

Ciao!

DECEMBER
2018 12

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

子どもにアトピーとアレルギーがあったため、できる限り自然食品と手づくりを心掛けていました。友人が医師の指導で添加物と農薬を避けた生活をしていたこともあります。そんな昨年春、近所のキャラバンに遭遇して加入しました。

生活クラブの消費材はどれも安心でおいしいので食材選びが楽になり買物に費やす時間が減って大助かりです。数あるお気に入りの中、すぐに食べられるやきとりセットは常備し、水菜や焼きネギとごはんに乗せてお手軽焼き鳥丼に♪

託児付きの企画はとてもプラスになっています。ケア者やまちの方々がとても温かく、人生経験も豊富なので頼りになり、親子共々癒されています。また、まちの子育てひろばのスタッフとしてノーバディーズパーフェクト講座を開催し充実の6週間を過ごしました。子育て世代には将来の体をつくる食べ物の重要性にもう少し目を向けて欲しいので、パパ&子どもクッキング、昔に学ぶおばあちゃんの知恵などの企画を開催できたらいいな、と思っています。

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち八王子南●

塚本 優子 さん



塚本さんおすすめ！ やきとりセット (株)秋川牧園



30g×10 (モモ4 ムネ3 つくね3) 税込 983 円

丹精國鶏を醤油ベースのタレで焼いてあります。
レンジやオーブンで温めるだけで食べられます。

♡ もくじ ♡

- P2・定番のおすすめ消費材で簡単！美味しい！年末年始
 - P3・冬場の省エネ、なににする？
 - P4・5・生活クラブ 50 周年特別企画「生産者に会いに行く活動」
 - P6・「愛情たっぷりらくらくこどもごはん」&お弁当・デポー便り
 - P7・お気に入り「ビオサポセット各種」・レシピ「野菜たっぷりポトフ」
- 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「日野」・今月の太陽光発電

多摩南を支える仲間たち

10 月末現在	配送	デポー
組合員数	15,661 人	5,107 人
加入者数	143 人	50 人
脱退者数	110 人	40 人
世帯当り	28,559 円	11,550 円
総利用高	446,345,299 円	58,902,707 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

編集：多摩南生活クラブ広報委員会

定番のおすすめ消費材で 簡単！美味しい！年末年始

人気 No.1 の伊達巻

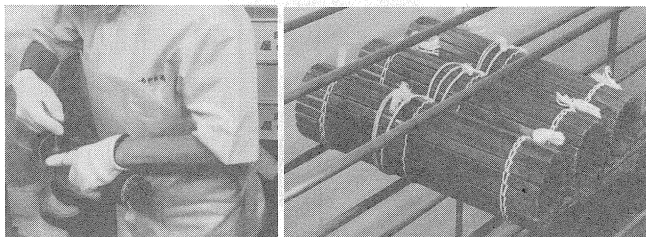
毎年 10 万本の注文があるのは、
原料・製法・価格が違うから！



原料は、生活クラブの卵と過剰摂取は良くないとされているリン酸塩不使用のすり身。船上ですり身に加工しているの、鮮度抜群！調味料には合成調味料（アミノ酸等）を使わず、天然調味料（桜エビから抽出した魚介エキス）を使用。もちろん、保存料は不使用なので、冷凍で届きます。

アツアツに焼けた伊達巻を木製の巻きす（鬼すだれ）で巻くことにより、巻きすが伊達巻から一時的に水分を吸収し、徐々に伊達巻に水分を戻すことで、しっとり感が生まれます。

巻きすに巻くのは熟練が必要。70 代の女性従業員を筆頭に、熟練の技を若手に継承しています。



簡素化した包装。市販品のような掛け紙やすだれは使っていないので、その分コストがかかりません。この品質でこの価格は驚き！

1 本 977 円(税込)

北海道産数の子 (塩抜き・皮取り) NEW

家庭で好みの味付けをしてもよし、
解凍してかつおぶしをふりかけて
わさび醤油などでもおいしい！



貴重な北海道産ならではのパリパリとした食感が
楽しめます。

150g 1,812 円(税込)

<市販品が漂白剤を使う理由>

血抜き工程を短縮するために使います。
漂白剤自体に血抜きを促進させる働きはありませんが、血が残ると色がくすむので、これを鮮やかに見せるために使います。

申し込みはいずれも 12 月 2 回 (12/10～) 提出
12 月 4 回 (12/24～) 配達

海老天ぷら

粗放養殖のインドネシア産
ブラックタイガーを使用した
油調理済みの海老の天ぷらです。



国産小麦の衣・遺伝子組換えでないなたね油で揚げました。

*プリッとした海老の食感とカリッとした衣の食感が楽しめます！

*解凍後あるいは凍結状態のままオーブントースターで加熱し、年越しそばやうどんにのせて食べられます。

4 本入り 1,132 円(税込)

にしん甘露煮

国産のにしんは鮮魚として利用されるため、脂のりの良いアラスカ産の冷凍ニシンを使用。それと三温糖の原料のサトウキビのみ外国産です。金沢の割烹・料亭に惣菜を出している生産者の技を味わってください！にしんそばはもちろん、にしん味噌煮や大根の煮付けと合わせてもよし。



200g (4 枚) 508 円(税込)

一緒に！貴重な国産のそばはいかがですか？

生そば 400g 378 円(税込)

戸隠そば 200g × 2 袋 518 円(税込)

※12 月 3 回提出 (12/17～) 12 月 4 回配達 (12/24～)

消費材をお勧めする理由

消費材は、生活クラブが生産者とともにつくりあげています。その中身は…

- できる限り国産の物を使う
- 遺伝子組み換え対策をしている
- 放射能検査をしている
- 添加物の使用を可能な限り抑えている

2017 年 7 月現在 85 品目 (国は 819 品目許可)
消費材をつくるために特別に原材料を準備し、
添加物を使わないために手間をかけています。
しかも共同購入なので、価格はリーズナブル！
年末年始の市販のかまぼこなどの値段の高さにはびっくり！

おいしくて、安心して食べられる消費材を年末年始にもぜひ、利用しましょう！

冬場の省エネ、なにしてる？

夏と冬は1年の中で最も電気代が高くなる時期ですね。

冬本番が訪れる前に、家庭の電気の使い方を改めて見つめてみませんか。省エネを柱とした持続可能（＝サステナブル）な社会を、私たち生活クラブはめざしています。

省エネってなんだろう？

ちょこっとおさらい！

省エネとは「省エネルギー」の略です。いつも私たちが使っている電気やガス・ガソリンをつくるのに必要な石油や石炭・天然ガスなど、限りあるエネルギー資源がなくなってしまう事を防ぐため、エネルギーを効率よく使い、少しずつエネルギーの「ムダ」をなくしていくことを言います。

なぜ省エネが必要なの？

省エネルギーは、地球温暖化防止対策として必要不可欠な取り組みです。温室効果ガス（資源を燃やすと発生する二酸化炭素などを含んだガス）の大部分を占めるCO₂排出削減へ向けて、省エネルギーへの必要性が一層求められるのです。温暖化が進むと、地球規模での気温上昇や海面上昇などにより食料供給や居住環境などに重大な影響を及ぼします。近年の異常気象（集中豪雨や酷暑、春秋のない1年、豪雪）は地球温暖化も一因にあると言われてしています。

省エネをいざ、実践！！

エアコン

冬は20℃を目安に

室温と室外の温度差を小さくしましょう。

年間で…電気 53.08kWh の省エネ

電気代約 1,170 円の節約

CO₂削減量 25.9kg

外気温度 6℃、エアコン設定温度 21℃と 20℃、使用時間 9 時間/日で比較

洗濯

洗濯物は容量の7～8割で

少量の洗濯物を毎日洗うよりも効果的です。

年間で…電気 5.88kWh の省エネ

水道 16.75 の省エネ

合計約 3,820 円の節約

CO₂削減量 2.9kg

容器容量 6kg の 4 割を入れて洗う場合と 8 割を入れて洗う回数を半分にした場合との比較

衣類乾燥機

自然乾燥と併用する

年間で…電気 394.57kWh の省エネ

電気代約 8,680 円の節約

CO₂削減量 192.2kg

自然乾燥 8 時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2 日に 1 回使用。

その他家電機器

こまめにプラグを抜く

スイッチ付きタップを活用しても有効です。

年間で…電気 112.00kWh の省エネ

電気代約 2,460 円の節約

CO₂削減量 54.5kg

～経済産業省資源エネルギー庁 WEB サイトより～

照明

LED 電球に取り替える

購入価格は高いですが電気代5分の1。

約 5 か月で白熱電球のコストと逆転します。

年間で…電気 90.00kWh の省エネ

電気代約 1,980 円の節約

CO₂削減量 43.8kg

54w の白熱電球から 9w の LED 電球に交換

電気は、再生可能エネルギーを！

再生可能エネルギーは、生活クラブでんきで！

生活クラブでんきは、8 ページから申し込めます！

- ★一人ひとりが問題意識をもって省エネを実行することで地球温暖化にストップをかけられます。
- ★一人では効果が少なくても、全世帯で省エネすれば大きな効果！あなたにできること、はじめましょう。

生活クラブの
環境・社会への
取り組み ⇒⇒⇒



http://www.seikatsuclub.coop/eco/index.html

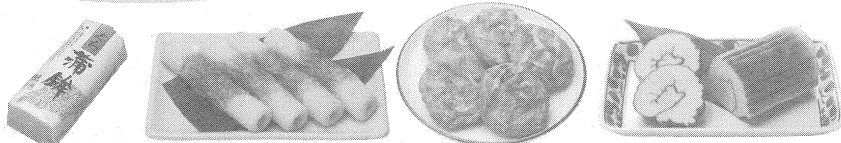
生活クラブ 50 周年特別企画

1965 年 6 月世田谷区で生活クラブが誕生し、牛乳の共同購入が始まり、1968 年 10 月 18 日生活クラブ生協創立総会が開かれ、同年 12 月 16 日生活クラブ生協設立が認可されました。

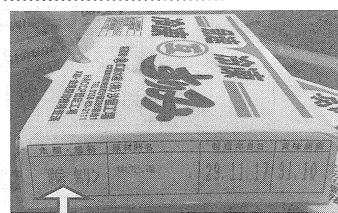
こめや食品(株)

2018 年 7 月 10 日

★消費材：グチ蒲鉾・グチ入ちくわ、桜えびさつま揚・いわしさつま、伊達巻など、魚のすり身を使ったもの



★原 料：一番の特徴は、**無リン（リン酸塩*不使用）のすり身を使っていること**。
通常収穫した魚は船上または国内の工場ですり身にして冷凍しますが、保存期間を長くするためにリン酸塩が使われます。
無リンのすり身は特注品で、全流通量の5%しかありません。



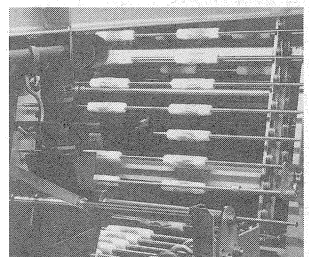
すり身の箱には「無リン」と明記されていました

*リン酸塩

過剰摂取により、血管の詰まりや骨をもろくするなどの危険があるといわれています。
一括表示の pH 調整剤・酸味料・乳化剤などは明記する必要はありません。

★調味料：合成調味料（アミノ酸等）を使わず、天然調味料（桜エビやグチから抽出した魚介エキス）を使っています。

★検 品：グチ入ちくわを焼く工程では最後に中央部分に焼き色を付け、棒からちくわを抜き取ります。が、この時ちくわの先端にまだ熱い棒が触れ、本来真ん中にしかついていない焼き色が付いてしまうことがあります。この焼き色が組合員から事務局を通して生産者にクレームとして伝えられたことがありました。以来検品時にちくわの先端に焼き色が付いていないかさえもていねいにチェックをしていることがわかりました。



焼きあがったちくわ



ちくわの検品作業

コツ!

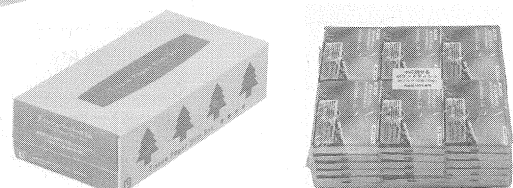
「桜えびさつま」は、最終工程の「揚げ」を短めにしているので、家庭で「揚げる」「焼く」など熱を加えることで、揚げたての味になります！ ぜひお試しください！

マスコー製紙(株)

2018 年 7 月 10 日

★消費材：ティッシュペーパー・スリム・ポケットティッシュ 36 個

★再生紙：紙の流通における再生紙の割合は約 20%。
使用後捨てるティッシュペーパーを、森林を伐採してパルプで製紙するのは資源の無駄遣い！と、古紙から製紙しています。



★品 質：自治体で回収した古紙（チラシ類、インク付、シュレッダーされたものなど）は、丹念に異物を除く必要があるだけでなく紙質を一定に保てません。紙質を一定に保つため、牛乳パック（外側・内側のフィルムをはがせば上質な古紙）を 60～70%配合しています。薄くすることで、やわらかさを増すことができました。

★環境保全：過去に田子の浦湾がヘドロで汚染されたことがあり、環境保護の観点から、毎日大量に出る排水は国の基準より厳しい静岡県内の基準に合わせて処理し、再生された水は専用排水管を通して海に流されます。この排水管の年 1 回のメンテナンスの日は、富士宮市内の全製紙会社が休業します。地域ぐるみで環境に配慮しています。

「生産者に会いに行く活動」

今年度設立 50 周年企画として東京全体で、まち委員会や理事会が主催し「生産者に会いに行く活動」を行い、改めて優れた消費材を取り組んでいることを確認して来ました。こんな貴重な消費材を利用しないのは、もったいない！

(有)沃土会

2018 年 9 月 26 日

★消費材：なす・トマト・ピーマン・きゅうり・ブロッコリー・にんじん（黒田五寸）、小松菜（新黒水菜）など、あっぱれ育ち・はればれ育ち・たぐいまれ野菜中心

★ブロッコリーの栽培

・6・7 月 土壌殺菌

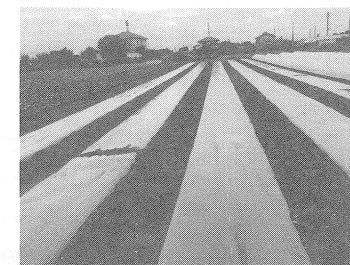
（地面に太陽熱マルチ（シート）を敷いて、土の温度を 60℃にすることで、草の種や病害虫の殺菌・殺虫を行ないます。）

・8 月 種まき→大きくなったら植え替え

（防虫ネットをかけて苗を育てます。）

・10・11 月 草取り

・12 月 収穫



太陽熱マルチを使うことで殺菌剤を、防虫ネットを使うことで殺虫剤を、草取りすることで除草剤を使用しなくて済むように努力しています。農薬を減らすには、手間もお金もかかることが改めてわかりました。

にんじん（黒田五寸）の栽培

ちょっとした時期の違いでこんなに違いが。手元に届くまで野菜たちは半年間厳しい自然環境を乗り越えてくるのですね。

私たち組合員が「安全な野菜を食べたい」と願っていてつくっている野菜です。

こちらは種まき後に異常高温になり、発芽率が低くなってしまいました。



種まきの時期が数日早かったため、順調に生育しています。

市場の価格が高いときだけ生活クラブの野菜を利用するのではなく、いつも生活クラブの野菜を食べましょう。

(株)味輝

2018 年 9 月 26 日

★消費材：パン粉、生パン粉

★製 法：原料の小麦は埼玉県産、天然酵母はオリジナルの「味輝酵母（遊佐のお米を蒸して麹菌を撒き、優れた酵母培養技術で育てた酵母）」です。



パン粉にするために焼かれたパン

夜中の 12 時半に出勤し、パンをこね、14～15 時間発酵させて、ガス抜き・成形し、さらに 2～3 時間 2 次発酵させて焼きます。焼きあがったパンは一昼夜置いて水分を飛ばしてから砕いてパン粉にします。とにかく時間がかかるんです！
国産小麦と天然酵母(米・米麹)・粗糖・食塩のみでつくった貴重なパン粉です！

酵母の詳細は、[生活クラブ 生産者リレーエッセイ](#) [検索](#) で。



生産者に会いに行く活動・生産者交流会・デポーのおまつりなど、生活クラブの楽しい組合員活動の様子を多摩南生活クラブのホームページやフェイスブックで見ることができます。紙面に載せきれない情報が満載です。ぜひこちらをご覧ください。



<多摩南子育てひろば開催報告>



『愛情たっぷりらくらくこどもご飯』&お弁当

多摩南子育てひろばでは、9/12(水)にエコロひろばメニューより「愛情たっぷりらくらく幼児食」を開催しました。今回の企画実施にあたりチームメンバーから、本来のエコロひろばメニューだけでなくお弁当づくりを追加したいとの声上がり、担当の登録・食のコンシェルジュ阿部さんのご厚意によりチームの要望に添って実施することができました。



当日のおかずや主食の材料に植物性たんぱく質が摂取できる豆製品を選ぶことや、お箸が使える子どものために食べやすい主食づくりをとの要望に応じて、講師には選りすぐりのレシピをたくさん用意してもらいました。調理台を囲む参加者のみなさんからは、手際よくすすめられる調理のデモンストレーションを目の当たりにしながら、いいにおいとともにおいしく食べて彩のいいおいしいそうなおにぎりやおかずが出来上がると、一斉に歓声が上がりました。調理中の質問にもきめ細かく丁寧に答えてもらったことで、参加者にはためになり、食べておいしく楽しめた企画となりました。

子育て世代の皆さんが共通のテーマでつながり、組合員の輪がまたひろがりました！組合員どうしが会って関係性を築き合うことを目的としたエコロひろばを通して、エコロたすけあい制度の価値にあらためて気付かされた有意義な機会となりました。私たちの掛け金が活用されているエコロひろばは、コミュニティやちいきでも開催することができます。希望の際は当該のまち委員会へご相談ください。

デポー便り

年末年始の特別取組み

●各デポーで

クリスマス用の鶏肉(12/22・23・24日受取り)
 タラバガニ・マグロ・ブリなど(12/29・30日受取り)
 の予約受付中！申込〆切：12月9日(日)
 但し、国領駅前 12月8日(土)

●冷凍品フェアも各デポーで開催！

日程はデポーに確認してくださいね。



年末年始のお知らせ

- ・休 み：12/31(月)～1/5(土)
 - ・初売り：1月6日(日)10:30～
- 各デポーで福引や福袋など
お楽しみがいっぱい！

【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
12/3(月)・4(火) プティックHARA (婦人服) 12/13(木)・14(金) プラントイ(おもちゃ) 12/20(木)・21(金) アイ・メイト(メガネ)	12/7(金)・8(土) 陶芸わき(陶磁器) 12/8(土) 調布センター開催です！ スーツ・ワイシャツ かたやま工芸(宝飾品) アフロディーテ(バッグ)	12/3(月)・4(火) センブレ(婦人服) 12/6(木)・7(金) プラントイ(おもちゃ)

おすすめレシピ!

ビオサポセットから

チキンスープで煮込む
たっぷり野菜の具たくさん
「野菜たっぷりポトフ」



■調理時間は約 15 分。

・加熱に強い馬鈴薯のビタミン C や人参のカロテンなど、体の機能を調節する働きのあるといわれているビタミンをしっかり摂れます。

内容：575g（具材 460g、ポーク ウィナー 60g、添付調味料 55g）

価格：760 円（税込 821 円）2～3 人分

ビオサポセットには調味料も含めすべての材が入っています。野菜も切っておりるので包丁もいりません。用意するのは油だけ。

多摩南20,000人のル

私のお気に入り

194



ビオサポセット各種
配送税込価格 各々

まち八王子北
大竹 文恵さん

忙しくて帰りが遅くなっても、ご飯さえ炊いておけば、ビオサポセットで豪華な食卓の出来上がりメニューがマンネリ化していたり、自分では新しい消費材にチャレンジするのが苦手な方にもお勧めです。

毎回 8 種類の取組みがあります。

みんなの声

省エネの工夫～モニターアンケートより～

- ★鍋料理の加熱後に味を浸みこませるときは、バスタオルに包んで保温しています。
- ★外気が入りにくくするための発泡スチロール製の折り畳み出来る立て板を利用しています。
- ★窓を断熱することと、温かいインナーを着て寒く感じないようにしています。
- ★靴下をはく、レッグウォーマーをはく、ウールのセーターを着るなどで暖かくしています。
- ★子供が小さいと省エネする余裕がありませんが、早めに寝て電気を消し朝から体を動かして血行を良くし靴下をはいて温かくしています。



わたしが配達しています

生活クラブ山梨に入協して五年目。職員として多くの経験が出来、最近では一人前になれたかなと少し自信を持ち始めていましたが今年度から東京単協に出向し多摩統合センターに配属され東京のレベルの高さに驚かされました！配達の仕方や組合員対応など、職員としての未熟さを実感させられ、まだまだ職員として発展途上！山梨の代表として多摩統合センターに貢献できるよう、また山梨の恥をかかないよう、頑張ろうと強い決意を胸に、羽ばたいていきます！

多摩統合センター 中山 貴由

◆わたしのまちのコミュニティ◆

平山4～6丁目コミュニティは昨年度立ち上げたばかりの新しいコミュニティです。個別配送ではつながりができないため、地域の組合員とつながりたいと思って立ち上げました。子育て真っ最中の主婦から孫育ての世代まで年代の幅が広く、仕事やまち委員をしながら関わっている組合員もいるので、活動は1年に数回です。昨年度は茶話会、試食会、災害支援物資受け取り訓練などを行ないました。茶話会では生活クラブの消費材の話から、子育て・孫育ての話などおしゃべりに花が咲きます。

【まち日野【平山コミュニティ】

地域で会った時に情報交換ができたり、ちょっとしたことをエコロで頼めたりします。これからも長くゆるく活動を続けていきたいと思っています。



*エコロたすけあい制度に加入している組合員どうしのたすけあいのしくみ。ケア提供者にケア金が支払われる。月 100 円の掛け金

日野市平山のワーカーズ「えんこらしょ」の居場所を借りての茶話会

生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 10月の発電量 7,383kWh あなたの家の何軒分？



イベント	日時	会場・託児
デポー国領駅前展示即売会 於 調布センター スーツ・ワイシャツ・バッグ 宝飾品	12月8日(土) 10:30～18:30 スーツ・ワイシャツは予約制 デポー国領駅前：042-442-0710	調布センター 京王線 国領駅 下車 徒歩5分
ピアふえすた 2018 主 催：生活クラブ運動グループ 東京連絡会	12月15日(土) 10:30～13:00	生活クラブ館 地下1F 小田急線経堂駅徒歩3分 参加費：300円

年に一度の

ピアふえすた 2018 ～私に必要な社会は、私たちがつくる～

生活クラブ運動グループ各団体が一堂に会し、活動をシェアしながら新たな問題解決への糸口としています。

- 生活クラブ設立 50 周年記念特別上映・「奪われた村 避難 5 年目の飯館村民」 豊田直巳監督
- トーク&トーク

- ・地域の運動参加から代理人となって
- ・重度障がい児の支援事業の立ち上げと代理人運動
- ・代理人とともに調査活動から行政への政策提案へ
- ・代理人退任後の地域に必要な事業の立ち上げ

生活クラブ
でんきの

映画『おだやかな革命』 上映会 in 町田

自然エネルギーによる地域再生。これからの時代の「豊かさ」をめぐる物語。
生活クラブでんきの取組み、生活クラブ風車「夢風」への組合員への想いや生活
クラブでんきの電源となった会津電力の試みなど、充実の 100 分！

*日 時：2018 年 12 月 14 日(金) 18:30～20:10 18 時開場

*場 所：町田市民フォーラム JR・小田急線町田駅より 5 分

*定 員：100 名 定員になり次第〆切り

*チケット制：チケット代 500 円 ※キャンセル不可。

チケットをお持ちでない場合は当日受付で交換します。

*申込み：多摩南本部事務局へ電話で。※託児：なし。親子観覧席あり(5～6 組)

《 編集後記 》

もうすぐお正月ですね。
p2 で正月用品が紹介されて
いますが、お手元のカタ
ログでも正月用品が紹介
されている頃だと思いま
す。私は毎年もちを購入し
ます。理由はとにかく美味
しいからです。皆さんはな
にを申し込みますか。K.T

Ciao! 12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(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 ※配達便が〆切日に間に合わない場合は、FAX か電話で！！

- ☐ 生活クラブでんきの利用を申し込みます(契約書をお届けします)。
- ☐ ピアふえすた 2018 に申し込みます(〆切：12月13日(木))。
- ☐ 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)