

CIAO! 12月号

2021年



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



WEB

Facebook

Instagram

★ 多摩南のきらきらさん

三人の息子を授かりましたが二人が重度のアレルギー体質。毎日の食事を安心できるものにしたかったので生活クラブに加入しました。消費材はどれも美味しく、毎日の食卓が豊かになりました。今ではデポーのワーカーズとして働いています。消費材で特に気に入っているのはデポーで売っている丹精國鶏の丸鶏や半身セットです。私の母が子どものころは近所で絞めたばかりの新鮮な鶏を食べられて、とても美味しかった、と聞いていたのですが、現代ではそのような買い方はほとんどなく、諦めかけていたら、デポーで丸鶏を見つけました！ 丸鶏からさばきたての新鮮な鶏肉はとびきり美味しいです。鶏ガラから煮だしたスープも絶品です。我が家ではローストチキンもクリスマス以外にもよく作っています。

コロナになる前に「提携野菜についての学習会」に参加し、町田の地場野菜生産者の方たちとお会いする機会がありました。生産者の方を身近に感じられるのは生活クラブならではだと思います。これからもデポーの消費材カフェや、そのほかの企画にも参加してみたいと思っています。

勝見 文子さんのおすすめ！

丹精國鶏 丸鶏

(株)秋川牧園・全農チキンフーズ(株)

3世代にわたり日本生まれ・日本育ちの国産鶏種です。自然の光や風が入る開放鶏舎でじっくり育てています。



◆ もくじ ◆

- P2……身近な農地を守る取り組み 多摩南の農業体験農園 のらっこおいぬま
- P3……生活クラブのグリーンシステムでごみを出さないエコでスマートな暮らしを
- P4・5……生活クラブは生活協同組合
- P6……【報告】大盛況 まちフェス 2021 ~大人も子どももみんなで楽しもう~ デポー
- P7……お気に入り「福神漬」
レシピ「レンジで作る 大豆たっぷりベジカレー」
私が配達しています 三協運輸サービス(株)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】
ACT 町田たすけあいワーカーズ

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち八王子南 ●
勝見 文子さん



多摩南を支える仲間たち		
	10月末現在	配達 デポー
組合員数	16,148人	5,407人
加入者数	97人	51人
脱退者数	88人	38人
世帯当り	24,391円	11,911円
総利用高	393,542,909円	64,257,695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 : 042-798-4372
(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 : 042-483-4881
(コールセンターにかかります)
fax : 042-485-3447

③デポーハ王子みなみ
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

身近な農地を守る取り組み 多摩南の農業体験農園 のらっこ おいぬま

住宅地の中に田畠があって、ほっとしたことはありませんか？

生活クラブでは、こうした身近な農地を守るために、
生産者の畠の一部をお借りして農業体験農園を運営しています。

道具や知識がなくても大丈夫。

「野菜を種から育ててみたい！」「自分で作った野菜が食べたい！」「子どもに収穫の喜びを感じさせたい！」
そんな組合員が楽しんでいる「のらっこ おいぬま」の様子をお伝えします。

居心地のいい のどかな畠

町田市上小山田にある
生産者 老沼幸彦さんの
畠で行っています。
春には鶯の声が響き渡り
秋には落ち葉のプールで
遊べるような、自然豊かな
ところです。



初心者も安心のプログラム！

夏野菜は3～5月、冬野菜は
9～10月頃、種まき・定植を行います。その時期は、毎週
土曜日9時から講習会があり
種や苗が配られ、どこに植えるのかも教えてもらえます。
講習会がないときも教えてくれ
る方がいるので、みんな気楽に楽しく参加しています。



家族や友だちと！

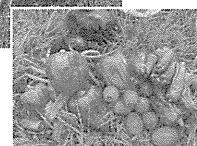
多摩南の組合員とその家族ならどなたでも参加できるのが「のらっこ おいぬま」。家族で畠作業を楽しんでいる区画が多いですが、グループで挑戦している区画もあります。



小さな子どもも、虫取り
したり土で遊んだり、楽
しそうに過ごしています。
畠でつかまえた幼虫を持
ち帰って、お家で蝶々に
した、というお家も。

収穫の喜びは格別！

30m²もあるので、たっぷり収穫できます。
間引いたばかりの葉の柔らかくて美味しいこと！
成長の速い夏野菜はびっ
くりするサイズに育つものも。里芋を掘り起こす
ドキドキ感。立派な大根のずっしり感。収穫した
野菜はどれも新鮮！自分で育てたことで更に美味しく感じられます。



「のらっこ おいぬま」で、畠のある暮らし、始めませんか？

ただいま、2022年度の入園者募集中！！

興味ある方は、同時配布のチラシまたは右QRより、
費用などの詳細情報を読みいただき、お申し込みください



申込締切
12/30(木)

他にも

身近な農地を守るために できること

- ・デパートで地元の生産者の野菜を買おう！

低農薬で野菜作りに挑戦している生産者を食べて応援しましょう。

- ・家庭菜園やベランダ菜園に挑戦しよう！

小さくても野菜を育てることで、野菜づくりの楽しさを体感できます。

微々たるものかもしれません、自給率を高め、緑を守っている活動だと言えます。

- ・スーパーなどで購入する場合、できるだけ地場の野菜を買おう！

地場野菜は輸送によるコストもCO₂排出量も少なく、地球にやさしい野菜です。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

15 陸の豊かさも
守ろう



食べることは環境と密接に関わっています。

食べる先にある世界に目を向け、自分にできる取り組みをしていきましょう！

生活クラブのグリーンシステムで ごみを出さないエコでスマートな暮らしを



1994年。生活クラブでは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすため、リサイクル容器からリユース容器に切り換える取り組みをはじめました。これを「グリーンシステム」とよんでいます。

Green Reduction for Ecology and Earth's Necessity = 地球生態系のためのごみ減量システム

2000年には牛乳もリユースびんに。さらに牛乳キャップや配達用のピッキング袋もリサイクル回収を始め、地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」をすすめています。

Rびん1本返すだけでCO₂排出量を250gも削減！

※超軽量500ml
Rびん1本あたり

リユースびんをこれほど数多く取り扱えるのは、協同組合ならではなんです。調味料が入っていたびんは回収後、洗浄等の行程を経て今度はジュースが入ることも！そこで再度のルール確認です！

現在8種類の
Rびんを使用



びんにある マークが目印です。

*牛乳びん200mlに
②マークはありません

《Rびんの返し方》

キャップをはずす

食酢などヒンジキャップは下に引き反時計回りに回すと簡単に外せます。

ラベルをはがす

はがしにくいときは無理せずそのままOK
ぬるま湯につけておくとはがし易くなります。

軽く水洗い

傷がつかないよう金属タワシなどは使わず
水だけ or スポンジなどでやさしく洗ってね。

返す

配達時に出してください。またはデポーへ。

ピッキング袋や牛乳のサイドスコア、カタログも回収！

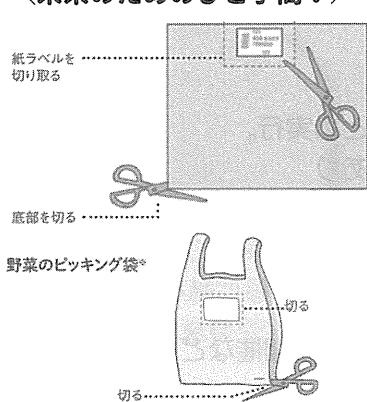
配達仕分け用のピッキング袋は、100gをリサイクルすると296gのCO₂を削減します。

こちらも再度のルール確認です！

未来のためのひと手間！／

《ピッキング袋の返し方》

(あっければれ野菜おまかせ4点セットの外袋を含む)



紙ラベルを切り取る

ひと手間かかるけれど。ラベルやのり
など異物があると再生利用できません。
底部分を切る

袋の中に異物が入らないようにするた
め底も切れます。

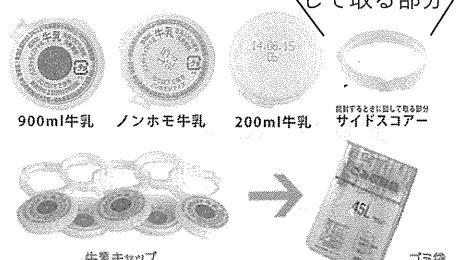
袋や切った底部分でまとめる

※泥(異物)で汚れたものは出さないで。

《注文書のフィルムの返し方》

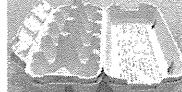
左右の端を切り開いて出す

開封するときに
クルっと回して取る部分



牛乳キャップ5個で「ごみ袋(L)」
(再生原料6割使用)が1枚作れます。

★開けた状態で
★10個入り鶏卵パック
出してね！のみ回収。



★カタログ類は回収し再生
資源としてリサイクル。

難しいことを考えなくても。届いたびんや容器を大切に使って返す。
ただそれだけで環境にやさしい暮らしができます。
ひとりひとりができるることを。

あなたの得意なこと、
やりたいことで生活クラブ
を通して、日々の暮らしを
より豊かにしませんか？

生活クラブは生活協同組合

生活協同組合は、構成する組合員の生活をより豊かにするためにあり、組合員の出資・利用・運営で成り立ちます。生活クラブを支えているのは組合員一人ひとりです。

出資 生協の運営資金としてお預かりします

運営 生活クラブは社会の様々な課題を解決していくために組合員活動を大切にしています。活動に参加することで素敵な仲間に出会えたり、学びが深まったり、企画を開催する面白さを感じたり、伝えたいことを発信できたり・・・あなたの暮らししがきっと豊かになります！個人・コミュニティ・まち委員・まちの総代・理事・多摩南の総代・監事など様々なかたちで参加できます。

利用 配送とデポーでの共同購入。

まちの総代、多摩南の総代、多摩南理事、多摩南監事はそれぞれ選挙管理委員会からの公募によって立候補することができます。

どなたにも道は開かれています。
「もう少し詳しいことを知りたい」という方は8ページの申込書でお問い合わせください。

あなたの参加をお待ちしています。

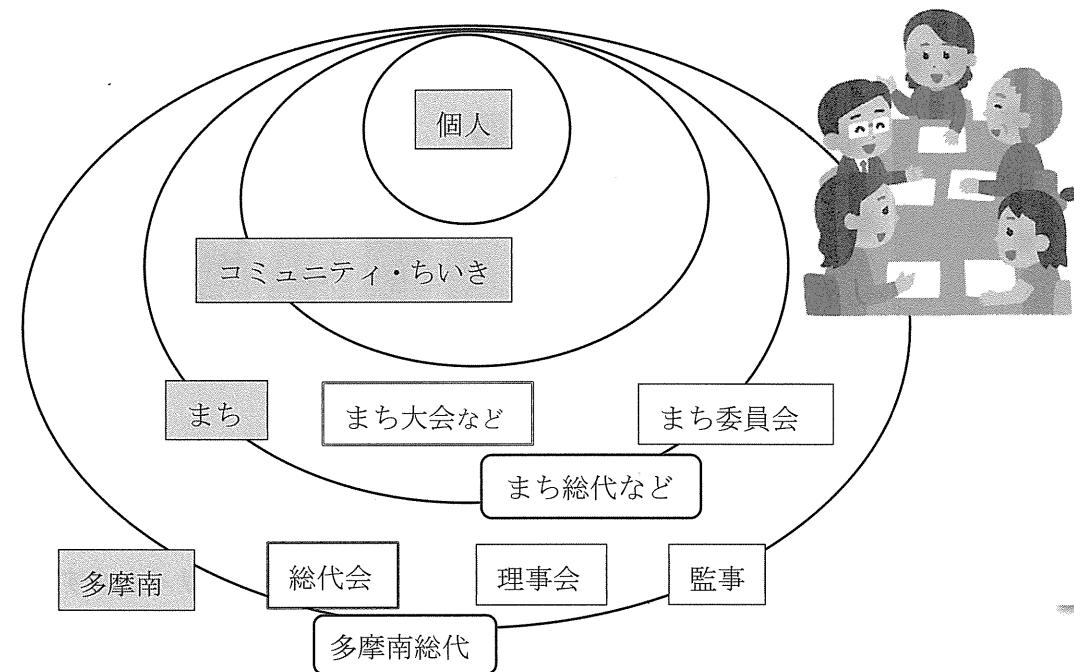


【個人の活動】

組合員が個人的にできる活動。

主な活動

- ・生活クラブの消費材の利用
- ・紹介
- ・チラシ配布
- ・デポーのワーク参加
- ・コミュニティ参加



【多摩南理事会】

事業と組合員活動の長期計画を持ち、それに則って単年度計画を議案書にまとめ実行。

組合員の最高意思決定機関となる総代会（年1回開催）で決定。※役員報酬あり

主な活動（担当に分かれて活動）

- ・まち委員会の運営のフォロー
- ・消費材の利用促進
- ・環境（石けん利用促進、ごみ削減行動の提起、遺伝子組み換えに関する学習会の開催など）
- ・まちづくり（たすけあい、居場所づくりなど）
- ・広報（機関紙作成、多摩南WEBサイトの管理、その他通信・メールマガジンの作成など）

●多摩南のチーム活動

- ・チーム再エネでんきくん（生活クラブでんきを多くの人に知つてもらう）
例）エネカフェ・学習会の開催
・デポーチーム（デポーをみんなの拠り所にする）
例）消費材紹介のポップ作り・まつりの企画

【まち委員会】

- ・年間の活動計画や会計予算（組合員から集めているまち活動費の使い道）の作成・実行
- ・消費材の利用、まちづくり、環境などテーマを決めて企画開催。
- ・広報
- ※活動費の支給あり
- まちのチーム活動
- 消費チーム**：消費材の利用につなげる活動
例）料理会、生産者交流会の開催。

【多摩南の総代】

多摩南の組合員の代表

約21,500人の組合員の代表＝総代として年に1度、多摩南総代会に出席。事業報告・会計報告を受け、事業計画・予算を承認。年に2回の総代意見交換会に出席。

主な活動

- ・多摩南理事会の活動の見守り
- ・活動に対する提言



【多摩南監事】

組合員の負託を受けた独立の機関として、「理事会が生活クラブの発展をめざし、健全な組織運営を行っているか」の点検とその証明。

主な活動

- ・理事会やまちの会議監査
- ・会計監査
- ・施設監査
- ・事務局の業務監査

【報告】大盛況 まちフェス 2021 ~大人も子どももみんなで楽しもう~

10/10(日)、多摩統合センターでまちづくりやエコな暮らしを楽しみながら学べる参加型イベント『まちフェス』を開催しました。当日の来場者は予想をはるかに上回る 162 人(組合員 36 組 51 人、組合員でない方 23 組 33 人、子ども 78 人)で、加入も 2 人ありました。

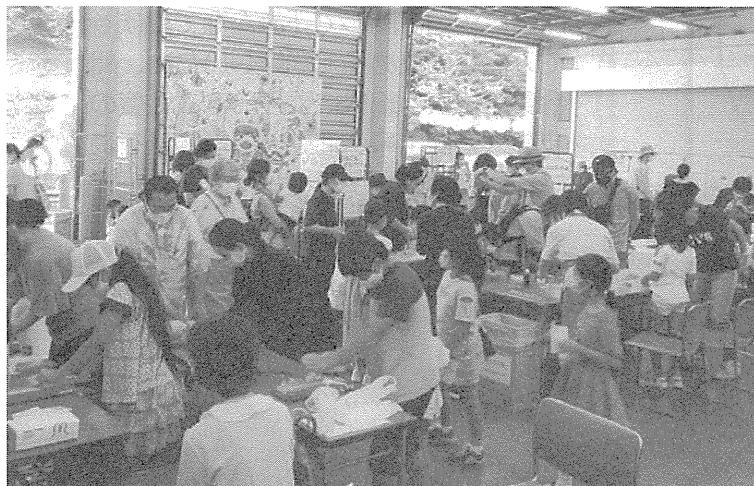
当日は受付前に手洗い、各ブースにはアルコール除菌剤を設置し2家族 5 人までにするなど、感染対策をした上で行いました。

1 階には 11 のまちがそれぞれのまちづくりのテーマに沿って準備した環境や地域福祉に関わるいろいろなブース、パン & とうふ & 地場野菜の販売など、どこも大盛況でした。また、2階では「おだやかな革命」の上映会を行いました。

まちフェスを通して、生活クラブが地域福祉や環境に積極的に取り組んでいる生協だということを、子どもを含め大勢にアピールできたと思います。

今後も様々な企画をするので、是非お友達を誘って参加してください。

↓ 1 階会場 たくさんの人で賑わいました。



【参加者の感想】

- ・子どもも親も楽しめる企画がいっぱいでした来たいと思います。
- ・いろんなフードバンクがあることがわかった。
(フードバンクのブース)
- ・ローズマリーが大人に嬉しい。こねるだけで可愛い石けんがつくれて楽しかった。
(コネコネせっけんのブース)
- ・素敵なお箸が作れて良かった。
(箸作りのブース)
- ・ビデオが分かりやすく、エネルギーのクイズはとても楽しかった。
(エネルギーに関するブース)
- ・防災について家でも取り入れてみようと思った。
(防災のブース)
- ・みんなの居場所のクイズが楽しかった。
(居場所のブース)
- ・子どもサイエンスで紙が水を吸収して花が開くことにびっくりした。
(子どもサイエンスのブース)
- ・みつろうラップは可愛いのが作れて良かった。
(みつろうラップのブース)
- ・りさとりたの紙芝居が楽しかった。
(グリーンシステムのブース)

実行委員のみなさま、4月の準備から当日まで本当に疲れ様でした。

デポー

**デポー組合員のみなさんへ
クリスマス・正月
予約品受け渡しのお知らせ**

クリスマス:12月22日(水)、23日(木)
正月:12月27日(月)~30日(木)

自宅に郵送された予約品受け渡し表をお持ちください。
29日、30日は混雑が予想されますので
なるべく受取日に来所し受け取ってください。
受取日ごとに初売り福引券を差し上げます。

配達組合員のみなさんへ

頼み忘れたものはデポーでお買物を!
営業は午後 7 時までです。
30 日はお休みに入る前の売り切りがあります。(デポー八王子みなみ、デポー町田には臨時駐車場も有)

年末年始お休み: 12月31日~1月5日

**初売り: 1月6日(木)10時半より
福引があります♡**

あすすみレシピ！

ビオサポレシピ レンジで作る 大豆たっぷりベジカレー

【材料】(3人分)

大豆ドライパック缶…1缶・なす…1本(80g)
ピーマン…1個(35g)・カラーピーマン…1個(50g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
甘口カレールウフレーク…1/2袋(85g)・温かいご飯…510g

【作り方】

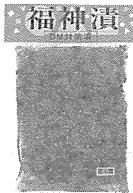
- ① なす、ピーマン、カラーピーマンは1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①と大豆ドライパックを入れ、カレールウを具の上にまんべんなくかかるようにのせる。水1と1/2カップ加え、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。取り出して混ぜ、再びラップをかけて3分加熱する。
- ③ 器にご飯と②を盛る。



多摩南21,000人の会

私の気に入り

229



福神漬



町田たすけあいワーカーズ

池上 紀子さん

配送税込 167円
主役ではありませんが、カレーの日にこの福神漬があると、家族みんな食が進みます。色は地味ですが henな雰囲気がなく、どこにもない福神漬です。ぜひお試しあれ。

次回取組みは12月5回



☆☆私が配達しています☆☆

三協運輸サービス(株) 所長 佐藤 恒央

今年の7月下旬から、多摩統合センターに転勤してきました。

転勤する前は岩手県の釜石という所で配達をしており、東京の車と人の多さに驚かされる日々です。東京の人は冷たい人が多いのかと思っていましたが、配達で訪問する組合員の皆さんには優しく、慣れない道で配達が遅くなても、怒らず心配してくれました。

ださる方ばかりで、気持ちよく配達をさせて頂いております。徐々に配達も早くなっていますので、よろしくお願ひいたします。

私の好きな消費材は、牛乳です。一人暮らしで毎朝パンを食べる際には牛乳を飲んでおり、飲みすぎてすぐになくなってしまいます。飲んだことが無い人は試してみてください。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち町田中央】

NPO 法人 ACT 町田たすけあいワーカーズ



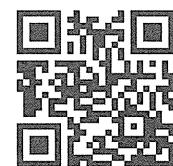
町田たすけあいワーカーズは、誰もが住み慣れたこの町田で、互いに助けあいながら、高齢になっても障がいをもっても、心豊かに安心して暮らせる町づくりをめざし、20年以上活動しています。

コロナ禍に苦しみながらも、訪問介護、小規模多機能型居宅介護、そしてサービス付き高齢者向け住宅の管理と3つの事業を柱にメンバー約70人が働き、運営しています。

広い町田市で、これからも活動していくために、新しくメンバーに加わってくださる方を募集中です。いろいろな働き方がありますので、お気軽にご相談ください。丁寧に研修します。



住所：町田市旭町1-23-2 生活クラブ館まちだ1階
電話：042-729-1130 042-729-0588
FAX：042-850-8714



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
★ライフプラン講座① 「40代から考えるセカンドライフ (別冊 家計管理シート付)」	1月29日(土) 10:00～11:30 締切 1/21(金)	会 場：多摩統合センター またはオンライン 参加費：無料 託児：要相談
★ライフプラン講座② 「元気な時に考えておきたいエンディング (別冊 エンディングノート付)」	2月9日(水) 10:00～11:30 締切 2/1(水)	会 場：多摩統合センター またはオンライン 参加費：無料 託児：要相談
★「葬儀学習会 ～自分の意思と家族の意思～」	2月21日(月) 13:00～14:30 締切 2/14(金)	会 場：多摩統合センター またはオンライン 参加費：無料 託児：要相談

★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】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！ ⇒ ⇒

バケツ稻コンテストで優勝した まち町田南 です。⇒ ⇒

MACHIDAMINAMI
投稿

machidaminami

SNS 投稿キャンペーン始まりました！
年末年始のおもてなし料理をぜひ投稿してください。
#たまみなおもてなし のハッシュタグをつけて
あなたの Facebook、Instagram、Twitter に
投稿するだけ。
10名の方に生活クラブの人気レシピ本をプレゼント！！

Ciao! 12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()

メールアド()

 ライフプラン講座①に会場で参加します ライフプラン講座②に会場で参加します 葬儀学習会に会場で参加します 生活クラブの活動について詳しく知りたい Ciao!への感想・意見などを寄せください。

この紙面にイニシャルで掲載することができます。

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。



machidaminami 生活クラブ那須山麓米インスタライブ交流会に参加しました！

手刈りの達人がサクサク刈っていて、意外に簡単！？

#生活クラブ #那須山麓米 #バケツ稻 #どではら会 #インスタライブ #優勝したぜーーーッ!! #まち町田南 #デポー町田 #お米は予約