

Ciao!

2022 年

4 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

4 月号の
特集



サステイナブル
フェス! Sustainable
Festival 2022

3 年目に
突入です
~8/31

みんなで楽しみながら、
サステイナブル(持続可能)な暮らしのヒントを探す。
それが「サステイナブル フェス!」です。
2022 年度もいろいろなイベントを開催します♪

いろんな
プログラムが
ありますよ

「生活クラブって、ちょっといいかも!」
をお友だちにもシェアしませんか。

過去の多摩南のサステイナブルフェス!の様子



←集めたゴミを分類

↓紙芝居で海のゴミの勉強



クリーンアップ大作戦
@多摩川河川敷

↓最後にみんなでハイ、チーズ



2022 年度の
サステイナブルフェスの
イベントは次ページへ



♡ もくじ ♡

- P1~3.....特集「サステイナブルフェス」
- P4.....お知らせ「2022 年度こんなことをやります」
- P5.....お知らせ「イベント案内」
- P6・7.....多摩南のページ
きらきらさん・私のまちの運動グループ・レシピ
デポー・私が配達しています・事業報告
- P8.....イベント情報・キャンペーン情報・申込書

リニューアルした多摩南生活クラブの機関紙
「Ciao!」を読んで生活クラブライフを楽しもう!

1 つのテーマを深掘り!じっくり読んでください。
そして、8 ページのカレンダーには、多摩南だけ
でなく、まちや東京主催の企画も掲載します!
いろいろな企画に参加してみませんか?

生活クラブって
ちょっといいかも！

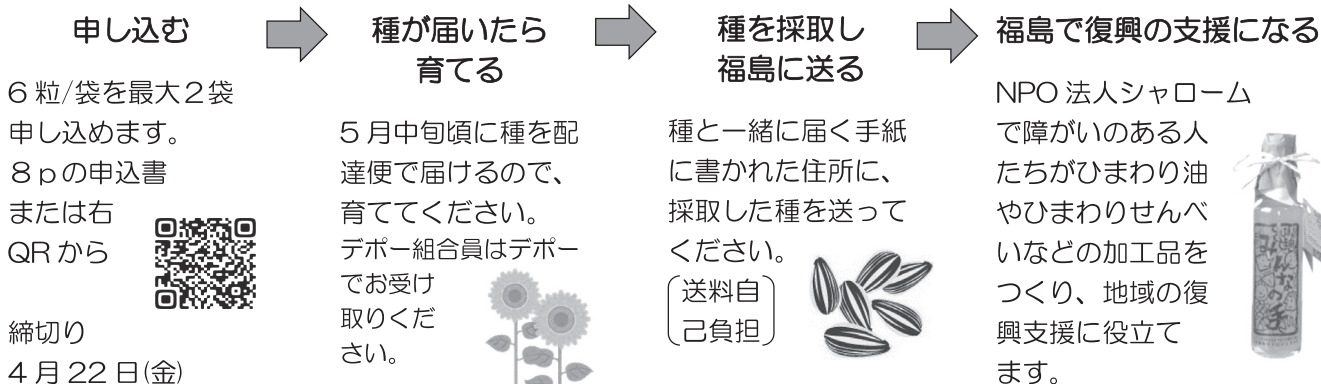
多摩南サステイナブルフェス！ 2022

多摩南ひまわり プロジェクト 参加者募集

みんなでひまわりを育てて、福島復興支援を応援しよう！

福島県の NPO 法人シャロームでは原発事故前、障がいのある人たちが栽培したひまわりの種で加工品を作っていました。被災地でひまわり栽培ができなくなった今、個人でも参加できる「ひまわりプロジェクト」に参加し、ひまわりを栽培し、種を収穫してシャロームに送り、シャロームは集まった種で「ひまわり油」などを作ります。

ひまわりプロジェクトの詳細（シャローム HP）は右 QR から。



あなたと組合員でないお友だちに
トマトケチャップをプレゼント！

トマトケチャップでおいしくサステイナブル

産地&工場 オンライン見学ツアー



組合員おススメのトマトケチャップを
お友だちに渡して、生活クラブの
味・こだわりを試してもらう
チャンスです！

日 時：5 月 21 日(土) 10:00~11:30

場 所：自宅から zoom 参加

参加費：無料

申込み：右 QR から

申込締切：5 月 16 日(月)



お友だちと一緒にご参加ください。

配達便であなたとお友だちの分のトマト
ケチャップ(ハーフサイズ)をお届けします。
(デポー組合員はデポーでお渡しします)

トマト畑見学～トマトケチャップ工場見学～空きびんの洗浄工場見を見学します。キャラクター「リコピン」
や「ピンセントくん」のガイドで、トマトケチャップの製造工程がよくわかります。途中でクイズやトマトケ
チャップの試食タイムもあり、大人にも子どもにも楽しいオンライン社会科見学です！

クリーンアップ大作戦、コミュニティで開催しませんか？

開催場所と日時を決め、ゴミ袋（自治体によってはボランティアごみ袋あり）を用意してください。

生活クラブののぼり旗、トング、海のゴミの絵本や紙芝居は生活クラブに用意してあります。

NPO 法人エコメッセの環境出前講座（有料、詳細右 QR より）を活用すれば子どもの自由
研究の参考にもなるゴミの学習会も開催でできますよ♪



生活クラブを知ってもらおう！ Instagram で #たまみなアンバサダー

生活クラブを Instagram で拡散して、多くの人に生活クラブを知ってもらおう活動展開中。
昨年度行った多摩南 SNS キャンペーンの投稿も #たまみなおすすめ で見られます。

＜Instagram を見ている人へ＞
3月に多摩南のアンバサダーに応募し当選した組合員が、消費材など生活クラブを Instagram に投稿中。

#たまみなアンバサダー で検索して見てください。いいね♡やフォローもしてくださいね♪

＜Instagram で投稿する人へ＞
ぜひ #生活クラブ や #サステナブルフェス を付けて生活クラブを発信してください。

組合員の発信した生活クラブ情報がきっかけとなって、SNS を見て加入した人もいますよ♪

＜多摩南の Instagram＞

多摩南生活クラブでもイベント情報や「のらっこおいぬま(体験農園)」の様子を Instagram で発信しています。

生活クラブのお店デポーでも美味しい情報やお買い得情報を Instagram で発信しています。デポー名で検索してください。

9月にもアンバサダーを募集します。今回応募したけど抽選で外れた方、新たに Instagram の投稿を始めた方…9月までお待ちください。

生活クラブに加入したきっかけ No.1 は紹介 生活クラブにお友だちを紹介してください！

生活クラブは WEB 加入が増えてきましたが、生活クラブを知ったきっかけは、何といてもお友だちからの紹介やクチコミ情報なんです。

認知度調査結果

生活クラブを何で知った？

- ① 知人から聞いた
- ② チラシを見た…
- WEB で見た…は少数派

4～6月 紹介すると

- ・あなたに温州みかんジュース(配送・デポーとも)
- ・お友だちに選べるプレゼント(配送のみ)

通年 紹介したお友だちが加入すると

加入した先のまちからあなたにお楽しみプレゼントが届きます。

お友だちが八王子市・日野市・多摩市・稲城市・町田市・府中市・三鷹市・調布市・狛江市にお住いの場合

紹介したいお友だちがいたら、下記 QR

または電話でご連絡ください。

TEL：0120-133-383

温州みかん
ジュース
485ml



選べるプレゼントと一緒に生活クラブのカタログ等をお届けします。

とにかく美味しいの！
試してみてください！



サステナブルフェス！特設サイトも見てね。情報満載です♪



詳しくはコンテンツをクリック

ひまわりプロジェクト

サステナブル CLUB

みんなのサステナブル投稿

映像で見るサステナブルフェス！

クリーンアップ大作戦

創作昆虫ムシボット

お友だち紹介

YouTube
番組です。

特設
サイトは
右 QR
から。



2022 年度こんなことをやります！お楽しみに♪

多摩南生活クラブ機関紙 Ciao！、WEB サイト、メルマガ、まちの広報紙で情報を届けます。
ぜひ楽しんでください。

多摩南の計画

消費材を食べ続けるために、生産者に消費材をつくり続けてもらうために、暮らしを良くしていくために、年間通して活動を提案し、まちと連携して実施していきます。

組合員でない人に生活クラブを伝えます

・キャラバン

（宣伝カーが各地に出向きます
カレーフェア、だがいやさん など
テーマを絞ったキャラバン準備）



- ・お友だちと一緒にトマトケチャップ オンライン工場見学（畑～加工工場～洗びん工場）
- ・ワクワクまつり
- ・デポのまつり

消費材の良さを伝え、利用を増やします

- ・米、豚肉、鶏肉、牛肉、鶏卵の学習会
- ・添加物や遺伝子組み換えの学習会、消費材の学習会
- ・予約キャンペーン
- ・オンライン生産者交流会／工場見学
- ・みんなで参加 **生活クラブフェスタ(秋)**

**みんなで
もいあげよう！**

環境や暮らしを考えます

- ・グリーンシステムキャンペーン（めざせ 100%返却）
- ・生活クラブでんきキャンペーン（新しい料金プランも誕生！必見です！）
- ・せっけん利用促進（合成洗剤で海を汚さないでね）
- ・近所の組合員の繋がり「コミュニティ」を増やそう
- ・「エコロたすけあい制度」を活用しよう

紙面・WEB・SNS を使って 生活クラブを伝えます

- ・生活クラブの考え方は機関紙「Ciao！」で（生活クラブ東京・多摩南・まちのイベントも掲載）
- ・イベント一覧は WEB で確認
- ・SNS で生活クラブを拡散
- 〔年 2 回、アンバサダーを募集し、Instagram で消費材について投稿〕

各まちの計画

昨年度は各まちイチオシ消費材とまちづくりのテーマを決めて、利用を増やす活動（生産者交流会・料理会・レシピ紹介など）やまちフェスでのワークショップなどをしてきました。今年度は消費材に限らず、1 つテーマを決め 1 年間かけて活動します。年度末には活動交流会（仮称）を予定しています。お楽しみに！

各まちのイチオシ活動（消費材）

まち	生産者	イチオシ消費材
八王子北	(株) 平田牧場	豚肉
八王子南	上土幌町農協	大豆ドライパック
日野	日東珈琲(株)	森のコーヒー
稲城	(有) 須黒食品	とうふ
町田西	アスケー石鹸(株)	洗濯用液体せっけん 固型せっけん
町田中央	日東珈琲(株)	森のコーヒー
調布狛江	コーミ(株)	トマトケチャップ

各まちのまちづくりのテーマ活動

まち	テーマ
多摩	未定
町田南	デポを使った居場所
府中	地域の組合員同士のつながり 「コミュニティ」
三鷹	防災

各まちのまち委員会では、まち委員が意見を出し合いながら上記テーマを中心に楽しい企画を考えています。
あなたもまち委員になって、身近な地域で生活クラブを盛り上げませんか。
関心ある方は 8 ページの応募欄で提出、または、各まちの広報紙をご覧ください。

気軽にご参加ください イベント案内

8月から卵をお湯で洗ってから出荷します

生活クラブたまご生産者交流会

生活クラブの卵は、市販とどう違うの？

エサの違い、育て方の違い、国産鶏種ってどういうこと？

生産者からお話を聞いて、生活クラブの卵の価値を知って食べていきましょう！

8月から高病原性鶏インフルエンザ対策として、鶏卵（10個入り）も洗卵することになりました。パックもリユースからリサイクルになり、平飼いたまごのパックも回収が始まります。

また、今まで取組のあった5kg、7kgのケースはなくなります。ケース取組をしていた方には、交流会の後説明会を行いますので、こちらにもぜひご参加ください。

鶏卵10個の利用者も、平飼いたまごの利用者も、まだ生活クラブの卵を食べたことのない人も、生産者から直接話を聞きませんか。

日 時：4月23日(土) 13:00～14:30

場 所：多摩統合センター＋自宅（zoom）

参加費：無料

託 児：なし

申込み：p8の申込書またはWEBサイトで。4/18(月)締切

ここにも
温暖化の影響？

現在の卵の取組み



鶏卵（10個入り）
生産者
生活クラブたまご
（埼玉県）
無洗卵
パックは回収し
リユース



平飼いたまご6個
生産者
会田共同養鶏組合
（長野県）
洗卵
パックは回収しない

生活クラブたまごが、採卵鶏の
平飼いの実験を始めています。
詳細は右QRから。



リニューアルしたCiao！はいかがですか

6～9月号 Ciao！モニター募集

Ciao！6～9月号を読んで、アンケートにお答えください。あなたの声をCiao！編集の参考にさせていただきます。4回全てお答えいただくと、500円の図書カードをプレゼントします。

募集人数：10人（応募者多数の場合は抽選 アンケートの発送をもって当選と代えさせていただきます）

応募期間：4月4日(月)～5月15日(日)

応募方法：p8の申込書または多摩南のWEBサイトから

コロナ禍どんなコミュニティ活動してる？

コミュニティ交流会

日 時：4月23日(土) 10:00～11:30

場 所：多摩統合センター＋自宅（zoom）

内 容：コロナ禍でどんな活動しているのか、情報交換しましょう。緩やかに楽しくコミュニティ活動ができるようにアイデアを出し合ひましょう。コミュニティをつくってみたい人もぜひご参加ください。参加者全員にサスフェス手ぬぐいプレゼント！

参加費：無料

申込み：p8の申込書または多摩南のWEBサイトから。
コミュニティリーダーには別途案内を送付。

生活クラブでんきに切り替えた人の
話を聞いてみよう！

でんき変えてどうだった会

日 時：4月23日(土) 10:00～11:00

場 所：自宅（zoomによるオンラインのみ）

内 容：すでに生活クラブでんきを契約している組合員に気軽にいろいろ聞ける場です。生活クラブでんきの新料金プランも紹介します。オール電化で生活クラブでんきを諦めた人もぜひご参加ください。

参加費：無料

申込み：多摩南のWEBサイトから
今後定期的に、でんき関連のイベントを開催する予定です。



生活クラブが大好きな
組合員を紹介します

☆☆多摩南のきらきさん☆☆ まち稲城の^{くのぎ} 祐希子さん

安心安全で可能な限り地域のものを購入したかったので、稲城に転居してきたのを機に生活クラブに加入しました。前は自分で味噌を作っていたのですが、なかなか時間も取れなくなり、どこの味噌にしようか迷っていました。生活クラブに加入してから味噌を食べたら美味しくてびっくり！必要な食材などがスムーズに手に入るようになり助かっています。

他に気に入っている消費材は国産 100%なたね油です。おやつを作る時に、無臭でサラッとしていてとても使いやすいですね。もちろんそれ以外にも使えるのでこれがあるとなんでも調理できます。

まち主催のイベントで甘夏大福づくりに参加しました。簡単なレシピを教えてもらい、家でも作ることができて、とても美味しかったです。今後は農家の方の野菜についてのイベントにも参加してみたいと思っています。



解さんのおすすめ！
国産 100%なたね油
米澤製油(株)
(毎回取組み)



低エルシン酸の
国産ナタネを搾
り化学薬品を使わず
に精製。細胞を酸化
から守るビタミン E
を含みます。



☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち府中】環境まちづくりNPOエコメッセ チャリティーショップ「水・緑・木地 府中店」

「エコメッセ」は自然との共生を優先したまちづくりを実践し、環境に負担をかけない循環型社会を作り出すために活動するNPO法人です。エコメッセ府中運営委員会では、人と人との出会いを大切にしているチャリティーショップ～水・緑・木地 府中店～を運営し、売り上げの一部で地域の環境活動を行っています。

里山の保護活動；多摩市にある「なな山」で下草刈りや落ち葉かき、枝打ち（間伐）などを体験し、自然保護を楽しく学ぶ活動をしています。
廃油回収ステーション；ご家庭で使用済みの天ぷら油を、ペットボトルなどに入れて、当店までお持ちください。天ぷら油をバイオディーゼル燃料に変えることができます。

チャリティーショップは皆さんからのご寄付で運営する、毎日何が出てくるかわからない「掘り出し物」がいっぱい!!のお店です。楽しくお買い物をして環境活動を支援してください。ご寄付・ボランティアさんも募集中です。



所在地：府中市宮町 2-15-1
柏屋ビル1階

電話：042-319-9458

営業：月～土

11:00～18:00

定休：日曜・祝祭日

e-mail：em-fuchu@twatwa.ne.jp

WEB：右QRから



水・緑・木地 府中店 荒井るみ子さんのおすすめ！
冷凍牛肉くるっと切り落とし 500g
北海道チクレン農協連



配送税込 1,894 円
次回申込み 4月3回企画



1.5 ミリにスライスした牛肉がクルっと丸まって冷凍になっています。凍ったまま調理できて使いやすさ抜群！好きなだけ取り出せるバラ凍結&ジップ付きの袋入り。

おすすめレシピ（荒井るみ子さんより）

ビーフストロガノフ



【材料】（3～4人分）

冷凍牛肉くるっと切り落とし…200g

玉ねぎ……………1個

マッシュルーム水煮…1缶

にんにくみじん切り…小さじ1

デミグラスソース……1袋

コンソメ顆粒……………1袋

バター……………大さじ2

赤ワイン……………大さじ2

水……………200ml

塩・コショウ…適宜

【作り方】

- ① 深めのフライパンにバター大さじ1を熱し、にんにく・玉ねぎ・牛肉・マッシュルームの順に炒める。
- ② デミグラスソース・水・コンソメ顆粒・赤ワインを加え10分煮込む。
- ③ 最後にバター大さじ1を加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。

★☆☆生活クラブのお店 デポー★☆☆



見てふれて確かめて買える展示即売会

スーツ、宝飾品、靴、メガネ、バッグ、婦人服、家電、日用雑貨などのお店がデポーに出店します。どれも長く使える飽きの来ない物ばかりです。詳細は上 QR で。
 イージーオーダースーツは、高品質な生地・着心地の良さ・適正価格でリピーターが多いんです。私だけの一着を仕立ててみませんか？
 シングル上下で 28,600 円(税込)より。大きいサイズも同一価格。



消費材カフェの日程（とうふのミニ学習とワーク説明）

八王子みなみ	4/24(日) 11～12 時	ワーク体験ご希望の方はエプロン持参で。
国領駅前	4/22(金) 11～12 時	
町田	4/25(月) 11～12 時	

GW 期間中 5/3(火)～5/5(木)はお休みです

展示即売会の日程

八王子みなみ	4/7(木)・8(金)	かたやま工芸 (宝飾品)
	4/9(土)・10(日)	イージーオーダースーツ
	4/23(土)・24(日)	プラントイ (知育玩具)
	5/7(土)・8(日)	アイ・メイト (メガネ)
	5/23(月)・24(火)	パラマウント (靴)
国領駅前	4/7(木)・8(金)	東京真珠 (宝飾品)
	4/23(土)・24(日)	イージーオーダースーツ (24(日)営業!) バッグ、宝飾品、生活雑貨
	5/11(水)・12(木)	アイ・メイト (メガネ)
町田	4/11(月)・12(火)	パラマウント(靴)
	4/18(月)・19(火)	ニューバッグシバタ
	5/15(日)・16(月)	アフロディーテ (バッグ)
	5/28(土)・29(日)	イージーオーダースーツ アイ・メイト (メガネ)

★☆☆私が配達しています★☆☆



多摩統合センター 三協運輸サービス(株) 高橋 雅人

昨年 10 月に他のセンターより移動してきました。長く他の配送業務をしていましたが、生活クラブの供給方法、朝の積み込み、運転のしかたや道路状況など、慣れるのに時間がかかっています。しかしそれもすべてが新しい経験で、今はそれを楽しんで配達に当たっています。配達先の組合員の方々も前担当よりも時間がかかってしまっているにも関わらず、笑顔で対応していた

だいています。

趣味というか、蕎麦が好きで川越の「はすみ」とうい蕎麦屋さんがおすすめ…、蕎麦もおいしいですが、鴨焼もおいしいです。

まだまだ至らない点が多くご迷惑をおかけしていますが、組合員みなさんに笑顔と健康をお届けできるよう日々精進してまいります。よろしくお願いします。



★☆☆多摩南の事業報告（2022 年 2 月）★☆☆

2 月末現在	配送	デポー
組合員数	16,129 人	5,430 人
加入者数	76 人	35 人
脱退者数	110 人	31 人
世帯当り	24,903 円	11,017 円
総利用高	402,511,181 円	59,800,430 円
多摩統合センターの屋根を活用した太陽光発電 「生活クラブ solar 多摩南事業所ひまわり」 2 月の発電量 6,867kWh		
生活クラブでんき累積契約数 1,054 件		



多摩南生活クラブ

9 自治体 11 まち
2 センター 3 デポー

下記エリアで 5 月から組合員を増やす活動を展開します。お友だちがいたらご紹介ください。
 多摩市 鶴牧、落合
 町田市 鶴川、能ヶ谷、三輪、三輪緑山、大蔵

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 : 10:30～19:00

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 : 10:30～19:00

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 : 10:30～19:00

★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

★★イベント情報★★

申込みは [多摩南生活クラブ イベント検索](#) または 右下の QR から。
会場参加する方は下記申込欄提出（*のみ）またはまち広報紙でも申込み可。

日	月	火	水	木	金	土
4/10 デポー八王子 スーツ	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15 デポー国領駅前 周年まつり	4/16 デポー八王子みなみ みもぎまつり デポー国領駅前周年まつり 南大沢アースデイ出店
4/17 デポー八王子みなみ みもぎまつり 南大沢アースデイ出店	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23 コミュニティ連絡会 AM（多摩統合） でんき変えてどうだった会 AM（オンライン） 鶏卵学習会 PM（多摩統合） 調布センター展示会 スーツ・バッグ・宝飾品
4/24 調布 スーツ展示会 デポー国領駅前開所 デポー八王子みなみ 消費材カフェ	4/25 デポー町田 消費材カフェ	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
5/15 いろいろな企画に参加しませんか。 申込みは右 QR から。 オンライン参加は必ず WEB 申込みで。	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21 那須山麓米田植え交流会 トマトケチャップオンラ イン見学ツアー

キャンペーン情報など

・4～6 月お友だち紹介キャンペーン
紹介したあなたにみかんジュース！
お友だちには選べるプレゼント！



・生活クラブでんきに新しい
料金プランが登場。
キャンペーン実施中（～6 月）

・多摩南生活クラブの WEB
ページに子育て情報のページ
を新設しました。右 QR から



配送センター または デポーへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書（Ciao！4月号）

まち（ ）名前（ ） 班・個・デポー 組合員コード（ ）

電話番号（ ） メールアド（ ）

☐ 多摩南ひまわりプロジェクトに参加します。（1・2）袋希望。

☐ 4/23AM コミュニティ交流会に参加します。

☐ 4/23PM 生活クラブたまご生産者交流会に参加します。

☐ 4/24 消費材カフェ（八王子）

☐ 4/22 消費材カフェ（国領）

☐ 4/25 消費材カフェ（町田）参加します。

☐ Ciao！モニターに応募します。

☐ まち委員に関心があります。

いただいた個人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。