

Ciao!

2022 年

8 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



WEB



Facebook



Instagram

食べものを選ぶように、

うちのでんきも

国産

で



ふだん何気なく使っている電気。

エアコン、冷蔵庫、洗濯機、テレビ、照明、PC にスマホ。オール電化のお家もありますね。

食べものと同じように、私たちの生活には欠かせないものです。電気のない生活なんてムリムリ！

でも、その電気がどんな原料でどうやってつくられたものか、考えたことはありますか？

2021 年度の日本の発電電力量の約 71%は化石燃料による火力発電でした。

化石燃料とは…
石炭、石油、LNG(天然ガス)など

限りある地球の資源。いつかは
枯渇します。

海外からの
輸入によって調達

輸送による CO₂ 排出も
気になる…



国際情勢の影響によって
輸入価格の変動を受けやすい

電気料金、12 ヶ月連続で
値上がりしています…

つまり。日本はエネルギーの海外依存度がかかなり高く、国際情勢の影響をもろに受けてしまっているということ。
ちなみに、2019 年度の日本のエネルギー自給率は 12.1%でした。



じゃあどうすればいい？国産のエネルギーってなに？

▶▶▶ **再生可能エネルギー** でつくられた
電気を選ぼう！

再生可能エネルギーとは…

風力、太陽光、バイオマス、小水力など
エネルギー源として永続的に利用できる

100%国内自給
できる

CO₂ をほとんど
排出しない

とても有効な
気候危機対策！

----- 今月の Ciao! -----

- P1～4………特集「生活クラブでんき」
- P5………第 28 回多摩南通常総代会の報告、お知らせ
- P6………私のまちの運動グループ「Be すけっと Cook」、レシピ
- P7………デポー情報、職員紹介「私が配達しています」、事業報告
- P8………イベントカレンダー、キャンペーン情報、申込書

気候危機って？
私たちにできることは？
生活クラブでんきって
どうなの？





再生可能エネルギーを選んで、 気候危機をストップ！



■気候危機の原因は CO₂ 排出による地球過熱化

毎年のように騒がれる災害級の暑さ。これまでにない豪雨、強い台風、森林火災など大規模自然災害の頻発。ニュースでは観測史上最大の…という言葉をよく耳にします。

これらの影響は産業革命後の CO₂ 排出増加による地球過熱化が原因です。地球の平均気温は産業革命前からすでに 1℃上昇。このまま何も手を打たないと、早ければ 2030 年には気温の上昇が 1.5℃を超えてしまい、人類の生存が危ぶまれる深刻な事態に。まさに今、CO₂ 削減は待ったナシの緊急課題です。

日本政府は 2030 年に CO₂ 排出 46%削減(2013 年度比)、2050 年カーボンニュートラル(実質排出ゼロ)を表明しています。

▶気候危機って？

CO₂ をはじめとする温室効果ガスが増えて地球の気温が上がると、環境にさまざまな異変が起こります。異常気象の発生、農作物への影響(食糧不足)、生態系への影響、海面上昇などなど。この状況が続けば、今までのように生活することが(地球に住むことも)難しくなってきます。一刻も早い対策が必要です。

まずは気候危機についてもっと知ろう！

**平均気温+1.5℃未満を
実現するために。
これからの安心できる
生活のために。
何ができるでしょう？**



■2030 年までに 46%削減って、できるの？

マイバッグ、車より電車、リユース、食品ロスやごみの削減などなど。できることはたくさんあります。なかでも、効果の高い対策が「再エネ電気への切り替え」です！

実は…**家庭から出る CO₂ の約半分は電気から**なんです。 と、いうことは…

発電時に CO₂ を出さない
再生可能エネルギー
中心の電気を選べば、



2020 年度 家庭からの CO₂ 排出量(燃料種別内訳)



出典：温室効果ガスインベントリオフィス

簡単に、大幅に CO₂ を減らすことができます



「生活クラブでんき」に切り替えて、 コンセントの向こうを再生可能エネルギーに

**87.9%※の電力を
再生可能エネルギーの
発電所からお届け**

※2022 年 2 月度実績値

全国 61 か所の再エネ発電所と契約。
ただ地方でつくった電気を使うのでは
なく、産地との連携を深め地域活性化
につなげています。

生活クラブ

でんきの産地▶▶



国際情勢の影響を受けにくい
**国内自給できる
エネルギー**

CO₂ 削減！
とっても有効な(しかも簡単)
気候危機対策になる

情報公開が大前提。
毎月の電源構成をお知らせ



子どもたちに負の遺産を残さない。

**原発に流れるお金を
ストップできる**

ちなみに、原発の燃料ウランは輸入です。

**あなたの選んだでんきは、
未来につながっていますか？**

でんきの連続講座 第4回



わたしにできること、考えよう

だれかがなんとかしてくれる？

《小学校高学年～どなたでも参加 OK！親子やグループ参加も大歓迎》

気候危機や温暖化という言葉はよく聞くけれど。

今、地球で何が起きている？ 何が原因？ 自分には関係ない？ 誰が解決する？

環境活動家をなくしたい環境活動家、露木しいなさんのお話をきいて

自分と地球のつながりを考え、私にできるアクションを。



講師 露木しいなさん

「環境活動家がいらない社会を目指して」

2001年横浜生まれ、中華街育ち。高校3年間で「世界一エコな学校」と言われるインドネシアの「Green School Bali」で過ごす。2018年COP24 in Poland、2019年COP25 in Spainに参加。肌が弱かった妹のために口紅を開発し、Shiina Cosmeticsを立ち上げる。2019年、慶應義塾大学環境情報学部に入學。現在は、気候変動についての講演会を全国の学校で行うため、休学中。

8月27日(土) 10:00-12:00

■会場：多摩統合センターまたはオンライン

■参加費無料 ■定員：会場 20名/オンライン 100名

■託児あり(エコロ加入者無料、未加入者 500円/児)

■申込×切：8/19(金) ⇒申込みは最終ページへ！



地球のために行動しようぜキャンペーン！

期間中、生活クラブでんきに切り替えた
多摩南エリアの組合員に抽選でプレゼント！

2022.7.4(月)～10.31(月)



A パタゴニア ミニトート：5名

B パタゴニア ステンレスカップ：15名



A・Bにはずれた方全員に「タラメン」を1袋プレゼント！

《キャンペーンの対象となる方》

☑多摩南エリアの組合員

☑期間中に生活クラブでんきへの切り替え手続きをした方

⇒口座振替依頼書を提出した方、またはWEB申込みで支払方法の手続きが完了している方 ※資料請求だけでは対象となりません

《申込み方法》

7月に配布しているキャンペーンチラシ、
またはWEBからも応募できます▶▶▶



このチャンスに
ぜひ切り替えを！

資料請求、ご契約、お問い合わせは
生活クラブエナジー カスタマーセンターへ

▶0120-112-075

※受付時間／月～金 9:30～17:30

※土日祝・年末年始・夏期休業日除く



ここから今すぐWEB申込み可能です！

切り替えたいけど…

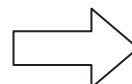
料金はどうなるの？

電気の安定性は？

検針票が手元にない！



そんな疑問に
お答えします



Rぴんの返却も、CO₂の削減につながります！

びんを回収してリユースすることで、リサイクルに比べてCO₂排出量を **250g**削減
できます！（超軽量 500ml Rぴん 1本あたり）自治体の回収に出さず、返してねー！



生活クラブでんきに切り替えても…

料金シミュレーションは
こちらから→→→



☑ 料金は原則変わりません。一般的な東京電力との契約(従量電灯 B/C、低圧電力)と同じになります。

▶オール電化の方におすすめの時間帯別プランもあります! ぜひ生活クラブエナジーHPにてシミュレーションを。

☑ 電気はすべて同じ送電線を通ってくるので、電気の安定性(停電のリスク等)は変わりません。

☑ 切り替えの費用はかかりません。途中で解約する場合の違約金などありません。

☑ 現在契約している電力会社への連絡は不要です。

手続きは簡単!WEB 申込みか書類提出すれば、あとの手続きは(株)生活クラブエナジーがおこないます。

→切り替えには「供給地点特定番号」と、契約情報(契約種別/容量、契約者名義、お客様番号)が必要。

これらは現在契約している電力会社に直接問い合わせるか、検針票で確認できます。

※検針票が手元にないときは?

東京電力の場合、東京電力エナジーパートナー(株)(0120-995-113)へお問合せを。



＼私たちもおすすめします!生活クラブでんき／

ちょっとハードルの高い気候危機や原発、エネルギーのはなしを、もっと身近に、気軽に。そんな思いから組合員で結成された「チーム再エネでんきくん」。メンバーからのメッセージを紹介します!

新しいメンバーも募集中ー!!

いつのまにか進んでいる地球温暖化!
なかなか我が家の省エネ進まず…。
えっ『家庭から出るCO₂の約半分は電気から』
だって!どうする?どうする?
未来を考えると再生可能エネルギーよね。
どれを?どうする?
あっ、食材と一緒に生活クラブに電気も注文
しようっと♪あとは省エネに勤めようっと♪
(まち日野 田辺知子)

気候危機が気になるので、信頼できる再エネの
でんきをかたんに安定的に使えてありがたい
です。子どもの将来のためはもちろんですが、
むしろ不自由が増える老後の自分の生活環境の
維持のためにも、どんどん取組みが進むことを
願うばかりです。(まち府中 K. A)

生活クラブのエネルギー政策の基本は…

- ①エネルギーの使用を減らす
- ②再エネをつくる
- ③再エネを選んで使う



《チーム企画》 オンライン講座

9/2(金)10:00～夏のでんき節約講座

再エネを選ぶことも大事。つかう量を減らすのも大事。

申込みは多摩南生活クラブ WEB ページから。

地球が限界になる日が近いなんて事、想像してなかつたけど。地球温暖化の影響は、毎年の異常気象を経験して、不安や怖さが増していますね。

次の世代も地球に住めるように、私たちには再生可能エネルギーがある。

でんきは、いつ変えようかな～と思いつつ、のんきに自分はまだいいかな、そのうちねって足踏みして時間がたってしまいました。意識を変えていかなくちゃ。変えるならやっぱり消費材のように、どこで作られているのかわかる生活クラブにしようと思います。

(まち八王子北 S. K)

福島原発事故で避難した人たちの4件の集団訴訟において最高裁は国の責任を認めなかったため、東京電力だけで賠償することとなりました。2011年の原発事故以前、ある東電支社長と話したところ、「原発は国の方針でやらされている」という結論でした。大津波の想定はあり電源喪失の可能性は多くの学者が指摘し、東電内部でも議論されていました。なのでこの最高裁の判決には驚くしかありません。

千葉県や埼玉県のある地域は汚染がひどく、公共施設をパパママのボランティアで、自治会ごとに手作業で、学校では自治体が重機を使い、土を削って埋めるという大変な除染作業をしました。多摩地域でも現在でも2011年以前の2～3倍近い放射線量が測定されています。

エネルギーに関して、地域でつくる自然エネルギー発電に勝る安全保障はないと思っています。CO₂を減らす、化石燃料に依存しない、安心安全を脅かさない、生活クラブでんきを消費材と同じように買い支えることが今こそ大事だと思います。(まち多摩 柳澤典子)



第 28 回通常総代会を開催しました

6月3日、総代定数 200 人のうち出席 155 人(うち書面出席 107 人)の出席で第 28 回通常総代会を開催し、全議案が可決されました。

第 1 号議案では 2021 年度の活動・事業・決算を報告しました。配送とデポ-の組合員拡大では加入が 1,864 人、脱退が 1,588 人で期末組合員人数 21,539 人となりました。利用実績は配送で計画比 103.5%(前年比 92%)、デポ-で計画比 103.9%(前年比 98.2%)といずれも計画を上回りました。第 2 号議案では新規加入者に対する脱退対策、ビジョンフォードの予約、生活クラブでんきの推進、コミュニティをひろげることなど、各政策の活動方針を提案しました。

質疑応答ではまち大会の開催方法が総代制から一人一票の総会制に変わったまちがあった経緯やデポ-運営などについて、今後の議論につながる活発な意見交換が行われました。なお今回の総代会で役員補充選挙が行われ(定員内のため無投票当選)、新たに 3 人の理事が就任しました。



2 年ぶりに大きな会場で開催しました。緊張！



48 人の総代が会場出席。たくさんの意見が出ました。

22 年度
多摩南役員
一同



北川陽子(監事) 若林裕子(監事)
荒井るみ子(監事) 鈴木昌代(理事)
阿部達哉(新常勤理事) 榑多見子(副理事長)
庄司紗織(新任理事) 落合由美(理事)
川口葉子(新任理事) 笠原真優美(理事)
佐藤公子(新任理事) 牧野明美(新副理事長)
長谷川ふさ子(理事)

《第 28 回通常総代会 議決結果》

第 1 号議案	2021 年度活動・事業報告および決算、剰余金処分の承認について	賛成 146、反対 0
第 2 号議案	2022 年度運動方針および事業計画、予算の決定について	賛成 151、反対 1
第 3 号議案	役員報酬限度額の決定について	賛成 151、反対 1
第 4 号議案	総会および総代会運営規約の改定について	賛成 152、反対 0
第 5 号議案	役員選挙規約の改定について	賛成 150、反対 0
報告	役員補充選挙について	
第 6 号議案	次期役員選挙管理委員の選任について	賛成 151、反対 0

牛肉学習会

ごちそうごはんの牛肉は、
生活クラブで決まり！



生活クラブの牛肉が美味しい理由を探ります。

牛舎の様子も見られますよ。ぜひお子さんも一緒に聞いてみてください。お友だちと一緒にの参加も楽しい！

9 月 3 日(土)10:00~12:00

自宅からオンラインまたは多摩統合センター
参加費無料！ 申込締切 8 月 29 日(月)

☆☆私のまちの運動グループ☆☆ 【まち日野】



▲ご飯やおかずの量、やわらかめなど、付箋の貼られたお弁当箱。
この建物はおもとお蕎麦屋さんだったそうです。

■利用者ひとりひとりへの丁寧な対応

ご飯の硬さ、きざみ具合、食べられないおかずを他のものに変えるなど、さまざまな**個々のニーズに対応**していることが、利用食数が伸び続けている一因。

月に1回の季節の食材を盛り込んだ松花堂弁当は大人気で、毎月100食を超える注文が続いています。

また、**配達時には利用者のみなさんに声をかけ、お弁当を手渡しし、安否確認をしています。**留守の場合は戻ってから電話をかけるなど、必ずつながるようにし、利用者の様子をメンバーで共有します。

■今後の目標は働き方の工夫と、継続

メンバーも年を重ね、体力、知力、気力が限界に近づいている感もありますが、お互いに補い合いながら踏ん張っています。

先日久々に、**待ちに待った若いメンバー2名の加入がありました。本当にうれしいことでした。**

住み慣れたこのまちで暮らし続けたいと思う皆さんにお弁当を届けたい！と始めた配食サービス。いつか私たちも Be すけっと Cook のお弁当を利用したいと思っています。そのためにも、工夫して継続していきたいです。



☆ 場 所 : 日野市上田 467-1
☆ 連絡先 : TEL 042-585-0133
FAX 042-843-2442
※月～土曜日の 17:00 以降
日曜日は留守番電話での対応となります。
☆ 定休日 : 日曜
☆ 配達時間 : 16:00～18:00

働く仲間を
募集中!

NPO 法人 食事サービス Be すけっと Cook

ちょうど夕食のお弁当が仕上がる午後に訪問し、独立前のスタート当初から関わってこられた代表の黒岩さんと配達担当の浅見さんにお話を伺いました。

2000 年 1 月に「日野たすけあいワーカーズ Be すけっと」の食部門としてスタートしました。日野市の委託事業として高齢者の方、子育て支援対象の方、障害を持つ方に、**夕食**のお弁当を届けて 22 年になります。2012 年 4 月に独立し、Be すけっと Cook として現在は 30 代～70 代総勢 14 名で働いています。

■安心素材、ひと手間を大切に家庭の味のお弁当

小さかったころ、毎日お母さんがつくってくれたお弁当の味。調理の基本は「つくり手たしかな安心素材、これからもずっと伝えたい味、そのひと手間を大切に」。

材料には生活クラブの消費材を使い、かつおの枯節粉と昆布でだしをとることから調理が始まります。

Be すけっと Cook 柵木恭子さんのおすすめ!

豆 乳 共生食品(株)

国産大豆と水で作りました。

消泡剤は使っていません。

飲みきりサイズの個装
(150ml)が4パック入り。

配送税込 305 円

毎週取組み



国産大豆 100%、塩分なし。豆の味が濃くて美味しい正統派の豆乳です。コーヒー、チャイに入れたり、スープ、豆乳かん、鍋など、コレステロール高めの私のすけっと食材です。

豆乳を使ったおススメレシピ(ビオサポレシピより)

火を使わない 冷製豆乳コーンスープ

【材料】 (4 人分)

スイートコーン缶クリーム状…1 缶 (190g)
豆乳…1 と 1/2 カップ ・白だし…大さじ 1
きゅうり…1/5 本 (20g) ・パプリカ…20g

- ①ボウルにスイートコーン缶と豆乳を混ぜ合わせ、白だしを加えて調味する。
- ②きゅうりとパプリカはせん切りに。
- ③器に 1 を盛り、2 をのせる。

<コツ・ポイント>

- 火を使わずに調理できるから夏にピッタリ。
- 野菜は家にある好きなもので。
加熱せずに使える野菜だと手軽。



★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

各デポーからのお知らせ

★八王子みなみ…8/20(土)子ども夏祭り

(さかなつり・メダカプレゼント他子ども企画あり)

★国領駅前…8/27(土)納涼祭

(ヨーヨー釣り・スーパーボールすくい他子ども企画あり)

デポーのお盆お休み

8/14(日)～17(水)

八王子みなみ、町田は8/10(水)開所。ポイント2倍です！



←詳しくはこちらから 展示即売会の日程

八王子みなみ	8/22(月)	RHS (掃除機・浄水器など)
	8/22(月)・23(火)	ニューバッグシバタ
国領駅前	8/2(火)・3(水)	東京真珠 (宝飾品)
	8/24(水)	RHS (掃除機・浄水器など)
	9/21(水)・22(木)	アイ・メイト(メガネ)
町田	9/12(月)・13(火)	パラマウント(靴と中敷き)

暑い夏真っ盛りいかがお過ごしでしょうか。夏バテ解消のひとつとしてデポーからの消費材のご案内です。

デポーでしか手に入らないアイスクャンディ♡ 苺・宇治金時・あずき・ブルーベリーの4種類です。原材料はそれぞれの素材と砂糖のみです。素材の味が楽しめるアイスクャンディで夏を乗り切ってください！

苺	…いちご(高知県産)・砂糖 (税込 243 円) 高知県産いちごを使用。一つ一つヘタを取り、いちごの粒々感。
宇治金時	…砂糖(国内生産)、牛乳、小豆、抹茶、食塩 (税込 146 円) 100%北海道十勝産小豆と選りすぐりの抹茶を使用
あずき	…砂糖(国内生産)、小豆、食塩 (税込 146 円) 100%北海道十勝産小豆を使用。
ブルーベリー	…ブルーベリー(高知県産)、砂糖、レモン果汁 (税込 216 円) 高知県産ブルーベリーを使用。果実本来の濃厚な香り、やさしい甘さ、程よい酸味。(生産者…久保田食品株式会社)



★☆☆私が配達しています☆☆☆



ワーカーズコレクティブ 轡サンス 大塚 勝信

初めまして轡サンスの大塚です。去年から生活クラブの配送員として勤めています。出身は配達エリアでもある三鷹市で、今は調布センターから近い国領に住んでいます。休日は趣味のサッカーと野球観戦に出かけています。ちなみに応援しているチームはJ3のSC相模原と埼玉西武ライオンズです。

私の好きな消費材は「ごまだれ冷やし中華」です。他で売られている市販の冷やし中華に比べ、ごまの味とうま味がしっかりしており非常に美味しいです。暑くなったこの時期にピッタリだと思います。配達中見かけた際は気軽にお声掛け頂ければ嬉しいです。これからもよろしくお願いします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2022 年 6 月) ☆☆☆

6 月末現在	配送	デポー
組合員数	16,103 人	5,506 人
加入者数	85 人	48 人
脱退者数	88 人	28 人
世帯当り	31,542 円	11,424 円
総利用高	508,360,943 円	62,605,240 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」 6 月の発電量 8174.4kWh		
生活クラブでんき累積契約数 1,101 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

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

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

[illegible]

◀多摩南生活クラブ イベントページ
いろいろな企画に参加しませんか♪
ここに掲載していない企画もありますよ。

※オンライン参加は必ず WEB 申込みで。

※**地域協議会**の企画は、各まちの地域協議会ニュースまたはまち広報紙をご覧ください。

★7~8月 夏限定

LET'S TRY!紹介キャンペーン

お友だちを紹介すると、
あなたとお友だちに
みかんジュースプレゼント!



★地球のために行動しようぜ

キャンペーン(10/31まで)
生活クラブでんき契約で
パタゴニアグッズなどを
プレゼント!



★多摩南アンバサダー募集(予告)

《募集期間 8/22~9/9》

Instagram でお気に入りの
消費材や料理を発信しよう！
投稿数クリアで消費材がもらえるよ

配送センター または デポへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao ! 8月号)

まち () 名前 () 班・個・デポ 組合員コード ()

電話番号 () メール ()

- ☐ 8/27 気候危機、だれかがなんとかしてくれる？ @多摩統合センターに参加します。
- ☐ 9/3 牛肉学習会～ごちそうごはんの牛肉は、生活クラブで決まり！～ @多摩統合センターに参加します。
- ☐ まち委員 ・ チーム再エネでんきくん 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って利用させていただきます。