

CiAO! 2022年 9月号

サステイナブルなひと、
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

地域の農とつながろう

都市農業を守り育てる



住宅地の中にある身近な田畑の風景、なんだかホッとしますよね。
いろいろな虫やカエルなどの生きものもいて、自然を身近に感じることができます。
都市農業とは、市街地やその周辺で生活と調和しつつ存在する農業のこと。
そんな都市農業。農作物の供給だけでなく、ほかにも大切な役割を担っています。



農作物をつくるだけじゃない！ 都市農業の役割って？

1. 新鮮な地場野菜

距離が近いということは、新鮮な農作物が供給できます。
輸送コストやCO₂排出も抑えられます。

2. 教育や交流の場

地域に住む人や子どもたちの農業体験、学びの場
となります。人が集い、つながりがうまれます。

3. 防災

避難場所、延焼防止など災害時の
防災空間の確保に役立ちます。

4. 環境の保全・維持

雨水の保水、そして生きものすみかとして生物多様性・生態系の維持に
つながります。気温上昇が抑えられ、温暖化防止にも。

そのほかに緑地としての景観や農業への理解など、人や環境にとってお金に代えられない大切な価値があります。
しかし東京の農地は減り続けており、1985年に12,500haあった東京都の農地は2021年には約半分の6,410haに。
(※東京都の農林水産統計データ/東京都産業労働局農林水産部)

また、農業に従事する人も減少し、60歳以上が7割を超え高齢化もすすんでいます。

都会の農地を守っていくために。これからも、近いところで採れたおいしいものを食べ続けるために。
生活クラブは、都市農業を担う生産者と提携し、独自のしくみで農家を支えています。



多摩南の提携生産者紹介！
わたしたちにできること。
食べよう！
畑とつながろう！



- 今月のCiao! -----
- P1～3……特集「都市農業を守り育てる」
 - P4……のらっこおいぬま
 - P5……災害支援物資受け渡し訓練、グリーンシステムキャンペーン
 - P6……多摩南のきらきらさん、レシピ
 - P7……デポ情報、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

わたしたちのすぐそばで 野菜をつくっています

■多摩南エリアの提携生産者

生産者名	所在地	出荷先
町田地場生産組合	老沼幸彦さん	町田市上小山田町、下小山田町ほか ・配送 ・多摩南の3デポー (八王子みなみ、町田、国領駅前)
	老沼希記さん	
	佐藤元泰さん	
	田中永治さん	
高松克行さん	川崎市麻生区	多摩南の3デポー
横田勝利さん	南町田・金森	デポー町田
小山康博さん(小山農園)	調布市国領	デポー国領駅前
竹村庄平さん (Bamboo Village Farm)	町田市 下小山田町ほか	デポー八王子みなみ
杉本秀則さん	町田市野津田町	デポー町田

東京の農地を守る＝農家さんが農業を続けていくためには、都市農業が「仕事」として成り立つことが必要です。

そのためには、目の前にある畑とつながり、ちゃんと食べることが大事。

以前より減ってしまいましたが、多摩南エリアの提携生産者は現在9人。生活クラブの厳しい基準で栽培し、配送やデポーに出荷してくださっています。



Bamboo Village Farm 竹村庄平さん

もともと農家ではなく、農業研修を経て2014年に新規就農。現在は7か所15,000㎡の畑を竹村さん1人で…!?と思いきや。なんと年間約2,000人の援農ボランティアが関わり、畑の作業に携わっています。人が集い、つながる場にもなっているステキな畑です。

農法は、まず土壌を分析・改良し、その後は基本的に無農薬・無施肥で栽培。畑によって米ぬかを入れたり雑草や麦類を緑肥としてすき込んだり、土の状態をみて工夫をしています。

THE 里山な風景の畑。土がふっかふか!



川崎市麻生区 高松克行さん

「みんなに本物を届けたい」と無農薬・無化学肥料できくらげや菊芋を栽培。

きくらげは菌床栽培ハウスでつくられるため虫がつきません。洗う必要がないため、新鮮で香りのよいきくらげが出荷され店頭にならびます。

生きくらげと、自然乾燥させた乾燥きくらげもつくっています。



こんな大きさや形大丈夫?



生産者と組合員が一緒に考えます!



出荷規格確認会

生活クラブで扱う野菜には、農産物の種類ごとに大きさ、形状、状態などの規格があります。

地場野菜の生産者が野菜を持ち寄り、デポーの青果担当者や組合員と一緒に現物を見ながら「これは出荷できる?」「どこまで許容できる?」などを話し合うのが「出荷規格確認会」です。

このにんじんは規格範囲ギリギリの重さ▶



町田地場生産組合

「野菜作りの原点は、組合員が畑を見に来て、ここで育つ野菜を食べたいと言ったことだ」

4人の生産者の想い、ここから読めます⇒《生活と自治「ものづくり最前線 いま、生産者は」》



細かい出荷基準はあるけれど、野菜は自然の中で育っているものなので、そうすべてが規格に揃うわけではありません。そこで、野菜を無駄なく消費していくために、みんなで許容範囲を確認し合っています。

たとえば、冬の露地栽培の小松菜。

次ページへ続く⇒

ナスの損傷果。デポーでB品として販売。





地域の農業とつながり、 農地を農地として残していくために

できること①
食べよう!

☑デポーに行って、地元の生産者の野菜を買おう!

デポーには、毎日新鮮な地場野菜が届きます。

左ページの表を参考に、デポーへ行ったら野菜の生産者をチェック!

▶▶▶各デポーの情報は7ページへ

「加工」で都市農業を支えています!

カタログに載って
ます。デポーにも
おいてるよー



地場の農産物をジャムやシロップに加工。消費者と生産者をつなぎます。

《企業組合 ワーカーズコレクティブ凡》

1984年、町田市の主婦たちが働く場として立ち上げ、地元の農家さんの規格外の野菜の加工からジャム製造が始まり、地場の果物や野菜を使ったジャム・シロップを開発してきました。ブルーベリーソースは町田の契約農家や町田地場生産組合の老沼さんのブルーベリーなど、国産の材料を仕入れています。「日本に農地を残せるよう国産原料を使用する」をコンセプトに、地元や国産の材料を使います。ペクチンなど添加物を使わず果物と砂糖だけを煮詰めてつくられ、旬の果物そのままのおいしさがギュッと瓶につまっています。

できること②
参加しよう!

☑生活クラブ農業体験農園

老沼さんの畑を借りて野菜づくり♪

「のらっこおいぬま」に参加しよう!

農業の楽しさだけでなく大変さも体験し、農業への理解を深めよう。

▶▶▶のらっこおいぬまについて、次ページで詳しく!



☑援農ボランティア活動に参加してみよう!

多摩南エリアにはNPO法人たがやす(町田)とNPO法人すずしろ22(八王子)の2つの援農団体があります。

《NPO法人 たがやす》

生活クラブの生産者からの「高齢化や担い手不足のため農業を続けていけない」の声を機に組合員活動としてスタート。援農を必要としている農家と農業体験を希望する市民をつなぐ活動や農業研修、子どもから大人まで楽しめる食育・体験農園事業、地場野菜の宅配・直売もおこなっています。

田畑や丘陵地、緑地の減少に歯止めをかけ、環境を守りたいという思いで活動しています。一緒に町田の地産地消を盛り上げませんか♪

たがやす HP⇒



《NPO法人 すずしろ22》

八王子の農地を農地として残すために、

①援農ボランティア②遊休農地を活用した市民農園の運営
③収穫体験や料理教室など地産地消の取組みの3本柱で活動しています。

援農ボランティアは、会員が有償で農家にお手伝いに行きます。市民農園は、八王子市内で7農園9,000㎡の農地を有効活用しています。多くの人に農業体験をしてもらえるよう、たけのこ掘りやブルーベリー狩りなどのイベントも行っています。

入会すると援農依頼やイベント情報が

メール等で届きます。すずしろ22 HP⇒



急に陽気がよくなって茎が伸び「とう立ち」することがあります。葉は問題なく、茎も硬くなっているわけではないけど、厳密には「とう立ちしたものは規格外」。そこで出荷規格確認会で話し合い、配送には出荷できないけれど、デポーには出荷できることになりました。

「硬くないよ」をアピールして売ろう!



この会では、保存のポイントや食べ方、畑の状況なども共有。デポーでどんなアピールが効果的?といったことまで一緒に話し合っています。

また、生産者どうしが顔を合わせ、情報共有やいい刺激を受ける場にもなっています。

仕入れて売る・消費するだけでなく、一緒に考えつっていき関係を築いています。



「のらっこ おいぬま」 どんなところ？

「のらっこ おいぬま」をご存じですか？

正式名称を「生活クラブ農業体験農園のらっこ おいぬま」といいます。

「のらっこ おいぬま」は多摩統合センターからも近い町田市上小山田で古くから農業を営む町田地場生産者 老沼幸彦さんの畑の一部をお借りして、組合員が野菜作りを体験している場所です。

種、苗、用具の準備は不要。初めての人でも植え方、手入れの仕方などを、園主の老沼さんから丁寧に教えてもらえます。お子さんも一緒に土いじりができます。お友だち同士、グループでの参加も可能です。

(種、苗の持ち込みはできません)



トマト、きゅうり、枝豆…夏野菜たち！！
畑には時々動物の足あとも！

1区画の広さ (計28区画)	2.5m×12m=30㎡ たっぷり収穫できる広さ！
栽培について	3～8月の春夏野菜、9～1月の秋冬野菜 それぞれ20種類前後の野菜作りを1年 通して体験。収穫物はすべて持ち帰り。
農薬・肥料	老沼さんが生活クラブに出荷している基 準のものを必要最小限で使用。 秋冬は農薬の使用はほぼありません。
主な活動日	園主の指導は土曜日 9時～午前中 (毎週ではありません)
費用	年間契約 44,000円(税込)



枝豆は食べごろを見計らって収穫、乾杯！！

どんな野菜をつくっているの？

<p>《春夏野菜》</p> <p>小松菜、ほうれん草、かぶ、水菜、青首大根、リーフレタス、サニーレタス、スイスチャード、キャベツ、ブロッコリー、つるなしインゲン、枝豆、きゅうり、トマト、ミニトマト、なす、米なす、ピーマン、ししとう、にんじん 他</p>	<p>《秋冬野菜》</p> <p>小松菜、ほうれん草、かぶ、チンゲン菜、リーフレタス、水菜、春菊、青首大根、中太大根、キャベツ、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、長ねぎ、里芋、正月用小松菜、正月用ほうれん草、他</p>
--	---



きゅうりはとげとげ！！

次の募集は？

22年12月に空き区画の募集を行います。
このCiao!紙面やチラシでお知らせします。
お見逃しなく！！
応募者多数の場合は、
初めての方を優先させていただきます。

都市の中に農地を残すことは簡単ではありません。
迫る住宅地、始まる道路計画……。
しかし農地は大雨が降った時には雨を貯める水がめにな
ったり、生物多様性を守るオアシスになったりします。
多摩ニュータウンのすぐそばにこんな里山が残っていた
のか！と驚くような大自然が目の前に広がります。
ぜひ体験してください。

災害支援物資受け渡し訓練を行いました



災害が発生したとき、何より心強いのは地域にたすけ合える関係性があること。生活クラブでは、東日本大震災をきっかけに、地域の危機管理のしくみとして、小さな単位での人のつながり=コミュニティをつくる活動をすすめています。

緊急時に備え、配送トラックで各地のコミュニティの配達ポイントへ災害支援物資を届ける受け渡し訓練を毎年行っています。今年は9/3(土)に実施しました。

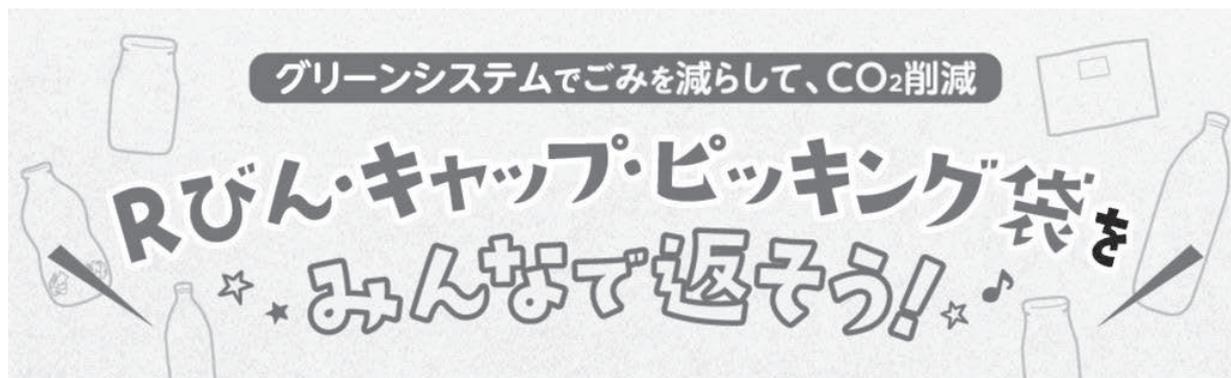


コミュニティってなに？

近隣に住む組合員が集まってつくる、たすけあいの基礎単位(20~40 人規模)。コミュニティリーダーが呼びかけ人となり、消費材の試食会や学習会、防災企画などをおこない、地域の人が顔を合わせつながらる場をつくります。ふだんからエコロたすけあい制度を活用し、たすけあいの関係をつくります。

どんなことをするの？

- ・お茶会や試食会
 - ・ライフプラン講座
 - ・エコロたすけあい制度の学習会
 - ・備蓄消費材で防災食体験
 - ・まち歩きで避難経路確認
 - ・ハザードマップの確認
- などなど、なんでも OK
知り合いが増えると日々の安心につながります！
近所にコミュニティがない場合、自分で立ち上げることもできます。



生活クラブの調味料やジュースのびん=Rびん、牛乳びんとキャップ、消費材の入ったピッキング袋、カタログ類。これらは毎週の配達時に回収してリユース・リサイクルしています。大切な資源を循環させてゴミを削減！さらに CO₂ の排出も減らすことができます。

びんの **R** マークが目印です /
Rびんを自治体の回収に出さないで！

だれでもできる！空びん返して脱プラ /
Rびん回収率 UP キャンペーン！
8月29日(月)~12月2日(金)
Rびん3本返してえのき茸茶漬けゲット！
詳しくは右の2次元コードから→



「容器包装リサイクル法」により、事業者(生活クラブ)はリサイクル費用を負担しなければなりません。しかし、自ら回収しているRびんが「自主回収容器」として国に認定されると、**その費用が免除**されます。
Rびんや牛乳びんをリユースすることで、2021年度は**2億7143万円**(自治体でリサイクルした場合の回収費用)を節約できました！

生活クラブのRびんは500mlと900mlが認定を受けています。自主回収認定には**80%以上の回収率**を保つ必要があります。自治体の資源回収に出さず、生活クラブに返してね！



2021年度の多摩南の回収率は…900ml:73.4%、500ml:71.6%でした。ピンチです…!!

生活クラブが大好きな
組合員を紹介します！

☆☆多摩南のきらきらさん☆☆ まち町田南 小林 薫さん



昨年の夏、私の住む地域でのキラバンで声をかけてくださったことが加入のきっかけです。

ご縁があってまち委員になり、素敵な方々と知り合うことができました。

母が組合員なので、生活クラブが安心安全でおいしい食材を提供していることは子どもの頃から知っていました。卵や豚肉など、今までに食べたことのない美味しさに驚いています。エサにまでこだわっていることなどを知り、食に対する意識が変わりました。

好きな消費材は、「料理やお菓子にも使えるマーガリン」と「万能つゆ」です。マーガリンは、パンやお菓子作り、料理に使っています。おいしくて低価格で大変重宝しています。万能つゆは、麺類のつゆはもちろんのこと煮物や野菜炒めなどにも大活躍。我が家には欠かせない消費材です。

デポーで販売している野菜もおいしくいただいています。私は無農薬で野菜を作っているのですが、生活クラブに提供している農家さんと交流するイベントがあれば参加してお話を聞いてみたいです。

小林さんのおすすめ！

料理やお菓子にも使えるマーガリン

月島食品工業(株)
328 円(配送税込価格)
450g(225g×2)
次回 9 月 4 回取組み



パンに塗るのはもちろん、料理やお菓子作りにも適している汎用性の高いマーガリン。原料油脂は遺伝子組み換えでないものを使用。

トランス脂肪酸にも配慮しました。(トランス脂肪酸含有量 10g 当たり 0.05g) 持続可能な生産に貢献するパーム油を使用しています。

パーム油の生産国では急速な農園開発による森林破壊や労働者の人権などが問題に。原料のパーム油を、持続可能な生産と利用をめざす「RSPO」に認証された原料に変更しました。詳しくはこちらから→



万能つゆ 900ml

タイハイ (株)
657 円(配送税込価格)
次回 9 月 3 回取組み



うどんやそばのつゆだけでなく、おでんや煮物など、何にでも使える汎用性の高いつゆです。希釈タイプ。500ml 入りもあります。



ビオサポレシピより

万能つゆの簡単レシピ



なすと豚肉の
焼きびたし



【材料】(2 人分)

- 長なす 2 本… 140g
- 冷凍豚肉ロースしゃぶしゃぶ用…120g
- なたね油…大さじ 2・細ねぎ (小口切り) …適宜
- ★ 根生姜 (すりおろす) 1 片
- ★ 万能つゆ大さじ 4
- ★ 水 1/2 カップ

【作り方】

- ①長なすはへたを取り縦 6 等分に切る。豚肉は解凍する。
- ②耐熱ボウルに★を入れ、ラップをかけて電子レンジで 2 分ほど加熱する。
- ③フライパンになたね油を熱し、長なすを焼く。焼き色がついたら②に漬ける。
- ④③のフライパンに湯を沸かし、豚肉を 1 枚ずつくぐらせて火を通す。水気をきって②に加える。粗熱がとれたら器に盛り、好みに細ねぎを散らす。

おいしくて安心！ L's*万能つゆ

●だし感しっかり。たっぷり使える 3 倍濃縮。

醤油の割合を下げ、だしの風味がしっかり感じられるバランスに。青菜のおひたし、納豆のタレなどにもおすすめ。提携生産者の丸大豆醤油、みりん風醸造調味料を使用しています。3 倍濃縮タイプでたっぷり使えて経済的。

●原材料に余計なものは使いません

生活クラブの「万能つゆ」は、組合員が試食や市販品との食べ比べを繰り返して開発されました。市販品に多い「調味料(アミノ酸等)」や「たんぱく加水分解物」は使わず、自社抽出のだしと専門メーカーのだしやエキスだけを使っているため、しっかりした風味が感じられます。また、一般的には冷たくても甘みを感じやすい「果糖ぶどう糖液糖」などの安価な糖類がよく使われますが、「万能つゆ」では使いません(糖類は国産砂糖のみ)。自然なおいしさと、原材料や製造方法が明確にされていることから、多くの組合員から高く評価されています。

*みんなで利用したいベーシックな消費材を L's(エルズ)選定消費材と呼びます。L's選定品の「L」には『生活(Life)を生き生きとした(Lively)ものにする消費材を使いこなそう(Lesson)』、「s」には『みんなのもの』という意味が込められています。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆



←詳しくはこちらから



各デポーからのお知らせ

★八王子みなみ…9/9(金)～11(日)
からまつフェスタ 楽しい企画が盛り沢山

★お友だち紹介キャンペーン開催

9月から11月までデポーではお友だち紹介キャンペーン開催中です。デポーの組合員はもちろん、配送の組合員からの紹介大歓迎!!

- 紹介しただけであなたとお友だちにデポーで使える500円券をプレゼント。
- さらに紹介したお友だちがデポーに加入したらあなたにすてきな消費材をプレゼントします。
 - ・八王子みなみ…万能つゆ
 - ・国領駅前…チーズクラッカー、国産ブレンドなたね油(丸缶)
 - ・町田…調理用合わせ酢

展示即売会の日程

八王子みなみ	9/29(木)・30(金) 10/3(月)・4(火) 10/8(土)・9(日) 10/10(月)・11(火)	かたやま工芸(宝飾品) アフロディーテ(バッグ) スーツ アイメイト(メガネ)
国領駅前	9/7(水)・8(木) 9/21(水)・22(木) 10/5(水)・6(木) 10/7(金)・8(土) 10/11(火)・12(水)	センプレ(婦人服) アイメイト(メガネ) パラマウント(靴と中敷き) 生活アートクラブ(自然素材の小物) かたやま工芸(宝飾品)
町田	9/2(金)・3(土) 9/12(月)・13(火) 9/15(木)・16(金) 10/6(木)・7(金)	センプレ(婦人服) パラマウント(靴と中敷き) アフロディーテ(バッグ) かたやま工芸(宝飾品)

紹介の方法は3つ

- ①直接お友だちと一緒にデポーへ行く。
- ②スマートフォンやパソコンで紹介。[生活クラブ 紹介](#) 検索
- ③「OPINION」の紹介カードを提出する。
【8/29(月)～9/2(金)配布のOPINIONというチラシに紹介カードが付いています。】

★☆☆私が配達しています☆☆☆



多摩統合センター 中山 貴由

こんにちは！多摩統合センターで拡大リーダーを担っている中山です！
異常な暑さ、コロナウイルス感染症の第7波など様々ありますが僕たち配達員はしっかりと感染予防対策、熱中症対策をおこないながら組合員にお届けする消費材の質を落とさず責任を持って届けています！皆さんが笑顔で迎えてくれる事で元気になります！

今、多摩統合センターでは組合員を増やす活動をおこなっています。生活クラブは人と人とのつながりで増えてきました。ぜひ、お友達を誘って生活クラブを元気にしていきましょう！



★☆☆多摩南の事業報告（2022年7月）☆☆☆

7月末現在	配送	デポー
組合員数	16,139人	5,511人
加入者数	154人	43人
脱退者数	108人	46人
世帯当り	23,186円	11,866円
総利用高	373,370,803円	65,332,949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」
7月の発電量 8084.9kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,113件



- 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 左下 QR から。
会場参加する方は下記申込欄を提出 または まち広報紙より申込み可。

日	月	火	水	木	金	土
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
※オンライン参加は必ず WEB 申込みで!					デポー八王子みなみ 9/9~11 からまつフェスタ	体感!2030 SDGs カード ゲーム@おしごとカフェ キャリア・ママ
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
						・10:00-火災共済学習会 @調布センター/オンライン ・13:00-添加物講座① @オンライン
9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23(祝)	9/24
		まち稲城 (有)須黒食品 生産者交流会 &工場見学			【上映会】 マイクロプラスチックストーリー @多摩統合センター/オンライン	
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
						はたらき方説明会 @おしごとカフェ キャリア・ママ デポー町田 10/1~2 秋まつり
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
10/29(土)は生活クラブフェスタ! みんなあそびにきてね!				まち日野 生産者に学ぶ! コーヒーの楽しみ方		添加物講座② リアル実験で体感! 市販のジュースのみみつ ▶詳しくはイベントページへ



◀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。

★多摩南アンバサダー募集!

《募集期間 8/22~9/7》
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♪



★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!



11~2月号 Ciao!モニター募集!

Ciao!を読んでアンケートにお答えください。
あなたの声を編集の参考にさせていただきます。



4回全てに答えていただくと、
500円の図書カードをプレゼント!

- 募集人数:10人
- 応募期間:9/5(月)~10/5(水)
応募者多数の場合は抽選とし、アンケートの発送を
もって当選のお知らせと代えさせていただきます。
- 応募は右 QR
または下の申込用紙から。



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! 9月号)

まち () 名前 () 班・個・デポー 組合員コード ()
電話番号 () メール ()

- 9/17 火災共済学習会(調布センター)に参加します。
- 9/23 「マイクロプラスチックストーリー」上映会(多摩統合センター)に参加します。
- 11~2月号 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。