

CiAO!

SEPTEMBER 2018 9



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

加入のきっかけは、出産後、食の安全、特に添加物を気にしていた私に学生時代の友人が勧めてくれたことです。他の生協と比べて、月々にかかる費用があるので最初は戸惑いましたが、安全性や信頼度に比べれば大したことのないものだと思います、加入しました。

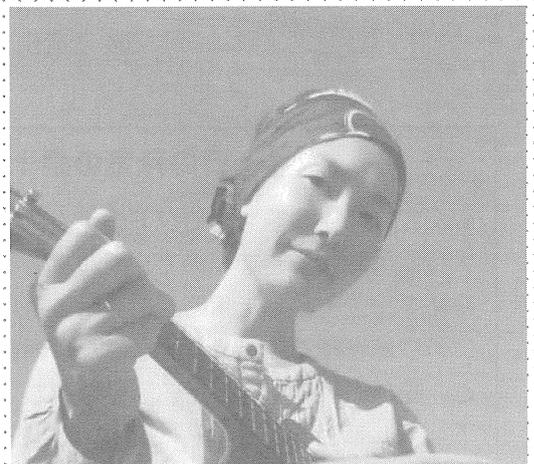
まち委員として新米で、組合員の加入や脱退に気を配ったり、行事、企画の組み立てなど、訳もわからず参加していますが、新米なりの素人意見が参考になることもあるようで、少しでも生活クラブのことが世間に広まり、地域交流と食の安全の意識が社会で強まっていくといいなと思います。微力ながらこの夏よりコミュニティを立ち上げ、体操で健康のお手伝いをしながら地域の方々と交流していく予定です。生活クラブがある暮らしを楽しみたいと思います。

消費材のお気に入りには白だしです。うどんに茶碗蒸しに煮ものにと、味が決まるし美味しいので乱用しています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち府中●

岩瀬 希 さん



岩瀬さんおすすめ! 白だし タイハイ(株)



丸大豆うすくち醤油を使用し、素材の色を生かす透明感のある白だし。7倍でうどんつゆ、15倍で吸い物、たまごやき、おひたしなど、いろいろ使えます。

♡ もくじ ♡

- P2..ピオサポで、みんな元気!
- P3..くらしの見直し講演会
～地球とからだにやさしい～いのちと水の連続講座 第4回
- P4・5..もう1点利用して! あなたの番です!
- P6..省エネで温暖化にストップ!・デポ一便り
- P7..お気に入り「粗びき塩胡椒」・レシピ「簡単タルタルソース」
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「調布狛江」・今月の太陽光発電

多摩南を支える仲間たち

7月末現在	配送	デポ一
組合員数	15,686人	5,110人
加入者数	139人	56人
脱退者数	106人	54人
世帯当り	24,349円	11,680円
総利用高	381,107,932円	59,697,788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デポ一八王子みなみ
八王子市別所 1-69-5
tel: 042-670-3099
fax: 042-670-3022
開所: 10:30～19:30

④デポ一国領駅前
調布市国領町 3-3-5
tel: 042-442-0710
fax: 042-442-0714
開所: 10:30～19:30

⑤デポ一町田
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

※デポ一八王子みなみ・町田 定休日: 水曜 デポ一国領駅前 定休日: 日曜



バイオサポートで、みんな元気！

バイオサポートって？

生命を意味する『BIO』と『美を』をかけ、生命力あふれた健康な食生活を「サポート」していく、という意味の生活クラブの造語です。消費材でカラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案です。

食事は主食・主菜・副菜などをバランスよく食べることが大切！でも、食べるものがどんなものかも大切です。

化学合成食品添加物には、発がん性などの危険性があるだけでなく、栄養の摂り過ぎや吸収を阻害するという問題もあります。例えば「リン」は、カルシウムとともに骨と歯をつくるミネラルの一つですが結着剤や発色剤として、ソーセージやハム、インスタント麺などの加工食品に含まれていることが多く、過剰摂取による腎臓機能の低下、カルシウムの吸収の抑制などが懸念されています。味覚を正常に保つ役割を担う亜鉛の吸収を阻害するものもあります。

消費材を利用することで、化学合成食品添加物や農薬、放射能、遺伝子組み換え食品などをかなり避けることができます！

米は一日の元気の素！

脳のエネルギー源は主にブドウ糖。ブドウ糖は体に大量には貯蔵できないので、朝起きたときは脳にエネルギーが不足した状態。ここにエネルギーとなるブドウ糖を補給するのが朝ごはん。朝食を食べないと、脳がエネルギー不足になり集中力や記憶力も低下してしまうんですって！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持するという良さもあります。

ごはんのみそ汁、のりや納豆、卵の組み合わせでも手軽にしっかり栄養が摂れます！特別栽培米と同じかさらに減農薬の生活クラブのお米を食べましょう！



牛乳には「5大栄養素」が全部入っている！

たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラルが「5大栄養素」。牛乳がスゴイのは、これらの栄養素を全部持っているということ！しかも、牛乳のたんぱく質には、体内ではつくれない9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、体への吸収効率も高い。カルシウムの吸収率も高く効率的。さらに、市販の超高温殺菌牛乳に比べて、パステライズド牛乳は吸収がいいことがタンパク質熱変性テストやレンネット実験で証明されています。ビタミンA、B2、B12、パントテン酸など、ビタミンも豊富！特にカルシウムが必要な成長期の子どもはコップ2杯で目標量の半分のカルシウムが摂れます！

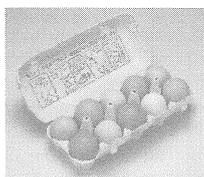
おやつにはもちろん、みそと相性がよく意外に和食料理にも使えます。



鶏卵はほとんどの栄養素を含む優等生！

食物繊維とビタミンC以外ほとんどの栄養素を含んでいてコストパフォーマンスも good！冷蔵庫に常備して、栄養がちょっと足りないかな？のとき一品に！陽の差し込む明るい鶏舎で、安全性を追求しながら国産飼料用米の割合を高くしたエサを食べて育った鶏の新鮮なたまごです。

採卵日がわかるのも生活クラブならではの。たまごの親鶏も貴重な国産鶏種の「さくら」と「もみじ」。



鶏肉はビタミンKが豊富！

鶏肉はカルシウムを骨に取り込むビタミンKが豊富。不足しがちなカルシウムを有効活用できます。植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸が多いことも特徴です。ビタミンAも豊富。ビタミンAは目、皮膚、粘膜の健康や免疫作用にかかわります。

丹精國鶏は日本の風土に合った「はりま」という貴重な国産鶏種です。みんなで食べて守っていきましょう。



秋の多摩南は「あ！これ聞きたかった！！」という講演会が目白押し！

【くらしの見直し講演会】

孫育て・親育て 祖父母の役目とは！

子育て世代の親が置かれている社会を祖父母はどう理解したらいい？
子どもたちが安心して子育て応援者になるには！？

子育ての強力な助っ人、おじいちゃんおばあちゃん。頼りにされるのは半分嬉しいけれど、昔の子育てとはずいぶん違うらしい……。孫を預かるのはいいけれど、ケガをさせては大変……。若い世代はどんな子育てをしたいと思っているの？どうしたら応援できるの？若い子育てママはおじいちゃんおばあちゃんに伝えるチャンスです。一緒に聞きに来てください！どちらの世代にも学びがあるお話が聞けますよ！！

- 講師： 井村 禮子(れいこ) さん
親と子の心をつなぐ相談室 トトロの森 主宰
日本抱っこ法協会公認セラピスト、子育て支援実践講座講師多数
- 日時： 9月15日(土) 10:00~12:00
- 場所： 多摩統合センター 2階ホール
- 参加費： 無料（組合員でない方も参加できます）
- 託児： 定員15人 一人500円（エコロ加入者無料、当日加入可）



【2018年度 生活クラブの学校】

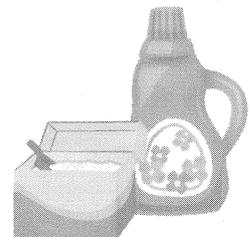
～地球とからだにやさしい～ いのちと水の連続講座 第4回

「香りブーム」の裏で何が？！～深刻化する「香害」～

「その香り、必要ですか？」柔軟剤や芳香剤で化学物質過敏症になる人も！
化学物質に頼らない、ナチュラルな暮らし。いのちを守り育む生活知識を学ぼう！

八王子では地域協議会からの働きかけで、市が「香害」について考える啓発ポスターを作成し、町田では市民がアンケート調査を行ない、日野でも学習会を行なう、など各地で活動が始まっています。「石けんを使って、汚れを落とす」という日常生活には過剰な香りは必要ないはず。あなたも一緒に考えませんか？

- 講師： 広田 しのぶ さん
NPO 法人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
- 場所： パルテノン多摩 4階 第1会議室
- 参加費： 組合員500円、組合員外800円
- 託児： 定員15人 一人1,000円（エコロ加入者無料、当日加入可）



申込みは8ページ申込欄 または QRコード イベントカレンダーから！

【牛肉切り落とし】

生産者：北海道チクレン農業協同組合連合会
毎週取組 320g 1,398円 480g 2,042円(税込)

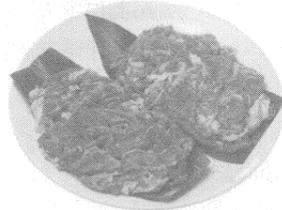
飼料の主原料トウモロコシ・大豆粕は非遺伝子組み換え作物(NON-GMO)。牛は、生理に合わせて粗飼料(牧草)をしっかり食べさせ、ゆったりした清潔な牛舎でストレスを与えないように育てられます。肥育期間中、抗生物質は病気の治療以外は使わず、もちろんホルモン剤も使用していません。

牛肉で貧血予防！

牛肉は、必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく源であるだけでなく、貧血予防に効果大のヘム鉄、顔色を良くし髪につやを与えてくれるビタミンB12までたくさん含んでいます。

組合員の声

- ・牛丼はもちろん、セロリなど野菜といためて粗びき塩胡椒だけでもおいしい！



【真あじ開き】

生産者：(有)奥和
ほぼ毎週取組 4枚 718円(税込)

4~7月、九州沿岸に水揚げされる脂ののった旬の真あじを使っています。一枚一枚丁寧に開き沖縄の真塩の塩汁(しょしる)に漬けます。ミネラルたっぷりの真塩は魚との相性もよく、魚の旨みも引き出してくれます。

干物で栄養素が二倍に！

干すことによりビタミンなどの栄養素が濃縮され、たんぱく質や脂肪が生魚の2倍に！酸化防止剤などの添加物を使わないので、冷凍です。

組合員の声

- ・海の近くで育った夫から「美味しい、こんなに違うの？」という言葉が!! 冷凍室から出してグリルで焼いただけなのに。
- ・安くて便利で美味しい、最高ですね。身をほぐしてごまや大葉と一緒にご飯に混ぜると子どもはパクパク食べます。



【豚肉ひき肉】

生産者：(株)平田牧場
毎週取組 480g 805円(税込)

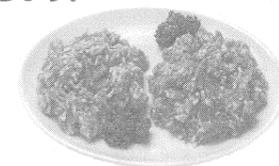
平田牧場の三元豚は、長年にわたる試行錯誤によってつくられた、繁殖力と丈夫さとおいしさをかねそなえたオリジナル品種です。肉が新鮮なので粘りがあり、ロースやモモなどの端肉も使用しているため市販品より全体に白っぽくなっています。

豚肉は、ビタミンB1が豊富！

ご飯などの糖質がエネルギーに変わるときや乳酸などの疲労物質の処理に必要なビタミンで、脳や神経の働きを正常に保ちます。

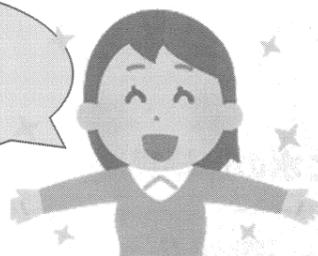
組合員の声

- ・脂身に甘味があり、しつこくなくておいしい。
- ・パックから出してそのまま1センチ幅に切り、いきなりハンバーグ、そのまま丸めて揚げて好みの味を絡めていきなりミートボール、簡単で美味しい！



9月はこれ!

消費委員会
おすすめ!



もう1点利用して! あなたの出番です!

2018年度4月~7月の利用高は計画比99.3%で、約1,000万円もマイナスです!いつもの利用にプラスして、9月はぜひ、**もう1点利用しましょう!! 一人350円アップが目標です!!**生活クラブの消費材は、生産者とともに作り上げたこだわりのオリジナルの物ばかり。他では手に入りません。原材料から作り方、包材まで一つひとついねいに確認し合い、しかも予約共同購入することで価格はとってもリーズナブル!今回、消費委員会おすすめの6点をご紹介します。どれもこれも多くの組合員が愛してやまない逸品です。いつも利用している方は9月も必ず、利用したことがないという方は、ぜひ、お試しください!

緊急事態

利用しないなんて、もったいない!

【粗びき塩胡椒(袋)】

生産者：(株)青い海
9月4回取組 373円(税込)

リピーターが多いので、詰め替え用をご紹介します。沖縄の海水を煮詰めてつくった「海水塩」を焼いたものに、業界でも珍しい挽き立てで、粗挽きした香りの良い黒胡椒と白胡椒をブレンドしました。一般的に使われている**人工調味料や固結防止剤等は使っていません**。ステーキ等の肉料理や野菜炒めなど、いろいろな料理に活用できます。

組合員の声

- ・海水塩と白胡椒・黒胡椒のバランスが絶妙。
- ・肉はもちろん、野菜料理やドレッシングにと大活躍!
- ・塩味がまろやかで、胡椒の香りがとても良い!
- ・市販品にはもう戻れない!



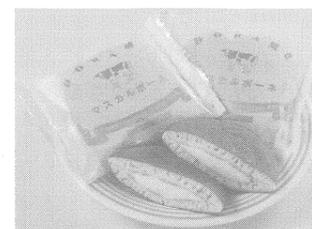
【DORA 焼きマスカルポーネ】

生産者：(株)紅葉堂
9月3回取組 429円(税込)

国産にこだわり、地元埼玉県産の小麦に生活クラブの生みたてたまご、北海道産のマスカルポーネチーズを使っています。もちろん、**乳化剤や増粘剤は使っていません**。幅広い年代が楽しめる洋風どら焼きです。冷凍のままなら『アイス』としてもおいしく、半解凍ならサクサクの食感が楽しめます。好みや気候に合わせておいしい食べ方をみつけてください。

組合員の声

- ・初めて食べた時の衝撃といったら何と言ったらいいでしょう?! しっかりとした生地になげないやさしいチーズクリーム!



【洗濯用フィトンα】

生産者：(有)生活アートクラブ
9月4回取組 1,944円(税込)

植物性天然成分「フィトンチッド」の力で衣類を消臭・抗菌します。室内干しの臭いも防ぎます。爽やかな森の香りに癒されます。洗濯のすすぎの段階で投入するだけ。洗濯仕上げ用リンスと併用できます。使用量目安は15ml/水30Lで、1本で約53回分使えます。原材料：フィトンα(植物抽出成分)、柑橘系抗菌剤、マスタードオイル、サポニン、石ケン素地、精製水

組合員の声

- ・部屋干ししていると嫌な臭いがすることがありますが、これを使うとすっきり!



まだまだ残暑!
参考にしてね!

省エネで温暖化にストップ!

まちづくりフェスタ
2018の報告

6月9日(土)多摩統合センターにて、まちづくりフェスタを開催しました。エコロたすけあい制度(以下エコロ)、各まちのコミュニティ紹介、共済、生活クラブでんき、石けん、グリーンシステムに特化したおまつりは今回が初めてです。子どもは大いに楽しみ、大人は大変勉強になるフェスタとなりました。



1階の様子

子どもコーナー

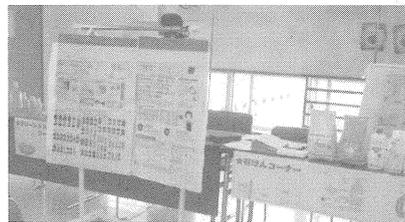
★ソーラークッカーを使い、太陽熱を利用してパウンドケーキが焼けました!太陽の熱ってこんなにパワーがあるんだ、とビックリ!!

★竹とんぼをつくるワークショップ、石けんをこねこねして自分の好きな形の石けんをつくるコーナー等、思い思いに楽しみました。

閲覧コーナー

★「月100円のエッコロってこんな身近な場面で使えるんだ♪」事例を説明してもらい納得!

★石けんコーナーでは合成洗剤の実験。蛍光増白剤入り洗剤で洗った布巾をとうふにしばらくかぶせておきます。蛍光成分がとうふに移染しブラックライトで照らしたとうふが光っていました。ソソッ。



2階の様子

省エネのコツ

2階閲覧コーナーは11時から省エネ講座の会場に。

★冷蔵庫は購入して10年経ったら、壊れていなくても買い替えましょう。今は消費電力が大幅に低く、冷蔵庫の容量にもよりますが年間5,000円~8,000円電気代が安くなります!

★自宅の契約アンペアはランクを下げると基本料金が下がるので、1番使う時間帯の消費電力量を考えて必要以上の契約はせずアンペアダウンを。

家計にも地球にもやさしい省エネです。

デポー 便り

それぞれのデポーで今年も開催します。

「秋のまつり」

- *いろいろな生産者が来て試食をしながらお話を聞けます。
- *お楽しみの福引きもありますよ♪。
- *たくさんのお買い得もあるので来てくださいね。
- *加入受付もしています。この日に加入するとお得がいっぱいあります。

お友だちと一緒にまつりへGO!

【展示即売会予定】 「見て、触れて、たしかめて」購入できます。

デポーのまつり

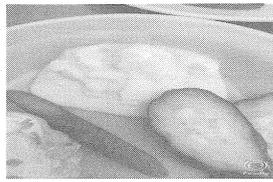
- ★八王子みなみ：からまつフェスタ
9月8日(土):マグロ解体・三河屋 他
9日(日):煎餅焼き実演・包丁研ぎ 他
- ★国領駅前：秋まつり
10月19日(金)・20日(土)
- ★町田：秋まつり
10月13日(土)・14日(日)

デポー八王子みなみ	デポー国領駅前	デポー町田
9/10(月)・11(火) 陶芸わき(陶磁器)	9/26(水)・27(木)	9/7(金)・8(土) プティック HARA(婦人服)
9/21(金)・22(土) センプレ(婦人服)	陶芸わき(陶磁器)	9/10(月)・11(火) かたやま工芸(宝飾品)
10/1(月)・2(火) アイ・メイト(メガネ)	10/10(水)・11(木)	9/13(木)・14(金) アフロディーテ(バッグ)
10/11(木)・12(金) かたやま工芸(宝飾品)	パラマウント(靴)	10/8(月)・9(火) アイ・メイト(メガネ)
10/13(土)・14(日) スーツ・ワイシャツ	10/15(月)・16(火)	
	東京真珠(宝飾品)	

おすすめレシピ!

これいいクラブレシピから

～ピクルスを使わない～
簡単タルタルソース



【材料】 お好みで

鶏卵 2個 玉ねぎ 1/4 マヨネーズ 大さじ2杯
すし酢 大さじ1杯 粗びき塩胡椒 適量

【作り方】

- ①卵をゆでる。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ゆで卵をつぶし、玉ねぎのみじん切りを入れ、塩胡椒をして混ぜる。玉ねぎのみじん切りは、お好みで、量を調節する。
- ④マヨネーズ、すし酢を加え、混ぜたらできあがり。

しばらく置いておくと、味がなじみます。

多摩南20,000人のル

私のお気に入り

191



粗びき塩胡椒
配送税込価格

373円

まち八王子南
上原 聖子 さん

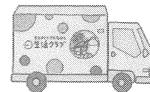
肉・魚以外にも、野菜料理やスープにコクを
与えてくれる、万能調味料。おススメは、食酢・
油・メープルシロップ・粒マスタードに粗びき
塩胡椒で作るドレッシング。塩と胡椒は別でい
いと思っている方も試してみてください!

今回の取組みは 9月4回(38週)です

みんなの声

固型せっけんの使用法 モニターアンケートより

- ★手洗い、服の襟・部分洗い、靴洗い。お風呂で体洗い。以前はシャンプー(リンスはお酢+水)にも使っていたが、今は液体せっけんシャンプーに。
- ★風呂場・洗面所洗い、台所用。顔・体洗い、洗濯。アトピーには泡立てネットを使って泡で体をやさしく洗う。いろんなせっけんを使ったが夫と子どもは固型せっけん好みのようで、子ども曰く“しみない”みたいと。あとは、上履き洗い。
- ★お風呂。ふきん洗い。
- ★食器洗い。初めは台所に固型せっけんは違和感がありました、今では必須!



わたしが配達しています

8月で入職1年になりました。
担当している270人の組合員のお宅へ大切な消費材をお届けしています。1年経った今、毎週こんなにも多くの方とお会いしていることに、心と冷静になって驚いています。



ちなみに私の好きな消費材は、チキンナゲットと、もずくスープです。食べたことのない方は、ぜひ食べてみてください。そして、私にもみなさんの好きなものを教えて下さい。

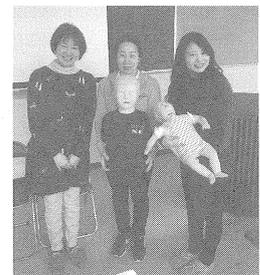
調布センター 轍サンス 育村 由貴

◆わたしのまちのコミュニティ◆

狛江は当初から積極的に活動していた団塊世代が今も中心となって、生活クラブのさまざまな活動をしています。狛江の3つのコミュニティも多摩南で提案があったときに組合員歴の長い者が立ち上げました。リーダーが多忙で、毎年の活動は災害支援物資受け渡し訓練参加と合同でのエコロひろば開催で手いっぱい。残念ながら新しいリーダーの登場や参加者を増やすことには至っていません。ただ、昨年(赤ちゃんの救命講座)・一昨

まち調布狛江【狛江の3コミュニティ】

年(アロマセラピー)の学習会には若い子育て世代のママの参加もあり、忙しいながらも子どもには安心安全なものをという意識の高さを実感しました。働くことも含めて忙しいママたちのニーズにも合った活動を組み立て、思いに寄り添えるコミュニティに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

7月の発電量

計器の故障により測れていません。申し訳ありません。

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

イベントの申込みはこちら



イベント	日時	会場・託児
第3回多摩南子育てひろば 愛情たっぷりラクラクこどもごはん &お弁当の詰め方 軽食付き♪	9月12日(水) 10:00～13:00	多摩統合センター 参加費：100円 申込み：お問い合わせください。
く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 参加費：無料 託児申込み切：9月7日(金) 申込み切：9月14日(金)
生活クラブ館まちだ 展示即売会 スーツ・靴・メガネ・宝飾品	9月22日(土) 11:00～16:00 採寸が必要な場合 15:30 までにご来場ください。	生活クラブ館まちだ1F 時間の予約を受け付けています。 多摩統合センター Tel:042-798-4372 Fax:042-798-4376
生活クラブの学校 いのちと水の連続講座 「香りブーム」の裏で今何が?! ～深刻化する「香害」～	10月16日(火) 10:00～12:00	パルテノン多摩 4F 第1会議室 参加費：500円(組合員外 800円) 託児申込み切：10月9日(火)

*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ある組合員の方が申請できます。

《Ciao!のモニターになりませんか?》

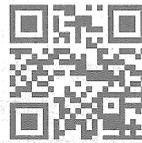
紙面に関する感想・意見などをいただくためのモニターを募集します。

11月～2月号に関する簡単なアンケートを4回お願いし、謝礼として4回終了後にステキな消費材をお送りします。下記申込書にて応募してください。定員10名。

スマホでいつでも注文!

配送用ネット注文:eくらぶ

登録がまだ
お済みでない方、ぜひ
こちらから
⇒



スマホ・タブレット

《編集後記》

「ピオサポ」生命力あふれた健康な食生活をサポートするということですが、安心して食べられる物はとても大切。食べ方を工夫し、体を動かすことによって得られる健康を維持しながら年齢を重ねていきたいです。 M.M.

Ciao! 9月号 申込書



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 ヶ月)

希望項目に☑チェックしてください ※配達便が×切日に間に合わない場合は、FAXか電話で!!

- くらしの見直し講演会に参加します。
- 生活クラブの学校 いのちと水の連続講座 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!のモニターになります。(×切：9月28日)
- 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)