

Ciao!

OCTOBER
2018

10



※生活クラブ 50 周年記念ロゴ

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



多摩南生活クラブ

検索

★多摩南のきらきらさん

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

お気に入り店が閉じたのをきっかけに改めて健康のことを考えた結果、十数年前に浦和でお世話になっていた生活クラブに再加入し3年になります。消費材には安心、安全、美味しさの信念が変わらずに貫き通されていて、懐かしく、有難く、当初は嬉しくてあれもこれもと注文していたものです。今では消費材で手づくりすることが基本となり外食がすっかり減りました。毎朝、しょうがのすりおろし汁とまちイチオシの国産純粋はちみつを入れた上品で優しい味わいの紅茶をたっぷり飲んで、温まっています。

昨年からまち委員になり、食だけでなく暮らしの安心や健康を考えた多彩なイベントを企画したり参加したりしています。ヘナの実演講習、食品添加物の実験付講習に続けて、化粧品や石けん類の使い方講習などの興味深い企画が目白押しです。企画を通していろんな人とのつながりが出来るのも楽しく、とても有意義だと思っています。

●まち調布狛江●

山崎 宏子 さん



山崎さんおすすめ！国産純粋はちみつ (株)スリーエイト



600g



200g

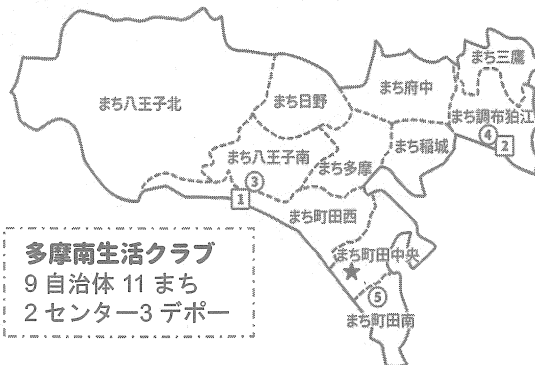
長野県安曇野産アカシア蜜
100%。癖のない上品な
甘さと、果糖が多いため固
まりにくいのが特徴です。

♡ もくじ ♡

- P2・・エビ・冬ギフト
- P3・・生活クラブのグリーンシステム・Rびん・P 袋返却キャンペーン
- P4・5・・多摩南フェスタ 2018
- P6・・庄内交流会報告・デポー便り
- P7・・お気に入り「ミックスハーブ(フレーク)」・レシピ「鶏むね肉のマリネステーキ」
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「八王子北」・今月の太陽光発電

多摩南を支える仲間たち

8 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,702 人	5,094 人
加入者数	84 人	27 人
脱退者数	67 人	42 人
世帯当り	22,320 円	10,849 円
総利用高	350,117,427 円	55,436,310 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

編集：多摩南生活クラブ広報委員会



ファーマーズシュリンプ & エコシュリンプ召し上がれ!

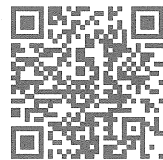
ファーマーズシュリンプって?

ベトナム最南端カマウ省で、米作りの田んぼを養殖池に転換して生産しています。
周囲には豊かな自然をはぐくむマングローブの林が!

- ・一般的な市販の集約型に対し粗放型
人工のえさを与えないでプランクトンや水草を食べ、1㎡当たり1〜3匹でゆったりと過ごし、抗生物質も使いません。(市販は30〜40匹・抗生物質で病気予防)
- ・収穫してから24時間以内で凍結作業まで終了します。
- ・エビの芯温は常に4℃以下
- ・冷凍は1回のみ(市販は複数回)。表面に氷の膜を作って保護

何より、消費者と生産者が顔の見える関係を作り提携、交流するという生活クラブの姿勢に感銘して環境保全や食の安全を共にすすめたいと考えてれています。

※デポーは同じ育て方をしているインドネシア産のエコシュリンプとなります。



ベトナム視察報告

海老のアヒージョ

これいい♪クラブより RUBE さんのレシピ

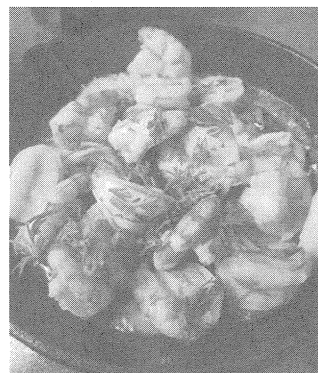
材料 (4人分)

エコシュリンプむき身 1袋、ニンニクひとかけ、オリーブオイル適宜
塩コショウ適宜、青菜適宜、料理酒適宜、鷹の爪 1本

作り方

- 1 エコシュリンプの背わたを取り、料理酒を振っておく。
- 2 オリーブオイルを少し多目に入れみじん切りニンニクと海老を入れ炒める。
お好みで鷹の爪も入れて炒める。塩コショウで味付け。
- 3 最後に青菜を。写真は人参の葉を散らしました。

※オリーブ油は多目で。海老は火を入れすぎると固くなるので、炒めすぎないように火加減に注意して。
鷹の爪は辛いのが好きな人は輪切りにしたり。入れなくても美味しい。



大切な方へ 家族のご褒美に 生活クラブの冬ギフト!

カタログ配布：冬ギフト本企画 10/23～、組合員受取品 10/30～、提出は同時で 11/6～
※このほかに、冬ギフト早期企画、帰省用手土産もあります。お見逃しなく!

いつもの消費材はもちろん、ギフトでしか手に入らないものもたくさんあります。市販では買えないので、喜ばれること請け合いです!
今回は、新製品の中からおすすめ2点をご紹介します!
みんなが笑顔になれるギフト。ぜひ、利用してください!

北海道十勝チーズセット 4,892円(税込)

(北海道チクレン農業協同組合連合会)

十勝ラクレット・モールウォッシュ各 150g
あしよろチーズセミハード・「結」100g
ブリ・ド・トカチ 120g

貴重な国産のチーズの詰め合わせ。
特にあしよろチーズはWEB限定品であっという間に売り切れてしまう人気消費材です。
この機会にぜひ!



黄金カステラとわたらい茶カステラ

3,208円(税込) ((株)紅葉堂)

わたらい茶カステラ 10切
黄金カステラ 10切

ギフトはもちろん、年末年始の帰省土産に、来客のお茶うけにと重宝します。地元埼玉県産小麦・(株)生活クラブたまごの産み立て卵でつくられしっかりとした食感で風味豊か!



生活クラブのグリーンシステム

びんや袋はなぜ回収するの？

「3R」っていう言葉を聞いたことがありますか？Reduce（リデュース：減量）、Reuse（リユース：再使用）、Recycle（リサイクル：再利用）。買うまえにまず「3R」を考える。そしてポイントは最初のReduceから優先して考えること。

★グリーンシステムは、リユース＝びんの再使用や、リサイクル＝P袋（ピッキング袋；消費材が入ってくる大きなビニール袋）の再利用などで資源を大切に、ごみの減量・CO₂削減など環境負荷を減らす生活クラブの取り組みです。

Rびんは Reuse（再使用）

自治体の回収に出すとRびんはリサイクルされてしまいます。リサイクルよりもまずリユース!!生活クラブのびんは生活クラブに出しましょう。1本あたり約12円の税金を節約でき、250gのCO₂を削減することができます。

■リサイクルとリユースの違い

⇒生活クラブえほん「りさとれた」が発行されました！希望者にプレゼントします。最終ページで申込みを！

■まずは見てみてリユース動画

⇒日常に追われている3人の女性がふとしたきっかけでガラスびんのリユースに出会い、小さな変化が生まれたプチ成長物語。

リユースびん物語 検索



P袋・牛乳キャップは Recycle（再利用）

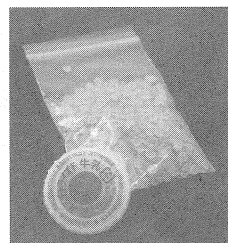
■P袋1枚をリサイクルした場合の

CO₂排出削減量は

⇒ 32.6g/枚

■牛乳キャップ1個では

⇒ 11.3g/個



再生ペレットにリサイクルされた後、野菜のP袋や他のリサイクル原料の一部になっています。

消費材や野菜が入ってくるP袋、

自治体のプラ回収に出していませんか。

もえるごみと一緒に捨ててはいませんか。

もったいない、もったいない!!

多摩南の2017年度回収率は30.9%。大事な大事な資源です。回収率100%めざして一人ひとりが取り組みましょう！

それ、ちょっと待った!

2018 多摩南 Rびん・P袋返却キャンペーン ～まだ使える。だから洗って返そうよ～

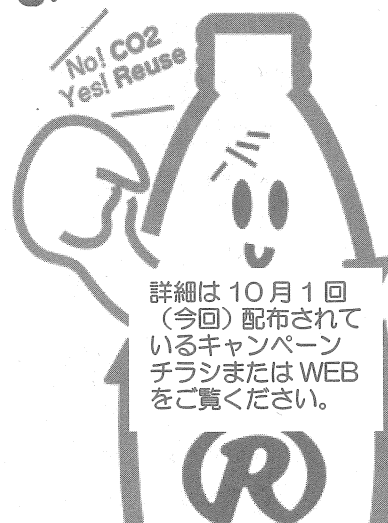
★応募方法：びん1本返却またはP袋5枚返却したら、キャンペーン応募用紙のマスを1マス塗りつぶし、5マス塗れたら1回応募できます。応募用紙をコピーして何回応募してもOKです。WEBからダウンロードすることもできます。※牛乳びんは今回のキャンペーン対象外です。

★プレゼント：抽選で35名に「選べるプレゼント」

応募用紙に書いてある

① すし酢 ② 万能つゆ ③ 中濃ソース

の中から希望消費材1つに○をして提出してください。



詳細は10月1回（今回）配布されているキャンペーンチラシまたはWEBをご覧ください。

多摩南生活クラブ検索

14 生産者を招いての
無料の大試食会！

生活クラブフェスタ2018

テーマ：見つけよう！わたしのイチオシ 聞かせてね！あなたのこだわり

★★11月17日（土）11：00～14：30 調布センター★★



去年の様子



今年の多摩南は、まちのイチオシ生産者＆イチオシ消費材を決めて、その消費材を徹底的に理解して伝え、利用する組合員を増やそう！と活動しています。
フェスタでも、それぞれのまちのイチオシ生産者とともにイチオシ消費材をアピールします。
そして、おすすめするだけでなく、参加者の皆さんからもこだわりを聞きたいと思います。
この機会にぜひ生産者と、また、組合員どうして情報交換してお気に入りの消費材や食べ方を増やしましょう！



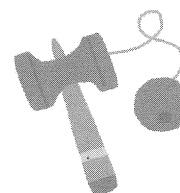
生活クラブ 50 周年記念 スペシャルイベント！



●オープニング企画 (11:00～11:20)

見たことのない けん玉ショー！

けん玉日本一に 10 度輝き、
2 つのギネス記録を樹立したけん玉師
の技を目の前で楽しめます！



●大抽選会！

フェスタの締めくくりは、大抽選会！
※会場にいる方が対象です。
多摩南の 11 まちのおすすめ消費材を当てちゃおう！

子どもも楽しい！

●スタンプラリー

生産者をまわって、お話を聞いたら
スタンプをもらおう！
スタンプがいっぱいになったら
お楽しみプレゼント！



●ぬりえや折り紙コーナー

＜(株)創土社＞

おなががいっぱいになったらここで
も遊べます。
※託児コーナーではありませんので、
保護者が見守ってください。

●よやくコーナー

米・牛乳・卵・とうふの予約を受け付けます！
当日米予約の方には、国産ブレンドなたね油（165g）プレゼント！

●加入相談コーナー

生活クラブに興味のあるお友だちと一緒に過ごしてください。
あなたには紹介プレゼント！
お友だちにはお試しセットのプレゼントがあります！
さらに、当日加入されるとまつりスペシャルプレゼントも
ありますよ！

お楽しみのおいしい試食品は、
たまみな♪10月号を見てね！

イチオシ生産者＆消費材！

キムチ	(株)第一物産	八王子北
固型せっけん	エスケー石鯨(株)	八王子南
餃子	美勢商事(株)	日野
ごま油	(有)小野田製油所	多摩
とうふ	(有)須黒食品・元気屋・三河屋	稲城
しょうがシロップ	(企)ワーカーズ・コレクティブ凡	町田西
豚ひき肉	(株)平田牧場	町田中央
卵	(株)生活クラブたまご	町田南
しょうゆ・白だし	タイハイ(株)	三鷹
福神漬け・しば漬け	(株)浜食	府中
国産純粋はちみつ	(株)スリーエイト	調布粕江

当日は事前に集めた組合員おススメレシピを掲示します！
また、当日参加者が書き込めるようにもしますので、
あなたのおススメも書いてくださいね！

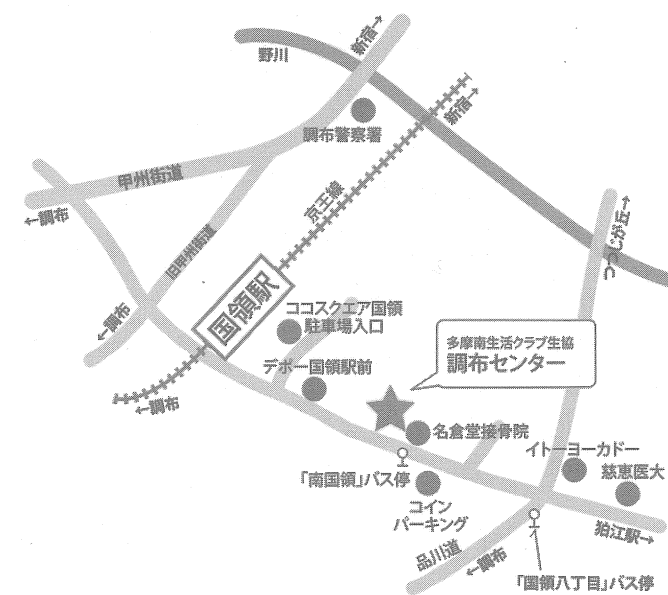
★開催日：11月17日（土）
11:00～14:30
（入場は 14:00 まで）（雨天決行）

★開催場所：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

★持ち物：箸・茶碗・皿・飲み物など
（会場にお茶や水の準備はありません）

※駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。



2018 庄内交流会を終えて

「生活クラブの食糧基地」をこの目で見てきました！

庄内平野の緑がまぶしい田んぼ、土・草のにおい、虫の音、海からの風、鳥海山と日本海がとっても近く感じる風光明媚なロケーション。生産者みなさんのお人柄も個性的で素敵な方が多く、とても身近に感じる貴重な時間でした。

見学内容は、月山パイロットファーム圃場、杉勇蔵岡酒蔵、メガソーラー建設現場、胴腹の滝、せっけんミニプラント、遊 YOU 米圃場、平田牧場本社ミートセンター工場、平牧工房、羊腸加工所 NORI コーポレーション、そして平田牧場千本杉農場の公道からの見学と、ぎっしり盛りだくさんでした。



飼料用米圃場

日本初として有名な山形の循環農業。

飼料用米を平田牧場の豚が食べ、豚の糞尿は完熟たい肥として米や青果物生産者（月山パイロットファーム・JA さがえ大江町など）が利用、杉勇蔵岡酒造場の酒粕は平田牧場の豚のみそ漬けに使われ、平田牧場のとんかつの廃油が月山パイロットファームのトラクターの燃料となっているなど異業種間で様々な形での資源循環が行なわれていることに感激しました。

最も実感したことは、生産者どうし横のつながりが強く数々の苦労にもチャレンジスピリットで対処していることと、私たち組合員のことを考えてくれていることでした。そして、そのためには組合員の声をどんどん聞かせてほしいそうです。私たちも生産者のことに思いを馳せるとともに、ちゃんと思いを伝えることが大事なことだと感じました。この庄内のみなさんとは、「今まで以上に連携を強化して、今後もつなげていくべき誇らしい関係性である」とみなさんに、一番伝えたいです！！

まち日野 まち委員長 宿野部 紀子

生活と自治 8 月号
P41~42 に JA 庄内みどり生産者のみなさんの記事が掲載されています。ぜひ読んでください。

デポー便り

秋のまつり

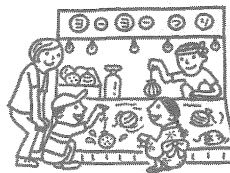
いろんな生産者が来て試食をしながらお話を聞けます。福引きもあります。

たくさんのお買い得もあるのでお楽しみに♪

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！

生活クラブに誘いたいお友だちと一緒に遊びに来てください。

その他、デポーならではの鮮魚やお総菜、その他消費材もあり、楽しいですよ♪



<デポー国領駅前>

10月19日(金)・20日(土)

生産者：コーミ(株)、(有)小野田製油所、共生食品(株)など

<デポー町田>

10月13(土)・14(日)

生産者：(株)井筒屋、(株)オルタフーズ (有)月山パイロットファームなど

10月~11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
10/11(木)・12(金) かたやま工芸 (宝飾品)	10/10(水)・11(木) 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・Y シャツ	10/15(月)・16(火) 東京真珠(宝飾品)	10/22(月)・23(火) 東京真珠(宝飾品)
10/25(木)・26(金) アフロディーテ (バッグ)	10/24(水)・25(木) センプレ(婦人服)	10/26(金)・27(土) センプレ(婦人服)
11/1(木)・2(金) パラマウント(靴)	10/30(火)・31(水) アフロディーテ (バッグ)	11/15(木)・16(金) パラマウント(靴)



おすすめレシピ!

これいい♪クラブ
みるくのしっぽさんのレシピ

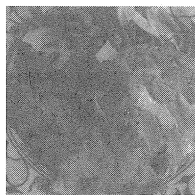
鶏むね肉のマリネソテー

【材料】

レモン汁 大さじ 1
オリーブオイル 大さじ 2
ミックスハーブ(フレーク) 適宜 海水塩 小さじ 2
付け合せ野菜適宜

【作り方】

- ①鶏むね肉にレモン汁、オリーブオイル、塩をもみ込みミックスハーブを振りしばらくおく。冷蔵庫に数日間保存も OK。
- ②冷蔵庫に入れた場合室温に戻してから、汁ごと全部入れてフライパンで焼く。じっくり時間をかけて、香ばしい香りがしてくるまで、返しながろ弱火で焼く。蓋はしない。
- ③粗熱を取り冷めてから食べやすくそぎ切りにする。付け合わせは、セリにすし酢を同量から 1.5 倍の水で薄めたのを回しかけ、砕いたポテトチップをトッピングする。



多摩南20,000人の声

私のお気に入り

192



ミックスハーブ(フレーク)

配送税込価格 200 円



まち多摩
岸田 恵さん

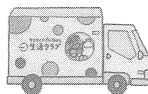
子どもがピザやトマトソースの料理が大好きで店の味になるのでよく使います。ハーブがいい塩梅で配合されているので失敗しないところがいいです。少ししか使わないとはいえ安全なものを安心して使っています。

今回の取組みは 12 月 1 回(48 週)です

みんなの声

8 月号への感想意見より

- ★石けん利用率が思っていたより低くびっくりしています。“固型せっけん”は何にでも使え、何より子どものころを思い出すあの匂いが好きです。泡立ちもよく、それでいて安価! 合成洗剤と違って人体に安全で安心して使える石けんをもっと使ってほしいですね。
- ★「香害」を取り上げていただいて良かったです。多摩市地域協議会で「ひと言提案」のテーマにしてアンケートを取りましたが、子育て世代で香り付き柔軟剤や合成洗剤、除菌スプレーなど使用している方が多く子どもたちへの影響が心配です。



わたしが配達しています

入職して 5 年。最初は仕事に慣れずうまくいかないことがありましたが、先輩や組合員に励まされてキチンと仕事がこなせ、後輩に指導できるまでになりました。



趣味はドライブ・旅行です。最近九州に行き親戚の子たちときれいな川で遊び、阿蘇の自然に触れてきました。みなさん、行ったことありますか? 配達時にはみなさんのおすすめの場所を教えてください。これからもみなさんに愛される配達員を目指し、頑張り続けます。

多摩統合センター 轍あい しろ げんた 城 玄太

◆わたしのまちのコミュニティ◆

紅葉台には 500 世帯が住んでいて、生活クラブ組合員が 47 人います。40 年前は班が 7 つあり、班会も毎月行なって楽しく勢いがありました。今は班が減り個配組合員が多くなりましたが、当時の班会で培かれた組合員どうしの繋がりが今も続いています。アンケートの意見を参考に、また個配の人が孤立しないように今年は 3 回の企画を開催します。

6 月には、食べてみたい! 食べたことない! 消費材の試食会と同時に代理人のなるみゆりさんに

まち八王子北【紅葉台コミュニティ】

八王子のごみ問題等の話をしてもらいました。11 月は、例年地域の文化祭に消費材のお菓子を出して喫茶で参加します。2 月には、消費材の試食と遺伝子組み換えのドキュメンタリー DVD の鑑賞です。個々の組合員が消費材の安全性と今の生活環境がどうなっているかを“知る”ことが、何より大切だと考えています。



生活クラブ solar 多摩南事業所 ひまわり 8 月の発電量 9,471kWh 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

こちらからも申し込みます



イベント	日時	会場・託児
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 / 一般800円 託児・申込〆切：10月9日(火)
鶏肉学習会 丹精國鶏ってどんな鶏？！	10月19日(金) 10:00～13:00	調布センター 2F ホール 託児・申込〆切：10月12日(金)
防災・減災を地域で考えよう！ & 火災共済学習会 講師：国崎 信江さん	10月31日(水) 10:00～12:30	多摩統合センター 2F ホール 託児・申込〆切：10月24日(水)
親も子も安心できる預け方、預かり方 とは？ ～ケア者研修・交流会～	11月7日(水) 10:00～12:30	多摩統合センター 2F ホール 託児：限定5人 〆切：10月31日(水)

*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。(例外もあります。)

“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。

★これいい♪クラブ 東京秋のイベント★

今年は、牛乳レシピコンテスト。牛乳を使ったオリジナルレシピで競います！～11/4

大賞1名・生産者賞2名・
東京広報政策委員会賞2名
豪華景品が当たりますよ♪

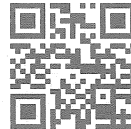
[これいい♪クラブ検索](#)



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
おすみでない方は、今
こちらから⇒



[eくらぶ検索](#)

《 編集後記 》

月1回のまちの「生活と自治」読書会サークルに参加して3年。新しい仲間も増え、参加者の意識の高さに感心しています。みなさんもぜひ読んでみて。そのあとの体にやさしいランチも楽しみです。Y.K

Ciao! 10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)

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 ※配達便が〆切日に間に合わない場合は、FAX か電話で！！

- ☐ 生活クラブの学校 いのちと水の連続講座 に参加します。
- ☐ 鶏肉学習会 丹精國鶏ってどんな鶏？！ に参加します。
- ☐ 防災・減災を地域で考えよう！&火災共済学習会 に参加します。
- ☐ 親も子も安心できる預け方、預かり方とは？～ケア者研修・交流会～ に参加します。
- ☐ 多摩南フェスタ モッツアレラチーズづくり に参加します。〆切：10月31日
- ☐ 多摩南フェスタ キムチづくり に参加します。〆切：10月31日
- ☐ 生活クラブえほん「りさとりた」を希望します。〆切：10月31日
- ☐ “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)

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。