

CIAO!

2021年

5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

昔専業主婦の母が団地で共同購入を利用して、生活クラブ⇒班配送のイメージで共働きにはハードルが高かったのですが、今は個別配送があり、福島原発事故以降に幼い子どもの食べ物の安全性が気になる中、生活クラブの放射能検査実施の安心感と食品添加物や農薬に対する明確な基準があることで、加入しました。

Chernobyl 原発事故が遠い国の話ではなく日本にも影響があったこと、生活クラブでは基準値を超えたため当時出荷停止となつた茶葉があったことなど知り驚きました。機関紙や情報紙で色々と知識を得て判断基準が持てるようになつたことや、それぞれの消費材誕生のストーリーを知り生産者の方々の思いに触れられたことはとても良かったです。

お気に入りは、市販品の様な甘ったるさがなくすっきりとした味のポン酢醤油です。朝は納豆派の私は、柚子胡椒+ポン酢醤油の味付けにはまっていて、欠かせません！

今後は、生産者訪問に参加したり、エッコロケアを企画時の託児だけではなく日常生活のなかでも活用していこうと思っています。

柳井田さんのおすすめ！



ポン酢しょうゆ（ゆず）
タイヘイ（株）

原料の醤油、醸造酢、ゆず酢、素精糖は提携生産者のものを使用。ゆずの香りが風味豊か。

◆ もくじ ◆

- P2 生活クラブの隠れた名品！ロールペーパーシングルソフト
限りある資源を有効に！ティッシュペーパースリム
- P3 みんなでコミュニティ活動を盛り上げよう
生活クラブと発電所のある地域の地域間連携
- P4・5 サステナブルフェス！ 2021
- P6 CO₂排出ゼロ！！本気で目指しています！2020年度 CO₂監査報告
デポー
- P7 お気に入り「パックだし」・レシピ「とんテキ風煮込」
私が配達しています【調布センター】
私のまちの運動グループ【まち町田西】
町田・ワーカーズまちの縁がわ小山田桜台
- P8 イベント案内・特報・申込書

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

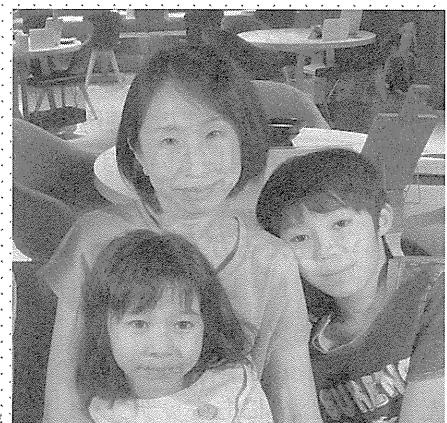
4デポー国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel : 042-442-0710
fax : 042-442-0714
開所 : 10:30~19:30

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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田西●
柳井田 陽子さん



多摩南を支える仲間たち

	3月末現在	配送	デポー
組合員数	15,999人	5,271人	
加入者数	104人	30人	
脱退者数	124人	38人	
世帯当たり	31,779円	12,136円	
総利用高	508,592,914円	64,078,398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

生活クラブの隠れた名品！

ロールペーパーシングルソフト

生産者：新橋製紙(株)

●掛け替え手間が少ない 100m巻き

見かけの値段は、スーパーなどの特売品の 2 倍程度になりますが、ロールペーパーは 1 卷の幅 108 mm・長さ 100m、厚さは 1.2 倍ほど、強度は 1.5 倍程度ありシングルで十分。1 回の使用量が少なくて済み結局お得！巻きが固いので、体積は市販品の約 2/3 とコンパクトで、収納にも場所を取りません。家族 4 人 1 か月分の平均使用量を想定した規格です。

●人や環境にやさしい無漂白・再生紙 100%

再生紙 100% で、紙力強化剤や漂白剤などの薬剤は一切使用していません。また、使用済みの注文用紙を原料の一部として再利用しています。

●いろいろ使えるから、ロールペーパー

一般的には、「トイレットペーパー」の名前で売られていますが、生活クラブではトイレに限らずいろんなシーンで使ってもらいたいと「ロールペーパー」と名付けました。トイレ以外にもキッチンやリビングなどで幅広く使えます。回転備蓄をする日用品に加えましょう。



eくらぶ
クチコミ情報より

以下に、利用している組合員の声をご紹介します！

クチコミ情報のおかげで、添加剤を最小限にしていることを知りました。使い心地がよく、お手洗いの他には食器の汚れふきに主に使っています。高校生の子どもはティッシュペーパーよりもエコで安価だからと鼻をかむのに愛用しています。食べ物以外のものも、化学薬品を少しでも避ける努力をしたいと思います。

以前生産者交流会に参加しました。ロールペーパーは形を保つのに必要最小限の添加物しか使っていないそうです。香料も使っていないし、無理に柔らかくしたりしていないんですね。女の子は特にデリケートな部分にトイレットペーパーが当たる回数が多くなります。添加物は少ない方が安心。…添加物が少ないから鼻もかめるし、お皿も拭ける。…（一部抜粋）

限りある資源を有効に！

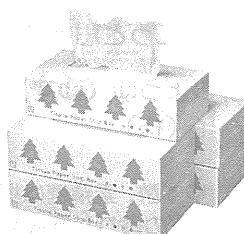
ティッシュペーパースリム

マスコー製紙(株)

●ここにしかないティッシュペーパーを！

社長が生活クラブの組合員だったことから生活クラブとの提携を強く希望されていたそうです。取り組みをするにあたって生活クラブからお願いしたことは「一般的なティッシュとは違うティッシュペーパーを作りたい」ということでした。そして再生紙 100%・紙幅の縮小・箱サイズの縮小という市販にない「ティッシュペーパースリム」が誕生しました。

市販のティッシュペーパーのほとんどはパルプを原料とし、そのほとんどは輸入材です。しかし、ティッシュペーパーは使った後はごみとして処分されリサイクルできません。生活クラブでは限りある森林資源を大切にするために、牛乳パックなどの再生原料を 100% 使ったティッシュペーパーを共同購入しています。



生活と自治に掲載された内容をご覧ください。



…家族が花粉症の為なくなるペースが早く注文が間に合わなかったので、市販のティッシュ使ったらなんとも言えない臭いがすることに驚きました。ティッシュなんて臭わないものだと思っていたので、いかに白くするのに薬品が使われているかが実感できました。（一部抜粋）

たまたま粗品でもらったティッシュを使ってみて、その差にビックリ！市販品は薄くて心もとないのですが、このティッシュペーパースリムはしっかりしていて頼りになります。スリムなので、もう少し幅があれば良いと思うこともありますが、その分無駄が出ずに有効に資源を使えるという事で、そこは我慢ですかねー(^_-^)

みんなでコミュニティ活動を盛り上げよう ～地域でつながり、たすけあえる関係を築くために～

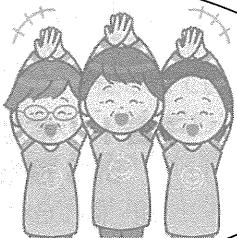
4月・5月
2号連続掲載

4月号では、『コミュニティ活動は生活クラブの掲げる「福祉・たすけあい8原則」の考え方に基づいた活動です』とお伝えしました。生活クラブでは、地域ごとに組合員のつながりが築けるように各地域でリーダーを募り、コミュニティ立ち上げの後押しや企画を行う後押しをしています。

例えば・・・

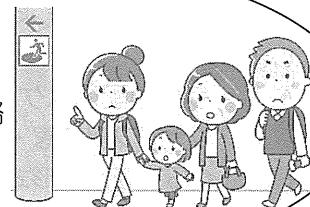
ヨガ・体操

月に1度定期開催。
参加費無料。
近くの施設（会館）
を借りて実施。



まち歩き

10月に開催。
参加費無料。
みんなで避難経路
を確認しながら
ウォーキング。



活動内容も頻度も、コミュニティによって様々です。参加することでたすけあえる組合員と出会える！！一度顔見知りになっておくと、ちょっとした困りごとでも「助けて」と言いやすくなります。

すみません。
2時間ほど
おねがい
します。

ありがとうございます！助かります。
エコロ申請してあくわね！

私も助けてもらいたい
ことがあらう。
おはかしくね！

大丈夫よ。
いって
うっしゃい。

さあ、コミュニティ活動に
参加しよう！

自分の地域でコミュニティが
あるかわからない方は、お気軽
にお問合せください。

やっぱり
生活クラブ
でんき

生活クラブと発電所のある地域の地域間連携

電気だって消費材、原料やつくり方がわかる電気っていいと思いませんか？サステイナブルな未来のためにその電気をつくっている故郷を想像してみてください。生活クラブは「その地域とどのように連携していくか？」をいつも考えています。例えば生活クラブ風車「夢風」のある秋田県にかほ市の場合。にかほの名産品を「夢風ブランド」として共同開発して「タラーメン」「はたはたのオイル漬け」など共同購入することで顔の見える関係を築き、電気の故郷の活性化に貢献しています。その「地域間連携」について専門家の先生にお話しいただきます。ぜひご参加ください。

スープが新しくなったタラーメン→



生活クラブの学校 電気の連続講座第2回 「生活クラブでんき」のふるさと～地域間連携～

講 師：西城戸誠先生

日 時：7月3日（土）10:00～12:00

会 場：多摩統合センター&zoom

参 加 費：無料

託 呂：あり（定員3名）

申込締切：6月18日（金）



講師プロフィール：早稲田大学文学学術院教授。北海道大学大学院文学研究科博士課程修了。博士（行動科学）。環境社会学・地域社会学。著書に『抗いの条件』（人文書院）。共編著に『用水のあるまち』（法政大学出版）、『フィールドから考える地域循環』（ミネルヴァ書房）。

♪At Home♪

楽しむ♪プログラム

サステイナブル フェス！Live

「サステイナブルな暮らし」のヒントを YouTube にてライブ配信！『サステイナブル フェス！』チャンネル登録よろしくお願いします。

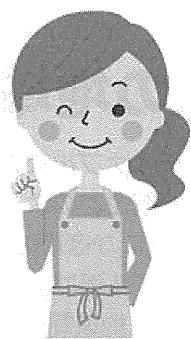
・・・今後の配信スケジュール・・・

シンプルライフ研究家・マキさんはじめ生活クラブのある豊かなくらしを講座形式で紹介。



友だちにはこの前おススメしちゃったな。私のSNS閲覧者に生活クラブをさりげなくアピールしちゃお♪

今年も開催！



みんなの「サステイナブル」SNS投稿

あなたの「サステイナブルな暮らし」を SNS でシェアしよう！投稿には必ず

#多摩南生活クラブ
#サステイナブルフェス
をつけてね！



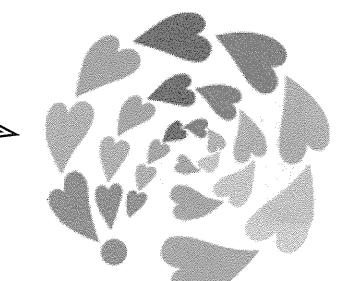
連合会サステイナブルフェス！詳細はコチラ ↑

予告！！多摩南でもやります！！
SNS投稿キャンペーン

期間：6/1～7/31

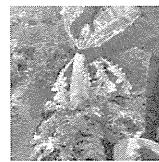
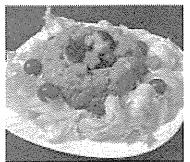
締切：7/31

テーマ：実践しているエコな暮らし
抽選で3名に豪華プレゼントが当たる！

サステイナブル
フェス! Sustainable
Festival 2021

紹介その① 「生活クラブ」を周りの人間に紹介

よく閲覧する SNS で生活クラブを見つけたら、『いいね』ボタンをタップ！素敵な情報、楽しそうな画像はみんなでシェアしましょう♪ 多摩南の Instagram はこちら★



紹介その②



LINE



メールで

生活クラブを教えてあげたいお友だち
あてに紹介用 URL を送る事ができます！

手順はカンタン★

- ① 紹介用 URL を作る
こちらから→
- ② 紹介用 URL
をお友だちに送る



♪Go Out♪

楽しむ♪プログラム

創作昆虫ムシボット

木製のベースキットに好きな素材（家に眠っている端材やプラスチックごみ）を組み合わせてオリジナルの昆虫を作りませんか？拾った葉っぱや小枝も強力な素材となります！作った昆虫どうして戦ったり標本にして飾ったり、創造力を働かせて廃材を生き返らせます。

◎下記イベントにてコーナー開設◎ お友だちを誘って作りにきてね♪ あなたの SNS に #多摩南生活クラブ #創作昆虫ムシボット で投稿して多摩南 WEB の 2021 多摩南ムシボットコレクションにエントリー！

5月末までの
エントリー作品
から 6 人に豪華
プレゼント！

ワクワクまつり
5月 22 日（土）
調布センター
(要事前申込)

キャラバン
毎週日曜日
13 時～15 時
デポー町田



↑ YouTube でも見られるよ！

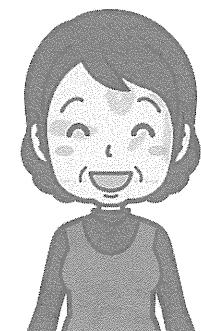
クリーンアップ大作戦

川辺、または身近な場所のごみ拾いをし、どんなものが捨てられているかを体感します。みんなでごみ問題について考えましょう。

各地で開催決定！ぜひご参加ください！まち広報紙またはコチラ QR コードから確認。



いろんな形でフェスに参加できるのね。クリーンアップ大作戦に近所のあの方誘って参加してみようかしら♪



「生活クラブ」を知人に紹介

試食モニター募集！！ 生活クラブの人気消費材を無料でお試しのチャンス！！

「加入前のプレゼントとして、加入の後押しになるのはどっち??」 組合員でない方の声が必要です！
あなたと、組合員でないお友だちの声を聞かせて下さい。

スパゲティと戸隠そば、または沖縄産黒糖かりんとうとたまごボーロをあなたのところに、
あなたとお友だちの分、2 セットをお届けします。お友だちに渡して試してもらってください。
あとはお二人それぞれ WEB からアンケートに答えるだけ！

詳しくはこちから→



CO₂排出ゼロ！！を本気でめざしています！ 2020年度CO₂監査報告

生活クラブとその関連会社は事業全体でCO₂排出量の40%削減（2013年度比）を目指す「2030目標」を立てて省エネに取り組んでいます。そしてさらに再生可能な自然エネルギーの普及に取り組み2050年には可能な限りCO₂排出量をゼロにすることをめざしています。その目標を達成するため、センター・デポーでの省エネの取組状況を毎年組合員と事務局（デポーのフロアーウォーカーズも含む）で確認しています。これがCO₂監査です。2020年度は、多摩統合センターとデポー国領駅前で実施しましたので、報告します。

「多摩統合センター」

確認できたこと

- 電球は事務所内、すべてLEDに交換済みである。
- 印刷物のペーパーレス化は進んでいるが、センター職員各自にPCがないので、紙資料がまだ必要である。
- Rびん用のコンテナが不足することがあり、組合員に「Rびんはためずに返却すること」を伝える必要がある。

改善が必要なこと

- 分別不要の事業系ごみとしているセンター内排出ごみについては、分別することの重要性を考慮して町田市のルールに則った分別を励行する。
- 自動水栓の設置について
節水とともにコロナ対策としても有効なので、なるべく早く設置する。

「デポー国領駅前」

確認できたこと

- 電球は、すべてLED電球交換済みである。
- 水を使う場所での節水を呼びかける表示がされている。
- プラスチックごみの削減については、鮮魚の包材にトレイをなるべく使わない、野菜の包材としてビニールから紙に移行できるものはしていくことを検討中である。

改善が必要なこと

- 連絡事項や会議の際、まだ紙資料がたくさん使われているので、可能な限りペーパーレス化をすすめる。
- 使用する用紙類については、可能な限り再生紙に切り替える。
- Rびんの出し方についての掲示が古いので、新しいものにして、組合員にわかりやすく伝える。

デポーやセンターを利用して、さらにCO₂排出削減のためにできることがないか、意見や提案があれば、ぜひ声をあげてください。

デポー

デポーで学ぼう！ 生活クラブビギナーさん向けミニ学習会 「ビギナーズカフェ」が始まります♪

ワーク体験付き

5月は「生活クラブの鶏肉」のお話です！

スーパーの鶏肉とどこが違うの？

どんな風に育てているの？

「丹精國鶏」なんて聞いたことない・・・

このビギナーズカフェに来れば、全部わかりますよ(*^-^*)

生活クラブの消費材のことが、なるほど！！ わかるチャンスです。

ビギナーさんでなくても、もちろん参加できます。

ハ王子みなみ 5月23日(日) 14:00~15:00

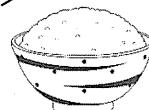
デポー国領駅前 5月27日(木) 11:00~12:30

デポー町田 5月25日(火) 11:00~12:00



<6月の予定>

テーマ：お米



デポーハ王子みなみ

6/27(日) 14:00~15:00

デポー国領駅前

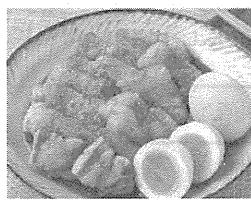
6/25(金) 11:00~12:30

デポー町田

6/25(金) 11:00~12:00

おすすめレシピ！

ビオサポレシピ とんテキ風煮込



【材料】(4人分)

だし汁(パックだし) 1カップ

鶏卵 4個、豚肉ロース 400g、

国産ブレンドなたね油 大さじ 1/2

★丸大豆醤油、みりん、素精糖 各大さじ 1と 1/2

●にんにく(すりおろす) 2片、しょうが(すりおろす) 1片

【作り方】

- ① パックだしは包材の表示どおりにだしを取る。だし汁と★を混ぜあわせてつゆをつくる。
- ② ゆで卵をつくる。
- ③ 豚肉は2cm幅に切る。
- ④ 鍋になたね油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、①、●を加え、アツをすくいながら10分煮る。
- ⑤ 火からおろし、②を加えて粗熱が取れるまで味をなじませる。

多摩南21,000人の会



私の気に入り
222

みんなで利用し
たいベーシックな
消費材「L's 選
定品」です。

パックだし

配送税込 539円



ワーカーズまちの縁がわ
小山田桜台
石毛 錠子 さん

小さな袋に昆布と煮干しを詰めて出汁を取っていましたが、
断然、手間が省けるようになりました。

よく出汁も出て美味しいー

次回取組みは5月4回



☆☆私が配達しています☆☆

いつもお世話になっております。私の趣味の一つが旅行です。あたりまえのことですがコロナ禍の影響で行けておりません。まさか移動を控えなければいけない時代がくるなど夢にも思いませんでした。

『Ciao! 5月号』の原稿を3/30に書いていますが、組合員のみなさんがご覧になる頃、コロナ禍の終息に向けて大きくすすんでいれば嬉しい限りです。私も時折配達に出ておりますので、お気軽に声をかけてください。よろしくお願ひいたします。

調布センター
センター長 飯塚 拓



☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち町田西】

町田・ワーカーズまちの縁がわ小山田桜台



高齢化の進む小山田桜台を安心して暮らし続けられる街にしていくため、私たちは気軽に訪れるができる居場所、まちの縁がわ「ほっとスペース さくらさくら」を桜台団地センター地区に開設。2020年10月29日にオープンしました。手頃な価格で、家庭の味が楽しめる薄味でできるだけ安心な食材で作った惣菜の販売や、日常の困りごとを行政や民間の担当窓口につなぐ相談サービス、日常の困りごとを30分500円でお手伝いする「ほっとサービス」(日常生活支援)を提供していきます。

きっかけは、高齢者の多いこの団地で暮らす上で、助けが必要な時に声をかけてくれる友人・知人が作れればと始めた住民同士のお茶会。お茶会は団地の集会所で行っていましたが、団地の商店街に空き店舗が出たので、『じゃあ、借りてみよう』とUR都市機構に申請し、みんなが集まれる場所を作ることにしました。「大きな丸テーブルを囲んでおしゃべりしたい！」…と夢いっぱいオープン。

が、コロナ禍で大きな丸テーブルを囲んでのおしゃべりができず、お惣菜販売が中心になりました、緊急事態宣言期間中は休業せざるを得なかったり…と予想外の出来事の連続でした。コロナが落ち着いたらこの場所で地域の方とお話ししながらの食事会を開催する予定です。家に籠もりがちな高齢者も商店街やこの場所に来ると家にいるより楽しいと関心を持ってもらえると思っています。

所在地：町田市小山田桜台 1-20 5号

電話：042-860-1009

事業を行っている日：月曜日以外の11時～16時



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
生活クラブのワクワクまつり @調布センター	5月22(土) 10:00～12:00	調布センター 参加費：お子さん一人300円
午前・午後各10組の定員制	13:00～15:00	締切：5月14日(金)

#生活クラブみつけた！！



紹介します！

今月は(株)ヴィボン オリーブオイルのご紹介です♡

創作昆虫ムシボットを作ってSNSに投稿しよう！！

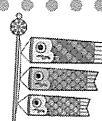
多摩南ムシボットコレクションTMC開催中。5月中のイベントで作った「創作昆虫ムシボット」をあなたのSNSに#多摩南生活クラブ #創作昆虫ムシボットをつけて投稿したら、多摩南WEBからTMCにエントリーしてください。6作品に豪華景品をプレゼント！

サステイナブルな暮らしのヒント SNSに投稿しよう！

サステイナブルな暮らしの実現をめざしている生活クラブ。
どんな工夫をエコな暮らしに取り入れているのかを写真に撮って、
#生活クラブ #多摩南生活クラブ #サステイナブルフェス
#エコな暮らし をつけてSNS(Facebook、Instagram)に投稿してください。SNSを通して生活クラブを広めましょう。

6月～7月は多摩南でも投稿キャンペーン実施！！

Ciao!5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。

締切に間に合わない場合はTEL・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

□生活クラブのワクワクまつりに参加します。□午前の部 □午後の部

参加されるお子さんのお名前：_____ (才)

(才)

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。

生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり3月の発電量 8,429kWh

生活クラブでんき累積契約者数 987人

viebon_olive



いいね！: nujihcugon、他

viebon_olive 砂肝のアヒージョを作りました

ちびちびつまみながらグビグビ...動

最後はパンにオリーブオイルを塗してグビグビ...動

砂肝は味が入りにくいので切り込みを入れてしっかりめに味付けをしておくのがポイントです～

#オリーブオイル#ヴィボン#生活クラブ
#アヒージョ#おつまみレシピ#おつまみ*****
※ヴィボンのインスタは動画です。
ぜひ見てください。

ヴィボンインスタ



ヴィボン活動報告

