

CIAO!

2023年

3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



生活クラブの

コミュニティで

ご近所さんとなつなごろう！



あなたのご近所に、生活クラブの組合員がどれくらいいるか知っていますか？
いざというとき、困ったとき、近くに頼れる人はいますか？
コロナ禍も手伝って、人と人とのつながりが希薄になっている今だからこそ。
楽しくて、安心できる小さな地域のつながりを。



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が必要と考え、
ご近所単位での組合員どうしのつながり＝「コミュニティ」を地域につくる活動をすすめています。



コミュニティでつなると
こんなイコトが♪

組合員どうしのつながり、 ふつうに楽しい。

いざというときのために、
日頃からつながっておくことが大事。
お茶会や試食会、ヨガ、まち歩きなど
楽しくゆるく、自分たちのペースで活動。
組合員どうしなので、おすすめ消費材や
疑問など情報をシェアできるのも魅力です。

いざというとき、安心。

災害が起きたとき、やっぱり頼りになるのは
「近くの他人」です！
普段から顔見知りになり、どこにどんな人が
住んでいるか、避難に援助が必要な人がいるか、
などを知っておくことが大切。



「エッコロ」でたすけあい。

「エッコロたすけあい制度」を知っていますか？
ふだんの生活の中で「ちょっとたすけてほしいな」
というときに、近くの組合員を頼れる制度です。
日頃からコミュニティの中で気軽に活用できます。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3……特集「コミュニティでご近所さんとなつなごろう」
- P4……きばるの甘夏の季節がやってきました！
- P5……遺伝子組み換えナタネの自生調査を実施します
- P6……多摩南のきらきらさん、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、申込書



どんなことをやっているの？
私の近くにコミュニティはある？
「エッコロ」ってなに？

次ページへ



コミュニティって？

どんなことをやってるの？



毎月活動するコミュニティもあれば、年に1回のところも。各コミュニティが無理のないペースで活動を続け、つながりを広げています。大きな目的は防災・減災だけど、近所に顔見知りができる楽しさと安心感、組合員でない地域の人も巻き込んだ「まちづくり」にもつながっています。

「コミュニティ」は、生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位(20~40人規模)です。「コミュニティリーダー」を中心に、近隣エリアに住む組合員(班/個別配達・デポー組合員)全員がメンバーとなります。

地域でつながるためのさまざまな企画をみんなで考え、実施します。連絡網や SNS でお互いに連絡を取り合える体制もつくっておきます。

コミュニティの活動あれこれ♪

- ・お茶会 ・料理会 ・試食会 ・ヨガ ・体操
- ・防災に関するワークショップ
…備蓄消費材を使った非常食メニューづくり、地図おとしなど
- ・災害支援物資受け渡し訓練
…災害時に個々の家への配達が困難になる事を想定し、近くの施設などにまとめて消費材を届けてもらいます。年1回、その受け渡し訓練をおこないます。
- ・まち歩き
…危険箇所や避難経路の確認、みんなでゴミ拾いなど
- ・エコロたすけあい制度の学習会
- ・自治体の防災担当に来てもらい、災害対策のお話を聞く



◀コミュニティの活動についてよくわかる動画。いろんなコミュニティが紹介されています。とにかくみんな楽しそう～



エコロたすけあい制度ってなに？

組合員どうしのたすけあいと地域福祉をすすめるための、生活クラブ独自のしくみです。暮らしの中で、ちょっと人の助けがほしいとき。ちょっとしんどいとき。身近にいる組合員を頼ることができます。地域のコミュニティの中でそういった関係ができると心強いですよね。



エコロは、加入者が月掛金 100 円ずつを出し合って成り立っています。依頼者がケア(手助け)をしてもらい、エコロ申請すると、エコロたすけあい制度からケア者(手助けした人)にケア金が給付されます。

たとえば、こんなときに使えます

- ・eクラブの登録や注文を手伝ってほしい。
- ・通院や学校行事のあいだ、子どもを預かってほしい。
- ・子育てしんどい…リフレッシュしたい…
- ・風邪で寝込んで幼稚園の送迎ができない。
- ・産前産後に家事をお願いしたい。
- ・粗大ごみを出すのを手伝ってほしい。
- ・体調が悪くて配達品が受け取れない。
- ・購入した消費材が盗難にあった(壊れた)。



などなど

エコロの申請は、WEB で簡単にできます♪
もちろん書類でも◎

エコロについて
もっと詳しく



- ※ケアをお願いする相手がいない場合は、地域のコーディネーターにつないでもらうこともできます。コールセンター、デポーへお問い合わせください。
- ◆配達組合員の方はコールセンターへ。
《03-5426-5218 月~金/9~19時》
- ◆デポー組合員の方は加入先のデポーへ。



コミュニティのつながりがあれば、助けてほしいとき、近くにいる組合員に声をかけやすくなります。また、助けを必要としている人の力になることもできます。

コミュニティに参加したいと思ったら

私の地域のコミュニティは？
調べてみよう！

ここから多摩南の
コミュニティー一覧が
見られます

多摩南のコミュニティ活動 検索

コミュニティが
ある！

まち広報紙のコミュニティ情報や、
コミュニティリーダーからのお手紙をチェック！
企画や集まりに参加してみよう！

コミュニティが
ない…

コミュニティを立ち上げることができます！
あなたの地域のまち委員会が立ち上げをサポート。
まちの企画に参加して、まち委員に会いに来てね。
もしくは、まち広報紙や本紙の申込書(P8)にて
ご連絡ください。



私、コミュニティを立ち上げました！

昨年、コミュニティを立ち上げたばかりのお2人をご紹介します。

災害支援物資受け渡し訓練▼

まち稲城

押立コミュニティ



災害時は地域での
つながりが大切だ
と思い、22年8月に
立ち上げました！

コミュニティリーダー
佐藤麻知子さん

＼近くに頼れる存在がいると安心です／

9月に「災害支援物資受け渡し訓練」を実施。
11月にはクリスマス正月用品の試食会を兼ねて、
顔合わせ交流会を開催しました。

参加したベテラン組合員さんから、昔活発に活動してい方のお話など、
地域にいる他の組合員さんの情報を聞くことができました。
加入歴の浅い組合員にとって、こういった何でも聞いて教えてもらえる
環境は心強く、地域で人を繋げていくことの大切さを感じました。



12月には市内在住のファイナンシャルプランナーの方を講師に招き「公的年金と自分年金」
をテーマにライフプラン講座を開催。
コミュニティを超えた交流もできました。

◀ライフプラン講座

＼世代を超えてつながりたい！／

高齢の方が多い地域ですが、子育て世代とシニア世代が交流できる場をつくりたいと思っています。
若い人は高齢の方を体力面でサポートできたり、逆に昔ながらの知恵や知識を教えてもらえたり。
多世代のつながりができれば、お互いに助け合いながら安心して暮らしていけると思います。



まち町田南

成瀬が丘3丁目① コミュニティ



小さな区域で顔見知り
の方と企画ができれば
いいなと思い、22年
6月に立ち上げました！

コミュニティリーダー
庄司沙織さん

＼デポー組合員が多いコミュニティです／

立ち上げの顔合わせを兼ねたお茶会を6月に開催。
9月に「災害支援物資受け渡し訓練」を実施し、
6世帯が参加しました。10月には冬ギフト&クリ
スマス正月用品の試食会を開催し、9人の参加が
ありました。

立ち上げの顔合わせお茶会▲

参加者からは、「近くに組合員がいることを知れてよかった！」
「今後も連絡がほしい」とうれしい声をもらいました。

地域の組合員とつながりたいと思っ
ている方が少なからずいらっしゃるこ
とを感じています。

冬ギフト&クリスマス
正月用品試食会▶



＼フットワークの軽さがコミュニティの魅力♪／

まち全域ではなく小さな範囲なので、負担なく活動できます。
歩いて回っても1時間かからない範囲なので、散歩がてらお手
紙を配布して、出会えた方とおしゃべりするのも楽しいです。

今後はデポー町田での試食会を中心に、
困りごとでもざっくばらんに話して、
わいわい賑やかなコミュニティに育てて
いけたらと思っています。



きばるの甘夏の季節がやってきました！

「生産者グループきばる」とは？

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。



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℃以上ある甘夏などの晩柑栽培適地です。

「被害者が加害者にならない」をスローガンに

1956年に発生した公害の水俣病*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うえ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、多くの農薬が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、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。

「生活と自治」ウェブ版2020年2月号に掲載された甘夏の記事もあわせてお読みください ⇒⇒⇒



※原因となったメチル水銀が妊娠中の母親の体内に入ると、胎児にも取り込まれ、生まれながらに水俣病の症状を持った赤ちゃんもいました。
水俣病が公式認定されてから60年以上たった今も水俣病で苦しんでいる人がいます。

出典：熊本県ホームページ
「はじめて学ぶ水俣病」⇒



甘夏の農薬を減らすための苦労や工夫

- 化学合成農薬をできるだけ使わないように、農薬散布の自主基準を設けています。
 - ・ 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、せっけん水、にがり、えひめAI、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。

- お互いの園地を見回って技術情報を交換したり、ルーペで観察して早い時期に病害虫を見つける努力もしています。



- 甘夏畑の多くは傾斜地。除草剤を使わずに手で草取りをしています。夏場は暑さを避け、早朝と夕方に草取りをおこないます。

甘夏の保存方法

ひとつずつ新聞紙に包んで低温のところに。

湿気と湯き過ぎは厳禁。ひとつずつ新聞紙に包んで、玄関など気温の低いところに置いてください。室内保存は乾燥するので、おすすめできません。



甘夏は捨てる場所がない！

生食はもちろん、酸味が程よく混じった果肉や果汁は料理やお菓子にも幅広く使えます。皮はピールやジャムに、果肉はサラダ、甘夏寿司にも◎ 果汁はケーキやゼリーに^^ 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♪

《甘夏の取組み予定》

※4/10以降は未定

品目	配達週	3/6~10	3/13~17	3/20~24	3/27~31	4/3~7
		3月2回	3月3回	3月4回	3月5回	4月1回
甘夏みかん 2個		○	×	×	×	×
甘夏みかん 2kg		○	○	○	○	×
甘夏みかん 5kg		○	○	○	×	×
甘夏みかん 10kg		○	×	○	×	×

皮まで安心の甘夏、たくさん利用して楽しんでね！





そこに生えているナタネ。
もしかしたら遺伝子組み換えかも!?



今年も遺伝子組み換えナタネの自生調査を実施します

遺伝子組み換えナタネが生えているって どういうこと？

遺伝子組み換え（GM）ナタネは食用油などの原料として輸入して陸揚げされる港の周辺や、製油所に通じる幹線道路沿いを中心に、こぼれ落ちなどが原因で自生しています。またアブラナ科のナタネは他のアブラナ科の植物と交雑しやすく、畑で栽培されているブロッコリーや大根、雑草などとの交雑種が見つかったこともあります。

毎年調査を実施。全国で遺伝子組み換え ナタネが見つかっています。

生活クラブでは、自生の実態を把握するため 2005 年から調査活動を行っています。

その結果これまでに、ナタネの輸入港である横浜港や神戸港周辺はもちろん、そうでない八戸港や小樽港でも見つかりました。内陸の群馬県前橋市でも GM ナタネが見つかり、ナタネの輸送経路以外でも GM ナタネの広がりが確認されています。

名古屋港周辺では、ここ数年続けて GM ナタネが見つかり、22 年 4 月の調査では高速道路下の中央分離帯で採取したセイヨウナタネが GM 陽性でした。

生活クラブではこうした調査とともに抜き取り活動を行い、こぼれ落ち防止対策の要望などもすすめています。

あなたのまちでも実施します！

調査活動に参加してみましよう！



各まち 1~2 地点、採取したナタネを持ち寄り簡単なキットを使って検査をします。
まち広報紙で調査日をお知らせします。
ぜひ参加してみてくださいね。

生活クラブ多摩統合センターでも調査します！

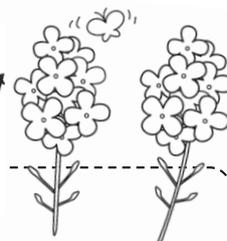
「調査！このナタネは遺伝子組み換え？」

日時：3月22日(水) 10:00~10:30

場所：多摩統合センター、オンライン

参加費：無料 お子さんと一緒に参加 OK です

まちの調査と日程が合わない方、
一度検査方法を実際に
見ておきたい方などなど
お気軽にご参加ください^^



■2022 年度の調査結果■

全国の生活クラブの調査では…
520 検体中 5 検体が陽性でした

くわしい調査結果や
調査の様子はこちらから
ご覧ください



昨年度の調査結果と
調査の様子



セイヨウアブラナ



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☆☆ まち調布狛江 清水 麻由香さん



出産をきっかけに生活クラブに加入しました。独自のルールで食品添加物の基準を設けているので、安心してカタログやデポーにあるものの中で買い物できるところが気に入っています。また、シンプル調理が美味しいと感じる消費材ばかりで、料理時間が短縮されました。

好きな消費材は、チキンボールと固型せっけんです。

チキンボールは、合成添加物や化学調味料を使わず安心の素材で作られています。軟骨が入ってるのかな？コリコリとした食感があって、これがすごい好きです。飲み屋さんのつくねみたいな感じがお気に入りです。お弁当の一品、おかずもう一品に最適！それだけではなく、ちょっと味濃いめのとろりとした甘いタレが魅力的。そのままちゃんとごはん

のお供にしたり、おかずの調味料に使ったりします。旬のカブと豚肉を炒めて、このタレを絡めて一品料理になります。万能なチキンボールはいつも冷凍庫に常備しています。

色々ものが増えていく中、石けんが万能であることを知ってから、家の中で切り替えられるものはほぼ石けんに変えました。手荒れがひどかった家族も、石けんに変えてから落ち着いています。台所の食器洗い、洗面所の手洗い、お風呂の体洗い。いろんな用途を一つにまとめられて、家の中の在庫管理もすっきりしました。

生活クラブの料理のイベントにいつか参加したいなと思っています。お料理上手な方がたくさんいるので学びたいです。

清水さんのおすすめ！

チキンボール

全農チキンフーズ(株)
415 円(配送税込)
200g(固形量 120g、ソース 80g)
合成添加物や化学調味料を使わず
原料は揚げ油も含めできる限り提携先のものを使用。
タレをからめてあります。



固型せっけん

エスケー石鹼(株)
276 円(配送税込)
120g×3 個、無香料
酸化防止剤無添加、無香料なので洗濯や台所に
使えます。純せっけん分 98%以上。



バイオサポレシピより

＼たれっきのチキンボールで味つけいらず！/
チキンボールと野菜のレンチン和え

【材料】(2 人分)
チキンボール…1 袋 (200g)
ピーマン…1 個 (40g)
玉ねぎ 1/2 個…100g
キャベツ…2 枚 120g 人参…1/4 本 45g



【作り方】

- ①ピーマンは乱切りに、玉ねぎはくし形切りにする。
キャベツはざく切り、人参は短冊切りにする。
耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 3 分半ほど加熱する。
- ②チキンボールは包材の表示通りに電子レンジで加熱する。
- ③ ①に②を加えて混ぜ合わせる。



ほんとにシンプルで万能！



「固型せっけん」おすすめですよ！

純せっけん分 98%以上。
香料・着色料・酸化防止剤・エデト酸塩(金属イオン封鎖剤)などの添加物を一切使っていません。

☑食器洗いに。
スポンジにこすりつけて泡立てて。
布巾もスッキリ洗えます。

☑お風呂での体洗いに。
洗顔も、お風呂そうじも！

☑アウトドアに◎
排水後は自然に還ります。

☑靴や上履き洗いに。
子どもが自分で洗っても安心。

カラダにも環境にも
家計にもやさしいね



水切れがよく、香りが残らないので
何でもすっきり洗えちゃう！
これだけ使えて、出るごみはペラペラの
フィルム 1 枚だけ。なんて省資源！

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

お友だち紹介キャンペーン
実施中

まだ組合員になっていないお友だちを連れて生活クラブのお店「デポー」に一緒に行ってみよう。直接、消費材を手にとってみることで、地場野菜、美味しさ抜群の鮮魚などデポーならではの消費材が店内にあふれています。



一緒にデポーに行くだけで、
デポーを紹介してくれるだけで、



■お友だちとあなたにデポーで使える「お買物券 500円」をプレゼントします。

■さらに各デポーでは、それぞれ紹介プレゼントを用意しています。

展示即売会の日程

詳しくは
こちらから→



3月は展示会がたくさんあります。
お気に入りのものを見つけてみましょう。

八王子みなみ	3/2(木)～3(金)	東京真珠(宝飾品)
	3/4(土)～5(日)	カムズ(風呂敷、傘)
	3/13(月)～14(火)	アイ・メイト(メガネ)
	3/24(金)～25(土)	ニューバッグシバタ(バッグ)
	3/27(月)～28(火)	センプル(婦人服)
	3/30(木)～31(金)	パラマウント(靴)
国領駅前	3/6(月)～7(火)	ブティック HARA(婦人服飾)
	3/15(水)～16(木)	センプル(婦人服)
	3/22(水)～23(木)	パラマウント(靴)
	3/30(木)～31(金)	カムズ(風呂敷、傘)
町田	3/10(金)～11(土)	センプル(婦人服)
	3/20(月)～21(火)	アイ・メイト(メガネ)
	3/26(日)	カムズ(風呂敷、傘)

★☆☆私が配達しています☆☆☆



轡サンズ 川口 智子

調布センターの轡サンズで配達している川口です。生まれも育ちも狛江市です。轡サンズに入職して10ヶ月が経過しました。毎日組合員に会うのを楽しみに配達をしています。

組合員から「美味しいから食べてみて」とおススメして頂いたのが『ベリーとチーズクリームフロスティ』、実際に注文して食べてみたらビックリ！おいしい～～！今では私の方が組合員におススメしています。



★☆☆多摩南の事業報告（2023年1月）☆☆☆

1月末現在	配送	デポー
組合員数	16,040人	5,601人
加入者数	72人	33人
脱退者数	107人	30人
世帯当り	19,064円	10,251円
総利用高	306,478,254円	57,385,051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」
1月の発電量 6,070kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,156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。

月	火	水	木	金	土	日
3/6	3/7 消費材が当たる 大ピンゴ大会も あるよ!	3/8 まち町田南 まち大会 10:00-11:50 @成瀬コミュニティ センター	3/9	3/10	3/11	3/12 まち八王子北 まち大会&アロ マクリーム作り 13:00-15:00 @台町市民 センター
3/13 まち日野 まち大会 10:00-12:00 @多摩平交流 センター	3/14 まち調布狛江 甘夏料理 講習会 10:00-12:00 @調布センター	3/15	3/16	3/17	3/18 まち三鷹 まち大会 10:00-12:00 @三鷹市民協働 センター	3/19
3/20	3/21	3/22 調査!このナタネは 遺伝子組み換え? 10:00-10:30 @多摩統合センター、 オンライン	3/22 エッコロ交流会 13:00-14:00 @多摩統合センター オンライン	3/24	3/25	3/26
3/27	3/28	3/29	3/30 まち稲城 性教育講座 -思春期編- 10:00-12:00 @中央公民館	3/31	4/1	4/2

※オンライン参加は
必ず WEB 申込みで!



◀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。

このカレンダーに載っている「まち大会」は組合員全員
が1人1票をもつ「総会制」という形をとっており、
該当エリアの組合員はだれでも参加できます。
まちから届いている議案書を読んで参加してみてください。
参加できない方は必ず「書面議決書」の提出を!

※それ以外のまちは「総代制」のため、基本的に総代の方
のみの参加となります。
(八王子南、多摩、稲城、町田西、町田中央、府中、調布狛江)

「まち大会」に参加しましょう!

まち大会とは…
今年1年間のまちの活動を振り返り、来年度
どんな活動をするかをみんなで決める場です。

まち大会に出席すると、近くでこんな活動してたのね!という発見があります。
こんな企画をやりたい、こんなやり方はどう?などの意見も伝えることができます。
近所の組合員どうしのつながりもできますよ~



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!3月号)

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

- 3/22 調査!このナタネは遺伝子組み換え?(多摩統合センター)に参加します。
 3/22 エッコロ交流会 (多摩統合センター)に参加します。
 コミュニティに関心があります。 コミュニティをつくってみたいです。

※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。