

CIAO!

2021年

3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

今年8歳になる長男が生まれたときに添加物やセシウムなどが気になり始め、お友だちに教えてもらい生活クラブに加入しました。食材はもちろん調味料も美味しく安全なものが使えてとても有難いです。また、エッコロを利用して加入している友だちどうし、気兼ねなく子どもを預かったり預かってもらったりできて、助かります。

気に入っている消費材はコンソメ。市販のものとは味が違い、もう元には戻れないくらいです。このコンソメ一つでスープやオムライス、カレーなど味が決まって、とても助かっています。忙しい時間の強い味方です。もう一つはベビーホタテです。冷凍なので海鮮が好きな息子たちにいつでも食べさせてあげられます。コンソメとホタテで簡単スープにしたり、炒め物や燻製にしたりしています。

まち多摩の「のらっこ多摩隊」に参加して、この3年ほど畑に親しみました。収穫の喜びもさることながら、子どもたちが自然いっぱいの畑で虫を追いかけたり、野菜についている水や雨粒で遊んだり、とにかく楽しそうでした。とても良い場所なのでみなさんにおすすめしたいです。

寺尾さんのおすすめ！



コンソメ顆粒

(株)エムエスエフ

チキン味ベースのコンソメです。1包8g
で約300ccのスープの素になります。

◆ もくじ ◆

- P2……予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット・応援(株)高橋徳治商店
- P3……GMナタネ自生調査に参加しよう！
- P4・5……エッコロたすけあい制度
- P6……【報告】2020年度の「仲間を増やす活動」
デポー デポーならではのお肉に注目!!
- P7……お気に入り「すし酢」・レシピ「カリフラワーのピクルス」
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【まち日野】
一般社団法人 共に働くワーカーズえんこらしょ
今月の発電量

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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち多摩●
寺尾 満実子 さん

多摩南を支える仲間たち

1月末現在	配送	デポー
組合員数	15,988人	5,289人
加入者数	91人	23人
脱退者数	81人	32人
世帯当り	23,012円	11,223円
総利用高	367,774,222円	59,405,149円



予約で生産者を応援！

予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット

どうしておまかせセットなの？

野菜は天候が良ければすぐ育ち、気温が低いとなかなか育ちません。だから、生産者は予定出荷数の2倍近い量を栽培し欠品なく出荷できるように準備しています。にもかかわらず予定の時期に出荷できなかったり利用が少ないと無農薬・減農薬栽培の野菜でも、余った野菜は生活クラブ以外に一般市場価格で出荷しなければなりません。

そこで、2020年4月、生活クラブ基準の無農薬・減農薬で栽培した野菜を余すことなく食べることで生産者を応援する「予約・おまかせ4点セット」の取組みが始まりました。

4月5日配達分からリニューアルします

★にがうり（ゴーヤ）・中玉トマト・インゲン・細ネギなどが加わり、野菜のバリエーションが増えます。

★なじみの薄い野菜を中心にレシピが掲載されます。

★高価格帯の野菜が入るため、価格を見直します。

700円→748円（税抜）

★同じ野菜が何回も続かないように、時期によって野菜の区分を調整するなど工夫します。

評判は上々

「ほとんどが旬の野菜で美味しい」

「何が届くか楽しみ」

「珍しい野菜が入っていてびっくり」

「レシピが入っているのが嬉しい」

「生産者のメッセージが楽しみ」

「4点でこの価格はお得」

などの声が届いています。

申し込みは簡単！

<現在予約している方>

4/5配達分～自動で切り替わりるので申込不要。

<新たに予約したい方>

多摩南生活クラブのWEBからお申込

みいだくか、センターへ電話してく

ださい。3月3回(3/15～19)にチ

ラシが届きますので、そちらでも申し込みます。



東日本大震災から10年、東北の生産者を食べて応援！

(株)高橋徳治商店の練り製品

国産原料を使った練り製品

1905年創業の宮城県石巻市の老舗。戦後はメーカーの下請け工場として、数多くの製品を手がけていました。が、現社長が長男のアレルギーとぜんそくに苦しむ姿を見て、「食と子どもの安全を基本にした仕事をしよう」と心に決め、殆ど先例のない国産原料を使った安全な練り製品の開発製造に取り組み続け、1987年から生活クラブの消費材を製造しています。

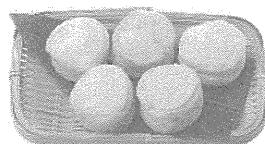
東日本大震災で工場全滅→再開へ

2011年3月の東日本大震災の大津波被害により、従業員79人は全員無事だったものの、全3工場が全壊し、製造営業停止。生活クラブをメインに延べ1,500人のボランティアや取引先の人が、瓦礫とヘドロの撤去、製造機械の分解洗浄をし、2011年10月に「おとうふ揚げ」で製造を再開しました。2013年には東松島市に新工場が完成しました。2018年に完成した野菜工場は、引きこもりや社会との接点に悩む若者の就労支援の場とし、真に地域に必要とされる会社を目指しています。

高橋徳治商店の消費材食べてね♪

復興第一弾のおとうふ揚げ

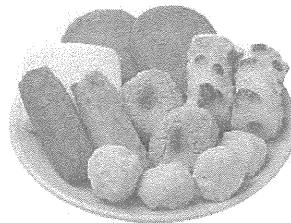
〔当時の包材には「3.11はまだ終わらない。」と書かれていました。〕



野菜工場の野菜を利用した
おとうふ揚げ(五目)もあります。



定番はおでん種



**高橋徳治商店
復興支援セット**
詳細は同時配布のチラシ
をご覧ください。

高橋徳治商店のなるほど！ぜひご覧ください。

動画



Instagram



そこに生えているナタネ、もしかして GM ナタネかも？ ～GM ナタネ自生調査に参加しよう！～

遺伝子組み換えナタネが生えている？

遺伝子組み換え（GM）技術で「除草剤をかけても枯れない」性質を持つようにされたナタネ（遺伝子組み換えナタネ＝GM ナタネ）。ナタネの自給率が 0.1% しかない日本は食用油の原材料としてこの GM ナタネを輸入し消費しています。こうして輸入された GM ナタネが運搬中にこぼれ落ち日本の自然界に入り込もうとしています。

国内における GM ナタネの自生状況を調査し、調査結果を発表し、行政に提案することを目的に、生活クラブは 2005 年から GM ナタネの自生調査を行なっています。その結果、ナタネの水揚げのない八戸港や、内陸の群馬県前橋市でも GM ナタネが見つかり、ナタネの輸送経路以外でも GM ナタネ自生の広がりが確認されたのをはじめ、名古屋港周辺では、GM ナタネと他の植物との交雑も見つかりました。

昨年の調査結果報告

全国の生活クラブが行った調査で、433 検体中 19 検体が GM 陽性！

2020 年 10 月 15 日参議院議員会館で、2020 年の調査結果を報告し、関係省庁と意見交換する集会が開催されました（主催：食と農から生物多様性を考える市民ネットワーク）。

注目を集めたのは、GM ナタネの自生が今年初めて確認された小樽港の調査です。生活クラブ北海道は、北海道農政事務所・北海道庁・小樽市に要望書を提出。ナタネ自生の定期的モニタリング、こぼれ落ち防止の指導を要望しました。

詳細は右 QR から。

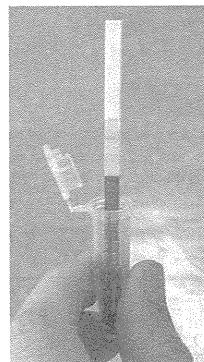


今年も全国で GM ナタネ自生調査活動が始まります 各まちで行なう調査活動に参加しませんか？

1. 自生しているナタネを根から抜き保管する

場所 輸入港付近・そこから搾油工場または飼料工場への道路・搾油工場付近がオススメですが、多摩南エリアには対象となる地点はないので、幹線道路・河川敷、なければ、交配している可能性もあるので近所の公園でもいいでしょう。

採取 GM ナタネ拡散防止対策として、根から抜きます。
採取するナタネ（セイヨウアブラナ）は右図を参考にしてください。



保管 抜き取ったナタネは冷凍保管してください。
GM ナタネの疑いがあるとき、再検査に必要です。

2. GM ナタネかどうか調べる

準備 各まちに GM ナタネ判別キットが配布されます。
2 種類の試験紙が 2 枚ずつと試験管が入っています。

実験 精製水に細かく碎いた葉を入れて爪楊枝でつつき、試験紙を入れて、線の浮かび具合をチェックします。線が 2 本出たら GM 陽性の可能性あり。

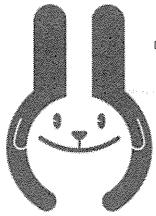
3. GM ナタネ自生調査活動に参加する

各まちが広報紙で実験する日をお知らせします。それを見て申し込んでください。
採取したナタネを持ち寄り検査します。ぜひ、参加してみてください。



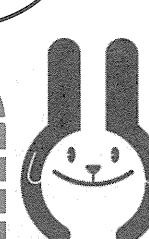
エッコロたすけあい制度

ちょっとした 困った! に助かる組合員どうしのたすけあい



エッコロたすけあい制度って?

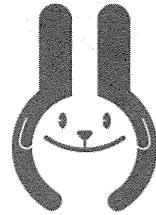
エッコロたすけあい制度とは、組合員同士が「おたがいさま」の気持ちで支えあい「ありがとう」「どういたしまして」の関係が生まれる生活クラブ独自のたすけあいのしくみです。暮らしの中で、ちょっと人の助けを借りたい時、身近にたすけあえる関係があることはとても心強いものです。月掛金100円の内20円はエッコロファンドとして地域福祉を推進する活動や事業に役立てています。



誰が対象? 掛金は?

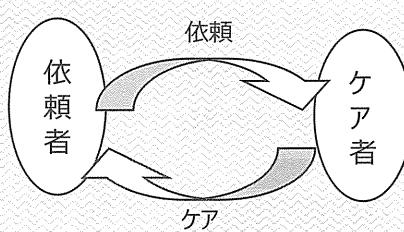
組合員本人と、ケアする意思のある中学生以上の同居の組合員家族が対象です。掛金は1ヶ月100円/人で、毎月共同購入代金と一緒に引き落とされます。

*家族のみの加入はできません。

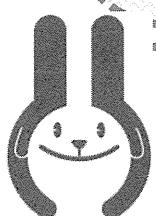
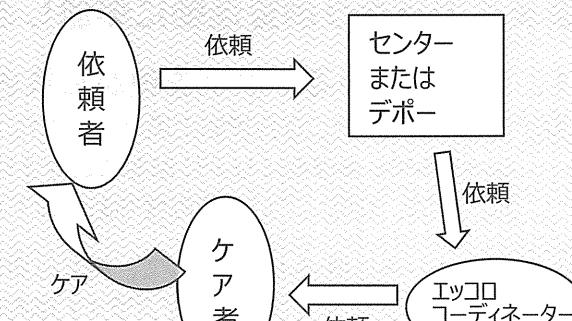


たすけあいのしくみ

- ① 知り合いの組合員にケアをお願いする時



- ② 組合員の知り合いを思い当たらぬがケアをお願いしたい時



エッコロはこんなに使われています

- 歯科通院するのに子どもを預かってもらう(2時間実施)



困ったに使われています

- ご本人入院のため、認知症のご主人の見守り(5日実施)
- 帰省のため、頼んだ消費材を預かってもらう(1日実施)
- 高齢のため、班配達された消費材を届けてもらう
- イベントで着物を着るため、着付けてもらう

4月からの変更ポイント

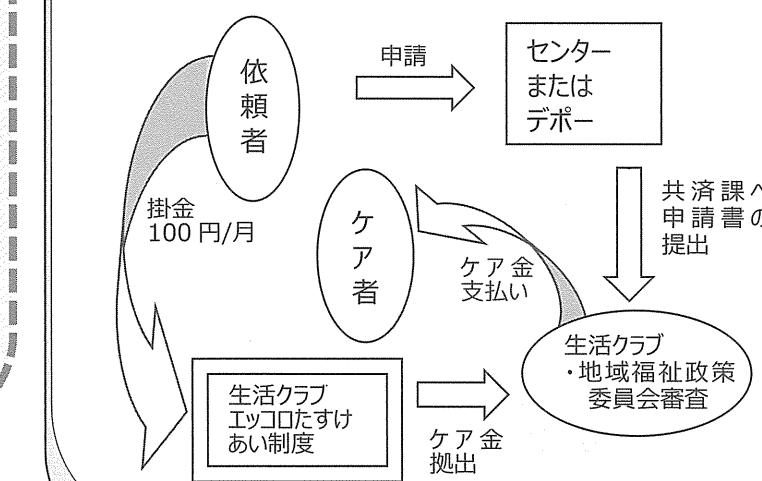
その1

ケア時間の単位が一部変わります

エッコロコーディネーターを介さなくとも(たすけあいのしくみ①利用)介しても(たすけあいのしくみ②利用)

ケア者に対して30分につき400円
ケア金*が支給されます。(上限3時間)

*ケア金…依頼者が申請後、審査を経て受理されてから共同購入代金と相殺でケア者に支払われます。依頼者がケア金を支払うことはありません。



その2

WEBサイトで申請が可能(一部)

WEB申請ができないケア(リーディングサービス/住宅災害時のケア/葬儀にまつわるケア)については申請用紙の提出をお願いします。申請用紙のダウンロードは従来通り、WEBサイトから可能です。

申請用紙提出先

- ・センター(注文用紙と一緒に通い袋へ)
- ・デポー(レジ又は店内スタッフへ)



その3

WEBサイトでの閲覧を基本とし、ガイドブックの配布は希望者のみ

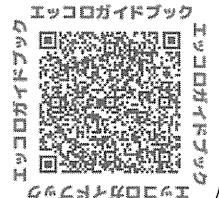
エッコロたすけあい制度のきまり、申請のながれ、保障内容、申請用紙記入例、規約、細則等はWEBサイトにすべて掲載されています。

新しい保障内容は4月にアップされます。

「エッコロたすけあい制度ガイドブック」

⇒配布希望は多摩南本部事務局

(本紙最終ページ上に記載)まで。



エッコロ利用者の声

お米や他の消費材をご近所の班の方に玄関先まで運んでいただきました。些細ではありますが「ありがとう」の気持ちを込めて申請させていただきました。

着物を着てでかけたい日があり、「センターに電話したらエッコロコーディネーターを通じて着付けてくださるケアを探してくれるかな」と試しに電話。なんと見つけてくださり、とても助かりました!

＊＊＊エッコロ交流会＊＊＊

エッコロコーディネーター、ケア者とケアを依頼したい人3者が交流し、日々の組合員どうしのたすけあいにつなげます。4月に改定されるエッコロたすけあい制度の学習会もします。

日 時: 4月13日(火) 10:00~11:30

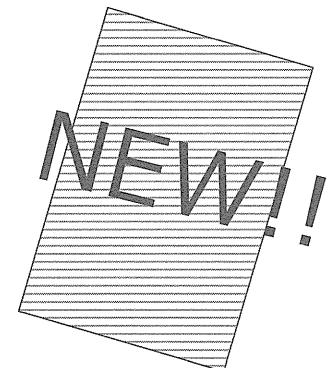
場 所: 多摩統合センター+オンライン(ZOOM)

参加費: 無料

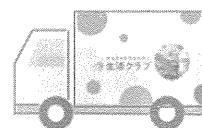
お申込みは①多摩南WEBサイトまたは②本紙最終ページに記入し配達便またはデポーレジにて提出ください。



2021年4月から
→



【報告】2020年度の「仲間を増やす」活動



2020年度は新型コロナ感染拡大で始まった1年でした。組合員による「仲間を増やす」活動は大幅に制限され、人と会うこと、生活クラブの消費材を食べてもらうことが自由にできない状況が続きました。

【コロナ禍で急増した加入】昨年3月、学校の一斉休校とともに不要不急の外出自粛を求められ、宅配生協の利用を検討した人たちに圧倒的に支持されたのが、生活クラブでした。スーパーでも他生協でも欠品が相次ぐ中、生活クラブでは生産者とともに国産原料を中心にお供給し続けることができました。その結果、4月ひと月だけで計画よりも131人も多い374人の新しい仲間を迎えることができました。しかし一気に増えた組合員に配達するにはトラックもスタッフも増やさなくてはなりません。やむなく5月は加入受付を停止しました。

【紹介】毎年春にはさくら祭りや子どもまつりなど外部イベントに参加して、生活クラブの消費材を試食してもらい、「仲間を増やす」活動をしていましたが、昨年はどのイベントもすべて中止となり、出会いの機会を作れないことで活動も行き詰まっていきました。しかしそこで加入を支えていたのは、組合員の紹介活動。加入を希望する人、問い合わせてくる人の多くが紹介でした。

【地域を限定して集中的に行なう活動】期間・エリアを決めて、屋外やバスターミナル上の広場でキャラバン（展示即売による消費材紹介）をしたり、集中して新聞折込やチラシのポスティングで生活クラブを知らせました。まちでは、まち広報紙でそのエリアの友人紹介を呼びかけました。

【ペア配達紹介キャンペーン】9月から始まった「二人が注文した消費材を1か所に届けるペア配達」で、受け取りが難しかったオートロックマンションの友人や2世帯住宅などに加入をすすめました。ペア配達は、1回3千円未満利用時の個別配達システム手数料が半額になるメリットもあります。

【試食モニター】1月からモニター活動をしています。友人とそれぞれ「ケチャップとマヨネーズ」「白だしと万能つゆ」どちらかのセットを試して、「加入の後押しとなる消費材はどっち？」と意見を寄せてもらう活動です（3月10日までWEB申込可）。

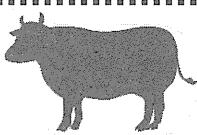
他にも様々な活動をしてきましたが、生活クラブの美味しさを伝えられるのは、やはり組合員のナマの声が一番。生産者に美味しい消費材を作り続けてもらうためにも、これからもお知り合いにどんどん声をかけて、仲間を増やす活動を続けましょう。

デポー

デポーならではのお肉に注目！！

デポーでは、配送でなかなか手に入らないお肉が、購入できます！eくらぶ（インターネット注文）のWEB限定取組みでは一瞬で売り切れてしまう「ほうきね牛」、デポーでしか手に入らない「黒豚」、寒い期間は丹精國鶏の「丸鶏」も、手に入れます。

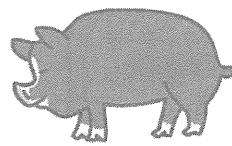
ほうきね牛



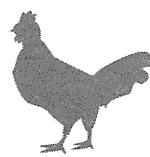
栃木県開拓農協で生産されているホルスタイン♀×黒毛和牛♂です。ホルスタインの初産時、まだ産道が狭いので、小さめの仔牛が生まれる黒毛和種とかけ合わせ出産させます。その時に生まれるのが「ほうきね牛」です。ほどよい脂肪交雑（サシ）があり、赤身と脂身のバランスが良い、美味しい牛肉です。

黒豚 & 金華豚

配送ではお目にかかる黒豚もデポーでなら買うことができます。月に一度、「黒豚」の日、「平田牧場金華豚」の日があります。いつもの三元豚ももちろん美味しいけれど、肉質のキメ細かさ、脂(白身)の美しさはやはり違います。



丹精國鶏



デポーでは鶏肉も冷蔵で扱っています。冷凍しない鶏肉はプリプリしていて美味しい！丸鶏もありますのでローストチキンにするもよし、それぞれの部位を楽しむ鍋物もよし、いろいろ楽しめます。鮮度保持の関係上、丸鶏は寒い時期のみの取扱いとなります。



それぞれのデポーでの販売スケジュールはデポー観からカレンダーをご確認ください。⇒

おますめレシピ！

カリフラワーのピクルス



歯ごたえのある食感が美味しい！

【材料】カリフラワー 1 個、パプリカ赤・黄 適宜、玉ねぎ中 1/4 個、すし酢 大さじ 4、真塩一つまみ

【作り方】

- ① カリフラワーは小さめの小房に分けて、沸騰した湯に真塩を入れて 15 秒くらい湯がき、水気をしっかりと切り冷ます。
- ② パプリカは薄切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、絞る。
- ③ 食品用ビニール袋に①②とすし酢を入れて空気を抜き、1 時間以上冷蔵庫でなじませる。

多摩南20,000トナリ

私の気に入り

220



私市醸造(株)

すし酢 243 円(配送税込)



えんこらしょ
古池 初美さん

市販のすし酢より甘さが控えめで、ドレッシングや玉ねぎマリネなどの料理にも活用できます。砂糖はミネラル豊富でやさしい甘さのてんさい糖を使用、遺伝子組み換え対策済みで安心して利用できます。

次回取組みは 3 月 3 回、5 回

☆☆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
上田 登志夫



生活クラブの配達担当者として、もうすぐ 2 年が経ちます。日々、組合員の皆さんと楽しくお話しや情報交換をさせていただき、この仕事にやりがいを感じています。

自分の好きな消費材（ひとつまるごと雪見いちご）を家族も気に入っており、（子ども 4 人

の父親です）楽しくこの環境も乗り越えてきています。自粛期間もチャーハン作りの腕を上げ、趣味や特技を増やしています。

今後もより楽しい生活をするためのお手伝いをさせて頂きますので、よろしくお願ひいたします。

☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち日野】

一般社団法人 共に働くワーカーズ えんこらしょ



2016 年に日野市でスタートし、5 年目を迎えています。「共に働く」をモットーに、いろんな立場の人が、一緒に働くことにより、それぞれの持つ力が発揮できるよう活動しています。子育て中の方、高齢者、障がいをお持ちの方、働きづらいかた、少しの時間だけなら働きたい方など、一緒に助け合いながら、楽しく活動できるワーカーズをめざしています。

今年は、インクルーシブ事業連合の寄付企画で清掃のマニュアル動画を作成するため応募し、目標の 5 万円を達成することができました。

ご寄付くださったみなさまありがとうございました。



<主な事業>

①生活クラブのセンターとデパート、個人宅で石けんや重曹を使った健康お掃除



②日野産の果樹、農産物によるジャム、ソースなどの製造
トマトジャムは好評です！

③居場所事業

現在はコロナ禍でお休み中ですが、出来るところから、と少人数での映画会やゆず胡椒・こんにゃくづくりなどを行っています。興味のある方はぜひお声をかけてください。

住 所 : 〒191-0043 日野市平山 3-6-3 コーポ田中 101
連絡先 : 042-511-7806

メール : enkora.1019@gmail.com

生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 1月の発電量 6,002kWh 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



[2020 年度 まち大会日程]

まち大会は、各まち 30~50 人にひとりの総代が出席し、まちの活動方針などを討議します。当該まちの組合員ならだれでも傍聴することができます。前日までに最寄りのセンター・デポーへ申し込んでください。

八王子北	3月 13 日 (土) 10:00~12:30	多摩統合センター
八王子南	3月 10 日 (水) 10:00~12:30	多摩統合センター
日野	3月 15 日 (月) 10:00~12:00	日野市生活保健センター
多摩	3月 6 日 (土) 10:00~12:00	ベルブ永山
稻城	3月 21 日 (日) 10:00~12:30	i プラザ実習室
町田西	3月 15 日 (月) 10:00~12:00	多摩統合センター
町田中央	3月 12 日 (金) 10:00~12:30	生活クラブ館まちだ
町田南	3月 8 日 (月) 10:00~12:30	なるせ駅前市民センター
三鷹	3月 20 日 (土) 10:00~12:00	オンライン
府中	3月 13 日 (土) 10:00~11:30	調布センター
調布狛江	3月 6 日 (土) 13:00~14:30	調布市市民プラザあくろす

#生活クラブ み~つけた！！！
今月はマルモ青木味噌です。



紹介します。

#生活クラブ
み~つけた！！！



Ciao! 3月号 申込欄



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()

新しいエッコロたすけあい制度ガイドブックを配布希望します

4月 13 日 エッコロ交流会 多摩統合センター実参加希望します
(オンライン参加希望の方は WEB からお申し込みください)



Instagram



marumo_aokimiso



マルモ青木味噌
MARMO AOKIMISO



新商品発売記念！

味噌レシピ投稿で
100%国産原料の
味噌・甘酒・米麹セット

PRESENT

当選者の方には、当社アンバサダーを依頼する場合がございます。



いいね！: nujihcugon、他

marumo_aokimiso 生みそレシピ投稿キャンペーン

期間

・2021年2月1日～2021年4月30日

応募方法

・@marumo_aokimisoをフォローと、
味噌・米こうじ・甘酒(メーカーは問わ
ず)のどれかを使用したレシピをマルモ青
木味噌のタグを付けて投稿

Ciao !への感想・意見などを寄せください。

ご記入いただいた情報は生活クラブの活動に限って利用させていただきます。