

# Ciao! 5月号

2023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

つくる  
(生産者) と たべる  
(組合員)



を支える、うれしい関係  
「予約」のススメ



登録した消費材が定期的に自動で届く「予約」のしくみ「よやくらぶ」を利用していますか？  
いつも使う消費材やお気に入りを登録しておけば、毎回注文しなくても届くのでとっても便利です。  
この予約のしくみ、いわば組合員の「必ず食べます！」と生産者の「つくって届けます！」の約束。  
ただ便利なだけじゃなく、生産者にとって大きな支えになっているのです。



## 生産者にとって イイコト

- 注文量があらかじめわかっている  
→計画的に生産できる  
→安心して設備投資や挑戦ができる
- 予約して食べ続けてくれる組合員が多いと思うと、張り合いがある！



## わたしたち、 組合員にとってイイコト

- 米、牛乳、鶏卵は通常価格よりもおトク！
- 原料不足などで欠品が発生しても、予約した消費材は優先的に届く
- 注文忘れない ズボラの味方！笑
- 週 3,000 円以上(税抜)になるように予約しておけば、個別システム手数料がかからない

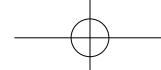
「予約」は、産地や生産者を守る、自然にやさしい安全な生産方法を守る、  
=これからの私たちの食べるものを守るためにのしくみでもあります。

- 今月の Ciao! -----
- P1～3… 特集「予約のススメ」、夏ギフト
  - P4～5… でんきだって、中身のわかる安全なものを使いたい
  - 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



どんなものが予約できるの？  
便利な使い方を教えて！

次ページへ ➤➤➤



## 特集のページ

### お米



#### 米農家がうらやむ 生活クラブの「お米の予約」

肥料の高騰+米価格の低迷で、米農家はお米を作っても収入が少なく厳しいんです。

その上、米の消費低迷で作ったお米が売れるかどうかわからない状況。そんな中、生活クラブには「予約」してお米を食べ続けるしくみがあり、生産者は農薬を減らしたお米の栽培を続けられます。

また、気候変動に対応した新品種の開発など生産者のチャレンジも支えています。



那須山麓米生産者

どではら会前会長 山口さんより

那須山麓米は「なすひかり」という品種ですが、3/4コシヒカリの血筋を引く、大粒でもっちり感を残しつつあっさりした、どんな料理にも合うお米です。

除草剤を撒かないので、夏の暑い盛りに無尽蔵に生えてくる雑草の終わりのない草取りも、予約してくれる人がいてくれると気合が入ります。予約の数は励みになります！

#### 庄内遊 YOU 米生産者より

庄内遊 YOU 米の产地では、共同開発米部会（JA 庄内みどり）の中で生活クラブにお米を出荷しているグループへの入会希望者が多くなってきました。でも組合員のお米の利用が減っているので、入会希望を今はお断りしている状況です。予約してください！

**庄内遊 YOU 米生産者交流会**（オンライン）  
6/10(土)10:00-12:00 多摩統合センターにて  
参加費無料 託児あり（定員 5 名、申込〆切 5/26）  
申込〆切 6/2(金)

### 牛乳



#### 酪農家のピンチを救うためにも 予約して牛乳を飲んでね！

乳牛は注文のある/なしに関係なく毎日 20~30ℓのお乳が出来ます。予約してコンスタントに牛乳を飲んでくださいね。



### 野菜



#### あっぱれはればれ野菜 おまかせ 4点セット



好天が続くと野菜の生長は進み、逆に気温が下がると生長は遅れ、指定の週に出荷できるように野菜を栽培するのはとても難しいことです。

生活クラブに出荷できなかった野菜は、こだわりの栽培方法を知らせることもなく一般市場に安い価格で出さなければなりません。

でもおまかせ 4 点セットなら、そのとき良い状態の旬の野菜を出荷することができます。

生産者が作った野菜を余すことなく食べましょう！

### 卵



#### 鶏卵の予約 再開します！！

鳥インフルエンザの影響で、予約登録者だけに供給されていた鶏卵。

5月から新規の予約登録受付が再開します。  
しばらくは6個パックでの供給となります。

注文書や e くらぶでの注文再開は8月を予定しています。

### お肉



#### 知ってほしい！生活クラブのお肉の魅力♡

えさは遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別管理されたもの、かつ、収穫後無農薬のものを使用し、一般的な飼育環境よりも広々とした清潔な飼育舎で、ストレス少なく育てています。

#### 豚肉



黒豚で知られるバーキンシャー種を掛け合わせ、お米を食べているから美味しい！

ロースだけの豚はいません。どの部位も余すことなく食べたいですね。予約に迷ったら、いろんな部位が入っている「豚肉ひき肉」「豚肉切り落とし」「冷凍豚肉切り落とし」がおすすめです。

#### 牛肉



乳用種(ホルスタイン)のオスと放牧牛(アンガス種・日本短角種)の肉です。脂肪が少ない赤身肉で、牛肉本来のうまみが味わえます。おすすめは「牛ひき肉」。かたまり肉をステーキ用にカットする際に出るヒレやサーロインの端材も入っています。鮮度の良い状態のまま真空パックされるのでおいしい！

#### 鶏肉



日本の気候風土や味覚に合わせ国内で育種改良を重ねた「丹精國鶏」は太陽光や自然の風が入る広々とした鶏舎で育てています。自分の脚で元気に歩き回って育った鶏は、しっかりと肉質に育ち、弾力のある噛み応えと旨味を味わえます。解凍は“冷蔵庫でゆっくり”するとドリップがあまり出ません。



## 今週、「よやくらぶ」の カタログ保存版が配布されています

**他にも予約できる消費材がたくさん！**

米、牛乳、卵、肉類、野菜のほか、ワインーやお惣菜、調味料、せっけん類など、毎日の必需品や人気の消費材が予約できます。

お休みもできるのでラクラク・安心！！

申込みの方法もわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください^^

\ 旅行などの不在時や今週いらないなーと  
いうときに、1クリックでお休みできる /

### 予約はインターネット注文 「eくらぶ」が便利です！



忙しいあなたに、  
とってもおすすめ。  
登録は→ 



予約だけじゃない。「eくらぶ」のここが便利！

①注文期間が長い

注文書提出日(配達日)翌日 AM11:30まで注文可能。

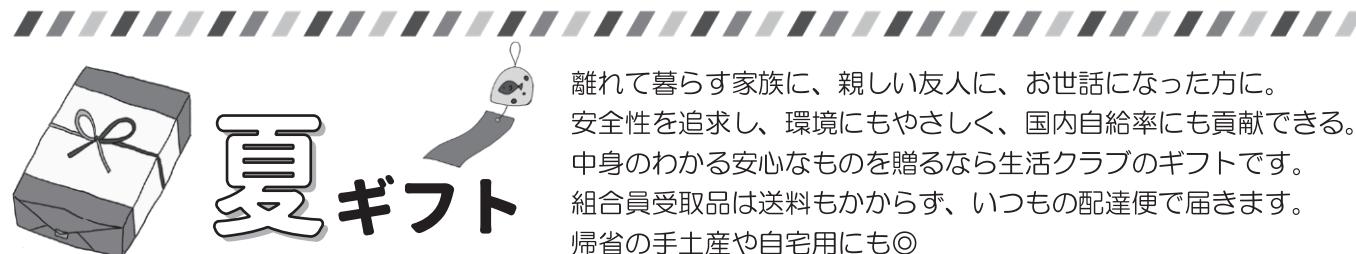
届いたものを確認してから注文できる！

②お買い物かごに入れた合計金額がすぐわかる

③WEBカタログでスキマ時間にサクッと注文

通勤時間や昼休みにスマホでできちゃう。

④口コミやレシピが見られる



離れて暮らす家族に、親しい友人に、お世話になった方に。  
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。  
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らず、いつもの配達便で届きます。  
帰省の手土産や自宅用にも◎

今年の夏のおすすめはコレ！

#### NEW! 【とっておき蕎麦詰合せ】

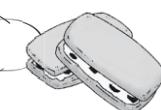
(株)おひなた 180g×8本入 税込 4,514円(配送料込)

秋に収穫された蕎麦の実で作ったそばを、夏も最高の状態で食べられるように、温度が上がりにくい石うすで挽いて冷凍保存。注文を受けてからそばにします。石うすで挽いて冷凍保存できる量に限界があるため、宅配のみの取組みです。

組合員代表による試食では「美味しい～！」と大絶賛でした！



迷ったときはコレ！



#### 【レーズン&クランベリー(夏)】

平塚製菓(株) 税込 3,780円(配送料込)

レーズンサブレ/クランベリーサンド(各 10 本)

国産小麦粉のサブレで、ドライフルーツを入れたバタークリームをサンド。

シンプルなサブレと甘さ控えめクリームとドライフルーツの組み合わせが絶妙です。

自分へのご褒美にも♥

このカタログに全ギフトが登場します。申込みはぜひこのタイミングで！

#### 《取組みスケジュール》

	全国宅配<本企画>	組合員受取品	全国宅配<後期>	帰省手土産
カタログ配付	5/15~19	5/22~26	6/12~16	7/10~14
注文書提出	5/29~6/2	5/29~6/2	6/26~30	7/17~21
全国宅配/配達	1期: 7/1~7/13 2期: 8/1~8/7	6/19~23 6/26~30	7/20~7/28	7/31~8/4



生活クラブ  
でんき

# でんきだって、中身のわかる安全なものを使いたい

再生可能エネルギーが中心の「生活クラブでんき」を選んで  
気候危機をストップ、原発のない安心できる社会を子どもたちに手渡そう。

## 再生可能エネルギーってなに？

資源に限りのある化石燃料ではなく、  
太陽光、風力、小水力、バイオマス(木質チップ)など  
エネルギー源として永続的に利用できるもの。  
CO<sub>2</sub>をほとんど排出しない環境負荷の少ないエネルギーです。



## 61ヶ所の再生可能エネルギー 発電所が稼働中

生活クラブでんきは、組合員が力をあわせて建設した発電所を  
はじめ、全国61ヶ所の発電所と直接提携しています。  
秋田県にかほ市にある風力発電「夢風」、福島県の飯館電力や会津  
電力、配送センターの屋根の上にも太陽光発電が。  
87.8%\*を再生可能エネルギー発電所からお届けしています。  
※2023年1月度実績

## 原発に流れるお金をストップ

生活クラブでんきは、原発にたよりません。  
原発の安全神話はすでに崩れ、処分方法の決まらない大量の  
放射性廃棄物の問題も深刻。廃棄物は何万年もの管理が必要です。  
未来に責任を押しつけるような原発からは脱却すべきです。

## 大きな気候危機対策になる

止まらない地球過熱化。異常気象、大規模自然災害の頻発。  
その主な原因是CO<sub>2</sub>の排出増加。このまま気温が上昇すると  
人類の生存が危ぶまれる、まさに待ったなしの緊急課題です。  
実は、家庭から排出されるCO<sub>2</sub>の約半分は電気から。  
再生可能エネルギー中心の電力を選べば、簡単に、大幅に  
CO<sub>2</sub>排出を減らすことができます。

## 「国産」のエネルギー

火力発電の燃料である石炭や石油、天然ガス、原発のウランも輸入。  
国際情勢によって輸入価格の影響をもろに受けてしまいます。  
再生可能エネルギーは、日本が唯一自給できるエネルギーです。

食べものを選ぶように  
でんきを選ぼう



## 生活クラブでんきの 料金プラン

### 東京電力と同じ/ スタンダードプラン

東京電力の従量電灯BまたはC、低圧電力と同じ料金設定です。

### 夜間がおトク/ 時間帯別プラン

割安な夜間の電気を活用するプラン。オール電化の方におすすめ。  
昼間に比べ夜間の料金単価を安く設定しています。

昼間(7時～23時) → 32.74円/kWh  
夜間(23時～7時) → 21.16円/kWh ※東京電力の「夜トク8」と同じ

こんな人におすすめ！

- ・日中は不在が多く夜間に電力を多く使用する方
- ・エコキュートや電気炊飯器、食洗機などをタイマー予約で  
夜間に使用して夜間電力を活用したい方

### こちらはオプション/ 再生可能エネルギー100%プラン

自宅に供給される電気が実質再生可能エネルギー100%、  
CO<sub>2</sub>排出がゼロになるプラン。

- ・オプションプランのため、スタンダードプランか時間帯別プランの  
契約が条件となります。
- ・電力使用量1kWhあたり1円が上乗せされます。



## 生活クラブでんきの ぎもん

### 切り替えに費用はかかるの？工事や立ち合いは必要？

▶費用はかかりません。途中で解約する場合の違約金などもありません。  
現在契約している電力会社への連絡、工事や立ち合いも基本的には不要です。  
切り替えに必要な手続きはすべて(株)生活クラブエナジーが行います。

### マンションやアパートでも契約できるの？

▶各家庭が直接、電力会社と契約している場合は可能です。マンション・アパート  
単位で一括契約している(電気料金を管理組合などに支払っている)場合は替えられ  
ません。

### 停電が起きやすかったり、電気が不安定にならない？

▶電力会社が変わっても、電気はすべて同じ送電線を通って送られてきます。  
電気の安定性(停電のリスク等)は変わりません。  
もし生活クラブでんきの電力調達が不足しても、地域の送配電業者によって  
自動的に補給されるため止まることはありません。

### 手続きに必要な検針票が手元にない！

▶切替えには「供給地点特定番号」と、契約情報(契約種別/容量など)が必要。  
検針票がない場合は現在契約している電力会社に直接問い合わせてください。  
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。

ここから料金の  
シミュレーション  
ができます！



スマホから簡単に  
契約の手続きが  
できます！



**キャンペーン中！**  
切り替えでもらえるよ～

4/3(月)～9/3(日)の期間中、  
生活クラブでんきを契約した方全員に！ SIGGのトラベラーボトル(600ml)&  
ロゴステッカーをプレゼント！

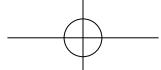
コンセントの  
向こうを、  
再生可能  
エネルギーに

## イベント予告/ 再び歌をうたうまで -東日本大震災の記録- YUKARI トーク&ライブ

東日本大震災から12年。原発事故で起こったことはどういうことなのか。  
震災経験者で福島県いわき市出身のシンガーソングライターYUKARIさん  
をお迎えし、震災で経験されたできごと、福島で起きたこと、  
福島の今をお聞きします。



2児の母としての感情や葛藤、ママの目線で何が必要だったのか。  
どんな状況の中過ごしていたのか。多くの方に聞いてもらいたいと思います。  
■日時：7月5日(水)14:00-16:00 ■会場：南大沢文化会館(交流ホール)  
■参加費 500円



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☆★ まち八王子北 石田 朋子さん



以前住んでいた八王子市片倉町の自宅のすぐ近くに、生活クラブの食材を使用している「カフェこすもす」がありよく行っていました。ついでに寄っていた「エコショップ元気広場」で生活クラブの卵、マヨネーズ、野菜、アジの干物や豚肉などをおすすめされ分けてもらったことがありました。どの食材もおいしいイメージがあり、別の町に引っ越したときに生活クラブの食材が恋しくなって加入しました。

好きな消費材は「豚肉ひき肉」と「ノンホモ牛乳」です。

「豚肉ひき肉」は、冷凍&解凍しやすくて便利です。餃子の具や、そのまま焼いてソースをかけて食べるのが好きです。「ノンホモ牛乳」は、12歳の娘が「これまで飲んだ牛乳の中で一番おいしい」と言って気に入っています。そのまま飲んだり、ポタージュに使ったりしています。

まち八王子北の料理講習会では、それまで存在を知らなかった、使い勝手がよく便利な消費材(ハーブソルト、カレー粉、サバ缶など)や料理を教えてもらいました。とてもおいしく、その消費材も料理も我が家定番になりました。

本が好きで、『本の花束』におもしろそうな本がいつも出ていて見るのが楽しいです。今後、『生活と自治』で紹介されている映画の上映会などがあったら行ってみたいです。

### 石田さんのおすすめ！

#### 豚肉ひき肉 480g

(株)平田牧場  
998円(配送税込)  
480g(約240g×2)  
毎週取組



ブロックやスライスの整形で生じた端肉とウデ肉も使用。※240gもあります。

#### ノンホモ牛乳 900ml

新生酪農(株)  
284円(税込)・273円(予約税込)  
900ml 毎週取組

牛乳本来の風味やおいしさを壊さないために、殺菌温度を72℃15秒間にしたパストチラライズド牛乳。ノンホモは乳脂肪の均質化処理(ホモジナイズド)をしていません。



#### ビオサポレシピより

#### 豚ひき肉で野菜の肉巻き

##### 【材料】3人分(12本)

豚肉ひき肉…150g  
人参…1/5本(40g)  
グリーンアスパラ…3本(60g) ごま油…小さじ1  
トマトケチャップ…適量



##### 【作り方】

- ①人参は6cm長さの拍子木切りを6本作る。アスパラは根元の固い部分と皮を除いて半分長さに切る。人参とアスパラを沸騰した湯でサッとゆでて粗熱をとる。
- ②ボウルにひき肉と★を入れて練り混ぜ、12等分する。
- ③②を平たく広げ、①の人参6本とアスパラ6本を1本ずつのせて巻きつける。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら水大さじ1を加えてふたをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- 器に盛り、好みでトマトケチャップを添える。

#### やってみよう！ ノンホモ牛乳で モツツアレラチーズ

動画もあるよ



##### 【材料】ノンホモ牛乳、酢

##### 【道具】温度計、木べらまたはしゃもじ2本

##### 【作り方】

- ①ノンホモ牛乳1本分を鍋で温める(約65℃)。



- ②酢を大さじ3入れて混ぜる。

- ③できたかたまりを熱湯で約60℃以上にあたためる。



- ④なめらかになるまで練りあげてから氷水で冷やす。



## ★☆生活クラブのお店 デポー☆★

～お友だちを紹介してください～



デポーにお友だちを紹介、  
または一緒に来てくれたあなたに  
温州みかんジュース 485mlを  
プレゼント！！

## ●デポー国領駅前からのお知らせ●

国領駅前は通常日曜日は  
お休みですが、  
5月7日(日)は特別開所  
として営業します。  
この日は、デポーポイントが  
2倍になります。



## 展示即売会の日程

詳しくは  
こちらから

八王子みなみ	5/8(月)～9(火) 5/12(金)～13(土) 5/15(月)～16(火) 5/22(月)～23(火)	センプレ(婦人服) ファーレ(婦人服) アフロディーテ(バッグ) アイ・メイト(メガネ)
国領駅前	5/22(月)～23(火) 5/24(水)～25(木) 6/1(木)～2(金)	パラマウント(靴・中敷き) センプレ(婦人服) かたやま工芸(宝飾品)
町田	5/8(月)～9(火) 5/12(金)～13(土) 6/3(土)～4(日) 6/5(月)～6(火)	アフロディーテ(バッグ) センプレ(婦人服) スーツ 東京真珠(宝飾品) 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 三浦 直之

多摩統合センター職員の三浦直之と申します。3月までは添乗アルバイトでしたが、4月から職員として勤務しております。たくさん消費材を利用してお勧めできるように勉強していますが、逆に教えてもらうことが多いと思います。

配達中に利用の声掛けをさせていただくことがあります。今年は牛乳をたくさん飲んで自分が感じたことを伝えていきますので、みなさんもたくさん飲んでくれるとうれしいです。とにかく無事故・無違反で定時配達に努めますので、よろしくお願ひいたします。



## ★☆多摩南の事業報告（2023年3月）☆★

3月末現在	配送	デポー
組合員数	15,920人	5,577人
加入者数	97人	29人
脱退者数	137人	50人
世帯当り	29,499円	11,270円
総利用高	471,018,265円	63,000,272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」  
3月の発電量 7,267kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,170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
5/1	5/2	5/3 <b>全デポー</b>	5/4	5/5	5/6	5/7 <b>デポー国領駅前特別開所</b>
5/8	5/9 	5/10 <b>牛乳消費地交流会</b> 10:00-12:00 @オンライン、生活クラブ館	5/11	5/12	5/13	5/14 <b>まち町田南フラワー・アレンジメント</b> 10:00-12:00 @つくし野センター
5/15 <b>まち町田中央キャラバン</b> @ハイブリッドホーム	5/16 <b>せっけん大好き♥ふかふか羊毛フェルト&amp;ケア者交流会</b> 10:00-13:30 @多摩統合センター	5/17	5/18	5/19 <b>まち町田南キャラバン</b> @グッドニュース	5/20 	5/21 <b>まち八王子北健康フェスタ・食育フェスタ</b> @エスフォルタアリーナ八王子に出展します
5/22	5/23 <b>多摩南総代意見交換会</b> 10:00-12:00 @生活クラブ館まちだ調布センター オンライン	5/24 <b>まち日野金継ぎ講座</b> 10:00-12:00 @多摩平交流センター	5/25 	5/26 <b>まち町田南キャラバン</b> @南郵便局	5/27	5/28
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2 <b>第29回多摩南通常総代会</b> 10:00-12:30 @パルテノン多摩	6/3 <b>まち府中環境まつり</b> @府中公園に出展します 	6/4 <b>まち八王子北八王子環境フェスティバル</b> @東京たま未来メッセに出展します



◀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。

6/10(土)10:00-12:00 庄内遊YOU米生産者交流会  
@多摩統合センター  
7/5(水) 14:00-16:00 YUKARIトーク&ライブ  
再び歌をうたうまで -東日本大震災の記録- @南大沢文化会館

イベント  
予告

**たべる  
はたらく  
つながる  
フェスタ**

7月8日(土)  
町田シバヒロにて

地元生産者のおいしいもの  
マルシェ おしごと体験  
ワークショップ などなど

ただ今絶賛準備中!  
次号以降にて詳細をお知らせします!



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! 5月号)**

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

- 5/16 せっけん大好き♥ふかふか羊毛フェルト&ケア者交流会 @多摩統合センターに参加します。  
 6/10 庄内遊 YOU 米生産者交流会 @多摩統合センターに参加します。  
 7/5 YUKARI トーク&ライブ「再び歌をうたうまで -東日本大震災の記録-」@南大沢文化会館に参加します。

※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。