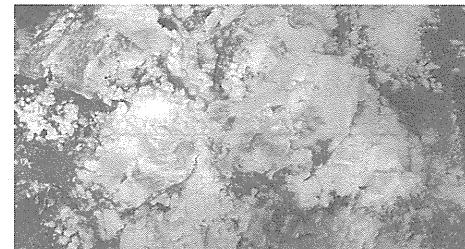
「#生活クラブ」の投稿にこちらからご連絡させていただき掲載します。

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！！

[ma.riko8750](#)



♥ Q ▾

□

ma.riko8750 平牧三元豚のヒレ肉ブロック。カツにしがちなので、片栗粉を振って揚げ焼き、タイヘイの万能つゆと大根おろしで煮浸しにしたよ

#生活クラブ

#消費材

#豚ヒレ肉ブロック

#平牧三元豚

#タイヘイ

#万能つゆ

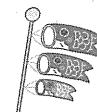
#煮浸し

#大根おろし

《雑記》 私たちが未だかつて経験したことのない「緊急事態宣言」で、生活が一変してしまいました。今年の初めには予想もしなかったことです。まちのスーパー やドラッグストアの棚が空っぽになっているニュースを見ると、共同購入していく良かった～、と思うこの頃です。生活クラブは頑なに国産原料にこだわってきた、それが欠品もありなくちゃんと配達されている理由だったんですね。生産を続けてくれている生産者、配達を続けてくれている配送の職員の人たちに感謝したいと思います。Y.O.

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、イベントが中止されることがあります。参加を申し込みされた場合も、直前のWEBサイトをご確認ください。

Ciao! 5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 ※配達便が〆切日に間に合わない場合は、FAXか電話で！！

クリーンアップ大作戦に参加します。 申込み切：5月13日(水)

TMC創作昆虫ムシボット 基本キットを申し込みます。() セット (1人1セット限り)

回転備蓄でサルベージ・パーティーに参加します。 申込み切：5月19日(火)

Ciao!への感想・意見などを寄せください。

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。