

CiAO! 2020年 10月号

生活クラブ

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

長男の通った自主保育で知り合ったお母さんたちから生活クラブを紹介され加入了。加入前は食や洗剤の安全が気になって自然食品の店に行っていました。生活クラブで納得のいくものが揃うので他へ行く必要がなくなりました。

まちの消費委員を一年間やってみて、生活クラブの歴史を知ったり消費材について深く学べてとても良かったです。一般に流通している食肉や卵との違いを知ったことで一層気を付けるようになりました。デポーでは白だしのおいしさを教わり、一番のお気に入りになりました。もずくのお吸い物、あら汁、だし巻き卵、あんかけのたれなどには必ず使います。デポーでの試食で感動した、鶏皮+せり+白だしのおつゆは絶品です。ぜひ作ってみてください。

他生協と比べて値段だけで敬遠されがちですが、総合的に判断すると実は高くなくて、むしろ今の価格で購入できていることに感謝しています。まち委員を続けるのは今は時間的に厳しいのですが、生活クラブを応援する意味でも子育てしているおかあさんたちなどに響くイベントの企画ができればいいなと思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち調布粕江●

松岡 容子さん



松岡さんのおすすめ!

白だし500ml

タイハイ(株)



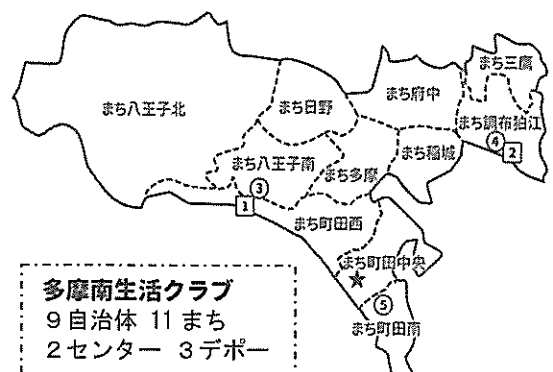
かつお節・昆布・椎茸のだしを丸大豆うすくし
醤油、みりん風醸造調味料などで味付けました。
素材の色を生かす料理に。7倍濃縮。

もくじ

- P2……大切な方に生活クラブのギフトを贈りませんか?
- P3……今年の大掃除は、石けんに挑戦!
- P4・5……11/7(土)・8(日)は「生活クラブフェスタ」
生産者の話をInstagramでLIVE配信
- P6……町田地場生産組合 出荷規格確認会の報告・デポー
- P7……お気に入り「干し大根(いちょう切り)」・レシピ「干し大根のごまミルク煮」
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【町田南】
NPO法人 ACT まちだ居宅介護支援事業所
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

8月末現在	配送	デポー
組合員数	15,866人	5,273人
加入者数	94人	34人
脱退者数	57人	34人
世帯当り	21,217円	12,823円
総利用高	335,787,174円	67,652,373円



多摩南生活クラブ

9自治体 11まち
2センター 3デポー

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 但し開所時間は現在全店舗 18:30 までとなっています

大切な方に生活クラブのギフトを贈りませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、気軽に実家に帰れない、お友だちやお世話になっている方にも会えない、という方が多いと思います。そんな時は、ギフトを贈って気持ちを伝えませんか？生活クラブのギフトは、原材料から作り方まで生産者のこだわりが詰まった逸品ばかり。パッケージはエコに配慮しているので素朴ですが、中身で勝負！どなたにも喜ばれますよ。

組合員受取品（送料無料）、全国宅配品と選べます。用途に合わせて利用してください。

※高齢の方におすすめ※

つくだ煮や冷凍の奥和の干物詰合せ、冷凍のうなぎの蒲焼、わたらい茶詰合せと和菓子のセット、冷凍のおやきセットなどなどお好みに合わせていろいろなものを選べます。相手の方を思いながらあれこれ悩むのもまた楽しい！



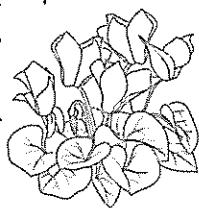
※お好みに合わせてあれこれ※

鉄板！日本の米育ち金華豚しゃぶしゃぶセット、フルーツインゼリー、アイスバラエティセット、冷凍のほたて貝柱、トリュフアソートやナッツチョコ詰合せ…挙げたらきりがありませんが、どれも受け取った方から美味しかったと絶賛されています！



※お花のすきな方におすすめ※

お花がお好きな方には、シクラメンや紅白梅、ハボタン寄せ植えなどはいかがですか？シクラメンは毎年花を咲かせるしっかりしたものが届きます。お正月の玄関を飾る梅や寄せ植えも大変好評です。



※お祝いのお返しに※

生活クラブのギフトは、夏冬2回しかありません。出産祝いや入学祝のお返しなど、少し待っていただける方には、ギフトの時期にお返しするのはいかがでしょうか？少しお待たせすることを伝えておけば、楽しみに待ってくれると思います。

市販では手に入らない生活クラブならではの逸品と一緒に贈る人の気持ちがしっかり届きます！

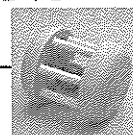
※ギフト限定品をご自宅用に※

エチゴビールギフト、善光寺生赤白ミックスセット（みそ）など、いつもの生産者がギフトにだけ出してくれるものがたくさんあります。普段は頼めないものをご自宅にもいかがですか？

※通年利用できる木のおもちゃのギフト※

お祝いやお誕生日等にあわせて、いつでも申し込めて、お子さんやお孫さんの名入れやギフト配送もできます。

カタログと申込書は「生活クラブ 木のおもちゃ」で検索。右QRからも



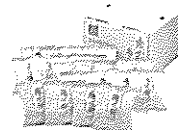
～ギフト＆宅配おせち取組スケジュール～

お見逃しなく！

帰省用手土産もいろいろ使えます！

	カタログ配布	注文書提出
冬ギフト全国宅配早期	10/5～9	10/19～23
宅配おせち早期	10/5～9	10/19～23
冬ギフト全国宅配本企画	10/19～23	11/2～6
組合員受取品	10/26～30	11/2～6
帰省用手土産	11/23～27	11/30～12/4

- 年末年始の来客用に
- いつもお世話になっている方に
- お年賀に
- あなたや家族のご褒美に



今年の大掃除は、石けんに挑戦！

大掃除は寒くならない今のうちに！

家中の一年の汚れを落とす大掃除、頑張りたいですね。

ドラッグストアやスーパーには、台所の油污れ用、トイレ用、お風呂用などいろいろな合成洗剤が並んでいますが、有害化学物質を含み、香りが強く手荒れの原因になるものも少なくありません。

今年は環境にも身体にもやさしい石けんで大掃除してみませんか？

洗濯用粒状せっけん、炭酸塩、食酢 などを用意すれば家中スッキリ！



<フローリング床>

バケツ1杯の水に、**食酢**大さじ1～2杯をいれたもので水拭き。

汚れている部分は、※**炭酸塩水**をスプレーして拭き取り、水拭き仕上げ。

この後、蜜蝋ワックスで仕上げ！

自然のものだと素足で歩いても足は荒れないよ！

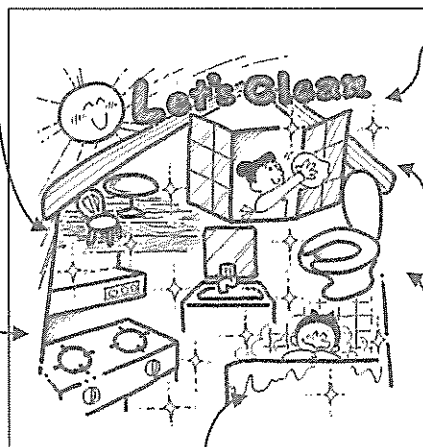
<台所>

★レンジ回り・換気扇などの油污れは、※**アワアワ石けん**を塗ってしばらく置き、ブラシでこすり洗い流す、または拭き取り水拭きする。汚れが盛り上がるような状態の時は不要なカードなどで事前にこそげ取っておく。

★換気扇のプロペラファンやシロッコファンは大きなビニール袋にお湯と**粒状石けん**を入れて縛っておき1時間位放置して洗い流す。

★シンクの水垢は固型せっけんをスポンジに塗ってこするか、**重曹**を振りかけてこすってもよい。蛇口の根元の汚れは**食酢**をスプレーしてから**重曹**でこする。

★排水口はまわりに**酸素系漂白剤**をかけ、少し置いてから40度くらいのお湯をザーッとかける。



<窓>

※**炭酸塩水**をスプレーして拭き取り、水拭きして最後は乾いたタオルで仕上げ。

<網戸>

※**炭酸塩水**か水を網戸用ブラシにつけてこする。できたら大雨の日に濡れた状態の時にやると最高！

<お風呂>

★毎日の掃除は、**炭酸塩水**で。

★大掃除は、**粒状せっけん**をスポンジやブラシにつけてこする。

★カビには、**粒状せっけん**と**酸素系漂白剤**を熱湯で練ったものを塗り半日くらい置いてブラシでこする。

★排水口はゴミを取ってから**酸素系漂白剤**をかけお湯をかける。

<トイレ>

★日々のお掃除は…**食酢**を2～4倍に薄めてスプレーしてこする。

★こびりついた汚れには、ロールペーパーに**食酢**を塗布してしばらく置いてこする。

★便器の水の溜まっている部分の汚れは、水を少し汲み出して熱めの湯を入れ大さじ3杯の**酸素系漂白剤**を投入してしばらく置いて流す。

～※ “アワアワ石けん” の作り方～

粒状石けん 大さじ1
熱湯 1カップ

ボールに上記を入れよく泡立てる。



～※ “炭酸塩水” の作り方～

炭酸塩 小さじ1/2
水 500ml

上記をスプレー付きの容器に入れます。**炭酸塩**はアルカリ性ですので肌の弱い人は手袋をして！

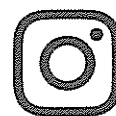
生活クラブフェスタって何？

生活クラブの大きな特徴は「生産者と組合員の交流会」があること。毎年多くの生産者を招いて、生産者から消費材の話聞きながら試食する「生活クラブフェスタ」を開催しています。生産者ならではのレシピを教えてもらえるなど、多くの組合員が楽しむ人気のイベントです。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮し、新しい生活様式で開催します。オンライン開催です！お家からご家族でご参加ください。

インスタライブで 生産者の話を配信します。 スマホやパソコン等で見てね。

事前に Instagram をダウンロードして、多摩南生活クラブのInstagram をフォローしておいてください。



生産者の話を聞きながら、いいね♡や質問もしてくださいね♪



都合がつかなくても大丈夫！あとから視聴可能です。(ただしライブ配信時に流れるコメントは流れません)

登場する生産者は各まちのイチオシ生産者



※まちのイチオシ消費材の数々です

11/7(土)
10:30~12:00
12:30~15:00

11/8(日)
10:00~12:00

11/7(土)・8(日)は「生活クラブフェスタ」 生産者の話を Instagram で LIVE 配信！ お家で見てね。スペシャルゲストも登場！

詳細は
9/28~配布の
チラシを
(デポーはポスター)
ご覧ください。

フェスタ和・洋セットを販売

専用チラシで申し込んでね。

イチオシ消費材を試してほしいから限定セット作りしました！

<和セット> 1,100 円
焼のり、ひじき、万能つゆ
卓上丸大豆醤油
(参考 税抜配送価格 1,376 円)

<洋セット> 1,000 円
ホットケーキミックス
トマトケチャップ
国産ブレンドなたね油丸缶
(参考 税抜配送価格 1,276 円)



配送は 9 月 5 日に配布、デポーは店内置きチラシに注目

生産者の話を聞いて クイズに答えよう！ 正解者には抽選でプレゼント

組合員でない
お友だちの参加
大歓迎！

1 つの生産者の話が終わるたびにクイズを出します。
多摩南生活クラブ WEB サイトから答えを入力してください。
正解者の中から抽選で消費材をプレゼントします。
何が当たるかはお楽しみ！

多摩南の配送組合員には配達便でお届けします。
デポー組合員はデポーで受け取ってください。

回答してくださった組合員でないお友だち
(多摩南エリア) には、後日選べるプレゼント
(組合員外向けのサンプルセット) をお届けします。

名前
組合員区分
(配送、デポー、員外)
連絡先
クイズの答え
等を入力してね。

Instagram に投稿して 目指せトレンド入り?!

サステナブルフェス!
Sustainable Festival

前日までにうちでイチオシ消費材を使って料理し、写真を撮りましょう。
11/7(土)、8(日) フェスタ開催中に
#うちのごはん #サステナブルフェス #多摩南生活クラブ
をつけて Instagram に写真やコメントを投稿してね。
多摩南生活クラブの Instagram や全国の生活クラブで行っている「サステナブルフェス!」の特設サイトに掲載されるよ♪
みんなでやればトレンド入り?!

投稿された料理を見る Instagram の登録・投稿方法



デポーで
おなじみ！
野菜の生産者
グループ

町田地場生産組合 出荷規格確認会の報告

出荷規格確認会って？

生活クラブには野菜の農法(土づくりや農薬の基準)だけでなく、出荷時のサイズや傷の程度についても独自基準(出荷規格*)があります。野菜の生産者は、収穫した野菜の大きさや表面の傷について出荷規格に合っているかをチェックし、合格したものを出荷します。

7/7 の出荷規格確認会には生産者・消費担当まち委員・各デポーの青果担当者・デポーと消費担当理事が出席し、実際に収穫された野菜のサイズや重量を測ったり、表面の傷の具合を見ながら、出荷規格に合っているか確認し、栽培時の苦労など情報共有しました。



後列左 3 人が町田地場生産組合メンバー
左から田中 永治さん 佐藤 元泰さん 老沼 希記さん
農業歴 18 年 15 年 28 年

Zoom
参加の
まち委員

*出荷規格詳細は右 QR から。
[アースメイド野菜の規格検索](#)



おいしく食べられる大きさを
基に決めているので、市販品に
比べサイズは大小あります。

なす

出荷規格には「損傷果は軽度なもの」とありますが、町田地場生産組合では「3 cm以下」と決めて出荷していることがわかりました。
なすは風で葉と擦れただけで傷ができてしまいます。傷の部分は時間とともに固くなりますが、その部分を取り除けば問題なく食べられるそうです。



トマト

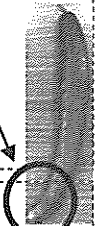
熟度を色でチェックし出荷しています。配達時まで赤くなっていない場合は常温で一晩追熟してください。赤くなりますよ。(家に持ち帰り確認!)
また、花が低温に当たってできたりする線状の傷もありますが、表面だけなので問題なく食べられます。

ピーマン (ちぐさ：大玉種)

肉厚で美味しいと好評の「ちぐさ」。大きめのものを測ると 120g あり、味など何の問題もありませんが、規格外サイズで配送用には出荷できません。

きゅうり

きゅうりは長雨にも日照りにも弱く、今年は長雨の影響で不作とのこと。きゅうりは大きすぎると青臭くなり、尻すぼみのものは先端からとろけてしまうので出荷できないそうです。



B 品や少量品はデポーで

出荷基準に少しの差で合わなかったものは、デポーでお買い得価格で販売できることを確認しました。少ししか栽培していない水ナスのデポー販売価格も今回検討しました。

☆☆☆生活クラブの野菜、たくさん食べてくださいね。☆☆☆

デポー

いらっしゃい!
いらっしゃい!

月・木・土曜日は鮮魚の日

- ・市場から直入荷！鮮度抜群！旬の魚・珍しい魚介類の品揃え！
- ・鮮度保持剤 不使用！
- ・おろし方・美味しい食べ方 教えます★
- ・ご希望によってお店でおろします！
- ・事前予約で刺身対応可！（予算相談・盛り皿持参）
- ・デポー店内で作る一夜干しもオススメ！

配送カタログの取組み消費材にはないようなお魚を
自分の目で確かめて食べてみませんか。

旬の魚は何か？
お楽しみ！

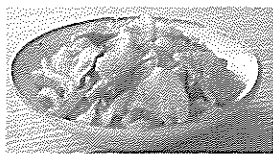
包装容器の
ゴミも削減



おすすめレシピ!

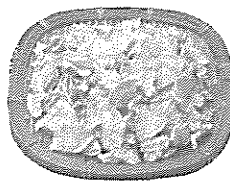
干し大根のごまミルク煮
(ピオサポレシより)

【材料】干し大根 50g
人参 1/4 本、生椎茸 2 個、
油揚げ 1/2 枚、なたね油大 1/2、
インゲン 8 本、すりごま白大 2
★だし汁 1/2 カップ、牛乳 1 カップ、
みりん風醸造調味料大 1、丸大豆醤油大 1
【作り方】



1. 干し大根は戻して、水気を絞る。
2. 椎茸は石づきを取り、固く絞った布巾で汚れをふき取る。
油揚げは油抜きをする。
3. 椎茸、油揚げは細切り、人参はいちょう切りにする。
4. 鍋になたね油を熱し、①と③を炒める。
5. 油が全体に回ったら、★を加えて煮る。煮汁がなくなったら、3 cm 長さにしたインゲン、すりごまを加えて汁気がなくなるまで煮る。

多摩南20,000人のレ

私のお気に入り
215

干し大根 (いちょう切り)
(有) 月山農場
50g 205 円(配送税抜)



ACT まちだ居宅
介護支援事業所
大内 都子さん

大根本来のおいしさが実感できます。素材そのものが持っている味が素晴らしいので、味付けの失敗など、影をひそめてしまいます。作りすぎたときは、冷凍保存もでき、私にとっておいしく便利、魅力的な消費材です。

次回取組み 10 月 4 回

☆☆私が配達しています☆☆

多摩総合センター (株)三協運輸サービス
リーダー 佐藤 悠樹

配達担当になり 2 年目になります。7 月よりリーダーという役割を担い、他の担当者を引っ張っていかねばという責任感を持ちながら配達業務を行っております。担当する組合員のみなさん 1 人 1 人がとても優しいので毎週

会うのが楽しみで、厳しい業務も頑張れています。そんな私の趣味は美味しいお酒を呑むことです。中でも芋焼酎にハマっております。今後も美味しいお酒を呑むために、頑張っております。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田南】

NPO 法人・ACT まちだ居宅介護支援事業所

私たちは町田市で介護が必要な方々に、介護保険サービスや地域の社会資源を利用し、ご本人やご家族と相談しながらケアプランを作っているケアマネジャーだけの事業所です。場所はデポー・町田と同じビルの一階フロアにあります。地域の人々とともにたすけあい、だれもが自立した個人として尊厳ある生き方ができるように、孤立しない地域社会の実現を目指しています。

デポーに買い物にいらした組合員や通りがかった地域住民の方が相談に寄られることもあります。日々の介護で困っていることや不安なことを話され、帰るときには少しでも笑顔になれる様子を見ると、私たちもお役に立てて嬉しい気持ちになります。現在私たちと一緒に働いていただける方を探しています。ケアマネジャー募集中です。どなたか紹介していただけませんか。



〒194-0011

町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル 1 階

TEL 042-788-1561 FAX 042-788-1562

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 8 月の発電量 11,123kWh あなたの家の何軒分?

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



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	10月24日(土) 13:00～15:00	調布センター 参加費：お子さん一人300円 親子10組(大人無料) 申込締切 10/16(金)、多数の場合抽選
公的年金と自分年金 人生100年時代を安心して暮らすために 【オンライン・実参加 選択可】	10月19日(月) 13:00～14:30	オンライン申込者に当日のZOOM配信用URLとパスワードを配信します。 申込締切 10/9(金)
ピオサポ子育て支援講座 【オンライン講座】	11月2日(月) 10:00～11:30	申込者に当日のZOOM配信用URLとパスワードを配信します。 申込締切 10/23(金)
生活クラブフェスタ 【インスタライブやります!】	11月7日(土) 10:30～14:35 11月8日(日) 10:00～12:20	事前にInstagramをダウンロードし「多摩南生活クラブ」をフォローし当日視聴参加してください。

#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_hino ...

seikatsuclub_inagi他が「いいね!」しました

seikatsuclub_hino 水辺の調査&リバークリーン

毎年恒例、日野地域協議会主催で、水辺の調査を行いました。

浅川のふれあい橋周辺は、去年の台風の影響で川の流れがすっかり変わっていました。

いつもと少し場所を変えて、浅瀬でジャブジャブ。どんな生き物がいるかな?

捕れたのは、稚魚やヨシノボリ、ヤゴ。大きなナマズもいたけれど、逃げられました! 大人も子どもも、夢中になって探しました。

帰りながら、みんなでゴミ拾い。あっという間にゴミ袋いっぱいになりました。

綺麗なガラス石をお土産に♪

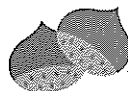
#生活クラブ #サステイナブルフェス #クリーンアップ大作戦 #多摩南生活クラブ #てくてく日野 #生活クラブのある暮らし

秋のeくらぶ・メルマガ登録キャンペーン開催中!!

11月までに登録すると、抽選で50名に消費材をプレゼント!

詳しくはこちらから ⇒ [多摩南生活クラブ 検索](#)

Ciao! 10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!!

☐ 生活クラブのワクワクまつり@調布センターに参加します。

☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。

(この紙面にイニシャルで掲載することがあります。)

ご記入いただいた情報は生活クラブの活動に限り利用させていただきます。