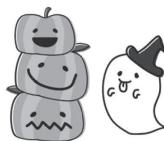


Ciao! 10月号

2022年



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

お待たせしました、イイモノ集合！

ワンランク上のおいしさ見つかります

生活クラブフェスタ

10月 29日(土)

11:00-15:00

@多摩統合センター

予約
不要

参加費
無料

遊びに
きてね！

＼おいしさ体感／
試食＆販売

＼知る・つながる／
生産者と
交流

子どもも
楽しめる♪

＼わくわく／
みんなの
マーケット

＼ほかにもお楽しみいろいろ／
スタンプラリー
わなげ、福引など

↑締め切りの
バルサミコ酢が当たる！
全部のブースをまわって
挑戦してね

参加生産者について
もうちょっと詳しく！
みんなのマーケット
って？

こんな生産者&消費材を紹介します！

豚肉の(株)平田牧場



大豆ドライパックの上士幌町農協

森のコーヒーの日東珈琲(株)



トマトケチャップのコーミ(株)



せっけんのエスケー石鹼(株)

ジャムやシロップの(企)ワーカーズ・コレクティブ凡

とうふの(有)とうふ処三河屋、元氣屋、(有)須黒食品

パン&カフェこすもす 地場野菜の町田地場生産組合



今月のCiao!

- P1~2……特集「生活クラブフェスタ」
- P3……今年の冬ギフト おすすめとスケジュール
- P4……ナチュラル洗剤でキッチンの汚れを制する！
- P5……<報告>生活クラブでんきのふるさとにいってきました
- P6……私のまちの運動グループ「子育て応援団そらいろのたね」
- 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



10/29(土)生活クラブフェスタは、 おいしさのヒミツを知って、生産者の想いにふれて、 その場で食べておいしさを体感できるイベントです！ フェスタに参加する生産者を少しだけご紹介しまーす

森のコーヒー 日東珈琲(株)

■生産者の顔が見えるコーヒー

一般的にコーヒーの買い付けは商社がおこない、生産・流通経路は不明確です。そこを明確にし、生産者の顔が見える貿易をしようと、ブラジル・サンパウロ州の農家と直接提携し「森のコーヒー」が生まれました。品質や価格も生産者とお互いに相談して決定しています。

■無農薬栽培でお届け

コーヒーの木を森のように高く茂らせて地面に日光が届かないようにし、雑草の繁殖をおさえて農薬を使わない栽培を実現。自然落果や木を揺らして落ちた実を集めて収穫し、選別した豆を日本でミディアムローストに焙煎。コーヒーらしい香りと苦みを味わえます。

▶フェスタでは、おいしいコーヒーの淹れ方実演や試飲を予定しています！

大豆ドライパック 上士幌町農業協同組合

■手軽に大豆の旨味と栄養を

遺伝子組み換えでない十勝産の大豆ハヤヒカリが原料。缶に詰めて高真空で蒸し煮にした、お豆の旨味が味わえる缶詰。

蓋を開けたらそのまま、サラダにスープにカレーに、いろんな料理に使えます。大豆の旨味を引き立てるほのかな塩味がついていて、そのままつまんでもおいしい！防災用の備蓄にもいいですね。

▶フェスタでは、大豆そのままの試食やお手軽レシピの紹介を予定しています！

※新型コロナウィルス感染拡大状況により、参加生産者や企画内容が変更となる場合があります。

他にも試食やお楽しみ、パンや地場野菜の販売があります。
ぜひ組合員でないお友だちも誘ってあそびにきてくださいね。

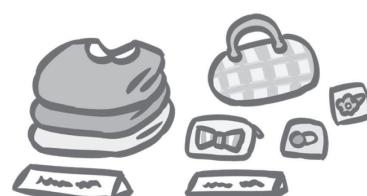
同時
開催

みんなの マーケット

手仕事で自らつくる。まだ使えるものを、使ってもらう。
組合員が地球のためにできる「すてき」を集めました。
あなたのお気に入りを見つけにきてください^^

<出店内容>

- ★手作りビーズ刺繍小物
- ★手作りアクセサリー
- ★羊毛フェルトのハンドメイド雑貨
- ★手作り帽子
- ★手作りみつろうラップ
- ★バルーンアート
- ★日用雑貨や古着
- ★こども服、こども用品、えほんフリマ などなど





生活クラブのギフトで あなたの気持ちを届けましょう

離れて暮らす家族に、親しい友人に、お世話になった方に、
相手を大切に思う気持ちを伝えたい。

中身のわかる安心なものを贈るなら生活クラブのギフトです！

組合員受取品は送料もかかりず、いつもの配達便で届きます。

自宅用に利用することもできるので、

1年間がんばった自分へのご褒美にも♪



今年の冬のおすすめギフト！

安全性を追求し、環境にもやさしく、国内自給率にも貢献できる。

みんながハッピーになれる高品質な数々のギフトから、おすすめをご紹介します！

(有)王隱堂農園の梅干しは、梅・しそ・食塩のみでつくられる昔ながらの伝統の梅干し。
梅干しは小分けにして食べられて、保存もきくので喜ばれます。年末年始の胃腸の疲れにもいいですね。

【南高桜梅干し】(有)王隱堂農園

内容量：南高梅干し800g・吉野桜塩漬30g・しそ20g
税込4,072円(配送料込)



一緒に入っている桜の塩漬けにお湯をそいで桜湯がたのしめます。
お正月など、みんなが集まる席にぴったり。

↙こちらもおすすめ！／

【南高はちみつ梅干し】(有)王隱堂農園

内容量：500g 税込3,942円(配送料込)



シンプルにはちみつの優しい甘さだけで美味しい。
市販品は水あめや人工甘味料などの添加物が気になりますが、こちらは安心。

塩漬けしたものを塩抜きしてはちみつ漬けにしているので冷蔵保存です。

【黄金カステラとわたり茶カステラ】

(株)紅葉堂

内容量：各種1本(10切) 税込3,348円(配送料込)

毎回贈っても喜ばれる、
カステラ好きがうなる
美味しさ！



【鰯炭火焼たたき】枕崎市漁協

内容量：200g×6 税込4,752円(配送料込)

冷凍個包装6個入。
食べる分だけ解凍できる
ので長く楽しめます。



生活クラブの
ギフトは簡易包装

環境に配慮した簡易包装で届けているというメッセージがギフトに同梱されています。私たちのこだわりポイントが、お届け先にも伝わります。

冬ギフト 取組みスケジュール

早期割引で
お得！

	カタログ配布	注文書提出	お届け
全国宅配 早期	10/3~7	10/17~21	1期 12/2~14 2期 12/15~21 12/29~30
全国宅配 本企画	10/17~21	10/31~11/4	
組合員受取品	10/24~28	10/31~11/4	
			11/21~12/2

送料なし

※デポーのスケジュールはP7をご覧ください。

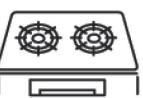


ナチュラル洗剤で キッチンの汚れを制する！

寒くなる前に
やっつけちゃおう



いろんな汚れが入り乱れるキッチン。みなさんはどんな洗剤でお掃除していますか？
ギトギト油汚れにはコレ、排水口にはコレ、漂白はコレ…などなど市販にはいろんな専用洗剤がありますよね。
用途別に揃えるのも大変だし、中には手袋やマスクが欠かせない強力なものもあります。
せっけんとアルカリ剤(炭酸塩や酸素系漂白剤)とクエン酸があれば、ふだんの掃除から大掃除までどんとこい。
万一、子どもがさわっても安心です。カラダにも環境にも、おサイフにもやさしいお掃除をしましょう。

 **コンロ周り、魚焼きグリル、
食器などふだんの油汚れには…**

炭酸塩スプレー
水 500ml に炭酸塩
小さじ 1/2 杯を溶かす



汚れに直接シュッと吹きかけて
ボロ布などで拭き取り、水拭きする。
カレーや油ものの食器はスプレーして
から洗うとスッキリ。グリルはキッチン
ペーパーでしばらくパックすると◎。

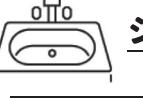
 **換気扇、レンジフード、五徳など
ガンコな油汚れには…**

アワアワせっけん
ボウルに粒状せっけん
大さじ 1+熱湯 1 カップを
入れ、泡立て器でしっかり泡立てる



外せる部品は取り外す。アワアワせ
っけんを塗ってしばらく置いておき、
スポンジでこすり洗い流す。
外せない部分や壁面は、固めのアワ
アワせっけんを塗って拭き取り、仕
上げの水拭きを。

※盛り上がって固まった状態の油汚れは、事前にヘラや
不要なカードなどでこそげ落としておくと落ちやすい。

 **シンクや蛇口の白い水アカには…**

クエン酸スプレー
水 1 カップにクエン酸小さじ 1/2 杯を溶かす
※食酢を水で 2~4 倍に薄めたものでも OK



せっけんや炭酸塩で汚れを落と
してから、クエン酸スプレーでキ
ッチンペーパーを貼りつけてし
ばらくパック。酸で素材を傷め
ないようにしっかりと水で流し、
拭き取る。

 **パッキンの黒カビには…**

酸素系漂白剤+せっけんペースト
酸素系漂白剤と粒状せっけん(1:1)を
熱めのお湯で練り合わせる

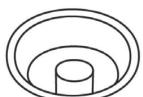
ペーストを塗って 1 時間以上(できれば半日)おき、
ブラシでこすって水で流す。

 **排水口のヌメヌメ汚れ、黒ずみ
排水管の詰まりや臭いには…**

酸素系漂白剤+せっけん+お湯
せっけんは粒状せっけんでも液体せっけんでも〇
熱湯は配管を傷めるので、お湯は 50°Cくらいで。



■排水口
ラップ+輪ゴムか専用キャップ(あれば)
で栓をする。酸素系漂白剤とせっけんを
少しみりかけ、お湯を注いで 30 分~
60 分ほどつけ置きする。
お湯を多めに注げば、
シンク全体もつけ置きできる。



■排水管
先にお湯を流して汚れをゆるめておく。
酸素系漂白剤(大さじ 2~3 杯くらい)
とせっけんを少し入れ、お湯を流し入れ
る。1 時間以上おいてから水を流す。



生活クラブでんきのふるさと 秋田県にかほ市にいってきました



生活クラブ風車「夢風」

地上から 80m。3 枚のブレードがついています。真下にいても騒音等はなく意外と静か。風速 4~25m になると運転。発電量は年間 472 万 kWh。(1500~1800 世帯分) 内陸部に新たにもう 1 基建設予定です。

■風の見える街、にかほ市

日本海に面した秋田県にかほ市は、風力発電に適した風が吹くことで知られ、多くの事業者によって現在 75 基の風車が建てられている、国内最大級の「風の見える街」。生活クラブの夢風は芹田地区に 1 基建っています。

■市役所に生活クラブの担当職員がいる!?

風車の内部を見学したり、メンテナンスに携わっている市民風力発電の方のお話を聞いたり、写真を撮ったり、夢風の下でみんなでワイワイ。そんな中、市役所の担当職員・高橋さんがおっしゃっていた言葉。

「たくさんある風車の中で、夢風はちゃんと地域のことを考え、地域活性に直結している唯一の風車。
そして、いちばん人が集まる風車です。」
お言葉にも感動しましたが、市に生活クラブの担当職員がいることにもびっくり! いかに大きな存在かがうかがえます。

■風車を縁としたつながりと効果

夢風による、にかほ市への経済波及効果は年間約 3000 万円。固定資産税や基金などの直接効果が 500 万円。交流人口の増加や、地元生産者との共同開発品「夢風ブランド」の取組み、生活クラブの豆乳の原料にもなる大豆の栽培などの波及効果が 2500 万円。さらに人口減少や高齢化が課題となる地域で、期待や希望といった数字では見えない効果も。電力以上のエネルギーを生み出しています。地方で電気をつくってもらうだけの一方的な関係ではなく、まさに「対等互恵」な関係を築いているのです。



夢風の下、東京のメンバーで



■地域に愛される風車

夢風が建っている芹田地区の自治会館を訪問した際、こんなものを発見!
←こちら、夢風建設 1 周年と 5 周年のときの生活クラブと地元の方々との交流会の記念写真です。個人宅でも生活クラブの施設でもなく、地域の自治会館に飾られているということが、歴史や関係性を物語っています。たくさんある風車の中で、夢風のことは「今日は回ってるかな」と気にかけてくれている地域の方々。「俺の風車だと思ってる」という自治会長さんの言葉に胸が熱くなりました。

—— 訪問 2 日目のフォーラムでは、気候危機と地域にとっての再エネについて学びました



■喫緊の課題！気候危機

ジャーナリスト・国谷裕子さんの講演で、今地球が直面している危機的な状況について学びました。約 70 年前 ~CO₂ 排出量(人類の活動)と吸收量(自然の回復力)のバランスが大きく崩れ始め、このまま排出量が増え続けると、地球が限界を迎える人が住めない地球になってしまいます。そしてその限界は、すでに目の前にきています。CO₂ 排出量削減のためには風力や太陽光など再生可能エネルギーへのシフトと省エネが必須です。

■よい再エネって？

では、ただ再エネを増やせばいいのでしょうか？ 都市で使う電力を都市で自給することは不可能で、どうしても地方に支えてもらわなければなりません。方が環境のために我慢する構図にならないよう、地域にメリットがある形で脱炭素を進めるのが大切。都市と地方が協力し、顔の見える関係を築き、仲間として楽しみながら地域と地球の課題を解決していく。夢風のような「よい再エネ」がもっと広がりますように。

★☆私のまちの運動グループ☆★ 【まち多摩】



特定非営利活動法人 子育て応援団そらいろのたね

7月「パネルシアターぴーちゃん」が来る第3火曜日に「そらいろひろば」を訪ね、代表の山口さんにお話を伺いました。そらいろのたねは、地域の子育てを応援するNPO。きっかけは、生活クラブ運動グループ多摩市地域協議会で子育て支援のNPOがあつたらしいね、というひとことでした。2003年に設立し2009年6月にNPOに。設立当初(財)女性労働協会のプログラムによる子育て支援養成講習会(全22時間)を3回にわたって開催してメンバーを募集しました。この講習会の費用や立ち上げイベント開催費などを生活クラブの地域福祉費用援助制度から助成を受けました。

●毎週火曜日 10時~12時半 「そらいろひろば」開催

@諏訪 5-6-2 「子どものひろばリバティ 2階」

- ・第2火曜日「親子でピラティス*」開催

*姿勢を整え、自立神経を安定させるトレーニング

- ・第3火曜日「パネルシアターぴーちゃん」開催

●多摩市の講座時の保育(児童館や公民館にて)

そらいろのたねから多摩市に講座を提案することもあります。

今はコロナ禍で、参加するお母さんはいつもの1/4以下に激減しています。

●訪問の保育、2種類あります

①多摩市の費用援助があり、満1歳までに15回、
2時間1,000円で利用できます。

②自費のサービス。1人親家庭の保育(保護者が帰つ
てくるまで)。父子家庭の利用もあります。

※平日の9時~17時は1時間1,500円

※土日の同じ時間と平日時間外は1時間1,700円

●メンバー、常時募集中

メンバーは40代~70代の13人。(1人お休み中含む)
半数は昼間、学童クラブでも働いています。

●常設のひろばを持つのが夢!

今年の3月には20周年コンサート(ゴスペルと二胡の演奏)を唐木田菖蒲館ホールで開催。お父さんの参加もあり、親子で楽しめました。

「そらいろひろば」の開催に、以前は学校の跡地を借りていました。現在は、社会福祉法人が運営している「子どものひろばリバティ」の2階を借りています。

いつでも遊びに来られる常設の場所が欲しいです。

☆ひろば: 多摩市諏訪 5-6-2-101 2F

☆連絡先: そらいろ携帯: 090-7718-5607

メール: office@soraironotane.com

☆ホームページ Facebook:

子育て応援団そらいろのたね

検索



パネルに動物や乗り物などを動かして、物語が展開していきます。子どもも一緒に歌ったり、参加して楽しんでいます。(第3火曜日のパネルシアター)

そらいろのたね

瀧島信代さんのおすすめ!



★ひとつくちチョコ カカオ70

月島食品工業(株)

食べやすい個包装の一口タイプ。カカオ分約70%で、程よい苦味が味わえる純チョコレート。
約26枚入り。



130g 配送税込 454円

次回 10月 4回 取組み

カカオ70%なのに甘くて美味しいので、
冷蔵庫の中にはいつも入っています。

★いきなり団子 (株)丸きんまんじゅう

北海道産小豆の粒あんを九州産のさつまいもではさみ、国産小麦粉を使った生地で包んで蒸しました。おやつに最適な熊本の郷土菓子です。



320g(4個) 配送税込 558円

次回 10月 4回 取組み

いきなり団子よもぎ(4個入)も
よく購入します。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★

各デポーからのお知らせ

デポーの冬ギフト

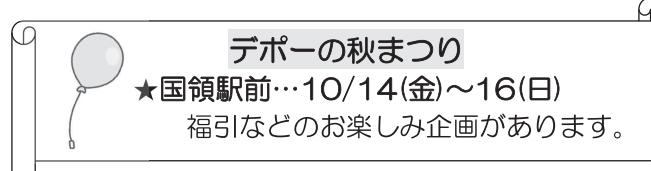
デポーの冬ギフトがはじまりました。
カタログはデポー店頭においてあります。
生活クラブならではのこだわりの品をお知り合いの方へのプレゼントや自分へのご褒美にいかがでしょうか。



☆冬ギフト取組スケジュール

	カタログ配布	注文書提出締切
全国宅配早期	9/30~	10/19(水)
全国宅配本企画	10/1~	10/29(土)
組合員受取	10/15~	11/1(火)

※デポーの閉所曜日に気をつけて申し込んでください。



展示即売会の日程

詳しくはこちらから→



八王子みなみ	10/3(月)・4(火)	アフロディーテ(バッグ)
	10/8(土)・9(日)	スーツ
	10/10(月)・11(火)	アイメイト(メガネ)
	10/24(月)・25(火)	東京真珠(宝飾品)
	10/27(木)	RHS(浄水器・掃除機・ バルミューダ製品)
	10/28(金)・29(土)	ニューバッグシバタ(バッグ)
国領駅前	11/14(月)・15(火)	センプレ(婦人服飾)
	10/5(水)・6(木)	パラマウント(靴・中敷き)
	10/7(金)・8(土)	生活アートクラブ (自然素材の小物)
町田	10/11(火)・12(水)	かたやま工芸(宝飾品)
	10/6(木)・7(金)	かたやま工芸
	11/4(金)・5(土)	ニューバッグシバタ(バッグ)
	11/11(金)・12(土)	センプレ(婦人服飾)
	11/14(月)・15(火)	アイメイト(メガネ)

★☆私が配達しています☆★



皆さんこんにちは。今年の1月に入職をして日々奮闘しながら配達をしております。まだまだ新人で、わからないことも多々あり、組合員の皆さんのお力をお借りして日々頑張っています。

特にまだ消費材の知識が弱いので、よければオススメの消費材を教えてください。

多摩統合センター 輻あい 山口 黎



コロナ禍という事もあり、直接お話しすることが難しいと考える方も多いいらっしゃると思いますが、皆さんとコミュニケーションを取り、この先の生活クラブを盛り上げていけたらと思います。

★☆多摩南の事業報告（2022年8月）☆★

8月末現在	配送	デポー
組合員数	16,117人	5,520人
加入者数	73人	34人
脱退者数	85人	30人
世帯当り	24,338円	11,335円
総利用高	392,783,649円	62,469,209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」
8月の発電量 8,176kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,123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

★☆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。

月	火	水	木	金	土	日
10/3	10/4	10/5	10/6 まち日野 日東珈琲株 生産者交流会 @東部会館	10/7 	10/8 添加物講座② なんで無果汁でジュースができるの!? 実験してみよう! 10:30-12:00@調布センター	10/9 
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15 賢い患者になりましょう ～上手な医療とのおつきあい～ 10:00-12:00 @多摩統合センター/オンライン デポー国領駅前 10/14~16 秋まつり	10/16 
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21 	10/22 ハロウィン in 多摩センター2022 に ブース出展します! あそびにきてね♪	10/23
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28 	10/29 生活クラブフェスタ 11:00-15:00 @多摩統合センター ▶詳しくは P1-2 へ	10/30 
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5 ・鶏肉学習会 13:00-15:00 @生活クラブ館まちだ/オンライン ・まち町田中央 町田イイモノごと祭 ブース出展 ・まち日野 まるまりさんお話会(午後)	



◀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。

★生活クラブでんき
スイッチングキャンペーン
《10/3~12/4》
期間中、生活クラブでんき契約
でリネンクロスプレゼント!

★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!

 -10月は生活クラブでんき
切り替えチャンス月ですよー!!
←左の2つのキャンペーンで、
プレゼントをダブルで
もらっちゃおう♪

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 ! 10月号)

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

10/15 賢い患者になりましょう(多摩統合センター)に参加します。

11/5 鶏肉学習会(生活クラブ館まちだ)に参加します。

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って利用させていただきます。