

# Ciao!

2021年

1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



f



## 新年のご挨拶



多摩南生活クラブのみなさま 新年明けましておめでとうございます。昨年の初めには予想もしなかった新型コロナウィルスの感染拡大はいまだ終息の気配が見られず、みなさんも落ち着かない毎日を過ごされているのでは、と思います。当たり前に人と会っておしゃべりをして美味しいものを一緒に食べることができない日常が、これほど長く続くとは誰も想像していなかったことです。早く元の生活ができるようになるといいですね。

そんな中、各地の組合員活動では会議をオンラインで行なうだけでなく、生産者交流会やせっけんの学習会、消費材をあらかじめ配達便で届けておき一緒に食べる試食会、歓迎会なども開催されるようになりました。オンラインを使ったことがないから不安、といっていた方も主催者のフォローで参加して楽しんでおられるようです。まちでフェイスブックやインスタグラムを立ち上げ、情報を発信しているところもあります。オンラインやSNSは自宅に居ながらにして参加できるのがいいところ。まちの広報紙や多摩南の機関紙 Ciao!、共同購入・イベント情報紙たまみな♪、各地域協議会ニュースなどを見て、興味のあるものにぜひ参加してみてください。

## 落合さんのおすすめ！ 展示即売会のジャケット



ワーカーズ・コレクティブ ベストファイブ  
紳士・女性スーツ、ワイシャツをイージーワークで作れます。

## ◆ もくじ ◆

- P2・今年も『きばるの甘夏』をみんなで食べよう！
- P3・2021年を占おう！～コミュニティ診断～  
2020 多摩南Rびん・P袋返却キャンペーン
- P4・5・総代として生活クラブをもりあげていきませんか！
- P6・【報告】生活クラブフェスタ 【デポー】写メを送って紹介キャンペーン
- P7・おすすめレシピ「ササミの梅しそロール」・私のお気に入り「梅びしお」  
私が配達しています 多摩統合センター職員  
私のまちの運動グループ【まち調布泊江】  
企業組合ワーカーズ・コレクティブ クイーンズ「あじさい」  
今月の発電量（今月は点検のため休止中）

## 生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●理事長●  
落合 由美

## 多摩南を支える仲間たち

11月末現在	配送	デポー
組合員数	15,983人	5,291人
加入者数	129人	39人
脱退者数	84人	40人
世帯当り	31,505円	10,911円
総利用高	502,155,894円	57,738,816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: 10:30～18:30

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: 10:30～18:30

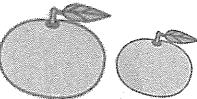
⑤デポー町田  
町田市成瀬が丘2-27-1 FSビル1階  
tel: 042-706-0360  
fax: 042-706-0370  
開所: 10:30～18:30

★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

編集: 多摩南生活クラブ広報委員会

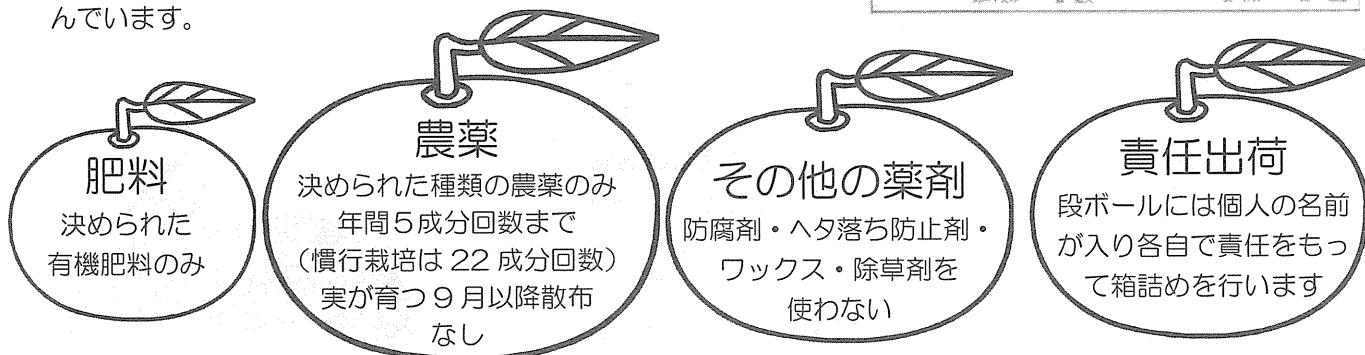
# 今年も『きばるの甘夏』をみんなで食べよう！



## ●きばるとは

熊本県水俣市を中心に、不知火（しらぬい）海周辺で甘夏などを栽培する生産者グループです。チッソ水俣工場から排出された有機水銀は魚介類を汚染し、それを食べた多くの沿岸住民が、有機水銀中毒にかかって苦しみました。1956年、最初の患者が公式に確認された「水俣病」です。海の汚染で漁業ができなくなり、自らの身体もむしばまれた漁師の方たちは、山で甘夏作りを始めました。

ところが、農薬を散布するときカッパを着て作業しても体の具合が悪くなったり、入院したりということが日常でした。そしてこれを食べる人はどうなるんだろう…と考えはじめ、「被害者自らが加害者にならない」という思いで、農薬を減らした栽培を始めました。無農薬栽培を目指す中、1977年生活クラブと出会いました。私たちはそれから交流を重ねて毎年きばるの甘夏を取組んでいます。



## ●豪雨による被害を互助で乗り越えています

2020年7月3日の豪雨は、きばるにも被害を及ぼしました。特に、芦北女島、津奈木福浦地区では園地に大きな被害がありました。裏山が崩れ、園地に土砂が流入し、甘夏の樹が埋まる。急傾斜地が崩れ、樹の根がむき出しになる。モノレールが土砂とともに流れる…恐ろしいほどの自然の力を、目の当たりにしたそうです。

この様な状況の中、生活クラブも応援メッセージと見舞金を贈呈しました。11月からようやく復旧工事が進みました。会長の緒方茂実さんは「取り残されるもんがなかごつ、こういうときこそみんなで協力せんば」と、何度も繰り返し励まし合ったそうです。



倒された木々

水俣病の経験から培われた「困ったときはお互いさまで助け合う」という「互助」の精神をもって、今後の復旧作業に当たっていくこと、私たちが元気をもらう思いです。

（きばるのウェブサイトのブログより）

## ●逆境を乗り越えてきた生産者を食べて応援しましょう！

7月の豪雨の後は8月9月と晴天が続き、被害を受けなかった甘夏にとっては良い気候だったこと、カメムシ等病害虫の大発生もなく、被害果が少なかったということで、収穫は例年並みかそれ以上のことです。

皮まで安心して食べられる、きばるの甘夏をたべつくしましょう！今年こそ皮も使って、マーマレードやピールに挑戦しませんか？

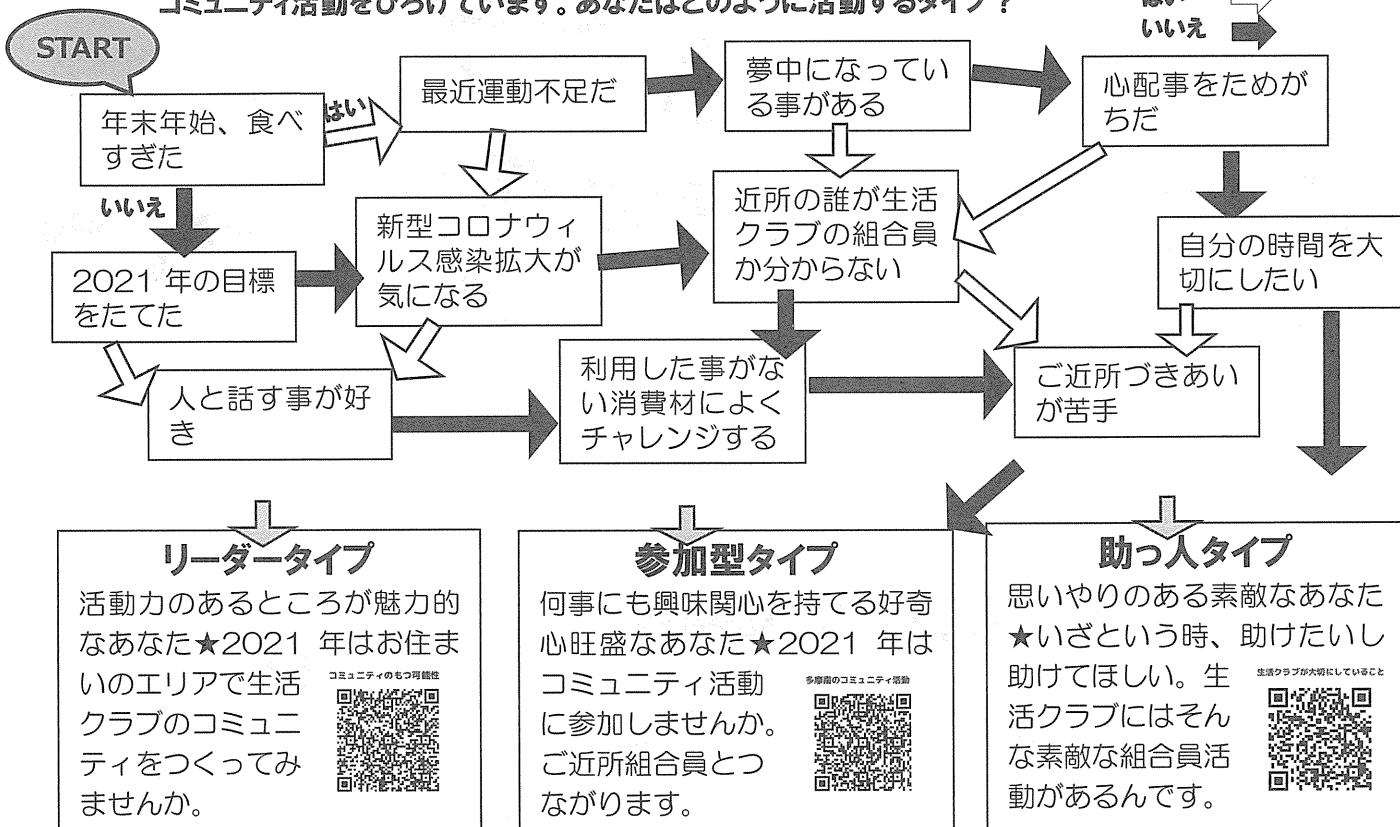
おすすめのビオサボレシピはこちら！



# 「2021年を占おう！～コミュニティ診断～」

あらゆる人が心おだやかに楽しく過ごせる、おたがいにたすけあう参加型社会。そのしくみづくりの一環として  
コミュニティ活動をひろげています。あなたはどのように活動するタイプ？

はい  
いいえ



## 2020 多摩南 Rびん・P袋返却キャンペーン

～みんな返してめざせ回収率85%  
脱プラスティック実現のための第一歩！

RびんのリユースやP袋（ピッキング袋：消費材が入ってくる袋）のリサイクルなど資源を大切にしてごみの減量・CO<sub>2</sub>削減をすすめる生活クラブの取組みを「グリーンシステム」とよんでいます。



**めざせ 85%**  
(2019年度 83.8%)

35回の使用に耐えられるようにつくられたリユースびん！中身を詰め替えることで再使用されます。「リターナブルびん」や「活きびん」と呼ばれることも！一升瓶がその代表格です。

実は1本13.9円の価値が！！



**めざせ 40%**  
(2019年度 31.5%)

P袋は、溶かしてポリエチレン原料にリサイクルされ、また野菜P袋に生まれ変わります。使い終わったら自治体のごみ回収に出したり家庭で保管せずにすぐに返しましょう！

実は1袋1.7円の価値が！！

**大事な資源！みんなで返却して回収率アップ！**

**1月～2月 多摩南キャンペーン実施します**



## 生活クラブは、生活協同組合

**一人ひとりが 出資**  
・組合員全員が月 + 1,000円の増資

**一人ひとりが 利用**  
・注文書やeくらぶで毎週の共同購入  
・デポー利用

**一人ひとりが 運営**  
・友人に生活クラブを紹介する  
・(総代)になる  
・デポーでワーク  
・まち活動/多摩南活動

生活クラブを支えているのは私たち（組合員一人ひとり）！

まちは年間の事業計画や組合員活動を議案書にまとめ実行します。多摩南は事業と組合員活動の長期（中期）計画を持ち、それに則って年間計画を立てて実行していきます。それぞれ組合員の最高意思決定機関となるまち大会・総代会を年1回定期開催し、当年度の活動を総括し次年度の利用や拡大の事業計画や活動方針を決定します。

## 総代ってなに？

組合員の代表です。各まちに約700～3,000人、多摩南（11まち）に約21,000人の組合員がいます。組合員活動に関して「みんなで考えてみんなで決める」が難しいため、組合員の代表に委任します。その代表が総代です。

まちの総代と多摩南の総代を立候補によって  
それぞれ募集します。

## 総代になつたら何するの？何ができるの？

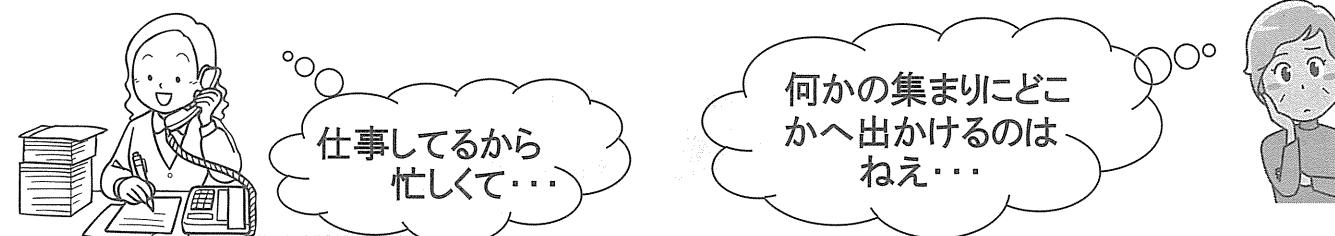
まちの総代は、まち大会に出席してまち委員会から提案される活動報告・方針についてなどの議案を決議します。多摩南の総代は多摩南総代会に出席して議案を決議します。総代の任期は1年。広報物に日頃目を通して組合員活動をみていただくことも総代としての大変な役割です。

### 総代としてのスケジュール

	3月	5月	6月	10月
まち		まち大会		
多摩南		意見交換会	総代会	意見交換会

～通年（できる範囲で）～

- ・企画に参加
- ・チラシまきやキャラバンへの参加
- ・広報紙をよく見る
- ・意見交換会への出席



ご自分の意見を反映させることができます。

組合員活動をみていただけでも総代として重要な役割。  
一人ひとりの参加が大切です！

年に1度、まち大会あるいは多摩南総代会がありますが、それ以外は自宅にいながら総代としての活動ができます！

様々なライフステージの方に総代になっていただきたい！ ライフステージごとに違った視点・違った意見があり、それらすべてが重要です。

忙しい？ 仕事しながら？ 育児しながら？

どんな方も 総代として Welcome★

**あなたの立候補 お待ちしています！**

※関心のある方は、8ページの申込書でお問い合わせください。

### 総代になるまでのスケジュール

	1月	2月	3月	4月
まち	募集のお知らせ (まち広報紙/各デポー店頭掲示)	決定のお知らせ (まち広報紙/各デポー店頭掲示)	まち大会	
多摩南		募集のお知らせ (Ciao!/各センター・デポー掲示)		候補者告知、異議申し立て期間 (各センター掲示)

# 消費材の魅力が満載！ 生活クラブフェスタ（11/7.8）の報告

今年度の生活クラブフェスタは、生産者とまち委員からのメッセージをInstagramでライブ配信しました。

30分配信すると主催者になっているスマートフォンが熱をもつてしまふため、生産者ごとに配信機器を変えなければならないなど試行錯誤の連続でしたが、おおぜいの方が視聴し、延べ234人の参加となりました。中には福島の組合員の参加もあり、インスタライブならではですね。

生産者の話・視聴者メッセージ・まちからのクイズをWEBに掲載しましたので、そちらもご覧ください。



スマートフォンで見たときのイメージ

←資料

写真・図・グラフなど「わかりやすい～」

←生産者

皆さん初Instagramでしたが、いつも通りの流暢な説明。

←質問や感想

リアルタイムに入ってくる質問にも答えいただきました。

<b>国産十割こうじみそ</b> 酵母菌が生きている「生みそ」なので、味噌汁だけでなく味噌漬けもおいしいんです。 	<b>餃子</b> 原材料は地元産十生活クラブ提携生産者。包材記載の通りに焼くのがポイントです。 	<b>丸大豆醤油</b> 杉の木桶で醤油をつくり続けて140年。木桶職人が減る中、木桶作りも修行中。 	<b>万能つゆ</b> 組合員から「何にでも使えるつゆ」の開発要望があり、組合員と一緒に開発しました。 
<b>ひじき</b> 「房州製法」という手間がかかる製法なので、栄養分の流出が少なく香りが高いです。 	<b>ホットケーキミックス</b> 卵→牛乳→ミックス粉の順に混ぜると、ふんわり焼けますよ。 	<b>焼のり</b> 栄養豊富できれいな海を守るために、植林・山林の下草刈り・海岸のゴミ拾いを実践。 	<b>小粒納豆</b> たれや薬味はかき混ぜ終わってから入った方がふわっとした仕上がりになりますよ。 
<b>トマトケチャップ</b> 原料の加工用トマトの国内自給率は3%。生活クラブは100%国産です。 	<b>マヨネーズ</b> 酢・鶏卵・なたね油は生活クラブの提携生産者のものを使用しています。 	<b>国産ブレンドなたね油</b> なたねの国内自給率は0.1~0.2%。遊佐など少しづつ産地を広げてきました。 	<b>枝元なほみさん</b> マヨネーズレシピ紹介動画 多摩南生活クラブのInstagramから、IGTVで見られます！ 

デポー

お友だちに  
写メを送って紹介！キャンペーン中

1/6～3/21

## STEP 1 写真を撮る

デポーに貼ってあるキャンペーンポスターのクーポンの写真を撮って画像を保存します

(ワーカーズに画像を見せるよ！)

★多摩南のデポーに限ります

## STEP 2 お友だちに送る

クーポン画像をまだ組合員でないお友だちに送ってください

(LINE・メールなど画像が送れるものならなんでもOK！)

## STEP 3 お友だちがデポーに来る

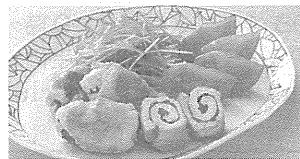
その画像を持ってお友だちがデポーに来ると、500円のお買物券をプレゼント。  
送ったあなたも500円のお買物券がもらえます。

(お友だちは加入しなくてもお買物券が使えるよ！)

おすすめレシピ！

### ササミの梅しそロール

ビオサポレシピより



材料：鶏肉ササミ 300g、胡椒 適量、大葉 16枚、梅びしお 30g、薄力粉 適量、水菜 1/2束、トマト 1個

#### 作り方

- ① ササミは筋を除いて中央から包丁を入れ、厚みが均等になるように左右に開き、胡椒をする。水菜は3cm長さに切り、トマトはくし切りにする。
- ② ササミの上に大葉をのせて梅びしおを塗り、端からくるくると巻いて、巻き終わった表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンになたね油適量を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。表面に焼き色がついたら返してふたをして、弱火で3~4分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 器に③を盛り、水菜、トマトを添える。

多摩南20,000人の会

私の気に入り  
218



ワーカーズ・コレクティブ  
クイーンズ あじさい  
メンバー：水口 智子さんのお気に入り

(有)王隱堂農園  
配送税込 389円

梅干し系の味が苦手でしたが、生活クラブの梅びしおを使った豚肉の梅びしお揚げを初めて食べたとき、とてもおいしいと思いました。酸味と塩味のバランスが良く、大根や胡瓜の和え物や肉類のソースにも使えてとても便利です。

次回取組は2月2回

## ☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター

江坂 宜之



こんにちは！今年度より多摩統合センターに配属となり、まだまだ未熟な私ですが、入職より『心遣い』を常に意識しています。組合員に対して配達担当という垣根を越えて、組合員の生活に寄り添っていける職員を目指しています。

これが美味しいですよ！これからこれがおスメ

ですよ！と、私自身も一人の組合員としての意見も交えながら、生活クラブを元気に盛り上げていきたいと思います。ですので、もしこれから先私の元気がなくなっていたら、「頑張れ！」と喝を入れてもらえると助かります（笑）。  
これからもどうぞ宜しくお願ひします！



## ☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち調布狛江】

### 企業組合 ワーカーズ・コレクティブ クイーンズ「あじさい」

1984年5月に、生活クラブ調布センターの業務委託を受け、調布・狛江・三鷹の生活クラブ組合員9名でワーカーズ・コレクティブクイーンズとして発足。

1985年9月狛江市に店舗開店・屋号「あじさい」と命名。

1997年12月には、狛江市あいとぴあセンター（福祉施設）において、給食事業受託を開始。栄養士とともに利用者と話し合いを進め、現在では5団体それぞれの内容に合わせて、昼食を提供。

2004年1月には都道建設のため店舗を移転。

2006年4月からは、デパート国領駅前店にお弁当、お惣菜の納品開始。毎週土曜日は太巻きやちらし寿司など、多数のお惣菜を納品している。節分の恵方巻は毎年好評。

2020年の3月には、新型コロナウイルスの影響で、大口の弁当配達、オーダブル注文などがキャンセルになり、大打撃をうけた。

現在創立時のメンバーは全員引退しているが、その次の世代も60歳を越えつつある。

どのワーカーズも世代交代が課題であるが、開業35年を越えたクイーンズも例外ではない。

この20年間で、出勤時間が少しづつ（1時間以上）早くなり、クイーンズを続けて行くため、小さなお子さんがいる人も働くよう、色々なシフトを考え、メンバー全員で早出出勤、休日出勤など、協力し合い営業を継続中。

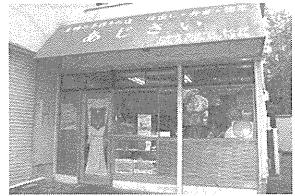
〒201-0012

東京都狛江市中泉4-25-1

TEL 03-3430-6286

Fax 同じ

Instagram obentounoajisai



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり

今月は点検のため休止中

# 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
「プラスティックのこれから」 ～海洋汚染どうなってる?～ 講師：井田徹治さん（共同通信社）	1月23日(土) 10:00～12:00	調布センター（実参加10名まで） 〆切：1/15(金) 参加費無料 託児なし オンライン参加はWEB申込み
遺伝子組み換え・ゲノム編集学習会 講師：八田 純人さん (農民連食品分析センター所長)	1月25日(月) 10:00～11:00	多摩統合センター 参加費：無料 託児：なし 〆切：1/15(金) オンライン参加はWEB申込み
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・創作折り紙	1月30日(土) 10:30～12:30	調布センター 定員：10組 申込多数は抽選 参加費：お子さん一人300円 〆切：1/22(金)
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？」 講師：小泉 昭夫さん (京都保健会社会健康医学福祉研究所長)	2月1日(月) 10:00～12:30	調布センター 参加費：500円（組合員）800円（一般） 託児：1,000円/1人、エッコロ加入無料 締切：1月15日(金) オンライン参加はWEB申込み

上記企画の詳細は多摩南WEBサイトのイベント情報をご覧ください。

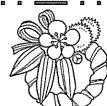
#生活クラブ み~つけた！！ 紹介します！  
今月は無添加練り物生産者 高橋徳治商店 です♡

#生活クラブ  
み~つけた！！

marutotakahashi



## Ciao! 1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

- 「プラスティックのこれから」に参加します。
- 遺伝子組み換え・ゲノム編集学習会に参加します。
- 生活クラブのワクワクまつりに参加します。
- 水が危ない！有機フッ素って？に参加します。
- まち・多摩南の総代に関心があります。
- のらっこ おいぬま に参加します。

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。

いいね！: ushijima1103、他  
marutotakahashi 本日は「海老しんじ より身」を製造しております... 続きを

## 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30m<sup>2</sup> 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）