

# 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

7月号



多摩南生活クラブ

検索



## ★ 多摩南のきらきらさん

子どもが生まれてから無農薬野菜や卵を探していた35年以上前、町田に越してきた直後に近所の方に誘われて加入しました。入ってみて、調味料の味が自然で、料理がおいしく仕上がる所以、勤めを続けながらも外のお惣菜に頼ることが少なくなりました。子どもたちのために安心できるお弁当作りは何にも代えがたいものです。欠かせない消費材は、調味料とともに便利で美味しいトマトジュースや野菜ジュースです。これは忙しい時の野菜の補充にもでき、我が家家の常備品として切らしたことありません。最近は「あっぱれ・はればれ育ち」の野菜の甘さにはまっています。

2年前からデポー町田のスペースを活用してミニ生け花やゆったり運動、放課後の子どもの遊び・読書・宿題など、大人と子どもの居場所活動を始めました。それにより配布されるチラシや印刷物に目が行くようになり、生活クラブの組合員や委員の方たちの頑張りや活動に応援を送りたいと思うようになりました。

今後は定年後に学びなおしたカウンセリングの資格を生かして、相談スペースやツール作りができるといいな、と思っています。

### 田井さんのおすすめ！ 信州トマトジュース20缶

雪印メグミルク（株）



旬の時期に収穫した長野県産加工用トマトが原料。青い海の真塩を使用。

### もくじ

- P2・生活クラブのたまごは2種類どちらも鶏種・エサ・育て方で勝負！
- P3・自転車に乗るなら入ろう、COOP 共済たすけあい
- P4・5・生活クラブのコミュニティはたがいにたすけあう参加型社会です
- P6・多摩南もまちもSNSで生活クラブ情報発信中・デポー出資金を高確認って何
- P7・お気に入り「豚肉カタ・バラスライス」おすすめレシピ「ちくわの豚肉巻」私が配達しています 調布センター 輓サンズ
- 私のまちの運動グループ【まち八王子北】
- ACT八王子たすけあいワーカーズバードハウス
- 今月の発電量

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田南●  
田井 靖子 さん



### 多摩南を支える仲間たち

	5月末現在	配送	デポー
組合員数	15,736人	5,301人	
加入者数	91人	51人	
脱退者数	63人	28人	
世帯当たり	30,902円	13,523円	
総利用高	485,246,713円	71,376,753円	



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

センターの電話対応・デポーの営業時間は7月末まで1時間繰り上がっています。

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

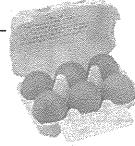
編集：多摩南生活クラブ広報委員会

## 生活クラブのたまごは2種類 どちらも鶏種・エサ・育て方で勝負！

1個50円～100円超のブランド卵の育て方や価格の内訳をご存じですか？生活クラブは、親鶏の鶏種は何で何を食べてどんな環境で育てているのか全て公開しています。また、生産にかかる経費を積み上げて生産し続けられる価格になっています。卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を含む食品です。

注文したことがない方はどちらも食べてみてくださいね♪

定期的に届くよやくらぶに登録すると、生産者にとっては注文数の予測の精度が上がり、組合員にとっては5円/パックお得になります。

鶏卵（10個入り）		消費材名	平飼いたまご（6個入り）	
配送通常価格（税抜）248円 デパートは5個入りもあります			配送通常価格（税抜）270円	
さくら（卵の殻は薄いピンク） もみじ（卵の殻は飴色や亜麻色）		鶏種 (国産鶏種)	もみじ（卵の殻は飴色や亜麻色）	
トウモロコシ、大豆（非遺伝子組み換え、収穫後無農薬） 飼料用米、消費材のごま油を搾る際にでる油かす等 〔日本の気候や風土に適した丈夫な国産鶏種なので 抗生素質や抗菌剤は使う必要なし〕		飼料	トウモロコシ、大豆（非遺伝子組み換え、 収穫後無農薬）、飼料用米等 〔日本の気候や風土に適した丈夫な国産鶏種 なので抗生素質や抗菌剤は使う必要なし〕	
風が通り光が当たる鶏舎で3段ケージ飼い (一般的には7~8段ケージが多い)		鶏舎	風が通り光が当たる鶏舎で平飼い 〔アニマルウェルフェアの視点から 2018年に取組み開始しました〕	
無洗卵 〔卵の殻はクチクラ層という薄い膜で覆われていて微生物の侵入を防ぐ役目をしています。でも水洗いや卵の表面をこすると汚れとともにクチクラ層は簡単にとれてしまいます。そのため洗わずに出荷し常温で届けています。 汚れのひどいものはパック時にはじいていますが、気になるときは40℃以上の温水で洗いよく乾燥してから冷蔵庫に保管してください。〕		洗卵	洗卵 〔鶏舎内の巣箱に卵を産みますが、採卵までの間に親鶏が卵を抱くことができ、よこれやすくなります。そのため、除菌脱臭能力を持つオゾン水（使用後は酸素と水に戻る）で洗います。クチクラ層がとれているので、品質保持のため冷蔵で届けています。〕	
回収します ぬれたり汚れたりしているものは捨ててください。		パックの回収	回収しません 〔12個入りのパックに詰めた後半分にして出荷しているので再使用できません〕	

Q：殻の色が茶色で黄身の色の濃いものが高級品なの？

A：殻の色は親鶏の羽の色、黄身の色の濃さはエサに含まれるカロテンの量によるものです。市販品の多くは黄身の色を濃くするためにパプリカの粉末やマリーゴールド系の着色料などをえさに混ぜています。

Q：平飼いたまごの方が黄身の色が濃いのはなぜ？

A：平飼いたまごの飼料に含まれるファフィア酵母（天然のアスタキサンチン含む）によるものです。生活クラブでは色付けのために何かを特別与えることはしません。

Q：コレステロールが心配ですが、大丈夫？

A：国は2015年に食品から摂るコレステロールの制限をなくしました。健康な方は鶏卵を1日2個以上食べても問題ありません。

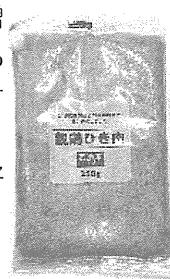
Q：卵の大きさがバラバラなのはなぜ？

A：若い親鶏の卵は小さめで殻が厚く、月齢が高くなるほど大きく殻が薄い卵になります。生活クラブの規格は個々の大きさではなくパックの総重量です。

Q：卵を産み終った鶏はどうなりますか？

A：月齢が高いほどうまみは増えますが、肉質は固くなるので、2度挽きして消費材の「親鶏ひき肉」として扱っています。おいしいと大好評です！

配送価格(税抜)250g 200円



# 自転車に乗るなら入ろう



東京都では、令和2年4月1日から自転車保険等への加入が義務化されました。自転車は環境負荷もなく健康増進にも役立つ交通手段であり、様々な用途に利用されています。その反面、自転車に関する事故も多発し社会的な問題となっています。自転車利用者・保護者・自転車使用者等は使用マナーを再確認し、万が一の時の保障はぜひ CO・OP 共済に加入ください。



ケガ通院は**1日目**から保障！**1日だけ**のケガ通院でも請求できます！

※ケガ通院の保障がないコースもあります。

## 対象事例

**自転車に乗っていたところ、転んでしまい、足にすり傷を負った。**

J1000円コースに加入の場合、通院日数×日額2,000円のお支払い。

※実際のお支払いは共済金請求書提出後の判断となります。

コース 加入できる年齢 (発効日時点)	保障内容	事故(ケガ)通院 事故日から180日以内 1日目から90日分	病気入院・ 事故(ケガ)入院	女性特定病気入院 1日目から184日分
<b>J1000円コース</b> <b>0歳～満19歳</b>		日額2,000円	日額6,000円 1日目から360日分	
<b>女性2000円コース</b> <b>満18歳～満64歳</b>		日額1,000円	日額5,000円 1日目から184日分	+ 入院日額に プラス 日額3,000円
<b>医療2000円コース</b> <b>0歳～満64歳</b>		日額1,500円	日額5,000円 1日目から184日分	

※他にもコースがあります。また、保障内容は抜粋です。他にも手術・死亡保障などがあります。

「自転車で他人にケガをさせてしまった」等の事故に備え、個人賠償責任保険を追加しませんか？

個人賠償責任保険は、共栄火災海上保険株式会社を引受幹事保険会社とし、コープ共済連を団体保険契約者とする損害保険の団体契約です。

**個人賠償責任保険に加入できます。**



月額保険料 → 140円

保障額 → 最高3億円

(対象商品:《たすけあい》、《あいぱらす》プラチナ85・ゴールド85・ゴールド80)

詳しい保障内容につきましては、加入申込書付宣传物・重要事項のご説明をご覧ください。

B1724400E2264-20180208-Z

## CO・OP 共済のインターネット加入手続きができるようになりました！

### メリット1

- 24時間365日申込み可能
- ・日中忙しい方もいつでも加入申込みができます。

PC・スマホ・タブレット対応

### メリット2

- 保障開始までの期間が大幅に短縮
- ・カンタン、わかりやすい入力画面でサポートします。

### メリット3

- ご家族の方も同時に申込み可！
- ・ご本人の申込みと合わせて、満20歳未満のお子さんやお孫さんの加入申込みも同時に可能です。

※申込の際には、何点かの書類をダウンロード・印刷・記入していただき、郵送していただく場合があります。

# 生活クラブのコミュニティは たがいにたすけあう参加型社会です。

生活クラブの『福祉・たすけあいの8原則』をご存知ですか。生活クラブ（組合員・関連団体・提携生産者など）は、誰でもどこでも安心して暮らせるしぐみづくりに取り組んでいます。その指針となるのが『福祉・たすけあい8原則』です。

運動グループが担えるたすけあいもありますが、コミュニティって偉大なんですね！こんなにも、コミュニティは可能性を秘めています。自分らしいスタイルで、コミュニティ活動に参加してみませんか。

自分らしい参加  
スタイルを見つ  
ける！

## 生活クラブの 福祉・たすけあい8原則

### ③ 参加型社会

子育て、介護、社会的独立を社会全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしぐみをつくります。

### ① 多様性

一人ひとりがちがいを認め合いながら、対等につながり、よろこびを分かち合える社会をめざします。

⇒ワーカーズ（障がい児支援事業・就労継続支援B型事業等）

### ② 尊厳の尊重

生まれた時から最期の一日まで、誰もがその人らしく安心して暮らせる地域をつくります。

⇒高齢者住宅事業・居宅介護支援事業

### ④ 働きがいのある人間らしい仕事

生活と仕事が調和し、社会を豊かにする多様な働き方、働く場をつくります。あらゆる人が、心おだやかに楽しく過ごせる居場所づくり・役割づくりをすすめます。

⇒ワーカーズ（就労継続支援B型事業等）

### ⑥ 子育て支援

子どもが笑顔で暮らせるように、地域全体まで、子ども支援・親支援に取り組みます。

### ⑦ 介護支援

介護する人・受ける人がどちらも、安心して毎日を過ごせるようサポートします。

### ⑧ 社会的孤立への支援

貧困と孤立を見過ごさず、寄り添い、伴走することで自立を後押しします。

多摩南のコミュニティで  
できること。こんなにあるある  
「可能性」

コミュニティメンバーの誰が企画しても、何を企画しても良し。多世代でつながりたすけあいも双方向へ。

定期的にお茶のみ会。1年に1回集まって防災訓練。集まりが、誰かにとっての居場所に。

コミュニティでライフプラン講座開催。小学生向けのマネーマネジメントゲームもパッケージ。地域のみんなで楽しもう。

注文用紙の記入が困難になってきた1人暮らしの組合員に代わって注文用紙に記入。

子どもは地域のみんなで育てます。コミュニティは家族の次に身近な多世代交流ができる集合体。組合員の、そして地域の「居場所」に。

### コミュニティ活動に参加しよう コミュニティメンバーとつながろう

歩いて行けるお隣さん組合員は誰ですか。顔見知りの関係ですか。

コミュニティリーダーから手紙が届いた事があるけど…

- ・忙しくて…
- ・1人で参加するのは気が引けて…
- ・足腰が悪いので会場が遠すぎて不安…

集まりに出席できなくても、あなたはコミュニティメンバー。コミュニティリーダーはあなたがメンバーである事を把握しています。

- ・ちょっとたすけてほしい事
  - ・近くの組合員でやってみたい事
- いつでもご連絡を。

◆◆ 多摩統合センター 042-798-4372 ◆◆

◆◆ 調布センター 042-483-4881 ◆◆

### コミュニティをつくりませんか？

手芸上手、料理上手、運動好き、話し上手、聞き上手、お絵かき上手。組合員は誰でも何かしらの特技を持っていらっしゃいます。そう、あなたも。コミュニティをつくって、そのエリアでお顔を合わせて話しましょう。組合員それぞれの「〇〇上手」を活かしてつながりましょう。

### 思い立ったが吉日。すぐ行動!!

①センターへ電話（↑上記と同じ連絡先へ）

「コミュニティを新しくつくってみたいのですが…」  
もしくは多摩南WEBサイト イベント一覧  
「コミュニティをつくってみたい」をクリック★

②後日まち委員長（という役割のあなたのまちの組合員）から連絡があります。

- ・説明を聞いて具体的にコミュニティでの活動をイメージ
- ・どこまでのエリアをコミュニティにするか相談
- ・リーダーをどうするか（自分でいい？他の人いる？）相談

③活動費として多摩南から5,000円、まちからも活動費（金額はまちによる）が出ます。（残金は3月に返金）

④コミュニティとなるエリアの組合員に手紙を出します。エリア組合員に配達便で配布する事ができます。

### ◆◆◆コミュニティ活動あれこれ◆◆◆

- ・お茶会（消費材試食会）・歩こう会・体操・料理会・パッケージ企画（ライフプラン講座など）・エッコロたすけあい制度学習会
- ※パッケージ企画には講師はいますが講師料は発生しません。

## 多摩南もまちも SNS で生活クラブ情報発信中

### 多摩南は WEB の他 Facebook・Instagram でも発信

サステナブルフェス！をきっかけに、  
多摩南でも Instagram を始めました。  
多摩南で検索してください。

(または多摩南生活クラブの WEB の一番下のアイコンをクリック)。消費材の思わぬ利用方法なども載っています。



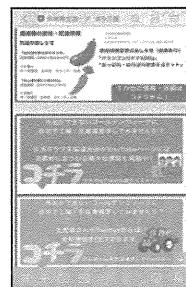
ロールペーパーにカバーを付けたら、子ども椅子の出来上がり！

野菜の袋に入っている生産者カードに、生産者への感謝の気持ちや感想を書いて、配達便で出してね♪ おまかせ野菜 4 点セットはレシピの下に記入欄があります。



### まちは Facebook・Instagram・YouTube・LINE で発信

まちによって異なりますが、いろいろな SNS を使い情報を発信しています。ぜひフォローしてね♪



まち稻城は、  
YouTube で  
針状せっけんを  
紹介しています。

まち三鷹は、  
LINE で農産物  
の欠品情報やイベ  
ント情報を登録者に届けています。

まち府中は、  
Facebook でま  
ちや地域協議会  
主催の子ども食  
堂の活動も紹介  
しています。

### 春のまち委員研修や各委員会もオンラインで行いました！

5月8日、オンライン会議ツールを使い、まち委員研修として生産者交流会を行ないました。まち委員、理事、和高スパイス(株)の井上慎哉氏も自宅から参加。井上氏制作の動画を視聴後、質疑応答でさらに消費材への理解を深めることができました。



↑身近に感じ  
られた井上氏

4月は消費委員会に  
代わり「オンライン  
で消費材意見交換会」  
を行い、久しぶりに  
顔を見ながら情報交換ができました。



**デポー**

### 出資金在高確認、って何？？

生活クラブでは、配送／  
デポー組合員とともに毎  
月出資金を自動引き落  
として増資しています。

加入した初めの 10 ヶ

月間は生活クラブ・東京に 500 円、多摩南生活クラブに 500 円。11 ヶ月目からは東京に毎月 1,000 円。出資金在高確認とは組合員一人ひとりが生活クラブに出資している金額を年に 1 度確認することです。組合員からの出資金は生活クラブ生協の運営資金となり、生協脱退の際には全額返還されます。

#### 出資金 (1,000 円／月) の内訳

加入年数	東京	多摩南
1～10 ヶ月	500 円／月	500 円／月
11 ヶ月～	1,000 円／月	0 円／月

デポー組合員は例年7月上旬にデ  
ポーに来所し、在高確認ハガキを対  
面で受け取っています。しかし今年  
は新型コロナウィルス感染拡大防  
止のため、対面での在高確認を行わ  
ず出資金在高確認内容が郵送され  
ることになりました。

あわせて「米予約パンフレット」「生  
活クラブでんき申込書」が同封され  
ています。米は予約しておくと優先  
的に購入できます。「米の新規予約・  
予約継続」はデポー店頭で受け付け  
ています。

**8月のお盆休み：8月14日(金)・15日(土)・16日(日)**

Ciao!

組合員のページ



【材料】 2人前

ちくわ 4本、ミックスチーズ適量、大葉 4枚、豚肉カタ・バラス  
ライス、塩胡椒、小麦粉

【作り方】

- ① ちくわの横を包丁で開いて、ミックスチーズをはさむ。
- ② 広げた豚肉に大葉を重ね、ちくわを巻き付ける。
- ③ 塩胡椒を軽く振り、小麦粉を振って、フライパンで焼く。

★ご飯のおかずにも、お弁当にも。



私の気に入り

212



豚肉カタ・バラスライス

310g

配送税抜価格 548円

豚肉の赤身と脂身のそれぞれの旨さがあり、310gという量も中々のボリュームです。料理を選ぶのではなく、生姜焼き・カレー・野菜炒めと和・洋・中と使いまわしができ、とても使い勝手の良い物です。

毎週取り扱いあり

☆☆私が配達しています☆☆

調布センター  
轍サンズ 東 拓也



気が付けばもう 7 年目の古参になりました。入職するまでは生活クラブを全く知らずゼロの状態から仕事を始め、職場の先輩、配達先の組合員の方達に消費材の事を沢山教えて頂き、本当にありがとうございました。

料理をするのも好きなので食べるだけでなく、調理をして沢山の消費材に触れて来ま

した。私のおすすめの消費材はなんて言おうと「トマトケチャップ」です。一時期食べる事が出来なかった事で改めて美味しさを感じています。

これからも皆さんと一緒に生活クラブを盛り上げていきましょう。よろしくお願い致します。

☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まちハ王子北】  
ACTハ王子たすけあいワーカーズバードハウス



はじめまして、3月末にハ王子市めじろ台に「ワーカーズまちの縁がわすずのなる木」とともに誕生した、「たすけあいワーカーズバードハウス」です。ひとりひとりが力を出し合ってともに考え、たすけあいながら地域の中で人と人が笑顔でつながる「安心の拠点」になることを目指しています。



<主な事業>

♥ACTつながるケア…家事援助・子育て支援・介護・その他

その人がその人らしく地域でくらすことサポートします。

♥コミュニティ事業

年3回公開講座を企画、地域の課題について考える機会を作ります。

♥委託事業

障がい者のグループホームの掃除

住 所：ハ王子市めじろ台 1-34-15

お問合せ：TEL：042-673-5985

FAX：042-673-5986

生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 5月の発電量 10,487kW 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

## 多摩南生活クラブムシボットコレクション (TMC) に投票しましょう♪

7月1日から20日まで、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”して（各デパートでも投票できます）、9つの入賞作品を決めます！！

おおぜいの参加でもりあげましょう！（投票はおひとり1回のみ）



#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？！

抽選50名!  
〆切7月31日

## 《eくらぶ & メルマガ 登録キャンペーン》

紙力タログがなくても WEB カタログの番号をクリックするだけ。注文用紙提出の翌日 11:30までOK！  
WEB 限定品もあります！

eくらぶの登録 ⇒

まちや多摩南の企画情報、  
デパートお買物情報を配信。  
eくらぶ登録済みの方は  
自動配信されない  
デパートメルマガを  
登録してね！ ⇒

#生活クラブ



み~つけた！！

MACHI\_HACHIKITA  
投稿

machi\_hachikita



yukari\_shiba 他が「いいね！」しました

machi\_hachikita #生活クラブ #多摩南  
#まち八王子北 #オススメ消費材 #夏ギフト

/

夏ギフトカタログ配布中です！

申込みは #夏ギフト専用注文書にて #提出週は6月1~5です。お忘れなく！

フライパンで焼き目を付けた長芋に #みえぎよれん #焼きのりとスモークサーモンを巻いて一品。  
簡単で、美味しいですよ！

Ciao! 7月号 連絡票



配送組合員は配達便で、デパート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・デパート(○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。

## サステイナブル フェス! Sustainable Festival

サステイナブル フェス!は 全国の生活クラブ生協で行われる、「サステイナブルな暮らし」のための身近なヒントを見つける 参加型フェスティバルです。  
#多摩南生活クラブ #サステイナブルフェス をつけて SNS に投稿してくださいね。

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。