

CIAO!

2022年
1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



WEB

Facebook

Instagram

新年のご挨拶



多摩南生活クラブ組合員のみなさま 新年あけましておめでとうございます。昨年来の新型コロナウィルスによる日常生活への影響は未だ続いているが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さてSDGs、サステイナブル、という言葉がテレビ番組や新聞で語られない日はない、というほど浸透してきました。全世界的な気候危機は身近な問題として、CO₂の削減に私たち一人ひとりが真剣に取り組まなくてはならない時が来ていると感じています。「あと4年」*というタイムリミットに対して何ができるか、何をしなくてはならないか。まずは電気を再生可能エネルギー由来のものに切り替えること、プラごみを減らすこと、できることから始めなくては、子どもたちに安全な未来を残せません。

生活クラブの活動もすっかり様変わりしました。リアルに会う生産者交流会はまだできませんが、多摩南の委員会やまちではオンラインで添加物やゲノム編集の学習会を行ったり、消費材を事前に組合員宅にお届けする交流会を開催したり、感染対策をしながらリアルの企画を催したりしています。ぜひイベント案内をチェックして参加してみてください。

*「あと4年」…「生活と自治」12月号特集をご覧ください。

落合さんのおすすめ！



米こうじ 1Kg

(株)マルモ青木味噌醤油醸造場

長野県または山形県産米使用。みそメーカーオリジナルの乾燥米こうじ。味噌、甘酒、塩こうじづくりに。冷凍できます。

◆ もくじ ◆

- P2……きばるの甘夏の季節がやってきます！
- P3……2021多摩南Rびん・P袋返却キャンペーン～めざせ返却率100%～
- P4・5…そうだったのか！組合員のお店「デポー」
- P6……生活クラブのお肉を選ぶだけでサステイナブルな社会に貢献しています！
デポー
- P7……お気に入り「バニラアイス」
ビオサポレシピ「アイス餅」
私が配達しています 多摩統合センター 輓あい
私のまちの運動グループ【まち府中】
NPO法人 ACT 府中たすけあいワーカーズぽっぽ

●理事長●
落合 由美



多摩南を支える仲間たち

11月末現在	配送	デポー
組合員数	16,207人	5,420人
加入者数	163人	48人
脱退者数	89人	46人
世帯当り	29,830円	11,198円
総利用高	481,700,870円	60,547,689円



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

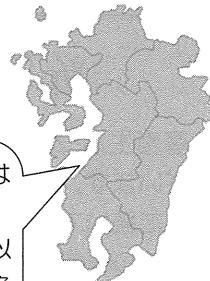
きばるの甘夏の季節がやってきます！

(注文書提出は 2/14~、配達は 2/21~)



生産者グループきばる

「生産者グループきばる」は熊本県水俣市、芦北町、御所浦島で低農薬・有機栽培の甘夏みかんを生産する生産者団体です。「生産者グループきばる」と生活クラブは共同購入活動を通して約 40 年ともに歩んでいます。



「被害者が加害者にならない」をスローガンに

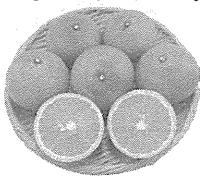
日本で初めての公害といわれている水俣病で漁業ができなくなった人たちが陸に上がり甘夏の栽培をはじめました。当初は水俣病で体がきついに農薬の大量使用で体調を崩す人も多かったそうです。公害被害者が多くの農薬のかかった甘夏を消費者に提供することはできない。その考えのもとにできるだけ農薬を使わずに安心して食べられる甘夏の栽培に挑戦することにしました。現在も減農薬・無農薬栽培に挑戦し続けています。右QRから「生活と自治」2017年2月号に掲載された甘夏の記事も合わせてお読みください。

水俣・芦北地域沿岸はリアス式海岸を有し、年平均気温が 16°C以上あり甘夏を含む晚柑栽培適地です。

生活クラブで取り組むのは 3 種類

12 月スイートスプリング

ジューシーでさっぱりした甘さが特徴です。



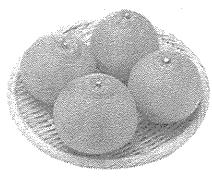
2~3 月甘夏みかん

毎年 20 t の注文がありまます。



2~3 月しらぬい

(デコポンの品種名)ポンカンと清美を掛け合わせた人気の柑橘です。



甘夏の農薬散布削減方法はコレ！

化学合成農薬をできるだけ使わないように、農薬散布に関して自主基準を設けています。

- 農薬散布は、①害虫（越冬害虫、ハダニ、カイガラムシ、サビダニ）の防除、②病気の防除のみとする。
- 化学合成農薬に代わるものとして、木酢、玄米酢、体せっけん、にがり、えひめ A I、JADAM オイルを使用する。
- 除草剤、防腐剤、ヘタ落ち防止剤は使わない。
- 実が大きくなり始める 9/1 以降は農薬を使わない。
- ワックスによる磨きをかけない。

生産者グループきばるの WEB サイトで、農家ごとにいつ何の農薬を使ったかを公開しています。

甘夏畑の多くは傾斜地ですが、除草剤を使わずに手で草取りしています。夏場は暑さを避け早朝と夕方に草取りするそうです。

甘夏は捨てるところがない！

生食はもちろんのこと、酸味が程よく混じった果肉や果汁は各種料理やお菓子にも幅広く使えます。果皮に含まれる油分は香りがよいので入浴剤としても楽しめます。

ママレードやピールを作るなら、2 月～3 月上旬の果皮の厚い甘夏がおススメ。作り方動画は、まちハ王子北の YouTube (右 QR) で見られます。



カタログに掲載されたレシピなど甘夏のレシピは、[ビオサポレシピ](#) 検索または右 QR から。



生産者グループきばること、水俣のこと、環境問題について思いをよせながら
きばるの安全でおいしい甘夏を食べていきましょう



2021 多摩南 R びん・P 袋返却キャンペーン ～めざせ返却率 100%～

R びん 85.0% P 袋 27.7% (2021年9月現在) ⇒ 100% !!

R びんのリユースや P 袋（ピッキング袋：配達時に消費材が入ってくる袋）のリサイクルなど資源を大切にしてごみの減量・CO₂削減をすすめる生活クラブの取組みを「グリーンシステム」とよんでいます。

R びんは35回の使用に耐えるようにつくられたリユースびん！

P 袋は溶かしてポリエチレン原料にリサイクルされ、また野菜 P 袋に生まれ変わります。

使い終わったら自治体のごみ回収に出したり家庭で保管せずにすぐに返しましょう！

あなたのその1枚の P 袋には1.7円の、1本の R びんには13.9円の価値があります！

大事な資源！『我が家への返却率100%』をめざしましょう！

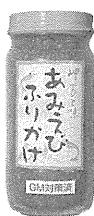


グリーンシステムの
しくみや返し方を詳しく
説明しています♪

キャンペーン内容

- ◆期間：1月～2月（3/4（金）センター到着分まで！）※配送組合員のみ。デボーキャンペーンは別時期。
- ◆R びん1本またはP 袋5枚返したら応募用紙のびん（イラスト）1つ塗る。
- ◆5本塗れたら応募（配達便で提出）。応募用紙はコピー可。
または多摩南 WEB サイトからダウンロード。何枚でも応募可。
- ◆応募者の中から抽選で30名に消費材プレゼント！！（下記から希望消費材を選択。）

あみえびふりかけ



無添加赤ワイン R びん



ごちそうサラダ
ねぎ塩ドレッシング



※12月中頃にキャンペーンチラシを配布しています。

キャンペーン詳細・応募用紙のダウンロードはこちらから。⇒



『我が家への返却率100%』のためにできること！

たとえば…

- これは返却？か迷ったらびんの 表示をさがす。
- 知人にプレゼントした（例：娘家族に送った）消費材。
「びんは返却するから今度会った時にもらうね」と伝えておく。
- ピッキング袋はためこまない。その日のうちに底を切ってまとめる。

資源を循環！
返却することで、世の中の
ごみを減らすことができて、
環境負荷も減らすことができるよ♪



そうだったのか！組合員のお店「デポー」

組合員のお店ってどういうこと？

働いているのは「ワーカーズ」

仕入れ・魚をさばく・総菜を作る・レジ打ち・消費材の説明などの事業は、ワーカーズ（自分で出資・運営する組織）のメンバーが担っています。より良い店舗運営を目指し、研修を受けるときもあります。ワーカーズメンバーも組合員です。



組合員の「ワーク」参加で運営をサポート

野菜の袋詰め・品出し・広報紙など配布物のセットなど、日常業務のサポートをワーク登録した組合員が行っています。野菜の袋詰めは9:00～11:00にやっています。スキマ時間を活用できる上、ワークするとポイントが付き、そのポイントを使ってデポーで食料品の買い物ができます。ワークに参加しませんか。



デポーを楽しい場にする「デポー運営チーム」

春や秋のまつり・周年まつりで、
どんな楽しい企画しようか。
生産者に
来てほしいね
消費材が売れるように、
どんなPOPを作ろうか。
レシピ集もいいかな?
売り場に置けたらいいね。



組合員どうしが気軽におしゃべりできるように、
デポーの組合員集会室をどんな感じにしようか…など
アイデアを出し合ってデポーを盛り上げます。



買い物するのは組合員

生協法で生協を利用できるのは組合員と定められています。デポーに関心のあるお友だちがいたら、「組合員になって買い物するお店」を伝えてくださいね。



デポーでないと手に入らない消費材は？

ピチピチ鮮魚

川崎北部市場の目利き仲買人が仕入れる鮮魚は**おいしさ抜群！**

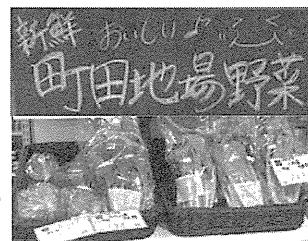
その鮮魚を使ってワーカーズが作る**お寿司や一夜干しも大人気！**

持参したお皿にお刺身を盛り合わせることもできます（要事前相談）。料理方法がわからなかったらワーカーズに気軽にお声かけください♪



新鮮な地場野菜

3 デポーとも町田産の野菜が届きます。また、デポー国領駅前には地元国領町で栽培された野菜や花も届きます。年に数回、生産者と組合員が直接会って大きさ・栽培方法の確認だけでなく、農家ならではの食べ方などを教わっています。



味自慢の総菜・弁当

ハ王子みなみと町田は店内でワーカーズが、国領駅前は狛江にある「ワーカーズ・コレクティブクイーンズ」が消費材を使ってお総菜やお弁当を作っています。消費材のおいしさとワーカーズの腕で、とても美味しいです。ご賞味あれ！



パンで社会貢献

就労継続支援B型事業所で作っているパンも扱っています。

ハ王子みなみは「カフェこすもす」「もりの窯」、国領駅前は「もりの釜」「風のすみか」、町田は「地の星」。

パンを購入することで、団体の活動を応援できます！



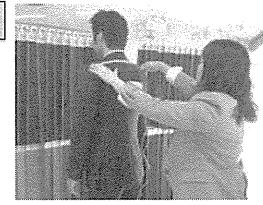
長～く使ってね 展示即売会

質の高さとリーズナブルな価格が魅力。

イージーオーダースーツはシングル上下で28,600円(税込)より。大きいサイズも同価格。

ジャケット、パンツ等単品でもOK。

メガネ・靴・婦人服・バッグ・宝飾品…いろんな展示即売会があります。



デポーでの買い物はデポーカードが便利

デポーカードを作ると、200円で1ポイントたまり、500ポイントで500円の買い物券が受け取れます。買い物の度に現金払い/口座引落しが選べます。口座引落しは月末締め翌月26日払いで、配送組合員は配送で利用している口座から配送利用料と一緒に引き落とされます。



配送組合員もデポーカード（指定した1カ所のデポーでのみ使用可）を作れます。デポーのレジでお申込みください。

デポー運営チームに 関心がある方は、 消費材カフェに

組合員のお店「デポー」を楽しい場所にするのも組合員活動です。デポー運営チームのメンバーになって、アイデアを出し合って、デポーを盛り上げませんか。

消費材のことをもっと知りたい方も、ワークに参加したい方も、デポー運営チームのメンバーになりたい方も、消費材カフェにいらしてください。

日程はお店のポスターや6ページを参照。



デポーに行く前にチェックして！

WEBやInstagramでお買い得情報などを発信しています。

ハ王子みなみ 国領駅前 町田

WEBページ



Instagram



デ
ボ
ー
を
利
用
し
て
、
デ
ボ
ー
を
盛
り
上
げ
ま
し
う
！

生活クラブのお肉を選ぶだけで

【食肉学習会の報告】

サステイナブルな社会に貢献しています！！

2年ぶりに牛肉（7/3）・豚肉（9/14）・鶏肉（10/23）の学習会をそれぞれオンラインで開催し、

生活クラブの「食肉で共通していえること」を改めて確認することができました。

- どこでだれがどのように育てているか、私たちの手元に届くまでの流通経路もすべてが明らか
- 抗菌性物質などを使わない、収穫後の農薬散布や遺伝子組み換えされた飼料を与えないなど食の安全のための対策を取っている。
- 飼料用米を与えることで国内自給率を上げている。
- 生活クラブの食肉のおいしさや安心は長年にわたり組合員と生産者が手を取り合って作り上げたもの。組合員は生産について理解し、食べ支える。生産者は組合員が求める安心やおいしさのために、牛・豚・鶏の健康に気を使い日々大切に育てる。

さらに
知ってほしい

牛肉

生活クラブの牛肉は主にホルスタインのオスです。どうしてでしょう？私たちは牛乳を絞るために牛を育てています。牛も妊娠出産を経て牛乳を出します。その時生まれるオスを肉牛として育てているのです。

草食動物である牛の生理にあった牧草中心（飼料用米も）の飼料を与えており、脂肪の少ない、おいしい赤身肉になります。肥育ホルモン剤や治療目的以外の抗生物質は使いません。

牛肉には、必須アミノ酸、ヘム鉄、亜鉛、ビタミンB₁₂など美容に健康にうれしい栄養素がいっぱいです！

豚肉

広々とした豚舎でのんびり過ごす豚たち。豚はきれい好きで排泄は決まった場所で済ませるそうです。餌の約30%がお米で1頭当たり73kgも食べています。お米を食べることで、脂身（白身）があつさりとして口どけがよくなりおいしくなります。

生産者からのお願い

1頭からとれる肉をすべて無駄なく食べるために、ロースばかりまたはバラばかり食べることなく、いろいろな部位をバランスよく食べてください。迷ったときは、バランスの調整役になっているひき肉や切り落としをぜひ利用してください！

<参考> 1頭からとれる部位別重量

ヒレ	1.0 kg	モモ	9.8 kg	ひき肉	12.4 kg
ロース	7.2 kg	カタ	6.8 kg		
肩ロース	4.0 kg	バラ	5.4 kg	合計	46.6 kg

鶏肉

市販されている「国産」の鶏肉は海外からひなを輸入して育てているものがほとんどです。が、生活クラブの鶏肉は、長きにわたりて国内で育種改良され、種の維持管理ができています。鶏の伝染病など海外で不測の事態が起きた場合もその影響を受けることが少なく安心ですね。太陽の光や自然の風が入る広々とした鶏舎で元気に動き回っているので、弾力のある噛み応えと深いうまみが生まれます。飼料用米の玄米や粗米を食べています。

生活クラブの食肉を食べることで、遺伝子組み換えに反対、必要のない抗生物質やホルモン剤を使うことに反対の意思表示をすることになり、飼料用米を食べる牛・豚・鶏たちをいただくことで国内自給率を上げることになります。みんなで消費材を利用しましょう。

デポー

デポー運営チームに関心のある方は、ぜひ消費材カフェにご参加ください。（毎回約1時間）消費材やワークのことがわかるだけでなく、デポーを盛り上げるアイデアも出し合いましょう。

	テーマ消費材	デポーハ王子みなみ	デポー国領駅前	デポー町田
1月	ワーカーズによる魚のさばき方	1/23(日) 14:00～	1/25(火) 11:00～	1/11(火) 13:30～
2月	牛肉	2/20(日) 14:00～	2/25(金) 11:00～	2/21(月) 11:00～

おすすめレシピ！

ビオサボレシピ アイス餅



【材料】(3個分)

丸もち 2個 (60g) 素精糖 大さじ3 片栗粉 適量
バニラアイス 大さじ6

【作り方】

- ① バニラアイスは3等分してスプーンなどで丸め、ラップにのせて包み、再び冷凍する。
- ② 大きめの耐熱容器に丸もち、水(大さじ2)、素精糖を入れ、ラップをかけずに500wの電子レンジで1分30秒ほどやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 一度取り出して全体をしっかりと混ぜ、さらにラップをかけて1分程ほど加熱してよく混ぜる。全体が滑らかになったら、片栗粉を敷いたバットに取り出す。全体に片栗粉をふり、バットの中で棒状に手でのばす。
- ④ 粗熱が取れたら3等分して丸め、直径8cmくらいの円形にのばす。①を真ん中にのせて包み、包み終わりを下にして冷凍庫で20分ほど冷やす。



☆☆私が配達しています☆☆

こんにちは。ワーカーズ・コレクティブ轍あいの配達員の三浦まどかです。3人の子育てに奮闘中です。長女は去年の春から愛知県の高校で寮生活をしています。寂しいですが、毎週日曜日にテレビ電話で話せるのが、今一番の楽しみです。疲れも吹き飛びます！娘は生活クラブの「ゆずはちみつ」が大好きなので、よく送ってあげています。

配達先の組合員の方に、生活クラブの消費材で

作るレシピをよく教えてもらい、家で作っています。

みなさん、料理がとても上手で勉強になります。子育てで悩みがあるときも、子育ての先輩の組合員の方からもらうアドバイスはいつも「なるほど、そうなんだ！」と納得させられます。とても為になることばかりです。

自分と同じように、子育て世代の人に生活クラブの良さを知ってもらい、組合員を増やしていくよう日々頑張っていきます♪

ワーカーズ・コレクティブ轍あい

三浦 まどかさん



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち府中】

NPO法人 ACT 府中たすけあいワーカーズぽっぽ

ぽ
っぽ



ぽっぽは1996年に設立して25周年を迎えて現在に至ります。赤ちゃんから高齢者まで障がいがあるなしに関わらず誰もが地域の中で自分らしい暮らし方ができるようなたすけあいのしくみづくりを進めています。

ぽっぽという名前は人と人が肩をならべ心をよせ対等の立場でノーマライゼーションの社会実現に向けて一步一步前に進みたいという意味合いがあります。

この名前の由来のように、設立当初から変わらず、現在もメンバーひとり一人ができる力を発揮して皆で運営を進めていくワーカズコレクティブという形態をとり活動しています。

* ACTつながるケア(自立援助サービス) * 介護保険サービス

* 障害福祉サービス * ママパパ応援隊(府中市委託)

* 集団託児 * 多世代交流ぽっぽの木(現在休止中)

在宅福祉サービス事業所

NPO・ACT
府中たすけあいワーカーズ
ぽっぽ

介護保険 **障害福祉**

ママパパ応援隊 **集団託児** **サロン活動**

(会員制・自立援助サービス)
* ACTつながるケア *

・家事・保育などお困りごとの支援をいたします！

メンバ募集しています！

ご相談ください

042-363-1816

* メンバー募集 *

一緒に働く仲間を募集しています。あなたの力を地域で発揮してみませんか？資格は問いません。自分のライフスタイルに合わせて働けます。いつでもお問い合わせください。

〒183-0055 府中市府中町 3-5-6 佐伯コーポラス 203

Tel: 042-363-1816 Fax: 042-363-1823

多摩南21,000人の会
私の気に入り
230



バニラアイス

配送税込 769円



ぽっぽ 栗原 葉子さん

生活クラブの消費材は生産者の顔が見えること。化学調味料不使用など安心の見える化を実行しているところがよいですね。お肉とケチャップも美味しいですが、私のおすすめは、バニラアイス！自然な甘みで我が家の人気アイテムです。

次回取組みは2月1回

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・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 2/2(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(月)	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。

2022年度 多摩南生活クラブ生協 役員補充候補者の公募

定款及び役員選挙規約に基づき 2022 年度の役員補充（理事・監事候補者）の公募を行います。

- ★補 充 数： 若干名
- ★任 期： 1年
- ★立候補受付期間： 2022年1月10日(月)～1月31日(月)
- ★受 付 方 法： 所定の書面にて事務局へ提出
- ★問 合 せ： 多摩南生活クラブ本部事務局 TEL 042-798-4371

Ciao! 1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。

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

ライフプラン講座① 40代から考えるセカンドライフ

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

葬儀学習会 ～自分の意思と家族の意思～

のらっこ おいぬま に参加希望

生活クラブ農業体験農園 のらっこ おいぬま 参加者募集!

22年3月から23年1月まで
はればれ野菜の生産者老沼幸彦さん
の指導のもと、減農薬で野菜作りを樂
しみましょう。

1区画 30m² 年間 44,000円
(税込)

町田市上小山田町（最寄り駅小田
急線唐木田駅 徒歩15分）

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。