

CIAO!

2020年

9月号



発行責任者：落合 由美／多摩南生活クラブ生活協同組合
編集：多摩南生活クラブ広報委員会
町田市小山ヶ丘2-3-11/Tel 042-798-4371/Fax 042-798-4376

多摩南生活クラブ

検索



★ 多摩南のきらきらさん

80年代後半、室内が喘息に悩まされており、それには農薬や添加物を避けるのがよいのでは、と紹介され別の宅配サービスに入会しましたが、注文は室内任せでした。2年半前テレビで紹介された生活クラブを見て、「これだ！」と思い切り替えました。注文は現在私がやっています。デポーが充実しているのもうれしい。今では番組のコピーを友人に見せて加入を勧めています。

好きな消費材は豚肉切り落としです。我が家家の食卓に欠かせません。キャベツ、甜麺醤で回鍋肉を週2、3回は作ります。生産者交流会に参加して、なぜ市販品の豚肉や鶏肉が臭いのか、鶏肉の足が早いのかなどをお聞きし、納得がいきました。肉類は私にとって貴重な食材です。肉の企画は毎回参加したいと思います。また上田昌文先生のゲノム編集のお話は興味津々で、録音したもの何度も聞きなおしています。

先日多摩南の総代会に参加し、みんなの真面目な取組みにびっくりしました。組合員の努力でこのようなデポーや販路のシステムを構築されているのは素晴らしいことだと思います。

鈴木さんのおすすめ！ 豚肉切り落とし 300g 平田牧場（株）

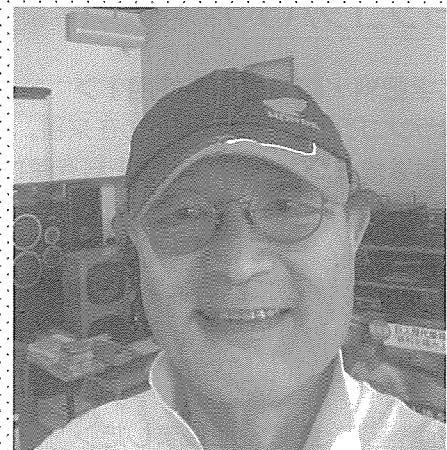


カタ、バラ、モモ、ロース・肩ロース肉の部位を約1.7mm厚にスライス。1切れが小さく料理に切らずに使って便利。ガスパック包装。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち府中●

鈴木 進さん



多摩南を支える仲間たち

7月末現在	配送	デポー
組合員数	15,826人	5,276人
加入者数	113人	31人
脱退者数	88人	47人
世帯当たり	34,721円	12,197円
総利用高	548,350,160円	64,619,568円



◆もくじ◆

- P2……生活クラブのフェアトレードの取組み
- P3……「海洋プラスチック問題」って何？
- P4・5… 生活クラブのSDGsへの取組み 多摩南版
- P6……サステナブルフェス！に参加しよう！・デポー
- P7……お気に入り「あじフライ」

おすすめレシピ「あじフライの野菜たっぷりエスカベッシュ」

私が配達しています 多摩統合センター轍あい

私のまちの運動グループ【まち町田中央】

特定非営利活動法人みずきの会 今月の太陽光発電

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

生活クラブのフェアトレードの取組み

生活クラブでは、国内自給率向上のためなるべく国内原料を使用していますが、国内で原材料調達が難しいものは、基準を決めて外国産の原材料を使用しています。

以下はその基準の一部です。

- ・民衆交易による輸入原材料を使用する
- ・生産農家および薬剤使用状況の把握ができている
- ・3年に1回以上生産農家と組合員の交流をしている

Q:「民衆交易」と「フェアトレード」は違うの？

A: ほぼ同じです。

生活クラブでは商業的行為というよりも、人々の間の“連帯できるしくみ”という観点で「民衆交易」と呼んでいます。

注文書に「1」を書いて、フェアトレードに参加しませんか

バランゴンバナナ



＜化学肥料・防カビ剤不使用！＞

「バランゴン」はフィリピンの在来種。

生産者は約3,000人で、化学肥料を使わずに栽培しています。収穫されたバナナは傷やサイズなどをチェックし、合格したものは防カビ剤などを使わず水だけで丁寧に洗います。箱詰めされ冷蔵コンテナに入れられたバナナは日本に送られ、検疫検査後追熟され、袋詰めされて組合員に届きます。

＜生産者交流会に参加しました＞

「単なるフェアトレードでなく、バナナと畑作で自立できるように農業経営の指導も受けられた。バナナの売り上げで野菜の種を購入し、野菜を育て販売し、その結果子どもを学校に行かせることができた。」と生産者。注文書に記入する「1」の重みを感じました。

森のコーヒー



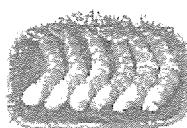
＜化学肥料・農薬・不使用！＞

生産者の顔が見え、作り方や流通が明らかなコーヒーとして最初に取り組んだのが「森のコーヒー」です。ブラジル・サンパウロの生産者と出会い、生産地域・品種・栽培方法・価格までお互いに相談して決めています。さらに収穫後の処理、乾燥・精製方法、保管、品質規格の確認まででき、最後に味覚テストにより原料生豆を決めるという徹底ぶりです。

＜生産者交流会に参加しました＞

コーヒーは農作物だといわれて、目からウロコ！だから豆がどのように育ったかが大事なんだよ実感！

エコシュリンプ ファーマーズシュリンプ



＜自然の力を活かした粗放養殖！＞

原産国はインドネシアとベトナム。

投糞や人工飼料にたよらず、養殖池で自然に発生するプランクトンなどを食べて育つ「粗放養殖」のブラックタイガーです。収穫から4℃以下で管理し、産地で1尾ずつ凍らせて出荷され、組合員の手元に届くまで一度も解凍されることはありません（産地1回凍結）。だからおいしい！

伝えたいことはたくさんあるので詳細は右QRから。



＜ベトナムで見てきました＞

養殖池や加工工場を見学してきました。収穫から冷凍加工まで24時間以内で行われていました。

生産者は出荷と同時に、集荷代理人から現金を受け取ることができる、安定した生活が送れるそうです。



ベトナム産ブラックペッパー



＜生産過程がトレースできる！＞

ベトナムの生活クラブ専用農家で栽培しています。栽培方法だけでなく保管や輸送なども管理しているので、トレース（後追い）できます。

「工場で挽いていると、『今日は生活クラブのブラックペッパーだ！』ってわかるくらい、香りがいいんですよ。」と和高スパイス（株）の井上さん。

＜ベトナムで見てきました（エビと同時）＞

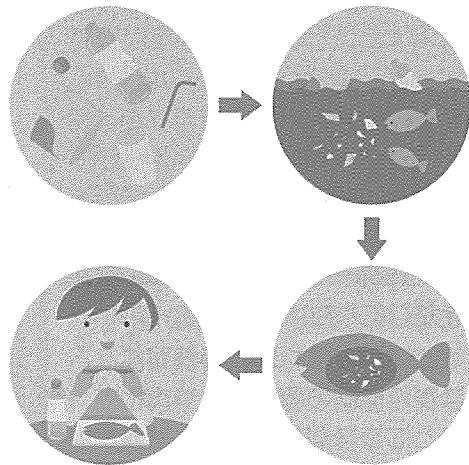
ブラックペッパーの畑では元気に鶏が走り回り、その糞を肥料にしていました。無化学肥料栽培です。

「海洋プラスチック問題」って何？

プラスチックが大量に消費されそれらは日々廃棄されます。適切に廃棄されれば良いのですがポイ捨てや不法投棄などが深刻な問題になっています。使用済みプラスチックで再びプラスチックにリサイクルされているのは 20%以下。回収しきれないものがプラスチックごみとなって、陸から川へ、そして海へと流出し、波や紫外線によって細かく碎けて「マイクロプラスチック」となり、魚の体内に蓄積するのです。

「プラスチックそのものよりそこに含まれる化学物質が問題」

深刻なのはプラスチック製造の際に添加される様々な化学物質です。人体に蓄積すると、健康に影響を与える恐れがあります。例えば、プラスチックを加工しやすくするために添加されるフタル酸エステルは肝機能や生殖機能への影響が懸念されます。幼児が口にする可能性のあるポリ塩化ビニル製玩具への使用は禁じられていますが、他のプラスチック製品には規制がなく海に流れ込み魚介類を通して人体に蓄積されるのです。人間が 1 週間に摂取しているプラスチックの量は、キャッシュカード 1 枚分にあたる約 5gとも言われています。



ウミガメは海に漂うポリ袋を好物のクラゲと間違えて飲み込んでしまい、それが消化されずに胃の中にとどまるため満腹と勘違いして食事をとらなくなってしまふこともあるそうです。

グリーンシステムで3Rを実践！

家庭から出るごみの容積の 60%は容器包装に使われたものだそうです。「海洋プラスチック問題」の一番の解決策はできるだけプラスチックを使わず、プラスチックのごみを出さないこと。生活クラブではお菓子などの包装は「二重包装以下」と決めています。市販のもののように個包装・プラスチックトレイ・外袋のような三重包装は行いません。また、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、1994 年より、リサイクル容器からリユース容器（回収して再使用可能な容器）に切り換える取り組みをはじめました。これを「グリーンシステム」（Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity 地球生態系のための

して回収・再使用しています。2018 年、20 年以上にわたる「グリーンシステム」の実績が評価され「第 6 回 環境省グッドライフアワード 環境大臣賞（NPO・任意団体部門）」を受賞しました。2019 年度は生活クラブ全体でグリーンシステムによって、ごみを 4,159 トン、CO₂ 排出量を 2,421 トン（容積にして東京ドーム約 1 個分）削減することができました。R びんの回収率目標は 90%ですが、牛乳びん以外の 2019 年度の回収率は 74.5%でした。わたしたち一人ひとりの「サステナブル」な暮らし方が地球環境を守ることにつながります。

R びんは自治体の回収には出さず、返却を！！



生活クラブ連合会の R びんキャンペーン始まります！

9月～11月全国の生活クラブで R びんキャンペーンが実施されます。
みんなでキャンペーンに参加して目標 90 %を達成しましょう！
今週キャンペーンチラシが入っていますので詳細を確認してくださいね！

保存版！

生活クラブの SDGsへの取組み 多摩南版

SDGsとは2030年までに世界が達成すべき17の目標のこと。実は生活クラブの取り組みは、この17の目標に全てつながっています。そしてその主役は、私たち組合員ひとりひとり。おいしくてカラダによくて自然を壊さない食べ物や、安心して世話をし世話をされる人間関係を生みだす活動で、社会を変える。変えていく知

識を身につける。生活クラブが既に取り組んでいること、これからはじめる取組みをまとめてみました。私たちひとりひとりができることに取り組むことが集まって大きな力になります。生活クラブを通じて、世界をより良くしていきましょう！

1 貧困をなくそう 国内では生産が困難なバナナやエビ、コーヒー、チョコレート、スパイスなどは輸入に頼っていますが、生産者との信頼関係を築き中身が明らかであり適正な価格で取引きしていることを確認しています。

2 飢餓をゼロに 国内で生産し、国内で消費することの積み重ねが、持続可能な農業につながり他国の農地や水や文化を奪わないことにつながります。

3 すべての人に健康と福祉を 遺伝子組み換えやゲノム編集の学習会を通して世の中の状況を把握し、これら食品に反対する運動をすすめます。消費材を食べることは遺伝子組み換え食品NO!の意思表示になるので利用促進活動をしています。

4 質の高い教育をみんなに 子ども食堂や無料の学習支援を事業内容のひとつに活動している団体やワーカーズを応援します。また、芽のある所にはNPOアビリティクラブたすけあい(ACT)とともに新たな事業体をつくります。

5 ジェンダー平等を実現しよう 代理人運動をすすめます。誰もが住みやすい地域にするため課題解決に向けて私たちの声を市政・都政に届けます。

6 安全な水とトイレを世界に 石けんを使おう！利用率は現在26%（多摩南の2020年度4-6月固型せっけん利用率）。できる限りリユースをしてプラスチックごみを減らそう！

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに エネルギーに関心を持ってもらいたい。生活クラブでんきのこと、知ってほしい。未来を生きるこれからの子どもたちにも伝えたい。子ども向け省エネ講座やエネルギーに関する講演会を開催しています。

8 働きがいも経済成長も テボーフロアワーカーズや配送ワーカーズ、たすけあいや食のワーカーズなど地域に必要な機能を作り出し、やりがいを感じながら働く仲間を増やしています。



日本国内の協同組合が、SDGsの達成に向けて活動していることを示すロゴマークです。

生活クラブ連合会は、SDGsの達成をめざして「2030行動宣言」をまとめ、8つの重要目標に取り組んでいます。
こちらからご覧ください！ ⇒



9 産業と技術革新の基礎をつくろう 災害に強い基盤(設備、施設)づくりに必要な事を、持続可能な形で発展させたい。地域協議会メンバーが各自治体へ、次年度の予算に対する要望を毎年提出しています。

10 人や国の不平等をなくそう 性別、障がい、社会的立場などを理由とする様々な差別をなくすために必要な対策を、各自治体へ届けてくれる代理人。代理人運動をこれからもすすめます。

11 住み続けられる街づくりを 生活クラブのコミュニティ活動を緩く楽しく展開。お互いにすけ合って、お世話しあわせされ、孤立することなくいつまでも住み続けられるまちづくりをすすめています。多摩南には現在86のコミュニティがあります。

12 つくる責任つかう責任 消費材は、私たちが望むものを生産者に作ってもらっています。生産者は原材料から包材に至るまで持続可能な方法で生産し、私たちは余すことなくそれを消費する。継続的な取り組みをすすめます。

13 気候変動に具体的な対策を CO₂排出削減となる再生可能エネルギーへの理解と共感者をひろげます。秋田県にかほ市の風車「夢風」など、電源をより多くの組合員に知ってもらいたい思いで省エネ講座を開催しています。

14 海の豊かさを守ろう 米やバブリカ、メロンなどの産地山形県遊佐町はせつけん運動を、わかめなどの産地岩手県重茂では森に木を植える活動をしています。現地組合員は一緒に参加、参加が難しい私たちは消費材を食べることで応援します。

15 陸の豊かさも守ろう 都市農業を守り育てます。「生活クラブ体験農園のらっこおいぬま」に参加する組合員を増やし、都市農業への理解を深めます。生きもの環境調査を毎年実施して、生物多様性の重要性をみんなで考えます。

16 平和と公正をすべての人に インクルーシブな地域社会をめざします。ともにはたらく事業所：こすもす（八王子）・えんこらしょ（日野）・よって屋（府中）など誰もが自分らしく生き生き働ける場所づくりを運動グループと連携してすすめます。

17 パートナーシップで目標を達成しよう 組合員が消費材を利用し、様々な活動に参加することで全国の組合員の活動がつながり大きな力になります。生産者交流会を通じて生産者とのつながりも強くなり、さらに大きな力に。

私たちが日々できることはなんだろう？

●組合員として・・・

- 消費材を利用する。
- 化学物質を使っていない、自然界で分解されやすい石けんを使う。
- リユースびんはきちんと返す。
- P袋・卵パック・カタログ類をリサイクル。
- アスカマンを使って生ごみを堆肥化する。

チェック！

●日常生活で・・・

- 生産者交流会などを通して消費材を知る。
- コミュニティ活動に参加し、地域の組合員とつながる。
- のらっこおいぬまに参加して週末アーバンファーミング♪都市農業を楽しむ。
- 友だちとの会話でさりげなく生活クラブを出す。

●知る・考える・行動する・・

- マイクロプラスチックごみについて知る。
- フードマイレージについて考えてみる。
- LGBTQについて知る。
- 生活に必要な政治について考え、選挙に行く。
- SNSで自分の活動を世界中にシェアする。
- 家族や友人とSDGsについて話してみる。



サステイナブルフェス!に参加しよう

Sustainable Festival

11月末
まで

持続可能な暮らしを考え実行し、その結果を SNS にアップし、生活クラブを多くの人に知ってもらおうと、4月にスタートした「サステイナブルフェス！」は 11月末まで開催！ぜひご参加ください。

参加方法1 TMC (多摩南ムシボットコレクション) 第2弾やります！

まち広報紙でムシボット企画のお知らせを見たら、①申し込んで、②作って、③InstagramなどのSNSにアップして、④TMCにエントリーしてくださいね。

参加方法2 持続可能な生活例を見てみよう！

暮らしのヒント満載のサスフェス特設サイトでは、シェフによる残り物クッキングや、組合員による「やってみた」などの動画などが見られます。右QRからご覧ください。



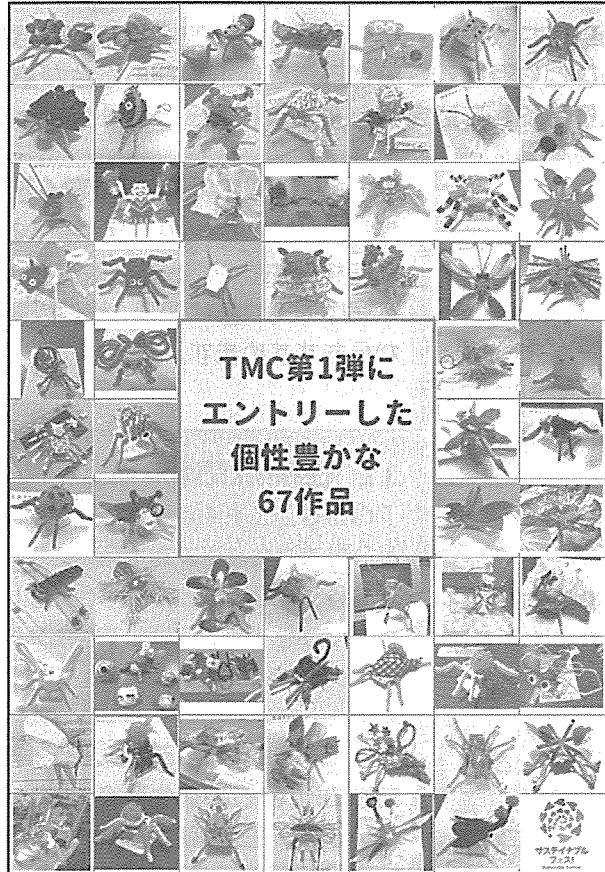
参加方法3 持続可能な生活をインスタに投稿！

消費材の活用術や生活の工夫…ぜひInstagramに #サステイナブルフェスを付けて投稿してください。Instagramの登録・投稿方法は右QRから。



TMC 第1弾の報告

多くの組合員やその家族のご参加ありがとうございました。投票結果は多摩南のWEBで見られます。



デポー

デポーで新鮮な地場野菜を！！

生活クラブの野菜は大きさや農薬の種類・散布回数の規格が決まっており、年に一度野菜の地場生産者とともに、配送およびデポーで扱う野菜の出荷規格確認会を行っています。そこでは野菜の種類別に出荷できる大きさ、色、形など、詳しく決められた基準に沿って、現物を確認します。デポーに出荷する場合の規格外の許容範囲なども話し合います。

(詳細は Ciao!10月のこのページで報告)

デポーの地場野菜や、出荷量の少ない珍しい野菜、大きさやキズなど規格外だけど品質には問題ないものを、地場生産者が直接納品しています。生活クラブ農園・あきる野では希少な江戸東京野菜なども作っており、デポーで時折手に入ることができます。

《多摩南のデポーで扱っている地場野菜生産者》

八王子みなみ	町田地場生産組合、生活クラブ農園・あきる野、無農薬きくらげ生産者(川崎市麻生区)
国領駅前	町田地場生産組合
町田	町田地場生産組合、ジジの菜園(町田市・季節の無農薬野菜)、無農薬きくらげ生産者(川崎市麻生区)



おすすめレシピ！

ビオサポレシピより
トミーズキッチンさん

あじフライの野菜たっぷりエスカベッシュ

【材料(2人分)】冷凍あじフライ4枚 なたね油
にんじん1/2本 玉ねぎ中1個 レタス3枚

★すし酢大さじ2 ★万能つゆ大さじ1 ★水大さじ3

【作り方】

- ① フフライパンに2cmほどなたね油を入れ 180度に温めあじフライを3~4分色よく揚げる。
- ② 玉ねぎは半分に切って薄切り、人参は細切りにし真塩少々を振って少ししなりするまでもむ。水でさっと洗って水けをしぶる。
- ③ ②をボールに入れ、★を入れよくませあわせ漬け汁を準備する。
- ④ あじフライが揚がったら1切れを3等分に切り③のボールに入れ野菜とさっくり混ぜ合わせレタスを敷いたお皿に盛り合わせる。



多摩南20,000人の会
私の気に入り

214



あじフライ (180g 5~9枚)

435円 (配送税抜価格)

三重県漁連

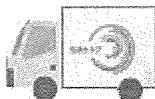
みずきの会

理事長

藤原幸雄さん

平田牧場の豚肉や千葉のさんま蒲焼き…
でも今回のおすすめは、あじフライ！ 昔と今とで衣の
感じに賛否あるけど、大きさ食感ともに Good！
なによりとっても美味しい！きっとこれは漁港の味！

次回9月5回取組み



☆☆私が配達しています☆☆

こんにちは。イトキチです！

毎年楽しみにしていた「世界報道写真展」は中止。オリンピックも延期。家にいると家電が欲しいとか、リフォームしたいとかお金ないのに考えてばかり。正直、配達は孤独です。インターホンや小窓からの

多摩統合センター
轍あい 代表 大中 結

会話が、笑い話になる日まで頑張りましょう！ 来年までに明るい生活が戻り、今年開催するよりもっと素敵なおリンピックを迎えるに幸せが広がってほしいですね！がんばれイトキチ！！



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田中央】

特定非営利活動法人 みずきの会



介護保険事業、障がい福祉事業、配食サービス、移動支援、制度外のデイサービスやホームヘルプ・お泊り、フリースペースなどで地域交流事業、介護技能実習評価試験事業、生活困窮者就労訓練事業などをしている団体です。

事業	名称	所在地
配食サービス	お弁当や まんまや	木曽東 3-24-15
デイサービス	salon de みずき	本町田 2797
	みずきの家	
ホームヘルプサービス	訪問介護事業所みずき	
特定相談支援	みずきの会ケアマネクラブ	
障害児相談支援	障がい	
居宅介護支援	みずきの会ケアマネクラブ 介護保険	本町田 2507-4 ハ 16-106
フリースペース	はじめの一歩	(木曽団地)
法人事務局	みずきの会 042-789-3906	名店会

事業所がある日常生活圏域に責任を持ち、孤立しがちな高齢者、障がい者、生活困窮者などの地域生活の継続、地域生活者としての参加を支援し、在宅生活において支えきることを目指して活動しています。2017年度から「生活クラブ10の基本ケア」を実践中！

非常勤職員、ボランティア募集中！
詳細は WEB から

WEB 内の Twitter で、
salon de みずきのお昼
ごはん いろいろ掲載中！



みずきの会 検索 または上 QR から

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 7月の発電量 6,341kWh 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
生活クラブのワクワクまつり はじめてのおつかい・お仕事体験 絵本読み聞かせ・創作昆虫ムシボット	9月12日(土) ① 10:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 15:00	多摩統合センター 参加費：お子さん一人 300円 各回 親子 10組(大人無料) 申込締切 9/4、多数の場合抽選 ※申込みは電話でお願いします
エッコロ交流会	9月9日(水) 10:00 ~ 12:00	多摩統合センター2階 無料 託児なし ご一緒に 申込締切 9/2 ※申込みは電話で
クリーンアップ大作戦 子ども向けミニ学習	9/22(火・祝) 10:00 ~ 12:00	府中郷土の森公園(詳細はWEBで) 参加費：無料 申込締切 9/15

#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。
「#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！！



bo.to.pe.to.723

《 Ciao! モニターを募集します 》

11月～2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みください。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。

Ciao! 9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() 組合員コード()

電話番号()

メールアド()

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。

Ciao! のモニターに申し込みます。

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。)

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。

megumi_tsuccy 他が「いいね！」しました

bo.to.pe.to.723

*

ペーベん。

ペーヤンのリクエストでオムライス弁当。

いつもゼリーに余白を助けられてる件。
笑

#ペーベん

#お弁当

#幼稚園弁当

#生活クラブ #生活クラブのある豊かな
くらし

#おうちごはん #ごはん #おうちカフェ

#手作り #クイーンクック #無水鍋 #料

理 #クッキングラム #おうちごはんlover

#morning #breakfast #lunch #food