

Ciao!

2021 年

6 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

友人から勧められて生活クラブに加入しました。聞き及んではいきましたが、洗剤のことや食品添加物のことについていろいろ知ることができました。そして、普段スーパーで買うときに、原材料表示をしっかりと見たりするようになりました。

好きな消費材は、甘いものを美味しくいただきたいときに甘さがちょうど良くて、生クリーム系が苦手な私でもこってりおいしい！濃厚ティラミス。子どもも大好きで 4 人でちょうどいいです。

まち主催の「助産師さんと考える災害時の乳幼児の育児法」に子どもを連れて参加し、折り紙を教えていただいたりクリスマスの試食もあったりで、とても満たされました。コロナ感染予防で Zoom でも開催してくださりすごいなあと思いました。今後は、まちデザインの市民講座や生産者交流会など、なかなかニュースになることがない裏側を見て学べるイベントに参加してみたいです。

組合員が増える中どうやって生活クラブの基準に合ったものを作ってくれる素敵な農家さんたちを探しているのかなあ、と不思議に思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田中央●

薬師寺 麻利子さん



薬師寺さんのおすすめ！

濃厚ティラミス（北海道産
マスカルポーネ使用）

(株) 丸きんまんじゅう

北海道産マスカルポーネを使った濃厚なチーズムースに、コーヒーシロップを含ませたスポンジを合わせました。冷蔵庫で約 3 時間解凍してどうぞ。

もくじ

- P2……これが生活クラブ自慢の牛乳！
みんなで飲もう！パステライズド牛乳
- P3……生活クラブでんき 2つのキャンペーンが始まるよ！
エコロの子育て応援セット Suku² みんなで子育てしていこう！
- P4・5……石けん生活ははじめませんか？
- P6……まちのイチオシ活動、今年も乞うご期待！
デポー やっぱり生活クラブのお米！予約して食べてね♪
- P7……お気に入り「なると巻」・レシピ「なるとの卵丼」
私が配達しています【多摩統合センター】
私のまちの運動グループ【まち町田中央】
NPO 法人 たがやす
- P8……イベント案内・特報・申込書

多摩南を支える仲間たち

4 月末現在	配送	デポー
組合員数	16,035 人	5,315 人
加入者数	150 人	62 人
脱退者数	108 人	23 人
世帯当り	25,044 円	12,928 円
総利用高	400,672,181 円	68,157,757 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

※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 開所時間は全店舗急遽変更する場合があります

これが生活クラブ自慢の牛乳！

みんなで飲もう！パスチャライズド牛乳

生活クラブは牛乳の共同購入から始まった生協。牛乳は生活クラブを代表する消費材の1つ。生産者は新生酪農(株)と提携している酪農家の皆さん。パスチャライズド牛乳がこんなにこだわって作られているのは、ご存じでしたか？



私たちに届くまで！

ほんのりとした
甘みとコクが人
気のパスチャ
ライズド牛乳はこ
うやってつくら
れています！

生乳の豊かな栄養
と味わいを最大限
活かすため 72℃
15 秒間殺菌のパス
チャライズド製法。
原乳に含まれる細
菌数が少ないから
こそできること。



約720日
(約2年)

産まれてから乳牛として搾乳できる
ようになるまでには、約720日(約
2年)もかかります！
ストレスを減らせるよう、ゆったり
した開放的な牛舎で、遺伝子組み換
えでなく、収穫後に農薬が使われて
いないなど、牛の健康に配慮した飼
料を与えて育てています。



生産者の声

(食をつむぐ人たち)《牛乳編》
右 QR から YouTube 動画
をご覧ください！



こんなに頑張っている農家さんが安心
できるよう、予約(継続的に食べる約束)を！
少しお得になりますよ。

5月3回配布の【よやくらぶ
カタログ】**保存版** をチェック！



おいしい仲間たち！

牛乳と乳製品で、大切に作られた生乳を丸ごと利用しています。同じ工場ではアイスクリームやバター、ヨーグルトなどの乳製品も作っています。提携酪農家の生乳を、できる限り有効活用するための工夫です。飲むなら、食べるなら生活クラブの牛乳・乳製品を！

ノンホモ
牛乳



キャップの印字が緑のノンホモ牛乳。
脂肪分をホモジナイズ(均質化)して
いないので、より生乳に近いまろやか
な風味。サンモツァ(NPO 法人ス
ローライフミルクネット
開発の簡単モツァレラ
チーズ)を作るなら右 Q
R から。



低脂肪
牛乳



パスチャライズド牛乳の良質なたん
ぱく質やカルシウムはそのままに、乳
脂肪分 1.4%に調整し(乳脂肪分約
60%減)、カロリーは約 30%低くな
っています。
取り除いた脂肪分は「新生酪農の生乳
でつくったバター」の原料になりま
す！

パンにも塗りやすい
クリーミーさ。
eくらのクチコミ
で★4.8 と高評価



新生酪農の生乳で
つくったバター

さわやかな飲み心地



飲むヨーグルト

卵を加えず牛乳そ
のものをまるごと
味わえます。
詳細はこちらから



バニラアイスクリーム

生乳 100%ヨーグルトは、プ
レーンヨーグルト 1 番人気！
どちらも組合員参加で開発。



ヨーグルト各種

2つの生活クラブでんき キャンペーンが始まるよ!



生活クラブでんきを消費材として取り組み始めてから6年目を迎えました。生活クラブではサステナブル(持続可能性)な社会の実現をめざして、「食べ物 (Foods)」「エネルギー (Energy)」「福祉 (Care)」を中心に、できる限り自給・循環させるしくみ作りに取り組んでいます。

ここ数年、甚大な被害をもたらす自然災害が続いており、世界中で約1,200の自治体が「気候非常事態宣言」を採択しています。再生可能エネルギーをメインとする生活クラブでんきへの切り替えは、温室効果ガスを減らす最も有効な手段です。

生活クラブでは国の2030年に向けたエネルギー基本計画の改定に向けて「未来につなげる♪エネルギーアクション!」(詳細は右QRから)を始めました。環境を含めて電気のことを一緒に考え、生活クラブでんきに切り替えませんか?



新規契約キャンペーン

期間:5月31日~9月5日

内容:期間中新規契約すると
まちからプレゼント。

詳細はまち広報紙で。

申込み:6月2回に配布される生活クラブでんきのチラシについている申込書を提出。またはWEBから申込み。

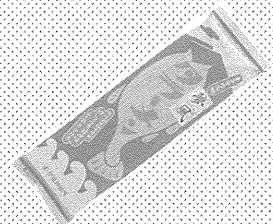
※契約時、現在契約中の電気のお客番号が必要になるので、検針票を保管しておいてください。

※プレゼントの発送は契約完了後のお届けとなります。申込書を提出しただけではプレゼントの対象にはなりません。

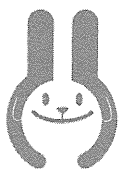
お友だち紹介キャンペーン

紹介したお友だちが2022年1月末までに生活クラブでんきを契約すると、あなたとお友だち両方に下記2点をプレゼント。

- ・災害時に使えるソーラーLEDキーホルダー
- ・化学調味料不使用にこだわったタラメン



エッコロの子育て応援セット Suku² みんなで子育てしていこう!



出産された方へエッコロたすけあい制度(月掛金100円)加入者全員からのお祝いとして、こんなに素敵なセットをお届けしています。ご出産されたママさん、ぜひ申請を♪

対象:エッコロに加入している方で、出産された方。
申請期限:出産されてから原則60日以内(時効1年)
申請方法:WEBサイトより
受取方法:配送組合員の方は配達便で
デポー組合員の方はデポー店頭で

洗濯用液体せっけん

無香料。合成界面活性剤不使用。

ハミガキ

探すと意外に少ないせっけんハミガキ!
合成界面活性剤の発泡剤不使用なので、はみがきをした後も食べ物の味が変わりません。

冊子類

- ・石けん類の用途別使い方
- ・せっけん絵本
- ・離乳食
- ・沐浴リーフレット

固型せっけん

無添加・無香料・無着色。
お肌にも環境にもやさしい。
無香料。合成界面活性剤不使用。



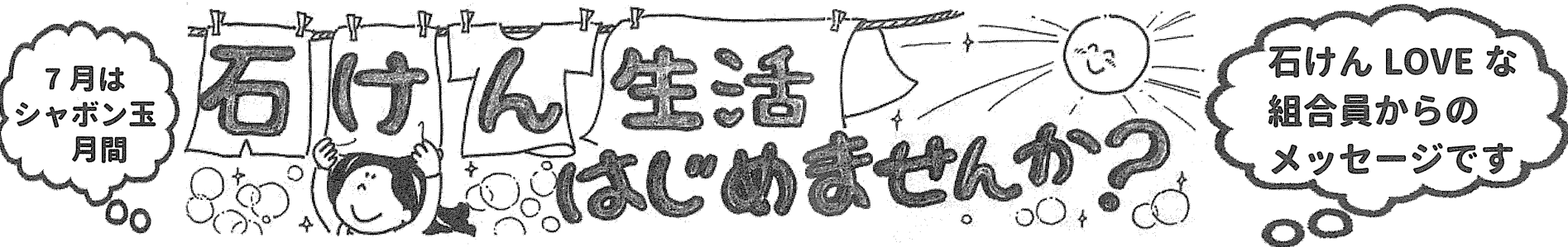
酸素系漂白剤

過炭酸ナトリウム100%。
蛍光増白剤は入っていないので、赤ちゃんの肌着にも使えます。

洗う前のひと手間で効果大！

何でもすぐに洗剤を使っていませんか？

- 食器洗い前は汚れを拭き取りましょう。
- 洗濯前は汚れの気になる部分を固型せっけんなどで部分洗いをしておくことをおすすめします。
- 洗髪の前はブラッシングと予洗いをすると良いでしょう。



生活クラブを代表する消費材の一つ 石けん。まだ利用したことのない人にはチャレンジしてほしい消費材です。
手にも環境にもやさしい石けん、ぜひチャレンジしてみてください！

固型せっけん大好き！

石けんと合成洗剤、それぞれの水溶液でカイワレ大根が発芽するか自分で実験し、その違いに納得して石けん生活に。

石けん水溶液：白濁しているけれど発芽してスクスク育つ
合成洗剤水溶液：液はキラキラしているけど、種からは腐敗臭が日を追うごと増し、まったく発芽しない

私が特に気に入っている点**●洗濯の部分洗いに**

生成のものは洗うと消費材の良さが一番わかります。汚れだけをとして生成の色合いはそのままに。

●旅のお供に

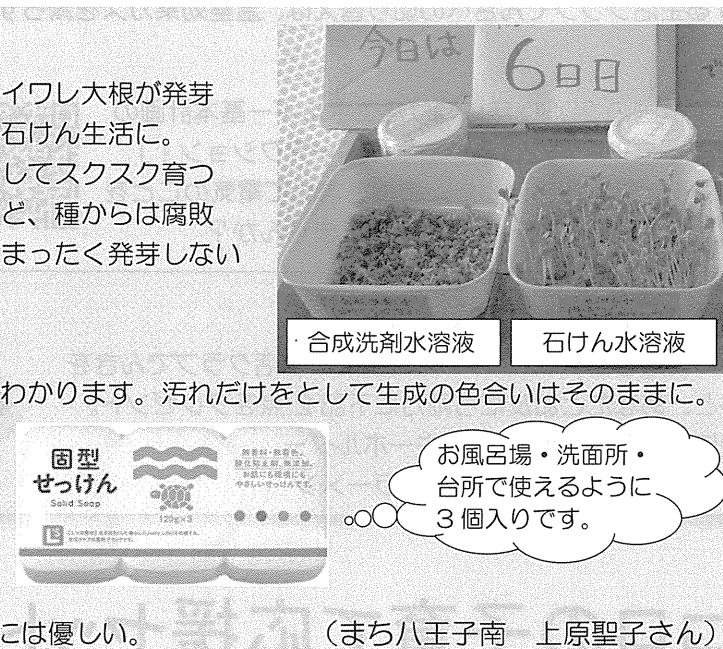
旅先での手洗い、洗濯に。

●台所で食器や布巾洗いに

無香料だから気持ちよく使えます。

●上履き洗いに

上履きがきれいになる洗浄力なのに、手には優しい。



(まち八王子南 上原聖子さん)

石けんビギナーには液体石けんがおすすめ！

石けんを使った洗濯が初めてでしたら、液体石けんからスタートしてみたいはいかがでしょうか？
液体石けんには「洗濯用液体せっけん」と「キッチン用液体せっけん」があります。

- 「洗濯用」はアルカリ助剤入りで汚れを落としやすくしています。
- 「キッチン用」はウールなどのおしゃれ着洗いにも使えます。

どちらも液体ですが、洗剤投入口に入れると固まりやすいので直接洗濯槽に入れ、洗濯ものは最大容量の7割位にするのがコツです。

**石けん以外も使いこなしてみよう！****【クエン酸水】**

材 料：水……………200ml
クエン酸……小さじ1

作り方：水を入れたスプレーボトルにクエン酸を入れ溶かす。

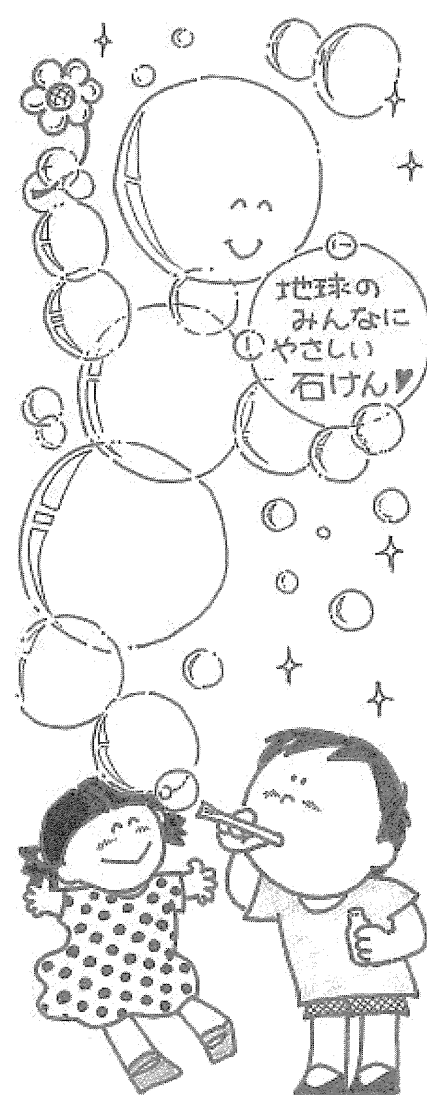
用 途：台所にシンクや食洗機などの水垢汚れに。

**【重曹水】**

材 料：水……………200ml
重曹………大さじ1

作り方：水を入れたスプレーボトルに重曹を入れ溶かす。

用 途：油汚れの拭き掃除に。油汚れのつけ置き洗いに。強力な油汚れには炭酸塩の方が効果的。

**洗濯用粒状せっけん、これがあるから生活クラブやめられない！**

洗濯用粒状せっけんで洗う洗濯が好きです。真っ白い泡をたててグルグル回る洗濯槽をぼんやり見ているのも悪くない（二槽式洗濯機を好んでいますので）。そういうのんびりした朝を、たまには過ごせる年代となりました。子育てに忙殺されていた頃からずっと洗濯用粒状せっけんでした。たまに他のメーカーの洗濯石けんを試しましたが、結果はどれもイマイチ。

- 洗濯用粒状せっけんはサラサラして扱いやすいのに、舞い上がりにくくむせない。
- 水に溶けやすい。
- 原料臭がない。
- 炭酸塩入りなので汚れ落ちがすこぶる良い。
- 洗い上がりも、ふんわり自然な柔らかさで吸水力抜群！と、良いところづくしの逸品です。

洗濯用粒状せっけんは、「これがあるから生活クラブやめられない」と言いたくなる消費材の一つです。



換気扇やコンロの掃除にも使えます。

(まち八王子南 上田久美子さん)

洗濯用無添加せっけん（針状）使いこなします！

- ① 洗濯機に洗濯物を容量の7～8分目くらいに入れます。
- ② その上から、針状石けんと炭酸塩を入れます。
- ③ 洗濯機の柔軟剤投入口にクエン酸を入れて全自動スタート。

お風呂の残り湯でも水道水でもOKです。分量は水79Lで針状石けん70g、炭酸塩大さじ2、クエン酸小さじ2ほどです。水の中で洗濯物が自由に泳げるくらいの洗濯物量、水面にフワフワもこもこの泡がたつくらいの針状石けんの量を目安にしています。炭酸塩は針状石けんの洗浄力補助剤なので適に、石けんカスが残らないことを目安にクエン酸の量を決めます。梅雨時など室内干しをするときは、お気に入りのアロマオイルをクエン酸投入時に一緒に入れるとちょこっと爽やかになり、臭いを防ぐことができます。

(まち多摩 神永瑞穂さん)

**石けんを広めよう！自治体の首長や環境関連部署との面談**

生活クラブ運動グループ地域協議会が主体となって、組合員が代理人と一緒に市役所を訪問し、シャボン玉月間に寄せた首長メッセージの寄稿を依頼します。同時に公共施設などでの石けんの利用を働きかけます。長年の働きかけによって、行政を動かすという活動の成果が上がっています。また、全国からの首長メッセージは、せっけん運動ネットワークの機関紙に掲載されます。まち広報紙にも掲載されるので、読んでくださいね。今年も昨年同様直接首長に会う活動は難しいかもしれませんが、各自治体で訪問活動を計画しています。各まちの広報紙でお知らせしますので、ぜひ参加してくださいね。



稲城市長訪問 2019年

まちのイチオシ活動、今年も乞うご期待！

今年度も、まちごとにイチオシする消費材を1つ決めて、その魅力を様々な方法で伝えていきます。

多摩南初！

【報告】4/13(火)今年のイチオシはこれ！(イチオシスタート集会) ～オンライン料理会に挑戦～

各まちのイチオシ活動をどう展開していくのか、発表し合いました。そのあと「登録・食のコンシェルジュ」※萩宇田さやかさんによるオンライン料理会を実施。まち町田西のイチオシ消費材「脂肪と酸味をおさえたプレーンヨーグルト」を使った料理を中心に実演してもらいました。多摩南で Zoom での料理会は初めてだったのですが、大きなモニターとスマホで全体の画像と手元の画像を切り替えながら紹介し、まるでお料理番組を見ているよう！Zoom での参加でも見やすかったと好評でした！「この消費材、こんな風に使えるんだ」と新たな発見も。この時のメニューの中から、タンドーリチキンのレシピを紹介しますので、ぜひお試しください。



↑ zoom で見た料理の様子

※「登録・食のコンシェルジュ」とは、消費材のメッセージを語り様々な角度から食の提案をしてくれる生活クラブの食の案内人

イチオシ活動で一緒に盛り上がっていきましょう！

- まち広報紙や SNS をチェックしたり、生産者交流会・料理会・試食会・消費材についてのおしゃべり会などの企画にも参加して、自分のまちのイチオシ消費材について学んでみませんか？
- ほかのまちのイチオシ消費材で気になるものがないかチェックしましょう。(左下参照)
オンラインの企画は、だれでもどこからでも気軽に参加できます。今後、オンラインの料理会や生産者交流会が開催される可能性が高いので、お楽しみに！

各まちのイチオシ消費材



～タンドーリチキン～

材料 (2～3 人分)

- 鶏モモ肉 1 枚(250g)、お好みの野菜おおよそ 100g、塩少々
- 脂肪と酸味をおさえたプレーンヨーグルト 100ml、
- カレー粉小さじ 1/2、にんにく 1/2 かけ、
- トマトケチャップ大さじ 2、丸大豆醤油大さじ 1

作り方

1. 鶏モモ肉は一口大に切る。にんにくはすりおろす。野菜を食べやすい大きさに切り塩をふる。ビニール袋に●と鶏モモ肉を入れ、もみこんで 15 分以上漬ける。
2. 耐熱皿に漬けた肉と野菜を並べ、野菜に●をかける。
予熱した 200℃のオーブンで 15 分焼く。

ポイント ●に鶏モモ肉を漬け込んだ状態で 2 日間冷蔵保存可能。

デポー

やっぱり生活クラブのお米！ 予約して食べてね！

1993 年記録的な冷夏で米不足となりました。そんな中、生活クラブのお米の生産者は、自分たちの食べるお米を 1 俵ずつ生活クラブの組合員のために出してくれたのです。そのため、輸入米を買わずに済んだ組合員もおおげしいました。生活クラブと生産者の信頼関係があったからです。生産者が安心して米作りができるように、予約して食べませんか？

デポーで予約できるお米

消費材名	品種	農薬散布回数
庄内遊 YOU 米	ひとめぼれ	一般的な栽培の約半分
那須山麓米	なすひかり	一般的な栽培の約半分

普通精米/無洗米、5 kg/3 kgがあります。

庄内遊 YOU 米の胚芽米は 2 kgもあります。

生活クラブのお米を食べたことのない方は
右 QR から生産者のメッセージをご覧ください。



おすすめレシピ!

バイオサポレシビ なるとの卵丼



【材料】(4人分)

なると巻 1本、長ねぎ 2本、卵 6個、ご飯 720g、
北海道産グリーンピース 20粒

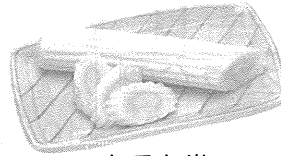
★水 1カップ、白だし 大さじ2、素精糖 小さじ2

【作り方】

- ① なると巻は5mm厚さの斜め切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 1人分ずつ作る。小さめのフライパンに★の1/4量を入れて加熱し、長ねぎ1/4量を加える。長ねぎが少ししんなしたら、なると1/4本分を加える。煮汁が少なくなったら溶き卵1個分を流し入れてふたをし、半熟状にしていって火を止める。さらに溶き卵1/2個分を加えて強火にかけ、10秒加熱する。残り3人分も同様に作る。
- ③ 器に温かいご飯を盛り、②と包材の表示通りに加熱したグリーンピースをのせる。

多摩南21,000人のルー

私のお気に入り
223



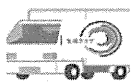
なると巻
配送税込 205円



NPO 法人たがやす
斉藤 恵美子 さん

大好きなねり製品の中でも、なると巻がピカイチ。
今まで様々食べましたが、生活クラブのなると巻が一番美味。ただの脇役とあなどるなけれ。そのままでもOK、野菜と相性もよし、中身がわかって安心。塩分も少なめ。ぜひ一度、お正月だけでなく使ってみてください。おすすめです。

次回取組みは6月5回



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター
センター長 元田 浩治

多摩統合センター長2年目に入りました。20年度のコロナ騒動からまちの組合員に会うきっかけが減っていますが、企画を通してお会いできることに楽しみにしております。趣味はソロ・ファミリーキャンプ、子どもとゲームをすることです。

一人になりたいときもあるのでソロキャンプもやっています(笑)。自宅では妻と4才の長女とマリオのゲームで遊ぶことが多いですね。ゲームで騒がしくなると6ヶ月の次女はよく笑っています。こんな私ですがどうぞ宜しくお願いいたします。

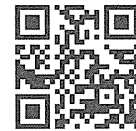


☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田中央】

NPO 法人 たがやす

1999年、多摩南生活クラブ都市農業研究会で様々な問題を話し合う中で、生活クラブ出荷生産者から「高齢化や担い手不足のため農業を続けていけない」との声を機に組合員活動としてスタートしたのが活動の始まりです。最初は生活クラブ出荷生産者の畑でナス収穫のお手伝いから始め、現在では農作業全般の援農を担っています。現在の会員登録者は町田市を中心に農家会員37名、個人会員約160名。

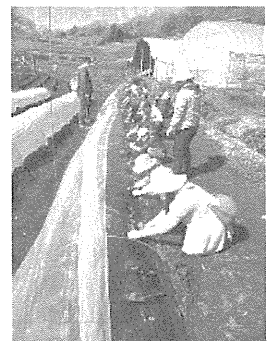
2002年にNPO法人設立。市民団体として初の有償援農ボランティアと、困っている農家とをつなぐ活動が続け、農業研修や食育・体験農園、地場産野菜の宅配・直売のほか、子どもから大人まで楽しめる農業体験事業も展開しています。どんどん失われていく田畑や丘陵地、緑地の減少に歯止めをかけ、環境を守りたいという思いで活動するとともに、自然の中で土に触れたい・生きがいを求めている市民に、自分の手で野菜を育てる楽しさを提供しています。



日経新聞とWEB、町田市コミュニティマガジン「まちびと」をはじめ様々なメディアで紹介され、ホームページ経由でも遠くから問い合わせや入会があります。

一般援農やオクラ出荷作業、夏場のナス・ブルーベリー収穫参加者を募集していますので、お気軽にお問合せください。

所在地: 町田市旭町1-23-2
生活クラブ館まちだ1階
電話: 042-794-9002
販売: 毎週火曜日午前中、
生活クラブ館まちだで
採れたて野菜を販売しています。ご利用ください。



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	① 会場 ②参加費 ③託児
庄内遊 YOU 米生産者交流会 オンライン可 みんなで食べよう！庄内遊 YOU 米 ～農薬を減らす生産者の工夫～	6月21日（月） 10：00～12：00	① 多摩統合センター ② 無料 ③ 2人 締切 6/14(月)
牛肉学習会 オンライン可 必見！生産者がこっそり教える牛肉料理のコツ	7月3日（土） 10：00～12：00	① 調布センター ② 無料 ③ 2人 締切 6/25(金)
電気の連続講座 オンライン可 コンセントの先にある「生活クラブでんき」の ふるさと ～地域間連携～ 講師 西城戸 誠氏（早稲田大学文学学術院教授）	7月3日（土） 10：00～12：00	① 多摩統合センター ② 無料 ③ 2人 締切 6/18(金)

★オンライン参加：WEB 申込み。追って ZOOM 用 URL を配信。

★託児：エコロ加入で無料、未加入は 1 人につき 500 円、当日加入可。

#生活クラブ み～つけた！！ 紹介します！

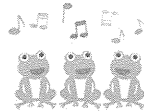
今月は デポー八王子みなみ です♡

《 多摩南 エコな暮らし投稿キャンペーン 》 6・7月

SNS 投稿キャンペーン開催中！！

抽選で 3 名に 2,500 円相当の超豪華消費材が
当たります！ 詳細はこちらから ⇒⇒⇒

Ciao! 6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()

メルアド()

希望項目に☑チェックしてください

□庄内遊 YOU 米生産者交流会に会場で参加します。

□牛肉学習会に会場で参加します。

□電気の連続講座に会場で参加します。

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利用させていただきます。

< DEPOT HACHIOU...
投稿

depot_hachioujiminami



❤️ 🔍 📌

depot_hachioujiminami ·

📅 5/1(土) お魚コーナー🐟

🍷 本日生メカジキがお買い得です！

塩麹とハーブで漬けたり

ねぎ塩や、にんにく、オリーブオイル

レモンペッパーなども合いますよ🍋

きのこやチーズをトッピングしても🍄

豊後水道の鰯や

かつおのたたき

BBQ🔥にサザエ、ホタテ、はまぐり

牡蠣、アワビなどの貝類もお買い得！

🔍 スタイホームのおうちごはん🔍

デポーの美味しい消費材を食べれば！

ご家族みなさま

笑顔で過ごせること間違いなしです

😊😊😊😊😊😊

#生活クラブ

#生活クラブデポー

#デポー八王子みなみ

#デポー八王子みなみ公式

#お魚

#おうちごはん #スタイホーム

#GW #ゴールデンウィーク

生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり4月の発電量 9,561kWh

生活クラブでんき累積契約数 989 件