

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

6月号

多摩南生活クラブ

検索



★多摩南のきらきらさん

町田に転居してきた当時子ども 2 人が小さく、買い物が大変だったため加入しました。

組合員になったことで、たくさんの仲間や知り合いが増え、食の安全だけでなくいろいろな物事を知り、広く考えられるようになりました。そのつながりのおかげで折紙教室の講師をしています。

お気に入り消費材はたくさんありますが、特にお勧めしたいのが、(株)カジノヤの小粒納豆です。一昨年「生産者出会いの旅」で工場に行き、生活クラブ向けに丁寧に作られている様子を見てきました。その時の試食でおいしかったのが、刻んだトマト、オリーブ油、塩と納豆を和えたサラダです。ぜひ作ってみてください。ひきわり納豆も始まり毎週欠かさず注文しています。

若いまち委員たちのサポートをしたくてまち委員になったので活動にやりがいがありますし、調理会などの企画で参加者と交流できるのが楽しいです。まち町田中央ではこれから『工作サークル』を始めます。折紙、手芸、ハンドクラフトなどで集まり、楽しい交流の機会をさらに増やしていきたいと思っています。

横溝さんのおすすめ！ 小粒納豆

(株)カジノヤ 80g×3
たれ・カラシ無し

原料大豆は国産、包材には経木を使用。



- P2..6月は牛乳月間、やっぱり生活クラブの牛乳
- P3..生活クラブでんき キャンペーンが始まります！
- P4..5..知っていますか？界面活性剤、石けんと合成洗剤の違いを！
- P6..「紅鮭ほぐし」消費材 StepUp 点検報告・デポー
- P7..お気に入り「芋けんぴ」・おすすめレシピ「小さいわしの南蛮漬」

私が配達しています 調布センター

私のまちの運動グループ【まち多摩】NPO 法人 麻の葉
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



●まち町田中央●
横溝 由紀子 さん

多摩南を支える仲間たち		
	4月末現在	デポー
組合員数	15,703 人	5,278 人
加入者数	325 人	49 人
脱退者数	71 人	33 人
世帯当り	37,285 円	14,197 円
総利用高	573,409,269 円	75,671,779 円



6月は牛乳月間、やっぱり生活クラブの牛乳

2001年、国連食糧農業機関は牛乳への関心を高めるため、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」と定めました。日本でも2008年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。あらためて生活クラブの牛乳がどのようにしてできているのか見てみましょう。

遺伝子組み換えしていない餌を食べている乳牛の生乳を72°C15秒間殺菌（パストチライズド殺菌）したもの。

熱による成分の変性が少なく、牛乳本来の風味や栄養価が損なわれにくい利点があります。

72°C15秒間殺菌できるのは、搾乳時、乳房をふくのに1頭につき1枚以上の清潔なタオルを使うなど衛生に注意を払っている結果、原乳の総菌数が少ないからです。



総菌数の比較

原乳	総菌数
生活クラブ	~30,000個/ml
市販の多く	200,000~300,000個/ml
国の基準	~4,000,000個/ml

↑乳牛農家動画



牛乳キャップの再生ペレットは、ごみ袋の原料になるだけでなく、注文書などを入れる「通い袋」の原料に使用しています。通い袋が少しピンク色がかっているのは牛乳キャップの色の影響です。

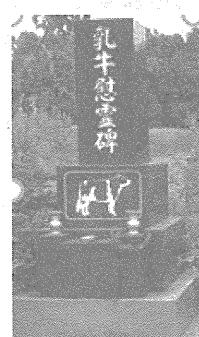
びんは、生活クラブで認められた洗剤と殺菌剤だけを使い、何回も浸漬洗浄・高圧ジェット洗浄され、最後に無菌水で洗浄されます（10,000本/時間）。さらに、洗びん・充填など数か所で、びんの欠け等を人の目でチェックしています。

乳牛を育て飼料も作る 那須筑根酪農業協同組合 熊倉牧場に行ってきました

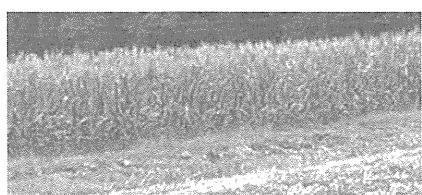
家族4人で84頭の乳牛（ホルスタイン）を育て新生酪農（株）に納入しています。分娩後乳が出るようになると濃い配合飼料を与え、たくさん乳が出るようにします。また、牛は妊娠中も乳が出るため、分娩2か月後には人工授精し約10か月お腹で赤ちゃんを育て1頭（たまに2頭）出産します。これを生涯7~8回繰り返します。



↑生後2日目の仔牛
オスは肉牛生産者が肥育し、「栃木開拓牛」としてデパートで販売されます。



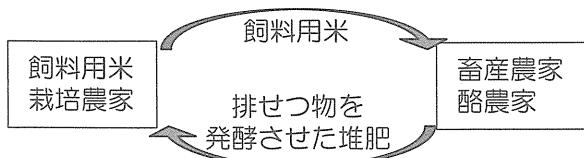
牧場の横には「乳牛慰靈碑」がありました。ために、牛は命を削って乳を出している。」という生産者の言葉が響きました。



↑飼料用のトウモロコシ畑

トウモロコシ（春植え、秋刈取り）や牧草のイタリアンライグラス（秋植え、春刈取り）等も栽培しています。熊倉牧場の飼料自給率は70%！トウモロコシは茎も葉も実も刻み、消化を良くするだけでなく長期保存できるように乳酸発酵します。牛糞はトウモロコシなどの肥料になる他、発酵させ熱をかけパラパラにしたものを牛舎の敷材に使っています。

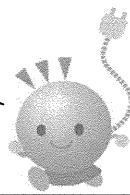
サステイナブルな耕畜連携を実践



この循環のなかで生産される米、野菜、牛乳、牛肉、豚肉などは生活クラブの消費材として利用しています。地域で生み出される資源を地域のなかで循環することで、飼料の自給力アップのみならず、生産者同士の提携強化を実現しています。

生活クラブでんき キャンペーンが始まります！

8月末までだよ！



生活クラブでんき

食べ物と同じように電気も、原料やつくり方がわかるものを納得して利用したいと、風車や太陽光発電設備などの自然エネルギーを消費材として取り組み始めて今年5年目を迎えました。

生活クラブ総合エネルギー政策の3本柱

生活クラブでは、原発のいらない社会をめざし、

- 減らす〔エネルギー消費を減らして省エネ促進〕
 - つくる〔自然エネルギーを創出〕
 - 使う〔自然エネルギーを選んで使う〕
- を3本柱として活動をすすめています。

減らす=省エネ

生活クラブ全体で省エネアクションをすすめています。

省エネ講座のレポートではアンペアダウンゲームや冷蔵庫の年式による消費電力の違いなど目からウロコの話が紹介されています。

ぜひお子さんと一緒にお読みください。



つくる=創エネ

太陽光・風力・小水力・バイオマス・地熱等の自然エネルギーの電源を開発しました。

生活クラブでんきの契約者を対象に卒FIT=太陽光余剰電力買取りサービスも行っています。



使う=消費

エネルギーの自給をめざし、おおぜいの参加ででんきの共同購入をすすめます！詳細はガイドブックをご覧ください。



カタログ類の回収ルール守っていますか？



- 生活クラブ以外のものは出さない！
- 提出物（注文書・企画申込用紙など）はカタログ類に挟み込まない！
- 濡らさない！ためて出さない。汚さない。

組合員の要望から始まったのに。。

カタログ類のゆくえは？

自治体回収では様々な質の紙が混じるため「雑紙」というグレードでリサイクルされてしまっています。そこでより質の高い「家庭紙」として再生できるよう、かねてより絶えず出ていた組合員要望を実現する形で、昨年度4月からカタログ類の回収を始めました。回収率目標は90%ですが、残念なことに2月の時点で58.4%です。

現状の仕組みでは回収したカタログ類は市販のティッシュペーパー等の紙製品にリサイクルされます。いずれは、回収したカタログ類を再び生活クラブのカタログ紙に利用する「水平リサイクル（品質を落とさない）」を実現しぐれーブンシステムの取組みの1つとすることが目標です。



知っていますか？界面活性剤、石けんと合成洗剤の違いを！

界面活性剤って何？

水だけでは落ちない汚れも洗剤を使うと落とすことができます。その役目をするのが界面活性剤です。界面活性剤は水にじみやすい親水基と、油にじみやすい親油基を併せ持っています。水と油は混ざり合いませんが、洗剤を入れると界面活性剤が二つの物質の仲立ちをして、油を水に溶けこむようにするのです。

石けんは「石けんという界面活性剤」、合成洗剤は「合成界面活性剤」です。

歴史の違い

石けんは約5,000年前、シュメール人が動物の肉を焼いている時に滴り落ちた脂と熱い灰が混じり合ってできることを発見しました。それ以来人々使い続けられています。このことからも安全性が実証されています。



合成洗剤は第1次、第2次世界大戦で石けんの原料油脂が不足したことから石炭や石油を原料に開発されました。安価な原料で作った合成洗剤は洗濯機の普及やテレビCMなどの宣伝で広まっていきました。しかし、環境負荷・健康被害(経皮毒・発がん性など)が指摘されています。



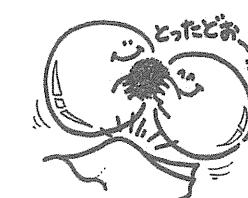
界面活性剤で汚れが落ちるメカニズム

① 油にじむ親油基が汚れを囲む



② 汚れを囲み込んで

水の中に分散させる



③ すすぎで流す



石けんはアルカリ性なので中性洗剤よりもさらにウイルスのたんぱく質を変性させることができます。新型コロナウイルスへの感染予防として手洗いが推奨されていますが手洗いには固型せっけんがおすすめです！

知っておきたい「PRTR法」

PRTR法とは、「特定化学物質の環境への排出量の把握及び管理の改善の促進に関する法律」(化管法)のこと、「人や生態系にとって有害性が疑われる化学物質が、どこから、どのくらい、環境(大気・水域・土壤など)中へ排出されているか(排出量)、廃棄物などとして移動しているか(移動量)を把握し、集計・公表することが制度化(PRTR制度)されています。対象物質は全部で472あり、合成界面活性剤のうち9種類がその中に含まれます。EU諸国ではこれら物質の毒性を懸念して使用を禁止しているほどです。

市販の合成洗剤の多くにこれら9種類の成分が含まれていることに留意しましょう。

界面活性剤の種類

安全な石けんを使いましょう。

界面活性剤はイオンの性質によって4つに分類されます。下の表の上2つが石けんです。それ以外はすべて合成界面活性剤。一番毒性の強いのは陽イオン系です。石けんを使用していれば柔軟仕上げ剤は不要です。最近、手荒れの原因になるLASが台所用として使われなくなりましたが、代わりに使用されているAEは水生生物や魚への毒性が強いといわれています。上記の他にジオキサン・エデト酸などにも注意が必要です。石けんに含まれているのは脂肪酸ナトリウムと脂肪酸カリウムでとてもシンプルです。PRTR法の対象にもなっていませんから安心して使えますね！

		名称	略称	用途
陰イオン系	石けん	脂肪酸ナトリウム		粉石けん、固型石けん
		脂肪酸カリウム		液体石けん、シャンプー、台所用液体石けん
	合成界面活性剤	αスルホ脂肪酸メチルエステルナトリウム*	ASF	洗濯用、台所用
		直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩*	LAS	洗濯用、住居用
陽イオン系		アルキル硫酸ナトリウム(ラウリル硫酸ナトリウム*)	AS	洗濯用、シャンプー、歯磨き剤
		アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム*	AES	洗濯用、シャンプー
	両性イオン系	塩化アルキルトリメチルアンモニウム*		柔軟仕上げ剤、リンス
		塩化ベンザルコニウム		殺菌剤、手洗い用
非イオン系	活性	アルキルベタイン	AB	台所用、シャンプー
		アミドアミノ酸ナトリウム	AA	シャンプー、ボディ用
		脂肪酸アルカノールアミド	DEA	洗濯用、シャンプー
		アルキルアミノオキシド*	AO	台所用
性	合成	ポリオキシエチレンアルキルエーテル*	AE	洗濯用、台所用
		アルキルグルコシド	AG	台所用
		ポリオキシエチレンアルキルフェニルエーテル*	OPE	農薬、化粧品
		ポリオキシエチレンノリルフェニルエーテル		

*はPRTR法で指定された「人や生態系にとって有害性が疑われる合成界面活性剤」9種のうちの8種。

残り1種(ポリオキシエチレンノリルフェニルエーテル)は化粧品や農薬に使われています。

家庭から排出されるPRTR対象物質の半分以上は合成洗剤

(2020年3月19日 環境省公表)

ポリオキシエチレンアルキルエーテル	38%
ジクロロベンゼン(防虫剤、消臭剤)	16%
直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩	14%
ポリオキシエチレン(洗浄剤、化粧品)	7.1%
2-アミノエタノール(洗浄剤の中和剤)	5.6%
ドテシル硫酸ナトリウム(洗浄剤、化粧品)	4.9%
トルエン(塗料)	2.4%
N,N-ジメチルドテシルアミン	1.7%
キシレン(塗料)	1.5%
HCFC-141b(冷媒)	1.2%
10物質の合計 約38,000t(全体41,000t)	93%

太字は合成界面活性剤

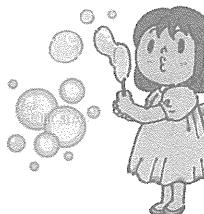
7月はシャボン玉月間

自治体の首長や関連部署との面談

生活クラブ運動グループ地域協議会が主体となって、代理人と一緒に市役所を訪問し、シャボン玉月間に寄せた首長メッセージの寄稿を依頼します。同時に公共施設などでの石けんの利用を働きかけます。

長年の働きかけによって行政を動かすという活動の成果が上がっています。

今年も各自治体で訪問活動を行ないます。各まちの広報紙でお知らせしますのでぜひ参加してくださいね。



「紅鮭ほぐし」消費材 Step Up 点検【報告】

製造工場：(株)道南冷蔵函館工場 (生産者：北海道ぎょれん)

消費材 Step Up 点検って？

組合員自らが対象
消費材について市
場調査や事前学習
会を開催し、消費材
や製造工程に対する
疑問点を洗い出します。

生産現場を訪問し、製造環境や製造工程を確認し、規格書通りに作っているかだけではなく、生活クラブ独自の努力目標である「自主基準」がどれだけ達成できているかもチェックします。

その結果に基づいて今後の改善点について生産者と協議し、生産者は改善に向けて努力し、組合員は対象消費材の利用を増やす活動をします。

現地でわかった「おいしさのヒミツ＝原料＋伝統製法＋手間」

連合自主監査委員会のメンバーで(株)道南冷蔵函館工場に行ってきました。

原料の紅鮭はロシア産。アラスカ産より旨味が強いんです。

半身にした紅鮭に塩をすり込んでは重ねる伝統的な製法で、手間を惜しません。

鮭本来の味が味わえるように蒸して加熱するものと、香ばしさを出すために焼いて加熱するものがあり、加熱後は職人技でピンセットを使い小骨まで取り除きほぐします。

ほぐした蒸し紅鮭と焼き紅鮭を黄金比でブレンドします。

生活クラブ仕様で製造していること、各工程で記録を残しトレースできること、

他社製品と混ざらないように「無添加」と大きく印刷されたバットを使うなど

見える化を徹底していること、食品安全管理規格 JFS-B に則り全員が品質に對し高い意識を持っていることを確認できました。

こんな食べ方はいかが？

おにぎりはもちろん、お酒の肴に、卵・きゅうり・ごまでちらし寿司にも使えます！

市場調査してみると…

消費材は紅鮭と塩だけですが、市販品は植物油脂や砂糖を、低価格帯品では調味料(アミノ酸等)・着色料・乳化剤も使用していました。

デポー

デポーも予約で！

生活クラブは予約共同購入が基本。デポーも同じです。お店に並んでいる消費材は利用することを前提に仕入れています。「デポー＝大きな班」が予約した消費材を利用し尽くしましょう。デポー組合員も以下消費材はぜひ予約して利用しましょう。



海のエコラベル (MSC)

この青い魚の形のマークは、いつまでも魚を食べ続けることができるよう、海洋の自然環境や水産資源を守って獲られた水産物に与えられる認証です。



ぜひ利用して
くださいね♪

お米

デポー組合員は年3回の利用から予約できます。もちろん毎月でもOK。店頭価格よりお得です。



夏・冬ギフト

選りすぐりの消費材をギフトカタログから選んで全国宅配で送ることができます。生活クラブでしか手に入らないものばかり。送料のかからない店頭受取りもあります。ご自宅用にいかがですか。

クリスマス用品

正月用品
予約だから年末に購入するよりお得！
11月上旬にカタログを届けますので、11月20日頃までに予約用紙を提出します。品目・価格は配送と同じです。

季節品 (衣類・雑貨)

レジ横のカタログを持ち帰って注文シートに記入してレジに出します。便利な調理器具や防災用品などもデポーに届きます。配送と同じ価格です。

おすすめレシピ！

麻の葉 M田さんのレシピ

小さいわしの南蛮漬け

【材料】
「パクっと小イワシ（粉付き）」1袋、新玉ねぎ 中 1個
甘酢材料：米酢 200cc、素精糖 大さじ 3~4、
丸大豆醤油 小さじ 1~1.5、赤唐辛子 1本輪切り

【作り方】

- ① 新玉ねぎは薄く輪切りにしておく。
- ② 小イワシを 180℃に熱したなたね油で揚げる。
- ③ 器に甘酢を作つておき、カラッと揚がつたイワシをそのまま入れていく。
- ④ 上に玉ねぎと赤唐辛子をのせ、さつと混ぜる。

★お酒のおつまみにもご飯のお供にも。
甘酸っぱさがたまりません！

多摩南20,000人の会

私の気に入り

211



芋けんぴ



麻の葉
江波戸 佐知子さん

配送料金 215円

ほつくりした食感が特徴の九州産のサツマイモ「黄金千貫」を使用し、酸化に強い米油で揚げて、グラニュー糖の蜜がかかっています。胃にもたれません、ついつい1袋食べてしまいます。

次回の取組みは7月1回

☆☆私が配達しています☆☆

調布センター
センター次長 木戸 祐樹



はじめまして。調布センター次長として今年度より着任しました木戸祐樹と申します。多摩南ブロックは4年ぶりで、たくさんの素敵なお思い出の詰まったブロックです。

私は配達時「笑顔のリレー」を心掛けています。皆さんの素敵なお笑顔を頂いたら「次の

人により良い笑顔で接する！」これを繰り返していくと、配達終了時汗だくの最高の笑顔が手に入れます！

そんな「笑顔を運ぶソロランナー」を見かけたら是非最高の笑顔で挨拶を交わしてください！

☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち多摩】

NPO 法人 麻の葉

- ・デイサービス麻の葉
- ・みんなの居場所 ふらっと麻の葉
- ・ケアプラン麻の葉

こんにちは、NPO 法人 麻の葉です。地域で独立した個人の生き方を大切にし、たすけ、たすけられる社会の仕組みをつくりたいと考え2000年3月設立し、今年度20周年むかえます。地域の居場所として元気な高齢者がいつまでも元気でいられるだけでなく、若いお母さんが孤立しないような子育て支援にもますます力を入れていかなければと思います。

デイサービスはサービスをうけるだけでなく、人によっては何らかの仕事ができ社会に役立つ満足を得られるところであってもいいと思います。

「ふらっと麻の葉」は地域の人と麻の葉をつなげる場所です。

ここに来てくれる人を増やすため新しい楽しい企画を考え、これから20周年以降も盛り上げていきたいです。

代表/江波戸 佐知子

多摩市落合 6-1-1-108 鶴牧商店街
<http://www.asanoha.jp/>



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 4月の発電量 10,178kWh 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～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



6/27 締切

多摩南ムシボットコレクション (TMC)

おうちでオリジナルの創作昆虫ムシボット作って作品コンペにエントリーしよう！

1. 基本キットをお持ちでない方は、こちらの QR コードから申し込んでください。 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
2. おうちで眠っている不用品（ボタン・布・クリップ・モールなど）でオリジナル創作昆虫ムシボットを作ってください。
3. 完成したら Instagram に投稿してください。
4. または作品の写真データをメールで多摩南本部（上に記載）に提出してエントリーしてください。
5. 7月1日～20日、エントリーされたムシボットを多摩南 WEB ページで紹介します。

WEB 上で“みんなで投票”（デポーでも投票可）し、入賞作品を決めます！

得票数の高かった上位3作品と独創的な6作品の制作にはプレゼントがあります！



#生活クラブ み~つけた！！ 紹介します！

生活クラブのある暮らしを楽しんでいる組合員の方やまちのインスタに
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。

「#多摩南生活クラブ」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！！

[seikatsuclub_inagi](#)

抽選50名!
〆切7月31日

《初夏の e くらぶ & メルマガ 登録キャンペーン》

e くらぶ・メルマガに登録するだけで、ステキなプレゼント！

★スマホから登録★



e くらぶ



メルマガ



★パソコンから登録★ ⇒ 多摩南生活クラブ検索 ⇒ 組合員メニュー

4月以降、自宅に届く配達の利便性から配送加入の希望者が激増しています。仲間が増えてウレシイ！半面、配達の現場では冷凍・冷蔵倉庫がパンク寸前になっています。利用が急激に増えると生産も対応困難になってしまいます。そこでお願いしたいのがよやくらぶ。

新しく組合員になった方も定期的に利用するものはぜひよやくを！！



Ciao! ! 6月号 連絡票

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()・組合員コード()

電話番号() FAX()

メールアド()

Ciao!への感想・意見などを寄せください。

この紙面にイニシャルで掲載することができます。

● 食べてみてびっくり。隠れた名品。

●

● ちゃんとスパイスがきいてて本格的な味。ちゃんとカレー欲が満たされます。そして玄米ごはんにめちゃ合う。

●

● ちびっこには少し辛いけど。まあ、大人が独り占めできるということで笑うちの小学生の息子はガンガン食べますが(^^; カタログで見かけたら注文してみてね♥ #生活クラブ #多摩南生活クラブ #まち福城 #カレーふりかけ #ふりかけ #ごはんのお友 #みえぎよれん #スパイス #無添加ふりかけ #化学調味料不使用 #カレー #お弁当 #玄米に合う #生活クラブのある豊かな暮らし #サステイナブルフェス #サステイナブル #サスフェス

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。