多摩南生活クラブ生協機関紙

# Ciao!

2026年 11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：多摩南生活クラブ理事会
町田市小山ヶ丘2-3-11／Tel 042-798-4371／Fax 042-798-4376

# 子どもに伝えたい日本のお正月の味



おせち、食べてますか？
今は他にもごちそうがたくさんあって、
食べる機会が少なくなっているかもしれません。
でも、おせちは単なるごちそうではなく、
家族の健康や幸せを願いながら囲む「日本の食文化」です。



## 伊達巻



巻物に似ていることから、
**学業成就**や**知識の向上**を願う縁起物です。

生活クラブの伊達巻は、お正月用品で不動の人気No.1。
甘さひかえめで、どの年代からも支持されています！

## かまぼこ



半円形は昇る太陽＝初日の出をあらわします。
新しい一年の**門出を祝い、邪気を払う**
意味が込められています。



生活クラブの「ぐちかまぼこ」は、しっかりお魚の味。
プリプリで絶品です。

---------- 今月のCiao! ----------

●P1～3…日本のお正月・おせち
●P4～5…でんきまつり報告
●P6……私のまちの運動グループ まち八王子南・北
《NPO法人　すずしろ22》
●P7……デポー情報、私が配達しています、事業報告
●P8……イベント情報、お知らせ



生活クラブの
伊達巻やかまぼこに
使われているのは
希少な「無リンすり身」！

## お正月用品で組合員人気 No.1！「伊達巻」のヒミツ

インターネット注文ｅくらぶ「伊達巻」のクチコミをご紹介。
組合員のみなさんの、伊達巻へのラブコールが止まらない！




本物の美味しさ！甘さ控えめ、しっとりきめ細やかな食感。卵とお魚の風味が生きています。
はじめて食べたとき、伊達巻ってお魚から作るんだ！と子どもがびっくりしていました。

子どもたちが取り合いするほどおいしくいただきました。
来年も楽しみにしてます！

お正月ですから、良いもの食べましょう。(私は正月以外の時も注文していますが)

この伊達巻を食べるまでは、伊達巻を美味しいと思ったことがなかったのですがこれは本当に美味しくて、大好きになりました。
前回は１本注文しましたが、今回は２本注文しました。



伊達巻 /こめや食品㈱



市販のものと全然ちがう！
なんでこんなにおいしいの？

手作りの味がし、甘さも強すぎず、子どもも喜んで食べました。
ちょっとしたお茶うけにもよさそう。

### おいしいポイント① 無リンのすり身を使っています

保存料である「リン酸塩」を使わないすり身を使用。リン酸塩は保水性をアップさせ、冷凍による変性を防ぎプリッとした食感を維持する効果があります。無リンすり身は、塩や砂糖で変性を防いでいます。

**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。私たちが食べ続けないとなくなっちゃうかも！？

### おいしいポイント② 保存料や化学調味料(アミノ酸)は不使用

保存料を使っていないため、冷凍でお届けします。着色料や化学調味料も使っていません。

【原材料】鶏卵(国産)、魚肉(たら)、砂糖、卵白(卵を含む)、発酵調味料、馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国産))、
魚介エキス(えび・魚介類を含む)、食塩／加工デンプン(小麦由来)

### おいしいポイント③ 甘すぎない！

砂糖だけで甘みをつけています。トレハロース・還元水あめ・人工甘味料なども使いません。
市販のものはしっとり感を出すために、はちみつを加えることが多いとか。

### おいしいポイント④ 生活クラブの卵

国産鶏種「さくら」「もみじ」の卵。遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別した穀物や国産飼料用米を与えたこだわりの「あの卵」です。



### おいしいポイント⑤ 巻きすで巻く、熟練の職人技

アツアツに焼けた伊達巻を、ひとつひとつ手作業で巻きすで巻いていきます。巻きすが一時的に水分を吸収し、ゆっくりと伊達巻に水分を戻すことで、しっとり感が生まれます。
巻く作業には熟練の技が必要です。



＼伊達巻の製造工程が見られるよ／

伝統と想いをつなぐ
こだわりの味「伊達巻」

## こちらも人気です　かまぼこも、安心の原材料

1980 年ごろ、合成着色料の問題から無着色の「白」のかまぼこがスタート。
そこから人参ペーストを使った「赤」を開発し、さらに紅麹色素の「赤」も登場。

- ☑ 無リンすり身を使用
- ☑ 化学調味料(アミノ酸)不使用
- ☑ 色付けには野菜ペーストなどを使用

グチのすり身 100%で
プリッと絶品！　⇒⇒
ぐちかまぼこ・赤(人参)
こめや食品㈱




## かまぼこのラインナップいろいろ♪




**ぐちかまぼこ　／こめや食品㈱**
食味や食感のよいグチのすり身100%。これぞかまぼこ！といえる魚のしっかりした味わいと、弾力のあるプリプリした歯ごたえが◎
白、赤(人参)、赤(紅麹)があります。



**蒸しかまぼこ　／伏見蒲鉾㈱**
タラとグチを使用し旨みと弾力を出しました。年越しそばに、お雑煮に、出番がたくさん。
白、赤(人参)、赤(紅麹)があります。


梅寿なると巻セット

たのしいデザインも♪
人参、かぼちゃ、ほうれん草など
野菜ペーストで色付けしています。


蒸しかまぼこ松竹梅セット


お正月かまぼこ(干支)

／
来年は
ひつじ年！
＼

クリスマスにも！
ジングルベルかまぼこ



---

いや、おいしいんだけどね。

**余る…**　**飽きる…**



おせちのお悩みに、
伊達巻アレンジ術をご紹介。

《チーズトースト》
カットした伊達巻にとろけるチーズをのせ、トースターで焼くだけ。お好みでブラックペッパーを。

《アイスのせデザート》※生クリームでも◎
伊達巻をブロック状にカットし、バニラアイスをのせるだけ。お好みでフルーツをトッピングしてパフェ風にも。
バルサミコ酢をかけても最高です。

《フレンチトースト》
牛乳・卵・砂糖を混ぜ合わせた液に伊達巻を浸す。フライパンにバターを熱し、こんがり焼く。
アイスやメープルシロップで♡

---

**切るだけ、解凍するだけ。**
**忙しくても、がんばらなくて大丈夫。**
**生活クラブの安心できる年末年始用品で、**
**日本のお正月の味を楽しみましょう。**



金運・幸運up
しますように！
＼

栗きんとん



正月用
丹波黒豆・煮豆



元旦用
ミニおせちセット

まめまめしく
暮らせますように！／

**お正月用品の**
**注文スケジュール**

- **11/9(月)～**
  **カタログ配付**
- **11/16(月)～注文**

お見逃しなく！



# 2026 わくわく！でんきとくらしの発見ひろば ～役立つヒントがいっぱい～

生活クラブでんき

**調布会場:でんき切替 3 人(当日 2 人・後日 1 人)　　町田会場:でんき切替 4 人(当日 2 人・後日 2 人)/ 新規加入 1 人**

8/1（土）調布センター、8/2（日）生活クラブ館まちだにて、2 日間連続企画「2026 わくわく！でんきとくらしの発見ひろば～役立つヒントがいっぱい～」を開催しました。でんきのことを知って、学んで、体験できる 2 日間。再生可能エネルギーの魅力を伝え、生活クラブでんきへの切り替えをアピールしました。暑い中ご来場いただいた皆様、ありがとうございました！

## 1日目 調布　見て・触れて・感動！自給自足と科学の体験コーナー

【8/1（土）@調布センター】　調布センター駐車場に、エネルギーの自給自足ができるトレーラーハウスがやってきました！室内会場では、生活クラブでんきを使用している生産者の試食コーナーがお出迎え。牛乳、アイス、餃子、うどんをふるまいました。電気の生産者「飯舘電力㈱」によるミニ学習会は、原発事故後に廃墟となっている帰宅困難区域の現実を知り、自分たちが使う電気を自分で考え選択することの大切さを学びました。リサイクルグッズ販売やクイズラリー、ソーラーランタン作りも好評で、たくさんの子どもスタッフが会場を盛り上げてくれました！


会場の目印は生活クラブでんきの旗


トレーラーハウスでエネルギーの自給自足体験。なんと上はソーラーパネル！（一般社団法人えねこや）


子どもたちに大人気!自分でつくるソーラーランタン工作コーナー


餃子には、ソーラーシェアリングで作ったニラも使用（美勢商事㈱）


断熱対策でどれくらい体感温度が違うかな？


たくさんの組合員と生産者にご協力いただきました！おつかれさまでした！

## 美勢商事㈱の餃子の原材料に使うニラは、ソーラーシェアリング（営農型太陽光発電）で栽培



長野発電所について

南北に長い太陽光パネル。総面積はテニスコート１面分の広さ。
この太陽光パネルの特長は、太陽を追いかけるように。傾く方向が変わること。朝は東向き、昼は上向き、夕方は西向きになります。太陽光パネルが農作業の邪魔にならないように、太陽光パネルの高さは約 2m あるそうです。その下で作られているのが、餃子の原材料になる二ラです。



## 2日目 町田　地域に寄り添い、環境にも配慮したソーラー発電

【8/2（日）@生活クラブ館まちだ】　屋上の太陽光パネル見学ツアーや、町田の地場野菜販売など、町田ならではのブースも出展しました。ジュースの試飲や餃子試食、ソーラーシェアリングを行う電気生産者の野菜販売も大人気！学習会では、飯舘電力㈱の福島のお話し、町田市民電力㈱の自分たちにできる再生可能エネルギーへのアプローチのお話し、生活クラブすまい・るのプロの建築士による断熱学習会など、省エネから発電まで様々なアプローチで電気について学ぶことができました。


会場内にはたくさんのブースが並びました


ソーラークッカー＆太陽光パネルで扇風機を動かす実験（町田市民電力㈱）


地場野菜の販売。新鮮な野菜が並びました（NPO 法人 たがやす）


こだわりシロップジュースの試飲（（企）ワーカーズ・コレクティブ凡）


太陽光パネルの下で作物を育てるソーラーシェアリングの説明（生活クラブ・虹と風のファーム）


ここでしか聞けないリアルな福島のお話しは心に響きました（飯舘電力㈱）

**生活クラブでんきの電源は９割以上が再生可能エネルギー！生活クラブでんきに切り替えよう！**

生活クラブは「自分たちが本当に食べたいもの」を生産者とともに自分たちの手でつくってきました。電気も同じです。生活クラブでんきは、電気の生産者とともに再生可能エネルギーを広げ、未来につながる電気を組合員に届けています。あなたも、生活クラブの組合員がつくった「生活クラブでんき」を選びませんか？

生活クラブでんきについて　切り替えはＷＥＢで簡単

★☆私のまちの運動グループ☆★【まち八王子南・北】

# NPO 法人　すずしろ２２



農家さんの力になりたい一心で集まった仲間たち。笑顔で楽しく活動中！桑の葉収穫のあとで。

## 八王子のみなさまとともに歩んで 21 年

八王子の農地を農地として残すために、2005 年から援農ボランティア、農地活用（市民農園の運営）、地産地消の 3 本柱で活動しています。援農ボランティアは、援農会員が農家にお手伝いにいくもので、有償です（作業 1 時間当たり 630 円を農家さんから頂き、540 円を援農者にお渡しします）。30 数軒の農家を 17 人の援農窓口が担当し、農家から援農依頼を受けて約 150 人の援農会員に募集を流し、調整しています。



オクラの収穫風景。7 月は背丈 30cm でしゃがみ作業、9 月には 170cm 超に！専用の測定棒で初めての方でもばっちり収穫できます。

夏は夏野菜、ブルーベリー、桑の葉の収穫で猫の手も借りたいほど忙しく、冬も白菜、長ネギ、ブロッコリーなど冬野菜の収穫で忙しく、その間に種まき、草取り、定植や田植え、稲刈りが入ってくるので、一年中忙しいです。
市民農園は加住町、小比企町を 2 か所で運営し、1 区画 50 ㎡が 122 区画、総面積は 8000 ㎡です。市民農園は利用率 100%になっています。



収穫したオクラ。専用の測定棒があるから初めての人も安心！「小さすぎるかな？」と不安にならず、自信を持ってどんどん手際よく収穫作業を進められます。

## 地産地消の活動

地産地消の活動として、タケノコ掘りやブルーベリー収穫体験、梅もぎ、サツマイモ掘りなどの収穫イベントに加え、地域イベントでの野菜販売や講演会・映画上映会などを実施しています。中でも竹の子掘りはとても人気があり、掘り出し作業と「自分で掘った分を買い取れる」仕組みを組み合わせた取り組みです。参加者は収穫の成果をそのまま持ち帰ることができ、農家にとっても大変な竹林管理の負担軽減につながります。夏の風物詩ブルーベリーの収穫も人気があります。10 年ほど前から新たな八王子の農産物としてパッションフルーツの栽培も始まりましたが、入会すればそんな作業にも援農で携わることができます。



いがの中に入っている立派な栗を収穫。毎日栗が落ちてくるため秋も忙しい。



収穫したクリ。ずっしり重いカゴを見れば達成感もひとしお！

### メンバー飛田さんおすすめ消費材！



**胡麻だくさんせんべい 小袋２パック**
(有)小島米菓　55ｇ×2
(配送税込 392 円)



小腹がすいたとき、甘いものだとちょっと自分でブレーキがかかるけれど、これなら何の躊躇もなく食べられます。とてもおいしいです。手が汚れないので、パソコン仕事をしていても助かります。

援農ボランティアメンバー大募集！
一緒に農作業しませんか？



すずしろ 22HP

NPO 法人　すずしろ 22

連絡先：電話　090-5525-0205（小西）
FAX　042-625-5647（飛田）
メール　konishi@rice.ocn.ne.jp
HP　http://www.suzushiro22.org/

## ★☆生活クラブのお店 デポー☆★

### ここだけのお肉フェア



11 月まで実施してます。
11/23(月)～29(日)…豚加工肉 4 品目※が 10%引きです。
（※・ポークウインナー・スライスロースハム
・長熟だし仕込みスライスベーコン
・これ好き！スライスソーセージ）
生活クラブのお肉を食べる仲間を増やそう！
お友だちを誘って、デポーに来てね！



＜八王子みなみ＞
・クリスマス・正月用品の紹介をします。
11/12(木)こめや食品(株)(伊達巻・かまぼこ)
13:30～17:00
11/15(日)北海道チクレン(ローストビーフ)
10:30～13:00

＜国領駅前＞
・クリスマス・正月用品の紹介をします。
11/11(水)こめや食品(株)(伊達巻・かまぼこ)
10:30～13:00
11/14(土)北海道チクレン(ローストビーフ) 10:30～13:00
11/21(土)藤原食品(株)(甘栗) 10:30～15:00

※内容は変更になることがあります。

### 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 | 11/23(月)24(火) | PeaPod(シルクインナー) |
| | 12/3(木)4(金) | アイ・メイト(メガネ) |
| 国領駅前 | **12/5(土)・6(日) 調布センター展示会 10:30～18:00** | |
| | ・ベストファイブ(スーツ) | |
| | ・かたやま工芸(宝飾品)・ファーレ(婦人服) | |
| | ・アイ・メイト(メガネ)・PeaPod(シルクインナー) | |
| | ・6 日のみ…ハイム化粧品 | |
| 町田 | 11/15(日) | 日本月桃(防虫・防菌・消臭) |
| | 11/20(金)21(土) | PeaPod(シルクインナー) |
| | 11/27(金)28(土) | センプレ(婦人服) |

＜町田＞
**・クリスマス・正月用品の紹介をします。10:30～13:00**
11/12(木)こめや食品(株)
11/13(金)全国農協食品(株)(クリスマスケーキや冷凍寿司)
11/14(土)中信興業(株)美勢フードラボ(おせちの試食)

**・12/5(土)6(日) 14 周年祭**
5 日(土)マグロ解体・(株)スリーエイト(はちみつ)
東京カリント(株)
6 日(日)平田牧場・私市醸造(酢)・コーミ(株)(ケチャップ)
(株)カジノヤ(納豆)
ユスケー石けん(株)（13:00～15:00 は学習会）

## 私が配達しています



**企業組合ワーカーズ・コレクティブ轍サンズ　鈴木　興治（こうじ）**

組合員の皆さまこんにちは！轍サンズに所属している鈴木と申します。入職してから７年が経ちました。我が家は妻と息子が２人の４人家族です。家族みなで卵やウィンナーなどを愛用しています。休みの日は中学１年生の息子にお弁当を作っています。毎回同じおかずになってしまうのはあるあるなのでしょうね。この消費材でこんなおかずになるよ！というのがあればぜひ教えて頂きたいです。

平田牧場の豚肉を食べた時はこんなに美味しいものかと衝撃を受けました。私は醤油が好きなので、好きな脂身に醤油をたらして食べるのが最高です！マヨネーズやケチャップもとても美味しいので、ぜひ皆さまと共有したいです！



### 《多摩南の事業報告》（2026 年 9 月）

| | 組合員数 | 加入者数 | 脱退者数 | 世帯当り | 総利用高 |
|---|---|---|---|---|---|
| 配送 | 15,375 人 | 74 人 | 92 人 | 31,261 円 | 481,391,182 円 |
| デポー | 6,140 人 | 33 人 | 46 人 | 12,097 円 | 74,360,593 円 |

**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

**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

**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

**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

**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

みんなで
きてね！

生活クラブ

# 秋のほくほくまつり

## 11/14(土) 10:30～15:30

生活クラブ多摩統合センター

入場無料！

生産者も！みんなで秋の恵みをホクホク味わおう！

＼マイ食器持参で特典あり！／

### ごはんのおともビュッフェ



～ほかほかご飯に、おいしいトッピング！

＊からし明太子（(株）泰山食品商行）
＊カレーの壺を使ったカレー（(株）プレス・オールターナティブ）
＊梅干し（(有）王隠堂農園）
＊マグロのお刺身（(株）ヤマボシ）

新生酪農㈱の
パスチャライズド牛乳
も試飲できちゃう！



そのほかにも、
・地場野菜の販売
・ソーラーランタンづくり
（有料ワークショップ）
・お菓子つりやぬりえ
などなど、盛りだくさん！

焼き芋もあるよ～♪



＼同時開催！／



### 稲わらでつくる
### しめ縄づくり＆交流会

那須山麓米の
生産者が、栃木から
やってくる！

しめ縄の作り方を生産者が教えてくれます。
おしゃべりしながら一緒につくりましょう♪お子さんも一緒にどうぞ。

■日　時：11/14(土) 10:30～12:30
■会　場：多摩統合センター 1F 倉庫内
■参加費：無料　■持ち物：しめ縄持ち帰り用の袋



詳細・しめ縄づくりの
予約はこちら

### 暮らしがもっと便利に！e くらぶアプリ！



注文ラクラク！
便利なお知らせ機能やうれしい情報満載♪

※アプリの利用には、生活クラブのインターネット注文
「e くらぶ」への登録（無料）が必要です。詳しくはこちら→



### 再エネをすすめよう！



生活クラブでんきに
切り替えませんか？
詳しくはこちらから→

### ■グリーンシステム 多摩南の７月回収



使い捨てず
循環させよう



Rびん
**85.6%**



ピッキング袋
**41.5%**

### ■いろいろなイベントに参加しよう♪



**多摩南生活クラブ**
**イベントページ**