

CiAO! 2023年 12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

生活クラブの農業体験農園「のらっこ おいぬま」で 野菜を作ってみませんか？



のらっこ おいぬま 24年度入園者募集



指導者がいます

畝の作り方、種まき・苗植えのポイント、
農家ならではの食べ方など教えてもら
えるので、初心者でも安心。

大きな道具は不要

鍬や支柱など、大きな道具は畑に
準備してあります。

組合員でわいわい

組合員どうしおしゃべり
しながら楽しく作業♪

大自然の中で

小田急多摩線唐木田駅から徒歩圏内の
丘陵地。鳥のさえずりも聞こえます。



お楽しみ企画

春はたけのご掘り、
秋は芋掘りがあります。

1区画 30㎡

2.5m×12mに11本の畝を作る
ので、たくさん収穫できます。



夏のある1日の
収穫(1区画分)

栽培品目 (下記は23年度の例です。24年度は未定。)

- 通年：里芋、長ねぎ
- 春夏：レタス、春菊、トマト、ミニトマト、なす、米なす、枝豆、
インゲン、きゅうり、ピーマン、ししとう、など
- 秋冬：ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、白菜、大根、かぶ、
チンゲン菜、小松菜、ほうれん草、水菜、春菊、など

募集要項

詳細はこちらから▼

- 募集：28区画(継続者含む)
- 指導：老沼さん(野菜の生産者)
茂内さん(たがやすメンバー)
- 費用：44,000円/年



----- 今月のCiAO! -----

- P1……のらっこおいぬま 24年度入園者募集
- P2～3…私たちの消費材を食べ続けるために
- P4～5…生活クラブでんきのふるさとに行ってきました
- P6……私のまちの運動グループ まち調布狛江「なかよし」
- P7……デボー情報、「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

無添加で安心・安全な食材が手に入ること。

それって、じつは「あたりまえ」じゃない!?

私たち組合員は、あたりまえのように毎週カタログから注文、またはデポで
厳しい基準をクリアした消費材を手軽に利用することができます。
それができているのは、がんばってつくってくれている生産者がいるから。
効率を度外視しても「組合員が食べてくれるから」と、私たちの「食べたい」にこたえてくれているのです。



私たちの消費材を食べ続けるために

※生活クラブでは、売る(利益をあげる)ためのもの=商品ではなく、
消費する(人が使う)ためのもの=消費材と呼びます。

この先、子どもや孫の代になっても、安心できる食材が選べて手に入る状況であってほしい。
そのためには、生産者に作り続けてもらう必要があります。



組合員の「食べたい」にこたえるってどういうこと？
生産者はどんな苦勞や工夫があるの？
これからの食はどうなるの？

はい、説明します！

伊達巻やちくわ、かまぼこなどの練り製品でおなじみ
こめや食品(株)の川崎さんに聞きました！



たとえば、お正月用品人気 No.1 のこちらの「伊達巻」

44年前。提携開始のときの
組合員からのお願いは…

- ★無リンのすり身を使ってほしい。
 - ★ unnecessary 添加物は使わないで。
 - ★調味料は天然調味料で。
 - ★過剰包装しないで。
- こめや食品さん、お願いします！



- ★無リンのすり身を使用。
- ★ソルビン酸などの保存料はもちろん、
化学調味料(アミノ酸)も不使用。
素材の味を大切にしています！
- ★包装はシンプルに袋 1 枚だけ。
袋の印刷も白黒の 2 色。
見た目じゃなく中身の良さで勝負！



無リンのすり身とは？

保存料である「リン酸塩」を使わない
すり身。リン酸塩は保水性をアップさせ、
冷凍による変性を防ぐ効果があります。
無リンすり身は、塩や砂糖で変性を防いでいます。
そのため、等級の高い上質すり身を使うことにな
り、価格も高くなります。



「無添加」「安心・安全」って言葉では簡単だけど
それを実現するのは結構大変なんです。
特に生活クラブは基準が厳しく、提出する書類も
膨大なので大変です！笑
その分、ほんとおいしくて安全です。

私たちが食べ続けないと、
なくなっちゃうかも！

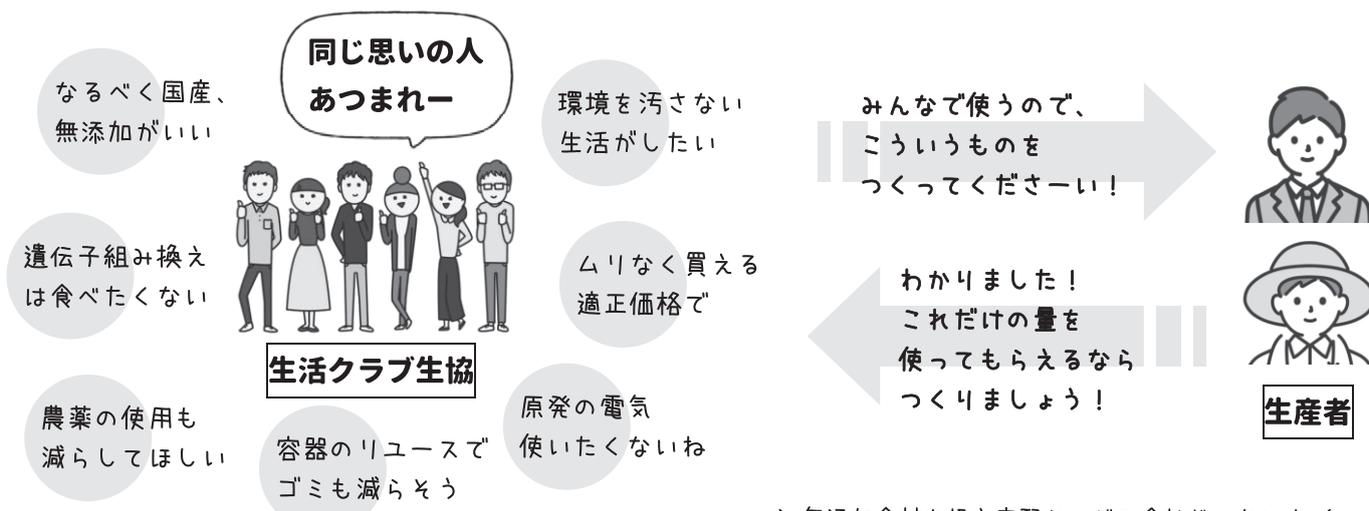
無リンすり身は絶滅危惧種…!?

実は流通しているすり身の 95% は有リン。無リンはわずか 5% でほとんど作られていません。
40 年ほど前は無リンと有リンの流通量は半々でしたが、効率と安さを求め長期保存できる有リンが主流に。
現在は、こめや食品をはじめ「無リンのすり身を使いたい」という生産者の注文で無リンのすり身を作っ
てもらっている(=ほぼ特注品扱い)状況です。普通に食べていたけど、こんなに貴重なものだったんですね。

私たちが食べたいもの、使いたいものを、この先もつくり続けてもらうために。 「食べて消費する力」をあつめよう！

練り製品だけじゃない。(株)平田牧場の豚肉も、新生酪農(株)の牛乳も、各地の野菜も、エスケー石鹸(株)の石けんも。私たちの食や生活を支えてくれている生産者。でも、生産者も私たちの「消費」がなければつくれません。この「消費」の力を結集するのが「生活協同組合」という仕組みです。一般的に生協と呼ばれますね。生活クラブ＝「生活クラブ生活協同組合」。

さて、具体的にどういうことなのかみていきましょう。



／無添加食材を扱う宅配サービス会社じゃないよ／

利潤の追求が目的の「企業」ではなく、組合員の生活や社会をよくするための「協同組合」。
集まった組合員が生産者とともに自分たちのほしいものをつくり、利用しつつ「運営」までおこないます。

えっ 組合員が運営までやってるの？職員じゃなくて？

《生活クラブの運営》

- もっと消費材をよくするために →みんなで意見を出し合う
- これからもつくり使い続けるために →同じ思いの仲間(組合員)を増やす
- 利用の量を維持・アップするために →消費材のよさを伝え共感をひろめる

などの活動を組合員みずからがおこないます

／
組合員活動って
いいます
／

ちなみに、今読んでいただいているこのCiao!も組合員が作っているんです。紙面づくりが好きなので、「伝える」という面で活動に関わっています。

たとえば、こんな活動をしています。

この消費材について
知りたいね！

生産者さんとの
交流会をしようよ♪

- 組合員ならだれでも参加OK
- 知りたい、伝えたい、やってみたいを実現できる

地域で組合員活動をする人の集まり
《まち委員会》

生産者さん
お話かせてください！

生産者交流会
工場見学などの
企画を開催

消費材のことはもちろん
今の業界の状況やここだけの
ウラ話も聞けて楽しい

SNSや広報紙で発信

食べたいな、注文しよう、
と思ってもらえるように
おいしさや魅力、
学んだことを知らせます。

興味のある方はP8の
申込書からご連絡ください

これからの食や環境を守っていくために。あなたにできる活動をやってみませんか？

生活クラブでんきのふるさとに行ってきました!

生活クラブでんきは、全国各地 68ヶ所の再生可能エネルギー発電所から電気をお届けしています。組合員が生活クラブの風力発電「夢風」や直接提携している発電所を訪れ、地域の方とも交流してきました。

《7/22(土)~23(日) 生活クラブでんきツアー》 生活クラブ風車「夢風」と庄内・遊佐太陽光発電所などを視察

7/22(土) 生活クラブ風車「夢風」

まず、現在稼働している秋田県にかほ市芹田地区にある生活クラブ風車「夢風」を見学しました。この風車を管理している(株)市民風力発電の方から発電量、発電の仕組み、メンテナンス等のお話を聞きました。

今回は多摩南の組合員が代表として頭頂部までエレベーターで昇り、80m(ブレード近くまで)の高さと360度の風景を体感しました。



風車に上りまーす!

↑生活クラブ風車の建設にあたって、出資・融資・カンパをした団体名も書いてありました。多摩南の各まちの名前もありました。



参加者のうち、ジャンケンで1名だけ、エレベーターで昇ることができました。

★エレベーターこぼれ話
約7分で昇降することができ、昇りは「ジングルベル」下りは「サンタクロースがやってきた」の音楽が流れていました。笑



↑風車の上から見た景色。絶景でした!



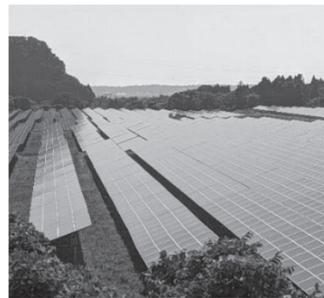
↑風車の内部

午後は4年ぶりとなる芹田地区自治会、院内自治会(第2基建設予定地)、夢風ブランドの生産者とともにバーベキューを囲んで交流し、「夢風」を通してできた地元の人たちとの連帯感を感じることができました。

7/23(日) 第2基建設予定地~庄内遊佐町

翌日は第2基風車建設予定地(にかほ院内地区)周辺の見学から始まりました。近くまで行ったのですが、雑草や木々が生い茂って実際の建設予定地を見ることはできませんでした。3年間の事前風力調査によると、現在の風車よりも発電量が多く見込まれているとのこと、来年秋の完成予定です。

その後、何基も風車が立ち並び仁賀保高原を經由して山形県遊佐町に移動しました。遊佐町共同開発米部会の圃場では、庄内自然エネルギー発電基金の助成事業で贈られた、太陽光で動く合鴨ロボットやトラクターにつけて雑草を刈り取るアタッチメントなどを見学しました。



庄内・遊佐 太陽光発電所

庄内・遊佐太陽光発電所は、砕石加工所がそのまま荒地になっていた310,000㎡(東京ドーム6.6個分)の土地に太陽光パネルを設置し、2019年2月から発電を始めました。この発電所の管理を任せられている(株)CCSの方から発電所ができるまでの話や地域とのつながりなどのお話を聞くことができました。

開発中に遊佐町指定の保護種「ハッチョウトンボ」がいることがわかり敷地内に湿地帯を再生させ、そこがハッチョウトンボの保護区になることをめざしているそうです。

生活クラブでんきは、でんきの生産地の人々との交流を通して地域とつながりを深めていること、環境に配慮した再生可能エネルギー発電に取り組んでいることを実感しました。

《10/14(土)~15(日)》

福島国会津電力・飯舘電力・元気アップつちゆを見学

東日本大震災、東京電力福島第一原発事故をきっかけに生まれた福島の3つの電力会社を見学しました。

会津電力(株)



太陽光発電を中心に、再生可能エネルギー事業を推進する会津電力。設立したのは創業230年を超える大和川酒造店の佐藤彌右衛門さんを中心とした市民有志。

佐藤さんの酒造りは水も米も地元のものを使い、エネルギーも昔は山からとってくる薪を使っていたそうです。震災と原発事故を受け、あらためて酒造りのための電気も原発に頼らず、地元で自分たちの手で作りたくて2013年に事業を始めました。

飯舘電力(株)

飯舘村は農業と畜産が盛んな豊かな自然に恵まれた村でしたが、原発事故後、全村避難を余儀なくされました。

震災前に会津電力(株)の佐藤さんの酒造りの原料のお米を飯舘電力(株)社長となる小林さんが作っていたことが縁で、小林さん、佐藤さん他5人で2014年に村の復興をめざして飯舘電力を立ち上げました。

「ソーラーシェアリング」による太陽光発電に取り組んでいます。太陽光パネルの下で牧草を育て、発電と牧草栽培と牛の肥育による収入や雇用を生み出し、地域で自立した経済を回すというモデルができています。

(株)元気アップつちゆ



福島市街地より南西に16kmに位置する土湯温泉。東日本大震災による建物への直接的な被害に加え、原発事故による風評被害で温泉旅館の3分の2が長期休業や廃業に追い込まれました。

この危機を乗り越えるべく2011年10月に「土湯温泉復興再生協議会」(現「土湯温泉和泉町地区まちづくり協議会」)を発足させ、復興施策を打ち出しました。町を流れる東鴉川の砂防堰堤を利用した小水力発電事業と温泉熱を利用した地熱バイナリー発電事業を復興の柱とし、再生可能エネルギーを通じた新たなまちづくり事業を展開しています。

発電の収入で、高齢者や高校生までの子どもたちのバス代を無料にすることができました。

今回の見学で、福島の方々の再生可能エネルギーへのこだわりと、自分たちの手で実現していくパワーを感じました。みなさんも、「生産者の思いと顔が見える」生活クラブでんきに切り替えませんか?

～食や環境を守るための学習会～

私たちの選択が未来を変える 食べますか? マッスルマダイ

ゲノム編集によって遺伝子操作された食品は、日本だけが生産・流通しています。表示義務もないので、知らないうちに食卓に並んでいるかもしれません。体への影響や、安全性も心配です。農民連食品分析センター所長の八田純人さんに、ゲノム編集について詳しくお話しいたします。

◇日時: 1/19(金)10:00~12:00

◇会場: 多摩統合センター

◇講師: 八田純人さん
(一般社団法人 農民連食品分析センター)

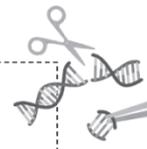
◇参加費: 無料

◇託児: あり(定員3名)
(エッコロ加入者無料、未加入者500円/児)

◇申し込み・託児切 1/12(金)

講義内容

- ◆ゲノム編集とは
- ◆ゲノム編集食品の表示の問題点は?
- ◆環境や身体への影響、安全性
- ◆養殖魚とトマト



▲WEBサイトからも申込み可能

☆☆私のまちの運動グループ☆☆【まち調布狛江】

狛江たすけあいワーカーズ なかよし



多摩南の組合員の皆さま 狛江たすけあいワーカーズなかよしをご存知ですか？
なかよしは 30 周年を迎えるワーカーズです。

狛江にお住いの赤ちゃんからお年寄りまで、障がいを持つ人も持たない人も安心して暮らせるまちづくりを目指しています。その人らしく生きられることを尊重し、安心して生活が送れるように力を合わせてワンチームで頑張っています。

皆さまも一週間に一時間でもフリーになる時間がありましたら、お力をお貸しください。
子育て、介護、障がい者支援、働きながら資格取得も応援します。

多岐にわたる事業



介護保険・訪問介護事業、居宅介護支援事業など介護の仕事が全体の6割くらいを占めています。その他、障がい者の自立支援、狛江市委託事業として子育て支援、「ACT つながるケア」の自立支援サービス事業として家事援助、介護、保育なども行っています。

内容が多岐にわたるので大変ではありますが、社会の変化に柔軟に対応できる面もあり、安定して事業を続けられています。

会員のみなさまと 地域の方を結ぶ活動をしています

主催する【いきいきサークル】にメンバーだけでなく地域の方も参加し、利用者につながる場にもなっています。

■なかよしクラブ（おしゃべり会） 奇数月第3土曜 10～12時



なかよしクラブの
カレーライス
パーティー

■フローリストなかよし 年4回 （季節の花のアレンジメント）

秋のアレンジメント⇒
1時間かからず完成。その後はお茶菓子で、たのしいおしゃべりタイム♪



いいメンバーに恵まれています！

現在、働いているメンバーは39人。40～50代が主力メンバーですが、60代の方も活躍しています。70歳を定年にしていましたが、まだまだ元気に働ける方も多く、1年ごとに面談をして続けてもらっています。

働く時間も内容も、それぞれができることをできるときに、話し合っって協力しています。仕事は大変ですが、愚痴をこぼせる相手がいったり、わからないことを経験者に聞いたり、気軽に話せる雰囲気大切にしています。

「なかよし」メンバー 町田幸子さんのおすすめ！



肉厚わかめ 200g

重茂漁協
配送税込 765円

味噌汁、酢の物、炒め物、煮物、スープ等、厚みがあり歯ごたえも良いので何に使っても美味しいわかめです。食物繊維が豊富なのも頼もしい！

三陸のきれいな海で育てられた肉厚で歯ごたえの良いわかめ。養殖から加工、袋詰まで岩手県・重茂漁港で一貫生産。

コレステロールの吸収を抑える食物繊維のアルギン酸、体内の代謝を活発にするヨウ素を含みます。

細く、長く続けることをめざしています。
メンバーが楽しく働き続けられる場でありたいです。

なかよしHP⇒



《住所》 狛江市和泉本町 1-6-15
エスポワール狛江 103号室
（狛江市役所となり）

《問合せ》
訪問介護事業所 03-3480-2553
居宅介護支援事業所 03-5761-9707

★☆☆生活クラブのお店 デポ一☆☆☆



展示即売会の日程

展示即売会
詳しくは
こちらから→



「クリスマス・お正月用品受渡し日程」

クリスマス用品 12/22(金)・23(土)
お正月用品 12/27(水)・28(木)・29(金)・30(土)
*デポ一町田・デポ一八王子みなみは
12/27(水)は開所しています。

今年も多くの組合員参加のクリスマス・お正月用品
受渡しワークを募集しています。詳しくは各デポ一
にて…。

八王子みなみ	12/16(土)~17(日) エジソンのたまご(知育玩具)
国領駅前 (調布センター 展示会)	12/9(土)~10(日) 調布センターにて スーツ・東京真珠(宝飾品) アイ・メイト(メガネ) アフロディーテ(バッグ) ファーレ(ミセス~シニアの婦人服) *9日のみ Sim Sim(セサミオイル等)
*デポ一国領駅前 12/10(日)は、 開所しています	
町田	今月はありません

年末年始のデポ一お休みについて

12/31(日)~1/5(金)はデポ一年末年始閉所期間です。買い忘れが無いようにしましょう。

「新春デポ一初売りのお知らせ」

各デポ一「福引」「お年玉袋」「ふるまい」などいろいろなお楽しみ企画でお待ちしています。



☆デポ一八王子みなみ 1/6(土)~8(月) 1/6 には藤原食品による甘栗の実演販 売があります。寒い日には焼き立ての甘 栗はいかがですか。▲▲	☆デポ一国領駅前 1/6(土)~8(月) 「みかん」のふるまいがあります。 (先着 30名) 1/7(日)は開所しています。	☆デポ一町田 1/6(土) 「みかん」のふるまいがあり ます。●●
--	---	---

私が配達しています



多摩統合センター 轍あい 中島 亮

こんにちは！生活クラブの配達をして
いる【轍あい】の中島亮と申します。今年
も残りわずかになってきました。僕はまだ
冬を迎える準備が出来ていません。

冬といえばお鍋！！毎年冬ギフトで平田牧場しゃ
ぶしゃぶセットを利用して、家族で楽しんでいま
す！！体調を崩しやすい季節ですが、無理せず頑張
りますので、皆様も身体には気をつけてください。



★☆☆多摩南の事業報告 (2023年10月) ☆☆☆

10月末現在	配送	デポ一
組合員数	15,825人	5,693人
加入者数	100人	49人
脱退者数	113人	30人
世帯当り	23,924円	12,262円
総利用高	379,047,937円	69,503,158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」
10月の発電量 7,652kWh
生活クラブでんき累積契約数 1,232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デポ一八王子みなみ 八王子市別所 1-69-5 tel : 042-670-3099 fax : 042-670-3022 開所 : 10:30~19:00	④デポ一国領駅前 調布市国領町 3-3-5 tel : 042-442-0710 fax : 042-442-0714 開所 : 10:30~19:00	⑤デポ一町田 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
--	--	---	--	--	---

※デポ一八王子みなみ・町田定休日：水曜 デポ一国領駅前定休日：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
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9 デポー国領 展示会 @調布センター 	12/10
12/11	12/12 まち八王子北 簡単お正月料理を 作ろう 13:00-16:00 @台町市民センター	12/13	12/14 まち日野 ぽかぽか温まる！ スパイス料理講座 10:00-13:00 @日野市 東部会館 	12/15	12/16	12/17
12/18	12/19	12/20 まち八王子北 子育て広場 10:30-12:00 @台町市民 センター	12/21	12/22 デポー 12/22・23 クリスマス用品受け渡し 	12/23	12/24
12/25	12/26	12/27 デポー 12/27～30 お正月用品受け渡し	12/28	12/29 	12/30 デポーお休み：12/31～1/5 配達お休み：12/31～1/4	12/31



◀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。

1/19(金) 《学習会》私たちの選択が未来を変える
食べますか？マッスルマダイ
10:00-12:00 @多摩統合センター



「きばる」の甘夏みかん オンライン生産者交流会 & 試食会！

日時：1/10(水)14:00-15:30 ごろ
(14:00～15:00 交流会、15:00～試食会)
会場：多摩統合センター/調布センター
参加費無料 申込メ切：1/4(木)
▶詳細・申込みは多摩南生活クラブ
イベントページをご覧ください

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! 12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。

<input type="checkbox"/>	1/19(金) 食べますか？マッスルマダイ @多摩統合センター に参加します。
<input type="checkbox"/>	1/10(水) 甘夏みかん生産者交流会&試食会 @多摩統合センター / @調布センター に参加します。
<input type="checkbox"/>	生活クラブの「組合員活動」「まち委員会」に興味があります。

※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。