

CiAO!

2021 年

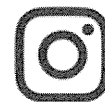
8 月号



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

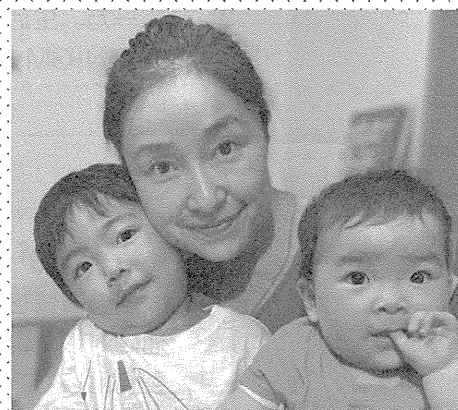


★ 多摩南のきらきらさん

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

● まち三鷹 ●

小沢さち子さん

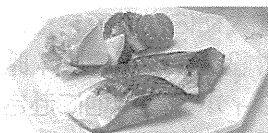


第二子の妊婦健診の時に待合室の雑誌で生活クラブが紹介されていて、ピン！ときてその場で申込みの電話をし、同時に今まで利用していた他の宅配の解約の電話もしました。入ってよかったこと変わったことは見聞が広がったことです。配布された冊子やお知らせで知らないことを学ぶことが楽しいです。子どもに何もしてあげられないけど、安心安全なものを食べさせているということだけは胸をはれるかなと…。好きな消費材は骨取りさばみりん漬切身。骨が取ってあるので子どもそのまま１切れ食べます。何より美味しい！

まち主催のウエルカムパーティーに参加したら、いろんな試食ができたこと、作り手の思いを伝えるまち委員さんの生活クラブへのかなり熱い思いが感じられたことがとても良かったです。それとクリーンアップ大作戦。子どもとゴミを拾うきっかけになり、その後も散歩中に子どもがゴミを見つけ拾っています。

今後は消費材を使った料理の勉強会があれば参加したいです。エコロでお世話になった方から、消費材を使ったレシピを教えてもらい料理の幅が広がりました。生産者訪問にも参加してみたいです。今は生活クラブの電気と生活クラブの家づくりも気に入っています。

小沢さんのおすすめ！



骨取りさばみりん漬切身

千葉県漁業協同組合連合会

旬のさばを使用。骨を取りみりん漬けにした、小さめの切身です。子どもやお年寄りにも。

もくじ

- P2……美味しく利用しながら「こんな社会がいい！」を叶えていこう！
- P3……生活クラブでんきを選んで次世代にツケをまわさない暮らしを！
- P4・5… まちフェス 2021 に遊びに来てね！
- P6……第 27 回多摩南総代会報告・新鮮な夏野菜はデポーにおまかせ！
- P7……お気に入り「調理用合わせ酢」・レシピ「夏野菜のピクルス」
私が配達しています
私のまちの運動グループ 府中・ワーカーズまちの縁がわテラッツァ
今月の発電量

多摩南を支える仲間たち

6 月末現在	配送	デポー
組合員数	16,109 人	5,354 人
加入者数	130 人	44 人
脱退者数	88 人	34 人
世帯当り	33,624 円	11,290 円
総利用高	540,510,015 円	60,301,938 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

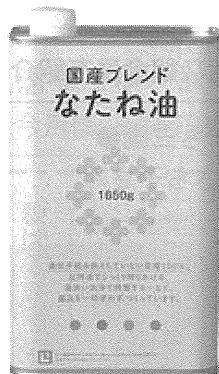
⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FS ビル 1 階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30~19:30

★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

自慢の油

美味しく利用しながら 「こんな社会がいい！」を叶えていこう！

市販の油には化学合成薬品を使って安く生産しているものがありますが、生活クラブは違います。贅沢な一番搾りの高品質な油なのに、リーズナブル！市販で同じ品質のものを買おうとすると、その価格差にびっくりするかもしれません。化学合成薬品を使っていないこと以外にも、利用することで実現したい社会に繋がっています。



●食べることで 遺伝子組み換えに NO！

市販のなたね油の原材料はほぼ 100%輸入。主産地であるカナダの栽培 9 割以上が、除草剤を撒いても枯れない遺伝子組み換えなたね（GM なたね）。「NON-GM」とあえて表示していない限り、流通しているなたね油は GM なたねから作られていると考えられます。

一方、生活クラブは、国内とオーストラリアの NON -GM なたね。生産者と NON-GM なたね栽培契約をしています。利用することで、遺伝子組み換えに NO を！



市販の揚げ油専用のなたね油もはしごしましたが、これに落ち着きました。
eくらぶロコミより 以下同



●昔ながらの伝統製法を残そう！

大型の機械を使い、ごまを高温で焙煎し、薬品を混ぜて高圧で絞り出す一般的なごま油に対し、薪の柔らかい熾火で煎ったごまを玉締機で圧搾し、一番絞りのものだけを製品化している生活クラブのごま油。昭和初期に建てられた昔ながらの工場で、玉締機を使って生産されています。昭和 30 年代以降に搾油機が輸入されるようになり、玉締機は製造されなくなりました。日本に今でも残る 40 台弱のうち 11 台が小野田製油所にあります。食べることで玉締法を後世に残していきませんか？



このゴマ油を使い出すと、本当にゴマの味がして美味しく、やめられません！市販品が焦げ臭く感じてしまいます。



●外国産であっても 顔が見える関係を築く！

原料のオリーブはギリシャの農場で四代に渡って農園を大切に育ててきたポリメナコスさんが栽培してきたもの。手作業で摘み取り、併設の搾油場で 24 時間以内に搾油するなど、こだわっています。提携生産者のヴィボンが現地に赴き、製造工程などを確認しています。

IOC（国際オリーブ連盟）が定める最上規格「エキストラヴァージン」。生活クラブが外国産の高品質な食品を適正価格で取り組めるのも、大勢の組合員が食べる約束をし、顔の見える関係を築けているからです。



このオリーブオイル欲しさに生活クラブがやめられないと言っているほど、好きです。

缶の液だれ こうして解消！

なたね油は右の写真の向きで注ぐのがオススメ。ごま油 800g は、缶に記載されたイラストの通りに注いでみてください。メープルシロップの使い終わった蓋をはめる、別の容器やごま油 500g の空き缶に入れ替えるとよいというロコミも。





生活クラブでんきを選んで、 次世代にツケをまわさない暮らしを！

生活クラブでんきは

再生可能エネルギー※100%と脱原発をめざし、
現在全国 62 カ所の再エネ発電所が稼働中。

※再生可能エネルギー（再エネ）とは…

資源に限りのある化石燃料ではなく、
太陽光・風力・小水力・バイオマスなど
エネルギー源として永続的に利用できるもの。
CO₂をほとんど排出せず、
大きな気候危機対策になります。

いま、地球過熱化が進み、人類が生存できるか
どうかの大きな分岐点にいられているといわれています。

もう待たないの危機的な状態なのです。

家庭から排出される CO₂ の約半分は電気によるもの。

ひとりひとりが再エネ中心の電気を選ぶことが CO₂ 削減
にとっても大切で有効です。そして、とっても簡単！

料金も地域の大手電力会社と変わりません。

未来を生きる子どもたちのために、

まずは電気の切り替えからはじめてみませんか？



申込みは
こちらから



生活クラブエナジー 検索



でんきの紹介キャンペーン！

2021 年 4 月～2022 年 1 月末まで

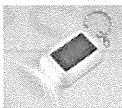
紹介したお友だちが契約すると、

あなたとお友だちに

ソーラーLED キーホルダー

& タラメンをプレゼント♪

紹介は
こちらから



もうすぐ終了！9/5 まで！

でんきの切り替えキャンペーン

期間中に新規契約すると、

まちによってはプレゼントがあるかも♪

くわしくは、まち広報紙をチェック！

8 月 31 日まで！



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

に参加しよう！

次の世代に、笑顔で世界を手渡すための合言葉『サステイナブル（持続可能）な社会』。今私たちにできることはなんだろう？毎日のくらしに無理なく取り入れられることってなんだろう？ 多くの人を巻き込んで、サステイナブルな生活をより多くの人に楽しんでもらいたい。それが『サステイナブル フェス!』です。4 月から様々なカタチで展開してきました。フェスは今月で終了です。まだ参加できるカタチがココにありますよ！

『いいね』ボタンをタップする

よく閲覧する SNS（Facebook・Instagram・Twitter など）で #サステイナブルフェス と検索。たくさん投稿されています★

クリーンアップ大作戦

身近な場所のごみ拾いをし、みんなで
ごみ問題について考えます。まち広報紙、
またはこちらの QR コードから確認。

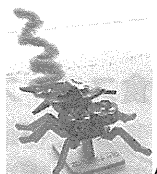


創作昆虫ムシボットをつくろう

木製のベースキットに好きな素材（家にある
端材やプラスチックごみ）をくっつけ
くっつけ・・・オリジナルの
生き物を作ります。優秀な作品は
9 月 12 日に表彰します。

日時：8 月 21 日（土）・22 日（日）

会場：デポー八王子みなみ



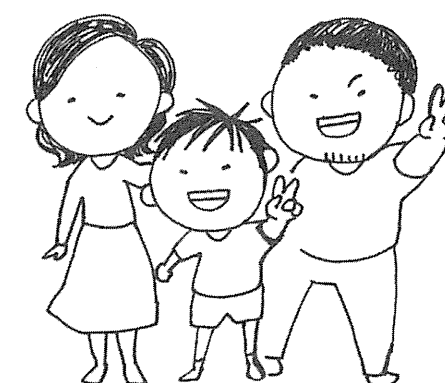
サステイナブルな生活をより
多くの人に楽しんでもらいた
い。そんな想いをギュッとまと
めたイベントを開催します！

日時：8 月 28 日（土）

10:30～14:30

会場：多摩統合センター

詳細は次のページにて♪



いろいろなつくってみよう!
ワークショップ

自分だけのせっけんをつくろう
**こねこね
マイせっけん
づくり**

かわいいエコラップでゴミ削減
**みつろうラップ
づくり**

木の香りに癒されよう
お箸づくり

こどもサイエンス
自分の描いた絵が水に浮かぶ!?
紙のお花を水に入れるようになるかな?
親子で不思議を体験してみよう!

リユースについて学べる
かみしばい

たくさんブースをまわって
プレゼントをもらおう!
スタンプラリー

エネルギーのことがよくわかる
アニメ放映
生活クラブでんきの風車にちなんだ
タラメンや鰯しょつつるなども販売。

**遺伝子組み換え
について学べるコーナー**

会場内に飲食スペース
あります

楽しみながら
エコな社会を考える

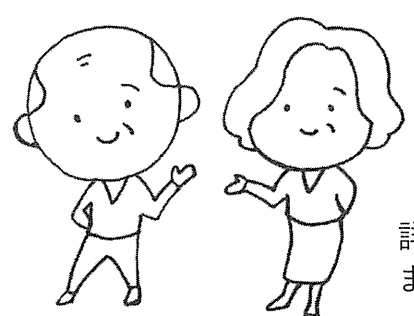
おとなも子どもも
みんなで楽しもう!

**まち
フェス
2021**

入場無料・予約不要
多摩統合センターにて開催
あそびにきてね!

まちフェスは、
環境に負荷をかけないエコな暮らし、
たすけ合える人と人とのつながり、
未来へつなげるサステイナブルな生活を
楽しく提案する参加型イベントです。
まわりの人や環境にちょっとやさしくなれる。
そんなきもちを持って帰っていただければと思います。

組合員が企画・運営しています!
このまちフェスは、組合員から結成された実行委員会が企画しています。
各ブースも、それぞれのまちの委員が内容を考え準備しています。
組合員による手作りのイベント、ぜひ楽しんでいってくださいね!
そして、次回はあなたも企画運営に加わってみませんか♪



詳しい内容は7月4日に配布されたチラシ、
または多摩南生活クラブ WEB サイトへ。

生活クラブの取り組みが出てくる映画
「おだやかな革命」上映会
自然エネルギーによる地域再生。
これからの時代の「豊かさ」を巡る物語。
■入場無料 ■2回上映します
①10:30～ ②13:00～

買い物で地域を応援しよう!
**地場野菜と
地元生産者のパン販売**

家に余っている食品を必要な人に届けよう
フードドライブ

みんなの「居場所」
「生活と自治」と「ジョイエス」を読んで
クイズに挑戦! プレゼント付き♪
地域の居場所紹介のパネル展示も。

普段から使って安心
防災グッズおためし会

※企画内容は変更になる可能性があります
※入場は無料ですが、各コーナーにより参加費が必要になる場合があります

第 27 回多摩南総代会報告

6月4日(金)に多摩統合センターにおいて、第27回多摩南通常総代会を開催しました。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、総代のみなさんには書面議決による参加と質問意見の事前提出を呼びかけ、全員が一堂に会しての意見交換ができない不本意な形での開催となりました。総代定数200人中169人(実出席11人、書面議決158人)で、第1号議案～第7号議案のすべてが可決されました。

主な質疑は以下のとおりです。事前にいただいた意見に対しては総代のみなさんに別途お返しします。

質問：石けんに使われている香料について、安全性をどのように考えているか知りたい。	回答：食品、化粧品、生活用品で基準を決めています。石けんは、生活用品になります。化学的に合成されていても安全であることがわかっていること、情報公開することを基本としています。どのような物が使われているかは別途報告します。
質問：プラスチックごみ問題に関連してカプセル入りの肥料が使われると知ったが、生活クラブの生産者も使っているか？	回答：遊佐では生産者グループで独自開発した肥料を使っている、カプセルについては聞いていませんが、ほかの生産者については確認して報告します。
意見：班配送と個別配送の還元について、平等性を持った仕組みを検討してほしい。	回答：新型コロナウイルスの感染拡大防止により会議時間も限られ20年度は検討できませんでした。東京全体で検討をすすめていきます。
意見：SNSなどを利用して多くの人に活動を知ってもらうのはよいことだが、個人情報の保護についてしっかりとした対策をしてほしい。	回答：SNS発信については、個人情報に十分注意を払うよう対策をすすめます。特に、屋外でのイベントについては改めて対応策を検討します。



《多摩南理事会新役員》

理事 西村淳子	常勤理事 高木一臣	副理事長 稲沢真紀	副理事長 椿多見子	理事 長谷川ふさ子	監事 北川陽子	監事 荒井るみ子	理事 牧野明美	理事 新井 柴田友香利	監事 若林裕子	理事 鈴木昌代	理事 笠原真優美
---------	-----------	-----------	-----------	-----------	---------	----------	---------	-------------	---------	---------	----------

デポー 新鮮な夏野菜はデポーにおまかせ！！

わたしたちのすぐそばで生産者が作っています。

デポーには地元の提携生産者直送の新鮮夏野菜が入荷しています。

★地場生産者のおススメ★

川崎市麻生区 高松さん：無農薬栽培生きくらげ、雑穀
町田地場生産組合 老沼さん：ナス、トマトなど



町田地場…ナス畑に沿ってマリーゴールドが植えられている。花の匂いが虫を遠ざけ、投薬を減らせる。(生活と自治より) (撮影…田嶋雅己)

配送の休み週もデポーは13日(金)まで営業しています。ご利用ください。

★13日(金)デポーの休み前生鮮品売り切りへGO！

日にち	11	12	13	14	15	16	17	18
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
配送	休み					○	○	○
デポー	国	○	★	休み			○	◎

11日(水)はデポー国領駅前のみ営業

18日(水)は3デポーとも営業

おすすめレシピ!

ビオサボレシビ
夏野菜のピクルス

【材料】(2人分)

オクラ…5本(50g)、きゅうり…3本(300g)
 カラーピーマン…2個(70g)、ミニトマト…5個(50g)
 調理用合わせ酢…200ml、水…100ml

【作り方】

- ① 鍋に調理用合わせ酢と水を入れひと煮立ちさせる。
- ② きゅうり、カラーピーマンは乱切りにする。オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、ヘタを切って乱切りにする。
- ③ 消毒した保存瓶に②とミニトマトを入れ、①のピクルス液を加えて1日漬ける。漬ける時間は好みで調整してください。
- ④ 冷蔵庫で4、5日保存可能です。

多摩南21,000人のルー

私のお気に入り

225



調理用合わせ酢(500ml)

配送税込 340円

テラツア
荒井 裕子 さん

テラツアでお出しするピクルスを簡単においしく作ってくれるのがこの調理用合わせ酢です。そのまま野菜を漬け込むだけ。ドレッシングにも使えます。一度使うと美味しさで便利さでやみつきになります。

次回取組みは9月1回



☆☆私が配達しています☆☆

多摩統合センター 児谷 太郎

こんにちは!今年度より多摩統合センターに6
 年度9年ぶりに配属となりました。

昨年までは青梅センターで共済リーダーを務めて
 きました。今年のたすけあい共済制度改定は9月
 よりジュニアコースの満期年齢が30歳までと大幅
 に延長され、更に使いやすいものとなります。必要
 な保障をしっかりと提案することを心掛けています。

これから配達職員からお声掛けすることがあると
 思いますので、話を聞いて頂けたらと思います。

趣味は温泉巡り(温泉ソムリエです)、サウナ
 ーでもあります(プロの熱波師です)。

温泉に入る以上はと筋トレもやっています。ベン
 チプレス100キロを目標にしています。こんな私で
 すが宜しくお願い致します。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち府中】

まちのほっとスペース

府中・ワーカーズまちの縁がわ テラツア



ACT 運動グループの「ワーカーズまちの縁がわ」は、
 地域の人々がいつでも気軽に行ける「居場所」をつくり、
 情報交換や「身近な相談」ができる場をつくり、暮らしで
 困った時に、ちょっとした支援の「ほっとサービス」を提供し
 て、人と人がつながり、困った時にはたすけあい安心して
 暮らせる地域をつくる活動をしています。

今年3月に、府中に新たな「府中・ワーカーズまちの
 縁がわ テラツア」を立ち上げ、まちのほっとスペース「テ
 ラツア」を5月15日にオープンしました。長引くコロナの
 影響で孤立しがちな日々が続いていますが、こんな時だ
 からこそ地域の中で、人と人とつながることが求められ
 ていると感じています。

ほっとひと息したい時に、ぜひお越しください。

《活動の内容》

カフェ：生活クラブの消費材を使用したからだにやさしいメニュー

小物販売：手作りの小物を販売

サロン：地域の方を講師に、交流サロンを開催

ボックス貸し：地域の方の作品の展示・販売

部屋貸し：市民活動などに店内のスペース貸し

*お子さん連れでも安心して食事やサロンに参加できる

「親子スペース」があります。

*パソコン・プリンターの利用ができます。

住所：府中市住吉町 5-17-7

電話：042-306-5151

営業日：火～土 11:00～17:00(定休日：日・月)

アドレス：engawaterrazza@ybb.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



8月28日(土) は まちフェス 2021 へGO!



10:30～14:30

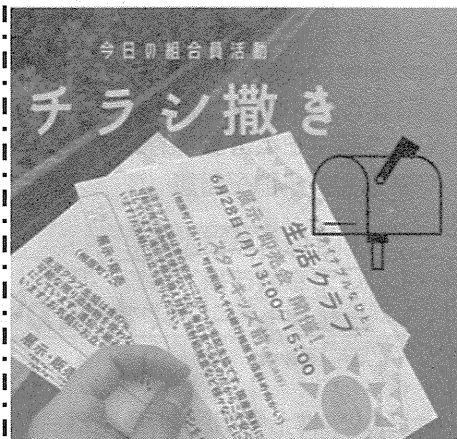
多摩統合センターで開催!!

予約不要! 詳細は本紙中面4、5ページ
まちフェス特集をご覧ください。

#生活クラブ み～つけた!! 紹介します!

今月は まち町田西 です。みなさんぜひフォローしてください。

machi.machidanishi



♡ ◯ ▽

🔖

machi.machidanishi 来週月曜日は"ま
ち"のイベント!

相原のブルーベリー農園でブルーベリー
狩りを楽しんだ後、防災の備えについて
シェアします。

そして午後は、スターキッズ前でのキャ
ラバン。

今日はキャラバンがあるよ! というお知
らせちらしをポスティングしました。

私の仕事ではありません。

これは組合員活動の一つです。

ボランティア～

生活クラブの不思議なところ!

そう。前回の投稿でも書きました。

組合員一人一人が運営しているんだ
よ～。

#生活クラブ#生活クラブ東京#多摩南生
活クラブ#お母さん#ママ#子育て#子育
てママ#無添加#無添加生活#持続可能な
社会#イベント#町田市#相原町#キャ
ラバン#生活クラブのある豊かなくらし#
生活クラブの消費材#ポスティング#安
心安全な食#気候変動#気候変動への具
体的な行動#自治#生活

秋は多摩南のイベントがいっぱい。ぜひ、
お友だちを誘って参加してください。
詳細は今後の配布物やWEBで。

添加物講座	9/4(土)	多摩統合センター★
ワクワクまつり	9/11(土)	多摩統合センター
からまつフェスタ	9/11・12	デポー八王子みなみ
豚肉学習会	9/14(火)	多摩統合センター★
映画「海～消えたプラスチックの 謎」エコマルシェ同時開催	9/25(土)	多摩統合センター
ワクワクまつり	10/2(土)	調布センター
秋まつり	10/2・3	デポー町田
秋まつり	10/15・16	デポー国領駅前
鶏肉学習会	10/23(土)	生活クラブ館まちだ★
多摩センターハロウィン	10/30・31	多摩センター駅周辺

★はオンライン (Zoom) 参加可能です。

Ciao! 8月号 連絡票

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()

メルアド()

☐ 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。

生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり 6月の発電量 8,706kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,005 件