

CiAo!

2021 年

7 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

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

胚芽米や玄米を利用しているのですが、価格が安定していること、重いものを運んでもらえることが大助かりです。他にもいろいろな消費材の原材料がすべてカタログに書いてあって、安心して注文できるところが気に入っています。あちこちで買っていた調味料などがすべて生活クラブで揃うようになったので楽になりました。お弁当のおかずや加工食品も安心して手に入るの、手抜きでも罪悪感がなくなりました。気に入っている消費材は「海老のビスク」です。海老の味が濃くて子どもたちも大好きです。家族が多い（加入時は 6 人、現在は 7 人）ので、野菜を足して量を増やしています。

生活クラブのマイクロプラスチックのオンライン学習会に、海洋汚染について学校で調べていた中学生の次男と一緒に参加し、勉強になりました。試食会やリアルで組合員に会える催しも興味がありますが、オンラインで参加した「おうちでつながるプログラム」がきっかけで、子育てひろばぶらんこのことを知りました。いつか子どもと行ってみたいと思っています。そしてエコロたすけあい制度の利用の仕方なども詳しく知りたいと思います。

●まち町田南●

熊澤 智恵子さん



熊澤さんのおすすめ！ 海老のビスクスープ

(株)オルター・トレード・ジャパン

エコシュリンプの頭を炊いて作ったスープに国産野菜を加え、国産小麦粉のルーで仕上げてあり、濃厚で贅沢な味わいの逸品です。



もくじ

- P2.....ビオサポって？ ビオサポレシピ
- P3.....共済について知ろう ～生活クラブにある 3 つの共済～
7 月はシャボン玉月間！
見直そう！せっけんパワー 変えよう！私と地球の未来
- P4・5...くらぶ 120%活用で毎日の暮らしに新しい風を！
- P6.....ワクワクまつり@多摩統合センター開催しました！【報告】
デポー盛り上げ隊 メンバー大募集！
- P7.....お気に入り「具だくさんビーフシチュー缶」・レシピ
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【まち町田南】
ワーカーズ・コレクティブ Harmony
- P8.....イベント案内・特報・申込書

多摩南を支える仲間たち

5 月末現在	配送	デポー
組合員数	16,075 人	5,341 人
加入者数	127 人	57 人
脱退者数	79 人	34 人
世帯当り	25,482 円	12,922 円
総利用高	408,609,090 円	68,679,258 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けます)
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けます)
fax:042-485-3447

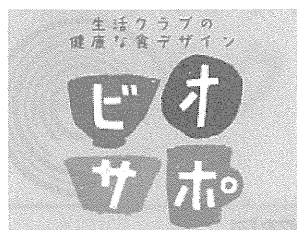
③デポー八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel : 042-670-3099
fax : 042-670-3022
開所 : 10:30~19:30

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



バイオサポって？

食べるカタログなどでよく見かける「バイオサポ」って何かしら？と思われる方も多いと思います。これは、生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語です。栄養バランスはもちろん、添加物や残留農薬などの安全性への配慮、そして食費も考えた食材の賢い使い方などもご紹介。あなたもバイオサポを取り入れて、暮らしを楽しみませんか？

夏の食事のポイント

1、水分たっぷりの夏野菜を取り入れよう！

熱中症予防のためにも、水分補給はとても大事。体の約6割は水分でできています。穏やかな環境で普通の生活をしている場合、1日あたりの摂取量と排泄量は体重50kgの人で1.8ℓぐらい*だそうです。暑さや運動のために普段よりも汗をかいたときは、発汗量に見合う水分・塩分を補給することが必要です！

水やお茶を飲むだけではなく、水分豊富なトマトやなすやきゅうりなどの夏野菜を食事に取り入れましょう。

※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

2、麺やご飯に豚肉を合わせよう！

豚肉に含まれるビタミン B1 は、ご飯や麺類に含まれる炭水化物（糖質）が体内でエネルギーに変わるのを促す働きがあります。つまり、ご飯だけ・麺だけを食べるよりも、ビタミン B1 を含む食材を合わせたほうが、しっかりとエネルギーになりやすいということです。豚肉をたっぷり使って、夏を元気にのりきりしましょう！

バイオサポ レシピ より

消費材を使った
レシピはこちらから→



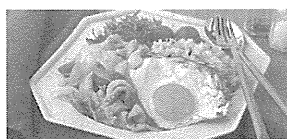
【豚肉と野菜の生姜焼きプレート】 2人分 ★1人分：648kcal 塩分：1.6g 調理時間 15分

材料

- ・玉ねぎ 1/2 個(100g)
- ・ピーマン 2 個(90g)
- ・国産パプリカ 1/6 個(30g)
- ・なたね油 小さじ 2
- ・卵 2 個
- ・豚肉カタ・バラスライス 150g
- ・十六種類の雑穀米を入れた
ご飯 350g
- ・レタス 40g
- ・ミニトマト 4 個(40g)

★

- 丸大豆醤油 大さじ 1
- みりん風醸造調味料 大さじ 1
- 料理酒 小さじ 2
- 玉ねぎ(すりおろす) 大さじ 1
- 根生姜(すりおろす) 小さじ 2



作り方

1. 玉ねぎはくし形切り、ピーマン・パプリカはヘタと種を除いて乱切り、豚肉は3等分に切る。
2. フライパンになたね油小さじ1を熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って取り出す。
3. 2のフライパンになたね油小さじ1を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら1の野菜を加えて炒め、しんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
4. 器に雑穀入りご飯を盛り、3と目玉焼きをのせ、レタス、ミニトマトを添える。

※仕上げのタレにおろした玉ねぎを入れると、具材にからみやすくなります。

バイオサポは経済的？

生活クラブのWEBページでは旬の食材を生かしたメニューや食材の保存法など、リーズナブルで賢い食べものの使いこなしもお伝えしています。

例えば…

野菜には旬がありますよね。旬の野菜は、おいしいうえにほかの時期に育成されたものより栄養が豊富であることが女子栄養大学の辻村卓先生の長年の研究で明らかになっています。

例えば、ブロッコリーのカロテンの差は最大月と最小月で約4倍、ビタミンCの差は約2倍とのことです！ほかにもいろいろな情報満載！ぜひ、あなたの食生活に活用してくださいね。

野菜の栄養
についてはこちら
から↓

野菜の栄養



共済について知ろう

—生活クラブにある3つの共済—

共済は組合員どうしのたすけあい

共済は、組合員相互にたすけあうという活動を、保険のしくみを使って確立した、協同組合が行う保障事業です。組合員があらかじめ一定の金額（掛金）を出し合って共同の財産を準備することで、組合員の誰かが困ったときに他の組合員全体でたすけるというしくみです。

ケアサービス
(現物給付)
+ 経済共済



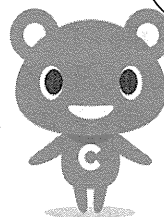
ハグくみ
1000円/月

CO・OP共済

1000円/月～

※保障内容により様々なプランがあります。

経済共済



エコロ

100円/月

くらしの中で
ご近所組合員が
たすける
(現物給付)



エコロは
少額の掛金でより多くの
組合員がたすけあう
1 番身近な存在

保障やお金のことを学ぼう

7/15 エコロ交流会 (3 か月に 1 度の定期開催)

8/28 (仮)まちづくりフェスタ

10～11 月 火災共済学習会

12 月 くらしの見直し講演会

1 月 ライフプラン講座 (全 2 回)

2 月 葬儀学習会

自分たちのくらしに合った適切な選択ができるようになりましょう。

たまみな♪及び多
摩南 WEB サイト
にて告知します。
お見逃しなく!

7 月はシャボン玉月間!

見直そう! せっけんパワー
変えよう! 私と地球の未来

シャボン玉月間とは・・・

1984 年から 7 月を中心に行ってきた全国統一活動です。「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて、せっけんを使いましょう」をコンセプトに、統一ポスターを用いて、せっけんの使用を広く地域に呼びかけます。

この間に自治体を訪問し、首長や環境関連部署に会ってせっけんを使うよう呼びかけています。



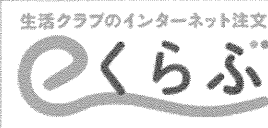
まずは固型せっけんから

第一歩は固形せっけんから。生活クラブの固型せっけんはすごくいいんです! 手洗いや

浴用だけでなく、台所（食器洗い、布巾洗い）でも使えるので使ってみてください。水キレも良くにおいもしないのでおすすめです。香料や着色料、金属封鎖材（EDTA=エデト酸塩）などの添加物を一切使っていません。成分は純せっけん 98%、グリセリン 2%です。



いつも同じものしか注文してない?!



120%活用で毎日の暮らしに新しい風を!

とにかくココが便利! ~eくらぶ基本編~

注文期間が長い!
注文用紙を提出し忘れても大丈夫!
提出日翌日午前11:30まで注文可能です。

注文締切 5/15(土) 11:30
(注: 金曜配達の場合)

一度注文し終わっていても
締切時間まで何度でも変更可能!

お買い物かごに入れたものの
合計金額がすぐわかる!

総合計 6,640 円(税込) この内容で注文する

レシピが見られる!
カタログで紹介されているレシピが
見られます。レシピで使われている
消費材がリストアップされており、買
い物かごにすぐに追加できて便利で
す!

自分にあった方法で ラクラク注文できる♪

001
カテゴリ 注文番号で注文 WEBカタログ 消費材検索 お気に入り

カテゴリ
から検索!

紙カタログを
見ながら注文
番号を入力!

名前から
検索!

外出先での注文に便利な WEB カタログ。
注文番号をタップするとすぐに
お買い物かごに追加できるので便利!

よく利用するもの
は「お気に入り」登
録すると便利!

さらにお買い物が楽しくなる♪~ eくらぶ応用編~

すぐ売り切れちゃう!?
WEB 限定品を
買ってみよう!

生産量が少ないものや、
わけあってお得な価格に
なっているものなど、数
に限りがある品目を WEB
限定で取り扱っています。

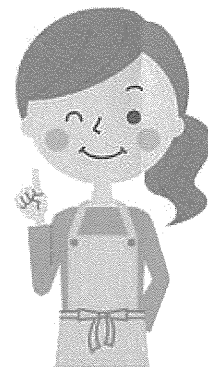
「カテゴリ」>「WEB 限定
品」で見られます。



人気の限定品は
すぐ在庫終了に。

利用したことのない消費材は
クチコミをチェック!

利用するか迷ったらクチコミが
参考になります。



アレルギー登録で
該当する消費材を買い物かごに入
れると通知が出る!
「マイページ」>「アレルギー登録」
で設定できます。
ご家族のアレルギーを設定してお
くと便利!

eくらぶ使っていますか? 注文用紙に鉛筆で記入して
提出するのも、もちろん手軽で便利なのですが、リニュ
ーアルを重ねて使いやすさがアップしてきたeくらぶも
いいですよ~!

eくらぶ派はもちろん、注文用紙派も、参考にしてみ
てください。「こんな機能あるんだ!」と発見があるはず!

人気ランキングで上位の
消費材を確認できる!

注文受付中の企画でのラン
キングが出ています。「みんなど
んなの買っているのかな」と覗
いてみるのも楽しい!
トップ画面を下にスクロールさ
せていくと見られます。

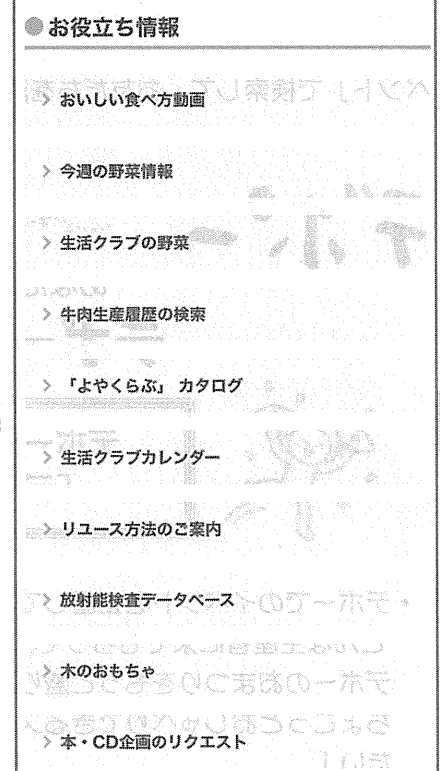
お買い物かごに入れた
組合員数がここに。



確かに役立つ! お役立ち情報

トップ画面を下にスクロールさ
せていくと、以下のような内容
が見られます。

- ・包丁でできる甘夏みかんの剥
き方などの「おいしい食べ方
動画」
- ・欠品情報が確認できる「今週
の野菜情報」
- ・年末年始など配達スケジュ
ールを確認したい時に便利な
「生活クラブカレンダー」
- ・贈り物にオススメの、名入れ
もできる「木のおもちゃ」の
注文や、本・CD 企画のリクエ
ストの受け付け など



いかがでしたか? eくらぶを最大限活用して、生活クラブのある
暮らしをさらに楽しんでいきましょう!
まだ登録していない方は、右の QR から、eくらぶ登録を!



ワクワクまつり@多摩統合センター 開催しました！【報告】

昨春秋に好評だった親子向け企画の「ワクワクまつり」を4月17日(土)に開催しました。あいにくの小雨混じりのお天気でしたが、午前17人・午後19人のちびっ子たちはいろいろなコーナーを思いっきり楽しんでいました。「はじめてのおつかい」コーナーでは、生活クラブのお菓子を決まった数ずつ自分で買い物がこに入れていきます。添加物対策、遺伝子組み換え対策ができている生活クラブのお菓子なら安心して食べさせられますね。



倉庫にできた「巨大迷路」では途中宝探しをしながらすすみます。「はじめてのお仕事体験」では配達スタッフと同じシャツに着替えて、トラックの荷台に上がって注文書に書いてある消費材をピックアップ。台車に乗せて組合員宅にお届けします。トラックの運転席にも乗って記念写真をパチリ！！生活クラブ共済ハグくみのキャラクターハグみちゃんも登場して、こわごわ近寄ったり、足ジャンケンをしたり。

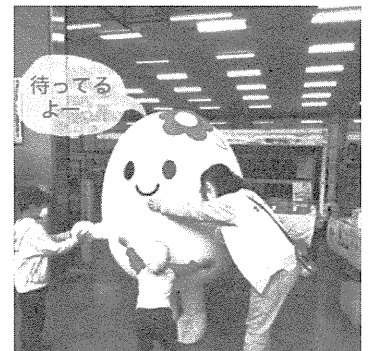


2階の会場ではサステナブルフェス！のイベント、廃材やボタンなどを木製キットに接着して作る「創作昆虫ムシポット」にみんな時間を忘れて熱中していました。

「絵本の読み聞かせ」コーナーでは紙芝居や大型絵本に目を見開いてじっと聞き入っていました。

お友だちに誘われて来てくれたゲストは、市販のお菓子に入っている添加物の話や生活クラブのお菓子との違いを熱心に聞いて、加入に！！新しい住宅地で行っていたキャラバン（消費材の展示即売説明会）で生活クラブを初めて知ったというゲストも、いろいろこだわってあちこちからお取り寄せしていただけれど生活クラブなら揃っている！と、加入されました。

緊急事態宣言が延長されて、5月22日、6月19日に予定していた調布センターワクワクまつりは、やむなく中止となりました。次回は「多摩南生活クラブ イベント」で検索して、お友だちを誘ってぜひ参加してくださいね。



デポー

あなたの大好きなデポー、もっと素敵に盛り上げませんか？

デポー盛り上げ隊 メンバー大募集！！



デポーを盛り上げるアイデアを出し、それを実行する
「デポー盛り上げ隊」のメンバーを募集します。



- ・デポーでのイベントを企画してみたい！
こんな生産者に来てもらって、良さを語ってほしい！
デポーのおまつりをもっと盛り上げたい！
ちょこっとおしゃべりできるスペースをもっと活用したい！
- ・店内の消費材にポップを作って、私のおススメをアピールしたい！
- ・ワークでつながる組合員を増やしたい！
- ・デポーの組合員と仲良くなりたい！

こんな思いを持っている方、一緒にデポーを盛り上げましょう！興味のある方は各店舗で毎月行うビギナーズカフェにご参加ください。

7月のテーマは「せっけん」

店頭で申し込みます。

デポー八王子みなみ 7/23(金) 11:00~12:00

デポー国領駅前 7/23(金) 11:00~12:30

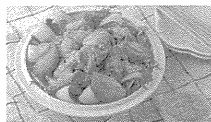
デポー町田 7/23(金) 11:00~12:00

☎ 8月以降は店頭ポスターで

おすすめレシピ!

ビオサポレシピ

牛肉しゃぶしゃぶ味噌ドレッシングサラダ



【材料】(2人分)

牛肉すき焼き・しゃぶしゃぶ用(コース) …175g
きゅうり…1/2本、レタス、ベビーリーフ…合わせて150g
トマト1/2個

★ 国産十割とうじみそ…大さじ1、素精糖…小さじ1
にんにく(すりおろし)…1/2片、純米酢…大さじ1
ギリシャ産オリーブオイル…大さじ2

【作り方】

- ① きゅうりは両端を切り落としてスライサーで縦に薄くスライスし、レタスは一口大にちぎり、それぞれボウルに入れた水に放ってパリッとしたら水気をきる。トマトはくし形に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒大さじ2(分量外)を加える。牛肉をサッとゆで、色が変わったらザルにあげて水気をきる。
- ③ 器に①、②を盛り、混ぜ合わせた★をかける。
※牛肉をゆでた湯は旨みが出ているので、アクを除いてスープなどに活用を。

多摩南21,000人のレ

私のお気に入り
224

具だくさんビーフシチュー缶

配送税込 1,836円

Harmony
内藤 尚 さん

缶を開けて温めて食べてもおいしいのですが、味がしっかりしているので、牛肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじんを加えて煮込んで食べています。

次回取組みは9月5回



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター

轍 あい 西村 貴行

入職して7年が経ちました。その中には、町田センターから多摩統合センターへの統合などがありましたが様々な経験を活かして今は活動リーダーをしています。昨年から新規加入者が増えており、特に新しく入った組合員の皆さんに消費材の良さ、生活クラブのよさを伝える活動を企画できればと思っています。趣味は食べること飲むことです。

が、現状外で飲食できない状況ですので料理が趣味になっています。最近特に圧力鍋の良さを知り、平田牧場の豚バラブロックで豚の角煮や北海道チクレンのモモブロックでビーフシチューなど作り、自宅で一人楽しんでおります。まだまだ対面で会話するのは難しい状況ですが、これからもよろしくお願いします。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆

【まち町田南】

デポー町田 ワークス・コレクティブ Harmony

2012年12月に東京の第9番目のデポーとしてデポー町田はスタートしました。そのフロアー業務を担うワークスとしてHarmonyが設立されました。

現在16名のメンバーと、10名のアルバイトで日々フロアー業務を行っています。Harmonyの特長は20代から70代までの幅広いメンバー構成と、学生や働きにくさを抱える人などがアルバイトとして参加していることです。お互いを補い合いながら業務を行っています。

デポー町田は東京で一番広いスペースを持ち、組合員活動の場としてのまち☆広場と居場所にもなるイートインスペースも充実しています。現在はコロナ禍のため居場所の機能は十分活用されていませんが、コロナが明ければ大勢の組合員の皆さんの利用をお待ちしています。

また今年度から、来所が困難な組合員の方たちのために「お届けデポー」も日数を増やしました。生活クラブの消費材を使い続けるためにぜひご利用ください。

Harmonyでは、一緒に働く人を募集しています。組合員の方たちに消費材の良さを伝え、生産者との架け橋になるやりがいのある仕事です。一緒にやりませんか？ご連絡をお待ちしています。



所在地：町田市成瀬が丘 2-27-1 FSビル1階

電話：042-706-0360

FAX：042-706-0370

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	①会場 ②参加費 ③託児
エコロ交流会 オンライン可	7月15日（木） 10:00～11:30	① 調布センター ② 無料 ③ なし
ワクワクまつり@多摩統合センター はじめてのおしごと、はじめてのおつかい 午前午後各10組の定員制	7月31日（土） 10:00～12:00 13:00～15:00	① 多摩統合センター ② お子さんひとり300円 ③ なし

★オンライン参加：WEBから申込み。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 デポー国領駅前 です♡

《 多摩南 エコな暮らし投稿キャンペーン 》

7月末まで 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! 7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

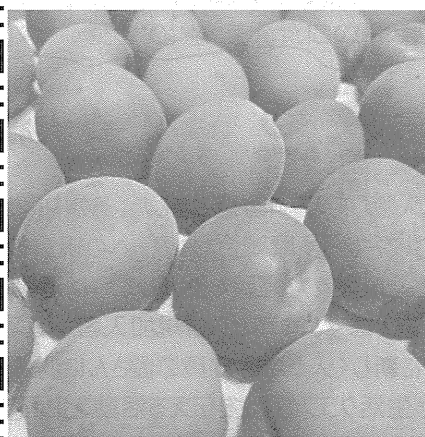
☐ エコロ交流会に会場で参加します。
☐ ワクワクまつりに参加します。 ☐ 午前の部・☐ 午後の部
 参加されるお子さんのお名前: _____(____才)

_____ (____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。

depokokuryo



depokokuryo 梅は「ジャパニーズスーパーフード」として世界に推奨されるほど

栄養価の高い日本の伝統食材。ミネラル・カルシウムが豊富で、疲労回復、老化防止、免疫力・抵抗力アップなどが期待できると言われています。

年一度の青梅入荷に合わせ、今年は梅酒を仕込みました。梅の持つクエン酸成分が食欲増進・消化吸収を促進してくれるので、梅酒は食前酒にピッタリ...と言いつつ、食後まで飲みそうです。

梅干し用の梅(南高梅)は、青梅よりも遅く6/24(木)入荷。こちらも年に一度の入荷です。ただ今ご予約受付中。ご予約ですと特別価格でお買い得!

日々の食卓のお供に「スーパーフード・梅」オススメです。

#梅#梅酒#梅干し#スーパーフード#生活クラブ#サステイナブル#デポー国領駅前

#梅#梅酒#梅干し#スーパーフード#生活クラブ#サステイナブル#デポー国領駅前