

# CiAO! 2024年 5月号

サステイナブルなひと、生活クラブ

LINE アプリの「友だち追加」から読み込んでください



WEB



公式 LINE



Instagram

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

## 生活クラブで、中身と作り手のわかる 安心な食べものを選んだら…

生活クラブは、  
食べものだけでなく  
安心できる「電気」も  
扱っています



## つぎは、電気も選ぼう！



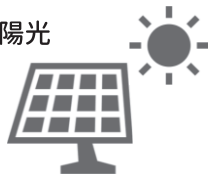
みんなで作る、つかう、つなく。

# 生活クラブでんき

あなたの使っている電気はどこからきていますか？原子力発電所？火力発電所？  
生活クラブは組合員と生産者と一緒に、顔が見えて安心して食べられる消費材をつくっています。  
原料や作り方について納得して利用していく、それは電気も同じです。

生活クラブでんきは、原発に頼らず太陽や風、水や森から「再生可能エネルギー」をつくり、  
エネルギー原料のすべてを国内自給することをめざします。

太陽光



風力



小水力



バイオマス



----- 今月のCiao! -----

- P1～3…生活クラブでんき
- P4……～お世話になった人に、自分へのご褒美に～夏ギフト
- P5……～お米の生産者にメッセージを送ろう！
- P6……～多摩南のきらきらさん、レシピ
- P7……～デポ情報、私が配達しています、事業報告
- P8……～お知らせ、申込書

生活クラブでんきについて  
もっとくわしく！

新しい風車も建設予定です！



## 生活クラブでんきは 電源の中身がわかる再生可能エネルギー

### ■再生可能エネルギー(再エネ)ってなに？

風力、太陽光、バイオマス、小水力など永続的に利用できるエネルギー。  
火力発電に使う化石燃料や原発のウランのように輸入に頼らず、国内自給できます。  
また、発電の際に CO<sub>2</sub> をほとんど排出しません。



### ■電源の 90%以上が再エネ！

2024 年 1 月度の調達電源種別 実績値  
(東北・東京電力エリア)

- FIT 太陽光…………… 5.0%
- FIT 以外太陽光… 0.2%
- FIT 風力……………10.2%
- FIT 水力…………… 1.2%
- FIT バイオマス…80.5%
- その他発電所計… 2.9%

97.1%を  
再エネ発電所  
から調達



毎月の調達電源種別(電源構成)が  
WEB で公開されています



### これらの電気は「顔が見える電気」です

自前で建設した発電所をはじめ、全国 69 ヶ所の再エネ  
発電所と直接提携しています。

秋田県にかほ市にある風車「夢風」、福島県の飯舘電力  
や会津電力、配送センターの太陽光発電などなど。

最近では相模原市でソーラーシェアリングに取り組む  
「さがみこファーム」と提携。

食べものと同じように、産地や原料がわかる安心の  
電力です。

### ■エネルギーの自給でみんなが幸せに♡

発電所のある地域の  
雇用につながります

燃料の輸入価格変動の  
影響がなく安心

輸入で海外に  
流れていたお金を  
国内や地域で循環



原発にもお金が  
流れません

CO<sub>2</sub> 削減効果が大きく、  
気候危機対策になります

## もっと知りたい！生活クラブでんきが大切にしていること

### まずは省エネ！

エネルギーの大量生産・消費をやめ、  
原発から脱却するために。

まずは一番身近にできる省エネが基本。  
生活クラブでは省エネ講座やエネカフェ  
などを開催し学ぶ場をつくっています。

### 利益が出ると割り戻しがあります

(株)生活クラブエナジーは、生活クラブでんきを利用する組合員  
のための会社。年度で余剰が出た場合、その一部を利用者の電  
気料金に応じて還元します。利益を目的とせず、協同組合的な  
形で健全に運営されています。

2023 年度は前年度の電気の使用実績に基づき、契約者に年間  
の電気料金の 1%の割り戻しを実施しました。

### 生産から廃棄までトータルに責任を持ちます

太陽光パネル設置のために乱開発はしません。例えば庄内・  
遊佐太陽光発電所は採石場跡地を利用して建設され、ハッチ  
ョウトンボの生息地を守るためビオトープを残しています。  
太陽光パネルはほぼリサイクルできるようになっています。  
風車も長く使えるようにメンテナンスを怠りません。

使う人も、発電所のある地域も、  
地球環境も、子どもたちの未来も。  
かかわる人みんながしあわせになるでんき。  
あなたもコンセントの向こう側を  
「生活クラブでんき」にしませんか？



## 生活クラブでんきの契約プランは3つ



省エネするほどお得  
**スタンダードプラン**

使用量が多いほど単価が高くなる＝少ないほど安くなる三段階料金制度。東京電力の従量電灯 B/C、低圧電力と同等の料金設定。

※2024年4月1日より託送料金の改定を受け、電気料金を改定しました。



夜間がお得  
**時間帯別プラン**

東京電力の「夜トク8」と同じ内容です。割安な夜間の電気を活用するプラン。オール電化、日中不在が多い方におすすめ。

※原則、契約後1年間の変更できません



こちらはオプション  
**再エネ100%プラン**

自宅に供給される電力が再エネ100%、CO<sub>2</sub>排出量「ゼロ」になるプラン。使用量1kWhあたり1円が上乗せされます。

※他のプランと組み合わせて契約



### イベント参加時、生活クラブでんきに切り替えてプレゼント！

多摩南生活クラブや各まち主催のでんきの企画(省エネ講座、エネカフェ、学習会など)の際に切り替えると…オリジナルの「SIGGのトラベラーボトル(600ml)」または「エコバッグ」をプレゼント！

有機野菜を買うことが、有機農法を守り育てるように。再エネを使うことは、再エネを育て広げることにつながります。



←契約や詳細についてはこちらから

生活クラブエナジー

検索

## NEWS 生活クラブ風車2号機、11月に竣工

生活クラブ神奈川40周年記念事業の「子どもたちに残せるものをつくろう」がきっかけで始まった、生活クラブの風車建設。1号機「夢風」は秋田県にかほ市の海沿いの芹田地区で2012年に運転を開始しました。そして今、同じにかほ市の山側の院内地区にて2号機の建設が始まろうとしています。建設地では11月の竣工に向け風車本体を輸送するなど準備が進んでいます。



◀1号機「夢風」  
風車建設をきっかけに組合員がかほ市を訪問し交流したり、にかほ市の特産品を「夢風ブランド」として共同購入するなど、地域間の連携を深めています。



◀2018年2号機建設地  
当時は道がなく、クマザサの中を歩いて1本の鉄塔が立つ建設予定地へ行きました。

鉄塔に設置された太陽光パネル▶  
収集した風速データが、このパネルで作られる電力で管理センターに送られます。



### 2号機建設の「市民ファンド」を募集します

市民ファンドとは、市民から出資を募り、集めたお金で特定の事業を行い、出資者に収益を還元するしくみ。7月～にかほ市民へ先行募集を、8月～生活クラブ組合員への募集を開始します！(募集総額1億円、一口10万円)

あなたのお金を再エネの普及に、生活クラブ風車に、活かしませんか？  
新しい風車のタワーにあなたの名前が刻まれます。

## ファンド説明会開催

日時：6月12日(水)10:30～12:30  
場所：多摩統合センターまたはオンライン  
申込×切：6月5日(水)

申込みはWEB  
またはP8の  
申込用紙にて。





～お世話になった人に、自分へのご褒美に～

# 夏ギフト

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。

おすすめ!

## とっておき蕎麦詰合せ

180g×8袋 (株)おびなた 税込 4,633円(配送料込)  
 秋に収穫した蕎麦の実で作ったそばを夏に美味しく食べられるように開発し、2023年夏デビューしました。  
 ・熱が発生しないように蕎麦の実を石うすで挽く  
 ・そば粉を冷凍保存  
 ・発送に合わせて製造  
 というこだわりよう。昨年食べた組合員は「おいしい!と大絶賛。送料不要の組合員受取品もあります。



おすすめ!

## 戻りかつおとびんながまぐろ

戻りかつお(3個で390g) / びんながまぐろ(2個で350g)  
 (株)ヤマボシ 税込 4,752円(配送料込)  
 春から北上するカツオは、秋になり水温が下がると南下します。南下を始めた戻りカツオは脂がのっていて美味。複数ブロックあるので食べる分だけ解凍できます。



## 2023 夏ギフト 人気ランキング



- ①フルーツインゼリー(宅配)
- ②フルーツインゼリー(組合員受取り)
- ③平田牧場豚肉みそ漬け&豚肉塩こうじ漬け(宅配)
- ④うなぎの蒲焼カット(静岡産)5枚入(宅配)
- ⑤素精糖カステラ1本(組合員受取り)
- ⑥旬菜餃子詰合せ(宅配)
- ⑦アイスバラエティセット(宅配)
- ⑧温州みかんジュース 900ml×6(宅配)

## 日本の米育ち金華豚 あぶり豚丼

おすすめ!

130g×6袋 (株)平牧工房 税込 5,119円(配送料込)  
 純粋な金華豚は、日本国内では平田牧場を含め2カ所でしか育てられていない、世の中に出回ることが少ない豚。平田牧場の交配技術により、優れた肉質を実現しながら生産効率を高めた「平田牧場金華豚」の豚丼です。温めるだけで食べられる1品です。送料不要の組合員受取品もあります。



### <全国宅配品>

- ・カタログ配付 : 5/13~17
- ・注文書提出 : 5/27~31 (専用注文書)
- ・宅配 : 7/1~13、8/1~8/7

### <組合員受取品>

- ・カタログ配付 : 5/20~24
- ・注文書提出 : 5/27~31 (eくらぶ使用可)
- ・配達 : 6/17~21、6/24~28

～お手軽プチギフトがいろいろ～

- ・カタログ配付 : 7/8~12
- ・注文書提出 : 7/15~19
- ・配達 : 7/29~8/2

# 帰省手土産

お盆以外にも  
 秋分・年末・春分など  
 にも取組があります。

## レーズンサブレ(株)平塚製菓)

手土産人気No.1! 国産小麦のサブレです。冷蔵で届きますが、冷凍保存もできます。頑張った自分へのご褒美にいかがですか。



## 京小町あられ揚げかきもちセット (株)ミサワ食品)

塩味 10袋 + 醤油味 10袋  
 ちょっと食べたいときに  
 便利な小袋入り。  
 みんなに分けても Good!





# お米の生産者にメッセージを送ろう！

「私たち組合員が食べたい」と思うお米を、土づくり・お湯を使った種籾の消毒・農薬を減らすためのマメな水田点検・真夏の草取り…生産者は大変な思いをして作ってくれています。生産者に会うと「予約して食べてくれる組合員がいるから頑張れる！」「食べるから作ってよ！の声で頑張れる」と声の届く関係が一番の励みだと言われます。

田んぼには「お米を栽培する」以外にも自然と共生するたぐさんの役割があります。が、お米の1人当たりの消費量は、1962年度の118kgをピークに2022年度は51kgまで減少しました。また、米1俵(60kg)の取引価格(全国平均)も30年前の2/3以下になり、米農家にとっても自然にとっても厳しい状況が続いています。

そんな状況の中、今年も田植えが始まりました。生産者にメッセージを送って今年の米づくりの励みにしてもらいませんか。

2023年度の米生産者へのメッセージカード贈呈



## 水田の役割 (農林水産省のホームページより)

### ★洪水や土砂崩れを防ぐ

大雨のときに雨水を田んぼに一時的にため、その後ゆっくりと川に流すことで洪水を防ぎ、雨や風が直接土に当たらないことで、土砂崩れを防ぎます。

### ★水をきれいにする

田んぼにためられた水の一部が、田んぼの地下へしみ出るときに、飲み水に不向きな成分が取り除かれます。

### ★空気を冷やす

田んぼの水面やイネから水分を発散することで空気を冷やします。



### ★様々な生き物のすみかになる

メダカ・カエル・ザリガニなど生きています。

## 米生産者にメッセージを送ろう キャンペーン

### メッセージを送れるお米の種類

庄内遊 YOU 米・庄内ササニシキ・庄内つや姫  
とことん共生米・那須山麓米・上伊那アルプス米  
みちのく加美米ささゆた香・みちのく加美米まなむすめ

### 提出方法 ① (WEBで)

フォームに生産者へのメッセージを入力してください。

食べている写真やお米を使った料理の写真も付けられます。



フォームはこちら

### 提出方法 ② (紙で)

お手持ちの便箋などに、

- ・お米の種類
- ・生産者へのメッセージ
- ・できればお名前



を記入し、「米生産者にメッセージを送ろうキャンペーン係」と書いた封筒に入れて配達便で提出してください。複数の生産者にまたがる場合は、それぞれ別の便箋にメッセージを書いてください。

**期間** 5/1(水)~6/30(日)

おいしい参加賞がもらえる!(※)  
会場で生産者と握手しよう!

## 那須山麓米 生産者交流会

■生産者：JA なすの どではら会

■内容：

- ・お米への酷暑の影響
- ・減農薬栽培の大変なところ
- ・猪や鹿からの被害について
- ・これまでの交流活動の報告
- ・那須山麓米の試食

■参加費：無料

■参加賞：(※)生活クラブのお米を食べたことのない方で、当日会場参加した方には、那須山麓米2合他をプレゼント。さらに会場で米予約すると+プレゼント!

■日時：6月18日(火) 14:00~16:00  
(受付 13:50~)

■場所：多摩統合センター/オンライン併用

■託児：あり(定員5名)

■申込み：こちらから → → → →

■申込締切：6月11日(火)



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☆☆** まち町田中央 谷川ゆりえさん

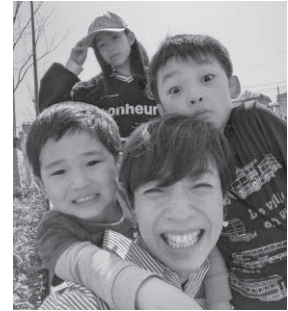
母が大病を患い、体に良い素材が手軽に購入できる生協を探していたところ友だちから紹介されたのが加入のきっかけです。出身が沖縄なので生活クラブの存在を知らず、ランチ会で取組みや消費材のことを知り驚きました。

加入してよかったことは、調味料選びの迷いがなくなったことです。これ！というものがある安心感。買い物の無駄も、パッケージの裏面とにらめっこする時間も減りました。沖縄の友人にも時々消費材を送るとすごく喜んでくれます、憧れの生活クラブ！と。ぜひ沖縄にも広げていただけると嬉しいです。

好きな消費材は、DORA 焼きマスカルポーネとひじきです。

DORA 焼きマスカルポーネは、冷凍とは思えないふっくら美味しい生地、甘すぎないクリームで、あっという間にペロリと食べてしまいます。子どもたちは半解凍でアイスのように食べるのが大好きです。

ひじきは、太くてふっくら、味もしっかりしていて煮物にもサラダにも大活躍です。常備菜にはひじきが欠かせない我が家ですが、このひじきを食べると他では物足りません。



エンジョイシニアというサークルの皆さんと生活クラブ館まちだのイベントスペースで月に3回ヨガやピラティスをしています。健康な体づくりのために食だけでなく運動も大切にしている大先輩の組合員と細く長〜く楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

お料理上手な組合員さんが毎年教えてくれる甘夏の料理会は、知り合いからすごくいいよ！とおすすめされたのでぜひ行きたいです。

**谷川さんのおすすめ！**



**DORA 焼き  
マスカルポーネ**

(株)紅葉堂 452 円(税込 488 円) 3 個入り

北海道産のマスカルポーネチーズと生クリームで作ったクリームを、国産小麦粉を使ったどら焼きの皮でサンドした、和洋折衷スイーツ。



**ひじき (100g)**

※40g 入りもあります

千葉県漁連|牟岐東漁協 1,025 円(税込 1,107 円)

春季限定の数日間で採取したひじきをすぐに釜でゆで、蒸し上げ、乾燥させました。一度にすべての原料を加工し仕上げます。途中で水戻しや再乾燥の工程がないので、ふっくら柔らかいひじき本来の食感と旨み、磯の香りが損なわれていないのが特徴です。



**バイオサポレシピより**

**ひじきと大豆の和風サラダ**

**【材料】 2 人分**

- ・ひじき…15g・水菜…30g
- ・トマト…100g
- ・大豆ドライパック缶…1/3 缶(45g)
  - 【★白だし小さじ 1 と 1/2
  - 【★ゆず酢大さじ 4



**【作り方】**

- ① ひじきは水でもどし、サッとゆでて水気をきる。食べやすい長さに切り、★を加えて混ぜる。
- ② 水菜は 3cm 長さに切り、トマトは乱切りにする。
- ③ ①に大豆ドライパック缶と②を加えて、サッと混ぜる。

**ひじきご飯**



**【材料】 4 人分**

- 米…2 合・ひじき…15g・人参…1/3 本 (60g)
- 油揚げ…1/2 枚・だし汁(かつお、昆布) 1 と 1/2 カップ
- 【★丸大豆醤油大さじ 1 と 1/2
- 【★みりん風醸造調味料大さじ 1 と 1/2

**【作り方】**

- ① 米は洗って 30 分ほど浸水し、ザルにあげる。
- ② ひじきは水でもどし、サッとゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。人参は 3cm 長さのせん切りに、油揚げは 1cm 角に切る。
- ③ 炊飯器の内釜に①と★を入れ、だし汁を 2 合の目盛りまで注ぎ、サッと混ぜる。
- ④ ③に②をのせて普通に炊飯する。炊き上がったら、さっくり混ぜる。

★☆☆生活クラブのお店 デポー☆☆☆

デポー町田リニューアル NEWS

8月17日(土)のリニューアルオープンにむけて、8月までに新たな組合員130人の加入をめざしています。ぜひ組合員からのお友だちを紹介してください。  
お友だちを紹介すると→温州みかんジュース(475ml)をさらにそのお友だちが加入すると→オリーブオイルと万能つゆ(500ml)をプレゼント。

お友だちと一緒にデポー町田に来てください。

<生産者と話をしませんか?>

- ★5/11(土) とうふ処三河屋 10:30~13:00
- ★5/16(木) みえぎょれん販売(株) 10:30~14:00  
海苔を色々食べ比べ。
- ★5/18(土) (有)王隠堂 10:30~12:00  
梅干し学習会は、13:00~14:00
- ★5/25(土) 藤原食品(株)(甘栗の実演) 10:30~14:00
- ★5/26(日) トーエー食品(株)(ノンカップ麺) 10:30~13:00



展示即売会の日程

展示即売会  
詳しくは  
こちらから→



ベストファイブの  
スーツ情報は  
こちらから→



八王子みなみ	5/10(金)~11(土)	サンプル(婦人服)
	5/20(月)~21(火)	東京真珠(宝飾品)
	6/3(月)~4(火)	パラマウント(靴・中敷き)
国領駅前	5/22(水)~23(木)	サンプル(婦人服)
	5/23(木)~24(金)	かたやま工芸(宝飾品)
町田	5/13(月)~14(火)	アフロディーテ(バッグ)
	5/17(金)~18(土)	サンプル(婦人服)
	5/27(月)~28(火)	アイ・メイト(メガネ)
	6/1(土)~2(日)	ベストファイブ(スーツ)
	6/3(月)~4(火)	東京真珠(宝飾品)

- ★6/1(土) (株)精華堂霞総本舗 10:30~12:30  
「ひび努力あられ」の実演(その場で揚げます。)
- ★6/8(土) { お酢の私市醸造(株)  
干しいたけの(株)オーエスケー  
干し椎茸を使ってコラボ。10:30~14:00

私が配達しています



多摩統合センター 小管 大地

みなさん、はじめまして 2023年に多摩統合センターに入職した小管大地と申します。運転には自信があり無事故無違反を継続していますが初心忘れずに定時配送を心がけます。

今年の役割は共済リーダーですが、拡大の外部イベントにも積極的に参加して利用する組合員を増やしていきたいと思っています。組合員からの情熱をパワーに代えて頑張りますので今後ともよろしくお祈りします。



★☆☆多摩南の事業報告 (2024年3月) ☆☆☆

3月末現在	配送	デポー
組合員数	15,670人	5,707人
加入者数	80人	16人
脱退者数	150人	42人
世帯当り	23,943円	12,560円
総利用高	376,965,988円	71,866,871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 8,237kWh

生活クラブでんき累積契約数 1,275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
5/6	5/7	5/8 <b>まち多摩</b> 夏ギフト 試食会 10:00-13:00 @トムハウス	5/9	5/10	5/11 コミュニティ 連絡会 10:00-13:00 @多摩総合センター (5/3 申込み切)	5/12
5/13	5/14 <b>まち八王子北</b> サークル& コミュニティ 交流会 10:00-12:00 @台町市民 センター	5/15 	5/16 <b>まち八王子南</b> まちコミュニティ &サークル連絡会 11:00-12:00 @多摩総合センター	5/17	5/18 <b>まち府中</b> ウェルカム&サン クスパーティ with グループ・コ ミュニティ連絡会 13:30-16:20 @ブラッツ	5/19 <b>まち稲城</b>  ・菌ちゃん先生講演会 9:30-11:30 @稲城市中央文化 センター(ホール) ・菌ちゃん野菜づくり 実演会 14:00-15:30 @稲城市百村の畑



◀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。

6/12(金) 生活クラブ風車2号機建設 市民ファンド説明会  
10:30-12:30 @多摩総合センター、オンライン

**多摩南生活クラブ**  
**30周年イベント開催!** (名称未定)

日程: 7/20(土) 会場: 東京たま未来メッセ  
(JR八王子駅と京王八王子駅の間)

生活クラブの生産者がやってくる♪  
食べて、遊んで、学んで、食べもののヒミツを  
体感しよう! ワークショップや実験講座、試食  
などいろいろ企画中です。

《企画内容(予定)》お箸づくり、はちみつしぼり体験、  
添加物講座(無果汁でジュースつくっちゃお)、市販のお  
菓子との食べくらべ、お茶のブレンド体験 and more



多摩南生活クラブの  
公式LINEアカウントが  
4月~スタートしました!

イベント情報、デポ情報、おすすめ消費材  
レシピなどを定期的にお届けします。



LINE アプリを開いて、  
ホーム⇒友だち追加から  
こちらのQRコードを  
読み取ってください。

配送センター または デポへ提出 → 多摩南本部事務局

申込書 (Ciao! 5月号)

まち ( ) 名前 ( ) 班・個・デポ 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"/>	6/12(水) 市民ファンド説明会 @多摩総合センター 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り利用させていただきます。