

Ciao! 10月号

2023年

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

＼生活クラブのお米、食べてますか？／



生活クラブのお米って、減農薬や無農薬でなんとなく「いいお米」っていうのはわかるけど…。他の減農薬のお米とどう違うの？

生産者と組合員が一緒につくりあげてきた、
強～いつながらできた

共同開発米



なのです。

「一緒につくる」お米

共同開発米は、組合員と生産者が率直に意見を交わしてつくるお米です。



できる限り農薬や化学肥料を減らしてほしい。
これくらいの価格だったらしいな～

それならこの品種でこういう農法がいいかも。
ちゃんと食べてもらえれば続けられるよ！

組合員は「予約」を通じて、食べるお米の量を生産者に約束します。

お米の「予約」は…

「どんな状況でも予約している方にはお米を届けたい」という生産者と、「これだけは必ず食べます」という私たちの約束。これからのお米づくりを支えるしくみです。

----- 今月の Ciao! -----

- P1～3…生活クラブのお米、食べてますか？
- P4～5…揚げ類の「油」が変わりました！、GMO フリーゾーンサポーター登録
- P6………私のまちの運動グループ、まち調べ布泊江「てらのサウルス」
- 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

毎年、産地を訪っています！

生活クラブが誕生して間もない頃から(約 50 年前！)
毎年組合員が生産の現場を訪問し、産地の実情を知り、
生産者との交流を深めてきました。

今年の庄内交流会の様子はこちらから▶



平成の大凶作でのエピソード

1993 年秋、冷夏によるお米の大凶作が発生。
スーパーの店頭からお米が消え、政府は備蓄米を放出し、海外からお米を緊急輸入しました。
そんな中、庄内の共同開発米の生産者は、「予約して食べ支えてくれる信頼を裏切るわけにはいかない！」
と、自宅用のお米を 1 人 1 倍(60 kg)生活クラブに提供。
お米を予約登録していた組合員に届けられました。



お米農家さんって
こんなに大変！
おいしいお米のための
苦労と生の声。



お米農家って大変！こだわりのお米のために、頑張ります！

なんといっても、雑草との闘い…！

「とことん共生米」の栽培は強い気持ちが必要

栽培期間中、化学合成農薬・化学肥料不使用の「とことん共生米」。おいしい上に比較的病気に強い品種の「山形 95 号」ですが、特に夏の暑い盛りの草刈りは大変。中には心が折れて無農薬栽培を一旦やめた生産者もいて、強い気持ちがないとできません。栽培しているのは 16 人になったけど、それでもチャレンジしているのは、組合員の「食べたい」という声があるからです。

(とことん共生米生産者)



獣害もあるのよ T^T

山に近い田んぼは、獣害が…

田植えが終わってやれやれと思ったら、夜に鹿がやってきて田んぼを荒らす。倒れたイネをひとつひとつ植え直すのは本当に大変です。もうすぐ収穫だ！っていう時には、夜に猪がやってきて、お米を食べたり寝っ転がったりすることも。イネに臭いが付くし、イネが倒れてコンバインで刈り取れなくなります。一晩で 1 反(50m ブール大)の田んぼが全滅になってしまいます。

(那須山麓米生産者)

稲刈り後は獣害駆除活動

猟友会に入っていますが、稲刈りが終わると農業用水の水源近くの山に入って、罠を仕掛けたり狩りをして害獣の駆除をします。雪が 50 cm 積もっている冬でも山に入ります。でも鹿は 1,000~2,000 頭いるし、1 つの群れに 100 頭くらいいるから、全然追いつきません。猟友会メンバーも高齢化して若い人もなかなか入らず、人数が減ってきてています。(那須山麓米生産者)

水や周辺環境も大事です



農業用水路をきれいに保つ清掃活動

毎日の田んぼの取水口の清掃に加え、夏に全農家が協力して水源地から田んぼの十数 km にわたって農業用水路脇の草取りとゴミ拾いもやります。農業用水をきれいに保ち、流れを良くするのも大事な仕事なんですよ。(那須山麓米生産者)

きれいな天然の水で育てています

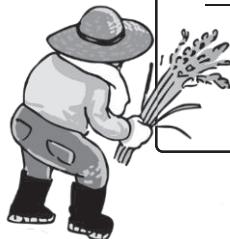
鳥海山からの冷たい湧き水を使っているので、ため池で水温をあげてから田んぼに流します。水路を流れてきたイワナやヤマメが田んぼに入ることも。50 年続くせっけん運動や、採石規制条例で地域ぐるみでこのきれいな水を守っています。(遊 YOU 米生産者)

お米の厳しい現実

野菜を栽培しないと生活できない

この 50 年間に日本のお米の消費量が半分になり、米 1 倔(60 kg)の取引価格(全国平均)も 30 年前の 2/3 以下になっていて、お米だけでは食べていけないんです。「お米御殿」なんて言わされたのはもうずっと昔のこと。だから、今は野菜の栽培もしています。(那須山麓米生産者)



**大変、大変っていうけれど**

うまいものを作ってるっていう自負は、どこの誰にも負けません。

化学肥料より有機肥料の方が断然おいしくなる。

「おいしい」って言って食べてもらうのが一番の励みになります。(遊YOU米生産者)

これからのために。新しいことにチャレンジ中！

組合員からの「予約」によって買取り量や金額がある程度わかることは、生産者が米づくりを続けていくうえでの大きな安心材料。面積拡大、機械の導入などの投資、新しい農法への挑戦もしやすくなります。

チャレンジ① 「アイガモロボ」導入実験しました！

最新の自動抑草ロボット、通称「アイガモロボ」。天板には太陽光発電パネル、裏面にはスクリューが2本。このスクリューで土を巻き上げて水を濁らせ、光を届かせないことで雑草の成長を阻害します。合鴨農法と同じ原理です。

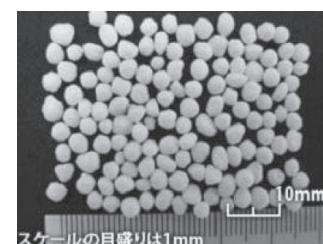


田植え後3日ほどで稻が根付いたのを確認したら、朝6時～夕方4時まで20日間ほどタイマーで動かします。風で流されたりGPSがはずれたり、アイガモロボのために深めに水を張ることで生育が悪く収量への影響が心配ですが、無農薬ではあり得ないくらい雑草がない田んぼになっています。(とことん共生米生産者)

チャレンジ② 脱・プラスチック被膜肥料

高齢化で田んぼを他の農家に託す人が増え、1人当たりの耕作面積が増えました。広い田んぼに追肥するのも一苦労です。そこで登場したのが、米作りに必要な肥料の全量を薄いプラスチックの膜で覆った小さな粒の肥料。

一定の水分が浸透すると膜が破れ、まず成分Aが溶け、時間が経つと成分Bが溶けて…徐々に肥料が効くしくみ。これなら追肥の必要がなく、広い田んぼでも一人で管理できます。



農林水産省の資料より

しかし、肥料成分が流出した後のプラスチックの殻が川や海に流出することが問題になっています。庄内遊YOU米の産地である遊佐町でも4割の農家が使っており、数年前地元の漁師から「海に小さなプラスチックの殻が流れているけど、これって肥料？」と知らされました。脱プラスチック被膜肥料に向けて調査研究し、昨年の田植えから脱プラスチック肥料の実験取組を開始しました。(JA庄内みどり農業指導者)

NEWS

組合員が開発！那須山麓米を使った新しい消費材がデビュー！

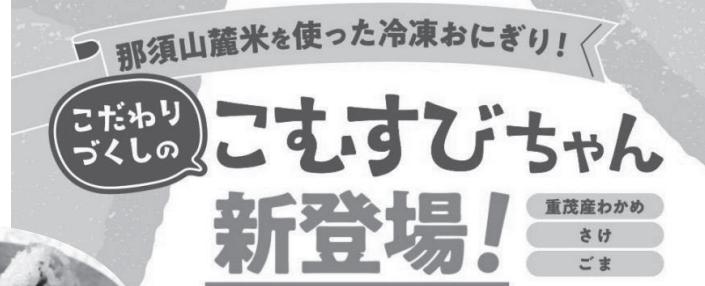
子どもに食べさせられるようにと、子育て世代の組合員が集まって、「作るのは面倒だけど、あると便利な冷凍おにぎり」を開発しました。

ここから開発物語が読めます▶



《開発チームのこだわりポイント》

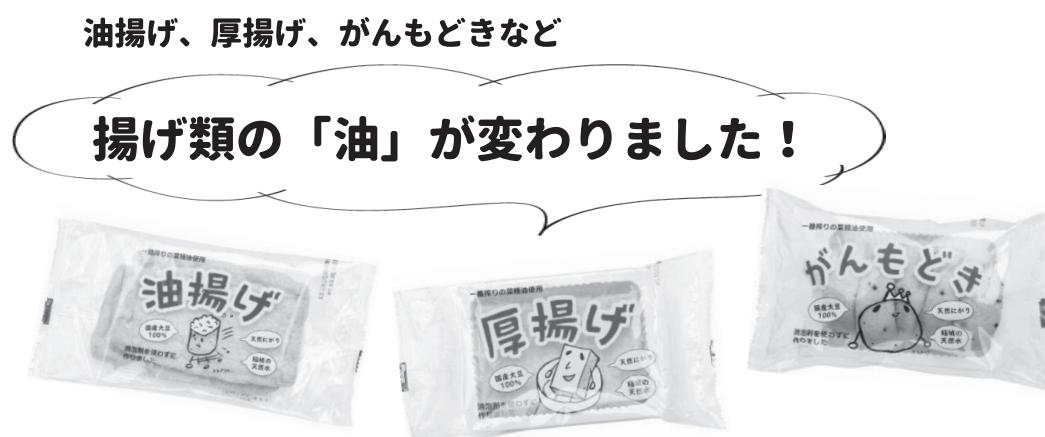
- ①那須山麓米を使う
- ②重茂産のわかめを使う
- ③酵母エキスを使わない
- ④生産者と組合員の結びつきを表す
「むすび」という言葉を入れる



那須山麓米の生産者交流会を開催！

11/23(木・祝) 多摩統合センターにて
詳細は次号でお知らせします。





揚げ類の「油」が変わりました！

なんで油を変えたの？

それは、なたね油の価格が上がったから。
これまで、米澤製油(株)のなたね油(遺伝子組み換えでない原料、薬剤抽出でない圧搾一番搾り)を100%使っていました。
なたね油の価格が上がり、このままでは値上げしないと生産者が厳しい状況に…
でも、できれば値上げをせず、組合員が購入しやすい価格を維持したい！
じゃあどうする？ ⇒ 揚げ油を他のものに変えてみよう！

どんな油に変わったの？

これまでと同じ米澤製油(株)のなたね油を50%、
A社の[遺伝子組み換え分別管理済み、圧搾製法、一番搾り]のなたね油を50%ブレンドして使用することになりました。
油の変更にあたり、どんな油がいいか組合員で要望を出し合いました。

- ・遺伝子組み換えでないナタネを使っていること
- ・薬剤を使わない圧搾製法であること

価格も加味しつつ、この基準を満たすA社の油に決まりました。

新しい油との食べ比べをしてみました！

米澤製油(株)とA社のなたね油で油揚げと厚揚げを作って食べてみました。
(材料は揚げ類の生産者である(有)須黒食品より提供)

<油揚げの生地> 水分がしっかり絞ってあり、立てて置けるくらい固く、崩れない。

<100°C、150°Cで2度揚げ> 生地が伸びるように最初は100°Cで、途中でひっくり返しながらじっくり揚げていきます。

<揚げたてを食べ比べ> 大差はないものの、A社の方が若干油臭いかな～

実際に揚げてみてわかったこと／

- ・水分の多いとうふ生地を揚げるため、油が早く傷む
(泡立ったり茶色くなったりする)
⇒ こまめな油の交換の必要性がある！
- ・使用的油の量の多さ
⇒ 価格にも納得！

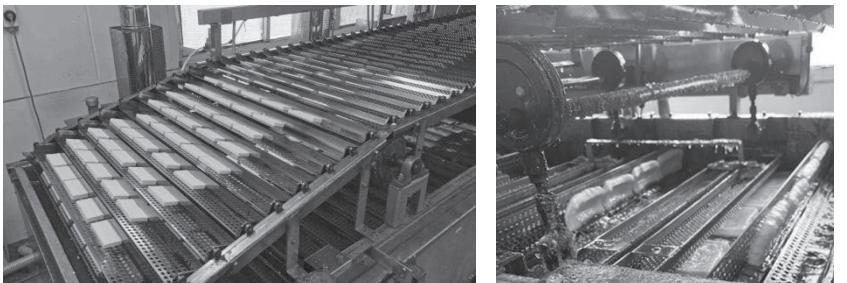
多摩南のとうふ・揚げ類の生産者 (有)須黒食品に行って、実際に作っているところを見せてもらいました！

稻城市にある(有)須黒食品。JR 南武線矢野口駅から徒歩10分。閑静な住宅街の中、周囲に大豆の炊けるいい香りを漂わせている工場を訪ねました。

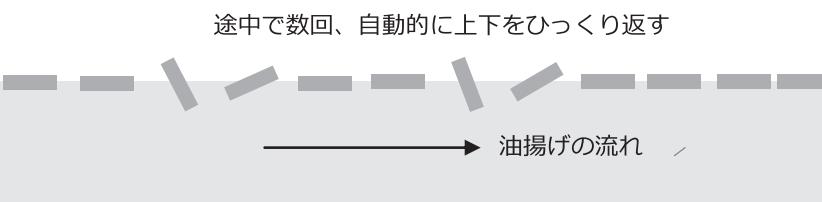
油揚げの大きなフライヤーは全長約5m。一度に使用する油の量は一斗缶30缶分。油は1週間ですべて入れ替えます。

なぜこんなにフライヤーが長いのか？油を大量に使うのか？
それは、生活クラブの油揚げが「手揚げ風」だから！

- 手揚げ風…中にとうふの生地が残っている、しっとり食感。
- いなり揚げ…中まで揚がって空洞がある、ふんわり食感。

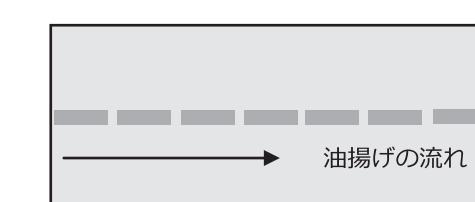


手揚げ風油揚げの揚げ方（イメージ）



ぶかぶかと油の上に浮かべ、時間をかけてゆっくりと片面ずつ返しながら揚げていく。
返しながら揚げることで中まで揚がりすぎず、切ると生地が残っている。
そのためフライヤーは通常の倍以上長く、ひっくり返すための装置も必要。

いなり揚げの揚げ方（イメージ）



生地を油の中に潜らせ、両面同時に一気に揚げる。
そのためフライヤーは短い(2mほど)。



できれば避けたい 遺伝子組み換え食品。

でも…

遺伝子組み換えでない食品が食べたい！と思っても、それをつくる生産者がいないと食べ続けられないよね。



遺伝子組み換え作物(GMO)を食べたくないと思ったら
GMO フリーゾーンサポーター登録 をしよう！

GMO フリーゾーンって？

遺伝子組み換え作物(GMO)が栽培されていない地域のこと。1999年イタリアのワイン農家から始まって世界中に広がり、日本では2005年から本格的にスタートしました。

生活クラブの青果物生産者の多くはGMOフリーゾーン宣言をしています。畜産物生産者や加工食品の生産者も宣言し、飼料や原料から遺伝子組み換えを排除する努力を続けています。

GMO フリーゾーンサポーター登録って？

GMOフリーゾーン宣言をする生産者をサポーターが「食べて応援」し、遺伝子組み換え作物が栽培できない状況を作り出していくことを目指します。
ぜひサポーター登録を！登録後はサポーター登録証が届きます。

全国のサポーター登録者：23,698人(2022年3月時点)



登録はWEBサイトから。
デポーは店頭で。

私たちの食べもののおおちとは、生産者によって選ばれるタネや苗。生産者が遺伝子組み換え作物を選んでしまえば、いくら消費者が求めて選ぶことすらできなくなります。
GMOフリーゾーンを広めていくことは、私たちの食べものを守ること。
「遺伝子組み換え食品を食べたくない」サポーターがたくさんいることを示していきましょう。



★☆私のまちの運動グループ☆★【まち調布狛江】

環境まちづくり NPO エコメッセ調布店



＼水と緑を守り続ける／

てらのサウルス



ちょっと変わった屋号の「てらのサウルス」。開店に向けて公募した中に「テラ(地球)」があり、テラの?⇒ティラノサウルス?⇒じゃあ、子どもたちにも親しんでもらえるよう楽しい名前にしよう!と相成りました。

上記のかわいいロゴとキャラクターはスタッフ(松村さん)のオリジナルです。

■今年で 18 年目の環境活動

「エコメッセ」は、地域の「チャリティショップ」を拠点に寄付していただいた物品を販売し、売上的一部分を資金に環境活動をしている NPO です。練馬での立ち上げを受け、私たちもやってみたいと調布でも立ち上げました。最初はスタッフが3人でしたが、徐々に人数も増え、18 年経った現在は7名で運営しています。

「捨てるのはもったいない。どなたかに活用していただければ」という気持ちを大切にリユース品を販売し、東京の森づくりや自然エネルギーの普及、廃油やダウン製品の回収、給水スポット、フードドライブにも取り組んでいます。



■地域の居場所として

店内は衣類やバック、靴、アクセサリー、キッチン用品、文具・おもちゃ、その他雑貨がいっぱい。掘り出し物を探すのも楽しみのひとつです。

洋服のコーディネートの相談に乗ったり、日々の愚痴を聞いたり、スタッフとの会話に癒されるというお客様も。スタッフも接客を楽しんでいて、ご指名が入ることもあります。地域の居場所になっていることを実感します。中にはチャリティショップめぐりをしている方もいますよ。

■高齢になっても働ける場所

特に定年ではなく、スタッフは年齢が高い方が多いです。常に2人体制のシフトを組んでいて、おしゃべりしながら楽しく店番しています。高齢になっても1人暮らしになっても、外に出ていく場所があるのは大事なこと。リタイアされた方が社会参加できる場所もあります。



＼ぜひ来店してお買い物を楽しんでください／

エコメッセでお買い物をすることが、

環境活動につながります!

多摩南には府中店、八王子店もあります⇒

PayPayにも対応していますよ~



住所 : 調布市国領町 8-1-13 (京王線国領駅徒歩7分)

連絡先 : 042-487-3093

Mail : terrano.saurus@kbf.biglobe.ne.jp

営業時間 : 11:00~18:00 定休日 : 日曜、祝祭日



▲8月に下草刈りを行いました

■東京の緑を守るために

「東京美林俱楽部」の会員として檜原村の植樹活動に参加しています。杉の苗を3本持っており、毎年草刈りをして成長を見守っています。

大きくなるまで30年。次の代につないで、お店も続くように頑張らなきゃね!

ダンボールで作ったソーラークリッパーを
11/4 のフェスタ(調布センター)で実演予定。
みんな遊びに来てね!



てらのサウルスメンバー

臼田さんのおすすめ!

きざみ白菜キムチ(辛口)

(株)第一物産 280g

配送税込 490円

おすすめ紹介者:臼田さん(左)

ロゴ製作:松村さん(右)



キムチ炒飯、豚キムチ(鶏むねでも◎)、
お茶漬けやもやしスープの最後にひと盛り…。辛みで食欲をアップして暑い夏
を乗り切りました。
これからはキムチ鍋かな。

白菜キムチ 400g (切っていないキムチ)も、
シャキシャキしていて最高!もちろん辛口です。

唐辛子や青森県産にんにくなどを使ったさっぱりとした辛口タイプ。添加物・化学調味料は不使用。食べやすいサイズにカット済みです。

白菜キムチ 400g の取組みは、冬季(11~3月)となります。

★☆生活クラブのお店 デポー☆★

~来て！見て！食べてみて~

「ここだけのお肉フェア」

△10月は豚肉、豚加工肉を値引いて提供します△

10/9(月)～15(日)	ポークワインナー ジューシーパリ旨ポークワインナー
10/23(月)～29(日)	豚肉全般

ぜひ、まだ組合員になっていないお友だちと一緒に
デポーに来てください。
お店に来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。



△生産者と話すチャンス△

11月前半はデポーに生産者が来ます

普段は「見て買う」デポーですが、クリスマスと正月の食材は、原材料を確実に確保しフードロスをなくすため、「カタログを見て事前予約」制です。でも味見してみないとわからないという組合員も多いと思うので、カタログ配付～11/12の予約用紙提出締切期間は各デポーに生産者が来所します。ぜひ生産者から直接おいしさのヒミツを聞いてくださいね。試食もありますよ。



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



八 王 子 み な み	10/6(金) RHS(掃除機・空気清浄機他)
	10/7(土)～8(日) スーツ
	10/16(月)～17(火) アフロディーテ(バッグ)
	10/23(月)～24(火) 東京真珠(宝飾品)
	10/26(木)～27(金) パラマウント(靴・中敷き)
国 領 駅 前	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)
	10/18(水)～19(木) パラマウント(靴・中敷き)
町 田	10/16(月)～17(火) アイ・メイト(メガネ)
	10/23(月)～24(火) パラマウント(靴・中敷き)
	10/30(月)～31(火) 東京真珠(宝飾品)

詳細はデポーカレンダーで



八王子みなみ



国領駅前



町田

私が配達しています



こんにちは。5月に入社し、約5か月がたちました。配達関係の仕事は初めてでしたが、不慣れな私に組合員の方々が、「時間が遅くなつてもいいから、安全運転でゆっくりで大丈夫だからね。」と優しく声を掛けてくださり、組合員さんと会話することで、楽しく配達でできております。

多摩統合センター 三協運輸サービス 大貫 航平

これからも組合員さんの方々に、安心安全な消費材をお届けするだけではなく、笑顔や生活の架け橋となるように、日々精進し頑張っていきます。
今後ともよろしくお願ひいたします。



★☆多摩南の事業報告（2023年8月）☆★

8月末現在	配送	デポー
組合員数	15,891人	5,635人
加入者数	83人	29人
脱退者数	86人	26人
世帯当り	23,956円	10,912円
総利用高	380,705,451円	61,502,082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 9,396kWh
生活クラブでんき累積契約数 1,220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
10/9 まち多摩 クリスマス正月用品試食会 & ウエルカムパーティ 10:00-13:00 @トムハウス	10/10 まち町田西 赤ちゃんからの腸活講座 & クリスマス・お正月用品試食会 10:00-12:00 @多摩統合センター	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
10/16	10/17	10/18	10/19 まち調布狛江 身体によく、免疫力を高める「薬膳」料理の基本のお話 10:00-12:00 @調布センター	10/20 10/20(金)～22(日) デポー国領駅前秋祭り	10/21	10/22 いなぎ市民まつり @稲城市中央公園に出展します
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27 まち町田南 鶏肉料理会 @デポー町田 (詳細は WEB にて)	10/28 たべるはたらくつながるフェスタ《町田》	10/29 オーガニックフェスタ in 井の頭公園に出展します
10/30	10/31	11/1	11/2	11/3 当日お手伝いスタッフ募集中 ※交通費支給 謝礼(物品)あり	11/4 たべるはたらくつながるフェスタ《調布》	11/5



◀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。

たべる
はたらく
つながる
フェスタ

《町田会場》
10/28(土) 11:30-16:00

生活クラブ館まちだ/ままともプラザ

※「町田イイモノ〇ごと祭」同時開催

《調布会場》

11/4(土) 11:00-15:00

調布センター(国領駅より徒歩5分)



11/18(土)
イージーオーダースーツ販売
10:00-15:00@多摩統合センター



生活クラブの消費材の生産者をはじめ、地域のおいしいものがいろいろ♪
地域のために自分の力を活かして働く人たちも大集合。困りごとや働き方の相談ができます。
お子さんが楽しめるワークショップや体験ブースもありますよ^^

予約不要です。遊びに来てね~！



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 ()

参加希望のイベントに✓を入れてください。

11/4(土)たべるはたらくつながるフェスタ《調布》の当日お手伝いスタッフができます。10/20〆切
11/18(土)イージーオーダースーツ販売 @多摩統合センター 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。