

# CiAO! 2020年 12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

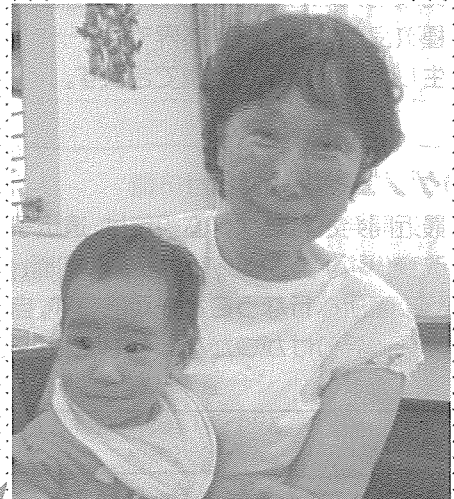
生活クラブ歴は 30 年くらいです。当時は班が荷受けの単位で、箱で来る野菜や部位別にセットになった豚肉を皆で分けあっていました。荷受け兼井戸端会議で結構楽しかったのを覚えています。大方の人が専業主婦だった時代でそんなことが可能だったのですね。加入から少し経った頃に支部委員や消費委員長を経験しました。チラシ撒きやキャラバンなどの拡大活動、委員会活動等、外出することが大好きな私はルンルンと活動に勤しんでいました。

次のステージは生活クラブ運動グループ ワークス・コレクティブ食事サービス加多厨で、高齢の方や障がいのある方等に昼食用のお弁当をお届けする仕事でした。食材は生活クラブの消費材を使用し、「自分たちが配達される立場になった時も安心なお弁当を食べたい!」との思いで、利用会員の方に喜んでいただけるお弁当を作るために意見を戦わせぶつかり合いを繰り返して前に進んできました。加多厨は私にとって自己実現の場であったと思います。

今また、まち八王子南のまち委員長をしています。今年のまちのイチオシ、千葉県漁連の L's 選定品の「ひじき」をどうぞお試しください。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

まち八王子南  
田島 京子さん



### 田島さんのおすすめ! ひじき (40g) 千葉県漁連



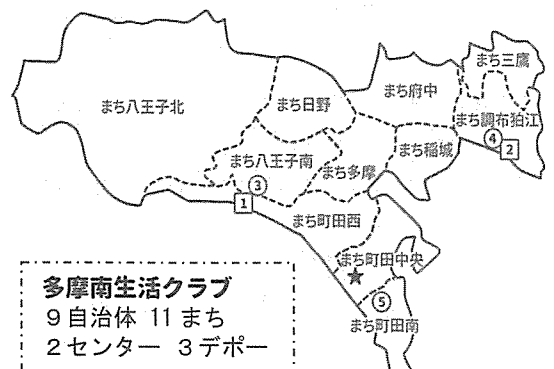
カルシウムや鉄、食物繊維など、不足しやすい栄養素が含まれています。動物性たんぱく質と一緒に摂ると鉄の吸収が高まるので、貧血予防が期待できます。

### もくじ

- P2.....生活クラブの遺伝子組み換え&ゲノム編集対策
- P3.....会津電力・雄国太陽光発電所を見学してきました  
いのちと水の連続講座第5回 水が危ない! 有機フッ素って?
- P4・5...デポーのあるまちづくり
- P6.....多摩川クリーンアップ大作戦【報告】・デポー
- P7.....お気に入り「国産ブレンドなたね油」・レシピ「パニケケ」  
私が配達しています 調布センター轍サンズ  
私のまちの運動グループ【まち調布泊江】  
NPO 法人たすけあいワーカーズ調布はこべ  
今月の発電量

### 多摩南を支える仲間たち

| 10月末現在 | 配送            | デポー          |
|--------|---------------|--------------|
| 組合員数   | 15,939 人      | 5,292 人      |
| 加入者数   | 112 人         | 40 人         |
| 脱退者数   | 81 人          | 27 人         |
| 世帯当り   | 25,684 円      | 12,182 円     |
| 総利用高   | 408,526,237 円 | 64,272,655 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多摩総合センター  
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

# 生活クラブの遺伝子組み換え & ゲノム編集対策



「遺伝子組み換え」や「ゲノム編集」について生活クラブの対策が気になっていませんか？  
不安に思われているかもしれませんが、情報を得て、学んで、そして私たちにできることは何なのか？  
をいっしょに考えてみましょう。

## ●遺伝子組み換え(GM)作物とは

ある生物の遺伝子の一部を切り取って、他の生物の遺伝子に組み込んだものです。例えば害虫に対して毒性のたんぱく質を出す細菌の遺伝子を組み込んだトウモロコシや、特定の除草剤をまいても枯れない酵素を生成する遺伝子を組み込んだ大豆など。生産効率を上げるために開発された新しい技術ですが、同「種」の両親を丸ごと掛け合わせて交配を繰り返す従来の品種改良とは違い、自然界では発生しえない現象を実現できます。



## ●ゲノム編集とは

最近開発されたゲノム編集は、遺伝子の配列を自在に改変(編集)する技術で遺伝子の切断、編集、導入を狙った箇所へ行なうことが可能です。自然現象での突然変異と見分けがつかないともいわれています。

## ●気づかぬうちに食べている GM 食品 たとえばトウモロコシ※

多くは輸入されたもので、そのほとんどは遺伝子組み換えされています。コーンスターチや甘味料など加工食品の原材料として幅広く使われています。

- ぶどう糖果糖液糖としてジュース類に
- 水あめとしてお菓子類に
- ぶどう糖としてお菓子や魚のすり身に
- アミノ酸として調味料などに
- デキストリンとして機能性食品などに



市販されている食品の原材料表示に「トウモロコシは遺伝子組み換えではありません」とか、「飼料に遺伝子組み換えでないトウモロコシを食べさせている」といった表示はほとんど見られません。

※加工品の原料や飼料に使われる「穀物」です。調理して食べる「野菜」のスイートコーンは含まれません。

## ●生活クラブの考え方・対策

食の安全性・生物多様性・種子の独占・規制管理が不十分などの問題点から消費材の原材料として受け入れないことを基本姿勢としています。

① 遺伝子組み換え対策についてマークをつける。



微量原料も含め遺伝子組み換え作物は原料に使っていません(緑色)



主要原料では遺伝子組み換え作物は使っていませんが、酸化防止剤(ビタミンEやC)、香料の抽出に使用されるアルコールなどで、分別されていない原材料を使っています。(水色)

② 遺伝子組み換えの飼料(トウモロコシや大豆など)を家畜(牛・豚・鶏)に与えない。

③ デンプンや水あめなどの原材料を国産のものに切り替える。

④ 他団体※とも連携して、社会に反対運動を広げる。

※「食と農から生物多様性を考える市民ネットワーク」や「たねと食とひと@フォーラム」などです。遺伝子組み換えタネ調査の報告会、タネの学習会など様々な視点から生物多様性の大切さを訴え、必要な時には署名活動などを実施し遺伝子組み換え・ゲノム編集に反対しています。

## ●私たち組合員ができること

① 学習会などに参加して現状を知り、今やるべきことを考え行動します。↓ぜひご参加ください。

### ～遺伝子組み換え学習会のご案内～

日時：1月25日(月)

10:00～11:00 (Zoom 参加できます)

講師：八田純人氏(農民連食品分析センター所長)

センターの発足は1996年。日本のWTO(世界貿易機関)協定加盟に際し、“不安な輸入食品の科学的データを知りたい”“国産農作物の品質を確かめ社会に伝えたい”——そう願う消費者および農民の思いを受けて設立されました。全国からの募金が「財源」です。

② 生活クラブの消費材を利用する。(遺伝子組み換え食品に対して NO! という意志表示になります。)

③ 2019年6月の第30回生活クラブ連合会総会で「ゲノム編集食品の商業流通に懸念を表明し、生産者とともに対策をすすめます」の特別決議を決定しました。組合員としての問題意識を持ち続けたいですね。

## 会津電力・雄国太陽光発電所を見学してきました

10月2日から1泊で生活クラブ電気の調達先の一つ、福島県喜多方市にある会津電力に見学に行きました。会津電力は地元の老舗酒造である大和川酒造オーナーが経営している「ご当地電力」(地域の人々が中心となって自然エネルギーを進めていく取り組み)です。大和川酒造は飯豊山の伏流水を仕込み水として使用し、米は自社田で栽培、さらに自前の電力を使って製造し、サステイナブルな取組をしています。もちろん、自社以外にも配電しています。

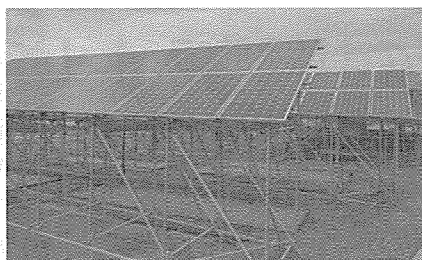
雄国太陽光発電所は山の中腹にありました。眺めの良い場所にありますが、環境に配慮してパネルを低めに設置してあるので、近くに行くまで目立ちませんでした。雪深い会津ですが、太陽光パネルの傾斜を利用して雪が積もらないように工夫してありました。さらにパネルの下にはぶどうの苗が植えてあったり、苔を栽培していたり、有効利用していました。

生活クラブでんきを使う、ということはその電気代の一部がしっかりその地域のために活用されるということです。原発に頼らない電力をぜひ、皆さんに利用していただきたいと思います。自主監査担当理事 長谷川ふさ子

↓会津電力(株)雄国発電所



↓パネル下でブドウ・苔の栽培



↓ワイン用ブドウの収穫



## ～地球とからだにやさしい～ いのちと水の連続講座 第5回

### 水が危ない！有機フッ素って？

オンライン  
可

生活クラブ東京の環境政策委員会主催の生活クラブの学校「いのちと水の連続講座」は『化学物質に頼らない、ナチュラルな暮らし。いのちを守り育む、私たちの生活知識』を学びます。

多摩南が担当する最終回の今回は水道水に含まれる有機フッ素化合物についてです。ぜひお誘いあわせてご参加ください。

蛇口をひねると当たり前に出る水、本当に安全でしょうか？2019年東京都の調査で立川市の井戸から有機フッ素化合物のPFOS + PFOA(有害物質)が米環境保護局(EPA)の生涯健康勧告値の19倍の濃度で、武蔵村山市の井戸からは2倍超の濃度で検出されました。また、府中・国立などの水道水源井戸の使用を停止しました。PFOS・PFOAとは何か、体にどんな危険があるのか、どうしたら良いのかわかりやすく学べます。

PFOS(ピーフォス): 泡消火薬剤などに含まれていた残留性有機汚染物質で2009年 国際的に製造・使用・輸出入が制限された

PFOA(ピーフォア): テフロン加工や撥水加工の原料などとして利用されていた。2015年 主要フッ素化学メーカーが自主的に使用廃止、2019年 国際的に製造・使用・輸出入が原則禁止された。

日時: 2月1日(月) 10:00~12:30

講師: 小泉昭夫氏

場所: 調布センター

参加費: 組合員 500 円/一般 800 円

託児: あり(2名) 子ども1人につき1,000円

(エコロ加入者は無料。当日加入可)

締切: 1月15日

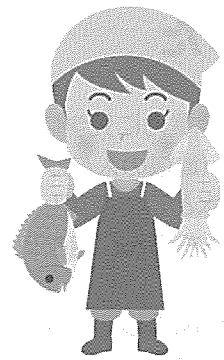
#### <講師プロフィール>

公益財団法人 京都保健会 社会健康医学福祉研究所 所長  
京都大学名誉教授

PFOS・PFOA 汚染研究の第一人者







# デポーのあるまちづくり

～デポーの主体は地域の組合員です！～



## デポーは店舗型の共同購入！！

これだけ食べますよ、という組合員の注文を生活クラブがまとめて生産者へ注文することで「まとめ買い(＝共同購入)」するしくみを店舗型で行なっています。「売り手」と「買い手」の関係ではありません。また配送とは違う独自の流通経路による地場野菜や鮮魚、地域のワーカーズが作るお弁当やパンなどを取り扱っています。

### デポーの魅力

配送とはちょっと違った消費材や購入の仕方があります

- ◇鮮魚はデポーでしか買えません。月・木・土曜日に入荷します。
- ◇それぞれのデポーごとに異なるパンや手作り惣菜があります。
- ◇アイスやポテトチップス、インスタントラーメンなど1個から買うことができます。
- ◇靴・バッグ・メガネ・宝石・婦人服・家電などの展示販売をしています。
- ◇地域の新鮮な地場野菜が入荷します。

### デポーオンライン交流会開催中

デポー組合員も、配送組合員も、どのまちの組合員でも参加できます。デポーが気になる方、利用しているデポーのこと、いろいろとおしゃべりしてみませんか？

ZOOMで開催。自宅から参加できます



## デポーは働く場所づくり！！

安全・健康・環境に配慮して、組合員で運営しています。店舗運営は組合員のフロアワーカーズが担います。フロアワーカーズは消費材のメッセンジャー。同じ組合員でもあるので、消費材のこと、なんでも聞いてください。ワーカーズではない組合員もワークという形で運営に参加できます。

### 「ワーク」とは組合員の活動参加です

デポーのフロア業務に組合員が参加するのが「ワークシステム」です。自分たちができる部分は自分たちでやる！ワークの作業によって削減された経費の一部をその組合員に還元するしくみです。エコロたすけあい制度への加入が必須となります。

#### ＜ワークの流れ＞

- ① ワーク登録をする
- ② ワークに入れる日時を所定の表へ書き込む(組合員家族もワーク可)
- ③ ワークを行なう
- ④ 1時間あたり450円の還元(1ポイント)。デポーでの購入代金に。ワーク当日より使用可

#### ＜ワークの種類＞

- フロアワーク : 品出しや野菜の袋詰め  
 情報ワーク : ニュース類の組み込みや近隣組合員への配布  
 年末受け渡しワーク: 正月用品の受け渡し作業

## デポーはまちづくりの拠点！！

新しい出会いや発見ができる地域(まち)のステーションです。組合員の交流の場として喫茶スペースや集会所があり、そこでは生産者と直接会って消費材について話を聞いたり、サークルをひらいたり様々な人たちが会う場所となっています。

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、各店舗ともに営業時間を10:30～18:30と短縮して営業しております。ご理解ご協力をお願いいたします。

### デポー八王子みなみ(10:30～18:30) [P]14台

八王子市別所 1-69-5  
 電話:042-670-3099 FAX:042-670-3022 定休日:水曜日  
 \*京王相模原線「南大沢」駅 徒歩10分  
 \*「南大沢」駅からバス「京王堀之内駅行」にて「見附橋」バス停下車徒歩1分  
 \*京王相模原線「京王堀之内」駅からバス「見附橋循環」にて「見附橋」バス停下車徒歩1分

### デポー国領駅前(10:30～18:30) [P]提携駐車場有

調布市国領町 3-3-5 (京王国領駅から徒歩2分)  
 電話:042-442-0710 FAX:042-442-0714 定休日:日曜日

### デポー町田(10:30～18:30) [P]10台・提携駐車場有

町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル1階  
 (JR横浜線成瀬駅南口徒歩5分)  
 電話:042-706-0360 FAX:042-706-0370 定休日:水曜日

# 多摩川クリーンアップ大作戦【報告】

9月22日（祝） 府中市郷土の森公園 河川敷 大人17名、子ども4名参加

サステナブルフェス！\*の一環として行った「多摩川クリーンアップ大作戦」。

「今年の花見シーズンは自粛で外出できなかったのが、例年よりはごみが少ない」と聞いていたが、実際に河原に下りてみると、風化しかけたプラスチックごみ・缶・ペットボトル・明らかに不法投棄と思われるものも…。特に多いのが風化して小さくなったプラスチックごみでした。

これらのごみが大雨による増水や強風で川に流されると、あっという間に海に流れます。ちょっとのポイ捨てが取り返しのつかない海のプラスチックごみ汚染になることを実感しました。

ごみを拾って分別した後は、紙芝居「荒川生き物事件簿」や書籍「プラスチックモンスターをやっつけよう！」でミニ学習会。子どもたちからは、「なんでこんなに地球を汚すの？」の声も。子どもたちのためにできることをしないといけない…と思える企画になりました。



↑ 河川敷でゴミ拾い

→ ゴミを分別中

→  
見た目はきれいな河原でしたが、30分強のごみ拾いで、こんなにたくさんのごみが。



\*サステナブルフェス！は、持続可能な社会を叶えるために、みんなで楽しみながら身近な暮らしのヒントを探したりSNSなどで伝えたりする生活クラブのイベントです。  
(2020年4月～11月開催)



↓ 紙芝居を聞きました



書籍や紙芝居を購入したので、まちの活動でご利用ください

## デポー

### 年末年始の特別取り組み (配送組合員も利用可)

| 消費材                                | 受取り                              | 申込締切                                      |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
| クリスマス用丹精國鶏丸体<br>骨付きモモ肉<br>(どちらも冷蔵) | 12/19(土)<br>12/21(月)<br>12/23(水) | 12/5(土)<br>デポー備え付けの予約用紙<br>でお申し込み<br>ください |
| マグロ・ブリなどの鮮魚                        | 12/29(火)<br>12/30(水)             |                                           |

### 年末年始のお知らせ

休み : 12/31(木)～1/5(火)

初売り : 1/6(水) 10:30～

デポー八王子・デポー町田は水曜定休ですが、1/6(水)は開所します。  
冷蔵庫が空っぽになった配送組合員の方もぜひデポーをご利用ください。

### クリスマス・正月用品受渡しワーク大募集 (配送組合員可)

クリスマス用品受渡し : 12/22(火)～23(水)

正月用品受渡し : 12/27(日)～30(水)

多くの組合員がワークに参加できるように、日程を調整します。12/12までに都合のつく日時(時間は概ね 10:30～2時間単位)をレジで伝えてください。

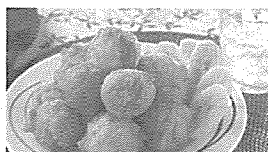
\*通常 1 時間のワークで 1 ポイント付きますが、クリスマス・正月用品受渡しはポイントが 2 倍になります。  
\*12/29(火)・30(水)のすべてのワーク参加者に 500 円のデポー利用券が出ます。

おすすめレシピ!

バイオサポレシピより

## パニケケ

ドーナツみたいな南国スイーツ



## 【材料】

ホットケーキミックス 200g 牛乳 120ml なたね油 適量  
 ビートグラニュー糖 小さじ 2/1 バランゴンバナナ 1/2 本

## 【作り方】

- ① ボウルにホットケーキミックスを入れて牛乳を加え、耳たぶよりも少しやわらかくなるまで混ぜる。
- ② 鍋になたね油を熱し、スプーン 2 本を使って①を一口大に丸めながら落とし、浮き上がってきて表面がきつね色になるまで揚げる。
- ③ 油をきって器に盛り、温かいうちにビートグラニュー糖をまぶす。斜め切りにしたバナナを添える。

多摩南20,000人のレ

私のお気に入り  
217

国産ブレンドなたね油角缶  
 1,022 円(配送税抜)



調布はこべ  
 朝倉 富士子 さん

お気に入りの消費材は沢山ありますが、やはり一位はこれでしょう! 「なたね油」です。  
 生活クラブのなたね油を使った揚げ物は香りよし味よし胃もたれせず最後まで美味しくいただけます。

毎週取組みあり



## ☆☆私が配達しています☆☆

調布センター 轍サンス

下園 雄大

九州は宮崎県、ある田舎の町から東京に出てきて15年。皆さんへ消費材のお届けをさせてもらって数年の下園です。昨今のコロナ禍で皆さん、神経すり減らしているのかなとお察ししますが、これからインフルエンザのシーズンにも入りますので、手洗いうがい等の予防が一層重要になってくるかと思ひます。

我々も予防と対策を徹底し、引き続き皆さんに安心・安全をお届けしていきたいと思ひます。免疫上げるとか関係ないかもですが、私の好きな消費材は『チョコレートウエハース』です。早速今シーズン、注文しました(笑)。これからチョコレートの取り組みバンバンあるので、是非ご利用ください。



## ☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち調布粕江】

## NPO 法人たすけあいワーカーズ調布はこべ

こんにちは。調布市で福祉の仕事をしている「NPO 法人たすけあいワーカーズ調布はこべ」です。1994 年任意団体で始めましたが、2000 年にNPO 法人格を取得し現在は介護保険サービスが事業の中心です。最近増えているのは子育て家庭からの SOS です。市からの委託事業である「産前・産後支援ヘルパー事業」「養育支援訪問事業」の伸びが著しく、人手を確保するのに担当は四苦八苦しています。

今年はコロナの影響により地域で続けていたお茶飲み会や様々な講座などもできない状況ですが、メンバー38 名一同（お休み中の人もあります）対策をしっかりとって、日々利用者宅へ自転車を走らせています。メンバーで誘い合ってヨガや山登りを楽しむこともあり、和気あいあいとした団体です。少しでも興味がありましたら是非一緒に働きましょう!!!

- ☐ 介護保険事業（訪問介護・居宅介護支援）
- ☐ 障害福祉サービス事業
- ☐ 調布市委託事業
- ☐ ACT つながるケア



はこべ HP

〒182-0021 調布市調布ヶ丘 2-4-15-202  
 TEL 042-499-6788 FAX 042-444-1277  
 Eメール aacthkb@car.ocn.ne.jp  
 HPアドレス <http://hakobe.blogdekoken.jp>

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 10 月の発電量 3,452kWh 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                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 遺伝子組み換え・ゲノム編集学習会<br>講師：八田 純人さん<br>(農民連食品分析センター所長)<br><b>オンライン可</b>            | 21年1月25日(月)<br>10:00～11:00 | 多摩統合センター<br>参加費：無料<br>託 児：なし<br>締 切：1月15日(金)<br>オンライン参加希望はWEB申込み<br>zoomURLをお送りします。     |
| いのちと水の連続講座 第5回<br>「水が危ない！有機フッ素って？」<br>講師：小泉 昭夫さん<br>(京都保健会 社会健康医学福祉<br>研究所所長) | 21年2月1日(月)<br>10:00～12:30  | 調布センター<br>参加費：500円(組合員)<br>800円(一般)<br>託 児：あり(1,000円/1人)<br>(エコロ加入者は無料)<br>締 切：1月15日(金) |

#生活クラブ み～つけた！！



紹介します！

今月は多摩南消費委員会から、クリスマス料理のご紹介です♡

#生活クラブ

み～つけた！！



## ★デポー国領駅前の展示即売会を調布センターで開催します★

12/12(土)・13(日) 10:30～18:00 (スーツは17:30まで)

スーツ、アイ・メイト(眼鏡)、東京真珠(宝飾品)、パラマウント(靴)、  
アフロディーテ(婦人服)、アール・エイチ・エス(家電)

## Ciao! 12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。

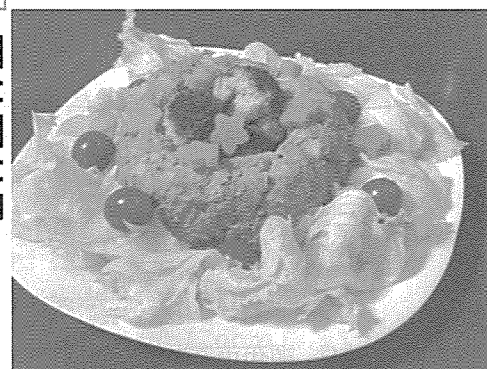
FAX(上記番号)でも受け付けています。

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

☐ 遺伝子組み換え・ゲノム編集学習会に参加します。☐ 水が危ない！有機フッ素って？に参加します。☐ のらっこ おいぬまに参加します。☐ 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)



● いいね！: cyndi555、他

seikatsclub\_tamaminami 今年の年  
末年始はお家で過ごす方が多いのでは？  
ぜひ、消費材を使って楽しんでください

♥ わが家で人気のミートローフもおすすめ  
ですよ！

#年末年始も生活クラブ

#多摩南生活クラブ

農業体験農園 のらっこ おいぬま  
参加者募集！

21年3月から22年1月まではればれ野  
菜の生産者老沼幸彦さんの指導のもと、  
減農薬で野菜作りを楽しみましょう。

1区画 30㎡ 年間44,000円(税込)

町田市上小山田町(最寄り駅小田急線  
唐木田駅徒歩15分)

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。