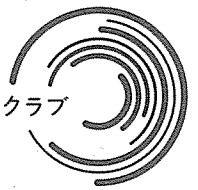


CiAO!

2020 年

11 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

「生活クラブ」に興味はありましたが「高い」というイメージがあり迷っていました。8 年前に「フードインク」の映画上映会で出会った組合員の方に「食べたもので体はできているのだからその他のところは節約しても食べ物には多少お金をかけた方がいいのでは？」と勧められたのが加入のきっかけです。以来食により関心を持つようになり、農薬、食品添加物、GMOなどいろいろなことを学んで、食生活全般に気をつけるようになりました。

生産者交流会に参加して利用するようになった「ごま油」は香りが強すぎないので中華料理だけでなくお菓子に使ってもおいしく、健康にもいい（酸化しない）と聞き、毎日使っています。

5 月にまち委員になったばかりでわからないことばかりですが、広報紙の作成や、拡大の活動などいろいろなことが勉強になっています。また、「まち」の活動が多岐にわたっていてすごいな、と改めて感じています。多摩南フェスタに向けてイチオシ消費材の「焼きのり」をたくさんの組合員に利用してもらえるようにがんばりたいと思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

まち八王子北
飯山 容子さん



飯山さんのおすすめ！

ごま油 800g

(有) 小野田製油所



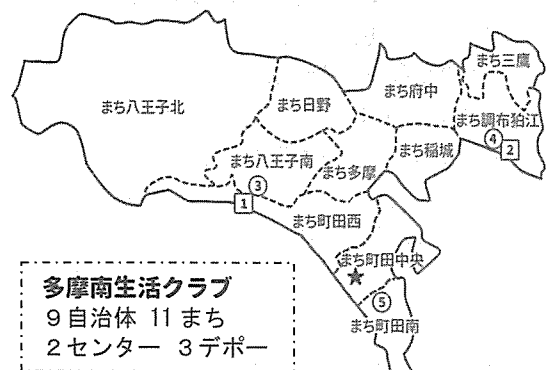
昔ながらの压榨法で作られ香りがマイルドなので幅広いお料理に使えます。特有の成分セサミンには高い抗酸化作用があると言われています。

もくじ

- P2.....生活クラブのお米はここがすごい！
- P3.....くらしの見直し講演会
遺伝子組み換え作物(GMO)食べたくないと思ったら
- P4・5.....パーティは生活クラブスタイル♪
- P6.....添加物学習会「見てびっくり！無果汁ジュース作ってみた」
9/12 ワクワクまつり@多摩統合センター【報告】・デポー
- P7.....お気に入り「生乳 100%ヨーグルト」・レシピ「ウフマヨ」
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【まち府中】
(企)ワーカーズ・コレクティブ 梶 もあ
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

9 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,906 人	5,276 人
加入者数	137 人	35 人
脱退者数	97 人	33 人
世帯当り	32,591 円	11,851 円
総利用高	517,091,470 円	62,492,482 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

共同開発米 生活クラブのお米はここがすごい！

●共同開発

生産者と組合員が相談して農法や価格を決定

●減農薬

それぞれの県の栽培基準の概ね半分以上

●地域循環型農業

地域の家畜の堆肥を使う、飼料用米を栽培するなど地域内での循環型農業の実践

●種籾～収穫、手間暇かけた米作り！

長年米作りに携わっている農家のみなさんでも、ここ数年は毎年のように今までにない大雨、過去最大級の台風、最高気温の更新などなど想定外のこともたくさん起こるので、絶えず田んぼを見回り、対策を講じながら、手間ひまかけて米作りしています。

●ぜひ予約して食べる約束を！

生産者が手間のかかる減農薬で育ててくれるのは、おいしい！といって食べてくれる組合員がいるからです。

生活クラブは、**顔の見える関係**を大切に生産者との交流をすすめています。生産者は**組合員が食べてくれる！**ということが分かるから、頑張れる。組合員は**自分たちが食べたい、と望んだお米を予約して食べ続ける**ことで、今安心して食べられるだけでなく子どもたちによりよい環境を残すことができるのです。予約は、配送センター・デポーにお問い合わせください。

予約用紙

1！

山形 95 号 (旧無農薬実験米) は「とことん共生米」に！

栽培期間中化学合成農薬、化学肥料不使用！暑い時期の草取りは言葉では言い表せないほどの大変さ。でも、おいしいといって食べてくれる組合員のため、きれいな環境を残すため、頑張ってくれています。残念ながら 1 年間確実に届けるだけの量を確保できないため**11 月から予約ではなく、毎回申し込みになりました**。※特別栽培農産物に係る表示ガイドラインでは、食品を販売するときに「無農薬」表示は禁止されています。

～那須山麓米ができるまで 2020.3 月から 10 月～

3～4 月 苗づくり、田んぼの準備

土を起し、前年に他の作物を作っていたところは特に入念に大きい石などを砕きます。モグラが穴をあけたりしているので、畦畔(けいはん＝水田を囲む盛土)を整備し、水を張ります。種もみから苗も育てます。

5 月上旬 田植え

15 cm ほどに育った苗を植えていきます。カエルにアメンボ生き物満載！

その時々に対応するため、農薬の講習会を行い、情報共有します。10 日ごとに生育調査(草丈や茎の数、葉の色など計測)をします。

7 月中旬 開花

雨が多かったので、湿度が高く、花につくカビやいもち病(低温で実がつかない)も心配されましたがこちらも何とかクリア！と思ったら、カメムシ発生！カメムシに吸われると実が黒くなってしまいます。

8 月 収穫を待つ

20 日が最後の生育調査でした。大きな台風が来ませんように。

9 月中旬～10 月 稲刈り、出荷、収穫米の検査

今年はカメムシ被害によるくず米が少し出てしまいましたが、センサーではじかれるので、出荷されません。交流田を管理しているとではら会山口会長の田んぼのお米はすべて 1 等米でした！

那須山麓米交流会 Instagram ライブ開催！

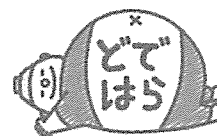
11/10(火)11:00～(予定)

那須山麓米の生産者は JA なすの・どではら会。

「どではら会」の交流田では、毎年生活クラブ東京と栃木の組合員と生産者で田植え・稲刈りの交流をしています。今年は残念ながら一緒ににはできませんでしたが、交流会を Instagram ライブで行ないます！

事前に生活クラブ東京の Instagram をフォローして参加してください。生産者の生のメッセージをお見逃しなく！

そして、あなたの声も届けよう！



どではら会のマスコット
どでっさん

昨年度大好評だった
須原さんの講演
第2弾!

くらしの見直し講演会

オンライン
可

消費や貯蓄や投資、あなたの心は癖だらけ!
～つつい購入、契約…誰もが陥る行動経済学を大研究～

意識ナシで売り手の思うツボ! 世の中の表現や標記で、つつい衝動的な行動を起こしています。
「本日限り」「地域限定」「あなただけ」「必ず得する」など。
人間らしいココロの癖を確認して、意志の強い行動に改めていきましょう!

日 時: 12月5日(土) 10:00~12:00
場 所: 多摩統合センター 又は zoom によるオンライン参加
講 師: 須原光生さん
参 加 費: 無料
持 ち 物: 筆記用具
託 児: 応相談
申込締切: 11月27日(金)
自宅から zoom 参加希望の方は WEB からお申し込みください。指定のアドレスに zoomURL をお送りします。

申込みは
こちらから



<講師紹介>

金融・投資 教育コンサルタント & FP & 個人投資家。
元 日本証券業協会 証券教育広報センター関西支部長。
25年間のサラリーマン生活の経験を生かしたライフプラン・資産運用・相続・贈与・教育費等々の講演会・研修会の講師として活躍中。講師の経験に基づく「身近で、描ける」講演は説得力を増し、「笑いを忘れず、元気が出て、前向きになる!」「マジカル話術!」と大好評。
笑顔満載! お金・身体・心もハッピーライフを提唱。



遺伝子組み換え作物(GMO) 食べたくないと思ったら

GMO フリーゾーンサポーター登録を

GMOフリーゾーンとは?

遺伝子組み換え作物が栽培されていない地域のことをいいます。GMOフリーゾーン運動は、1999年イタリアのワイン農家によって始まり、その後世界中に広がり遺伝子組み換え作物を栽培できない地域が増えています。日本では2005年に本格的にスタートし、毎年 GMO フリーゾーン全国交流集会を開催して、運動の拡大を図っています。

昨年度の交流集会の様子は右 QR から。



GMOフリーゾーンサポーター登録とは?

「食べたくないよ」と意思表示をすることです。遺伝子組み換え食品を食べたくない方はだれでも登録できます。生活クラブの米をはじめとする多くの青果物生産者は GMO フリーゾーン宣言をしております。その圃場には看板が設置されています。GMOフリーゾーン宣言をする生産者を「食べる」ことで応援して、GMOフリーゾーンを守っていきましょう。全国の生活クラブですでに1万人を超える方が登録をしています。

登録方法は?

多摩南生活クラブ WEB サイトより登録できます。

(右 QR から)
デポーは店頭で。

登録された方には、登録証が配達便で届きます(デポーはその場でお渡し)。裏面に「サポーターのあなたが心がける日々のポイント」が書いてあるので自分ができる行動をひとつでも多く実行してください。



♪ クリスマスミートローフ ♪

材料

直径 18cm のエンゼルケーキ型 1 個分

- ・牛ひき肉 250g
- ・豚肉ひき肉 240g
- ・真塩小さじ 1/3
- ・こしょう少々
- ・玉ねぎ 1 個(200g)
- ・鶏卵 1 個
- ・生パン粉 30g
- ・牛乳 1/4 カップ
- ・北海道ミックスベジタブル(かぼちゃ入り)100g
- ・人参(薄切りを星形にくりぬいたもの)大 8・小 6 個
- ・ミニトマト 3 個
- ・ブロッコリー(小房に分けたもの)1/2 個(100g)
- ・セルフィーユ適宜
- ★中濃ソース大さじ 2 ★トマトケチャップ大さじ 4
- ★赤ワイン大さじ 2

つくり方 (調理時間 50 分)

- 1 ボウルに牛ひき肉、豚ひき肉、真塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。みじん切りにした玉ねぎ、溶き卵、パン粉、牛乳を加えてさらによく混ぜ、解凍したミックスベジタブルを加えてよく混ぜる。
- 2 なたね油適量(分量外)を薄く塗ったエンゼル型に①を詰め、180℃のオーブンで 40 分ほど焼く。
- 3 小鍋に★を入れてひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- 4 焼き上がった②を型からはずして器に盛り、3 のソースをかける。塩ゆでした人参、ブロッコリー、ミニトマト、好みでセルフィーユを飾る。

♪ エビのブーケサラダ ♪

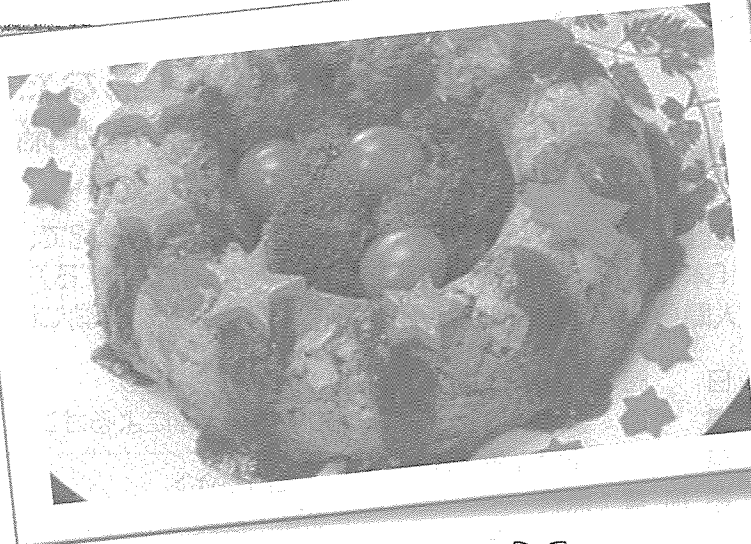
材料

4 人分

- ・ファーマーズシュリンプむき身 150g
- ・きゅうり 1 本(100g)
- ・サニーレタス 8 枚(120g)
- ★トマトケチャップ大さじ 1
- ★マヨネーズ大さじ 2
- ★レモン汁小さじ 1/2
- ★真塩ひとつまみ
- ★ブラックペッパー(あらびき)少々

つくり方 (調理時間 20 分)

- 1 えびは解凍してゆで、水気をきる。きゅうりは長さ半分に切り、八つ割りにする。
- 2 サニーレタスを広げ、きゅうりとえびを等分にのせて巻く。クッキングシートなどでブーケのように包み、リボンで結ぶ。
- 3 器に盛り、混ぜ合わせた★を添える。



パーティは 生活クラブスタイルで♪

食べるカタログでも紹介されたバイオサポレシビをご紹介します。

豆や海藻のサラダやスープを組み合わせてもいいですね！

クリスマスやお正月にみんなでワイワイ楽しみましょう。

クリスマス用品の注文書提出は 11 月 9～13 日

正月用品の注文書提出は 11 月 16～20 日

それぞれ 1 回限り。お忘れなく！！

生活クラブバイオサポレシビ

検索

♪ 牛スネ肉のビール煮 ♪

材料

4 人分

- ・牛肉スネブロック 400g
- ・真塩適量
- ・こしょう適量
- ・小麦粉大さじ 2
- ・人参 1 本(180g)
- ・玉ねぎ 1 個(200g)
- ・バター 20g
- ・にんにく(みじん切り)1 片
- ・粒入マスタード小さじ 2
- ★ビール 2 カップ
- ★コンソメ顆粒 1 袋(8g)
- ★トマトケチャップ大さじ 2

つくり方 (調理時間 70 分)

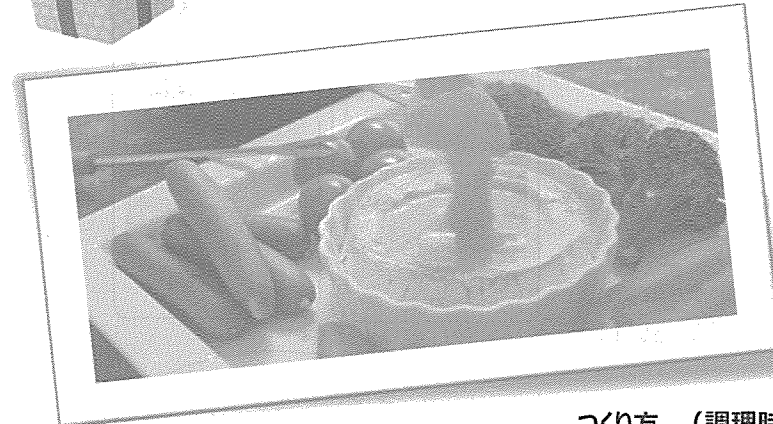
- 1 牛肉は一口大に切り、真塩小さじ 1/4 とこしょう少々をふって小麦粉をまぶす。人参は乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにバター半量を溶かし、弱火で玉ねぎとにんにくを炒める。きつね色になったらいったん取り出す。
- 3 残りのバターをフライパンに入れ、強火で牛肉を焼く。焼き色が付いたら中火にし、人参を加えて炒め合わせ、②と★を加えてアクを取りながら弱火で 1 時間ほど煮る。
- 4 真塩とこしょう各少々で味をととのえる。器に盛り、粒入マスタードを添える。

♪ レンジで手軽に！カマンベールチーズフォンデュ ♪

材料

2 人分

- ・カマンベールチーズ 1 箱
- ★ブロッコリー 1/6 株
- ★ミニトマト 4 個
- ★バケット 6cm
- ★ウィンナー 4 本
- ★パプリカ(黄) 1/6 個
- ★人参 4cm

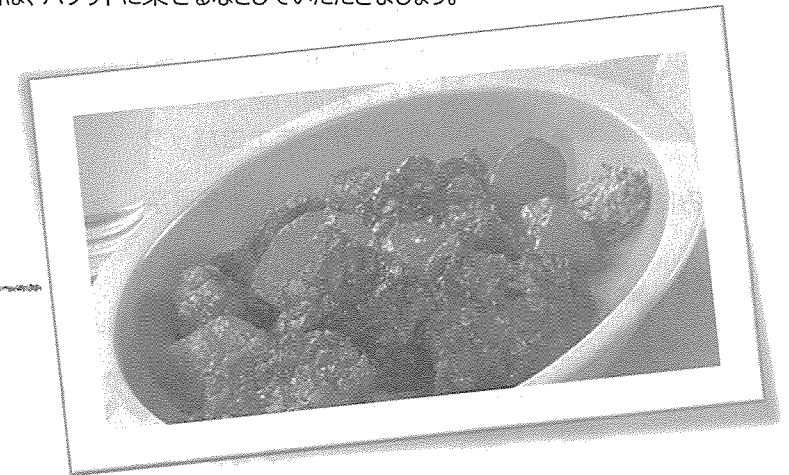


つくり方 (調理時間 15 分)

- 1 小房に切ったブロッコリー、好みの大きさに切った人参、ウィンナーは茹でる。バケット、パプリカは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- 2 カマンベールチーズの上面の白い部分を、周りを少し残して包丁で削ぐように切る。
※周りを残さずに切るとレンジで加熱したとき溢れるので、少し残して切る。
- 3 2 をお皿にのせて、ふんわりラップをかけ、500w の電子レンジで約 1 分加熱。一度取り出してスプーンで混ぜる。
- 4 再度ふんわりラップをかけ、500w の電子レンジで 30 秒程様子を見ながら加熱する。※カマンベールチーズが柔らかいので、溢れないように注意。
- 5 ★の具材をカマンベールチーズに絡めていただく。

コツ・ポイント

レンジ加熱すると、カマンベールチーズの底が柔らかくなるので、盛り付けるお皿にのせてから加熱すると移し変える手間がありません。切り取った上面のチーズと最後に残ったチーズの器は、バケットに乗せるなどしていただきます。



添加物学習キットで「見てびっくり！無果汁のジュースを作ってみた」 7/14 Instagram ライブ配信 【報告】

新型コロナの影響で集う企画がなかなかできないので、ピオサポ実験キット（添加物学習キット）を使い、ぶどう糖果糖液糖＋香料＋着色料でジュースを作りながら添加物学習会を行い、Instagram ライブで配信しました。

ジュース作りでは手元をアップし、添加物の話では資料をアップするなど、アングルを工夫しながら配信しました。見ている方からのいいね♡マークが映し出されたり質問されたり…場所は離れていても双方向のやりとりができる企画となりました。

今後も生活クラブフェスタなど Instagram 配信しますので、Instagram を登録した上、多摩南生活クラブの Instagram をフォローしてくださいね。



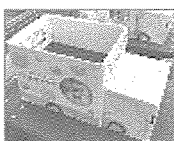
子どもが楽しめる企画で生活クラブを伝えよう！ 9/12 ワクワクまつり@多摩統合センター 【報告】

初めてのお子さん向け、ご家族で楽しめるおまつりを開催しました。小雨まじりのあいにくのお天気でしたが、近隣へのチラシまき効果もあり、17組（内組合員外3組）のご家族が参加され、当日1名加入しました。



せっけんで手洗い

せっけんで丁寧な手洗いを体験！
保護者にはせっけんの良さを紹介。



↑職員力作の
段ボールトラック



おしごと体験

生活クラブのユニフォーム（ポロシャツ）を着て、お仕事開始。本物の配送トラックに乗ったり、注文書通りに消費材を揃え、台車で作った手作りの段ボールトラックで消費材を運んだり、配送センターの仕事を体験しました。記念にユニフォーム写真を『パチリ』。



はじめてのおつかい

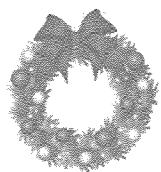
これは3つ、このお菓子はどちらかひとつ、など悩みながら自分の好きなお菓子を選んでお買い物。かごはカタログで作ったエコバッグ。



創作昆虫ムシロボット作りでは、力作ぞろいの作品を、多摩南ムシロボットコレクションにエントリー。多摩南WEBからご覧いただけます。

読み聞かせの他、本の花束に掲載された本を展示。→

デポー



クリスマス・お正月用品の 予約が始まりました



デポー組合員にはクリスマス・正月用品予約カタログが自宅に郵送されてきます。予約することで前もって生産準備ができるからです。また年末デポー店頭での品切れの心配もありません。

受け取りはデポーにておこないますが、しっかりとコロナ対策をしますので安心して予約してください。

専用注文用紙(OCR)提出は
11月15日(日)まで！！

デポー店頭へ提出してください

おすすめレシピ!

ビオサポレシピより

ウフマヨ

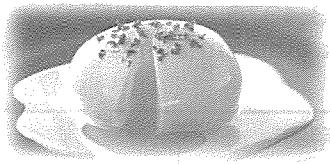
【材料】

鶏卵 4 個、パセリ

★マヨネーズ 大さじ 6、生乳 100%ヨーグルト 大さじ 3
真塩 小さじ 1/4、こしょう 適宜

【作り方】

- ① 30 分ほど室温に置いた卵と、水 1 L、真塩小さじ 1 を鍋に入れて中火にかける。はじめの 1~2 分ほど箸でゆっくり転がす。沸騰して 5 分でとろとろ卵の出来上がり。
水にひき上げてすぐに冷水にとり、しっかり冷ます。
- ② ★をボウルに入れて混ぜソースを作る。
- ③ ①の殻をむいて器に盛り、全体にかかるように②をかける。
好みでパセリを散らす。



多摩南20,000人のルー

私のお気に入り
216生乳 100%ヨーグルト
212 円(配送税抜)
 梶もあ
加藤 留理子さん
(右) と娘さん

プレーンヨーグルトは酸っぱい...と思っていたのですが生乳 100%ヨーグルトは酸味が少なく、マヨネーズに加えるとサラッとマイルドになるので野菜サラダなどを食べるのに毎週取り組んでいます。フルーツヨーグルトにもいいですね。

毎週取組みあり



☆☆私が配達しています☆☆

調布センター 職員
菅原 康

今年度から調布センターに配属になりました。プライベートで生活クラブ農業体験農園「のらっこ おいぬま」に通っていて、子どもたちも土に触れ泥んこで野菜の収穫を楽しんでいます。

野菜作りに携わると、経験しないとわからない生産者の苦労や努力が身に沁みます。都市農業への理解を深め、配達時に語れるようにビッグになりますのでお声がけください。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち府中】

企業組合ワーカーズ・コレクティブ梶もあ

安心・手作り
弁当 仕出し

梶もあ



梶もあは、安心して食べられるおいしいお弁当屋さんが府中にほしいという趣旨に賛同するメンバー 14 名で 1995 年に創業、お弁当・仕出しをお届けして 25 年以上になります。

食べる事を大切にしたいから

・地場産・国産を中心に

・消費材など添加物を使わない素材にこだわり

環境を良くしていきたいから

・繰り返し使える器で

・地球に優しい天然素材の洗剤で洗浄し

・予約注文を中心に

・ご飯の量やお好みも伺うことで

ゴミや食品ロスをへらす工夫をしています。

- ◎ 昼のお弁当・丼は、平日 9:50 までのお電話でお届けします
(配達エリアはお尋ねください)
- ◎ 夕食宅配は、前日までのご予約で市内全域どなたにでも月～金 1 食からお届けします
- ◎ 店頭でもお弁当やお惣菜を販売しています (平日 9~14 時、売り切れ次第終了) ご予約があれば 18 時まで店頭受け取り可能です お気軽にお電話ください
- ◎ 幕内弁当や皿盛りオードブル等もご用意できます
なるべく 3 日前までにご相談ください
- ◎ 近隣市は配達料 1000 円を申し受けます
- ◎ ご予約の場合、土日祝日や時間外でもお届けできます
〒183-0045 府中市美好町 2-7-13
TEL・FAX 042-351-0461
詳しくは「梶もあ発信」で検索ください



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 9月の発電量 7,095kWh 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めます



イベント	日時	会場・託児
オンラインのみ でんきの講演会 省エネと「生活クラブでんき」 ～これからの「でんき」のゆくえ～ 講師：高橋真樹氏 (ノンフィクションライター)	11月17日(火) 10:00～12:00	参加費：無料 締切：11/6(金) 締切間近！ 講師高橋さんのご自宅「低燃費住宅」 からの実況中継を予定。 WEBで申し込んでください。折り返し zoomURLをお送りします。
オンライン可 くらしの見直し講演会 講師：須原光生氏 (教育コンサルタント&FP&個人投資家)	12月5日(土) 10:00～12:00	多摩統合センター 参加費：無料 託児：応相談 締切：11/27(金) オンライン参加希望はWEB申込み。 zoomURLをお送りします。

#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！！



サステイナブルフェス！ いよいよ11月末まで！

 #多摩南生活クラブ #サステイナブルフェス #つながるサステイナブル をつけてあ
 なたのSNSで「サステイナブルな暮らし」を発信してね！

Ciao! 11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

☐ くらしの見直し講演会(会場で)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。)



seikatsclub_tamaminami


 seikatsclub_tamaminami クリーン
 アップ大作戦、大人も子どもも暑い中が
 んばりました！
 参加者のみなさま、お疲れ様でした😊
 自分ができることをひとつひとつ、やっ
 ていきましょう。

 #多摩南生活クラブ #サステイナブルフ
 エス
 #クリーンアップ大作戦

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。