

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

July 7
2018



多摩南生活クラブ

検索

多摩南生活クラブ WEB サイト



Facebook もやっています

★多摩南のきらきらさん

出産を機に生活クラブに加入してちょうど1年になりました。育休中にデポスタッフとしてお料理教室や消費材の勉強会等を企画、参加し、親子共々たくさんの方々にお世話になりました。食に関する勉強ができただけでなく、育児中の息抜きも得られたうえ、我が子はエッコロの託児ケアを通して0歳からたくさんの人たちと係わり合えたことで人見知りの無いたくましい子に成長しました。4月から保育園が始まりどのご家庭でも「食」への関心がとても高いと感じます。土日を利用して幼児食の料理教室など企画したいと思っています。どの子にも丈夫で健康なからだになってほしいですし、今後は是非とも安心安全な生活クラブの食材をお勧めしていきたいと思っています。

お勧めの消費材はお好み焼き粉です。デポーのお野菜、魚貝や豚肉といっしょに家族や友達と鉄板焼きを楽しんでいます。もちもちとしてとてもおいしいですよ。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち町田南●

小島 晶子さん



小島さんおすすめ! お好み焼き粉 日東富士製粉(株)



国産小麦粉使用、ホタテエキスやかつお粉末、こんぶ粉末などで風味をつけ、やまいも粉末でふっくらと仕上がります。自宅でも簡単にプロの仕上がり♪

♡ もくじ ♡

- P2・・私たちの選択は・・・NON-GM!
- P3・・石けん使おう! 7月はシャボン玉月間
CO-OP 共済《たすけあい》は手頃な掛け金で充実保障!
- P4・5・・あなたもコミュニティ活動を始めませんか!
- P6・・飲まなきゃもったいない! 私たちの牛乳工場で製造されたこの牛乳
- P7・・お気に入り「バニラアイスクリーム」・レシピ「みかんジュースのクリームソーダ」
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「町田中央」・今月の太陽光発電

多摩南を支える仲間たち

5月末現在	配送	デポー
組合員数	15,602人	5,082人
加入者数	161人	53人
脱退者数	105人	37人
世帯当り	28,732円	11,552円
総利用高	446,722,435円	58,487,525円



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: 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

私たちの選択は…NON-GM !

◆ 遺伝子組み換え食品に反対します !

遺伝子組み換え(GM)は、生物の「種」の壁を越えて遺伝子を組み込みます。

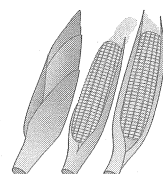
- ・畑で栽培されれば GM 種子が環境にひろがり、在来種と交雑し在来種の種子が消えてしまう恐れもあります。
- ・遺伝子組み換え作物を何十年と食べ続けた場合の健康への影響は分かっていません。
- ・遺伝子組み換え作物(GMO)を開発しているのは、モンサント(独バイエルに買収予定)などごく限られた数社のグローバル企業で、食の源である種子を一部の企業に独占される恐れがあります。

以上のようなことから、生活クラブは 1997 年に

「遺伝子組み換え作物・食品は取り扱わないことを基本とする」

「やむを得ず使用する場合は、情報公開して取り組む」

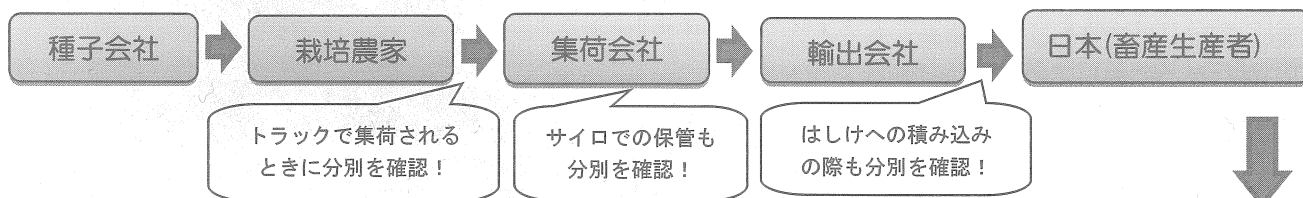
と決め、食肉などの飼料まで徹底して、遺伝子組み換え作物を排除しています。



◆ NON-GM のトウモロコシを確保するための活動 !

2025 年までの確保のために、10 月に訪米します !

生活クラブでは、毎年組合員を含む代表団がアメリカまで行って、飼料用の NON-GM のトウモロコシの生産者に会って話し合ったり、集荷会社や輸出会社での分別の状況などを視察したりしています。毎年訴え続けることで、作り続けてもらい、確実に分別して届けてもらう約束をしているのです。



◆ アメリカでも NON-GM への関心が高まり

私たちのトウモロコシの確保もより困難に…?

アメリカは世界最大のトウモロコシ生産国。その 92% は GM で、NON-GM はわずか 8% です。その内 NON-GM と GM がはっきり分別されていないところもあるので、確実に分別されているものはわずか 1.5% なのです! (2016 年)

そんな GM 大国アメリカでもここ数年、市民の遺伝子組み換えに対する関心が高まり、選んで買えるような食品表示を求める運動が盛んになり NON-GM を求める人が増えています。そのような中、私たちの NON-GM トウモロコシの確保も厳しい状況になっています。

生活クラブの牛・豚・鶏すべての家畜は NON-GM トウモロコシを与えて育てています。



圃場を視察する代表団

◆ 今私たちができること! しっかり食えること、その先も食べていく約束をすること。

NON-GM のトウモロコシを継続して手に入れるためには、生活クラブの牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵を食べることです。それは、NON-GM のトウモロコシを必要としていることを意思表示することであり、さらに予約することが、食べ続ける約束になります。組合員一人ひとりができること、それは予約して食べ続けることです。

牛乳・鶏卵は、ビジョンフードよやくらぶでお得に!

牛肉・豚肉・鶏肉は、安心よやくらぶで確実に届きますよ!

本当に大丈夫?
遺伝子組み換え ⇒



石けん使おう！7月はシャボン玉月間

シャボン玉月間とは

生活クラブも参加する「せっけん運動ネットワーク」が毎年行なっているキャンペーン活動です。環境に悪影響を及ぼす合成洗剤ではなくせっけんを選ぶことを入り口にして、被害者にも加害者にもならないやさしい暮らしの提案を広めています。このネットワークは、地域生協、大学生協、NPO、市民団体など、現在 65 団体を組織するまでに成長しています。



2018 シャボン玉月間ポスター

せっけん運動ネットワークは個人でも加入できます。あなたもいかがですか？

[せっけん運動ネットワーク 検索](#)

自治体首长メッセージ

毎年、シャボン玉月間に寄せたメッセージを自治体に依頼し取得する活動をしています。多摩南では毎年全自治体から取得することができています。組合員も参加して依頼活動を行なう中で、様々な環境問題に取り組んでいる自治体の活動を知ると同時に、石けん利用を進めるための私たちの具体的な要望を出す機会になっています。活動報告や首长メッセージはまち広報紙でご覧ください。

まだ石けんを使ったことがない人には

まずはここからおススメ♪ 手洗いに石けん！



238 円（配送税込価格）

★3 個入りでお得★

無香料・無着色。

酸化防止剤、無添加。

石けん利用者・愛用者には

ご近所さん、お友だちに石けんをすすめてください。あなた自身は、もっと上手に、もっと手軽に石けんを使いこなしましょう！

[生活クラブのせっけんムービー検索](#)



CO・OP 共済《たすけあい》は

手頃な掛金で充実保障！

共済は どんなところがいいの？

営利目的の保険と違い、共済は組合員同士のたすけあいの仕組みだから・・・

- ・ 組合員の意見で保障内容がどんどん良くなります。

⇒加入者が増えることで内容がますます充実

詳しい内容はこちら ⇒

- ・ ずっと同じ掛金で手厚い保障が受けられます。



ジュニアJ1000円コース(0 歳～20 歳まで保障)

掛金 1,000 円で入院 1 日目から日額 6,000 円の保障！医療費の助成があっても請求 OK！
ケガ通院は 1 日目から日額 2,000 円の保障！（中学・高校の部活のケガもサポート！）

女性 L2000 コース(18 歳～64 歳まで加入、65 歳まで保障)

掛金 2,000 円で入院 1 日目から日額 5,000 円の保障！ケガ通院も日額 1,000 円！

女性がかかりやすい特定病気で入院はさらにプラス 3,000 円！

（実際、半数以上が↑↑特定病気で入院で、日額 8,000 円給付されます）

- ・ 両コースとも個人賠償責任保険の特約が付帯可能！月額 140 円の保険料で家族全員の賠償責任をサポート（保障額上限 3 億円）！

お
す
す
め

* 保障の見直し無料相談受付中！具体的に知りたい方はいつでも配達担当者に声をかけてくださいね！

あなたもコミュニティ活動を始めませんか！

生活クラブの【コミュニティ】は、東京全体ですめています

- ✿ご近所の組合員どうしが知り合い、つながりを深めます
- ✿エコロたすけあい制度を使って、日常的に助け合う関係をつくっていきます
- ✿災害時にも地域の組合員どうしで助け合えるようにします

ご近所の組合員 20 人～40 人で「コミュニティ」をつくっていくことをすすめています。だれもが孤立することのないまちづくりをめざして、あなたもコミュニティ活動に参加して、地域の仲間とつながってみませんか。

☆コミュニティを立ち上げたい！と思ったら・・・

やってみたい！そう思ったあなたがコミュニティリーダーです。

- ① まずは、まち委員会（配達担当者や最寄りのセンター）に相談。
あなたのまわりで組合員が 20～40 人くらいになるエリア（町丁の単位が望ましい）を調べてコミュニティエリアを決定します。
そこに住む組合員（班・個・デポー含めて）がコミュニティメンバーです。
- ② コミュニティを立ち上げたことを、手紙を送ってメンバー全員に伝え集まりを持ちましょう。
手紙は、配達便で届けることができます。デポー組合員へは郵送か自分で届けてみましょう。
- ③ 顔合わせ会では、こんなことから・・・
 - ・メンバー宅を地図落とし。どこにだれが住んでいるのか確認
 - ・連絡網づくり、アドレス交換



☆コミュニティで顔見知りになったら・・・

エコロたすけあい制度がさらに活用しやすくなりますよ♪

- ◆エコロ学習会を開いて、どんな時に使えるのか、どうやって申請すればいいのかなど学んでみましょう。
- ◆エコロひろば企画で顔見知りを増やし、たすけあう関係をつくりましょう。

コミュニティは、こんなことをしています♪

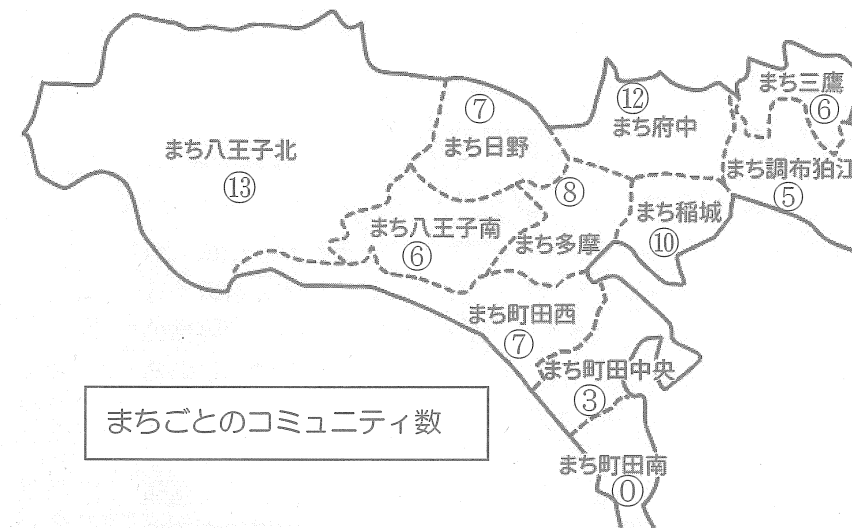
- ★料理会・試食会やライフプラン講座・エコロ学習会
- ★エコロひろば企画（希望講座を決めると講師が来てくれます）
- ★自治体防災課の職員を講師に迎え、災害対策学習会
- ★地域を知るためのまち歩き
- ★秋の災害支援物資受渡し訓練
- ★消費材開発品のモニター活動 などなど

♥コミュニティ活動のDVD♥

東京のコミュニティ活動を紹介するDVD（「生活クラブ発!未来につなぐコミュニティ」）をつくりましたので、ぜひ、コミュニティのメンバーで見てください。
貸出しができますので最寄りのセンターにご相談ください。

多摩南で、77 コミュニティあります！（5月現在）

- ・多摩南では昨年度までに 76 コミュニティができ、今年度も 5 月に 1 つ増えました。東京全体では 368 あります。
- ・今年度の目標：各まち 3 つ以上を立ち上げて多摩南 110 コミュニティに！東京全体で 480 に！



《10月20日(土) 災害支援物資受け渡し訓練》

毎年秋に、多摩南全体のコミュニティが参加できる災害支援物資受け渡し訓練を実施してコミュニティメンバーそれぞれで工夫をしながら参加メンバーに渡しています。

ぜひ参加して、地域防災を考える機会としてください。

8 月末までにコミュニティを立ち上げると参加できます！



昨年の訓練の様子



配達トラック

コミュニティはまちの組織として、いろいろな活動をすすめます

まち予算から年間の活動補助費が出ますので、活用しながらつながる仲間を増やして活動します。まちごとのルールをつくって活動していますので、まち委員会と連絡を取り合ってください。コミュニティから、総代が出てまち大会で意見を言ったり、まちの運営にかかわることができます。コミュニティから、生活クラブの価値を語り合い、仲間を増やしていきましょう～

東京からいろいろな予算補助がありますので、有効に活用していきましょう。

- ・新規コミュニティ立ち上げ時、1 コミュニティ 3,000 円(お茶菓子代、会場費、文具代に使用)
- ・エコロ学習会を開催時に、会場費・お茶菓子代として 1,000 円(1 コミュニティ 3 回/年まで)
- ・災害支援物資受渡し訓練の物資費用 など

☆メンバーで、やってみたい・学びたいことをどんどん出し合って、活動をスタートさせましょう。

飲まなきゃもったいない！

私たちの牛乳工場で製造されたこの牛乳

ミルクまつり
2018の報告

牛乳等の「ビジョンフード」は、おおぜいで予約して利用することで、国内自給率の向上、食の安全性を追求します。より多くの人々が牛乳を予約して飲むきっかけとなるよう、4月21日(土)、多摩統合センターにて、生産者の新生酪農(株)岩瀬尚哉氏を迎えミルクまつりを行ないました。

組合員の声から誕生した牛乳

「共同購入することで牛乳を安く買いたい！」から生まれた生活クラブ。さらに、パスチャライズド殺菌(72℃15秒間殺菌で、有害病原菌のみを加熱処理)の牛乳が欲しい！という組合員の声から、酪農生産者と共同出資で自前の牛乳工場もつくりました。エサは遺伝子組み換えでないものにしたい！容器はびんに、低脂肪牛乳を、小容量のびん牛乳も、ノンホモを！…と、組合員の要望でいろいろな牛乳が誕生しました。

胃に長くとどまり、ゆっくり消化・吸収

レンネット実験(カルシウム変性試験)とタンパク質熱変性テストを行ない、パスチャライズド牛乳は胃の中でカルシウムやタンパク質が固まり、ゆっくり消化・吸収されることがわかりました。

バターづくりで大盛り上がり！

びんに生クリームを少量入れ、激しく振るだけ。気が付くと固体(バター)と液体に。子どもも大人も大盛り上がり！ノンホモ牛乳と食酢でモッツアレラチーズが簡単につくれることを見て、また驚き！

モッツアレラチーズの作り方はこちらより⇒



牛乳の予約・組合員が増えました！

多くの参加者はすでに牛乳を予約して飲んでいましたが、当日3人の予約者が増えました！また、組合員と一緒に参加した人が生活クラブに加入し仲間が増えました。

組合員の声から生まれた牛乳をつくり続けてもらうためには、飲み続けなければいけません。牛は生き物です。毎日乳を出しています。まだ予約していない人はぜひ予約を！注文用紙・eくらぶ・配送センターへの電話、どの方法でも簡単にできます。ぜひ予約して飲み続けていきましょう。



デポー便り

デポーで出資金在高確認あります！(デポー組合員のみ)

デポー組合員は期間内に高通知ハガキを受け取って、確認してください。集中期間に来所すると各デポーでお楽しみを用意しています。

お米の予約をすると遊佐の「ひとめぼれ」でつくった甘酒のプレゼントもあります。

この期間に都合のつかない方も8月までにはハガキを受け取りに来てくださいね。

出資金在高確認集中期間

3 デポーともに
7/7(土)~7/14(土)

この期間内のお買い物は
ポイントが2倍

配送組合員も
お買物に来てね！

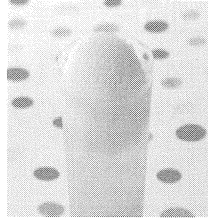
8月のお盆休み:8月14日(火)・15日(水)・16日(木)

8月3回(13~17日)の週は、配送はお休みです。配送組合員もデポーに来てくださいね。

【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
7/9(月)・10(火) カムズ(風呂敷) 7/12(木)・13(金) 東京真珠 7/20(金)・21(土) アイ・メイト(メガネ) 7/23(月)・24(火) センブレ(婦人服)	7/17(火)・18(水) センブレ (婦人服) 8/30(木)・31(金) アイ・メイト (メガネ)	7/9(月)・10(火) ニューバックシバタ 7/26(木)・27(金) アイ・メイト (メガネ) 8/10(金) パラマウント(靴)

おすすめレシピ!

生活クラブ
レシピ大賞よりみかんジュースの
クリームソーダ

材料（4人分）

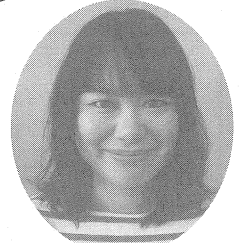
タンサン飲料…2缶

温州みかんジュース…200ml

バニラアイス 475ml

- ① よく冷やした温州みかんジュースとタンサン飲料を、大きめのグラス4個に分けて入れる。
- ② バニラアイスをディッシャーで丸くすくい、1のグラスに静かに浮かべる。

多摩南20,000人のルー

私のお気に入り
189バニラアイス
475ml 2個組

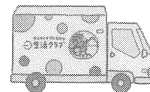
配送税込価格 1220円

まち町田西
安野 友子さん

私自身も小さい頃からおやつによく食べていて、今では自分の子どもたちも大好きなバニラアイスです！牛乳の味がしっかりして、冷たい炭酸飲料に寄せたり温かいコーヒーに入れても美味しいですよ♪

今回の取組みは7月3回（28週）です

みんなの声



わたしが配達しています

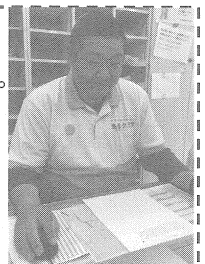
コミュニティ連絡会参加者の感想意見

- ★色々な活動方法がある事がわかり、参考になりました。
- ★基本ルールは大切にしながらも、自分たちのエリアに合った対応を柔軟にしていければ、と改めて感じました。
- ★学習会やDVD視聴会を加入につなげているコミュニティもあって、素晴らしい成果と感激しました。
- ★コミュニティの持続にはおせっかいなおばさんが必要なんですね。でもおばさん達も年齢を重ねるので、引継ぎをうまくすることが大事ですね。

4月から調布センターで配達しています。よろしくお願いします。初めて会った時には怖そうに見えるけれど見た目とは違い優しくして細やかだ、とよく言われます。なので、怖がらずに気軽に声をかけていただくと嬉しいです。

自分はテレビっ子で、暇さえあればいつもテレビを見ています。特に好きなのが2時間ドラマの推理ものです。2時間ドラマが好きな方がいましたら、ぜひ声をかけてください。

調布センター 後藤 裕二



◆わたしのまちのコミュニティ◆

中町コミュニティは、隣接するすぐろくコミュニティと合同で、多くの組合員が参加しやすい災害支援物資受渡し訓練（10月の土曜日）に合わせて、イベントを開催しています。2つのコミュニティが合同で行なうことで、にぎやかになるだけでなく、いろいろな年齢層の組合員と交流できると好評です。無料で開催できるライフプラン講座の「エンディングプラン」にはおおぜいの参加があり、エンディングノートづくりで盛り上がりました。

まち町田中央 【中町コミュニティ】

また、町田市防災課の職員をお招きし、防災学習会も行ないました。ベテラン組合員が講師になってのマドレーヌ調理会では、消費材の使い方についても情報交換できました。

今後は組合員でない近所の人も誘うなどして、生活クラブが地域にひろがれば…と思います。



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 5月の発電量 9,858kWh あなたの家の何軒分？

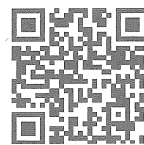
サステイナブルなひと、 生活クラブ

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
みたか商工まつり 生活クラブのテントブースでアピールします。 お誘い合わせて遊びに来てください。	7月14日(土)・15(日) 10:00～17:00	三鷹市役所敷地内
『食品添加物って危険なの?』 講師:野本健司氏「食の安全を考える会」代表 添加物の怖さ・危険性を教えていただきます。 ぜひ、まだ組合員でないお友だちと一緒に 参加ください。	7月21日(土) 10:00～12:00	パルテノン多摩 4階 第一会議室 参加費:無料 × 切:7/13(金) 託 児:あり(×切:7/6)
草の根市民基金・ぐらん*交流集会 2017年度助成団体活動報告・自由懇談 他 *ぐらん:草の根活動をしている市民団体などへ助成 するしくみです。登録して寄付します。	7月28日(土) 13:30～16:30	生活クラブ館 地下スペース 託児:なし ×切:7/13(金)

*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。“ぴよママ”登録者は無料です。

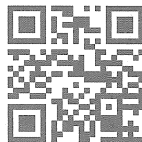
ぴよママは、個別システム手数料を無料とする「プレママ&ママ特典」申請者です。母子手帳交付以降、小学校入学前までのお子さんがいる組合員の方が申請できます。

インターネット注文 e くらぶ に登録しよう～♪

手のひらにケータイできる買い物かご

いつでも、
どこでも

毎日を忙しく過ごすあなたにピッタリ!
カタログをひろげて注文書に記入しなくても、
画面から簡単に注文できちゃいます!
eくらぶならではの便利な機能やお得な情報も。
登録がまだならさっそく登録してみてください! →→→



スマホ・タブレット

《 編集後記 》

この30年、注文書提出が間に合
わず慌ててセンターへ持ち込んだこ
と何十回!ところが、eくらぶにし
てみたら、翌朝 11:30 ギリギリまで
どこからでも注文できて大助かり!
荷受けが終わった日の夕食後に冷蔵
庫と相談しながら翌週分の注文がで
きて、とっても便利～♪ C.H

Ciao! 7月号 申込書



×切:7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 ヲ月)

希望項目に☑チェックしてください ※企画申込みは×切日までに提出してください

- ☐ 『食品添加物って危険なの?』に参加します。
お友だちと一緒にの場合は お友だちのお名前() 託児希望:有・無)
- ☐ 草の根市民基金・ぐらん交流集会に参加します。
- ☐ “ぴよママ”に登録(プレママ&ママ特典申請)します。
- ☐ Ciao! への感想・意見などをお寄せください。(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)