

Ciao!

AUGUST 2018 8



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



※生活クラブ 50 周年記念ロゴ

多摩南生活クラブ

検索

★ 多摩南のきらきらさん

生活クラブに加入したきっかけは、昨年 7 月に行なわれたみたか商工まつりへ行ったことでした。毎年気になってはいたものの、敷居が高い…と素通りでしたが昨年は、ハグみちゃんがいたので近づいてみたら、生活クラブへの愛を語るまち委員さんに圧倒され…。他の生協との違いを感じ、加入しました。

加入後、災害支援物資受渡し訓練でコミュニティ活動に参加。そこで誘われてまち委員になりました。楽しそう！と直感でした。試食会、生産者交流会、チラシ配り、消費材開発改善プロジェクトチーム、総代会への参加など初めて尽くし！そして今年のみたか商工まつりは出展側での参加です。どんな愛を語ろうかな～（笑）

商工まつりでもサンプルでいただいた、タイハイさんの丸大豆醤油は我が家で大活躍。原材料が大豆・小麦・食塩と基本の材料だけでできていることがとても気に入っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち三鷹●

鈴木 雅江さん



多摩南を支える仲間たち

6 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,652 人	5,111 人
加入者数	167 人	50 人
脱退者数	115 人	25 人
世帯当り	23,658 円	12,298 円
総利用高	369,108,495 円	62,498,237 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

鈴木さんおすすめ！丸大豆醤油 900ml タイハイ(株)



原料の大豆には国産大豆を 30% 使用。外国産大豆についても遺伝子組み換えの疑いのない原料を使用しています。丸大豆を原料に木桶で 1 年間天然醸造しています。

♡ もくじ ♡

- P2・・遺伝子組み換え食品の表示・インターネット注文えくらぶのすすめ
- P3・・生活クラブでんきに切り替えよう!!
エッコロたすけあい制度が新しくなりました!
- P4・5・・せっけん生活はじめませんか?
- P6・・第 24 回多摩南通常総代会報告・デポー便り
- P7・・お気に入り「鶏肉ムネスライス」・レシピ「キャベツと鶏肉の生姜炒め」
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「府中」・今月の太陽光発電

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

編集：多摩南生活クラブ広報委員会

遺伝子組み換え食品の表示

生活クラブの意見表明

遺伝子組み換え食品表示検討会(消費者庁)が2017年4月より開催され3月に報告が出されました。食品表示部会でさらに審議されます。以下は報告に対する生活クラブの見解で、意見書を出す予定です。

●すべての食品を義務表示の対象とすべき

遺伝子組み換え作物の飼料で育てられた畜産物と加工の過程で遺伝子が発見されなくなる植物油(ナタネ・大豆)や果糖ブドウ糖液糖(トウモロコシ)などは表示義務がないままです。また、ゲノム編集※などの新たな遺伝子改変技術も、表示義務の対象とすべきです。

※ゲノム編集：遺伝情報を高い精度で改変する技術。DNA切断酵素で遺伝子を壊したり、置き換えたりするもの。

●「意図せざる混入率」は5%より低いレベルとすべき

現状では5%までの混入は許容されていますが、すでにIPハンドリング※を実践している事業者の混入率のデータをもとに、より低いレベルとすべきです。生活クラブはIPハンドリングにより、より低いレベルの混入率を実現しています。

※IPハンドリング：特定の農作物を生産・流通段階で他の作物と混ざらないように分別管理し、証明書などを付して加工業者などに提供するシステム。

●「意図せざる混入率」の上限までの混入がある場合も、「遺伝子組み換えでない」表示を認めるべき

「遺伝子組み換えでない」と表示する場合の混入率は、ゼロあるいはゼロに近い厳しいものとすべき、と報告されました。そうすると、生活クラブのレベルでも許容されなくなり市場から「遺伝子組み換えでない」という表示が姿を消すとともに、意図せざる混入によって「遺伝子組み換え」と表示されることにもなりかねません。遺伝子組み換え由来の原料100%の食品と、意図せざる混入によってほんの数%しか含まない食品のいずれも「遺伝子組み換え」と表示されることになれば、志ある事業者によって維持されているIPハンドリングが行なわれなくなり、できるだけ避けたいと考える消費者にとっては選択の機会が奪われることになります。

遺伝子組み換えでない食品を食べ続けるために、消費材を利用しましょう！

インターネット注文 **eくらぶ** のすすめ

便利なeくらぶで注文する組合員が増えています。[多摩南生活クラブ] [検索] → eくらぶを選択して登録。

◎eくらぶの×切：配達翌日11:30

◎朝6時～夜中3時まで注文OK！

◎電車の中でも、出先でも消費材が届いてからでも注文OK♪

◎eくらぶでないと注文できない

数量限定品があります

★ほうきね牛セット

★平牧金華豚挽肉

★特別価格品 他いろいろ

◎注文一覧のメールがすぐ届く

ので、次週注文にダブリなし！

企画回：2018年5月2回(2018年18週)	1個
配達回：2018年5月2回(2018年18週)	1個
・ニューサマー(日向夏) 800g	1個
・あっぱれ・はれはれ野菜6点セット	1個
・はれはれ青ち新玉ねぎ1.5kg	1個
・いんげん100g	1個
・新にんにく1個	1個
・牛肉パラスライス200g	1個
・ジャージャーバー	1個

購入したい物を、注文金額を確認できます

注文完了をクリック。購入物がこのページで確認後、注文完了ボタンをクリック！



数量を決めたものをクリックするだけ

詳細表示をクリックすると、原材料一覧や次回組時期などを確認できます

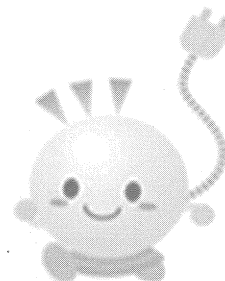
生活クラブでんき に切り替えよう!!

1,000 円 OFF キャンペーン
今月中終了!!

今年度、多摩南であと 200 人のでんき仲間を増やします。迷っている人は今すぐ!!

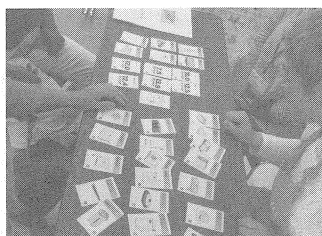
生活クラブでんきの特長

- 電気料金は東京電力と同じ
再生可能エネルギーを電源としているのに料金一緒。これってお得☆
- 産地との地域間連携「にかほモデル」
電気を消費するだけでなく、提携産地の活性化もはかります。
ラーメン、鱈しょっつる、清酒「夢風」も利用してね!
- プランの豊富化が可能
今あるプランはいたってシンプル。ですが、事業の安定化を踏まえ、組合員の意見と参加でプランを増やしていきます。



でんきくん

6月のまちづくりフェスタ
「省エネ講座」
省エネを心がけること、
再生可能エネルギーの重要性
を学びました。



アンペアダウンゲーム

生活クラブでんきの
詳細はこちら。
申込みもできます!



生活クラブでんき を使うことが「省エネ・脱原発・再生可能エネルギー推進」につながります。
おおぜいの参加でめざせ! エネルギーの国内自給 100%!

エコロたすけあい制度が新しくなりました!

<主な制度改定内容>

●困ったことを手伝うケア がパワーアップ!!

年間利用回数上限が 2 回⇒5 回に!

ケア金は 1 回 400 円。日常生活で困ったことがあった時、同じエコロ加入者に手伝ってもらった時に申請できます。



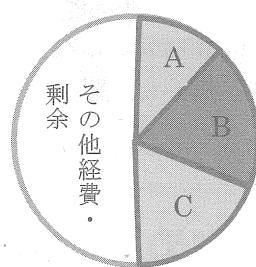
★コーディネーターがケア者探しをお手伝い!

誰かに手伝ってほしいけれど、誰に頼めばよいかわからない、近所の組合員がどこにいるかわからない。そんな時にはコーディネーターが相談に乗り、ケア者を探します。まずはセンター・デポーにご連絡ください。

◎コーディネーターを募集しています。

組合員と組合員をつなげる大切な役割です。コーディネーターには 1 回につき 800 円のコーディネート料が支払われます。

<エコロの 100 円はどのように活用!>



A エコロひろばやたすけあい活動などに 11 円

B 地域福祉事業立ち上げなどの補助 20 円

C エコロ給付に 18 円
もっと給付できます!

6 月 3 回週に、オレンジシャーベット色に一新したエコロガイドブックを配布しています。よ〜く見てください!!

月々 100 円の掛金でいろんなことに使えるエコロたすけあい制度(エコロ)! エコロに加入していると、たすけてもらうだけでなく、ケア者になってたすけてあげることができます! エコロ未加入の方は、この機会にぜひエコロの輪に入ってください!! 加入は配送センターまたはデポーレジにご連絡ください。

多摩南のエコロ加入者は 12,381 人(18 年 5 月末、59.9%)。

もっともっと多くの人の参加で、組合員どうしのたすけあいを支えていきましょう!!

せっけん生活はじめませんか？



知っておきたい『PRTR 法』

Pollutant Release and Transfer Register (化学物質把握管理促進法：化管法)

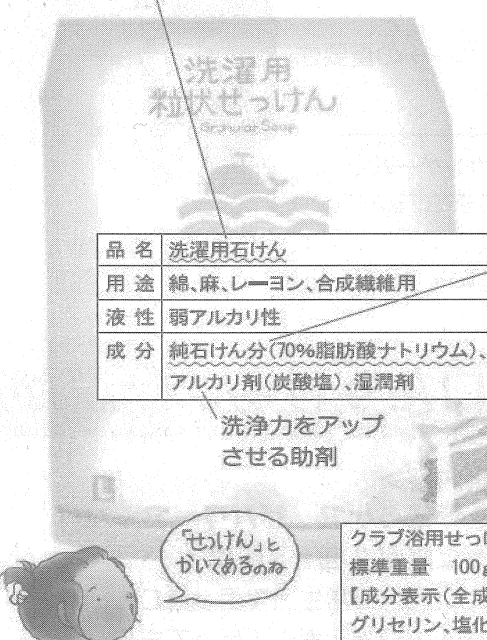
法律で定められた制度です。「特定化学物質の環境への排出量の把握及び管理の促進に関する法律」に基づいて、対象化学物質などが決められています。対象となる化学物質は、人の健康や生態系に有害な恐れがあるなどの性状を有するものです。354 物質あり、この中でも人に対する発がん性があると評価されたもので特に注意する物質は「特定第一種指定化学物質」と呼ばれ、12 種類が指定されています。

「便利」「役に立ちそう」「安い」だけで洗剤を選んでいませんか？「無添加」「自然にやさしい」「植物原料 100%」…… 無添加といっても、蛍光増白剤だけが無添加で、酸化防止剤などの添加物がたくさん入っていたり、PRTR 法*に指定されている発がん性のある物質が添加されているものも！

また、植物油を原料にした合成洗剤だったり、主成分はせっけんでも香り成分の化学物質が配合されていたりします。皮膚から体の中にしみこむことで健康への影響も指摘されています。食べるものと一緒に、お肌に触れるものにも、気を配ってみませんか。

★天然の油脂からつくられる「せっけん」と 石油などを原料にした化学物質である「合成洗剤」★

ここを見て！
せっけんしか「石けん」と表示できない



品名	洗濯用石けん
用途	綿、麻、レーヨン、合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	純石けん分(70%脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、湿潤剤

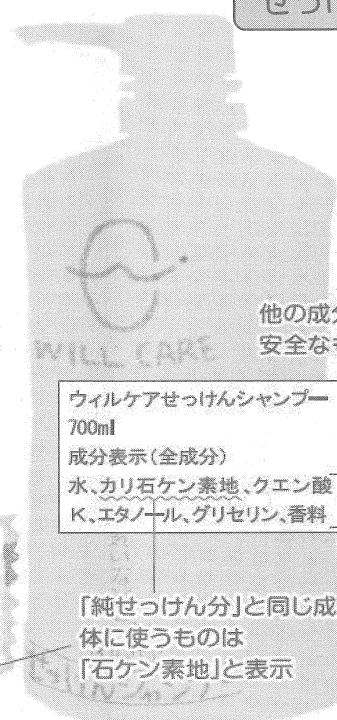
せっけん
と
合成洗剤の
見分け方は？

洗濯用と台所用は
こう表示される

洗浄力をアップ
させる助剤

「せっけん」と
わいてあるのね

クラブ浴用せっけん
標準重量 100g
【成分表示(全成分)】石ケン素地、
グリセリン、塩化Na



他の成分も
安全なもの

ウィルケアせっけんシャンプー
700ml
成分表示(全成分)
水、カリ石ケン素地、クエン酸
K、エタノール、グリセリン、香料

「純せっけん分」と同じ成分
体に使うものは
「石ケン素地」と表示

せっけん

合成洗剤

ここを見て！
「合成洗剤」と
表示されている

品名	洗濯用合成洗剤
用途	綿・麻・合成繊維用
液性	弱アルカリ性
成分	界面活性剤(20%直鎖アル キルベンゼンスルホン酸 ナトリウム、ポリオキシエ チレンアルキルエーテル)、 工程剤、分散剤、漂白剤、 蛍光増白剤、酵素

蛍光増白剤が
入っている

PRTR法で
指定されている
合成界面活性剤

「合成洗剤」と
表示されないの
でわかりにくい

主成分は
せっけん

CD化粧せっけん
標準重量 100g
【成分】石ケン素地、B
G、エチドロン酸4Na、
EDTA-4Na、BHT、
香料、酸化チタン、酸化鉄

酸化防止剤

合成界面活性剤

ABシャンプー 500ml
【成分】(全成分)水、ラウレス-2硫
酸アンモニウム、ラウリル硫酸アン
モニウム、コカミドMEA、ジステア
リン酸グリコール、ジメチコン、コカ
ミドプロピルベタイン、OQエクス、
EDTA-2Na、香料

変色防止、変質防止に
配合される
金属封鎖剤(キレート剤)

いろいろ
入っている
ぞわぞわ

始めるのは、まずはコレ！

固型せっけん 220 円 (税込 238 円)

120g×3 個

成分：純石けん 98% グリセリン 2%
香料・着色料・酸化防止剤不使用の
無添加石けんです。大きくて安い！



1 っはお風呂場で・・・

身体洗い

ツルっと泡が落ちて洗い
心地バツグン♪水濡れに
弱いので置き場所には注
意してね！

1 っはキッチンで

食器・鍋洗い

洗い方動画あります！



1 っは洗面所で

手洗い

薬用石けんでなくても、十分
除菌ができます♪効果を高
めるコツは、丁寧に洗う事！

多摩南では、石けんの種類*を決めて 7 月～9 月
の利用人員率を 35% になるように活動してい
ます。17 年度現在の実績は、29.7% です。

もっと石けんを利用しましょう！

*石けん利用点検品目

「粒状せっけん・無添加せっけん(針状)・洗濯用液体せ
っけん・キッチン用液体せっけん・固型せっけん」など

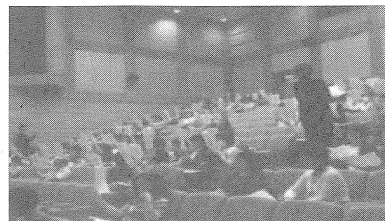
香害 に苦しむ人が増えています。日本消費者連盟は、香害を「柔軟剤、消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの強い香りをともなう製品による健康被害のことで、体臭は含まれない」と定義しています。2017 年夏には、電話相談「香害 110 番」も実施し 200 件を超える相談が寄せられたそうです。消費者庁、厚生労働省、文部科学省、経済産業省でも「問題を認識し、調査をしていく」とのことです。身の回りに化学物質のない暮らしをしたいですね。

「香りフォーム」の裏で今何が?! ～深刻化する「香害」～ 生活クラブの学校企画『いのちと水の連続講座第 4 回(全 5 回)』

- ・講 師：広田 しのぶさん
(化学物質過敏症支援センター理事長)
- ・日 時：10 月 16 日(火)
10:00～12:00
- ・会 場：パルテノン多摩
- ・参加費：500 円 (員外 800 円)
中学生以下無料
- ・申込み・問合せ先：生活クラブ東京・役員室
TEL03-5426-5202
FAX03-5426-5203

第 24 回多摩南通常総代会報告

6月7日(木)にパルテノン多摩において、第24回多摩南通常総代会を開催しました。総代定数200人中、出席158名(委任状38名含む)で、質問・意見が活発に出された結果、第1号議案～第6号議案のすべてが可決されました。



以下、質問・意見の一部です。(補足も含む)

【質問】「種子法の廃止にともなう、新しい法律をつくるための国会請願署名」のその後は？

⇒【回答】国が動いたということはまだない。今後も継続した活動が必要。現在、議員立法をめざしてロビー活動中。近い将来、何らかの行動を起こす予定。

【質問】すでに市民版地域福祉計画を立てている地域もあると思う。その共有については？

⇒【回答】7月に地域協議会連絡会を開催し、そこで共有して、居場所などをつくっていききたい。

【質問】高齢で利用できなくなり脱退した組合員ともコミュニティの仲間として一緒に活動したいが。

⇒【回答】災害支援物資受け渡し訓練の対象者にはならないが、他の活動には是非お誘いして欲しい。

【意見】WEB 問合せ者に多摩南フォーラムの案内などをメルマガで配信できるようになったらいい。

【意見】たすけあいワーカーズ以外のワーカーズとの連携を考えていって欲しい。

【意見】生活クラブ館まちだニュースを多摩南全域に配布してほしい。⇒WEB に載せることにする。



＜3列目 左より＞ 高木一臣(常任理事)
荒井るみ子(監事)、北川陽子(監事)、若林裕子(監事)
＜2列目 左より＞ 高木さえ子(理事)、稲澤真紀(理事)
牧野明美(理事)、橋本周子(理事)、鈴木昌代(理事)
＜前列 左より＞ 笠原真優美(理事・新任)
椿多見子(副理事長・新任)、高塩徳美(理事長)
落合由美(副理事長)

デポー 便り

デポーは買い物だけじゃない♪

各デポーでは生産者が来所して、フロアーで直接アピールしながら試食ができたり、交流会などでじっくりお話を聞く機会もあります。それぞれのニュースや店頭でお知らせしますので、ぜひ遊びに行ってください。

8月のお盆休み

8月14日(火)・15日(水)・16日(木)

13日(月)はお休み前の売り切り♪

ご協力をお願いします！



デポーだけの特別なお肉の日

・ほうきね牛の日

8月4日・11日・25日(土)

・黒豚の日:8月9日(木)

・金華豚の日:8月23日(木)

出資金在高確認中 ワーカーズに声をかけて、8月末までに確認をお願いします。

【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
8/10(金)・11(土) ブティックHARA (婦人服)	8/22(水)・23(木) ブティックHARA (婦人服) 8/30(木)・31(金) アイ・メイト(メガネ)	8/3(金)・4(土) わき(陶磁器) 8/10(金) パラマウント(靴) 8/13(月) ファーレ(婦人服) 9/3(月)・4(火) ブティックHARA (婦人服)

おすすめレシピ!

生活クラブ
レシピ大事典より

キャベツと鶏肉の生姜炒め



【材料】(2人分)

鶏肉ムネスライス…100g キャベツ…1/4(250g)

ピーマン…2個(100g) 人参…30g

根生姜(せん切り)…5g

A {真塩、こしょう…少々 料理酒…小さじ1

にんにくすりおろし…小さじ1/3}

白だし…小さじ2 片栗粉、なたね油…適量

真塩、こしょう…少々

【作り方】

①鶏肉はAで下味をつけてから片栗粉をまぶす。

キャベツはざく切り、ピーマンは1.5cm幅の角切り、人参は3cmの長さの短冊切りにする。

②フライパンになたね油を熱し、①の鶏肉を両面焼いて一度取り出す。同じフライパンになたね油を熱し生姜を香りが出るまで炒め、人参、キャベツ、ピーマンを炒める。鶏肉を戻し入れ、白だしを入れて炒め、真塩とこしょうで味をととのえる。

多摩南20,000人の声

私のお気に入り

190

鶏肉ムネスライス 320g
(全農チキンフーズ㈱)

配送税込価格 565円

まち八王子北
石黒 知佳さん

時間のないときの我が家のお助け消費材です。スライスしてあるので短時間で解凍できるのが気に入っています。下味に塩を少々もみこんでから調理するのが好きです。チャチャッとつくった親子丼は2歳の息子も大好きです。

次回の取組みは8月5回(34週)です

みんなの声

豚肉学習会参加者の感想意見

- ★こめ育ち豚を食べることで、日本の自給率を上げることができるとわかりました。
- ★平牧の肉が食べたくて生活クラブに入りました。
- ★一頭買いを組合員で工夫して食べるというのがいいなと思いました。
- ★ひき肉が一番お得だと知らなかった。こねずにハンバーグ、やってみます!
- ★おいしい豚が育つ環境、飼料について詳しく知ることができ、自信を持って家族にすすめられます。
- ★子どもたちにも枝肉の切り分け実演を見せてあげたかった。



わたしが配達しています

入職して7ヵ月目。信頼される配達員をめざし、組合員のみなさんとのコミュニケーションを大切にして楽しく配達できるように日々頑張っています。消費材のことをみなさんとともに学び新規組合員の方々に良いものを伝えられるようにしていきます。

仕事を一生懸命に頑張るのは当然ですが、休日の社会人ソフトボールも頑張っていきます。真っ只中の暑い夏、乗り切っていきましょう!

多摩統合センター 轡あい 相田佳彦



◆わたしのまちのコミュニティ◆

2011年の東日本大震災をきっかけに、まち府中でも2014年度から災害時のたすけあいのしくみをみんなで考え、実際に災害支援物資受け渡し訓練を体験し、日頃から組合員同士の顔が見える地域のコミュニティづくりを進めようと、『美好町三丁目コミュニティ』が発足して今年で5年目になります。

「個配になって組合員同士の顔が見えないわ」、「以前はよくお料理会などで話が弾んだわね」などが話題に出、近くの文化センターで災害支援物資受け渡し訓練に参加して情報交換を重ねています。

まち府中 【美好町三丁目コミュニティ】

若い組合員も増えてきたことから、ギフト・クリスマス消費材の試食をしながら、テーマを「赤ちゃんにやさしい生活」とし、市販の虫除けスプレーや合成洗剤の問題を取り上げ話が盛り上がりました。これからも日頃の関心事をテーマに、コミュニティメンバーの親睦を図るとともに組合員以外にも声をかけながら開催していきたいと思っています。



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 6月の発電量 8,782kWh 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
デポー八王子みなみ からまつフェスタ	9月8日(土)・9日(日) 10:30～19:30 (福引は15:00まで)	デポー八王子みなみ 手焼き煎餅実演・福引など楽しく お得なこといっぱい♪

*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。

【予告】 《 暮らしの見直し講演会 》

「孫育て・親育て 祖父母の役割とは？」

9月15日(土) 10:00～12:00 多摩統合センター

講師：井村 禮子 (癒しの子育てネットワークトロの森 主催)

子育て世代の親がおかれている社会を祖父母はどう理解する？

子どもたちが安心する、最高の子育て応援者になるには？

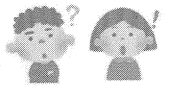
ヒントがいっぱいの講演会にぜひご参加ください！(申込×切9/7)

《 編集後記 》

やっと東電が福島原発の再稼働を諦めました。「え？今頃？」というのが正直な感想です。大阪では6月に大きな地震もありました(実はこれ、6月に書いています)。どうか他の原発も早々に止まりますように！と祈っています。 Y.M.

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。景品が豪華ですよ♪
おおぜいの皆さんの応募をお待ちしています！Ciao!への感想ご意見をお願いします。



★Ciao! 8月クイズキャンペーン★

Q: 多摩南の組合員、石けんの現在の利用率はどのくらい？

★3名に『さば水煮缶3缶組』をプレゼントします！

Ciao!4月号クイズ&答え

4月Q: 多摩南生活クラブ、今年度からのまちの数はいくつ？

A: 11まち

当選者3名に白桃缶をプレゼントしました。

Ciao! 8月号 申込書



〆切 8月24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(〇印してください)
名 前() 班コード・組合員コード()
電話番号() FAX() メールアド()
託 児(有・無) 名前() 年齢(オ ヶ月)

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

☐ 暮らしの見直し講演会に参加します。

☐ “ぴよママ”に登録(プレママ&ママ特典申請)します。

☐ クイズの答え 多摩南組合員の石けん利用率は、 _____ %

☐ 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)

ご記入いただいた情報は、生活クラブの活動に限り利用させていただきます。