

Ciao!

発行責任者 高塩徳美／多摩南生活クラブ生活協同組合
町田市小山ヶ丘 2-3-11/Tel 042-798-4371/Fax 042-798-4376

April
2018 4



多摩南生活クラブ

検索



Facebook もやっています

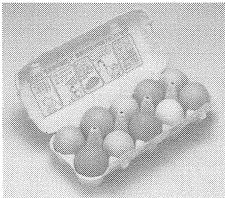
多摩南生活クラブ WEB サイト

★ 多摩南のきらきらさん

生産者とお会いすると、消費材にかける熱い思いに、いつも感動させられます。生活クラブに加入したのは、3.11の震災がきっかけでした。それまでは添加物や遺伝子組み換えなど、全く気にせず食べていました。今は、蒸し野菜は塩だけ、味噌汁に豆腐や油揚げを入れれば出汁も使わないというように、なるべくシンプルにいただいています。素材の味が生きていて、それだけでも本当に美味しいんです。鶏卵もお気に入りで、毎日食べても飽きません。

昨年は消費材開発改善活動に参加しました。チームメンバーで話し合いを重ね、アレルギー対策の餃子を提案できました。アレルギーのあるお子さんを持つ方の話を聞けたことなどもいい経験でした。活動にも参加しながら、お宝みたいな消費材をこれからも大切に食べていきたいです。

檀野さんおすすめ！ 鶏卵 (株)生活クラブたまご



希少価値の国産鶏種のたまご。
日本の気候風土に適した丈夫な国産種を、光の差し込む鶏舎で密飼いせず健康に育てるので、抗生素質などの薬物に頼らず、健康な卵を産んでいます。黄身を赤くするような飼料添加物も使用していません。

♥ もくじ ♥

- P2・ミルクまつり 2018 に集まれ！・知ってほしい！牛乳の本当のこと！
- P3・コミュニティを立ち上げましょう！
電気は「生活クラブでんき」に切り替えよう
- P4・5・2018私のまちの「イチオシ生産者」
- P6・「地域で守る防災・減災害」講演報告・デポー便り
- P7・お気に入り「カレーの壺スパイシー」・レシピ「彩りヨーグルトマヨネーズ」
みんなの声・わたしが配達しています
わたしのまちのコミュニティ「多摩」・今月の太陽光発電

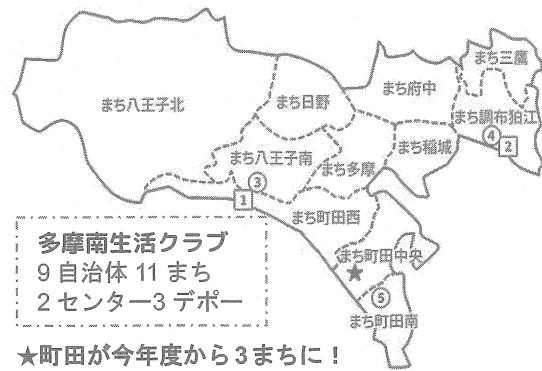
生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち稻城●
檀野 紗知子さん



多摩南を支える仲間たち

2月現在	配送	デポー
組合員数	15,350人	4,877人
加入者数	100人	27人
脱退者数	111人	33人
世帯当り	24,048円	11,564円
総利用高	369,233,588円	56,513,409円



①多摩統合センター
町田市小山ヶ丘 2-3-11
tel : 042-798-4372
月～金9:00～19:00
fax : 042-798-4376

②調布センター
調布市国領町 3-4-3
tel : 042-483-4881
月～金9:00～19:00
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 : 10:30～19:30

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 : 10:30～19:30

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 : 10:30～19:30

★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

春スタート！



ミルクまつり 2018

に集まれ！



生産者・新生酪農株を招いて、パスマチャライズド牛乳のすごさ！をいろいろなお楽しみイベントとともにみんなで学びます。当日予約をすると、プレゼントもありますよ！

- ・フリフリ！フリフリ！バター作り！
- ・市販牛乳との違いがわかる実験！
- ・生活クラブの牛乳三種類 飲み比べ！

ノンホモ牛乳で

モツツアレラチーズ作り！

Special !

4月21日(土) 10時～13時
多摩統合センター 2階 ホール

軽食付き！

昨今、悲しいウワサを耳にしますが・・・
知ってほしい！ 牛乳の本当のこと！

★牛乳を飲むと太る？

カップ1杯の牛乳は136kcalで、成人女性の1日に必要なエネルギー量の7～8%ほどです。決して多い量ではありません。エネルギー・脂質・タンパク質のほか、カルシウムやビタミンD・B2・B12などのビタミン類もとることができ、健康のためにとても良い食品だと言えます。適切な量なら心配無用ですよ。

★牛乳を飲み過ぎると骨粗しょう症になる？

WHOからは「カルシウムの最良の補給源は、牛乳・乳製品である」、厚生労働省からは「牛乳・乳製品を多く摂ると成長期では骨量が増え、中高年期では骨量減少が抑制される」と発表されています。

★牛乳は胃の中で固まるので消化が悪い？

牛乳に含まれているたんぱく質の約80%はカゼイン。胃の中で胃酸によって固まり、消化酵素などにより消化されやすいのです。カゼインはまた、肉類と違い加熱変性させなくても、そのままの形で消化可能な構造を持っています。主要なたんぱく質食品の中で消化率が最も優れている優等生です。

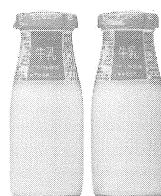
いいもののいっぱい入ってる！！

◎すべての必須アミノ酸

◎抗菌・免疫増強作用を持つラクトフェリン

◎抗炎症作用を持つ α -ラクトアルブミン

だから、安心して、
牛乳を飲みましょう！！



コミュニティを立ち上げましょう！

3月現在、多摩南には76のコミュニティがあり、多様な活動を行なっています。

近隣組合員20~40人の範囲を決め、エッコロを活用した日常的なたすけあいから、緊急時にも助け合うことができるような関係を築こうとする活動です。

2018年度もまちに3つ以上のコミュニティが立ち上がるることを目標にしています。

★コミュニティでは、費用補助付でこんなことができます…

*エッコロ学習会：エッコロたすけあい制度を学び、日常的に使えるようにします。

*ライフプラン講座：経済的なたすけあいの制度や家計の見直しを学習し、役立てます。

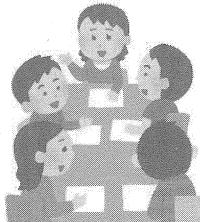
*消費材の試食：ギフト・クリスマス正月用品・新規消費材など「食べてみないとね」

*消費材開発・改善モニター活動：東京や多摩南での開発・改善予定消費材の試食&意見提出

*災害支援物資受渡し訓練：秋に実施します。支援物資を指定のポイントに届けます。

※この訓練は、8月までの立上げに限ります。

その他、各まちの予算でいろいろできることがあります。



★コミュニティを立ち上げたいと思ったら…

① まち委員会(最寄りのセンター)や多摩南本部事務局へ意思を伝える。

② まち委員会から連絡が行きます。エリア決めやまちごとのルール、その後の活動を相談します。

さあ、あなたもコミュニティ立上げを考えてみませんか！

電気は「生活クラブでんき」に切り替えよう

「生活クラブでんき」を選ぶとイイ理由

- 子どもたちに原発のない暮らしを手渡せるという希望がある
- ふだんのくらしが自然とエコに
- 地球温暖化対策に貢献できる
- 自然エネルギーの産地の地域活性化につながる

「生活クラブでんき」は、枯渇資源によるエネルギーでなく、太陽光や風力など再生可能なエネルギーの構成比率がどこよりも高い（60%前後）電気を、みなさんに届けています。将来的には100%再生可能エネルギーを目指しています。脱原発に向けて、省エネをして、再生可能エネルギーをひろげていきましょう。

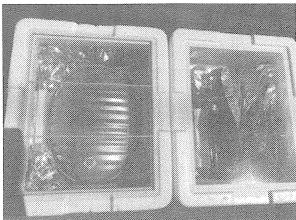
詳細はこちら →



多摩南エネカフェ～わが子におしえる自然のくらし～開催報告

2月14日(水)、生活クラブ提携1級建築士の永添一彦氏を講師に迎え、再生可能エネルギーのお話を聞きました。とても良いお天気だったので、企画はじめにテラスに「おひさま湯たんぽ」をセット。1時間半後に中身を確認したら、湯たんぽの中の水は26℃、ガラス瓶の中の水は42℃っていました！

「おひさまは万物に降りそそぐ再生可能エネルギー。身近な環境に目を向けその資源を暮らしに取り込む」と永添さん。こうした暮らしをすることで、何を教えるまでもなく自然と、未来を生きる子どもたちに受け継がれていくことだと思います。



太陽熱でポッカポカ！
左:湯たんぽ 右:ガラス瓶



2018 私のまちの「イチオシ生産者」

今年はこの生産者・消費材を学んで、いっぱい利用しよう！



2018年はまちごとに『イチオシ生産者』を決めて、一年を通してその生産者や消費材を学び、利用アップをめざしてさまざまな活動を展開します。

生産者交流会を行ない、生産現場を訪ね、その消費材を使った料理会を開催し、ビオサボ的の食べ方を学び、生産者や消費材の魅力を伝えていきます。2月には全まち揃って活動発表会もやりますよ！活動成果を確認し合いましょう。

あなたもいろいろな企画に参加して、自分のまちのイチオシ生産者になり、周りの人にも伝えてくださいね！
では、それぞれのまちのイチオシ生産者を紹介します！

まち 八王子北 (株)第一物産

「他ではキムチを買わない」という熱烈ファンも多い美味しいキムチをご飯にたっぷりのせて、お米を予約して食べて欲しいです。生産者交流会では、キムチの素材の確かさ、市販品との違い、保存方法、キムチを使った料理、韓国家庭料理などを勉強したいと思っています。

白菜の旬の時期にはキムチ作り教室も開催したいです。



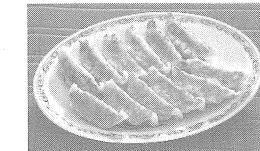
まち 八王子南 ワスキー石鹼(株)

シャボン玉フォーラムに参加したり、昨年5月にはデパートでかいわれ育成実験を行なったり、加入プレゼントを石けんにするなど、まち委員が大好きな石けんを学んで、伝えて、アピールしました。合成洗剤の危険性を知るにつれ、「みんなに伝えないといけない！」という思いがあります。もっともっと石けんの良さを周知させて、利用する組合員を増やします！



まち 日野 美勢商事株

子どもも大人も大好きで、まち委員のみんながよく利用する餃子をイチオシ消費材として活動します。まちでの生産者交流会の開催や現地工場視察、そしてまち広報紙への掲載や企画での試食など年間を通してアピールし、その特徴やこだわり、市販のものとの違いを組合員に知ってもらい、利用者数を増やすことを目標とします。



まち 多摩 (有)小野田製油所

毎日の食事作りに欠かせない油が、薬品に頼らずに手間暇かけて生産されている姿を、ぜひ見学に行きたいと思います。本当に食べる人のことを思っているのだろうか、と思われる食品がスーパーに並ぶ現代、こだわりを持って生産される様子を確認し、多くのまちの組合員に伝えて利用する人を増やしていく1年にしていきたいです。



まち 稲城 (有)須黒食品

これまでも定期的に須黒さんを招いたおとうふ料理の企画を開催していますが、毎回軽快なトークとスピーディーな手さばきで、さまざまな食べ方、アレンジ料理を提案してくださり、参加者に大好評！今年度も地元の須黒さんとタッグを組んで、おいしくてヘルシーなアレンジも自在なとうふの利用を増やしていくと思います。



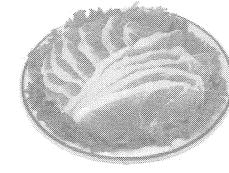
まち 町田西 (企)ワーカーズ・コレクティブ 凡

地元にある生産者です。生産者交流会はもちろん、去年工場を移転して設備も新しくなったので、おおぜいの自主監査にも挑戦したいと思います。そして、旬の果物や野菜を使ったジャムやシロップのおいしさをたくさん組合員に知らせ、利用する人を増やします。また、駐車場をお借りしたキャラバンで、生活クラブをアピールできたらいいなと考えています。



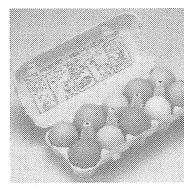
まち 町田中央 (株)平田牧場

生活クラブといえば、平田牧場の豚肉！と言われるほど、みんな大好きな消費材。まずは豚肉学習会を開催して、飼料から育て方、部位の特徴や食べ方まで学びます。まちの調理会でも、いろいろな豚肉料理を提案して、予約して食べる組合員を増やしていきたいです。



まち 町田南 (株)生活クラブたまご

新しいまちで、生産者交流会や生産地の見学会、料理会などを開催し、生活クラブの卵のおいしさ、安全性をたくさんの組合員に知らせ、ビジョンフードである卵の利用を促進し、予約して食べる人を増やします。また、デパートでは、見てその場で買えるので、わかりやすい掲示物やポップなどで組合員はもちろん組合員外にもアピールします。



まち 三鷹 タイハイ(株)

日々利用している基本の調味料丸大豆醤油の原材料や製造過程のこだわりなどを、また、白だしがどんな食材とも相性がいい秘密やいろいろな活用法を、生産者交流会・お料理会などを開催して学習します。学んだことをまち全体で共有できるように、広報紙「たかタッタ」やFacebookでアピールして、利用する組合員を増やすことをめざします。



まち 府中 (株)浜食

浜食の消費材は、メインのわき役とされる漬け物ですが、発酵食品のしば漬けと食物繊維が豊富な福神漬は今話題のお腹にいい食品です。注目したいその由来と効能、漬け物ができるまでの過程やアレンジ簡単レシピ、市販品に多く使われている添加物のことも、「福神漬」生産者交流会で学んでいく予定です。また、工場見学にも伺って、生産現場の様子も学び伝えていきます。



まち 調布狛江 (株)スリーエイト

一般的なはちみつのできるまでや(株)スリーエイトのはちみつの他とは違う点、消費材のいろいろなはちみつの特徴、はちみつを使ったおすすめ料理や料理以外の使用法などを直接生産者から聞ける生産者交流会や生産者訪問に加え、調理会なども企画していく予定です。イベントを通してはちみつの良さを知ってもらいたいと思います。



「地域で守る防災・減災」講演報告

まずは自助・共助による災害対策が重要！

2月3日(土)、危機管理教育研究所代表の国崎信江さんに防災・減災についてお話を伺いました。首都直下型の大規模地震がここ30年内に70%の確率で起こると言われている中、数々の被災地に支援に行き、身をもって体験したデータを集めている講師からのお話はとても臨場感がありました。



2016年の熊本地震級の被害想定では、町田市で100機のエレベーターが停止、約1,000人が閉じ込められる、エレベーター管理会社の数、救助優先順位を考えると、3日間は閉じ込められる可能性がある、というお話には身も凍る思い。なるべく階段を使おう！と参加者の多くが思ったことでしょう。

災害直後は、道路の寸断などで地域が孤立したり、行政自身が被災したりするので、**公助**は期待できない中、避難所では、「公助はまだか？！」と叫ぶ人は必ずいるそうです。尋常ではない精神状態に陥るのはやむを得ないが、必ず地震は来る！とこれだけ言われているのに、なぜ自分で備えていなかったのか？という講師の言葉が胸に突き刺さりました。

以下、講師のアドバイスの中から備えられる一部を紹介します。まずは**自助**が大事です。

- ①家具は固定しておく、テーブルも！置いているだけの家具は飛んできて凶器になる。
- ②できるだけ避難所には行かないで、自宅が無事だったら自宅で過ごすこと！
- ③そのためにも日頃から10日分以上の食料の備蓄をしておくことが必要。
- ④家族がバラバラに居た場合の待ち合わせ場所は、●時と▲時に小学校の鉄棒で、と具体的に決めておくこと。行き違いになったり、長い時間その場所で待っていたりということを避けるためです。

自助の次は、**共助**です。近隣住民で協力して道路の確保、安否確認をする。日頃からコミュニティや地域でたすけあう関係をつくっておくことが大事。その後で**公助**を受けることを考えましょう。

近いうちに起こるであろう災害に真剣に向き合って備えておかなければならぬと痛感しました。

講演の締めくくりの言葉は「**今日この講座を聞いたみなさんは被災しても必ず生き延びましょう！**」

自助：自分で自分を助けること 共助：地域でともに助けあうこと 公助：行政による救助支援のこと

デポー便り

お友だちやご家族と一緒に デポーのおまつりへ GO!

デポーでは年2～3回おまつりを行なっています。
生産者がおおぜい来店し、消費材の良さを実感できます。
福引や子どもが楽しめるようなイベントもありますよ。
この機会にお友だちも誘って、デポーへ出かけてみませんか。

八王子みなみ	4/21(土)・22(日)
国領駅前	4/20(金)・21(土)
町田	4/14(土)・15(日)

4月～5月上旬の展示即売会（予定）「見て、触れて、たしかめて」購入できます。

デポー八王子みなみ	デポー国領駅前	デポー町田
4/7(土)・8(日) スーツ・ワイシャツ	4/11(水)・12(木) アイ・メイト(メガネ)	4/6(金)・7(土) プティックHARA
4/27(金) プラントイ(おもちゃ)	4/13(金) プラントイ(おもちゃ)	(婦人服)
5/7(月)・8(火) アイ・メイト(メガネ)	4/18(水)・19(木) アフロディーテ(バッグ)	4/20(金) プラントイ(おもちゃ)

おすすめレシピ！

【ビオサポ】レシピ

彩りヨーグルトマヨサラダ



【材量】

水菜 80g トマト 1個

カラーピーマン(赤黄)各 1 個

A { プレーンヨーグルト…小さじ2
マヨネーズ…小さじ2
真塩…少々

【作り方】

水菜は根元を落として 4cm 長さに切る。

トマト 1 個(150g)は小さめの乱切り、

カラーピーマンは薄切りにする。

ボウルに野菜と A を入れてよく混ぜ合わせる。

多摩南20,000人のルート

私の気に入り

186

カレーの壺 スパイシー
550 円 (税込 594 円)まち多摩
武内 好恵さん

鶏肉とトマトがあればいつでも本格カレーができるので忙しい時にも便利です。香ばしいスパイスの風味があってとても美味しいです。1 ピンで 40 皿分もできるのでリーズナブル！

次回の取組みは 6 月 2 回 (23 週) です



Ciao! 2月号への感想意見

- ★生活クラブ館まちだは、とても魅力的な施設。子育て広場やカフェを利用してみたいです。
- ★早速、生活クラブ館まちだの調理会に参加してみて、今後の様々なイベントの開催を期待しています。
- ★生活クラブのアースメイド野菜は、あっぱれ、はればれ、たぐいまれ、と選択肢が増えて、ますます興味を持ちました！！
- ★おおぜいの自主監査の記事は、監査の内容を具体的に知ることができ、大変ためになりました。



わたしの配達しています

入職して 8 ヶ月と日が浅いため消費材の知識が少ない私に、組合員から「これがおススメ！」と教えて頂いています。「五目ずしの素」と「国産大豆味付けいなり」で簡単いなり寿司になっておいしい♡と教えてもらい、それをまた別の組合員に伝えた時に喜んでくれると私自身も嬉しく、仕事の励みになっています！私が配達で伺う際には皆さんのおススメを教えてくださいね。どうぞよろしくお願ひします。
多摩統合センター 輓あい 矢野 萌（めばえ）



◆わたしのまちのコミュニティ◆

地域で困ったときに助け合えるよう顔の見える関係を作れたらと、2013 年にコミュニティを立ち上げました。毎年料理会やウォーキングの会他、10 月には災害支援物資受渡し訓練にも参加しています。

昨年度は人生の終末を考えていこうとライフプラン講座を連続で組み立てし、5 月に「エンディングノートの書き方」を、6 月には「お葬式」を行ないました。それ後に組合員以外の参加者を迎えて 10 名以上で集うことができ、地域でのたすけあいの仕組み作りを目指す活動の励みにもなりました。

まち多摩 【落合コミュニティ】

1 月のウォーキングの会には 10 名が参加し、冬枯れの小野路を 2 時間程度楽しく歩きました。日ごろの運動不足の解消とともに心も体もリフレッシュできると味覚も鋭敏になり、開発中の消費材の試食では鋭い意見が交わされました。これからも地域に根差した組合員どうしのたすけあいの進展をめざします。



生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 2月の発電量 6,976kWh あなたの家の何軒分？

サステイナブルなひと、
生活クラブ

問合せ・申込み：多摩南本部事務局
TEL 042-798-4371 (月～土、9時～17時受付)
FAX 042-798-4376 (24時間受付)
e-mail : block.tamaminami@s-club.coop



イベントカレンダー

イベント	日時	会場・託児
春スタート！ ミルクまつり 2018	4月21日(土) 10:00～13:00	多摩統合センター 託児：あり 定員15名 参加費：100円* 申込み切：4/14(土)
デポー町田 春のハッピーフェスタ デポー国領駅前 12周年まつり デポーハ王子みなみ みもざまつり	4月14日(土)・15日(日) 4月20日(金)・21日(土) 4月21日(土)・22(日)	生産者来店、福引などの イベントがあります。 詳細は各デポーへ。

*組合員でないお友だちと参加した場合は、おふたりの参加費が無料になります。プレママ&ママ特典登録者は無料です。

《 Ciao ! モニターを募集します 》

6～9月号を読んで、毎月簡単なアンケートにお答えください。
未経験の方の応募をお待ちしています。(募集10名)
希望される方は、下記申込書で申し込みください。4か月分の
アンケートにお答えいただいた方に、消費材をプレゼントします。

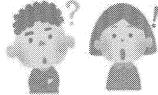
《 編集後記 》

桜の季節がやってきました。「生活
と自治」3月号に掲載されている、
ふるさと「福島」の花見山公園に行
ってみようと思います。 Y.K

Quiz

今年度は、年間4回だけ！クイズキャンペーンを実施します。景品が豪華になります！

おおぜいの皆さんの応募をお待ちしています♪ Ciao!への感想ご意見もお願いします。



★Ciao ! 4月クイズキャンペーン★

Q: 多摩南生活クラブ、今年度からの
まちの数はいくつでしょう？

★3名に『白桃缶』をプレゼントします！

Ciao!2月号・3月号のクイズ&答え

2月 Q: 町田センターの跡地に造られた建物の名称は？
A: 生活クラブ館まちだ

3月 Q: 消費材販売車で生活クラブをアピールする活動は？
A: キャラバン

Ciao! 4月号 申込書



〆切:4月20日(金)

配送組合員は配達便で、デポー組合員はレジへ提出してください。FAX(上記番号)でも受け付けています。

まち(

) 班・個・デポー(○印してください)

名前(

) 班コード・組合員コード()

電話番号(

) FAX() メルアド()

託児(有・無) 名前() 年齢() 才 ケ月)

希望項目に□チェックしてください ※企画申込は〆切日までに提出してください

- ★クイズキャンペーン★の答え (まち)
- 多摩南ミルクまつり 2018 に参加します。(〆切 4/14)
- コミュニティを立ち上げます。又は関心あります。
- 「生活クラブ電気」に申し込みます。又は詳しく聞きたい。
- Ciao ! への感想・意見などを寄せください。(みんなの声コーナーへ掲載させていただく場合があります)

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限って利用させていただきます。