

CiAO! 2023 年 9 月号

サステイナブルなひと、
生活クラブ

発行責任者：椿 多見子／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

配送の
組合員も

生活クラブのお店

デポー

に行ってみよう！



デポーは、生活クラブの組合員のお店。組合員なら誰でもお買い物ができます。
いつもカタログで見ているものが店いっばいに並んでいて、わくわくします^^
あ、注文忘れちゃった！というときにも、とってもありがたい存在。
カタログには載らない、デポーだけで扱っている消費材もあります！ ぜひデポーに足を運んでみてください。



多摩南エリアのデポーはこの3店舗！



■デポー八王子みなみ（八王子市別所 1-69-5）

南大沢の住宅地にあるカラマツ材のナチュラルな建物。
店内のキッチンで作りたてを提供しているお惣菜が自慢です。
近隣にある「キテレッツファーム」の有機地場野菜を買うことができます！
ケール・ピーツ・ロマネスコ・紅芯大根など珍しい野菜も入荷します。



■デポー国領駅前（調布市国領町 3-3-5）

京王線 国領駅から徒歩 3 分。
狭い店内ですが、組合員で賑わっています。
近隣の農家「小山農園」の新鮮な野菜や
ハーブ類が火曜日に入荷します。

Instagram をチェック！

ハ王子
みなみ



国領駅前



町田



■デポー町田（町田市成瀬が丘 2-27-1 FS ビル 1F）

JR 横浜線 成瀬駅南口から徒歩 3 分。
東京のデポーの中で最大の広さを誇る、広々とした店内。
店内手作りのお惣菜とお弁当は、種類豊富でとってもおいしい。

各デポーの詳細情報は
こちらから



----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生活クラブのお店デポーに行ってみよう！
- P4～5…資源を循環！ごみと CO₂ の削減をすすめる「グリーンシステム」
- 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



デポーといえばコレでしょ！
配送では扱っていない、
デポーならではの
消費材をご紹介します♪



デポーといえばコレ！デポーならではののおすすめ消費材

なんと
いつでも
鮮魚！



毎週月・木・土曜に、川崎北部市場から鮮魚が入荷。
丸のまま魚が並ぶ様は圧巻！もちろん使い道に応じて
さばいてもらえます。料理方法を教えてもらえたり、
マイ皿にお刺身をきれいに盛り付けてもらうこともできます！
そんなやり取りができるのも、デポーならではの楽しみ方。



▲デポー八王子みなみ
圧巻の鮮魚売り場

配送では
扱っていない
お肉がある!?



平田牧場の黒豚や希少価値の高い金華豚、
牛肉は栃木県開拓農協の「ほうきね牛」と「栃木開拓牛」。

→配送の「ほうきね牛」はWEB 限定でなかなか手に入らない！

丹精國鶏が冷蔵で買えるのも魅力！鶏肉は水分が多く傷みが早いので、配送では
冷凍で届きます。デポーは生産者から直接入荷するため、一度も冷凍していない
フレッシュな冷蔵のものが購入できます。おいしさをお試しください！

地場の
野菜たち



- ・「提携産地」の野菜（緑色のテープ/プレート）
⇒生活クラブ独自の基準を満たし、産地見学など交流がある
 - ・「指定産地」の野菜（赤色のテープ/プレート）
⇒生産者や使用農薬などの履歴がわかる
- 近隣の農家さんの新鮮な地場野菜があってうれしい！

デポー町田。町田の地場生産者の野菜がずらり▶



お惣菜と
お弁当♥



デポーのお惣菜やお弁当は、生活クラブの消費材を使い、
安心食材とやさしい味付けでおいしいと評判です！
八王子みなみと町田は店内で作っています。
国領駅前、狛江のお弁当ワーカーズ「あじさい」
(クイーンズ)のお惣菜・お弁当を扱っています。

デポー国領駅前おすすめのキーマカレー▶
本格的なのに辛すぎず、お子さんでも食べられます



他にも
いろいろ！

他にも、まぐろのオリーブオイル漬け缶、多種多様なワイン、クラフトビール、お菓子、
棒アイスクャンディーなどなど…デポーでしか扱っていないものがたくさん！
お店で探してみてくださいね^^



ひび努力あられ (株)精華堂霞総本舗
国産のもち米(丸粒米)を原料に、
添加物を使わずだし醤油と天日塩で
味付け。とまらないおいしさで、
デポー 1 番人気のあられです！



ひよこ豆粉のシチュールウ (株)創建社
小麦粉の代わりにひよこ豆粉を使い、
大豆粉や動物性原料を一切使っていま
せん。しかもおいしい！

かすてら各種 アクロスフード(株)
北海道産小麦使用。
牛乳、蜂蜜、黒糖、レモンがあり、
個包装になっているので便利です。
レモンが人気！



ジュースやアイス、ノンカップ麺など
配送では大容量(箱)での取組みの消費材が、
デポーではバラで購入できます！
ちょっとお試しができて便利♪
選ぶのも楽しいですよ～

店舗ならではの
お楽しみも！

祭 生産者にも会える！
おまつりやイベント

デポーでは毎月いろんなイベントがあり、
生産者が来店して消費材のお話が聞けます。
いろんな食べ方提案やおいしい試食も♪

展示会



イージーオーダーのスーツやシャツ、靴、メガネ、宝飾品、バッグ、婦人服、生活雑貨などを手に取り確かめて購入できます。
生産者から直接説明を聞くことができ、高品質のものを適正な価格で購入できて好評です。
本紙7ページやWEBでもスケジュールが分かります。お見逃しなく！

みついし昆布さんが来たときは、昆布水ときざみ昆布をカリカリに炒めてほんのり甘い味付けにしたものを試食に出してくれました♥

試食しながら
生産者とおしゃべり



自家製のタレを
つけながら店頭で
焼きます！

消費材が当たる福引きやガチャガチャ(本体もカプセルも紙製！)、
店頭で焼き鳥やうなぎを焼いたりすることもあります！
カレンダーをチェックして、デポーに遊びに来てくださいね～

持ってる？「デポーカード」



デポーで買い物をするときにはデポーカードが便利です。
200円で1ポイント。500ポイントで500円のお買物券をGET！
支払いは、買い物の度に現金払い/口座引落としが選べます。
デポーカード(配送組員向け)を作りたい方は、こちらから⇒⇒⇒
お申し込みください。簡易書留で送られてきます。



デポーは 組合員が 運営しています



「デポー」＝フランス語で「荷さばき所」という意味。
みんなで購入してみんなで分ける、店舗型の共同購入。大きな班のようなイメージです。
組合員みずからが運営し、袋詰めや品出しなどの作業やイベントの企画などを行います。

デポーの事業を担う、組合員で構成された「ワーカーズ」

仕入れ、肉や魚をさばく、総菜を作る、レジ打ち、利用につながるレイアウトを考えるなどの業務は、メンバー全員が組合員で構成された「ワーカーズコレクティブ※」が生活クラブからの委託を受けて行っています。

※ワーカーズコレクティブとは…メンバーひとりひとりが出資し、全員が経営者となる雇われない働き方の組織



私たちが
運営しています



デポー八王子みなみ「かみつれ」



デポー国領駅前「Rainbow」



デポー町田「Harmony」

組合員の「ワーク」参加で運営をサポート

野菜の袋詰め、品出し、季節品カタログのセットなどの業務を、登録制の組合員活動「ワーク」として組合員がおこないます。ワークをするとポイント(1時間 500円税込)が付き、そのポイントを使ってデポーで食料品(酒類を除く)のお買い物ができます。

組合員ならだれでも参加できます。空いた時間にワークをやってみませんか？
興味のある方は、デポーで直接お声かけください。



資源を循環！

ごみとCO₂の削減をすすめる「グリーンシステム」



「グリーンシステム」とは、びんをリユース(回収・洗浄・再使用)し、プラスチック類をリサイクル(回収・再生)する、1994年からつづく生活クラブ独自のしくみです。

Garbage Reduction for Ecology and Earth's Necessity
=地球生態系のためのごみ減量の頭文字で GREEN システム

Rびんってなに？

生活クラブの調味料やジュースに使われているびん。マークのついた6種類のびんと牛乳びんは、リユースびん(=Rびん)と呼び、回収⇒洗浄⇒再使用の一升瓶のシステムを参考に生み出された生協独自のびんです。

実は、Rびんが返ってきていません…

900mlと500mlのRびんは「自主回収容器」として認定されています。回収率80%の継続と将来90%達成を条件に、「容器包装リサイクル法」で定められたリサイクル費用が免除されているのです。しかし…回収率は毎年80%以下！

昨年度は900mlのみ81.6%と達成しましたが、これを継続していかなければ自主回収認定取り消しになるかも!?
費用負担になれば消費材の価格にも影響が。みんなの力で回収率を上げていきましょう！



Rびんを返すときは…

- ①プラスチックのキャップをとる
- ②中は軽く水洗い
- ③できればラベルをはがす
はがれにくい場合はそのままでもOK!

ゴシゴシ洗わないでね！
タワシやヘラは禁物×！

Rびんは、使ったら捨てる「消耗品」ではなく、組合員みんなで繰り返し使う「共有物」です。
大切に使って洗って返しましょう。



ピッキング袋ってなに？

配送では、消費材を名前シールのついた薄手の袋に入れて届けています。この袋がピッキング袋=P袋。回収してポリエチレン原料にリサイクルされ、またP袋に生まれ変わります。

新しいP袋を調達するより、リサイクルの方がCO₂排出量を45%削減できます。※P袋1kgで2,968gのCO₂を削減できます！

P袋の回収率目標は60%。しかし現実には30.4%(今年5月実績)。昨年の年間実績は29.4%。キャンペーンを実施した1～3月でも34.6%。危機的状況です。みなさんの協力が必要不可欠です!!
ゴミに出さず、回収に協力をお願いします!!

Reuse びんは洗って繰り返し使うよ！

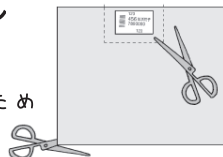


Recycle 回収して生まれ変わるよ！

回収するもの(*は配送のみ)	何に生まれ変わる？
ピッキング袋*、カタログと申込用紙が入っているフィルム*	ピッキング袋など
牛乳のキャップとサイドスコア	申込用紙専用通いケース*、ごみ袋
鶏卵パック(温泉卵を除く)	鶏卵パック
カタログ類	紙製品原料
申込用紙*	ロールペーパー

P袋の回収ルール

異物混入を防ぐため底部を切り取るよ

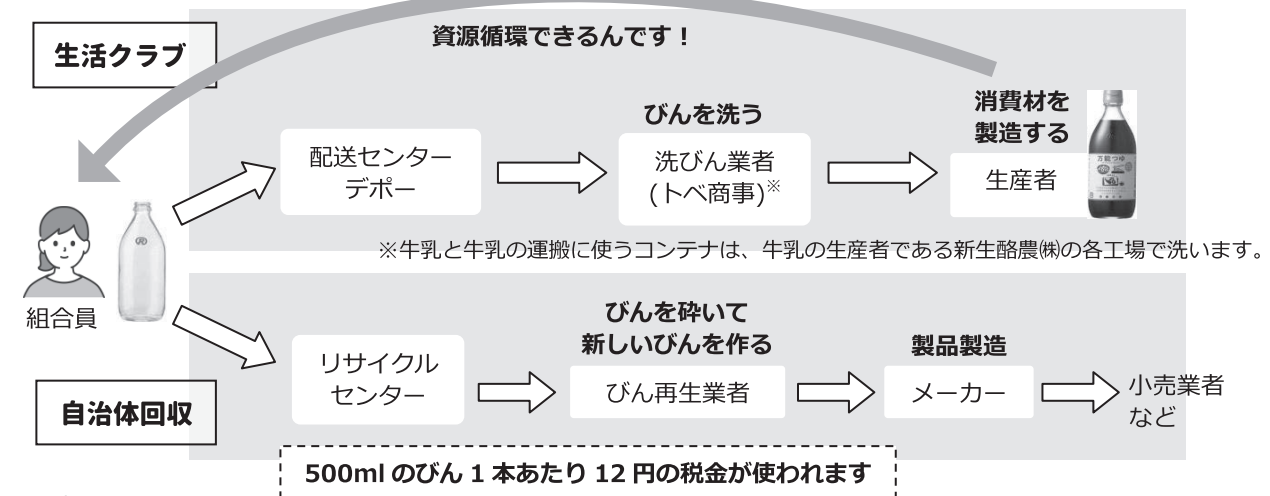


接着剤が残っているとリサイクルできないから名前シールは切り取るよ

持ち手付きの野菜のピッキング袋も同じ方法で回収に出してね！



もしかして、Rびんを自治体のびん回収に出したりなんて…してませんか？
生活クラブと自治体では、回収したRびんやプラスチックの処理が違います！



生活クラブのRびんは、
☑35～50回くり返し使える ☑毎回びんを製造しない ⇒CO₂排出を大幅に減らせます！

プラスチックも資源循環！

P袋は回収してもう一度P袋に、牛乳のキャップも消費材のごみ袋に再生利用します。牛乳キャップを出した人が、それを原料にしたごみ袋を利用できるのは生活クラブだけ！

自治体での回収もリサイクルですが、そのほとんどはプラスチックを燃やし、その熱をエネルギーとして使う「サーマルリサイクル」。焼却時にCO₂を排出するため、国際的にはリサイクルとみなされていません。日本のプラスチックのリサイクル率は80%を超えていると言われますが、実際には約7割は焼却されており、本当にリサイクルされているのはわずかです。

回収方法を覚えてね！

ピッキング袋を返してみかんジュースをもらおう！

めざせ回収率60%！

抽選で毎月6名、合計30名に温州みかんジュース900mlを1本プレゼント！
飲み終わったRびんは返却してね♪

【キャンペーン期間】2023年9月1日(金)～2024年1月31日(水)の4ヶ月間

【応募方法】

- ① ピッキング袋から名前シールと底を切り取る
- ② 応募用紙(今週配布、コピー可)に名前シールを10枚一口として貼る
- ③ ②を申込用紙専用通いケースに入れて配達便で提出する
- ④ 名前シールを切り取ったピッキング袋は、Rびんなどと一緒に配達時に返してね



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☆☆ まち日野 青木めぐみさん



娘のアレルギーをきっかけに食の大切さに気づきました。幼い娘を連れての買い物でなかなか原材料などをゆっくりチェックする余裕がなく、カタログでしっかりと原材料をチェックして購入できる生活クラブに加入しました。

■これから先の世代にも、安心できる食べ物を

これまで、いかに自分の大切な家族に、体が喜ぶものを食べさせてあげられるかという点に気持ちがフォーカスしていました。生活クラブのさまざまなイベントや勉強会で、そういった食べ物をどうやったらつないでいけるか、といった広い視野で考えることができるようになりました。

値段などの部分で葛藤することもあります、それでも自分の周りや今の世代だけでなく、大きく世界全体のこと、これから先の世代のことも考えながら、一つ一つの選択をできるだけ丁寧に。そんな自分のことが少し好きだなと思う瞬間が増えました。

■好きな消費材は、真あじ開きと餃子！

真あじ開きは、最初は娘のためにお湯で塩抜きしていましたが、塩分が強くないので最近はそのまま与えています。2歳の娘の大好物で、朝焼いていると、「今日は鰯！」と嬉しそうにしています。

餃子は、野菜たっぷりの餃子スープに使用しています。餃子を割った時にうまみが流れ出て、お塩を足すだけで美味しいスープになるのでとても重宝しています。

■生産者交流会で感動

「森のコーヒー」の日東珈琲(株)の生産者交流会に参加しました。消費材に対する想いや現地の様子、苦労を知ると一層美味しく感じられます。商品を知り尽くした生産者さんが教えてくださる美味しい飲み方は、自己流で淹れていたものと驚くほど違い、とても有意義な時間でした。

消費材の学習会はとても興味があるので、これからも参加したいと思います。

青木さんのおすすめ！

真あじ開き 4 枚



(有)奥和 730 円(税込 788 円) 300g(4 枚)

4～7 月に国内に水揚げされた脂ののった原料を真塩だけで調味し、冷風除湿乾燥して干物に加工。冷凍のまま焼けるので便利。

餃子



美勢商事(株) 488 円(税込 527 円)
320g(20 個)

消費材の豚肉と国産野菜、可能な限り提携生産者の調味料を使用しています。スープに入れて水餃子、揚げてお弁当のおかずにも。



バイオサポレシビより

干物活用レシピ。焼いてほぐして混ぜるだけ

真あじの混ぜ寿司

【材料】4 人分

真あじ開き…4 枚・大葉…8 枚
きゅうり…2 本(200g)
温かいご飯…2 合(680g)・すし酢…大さじ 3
皮むきいりゴマ…大さじ 2
刻み紅しょうが…20g



【作り方】

- ① 真あじは冷凍のまま両面をしっかりと焼き、身をほぐす。大葉はみじん切りにする。きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみする。
- ② ご飯にすし酢を加えて混ぜ、酢飯を作る。
- ③ ①、いりゴマを加えて混ぜ、器に盛り、刻み紅しょうがをのせる。

呉だくさん餃子スープ

【材料】2 人分

餃子…6 個・チンゲン菜…1 株(80g)
人参…1/4 本(30g)・真塩…少々
ベトナム産ブラックペッパー(あらびき)…少々



★ { ごま油…小さじ 2
根生姜(せん切り) …1/2 片 } ● { とりがらだし顆粒 …1 袋(8g)
水…2 カップ
酒…小さじ 1 }

【作り方】

- ① チンゲン菜は葉をざく切り、茎は斜め切りにする。人参は細切りにする。
- ② 鍋に★を熱し、香りが出てきたら●を加える。煮立ったら冷凍のままの餃子、人参、チンゲン菜の茎を加え、5 分ほど煮てチンゲン菜の葉を加える。ひと煮立ちしたら、真塩とブラックペッパーで調味する。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

「お肉が週替わりでお得に！」

9月から11月は牛（デポーでしか手



に入らないほうきね牛と栃木開拓牛・豚肉・豚加工肉・鶏肉を週ごとに値引いて提供します。鶏肉は冷蔵のものを購入できます。

「まだ組合員になっていないお友だちを
連れてデポーに来てください」お店に連れてきてくれたあなたとお友だち両方に
デポーで使える500円のお買物券をプレゼント！！
お友だちの加入でさらにあなたに消費材をプレゼント。

「デポー八王子みなみからのお知らせ」

からまつフェスタ 9/8(金)～10(日)

福引など楽しい企画が盛り沢山。

生産者から消費材のお話が聞けます。

展示即売会 詳しくは
こちらから→

展示即売会の日程

八王子みなみ	9/11(月)～12(火)	センブレ(婦人服)
	9/16(土)～17(日)	生活アートクラブ (自然素材の小物 他)
	9/21(木)～22(金)	かたやま工芸(宝飾品)
	10/2(月)～3(火)	アイ・メイト(メガネ)
	10/7(土)～8(日)	スーツ
国領駅前	9/6(水)～7(木)	センブレ(婦人服)
	9/11(月)～12(火)	東京真珠(宝飾品)
	10/11(水)～12(木)	かたやま工芸(宝飾品)
	10/13(金)～14(土)	生活アートクラブ (自然素材の小物 他)
町田	9/7(木)～8(金)	かたやま工芸(宝飾品)
	9/11(月)～12(火)	アフロディーテ(バッグ)
	9/15(金)～16(土)	センブレ(婦人服)

私が配達しています



はじめまして 7月より多摩統合センターに配属されました【小菅大地】と申します。前職でもトラックを運転していたので、トラックの運転は慣れているのですが、派手なラッピングのトラックなので、看板を背負ったような責任感を感じます。安全運転に努めますね。

多摩統合センター 小菅大地

食品業界に勤務していたことがありますが、こんなに食材へのこだわりがある団体があるんだとビックリしています。早く消費材を食べて学んで理解を深めますのでよろしくお願いいたします。



★☆☆多摩南の事業報告（2023年6月）☆☆☆

7月末現在	配送	デポー
組合員数	15,892人	5,636人
加入者数	95人	37人
脱退者数	112人	46人
世帯当り	23,433円	12,111円
総利用高	373,029,055円	68,318,851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 10,227kWh		
生活クラブでんき累積契約数 1,212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 : 042-798-4376②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 : 042-485-3447③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 : 10:30～19:00④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 : 10:30～19:00⑤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
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9 <u>まち調布狛江</u> 《添加物講座》 大好きなジュースの ヒミツを探ろう！ 10:00-12:00 @調布センター	9/10
			9/8(金)～10(日) <u>デポー八王子みなみ</u> からまつフェスタ			
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16 <u>デポー町田</u> 秋の行楽フェア	9/17
9/18	9/19 ドイツを変えた、脱原発・ 自然エネルギーシフトの ドキュメンタリー	9/20	9/21 映画上映会「第4の革命」 ①10:00-12:15 ②14:00-16:15 @南大沢文化会館 <u>まち調布狛江</u> オリジナルマト ケチャップをつくろう！ 10:00-12:30 @調布センター		9/23	9/24
9/25 《オンライン講座》 加工食品の裏側と食の未来のおはなし 10:00-11:30 @オンライン <u>まち府中</u> 森のコーヒーおしゃべり会 10:00-11:30@ブラッツ		9/27 テーマは老後資金 について。講師を 招き学びます。	9/28	9/29	9/30 鶏肉学習会 「丸鶏を家でもさば けるようになろう！」 10:00-12:30 @町田市民フォーラム	10/1
10/2 10/3 《学習会》 でんきを選ぶ時代。 あなたは何を基準に 選びますか！ 13:00-15:00 @多摩統合センター/ オンライン		10/4	10/5	10/6	10/7 <u>デポー町田</u> 秋まつり	10/8



◀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。

＼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号分すべてに回答いただくと

1,000円分の図書カードをプレゼント！

- 募集人数：10人 ■応募期間：9/4(月)～9/30(土)
- ※応募者多数の場合は抽選とし、アンケートの案内メールをもって当選のお知らせと代えさせていただきます。
- アンケートはすべてWEB回答となります。

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! 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 ()

参加希望のイベントに✓を入れてください。

9/21 上映会 ①10:00～ @南大沢文化会館	9/21 上映会 ②14:00～ @南大沢文化会館
9/30 鶏肉学習会 @町田市民フォーラム	10/3 でんきを選ぶ時代 @多摩統合センター

※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。