

Ciao!

2021 年

2 月号

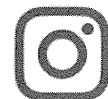
生活クラブ



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 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

結婚後に夫婦揃って生活クラブで育ってきたことが分かり、また偶然社宅のお向かいに班があったので、子どもが生まれたのを機に加入し班購入をずっと続けています。仕事をしながらでもよやくらぶを活用して、ビジョンフードなどを欠かさず届けてもらえるので助かります。中 1、小 5、年長の子どもと、子どもに負けずたくさん食べる夫がいるので生活クラブのない生活は考えられません。

特に好きな消費材は強力粉。ホームベーカリーで天然酵母パンをよく焼くのですが、ふんわりと粉の味もしっかりしたパンが焼けます。品質がいいのにお値段も安くいつも買い置きしています。

地域で行なっている子どもの遊び場で消費材の試食会を年に 1,2 度行なっています。加入して下さった方も多く、「新しい消費材や食べ方に会えることが嬉しい、アレルギーが良くなった」などと話ができるのが楽しいです。ご近所の玄関先に生活クラブのケースを見かけると、どんな方なのかな？ 地域の組合員ともっと知り合いたいと思います。試食会だけでなく石けん洗濯や防災の講座などコミュニティのメンバーと「学ぶ」ことにも挑戦したいと思います。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち日野●

中島 愛子 さん



中島さんのおすすめ！ 北海道産小麦粉 強力タイプ 1kg
木田製粉（株）



北海道産小麦を 100%使用した強力粉。
パン、パイ生地、餃子の皮にはもちろん、
フライやカツなどの下ごしらえにも。

◆ もくじ ◆

- P2……イチオシ消費材、ここがすごい！
- P3……地域の人に居心地の良い居場所 ほっとスペース
- P4・5…プラスチックのごみ問題と生活クラブのグリーンシステム
- P6……【報告】省エネと生活クラブでんき ～これからの「でんき」のゆくえ～
デポー フロアーワーカーズ大募集
- P7……お気に入り「デポーの鮮魚」・レシピ「白身魚と春菊のコチュジャン和え」
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【まち八王子南】
ワーカーズ・コレクティブ かみつれ
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

12 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,982 人	5,293 人
加入者数	76 人	28 人
脱退者数	75 人	30 人
世帯当り	33,025 円	12,578 円
総利用高	527,838,715 円	66,547,661 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

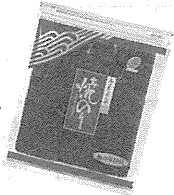
※デポー八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポー国領駅前定休日：日曜 但し開所時間は現在全店舗 18:30 までとなっています

イチオシ消費材、ここがすごい！

今年度のまちのイチオシ消費材は※L's 選定品の中から選びました。オンラインや小人数での実開催で生産者交流会を開催したり、広報紙で材の優位性やレシピを紹介したりして利用を呼びかけています。いずれも組合員にはぜひ利用して欲しい逸品ばかり。まだ、利用したことがない方は、お試しあれ！

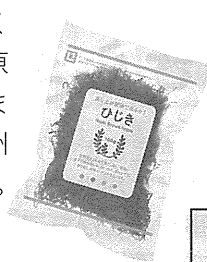
まち八王子北：焼きのり

前代未聞の産地指定。共同購入だからできるコスト削減により、いいものを手頃な価格で。



まち八王子南：ひじき

茎が太くて、長くやわらかい生原藻を、新鮮なまま炊き上げる房州製法で風味豊か。



まち日野：ホットケーキミックス

国産小麦と素精糖、かぼちゃの粉末で風味づけ、香料不使用で食事にも使えます。



まち多摩：小粒納豆

原料の大豆は遊佐産(米の生産地)を優先して使用。納豆菌の量、発酵時間など工夫がいっぱい。



まち稲城：餃子

平田牧場の豚肉をはじめ調味料は提携生産者のものを使用。にはら子会社で生産し、他の野菜も長野県産。



まち町田西：トマトケチャップ

加工用トマトの国内自給率はわずか 3%！その貴重な国産トマトを原料にしています。



まち町田中央：マヨネーズ

提携生産者のりんご酢と米酢、なたね油、卵黄を使用。22 年かけてたどり着いたこの味。化学調味料不使用。



まち町田南：国産十割こうじみそ

国産 100%の大豆と米を使用。十割麹で塩分は少し控えめ。酵素や酵母が活きています！



まち三鷹：国産ブレンドなたね油

原料のなたねは遺伝子組み換えでないオーストラリア産と国産。薬品を使わず、湯洗い洗浄できれいな菜種色に。



まち府中：万能つゆ

化学調味料やタンパク加水分解物、果糖ぶどう糖液糖などを使っていません。



まち調布狛江：丸大豆醤油

杉の木桶で1年じっくり熟成。原料の大豆は遺伝子組み換えでない有機栽培。



※L's (エルズ) 選定品とは？

みんなで利用したいベーシックな消費材をL's (エルズ) 選定消費材と呼びます。生活クラブに加入したばかりで「まだ何を注文したらいいかわからない」と感じている方には特におすすめ！忙しい人もふだんの生活に取り入れやすい使い勝手の良いものを中心に選びました。

これぞわがまちのイチオシ、2020 総決算！

日 時：2月16日(火) 10:00~12:00

まちのイチオシ消費材の魅力をまち委員が語りつくします！消費材ならではの原材料や作り方がわかり、その美味しさにガッテン！

おすすめレシピなども紹介します。

Zoom でみなさんからの質問にもお答えします。

お友だちも誘って参加してくださいね！

Zoom で開催します。

多摩南生活クラブのイベントカレンダーより、メールでお申し込みください。事前に Zoom の ID などを送ります。

申込み切：

2月15日(月)AM9:00

参加費無料。

2月5日までに申込みの参加者には、事前におススメ消費材をお届けします！

地域の人に居心地の良い居場所

それが ほっとスペース です

運営の主体はワーカーズ・まちの縁がわです。多摩南エリアに現在2か所、いずれも2020年度に立ち上がったばかりのほっとスペースです。

「まちの ほっとスペース 3つの機能」

- (1) 子どもから高齢者までだれでも行ける「居場所」を常設
- (2) 気軽に話ができ情報交換や「身近な相談」ができる
- (3) 暮らしで困った時、ちょっとした支援の「ほっとサービス」が提供できる

ほっとスペース さくらさくら



2020年11月オープン
日・月・木 10:00~16:00

- 特製スープ(700円)を提供
- 手作り惣菜(100円~)・パンの販売

この時期店頭では
壺焼き芋を販売★

- 地元野菜を販売
- 月契約のレンタルボックスあり
(借主の作品等を販売)

運営：ワーカーズまちの縁がわ 小山田桜台
住所：町田市小山田桜台 1-20 小山田桜台団地商店街内
TEL：042-860-1009



毎日でも通いたい
落ち着いた室内

ほっとスペース すずのなる木

2020年8月 オープン
月・水・土 10:00~17:00

- 心書(しんしょ)教室などのイベント開催
- 部屋の時間貸ししています！
- 家事援助、子育て支援、介護など
その人がその人らしく地域で暮らすことをサポート

運営：ワーカーズまちの縁がわ すずのなる木
住所：八王子市めじろ台 1-34-15
TEL：070-3120-0860

読売新聞に掲載されました！



町田・小山田桜台 住民 交流の場作り

団地の片隅 ホッと一息

地域版紙面に大きく掲載され、「新たな人の輪が広がろうとしている」と書かれていました。

(2020年
12月1日
朝刊)

府中で2021年度の開設
に向けて準備中・・・

お楽しみに★

この時代、この状態の今だからこそ、「つながる」「ちいさなつながりをつくる」事ってとても大事。誰もが安心して地域で暮らしつづけられるために、ほっとスペースはいつも近くに存在します。

お時間みつけて、ふらっと遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

プラスチックのごみ問題と生活クラブのグリーンシステム

プラスチック問題

「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」と東京農工大学環境資源学科の高田秀重教授は語っています。海に流れ込んだプラスチックは、紫外線や波の力で劣化し、細かくなります。直径5ミリ以下になったものは「**マイクロプラスチック**」と呼ばれ回収が不可能になります。海に漂うプラスチックは、海洋生物が餌と間違えて食べ、消化できずに死に至るなど物理的な影響を与えるほか、食物連鎖により人体にも影響します。オーストラリアの大学の研究によると、すでに世界中の人々が、毎週クレジットカード1枚分に当たる5グラムのマイクロプラスチックを摂取しているといえます。ただプラスチックそのものはいずれ排泄されるため人体にはそれほど影響がないと考えられています。

深刻なのは、プラスチック製造の際に添加される様々な有害化学物質なのです。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、幼児が口にする可能性があります。しかし、それ以外のプラスチック製品には規制がありません。

日本ではプラスチックの多くは焼却処分

日本では1995年に制定された「容器包装リサイクル法」によってプラスチックを分別回収するようになりましたが、回収したプラスチックの多くは「**サーマルリサイクル**」と称して焼却処分しています。サーマルリサイクルとは、燃やした時に発生する熱を、熱そのものや電力としてエネルギー利用するものです。では、私たちはどうすべきでしょうか？何をしても生産量を減らすべきです。その次に同じプラスチックに戻して別のプラスチックに成形すべきなのです（**材料リサイクル**）。（生活と自治 2020年6月号より）

環境負荷の少ないガラスびんをもっと使おう

ガラスびんは日本国内ほとんどの自治体で資源ごみとして回収され、リサイクルする仕組みが広がっています。とはいえ、近年はペットボトルなどの普及により、重くて割れる懸念があるガラスびんが使われなくなっている傾向があります。一方で、ガラスを細かく砕いて再成形する必要があるリサイクルよりも、同じびんを何度も使う「リユース（再使用）」を進めるほうが、より環境への負荷を減らせます。日本では昔から一升瓶、ビール瓶などのリユースが行なわれてきました。軽量びんも開発されています。もっと使っていきたいですね。

生活クラブの*グリーンシステム

生活クラブでは①リデュース（ごみを減らす）、②リユース（ごみにしないでRびんを何度も使う仕組み）、③リサイクルの順番で出来る限りごみを出さないようにと呼びかけています。

まずは①のごみを減らす試みをしませんか？生ごみを水や二酸化炭素に分解して土に返す発酵促進剤の「アスカマン」を取り組んでいます。

*グリーンシステムとは **Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity**（地球生態系のためのごみ減量）から名付けられました。「リデュース・リユース・リサイクル」の「3R」を広めて、ごみを出さずに環境負荷を減らすしくみのことです。デポでもRびんの回収をしています。

多摩南では2月末まで「Rびんキャンペーン」を開催しています。応募用紙はWEBからダウンロードして使えますのでたくさん応募してください。



【Rびん以外のリユース、リサイクルの出し方】

種類	出し方
牛乳びん	洗って乾かしてから出してください。
牛乳キャップ・サイドスコアー	洗って乾かしてから出してください。
ピッキング袋・注文書フィルム	袋内に異物の混入を防ぐため、底を切って穴の開いた状態を出してください。 ラベルは切り取ってください。ラベルを剥がすとラベルの糊が異物となりリサイクルできなくなります。
鶏卵パック	中のカードは取り除き空にして、蓋を開けた状態を出してください。
カタログ類	毎週の配達でお届けするカタログやチラシ、ニュースなど生活クラブが発行配布する印刷物です。個人情報が含まれている「個人別配達明細票」や「個人引落通知書」等は回収しません。
Rびん	Rと書いてあるビンです。出し方は右の表に従って出してください。

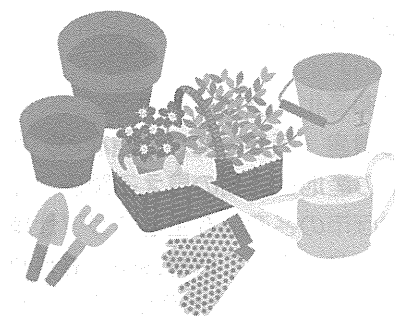
アスカマン体験会

アスカマンって何？納豆菌の仲間、枯草菌等が主体の10種の菌を鉱物（白い粉）に付着させたものです。菌の力で土を耕す農業用に開発されたものを、生ごみ堆肥化の資材としています。これを使って実際に苗を植える体験会をします。お気軽にお越しください。

2月19日（金）まちづくり委員会前 10:00～10:30
多摩統合センター 2階ホールで行ないます。

【2021年度取り組み日程】

4月1回（13週）
4月4回（16週）
6月4回（24週）
10月2回（40週）
3月1回（2022年9週）



【Rびんのラベルの剥がし方】

種類		ポイント
プラスチックのフィルム		ミシン目から剥がしてください
細口びん（醤油など）の紙ラベル（新びん）		ラベルの製造年月日の後に「R」が印字されていないびんは、新びんなので簡単に剥がれます
細口びんの紙ラベル（洗いびん）		ラベルの製造年月日の後に「R」が印字されているびんは水につけておくと剥がれやすくなります
マヨネーズのラベル		ラベルを濡らさないように空びんの中にお湯を注ぎ、しばらくしてから剥がしてください
他の紙ラベル		空びんを水の中にしばらく浸けておくと剥がれます

【報告】省エネと生活クラブでんき ～これからの「でんき」のゆくえ～ 11月17日開催@zoom 講師：ジャーナリスト高橋真樹さん

新型コロナの影響で開催が難しい中でしたが、講師の高橋真樹さんのご厚意によりオンラインで開催をすることができました。

生活クラブはなぜ電気の小売りをするの？

生活クラブでんきには以下の価値があります。ぜひ切り替えましょう！！

- ・ 気候危機対策
- ・ 脱原発
- ・ お金の流れを変えられる（原発がある発電業者へは流れない）
- ・ 限りある化石燃料不使用
- ・ 負の遺産（原発の廃炉問題など）を将来に残さない
- ・ 電気の産地との顔の見える関係（風車「夢風」のあるにかほ市の名産品を生活クラブ仕様に変更して「夢風ブランド」として取り組み中）も作れる

また、2014年のデータをもとにWMO（世界気象機関）が作成した2050年の天気予報は、

- ・ 10月上旬まで真夏日が続く
- ・ 中心気圧が895hPaのスーパー台風発生
（詳細は [2050年天気予報](#) [検索](#)）

というものですが、すでにこのような状況が起きている。気候変動でなく、気候危機なんです。気候危機を止めるためには、再生可能エネルギーへの切り替えは待ったなしです！

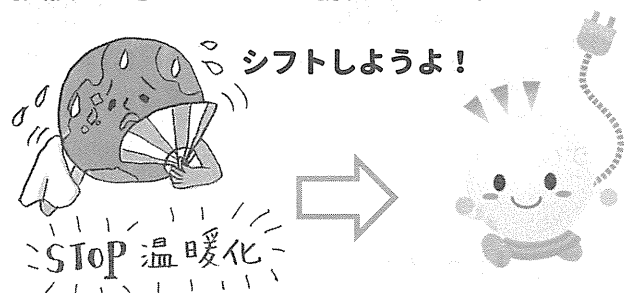
我慢しない（ストレスのない）省エネを！

例1：照明はLEDに（消費電力は白熱球の1/10）

例2：家に入出入りする熱の削減

「日本の家は窓と壁からの熱が入り出ています。新築時には厚い断熱材を、リフォーム時には内窓の設置をおすすめします。サッシは結露対策も兼ねて木製か樹脂製を。私が住んでいるエコハウスは、外壁の断熱材は20cm厚、屋根の断熱材は30cm厚、窓は樹脂サッシの3枚ガラスなので、1年通して冷暖房は少ししか使いません。」とカメラ越しに自宅を紹介してくださいました。詳細はブログ「高橋さんちのKOEDO低燃費生活」をご覧ください。

講演の後、少人数のグループに分かれて有意義な意見交換ができたオンライン講演会でした。



生活クラブは「気候危機宣言」を策定しました。詳細は右QRから。



デポー フロアーワーカーズ大募集

ワーカーズの仕事って？

組合員でもあるワーカーズがデポーの店舗運営を担い、発注・陳列・在庫管理・レジなどの仕事をしています。

*消費材大好きな方大歓迎!!

*研修があるので未経験の方でも大丈夫!!

*募集要項など詳しいことはお近くの各デポーにお問い合わせください

デポー八王子みなみ

八王子別所 1-69-5
電話：042-670-3099
担当：武田、駿河
(定休日：水曜日)

デポー国領駅前

調布市国領町 3-3-5
電話：042-442-0710
担当：阿部、新妻
(定休日：日曜日)

デポー町田

町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル 1階
電話：042-706-0360
担当：加川、宝田（ほうだ）
(定休日：水曜日)

おすすめレシピ!

ビオサパレシビ

白身魚と春菊のコチュジャン和え

お刺身で簡単アレンジ!



【材料】

生の刺身 80g 春菊 1/2 束

レタスやベビーリーフなどサラダ用葉菜 50g 皮むきいりゴマ適量

コチュジャン 大さじ 1 ぽん酢しょうゆ (ゆず) 大さじ 2

★ ごま油 小さじ 1 素精糖 小さじ 1 おろしにんにく 小さじ 1/4 根生姜 (すりおろす) 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 春菊は葉を摘み、葉菜は食べやすい大きさにする。冷水に5～10分ほどさらして、ザルに上げて水気をきるとシャキッとした歯ごたえになる。
- ② ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。刺身を加えて和えた後、春菊と葉菜を加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛る。

多摩南20,000人のルー

私のお気に入り
219

デポーの鮮魚

ワーカーズ・コレクティブ
かみつれ
辻 友紀さん

デポーの魚が大好きです。朝一番に競り落とされた安全基準の高い魚が月・木・土の週3回並びます。新鮮なうちに、刺身、切り身等に加工していきますが、その場でオーダーにもお応えします。品質が良く、とにかく美味しい魚を家族で味わえることはとても幸せなことです。

毎週 月・木・土 入荷



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター

轍あい 中島 亮

私は生活クラブの配達を10年以上続けています。10年以上続けられているのは組合員のみなさんに支えられているおかげだと思っています。

昨年はコロナの影響で組合員とお話する機会が減ったり、マスク越しの会話になってしまったり

と、以前とは全く違う配達になってしまいました。

早くコロナが収まり、皆さんとお話をするのを楽しみにしています。毎日の配達で、温かい言葉や手紙に心打たれ、また配達をがんばろうという気持ちになります。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子南】

ワーカーズ・コレクティブ かみつれ

2004年10月に東京のデポー1号店として「デポー八王子みなみ」が誕生しました。この店舗型共同購入のデポーで専門的な業務を生活クラブより委託されているのが、フロアワーカーズかみつれです。9名から始まったかみつれも今は21名となりました。主な仕事は、青果、鮮魚、日配、肉、惣菜の5つの部門に分かれた消費材の発注・在庫管理・入荷検品、売り場への陳列・補充・鮮度管理やレジ、組合員の活動をサポートする事務局業務など、デポーの業務全般です。任されている分野がとても幅広く奥が深い働き方です。

デポーには新鮮でおいしい食べ物があふれています。「素材を活かした簡単レシピ・食べ方情報」のレシピ提案や「果物をカゴにもって売り場に出そうかな」「私のおすすめを目立つように並べてみよう」「野菜をどの順番に並べたらきれいになるか」など、今まで生活の中

で培ってきた自分の知識や経験が活かされ、売り場を任される喜びとやりがい、面白さがあります。

デポーは組合員同士のコミュニケーションの場、ワーカーズの仕事は組合員を通じて地域とつながる仕事でもあります。あなたもたくさんの出会いと交流の中で働くことで新たなやりがいや新しい自分を発見しませんか。

【デポー八王子みなみ】

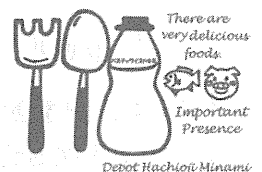
〒192-0363

八王子市別所 1-69-5

TEL 042-670-3099

FAX 042-670-3022

DEPOT



Depot Hachioji Minami



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 12月の発電量 5,444kWh 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 これぞわがまちのイチオシ、 2020 総決算！	2月16日(火) 10:00～12:00	多摩南 WEB サイトで申込み ×切：2/15(月)
アスカマン体験会	2月19日(金) 10:00～10:30	多摩統合センター2F ×切：2/15(月) 託児なし 無料

上記企画の詳細は多摩南 WEB サイトのイベント情報(上記 QR)をご覧ください。

■2021 年度多摩南生活クラブ生協 総代会の総代を公募します■

多摩南生活クラブ生協第27通常総代会を6月4日(金)に開催します。開催に向けて定款及び総代選挙規約に基づき2021年度総代選挙を行ないます。総代定数は200人です。立候補受け付け後立候補者名簿をセンター・デポーに掲示し掲示期間中に異議申し立てがない時は記載された立候補者が当選したものとします。

○総代立候補受付期間：2021年3月13日(土)～4月1日(木)

○立候補者名簿掲示期間：2021年4月17日(土)～4月23日(金) 投票日4月24日(土)

※但し、選挙実施の場合のみ。無投票の場合は、4月19日(月)～4月25日(日)

○選挙区別定数：八王子北 18人・八王子南 34人・日野 12人・多摩 12人・稲城 7人・町田西 9人・町田中央 22人・町田南 27人・三鷹 13人・府中 11人・調布粕江 35人

○応募方法：各まちのまち委員会へお申し出ください。

■問合せ先：多摩南本部事務局

#生活クラブ み～つけた!! 紹介します!

今月は、多摩南とうふ生産者の三河屋です♡

#生活クラブ
み～つけた!!

Ciao! 2月号 申込書



配送組員は配達便で、デポー組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

☐ 「アスカマン体験会」に参加します。

☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。

ご記入いただいた情報は生活クラブの活動に限りて利用させていただきます。

