

Ciao! 2021年 10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

子どもを預けていた保育園の先生から、生活クラブの食材や調味料が美味しいと聞き加入しました。安心安全で美味しい食材が手に入り、しかも配達してもらえるのでとても助かっています。加入して変わったことは、子どもたちの食に対する意識で、食品の安全面を考えることが身についたことです。そして何より親子とも美味しく食べることができる喜びを感じています。

好きな消費材は「関西濃厚ソース」です。関西風の味でとろみのあるソースが好きな我が家にぴったりで、お好み焼き、焼きそば、カツなど、ソースはこれだけを使っています。

デポー国領駅前のおまつりで福引のお手伝いをしたことがきっかけでまちの消費委員になりました。消費材がどのような原料を使って、どういう過程で出来上がるのかとても興味があるので、これからはいろいろな消費材の学習会にどんどん参加したいと思っています。

妹尾さんのおすすめ！

関西濃厚ソース
(株) コーミ



フルーティな味わいの関西風のソース。
ぽってりした質感はトマトペーストを使って
実現しました。関西風お好み焼きやとんかつに。

もくじ

- P2……質にこだわるなら生活クラブの冬ギフト
- P3……大掃除も、ナチュラルスタイルで
- P4・5……いいコトいっぱい の やくらぶ もっと活用しよう！
- P6……7/10 まちの縁がわフォーラム開催しました

デポー

- P7……お気に入り「鶏肉手羽元」
レシピ「丸ごとんにくと手羽元のさっぱり煮」
私が配達しています

私のまちの運動グループ【八王子北】NPO 法人 すずしろ 22

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち調布狛江●

妹尾 紫絵さん



多摩南を支える仲間たち

8月末現在	配送	デポー
組合員数	16,121人	5,373人
加入者数	99人	35人
脱退者数	90人	30人
世帯当り	19,769円	10,967円
総利用高	318,601,404円	57,344,301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: 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
fax: 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel: 03-5426-5218
(コールセンターにかかります)
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

質にこだわるなら生活クラブの冬ギフト

なかなか会いに行けないあの人に、いただいたお祝いのお返しに、帰省の手土産に・・・
生活クラブの冬ギフトで、大切な方々を笑顔に！ もちろん一年間がんばった自分へのご褒美にも。
安全性を追求し、環境にもやさしく、国内自給率にも貢献できる。
贈り手も、受け手も、作り手も、みんなハッピーになれる生活クラブのギフト、ぜひご利用ください。

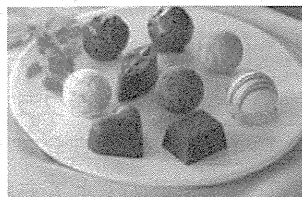
高品質なギフトたち、少しだけご紹介～！

喜ばれること間違いなし！ 平田牧場の豚肉



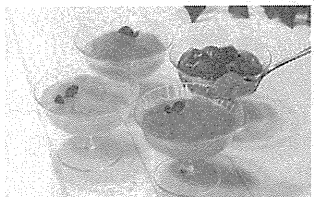
組合員にファン多し！
日本の米育ち金華豚しゃぶ
しゃぶセット、平田牧場豚肉
みそ漬け8枚入りなど。
年末年始のご馳走にも。

自分へのご褒美に高級スイーツ♪



最高級クーベルチュールの
トリュフアソート、
ナッツチョコ詰合せ、
レーズン&クランベリー
サブレなど。

子育て世代に贈るオススメデザート♪



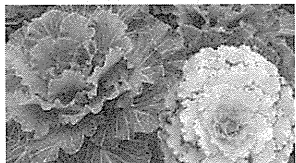
高級感たっぷりの瓶入り
フルーツインゼリー、
アイスバラエティセット、
ふんわり米粉のバームクー
ヘンなど

高齢の方にもオススメしたい食卓の逸品



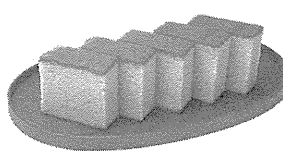
つくだ煮や冷凍の奥和の
干物詰合せ、冷凍のうな
ぎの蒲焼など。
手軽に食べられる加工品、
喜ばれます。

長く楽しんでもらえるお花！



シクラメンや紅白梅、ハボタ
ン寄せ植えなど。シクラメン
は毎年花を咲かせるしっか
りしたものが届きます。

お手頃価格で手土産にぴったり！



1,000円代からあります。
素精糖カステラ、京小町
米菓3種詰合せなど。

高品質な生活クラブのギフト、実は お値段以上！！

理由1 簡易包装で 中身で勝負！

環境に配慮した簡易包装で届けているという
メッセージがギフトに同梱されるので、わたし
たちがこだわっているポイントが、お届け先にも
伝わります。

理由2 共同購入で 一斉に注文！

注文のタイミングもお届けのタイミングも自由
に選べないけれど、その分、共同購入ならでは
のお得な価格で、生産者が効率よく確実に出荷対応
してくれます。

早期割引で
お得♪

～冬ギフト 取組スケジュール～

	カタログ配布	注文書提出	お届け
全国宅配早期	10/4～8	10/18～22	1期 12/2～14
全国宅配本企画	10/18～22	11/1～5	2期 12/15～21
組合員受取品	10/25～29	11/1～5	12/13～24

送料なし♪

生活クラブの冬ギフト、ぜひご利用ください♪

子どもの
お手伝いも安心

専用洗剤の
買い足し不要

大そうじも、 ナチュラルスタイルで

／ 寒くならない今のうちに
／ やっちゃいましょう！ ／



おうちの一年の汚れを、感謝を込めてきれいにする大そうじ。
ドラッグストアやスーパーには、キッチンの油污れ用、トイレ用、
お風呂用などいろいろな合成洗剤が並んでいます。
しかし多くは有害化学物質を含み、香りが強く手荒れの原因になるものも。
わざわざ買わなくても、いつもの石けんなど家にあるものでじゅうぶん。
今年は環境にも体にも、お財布にもやさしい大掃除、してみませんか？

これだけあれば
家中ピカピカ！

洗濯用
粒状せっけん



洗濯用無添加せっけん
(針状)でも OK



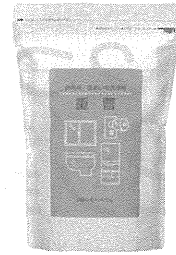
炭酸塩



酸素系漂白剤



重曹



食酢



「アワアワせっけん」の作り方

- ・粒状せっけん 大さじ 1
- ・熱湯 1 カップ

上記をボウルに入れ、
泡立て器でしっかり泡立てる。

「炭酸塩水」の作り方

- ・炭酸塩 小さじ 1/2
- ・水 500ml

上記をスプレー容器に入れて溶かす。
肌の弱い人は手袋を。

常備しておくと便利。
日々のレンジまわり
や食器の油污れ、
えりそで汚れにも
シュシュっと。

<台所>

■レンジまわり・換気扇の油污れ

アワアワせっけんを塗ってしばらく置き、ブラシ
やスポンジでこすり洗い流す。取り外しできない部
分や壁面は、固めのアワアワせっけんを塗ってふ
き取り、仕上げの水拭きで OK。

※盛り上がった状態の油污れは、事前に不要なカード
などでこそげ落としておくとキレイに落ちやすい。

■シンクまわりの水垢

固型せっけんをスポンジに塗ってこする。重曹を
振りかけてこするとピカピカに。蛇口の根元のガン
コ汚れは食酢をスプレーしてから重曹でこする。

<窓>

■ガラス

炭酸塩水をスプレーして拭き取り。水拭きして最後
は乾いたタオルで仕上げる。晴れた日より湿気の方
多い曇りの日にやると静電気が起きずスッキリ。

■網戸 アワアワせっけんをスポンジで塗り、汚れ
を浮かせてから水で流す。

<トイレ>

■日々のおそうじ

食酢を 2～4 倍に薄め、スプレーしてこする。

■黄ばみやこびりついた汚れ

食酢をロールペーパーにしみ込ませて湿布。
しばらく置いてからこするとキレイに。

■便器の水のたまっている部分

水を少し汲み出して熱めのお湯を入れ、酸素系漂白剤
を投入(大さじ 3 杯)。さらにお湯を少しずつ入れて泡
を発生させ、しばらく放置し水を流す。

<お風呂>

■毎日のおそうじ

炭酸塩水を吹きかけてスポンジでこしこし。

■もうちょっとキレイにしたい

粒状せっけんをスポンジにつけてこしこし。

■黒カビには

粒状せっけんと酸素系漂白剤を熱湯で練ったもの
を塗り、半日くらい置いてから歯ブラシでこする。

いいコトいっぱい の よ や く ら ぶ もっと活用しよう！

よやくらぶ、利用していますか？ 予約した消費材が定期的に届くしくみで、組合員にとっても、生産者にとっても、メリットがあるしくみです。

組合員の いいコト



楽

毎回注文しなくていいので、注文の手間が省けます。うっかりさんも安心！

便利

お気に入りの消費材が定期的に届くので、きらす心配が減ります！

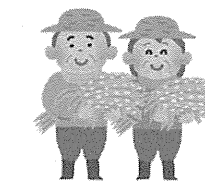
お得

米・牛乳・鶏卵は予約しておくとお安くなります。家計にやさしい！

応援

食べる約束をすることで、生産者とのつながりを大切にできます。

生産者の いいコト



安心

大勢の組合員が食べる約束をすることで、安心して作り続けられます。

豊かな食・
環境を未来につなげます！

■2つの よやくらぶ

♡ビジョンフード よやくらぶ

生活クラブの米・牛乳・鶏卵・食肉・農産物には、国内自給力の向上や生態系の維持など、大きなビジョンがあります。そこで、これらをビジョンフードと名付け、安定的な利用を呼びかけています。原料不足などから一部で欠品が発生する場合、予約が優先して届きます。価格メリットもあるので、利用するならぜひ予約を！

米

最大 43 円
(税込)/袋
お得！

那須山麓米 庄内遊 YOU 米 上伊那アルプス米
みちのく加美米（ささゆた香／まなむすめ）

牛乳

最大 11 円
(税込)/本
お得！

牛乳 900ml、ノンホモ牛乳 900ml、
低脂肪牛乳 1000ml、牛乳 200ml×2

鶏卵

6 円(税込)
/パック
お得！

鶏卵 10 個パック
平飼いたまご（6 個パック）

■よやくのしかた

●個人注文書で予約登録

① 予約カタログを見る

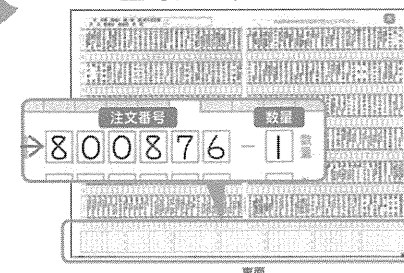
10 月 3 回に配布される「予約のカタログ秋号」、または、WEB で、カタログをチェック！



↑
カタログが
見られます。

② 6 桁番号を記入する

予約する品目を選び、
配達週を選ぶ。
注文書裏面に 6 桁番号
と数量を入れたら
登録完了。



●eくらぶ で予約登録

① 「よやくらぶ登録」にアクセス

スマホの場合右上の MENU から、
パソコンの場合メインメニューの
「よやくらぶ登録」をタップ。

② 予約登録

「よやくらぶ登録対象品一覧」
から、予約したい品目を探す。
「よやくらぶに登録」ボタンを
タップして登録完了！

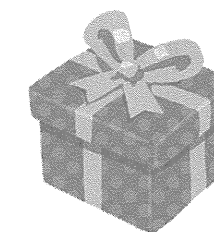
「eくらぶ」登録していない方は、まず登録を！→
パソコン、スマホ、タブレット端末で利用できます。



詳しくは、配達担当者にお問合せ、または予約のカタログをご覧ください。

～豊かな田んぼを守ってくれる
あなたへ～

お米予約ありがとう キャンペーン



なんと
1,000 円
相当！

以下3つの条件を満たした方を対象に、
抽選で 30 人に消費材をプレゼント！
予約して食べ続けることで、豊かな食を、豊かな環境を
未来につなぎましょう！

手順は簡単！

- ① 11 月末までに、米を予約登録する。
(すでに予約している方も対象)
- ② 11 月末までに、キャンペーンに応募する。
- ③ 12 月中に予約の米を利用する。

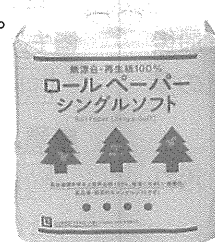
※詳細はこの「Ciao！」と同時に配布されている
キャンペーンチラシをご覧ください。

♡安心 よやくらぶ

米・牛乳・鶏卵以外の毎日の必需品やお気に入りの消費材が、定期的に届く便利なくみです

加入したばかりの方に「伝えたい」「おすすめしたい」
消費材として組合員が選んだ L's 選定品が中心です。

- 現在予約できるのは、72 品目
- 毎週、隔週、4 週に 1 回など選べます。



報告

当日の様子をダイジェストでご報告します。

- 気軽に寄れる場所
- 心が晴れる場所
- 多様な価値観を認め合えるところ
- 公と私の間にあるもの
- 防災拠点
- ひとりでいても気持ちの良いところ

他 10 数か所の事例を写真で紹介。

※まちの縁がわの活動の様子(写真)は、10/10(日)開催のまちフェスにてご覧いただけます。

新しい広告です

- 食の安全に関心のあるお友だちがいたら、ぜひ一緒にデポーに来てくださいね♪

無添加 国産 減農薬



サステナブルな暮らしと、
生活クラブ
が実現する暮らし。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

デポで、これからの食卓が変わる



鮮魚



野菜



サステナブルな暮らしと、
生活クラブ
が実現する暮らし。



サステナブルな暮らしと、
生活クラブ
が実現する暮らし。



サステナブルな暮らしと、
生活クラブ
が実現する暮らし。

これからの食卓が変わる

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

※生活クラブは、安全・安心・健康・環境に配慮した商品を、
国産・減農薬・無添加の食品を中心に提供しています。

おすすめレシピ!

バイオサボレシビ 丸ごとんにくと手羽元のさっぱり煮

【材料】(2人分)

鶏肉手羽元 8本、いんげん 4本

ごま油 大さじ1、にんにく 4片

★純米酢 大さじ4、酒 大さじ1、三河本みりん 大さじ1

素精糖 大さじ1/2、真塩 小さじ1/2

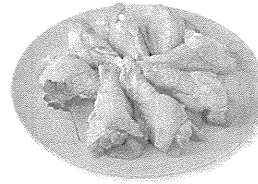
【作り方】

- ① 手羽元は解凍し、数カ所切れ目を入れる。塩と胡椒(各分量外)を揉みこむ。いんげんはヘタを除き3等分、にんにくは根元を切り落とし、薄皮をむく。
- ② 鍋にごま油を熱し、手羽元とにんにくを入れ、焼き色が付くまで炒める。
- ③ にんにくに焼き色がついたら水 1/2 カップと★を加え、煮立ったら落し蓋をして、弱火で25分煮る。いんげんを加えて5分煮る。



多摩南21,000人のルー

私のお気に入り
227



鶏肉手羽元 500g

配送税込 707 円



すずしろ 22

飛田 恵美子さん

さわやか煮(醤油・酢・砂糖)、カレー味、しょうゆ味、いろいろな味の煮物にします。大量に作り置きできて、便利です。年とともに軟骨成分が不足すると言われるので、手羽元のこりこりした部分も食べるようにしています。

毎週取組



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター 轍あい 熊澤 崇

こんにちは、轍あいに入職して3か月が経ちました。最近では組合員の皆様の顔も覚えてきて、親しくなった方も増えて楽しく配達をしています。自分の趣味は筋トレですので、ジムに行ったりリフレッシュしています。仕事にも少しずつ気持ちに余裕が持てるようになってきたので、生活クラブの消費材をいっぱい食べて、筋トレして、配達スキルを向上させて

笑顔で配達したいと思います!

暑い夏はもうすぐ終わりです。毎年夏は祖母に会いに行くことを楽しみにしていましたが、ここ数年会えずにいます。今の状態が落ち着いたなら笑顔で会いたいと思います。皆さんも同じような状況の方がいらっしゃると思いますが、会えるその時までお互い元気で頑張りましょう!



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち八王子北】

NPO 法人 すずしろ 22



八王子の農地を農地として残すために、2005 年から援農ボランティア、遊休農地活用(市民農園の運営)、地産地消の3本柱で活動しています。

援農ボランティアは、一般会員が農家にお手伝いに行くもので、有償(作業1時間当たり540円を農家さんから頂き、500円を援農者にお渡しします)です。夏は1か月60名超、農閑期の冬でも40数名の会員が、20数軒の農家で農作業をしています。市民農園は、市内で7農園を運営しており、約9,000㎡の農地を有効活用しています。地産地消の活動は、収穫などの農作業体験や料理教室を通じて、地元の農作物を食し、農業の大切さを体験するものです。

入会していただければ、援農依頼やイベント情報をメールやファックスでお知らせします。自分に合った援農先がすぐに見つ

かるとは限りませんが、お気軽にお問い合わせ(又は、ご相談)ください。事務所はありません。

電話: 090-5525-0205 (小西)

FAX: 042-651-8907 (清水)

メール: konishi@rice.ocn.ne.jp



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・参加費・託児
まちフェス2021 (8/28より延期) 映画「おだやかな革命」10:30、13:00 上映時間：約100分	10月10日(日) 10:30～14:30	多摩統合センター・無料・託児なし 申込み不要 映画は各回20名 事前申込み優先
★種苗法学習会 ～私たちの食卓、どう守る?～	10月16日(土) 13:30～15:30	多摩統合センター・無料・託児なし 会場定員：20名 締切 10/13
★おうちでパーティーしよう ～みんなで鶏肉学習会～	10月23日(土) 13:30～15:30	生活クラブ館まちだ・無料・託児なし 会場定員：10名 締切 10/16
★防災・減災講座(講師：国崎信江さん) &火災共済学習会	10月25日(月) 10:00～12:00	多摩統合センター・無料・若干名 会場定員：20名 締切 10/15

★企画はオンライン参加ができます。多摩南WEBイベント一覧(右上QRコード)から申込後、URLを配信します。

【お願い】緊急事態宣言の延長にともない、予定している企画が急遽変更される場合があります。申込み、参加の前には多摩南生活クラブWEBサイトをご確認ください。

#生活クラブ み～つけた!! 紹介します! ⇒ ⇒
まち三鷹のインスタでは美味しいお料理も発信しています。⇒ ⇒



Ciao! モニター募集!

期間：11月～22年2月

募集人数：10名

Ciao! 11月号～2月号を読んで
簡単なアンケートにお答えくだ
さい。4か月すべて回答の方に謝礼
として図書カード500円分贈呈!

Ciao! 10月号 連絡票

配達組合員は配達便で、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 (O印してください)
名 前 ()
組合員コード ()
電話番号 ()
メルアド ()

- ☐ 種苗法学習会 会場で参加します
☐ 鶏肉学習会 会場で参加します
☐ 防災・減災&火災共済学習会 会場で参加します
☐ Ciao! モニター(11～2月)に応募します
☐ 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。

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。

mitaka_seikatsclub

生活クラブオリジナル品の展示

近隣に配布中のチラシをお持ちの方に、
もれなくプレゼントを差し上げます!

日時：9月3日(金)
時間：14:00～15:30
場所：風のすみか コミュニティベーカーリー

小雨決行・雨天中止

mitaka_seikatsclub 雨ですね

この一年半ほど、ただでさえ出かけも
出来ないのに、こんなお天気だと、家か
ら出る気も湧かず。。

心なしか家族もご機嫌斜め。。

そんな時は、無理しない!

午後には雨も止むそうですし

三鷹で生活クラブの消費材を使って美味
しいパンを作っている

風のすみか コミュニティベーカーリー

に、美味しいパンを買いに行きましょう

#吉祥寺通り 沿い、#井の頭公園・#三
鷹の森ジブリ美術館の近くです!

生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり 8月の発電量 8,221kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,019 件