

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

FEBRUARY
2019 2



※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

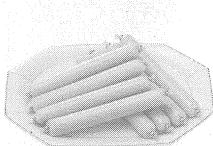
義母が加入しており、消費材の美味しさ、安全性にひかれていたので加入しました。その後は、食に対する意識が高まりできるだけ安心・安全なものを食べるようしようと思うようになりました。

好きな消費材はおさかなソーセージミニです。子どもがおやつにパクッと食べるには丁度いい大きさで家では常備しています。ポテトサラダに入れたり、お弁当のすき間に焼いて入れたりしています。その他にはさわらのゆず味噌漬けと水餃子。カタログに載っているとつい注文してしまいます。

8月に行った美勢商事(株)の工場見学で直接作っている工程を見たり、お話を聞いたりすることができて学ぶこともたくさんあり、充実した時間を過ごすことができました。

また、企画を通してまちの方々と消費材のことや料理のことなど、色々とお話し、交流できることが嬉しいです。6歳と2歳の子どもがいるので、親子で参加できる企画ができたらいいな、と思っています。

北野さんおすすめ！ おさかなソーセージミニ



マルハニチロ(株)

小さな子どもにも食べやすい大きさに、との組合員の要望で開発され、化学調味料や着色料、酵母エキス、たん白加水分解物などを使用していません。

♥ もくじ ♥

- P2・きばるの甘夏を食べよう！・バランゴンバナナを食べて国際貢献
- P3・めざそう、再生可能エネルギーによる脱炭素化社会を！
- P4・5・生活クラブの野菜は『アースメイド野菜』
- P6・生活クラブフェスタ開催報告
デポー
- P7・お気に入り「寄せとうふ」・レシピ「ふわふわ麻婆豆腐」
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「稲城」・今月の太陽光発電

生活クラブが大好きな組合員を紹介します

●まち日野●

北野 寛子さん



多摩南を支える仲間たち

12月末現在	配送	デポー
組合員数	15,726人	5,152人
加入者数	75人	31人
脱退者数	120人	31人
世帯当り	30,439円	15,405円
総利用高	480,210,085円	79,196,603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

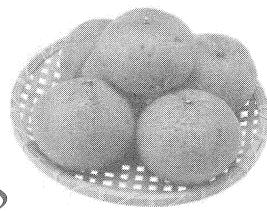
⑤デポー町田
町田市成瀬が丘
2-27-1 FSビル1階
tel : 042-706-0360
fax : 042-706-0370
開所 : 10:30～19:30

★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

「公害の水俣」から「水俣だから安心」へ きばるの甘夏を食べよう！

週刊生活クラブ（食べるカタログ）3月1回～注文できます♪



水俣病と「きばる」

チッソ水俣工場の排出したメチル水銀を含む排水により水俣の海が汚染され、海を追われた漁師は当時人気だった甘夏の苗木を購入し、甘夏栽培を始めました。きれいな甘夏は高値で売れたので、農薬を使って見た目がきれいな甘夏をつくっていました。が、農薬を散布する度に体調が悪くなり、「これを食べる人に健康被害はないのだろうか」、「水俣病の被害者である私たちが農薬による健康被害の加害者になってはいけない」と考え、できる限り農薬を使わず栽培しようと、1977年「水俣病患者家庭果樹同志会（生産者グループきばるの前身）」を立ち上げ、安全なものを食べたいという生活クラブと出会い、甘夏の取組みが始まりました。

水俣病でわかったことは、当時の医学界の定説【胎盤を通して毒が子に伝わることはない】が崩れたことです。汚染された魚を食べていた母親の胎盤を通して胎児に被害が及び、生まれながらに障害をもつ胎児性患者も80人以上が確認されています。いまだに患者に認定されない人も多く、まだ水俣病の問題は終わっていません。

多摩南の2万人強の組合員で、きばるの甘夏20tを食べて応援しましょう！



保存方法

- *一つひとつ新聞紙で包んでビニール袋に入れ気温の低いところで保管してください。酸味が抜けます。
- *表面がごつごつしている実は、木の上方になっていて日当たりがよく熟成がすすみ糖度が高いので、先に食べてください。

バランゴンバナナを食べて国際貢献



スーパーで人気の「高地栽培バナナ」の多くは、多国籍企業によるプランテーションで栽培されたものです。

フィリピンでは多国籍企業に土地を貸したもの、何の農薬か知らないまま飛行機で散布され、農薬によると思われる健康被害（皮膚のただれ・失明…）の他、地下水汚染により飲み水の購入を余儀なくされるなど、地元住民の生活は苦しくなるばかり

り。そのようにつくられたバナナを食べたいと思いますか？生活クラブのバランゴンバナナは、フェアトレードバナナです。現地の生産者は売上金で野菜の種を買って育てて販売し、子どもたちを学校に行かせることができます。

無農薬栽培で防カビ剤不使用など食の安全面だけでなく、国際貢献面でも意義のあるバランゴンバナナ。注文書に「1」と書いて国際貢献しましょう。

「きばる」の安全への取組み

- ★肥料は、決められた有機肥料のみ
- ★農薬は決められた種類のみ
年間5成分回数^{*1}まで(平均3.5成分回数)
(慣行栽培は22成分回数)
- 散布期間は8/31まで
- ★防腐剤・ヘタ落ち防止剤^{*2}・ワックス・除草剤を使わない

会員どうしの畠を見に行き、農薬削減に向けた栽培方法の学習や情報交換をしています。今では無農薬栽培の農家もあります。

*1 成分回数とは農薬に含まれる成分の種類に散布回数を掛けた数値で、例えば2種類の農薬を8回散布した場合 $2 \times 8 = 16$ 成分回数と表します。
「きばる」では除草剤を使ないので、夏の草取りは重労働です。

*2 市販のものは通常長期保存できるように酸味が多い12～1月に収穫します。
早く収穫するために保管中にヘタが落ち、そこから菌が入り腐るのを防ぐために使います。

水俣市では官民一緒に環境活動に取り組んだ結果、今は「水俣だから安心」の声が多くなってきたそうです。
現在ごみは21種に分別収集！

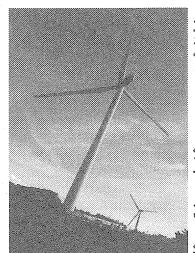
Ciao!

まちづくりのページ



電源の一つ、会津電力㈱
雄国太陽光発電所

めざそう、 再生可能エネルギーによる 脱炭素化社会を！



温暖化が進み、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ています。近年の異常気象は地球温暖化が要因であると言われています。CO₂排出量を削減しなくては…でも、原発はNO！生活クラブは、2018年度も原発ゼロ社会と再生可能エネルギーによるCO₂排出量の削減をめざして連合全体で連動した取組みをしています。

9月署名運動：みなさんからの署名7,452筆を都議会へ提出しました。

10/8～9 柏崎刈羽原発スタディツアー：

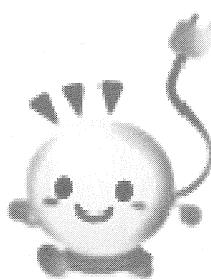
柏崎刈羽原発を見学し、地元反対住民の方々と意見交換してきました。

11/23 柏崎刈羽原発再稼働を止めようフォーラム：

首都圏単協（東京・神奈川・千葉・埼玉）組合員が一同に集結し柏崎刈羽原発再稼働反対の意思を再確認しました。

12～3月自治体への働きかけ：

地域協議会が主体となり各市区町村の3月議会に向けて、自治体から都の政策を動かすために、9月の署名運動の内容を踏まえた陳情・要請・意見書提出などに取り組みます。



私たち生活クラブは、『省エネ+再生可能エネルギーの使用』で持続可能（＝サステイナブル）な社会をめざしています。電気は『生活クラブでんき』に切り替えを！組合員全員の「電気の共同購入」で、再生可能エネルギー100%をめざす生活クラブでんきを応援してください。

*生活クラブでんき、詳しくはWEBサイトをご覧ください。

[生活クラブでんき](#)で検索

まちづくりフェスタ実行委員 大募集！！

日 時： 2019年 11月 2日 (土) 11:00 ~ 14:30

会 場： 生活クラブ調布センター（京王線国領駅 徒歩5分）

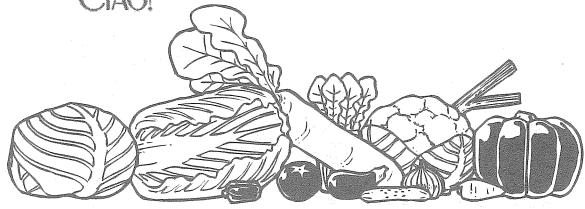
2019年はわたしたちのライフスタイルを変える年に！！

秋に行なう「第2回 まちづくりフェスタ」を企画＆運営する仲間を募集します。

まちづくり委員会では各まち1～2名の実行委員の皆さんと一緒にフェスタ実行委員会を形成して、5月～11月の期間（予定）、月1回の会議で準備をすすめます。（交通費支給・託児もあります！）

エッコロたすけあい・子育て・居場所・石けん・香害・自然エネルギー・びんのリユース・木育・ごみの減量などに興味のある方、一緒におまつりを楽しくつくりあげましょう！

P8の申込欄で申し込んでください。



生活クラブの野菜は『アースメイド野菜』

生活クラブの全ての野菜がクリアしている基準

- 生活クラブ独自の基準（化学合成農薬と化学肥料をなるべく使用しない）で野菜をつくる
- 「いつ・誰が・どこでどのように作ったか」栽培履歴を明らかにする
- 野菜への残留農薬の自主基準値は国の10分の1未満が目標（抜き取り検査で300種類の農薬を検査しています）
- 放射能の自主基準値を定め、この基準を超える野菜は出荷しない

	青果物（生しいたけを除く）	生しいたけ
生活クラブ	25Bq/kg 以下 (検出限界値 6Bq/kg)	50Bq/kg 以下 (検出限界値 10Bq/kg)
A 生協	25Bq/kg 以下 (検出限界値の規定なし)	100Bq/kg 以下 (検出限界値の規定なし)
B 生協	100Bq/kg 以下 (検出限界値 10Bq/kg)	100Bq/kg 以下 (検出限界値 10Bq/kg)
C 宅配	5Bq/kg 以下 (葉物・果菜類)	50Bq/kg 以下 (果物・根菜・きのこ)
国	100Bq/kg 以下	100Bq/kg 以下

※検査結果はすべて公開しています。また、国の基準に達していても生活クラブの基準に達せず出荷できない場合は、カンパ金から補償されています。さらに、放射能が出なくなるような実験や補助を行なっています。

- 傷みや量目不足などの事故品を、0.05%未満にすることが目標
 - 無作為に10%の野菜を抽出して傷みなどをチェック
 - そのうち10%で傷みなどを発見した場合は全量検査を実施

WEBには青果物の栽培情報も満載。検索♪

Q: 配達時に欠品がわかった。
欠品情報を事前にわかるといいのに

A: 生活クラブのWEBで確認できます。

生活クラブ 今週の野菜情報
検索

Q: 野菜について、わからないことがあったら
A: 生活クラブのWEBで確認できます。

生活クラブ 野菜のQ&A 検索
●生産者ごとに確認できます！
→農薬散布履歴一覧など。たとえば、今なら
生産者グループきばる 検索

野菜の栽培には時間がかかります。あらかじめ、「これだけ食べるから、これだけ作ってください」と組合員と生産者で決めた栽培計画に従って生産者は栽培しています。利用が少なければ、生活クラブ基準の野菜も慣行栽培のものと区別なく、安い価格で一般市場へと流れます。

わたしたちが望む野菜を生産者に作り続けてもらうためにわたしたちがすべきことは、注文書に1と書き、利用する・食べ続けることですね！



栽培期間中、無化学合成農薬と無化学肥料で育てた野菜

あります。
有機栽培のものも



栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を慣行栽培の半分以下で育てた野菜

慣行栽培とは、都道府県毎に定めている規格に基づいて行われる栽培法です。化学肥料等の使用が異なります。



特徴のある野菜、
独自性の高い野菜、
地域特有の野菜

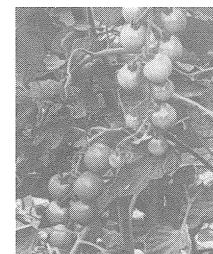
伝統野菜の黒人参の黒水菜などです。



☆2018年度野菜生産者に会いに行きました

7月5日 まちハ王子南主催 ベジミーティング

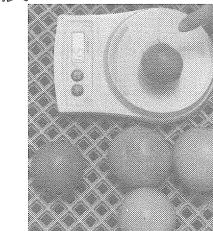
町田地場生産組合の田中さんの畑に行きました。昨年の夏は「災害ともいえる猛暑」だったので、きゅうりとインゲンは、大半がしおりたり落ちたりして出荷できることを目の当たりにました。逆に暑さに強いトマト（特にミニトマト）や畑に水が引き込んであるナスは、元気に育っていました。生活クラブの農薬の使用基準などの資料を見ながらお話を聞いた町田地場生産組合の生産者はもちろん、提携している生産者のみなさんがそれぞれ工夫しながら減農薬、減化学肥料での栽培に取り組んでいることを知ることができました。



収穫待つ
ミニトマト

7月18日 多摩南消費委員会主催 消費材 Step Up 点検

消費委員会で事前に、町田地場生産組合の佐藤さんはればれ育ちトマトがどのように作られているか書面で確認した上で、実際に畑に行ってきました。



同時に実行された
出荷規格確認
(トマトの大きさの確認)

苗を植える前の土づくりとしてビニールハウスで太陽熱を利用して消毒を行なうことで病気の発生を予防したり、町田の酪農家から出る牛糞を利用した有機肥料を使用したりしていることを確認できました。生産者としてもなるべく農薬を使わずに育てたいという思いはあります。売れるものを作るには最小限の農薬は使用せざるを得ないという実情もよくわかりました。本当の意味で顔の見える関係を築いている生活クラブの生産者の野菜を多くの組合員で利用していきましょう！

☆野菜の生産者の話を聞くには？

ベジミーティング……生産者の畑に行って、土づくりや栽培について話を聞き、意見交換をして生活クラブの野菜について理解します。

生産者交流会………その産地ならではの栽培の工夫や消費材の優位性を理解し、食べ方などの情報交換もできます。より多くの組合員が参加できます。

消費材 StepUp 点検…さらに安心な青果物作りに向けて改善点と一緒に考えます。

事前学習会を実施して現行の栽培状況などを把握し、点検する項目を確認してから現地での点検に臨みます。

※まち広報紙で募集があるので、しっかりチェックしてください。生産者のお話を聞きたい、畑に行ってみたいと思ったら、まち委員会に相談してみてください！

生活クラブフェスタ開催報告

～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) 調布センター にて

今回は、まちごとに1年を通して取り組んでいるイチオシ生産者のイチオシ消費材を生産者とともにアピールしました。フェスタまでに生産者交流会や見学会を実施してきたので、生産者との息もピッタリ! サポーターのイチオシ消費材愛にあふれたアピールに参加者は聞き入っていました。そして参加者に確実に伝わり、アンケートでもこれから利用してみたいもの、印象に残ったものに今回出していたすべての消費材があげられていました。まちごとに、イチオシ消費材の利用動向を見ていますが、フェスタを終えてほかのまちの組合員にもひろがり多摩南全体で利用する人が増えてくれることを期待しています。



また、今回は生活クラブ50周年記念ということでオープニングイベントとしてけん玉ショーを開催! 通算10回のけん玉日本一、2つのギネス記録を樹立したけん玉師 伊藤佑介さんのパフォーマンスはとても素晴らしい、老若男女楽しめて拍手喝采でした。終わりにはイチオシ消費材が総計80品ほど当たる大抽選会も開催しました。

4月から実行委員会で準備してきたフェスタですが、たくさんの組合員、サポーター、生産者が交流し、その時に聞いた消費材の魅力を他の組合員やお友だちにも伝えてもらい、利用する組合員が増えることを願っています。私たちの消費材を食べ続けるため、作り続けてもらうため、これからも生産者との交流を大切にしていきたいと思います。

来年度は、生活クラブ東京開催の50周年記念フェスタが5月25日に開催されます。多摩南での大試食会はありませんので、50周年記念フェスタに参加して生産者のお話を聞いてください。

デポー

(有)王隱堂農園フェア 2月4日(月)～10日(日)

*人気の消費材が勢ぞろいします。

ほうきね牛入荷 2月16日(土)・3月2日(土)

*WEBではあっという間に売り切れてしまう

ほうきね牛もデポーでは確実に買えますよ♪

にかほフェアやひな祭りフェアもお楽しみに♪

デポー独自消費材

♥第3世界ショップのチョコレート♥

オーガニック・フェアトレードの原材料で作る、食べる人にも作る人にも優しいチョコレートです。添加物は一切使わず、伝統的な製法でじっくり練り上げ、なめらかな口どけとカカオの芳醇な香りがひろがります。

バレンタインの贈り物にどうぞ♪

【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
2/11(月)・12(火) センプレ(婦人服)	2/12(火)・13(水)かたやま工芸(宝飾品)	2/9(土)・10(日) 陶芸わき(陶磁器)
2/21(木)・22(金) 東京真珠(宝飾品)	2/14(木)・15(金)アイ・メイト(メガネ)	2/14(木)・15(金) アフロディーテ(鞄)
3/9(土)・10(日) 陶芸わき(陶磁器)	3/6(水)・7(木)アフロディーテ(鞄)	2/25(月)・26(火) パラマウント(靴)
3/18(月)・19(火) アフロディーテ(鞄)	3/11(月)・12(火)東京真珠(宝飾品)	3/4(月)・5(火) 東京真珠(宝飾品)

Ciao!

おすすめレシピ！

ふわふわ麻婆豆腐



【材料】(2人分)

寄せとうふ…1個(約 280g) 豚ひき肉…100g
長ねぎ、しょうが、にんにくのみじん切り 各適宜
豆板醤 小さじ1/3 オイスタークリーミースース 大さじ 1
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水大さじ2)
ごま油…大さじ1、酒…大さじ1

【作り方】

1. フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒め合わせる。酒を入れ、ひき肉を端に寄せ、あいているところに豆板醤を加えて炒める。オイスタークリーミースースも加え、全体に炒め合わせる。
2. 1に水大さじ5~6を加え煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. レンジ又は湯で温めた寄せとうふに2をかける。

みんなの声

- 生活クラブフェスタ参加者アンケートより●
- ★初めて参加しましたが、利用してみたいものがあり、とても楽しかったです。
- ★生産者の方とお会いすることで、より安心安全を感じました。
- ★おいしいものがいっぱい、子どもがたくさん食べていて、頼んでみようと思いました。ぬり絵のブースも楽しかったです。
- ★インスタ写真の撮り方を教えてもらえて今後役立てたいと思いました。
- ★他まちの組合員の方ともお話ができて、嬉しい一日でした。
- ★開催時間はもう少し短くてもいいと思いました。

多摩南20,000人の会
私の気に入り

196



元気屋寄せとうふ

配送税込価格
(1丁 243円)



まち府中
奥村 幸子さん

大豆の風味豊かなとうふが美味しい、長年に渡り家族のお気に入り。寄せとうふの誕生は更なる感動でした！なめらかな口あたりは、なかなか他にはありませんよ！シンプルにいただくのがおすすめです。

次回の取組みは 2月4回(8週)です



わたしが配達しています

「サンタさんみたー！」…

クリスマスも近づいてきた去年のある日、白のTシャツと赤い制服を来た私を見て組合員さんのお子さんにそう言われました。ぐっと気温も下がり、クリスマス関連の消費材を配達する姿は確かにサンタの様だったかもしれません(笑)。慣れないこともまだありますがこれからも暖かく見守っていただければと思います。入職8ヶ月、まだまだ「新人サンタ」。よろしくお願ひいたします。

多摩統合センター 輛あい 山本祐太



◆わたしのまちのコミュニティ◆

矢野口コミュニティは、中学校の校区で区切った集まりです。お料理会や茶話会、クリスマスの試食会などを開催しました。生活クラブで最初のコミュニティ構想が持ち上がった時から関わってきたので、できるだけ多くの方にこのコミュニティ活動を知ってもらいたいと思います。

幼稚園が親同士のつながりを大事に考えるところだったせいか、父親同士、母親同士の集まりも多かったのですが、「あら、あなたも生活クラブだったの?」

【まち稻城 矢野口コミュニティ】

と初めて知ることが多かったので組合員同士であるにもかかわらずお互い知らないことってもったいないと思っていました。知り合いになれるチャンスをつくるいい口実と言っては何ですが、活用しない手はありません。様々な年齢層、職業、など幅広くお互いに顔見知りを徐々に増やしています。

これからもお互いのための顔見知りを増やすために地道に活動していくならいいなと思います。



生活クラブsolar多摩南事業所 ひまわり 12月の発電量 5,513kWh あなたの家の何軒分？

Ciao!

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	日時	会場・託児
プレママから幼児食まで！ お悩み解決！ ビオサポ子育て支援講座	2月20日(水) 10:00～12:00	多摩統合センター 2Fホール 託児〆切：2月13日(水)
大人のための救命講座 「心筋梗塞や脳卒中への対応」	3月6(水) 10:00～12:00	多摩統合センター 2Fホール 託児〆切：2月27日(水)

《草の根市民基金・ぐらん 公開選考会》

2月23日(土)13:00～17:30 生活クラブ館地下スペース

問合せ：生活クラブ東京役員室 TEL 03-5426-5202

草の根市民基金・ぐらん <寄付したお金に意思を持たせよう！応援したい団体に投票を！>

寄付金は、助成金として毎年多くのNPOやNGOなどのさまざまな活動に活用されています。できるかぎり多くの意見を反映し公正に寄付金を活用するため、寄付者が助成団体選考に参加できるしくみを用意しています。

申込みは、WEBサイトから。
参加方法はポイントアクション
(事前投票)と公開選考会。

草の根市民基金ぐらん 検索

2019年度多摩南生活クラブ生協総代会の総代を公募します

多摩南生活クラブ生協第25回通常総代会を6月6日(木)に開催します。

開催に向けて定款及び総代選挙規約に基づき2019年度総代選挙を行ないます。

総代定数は200人です。立候補を受け付けた後、立候補者名簿をセンター・デポーに掲示し、掲載期間中に異議申し立てがない時は名簿に記載された立候補者が当選したものとします。応募詳細は各まち委員会へお問い合わせください。

○総代候補受付期間：2019年2月18日(月)～3月9日(土)

○立候補者名簿掲示期間：2019年3月16日(土)～3月22日(金)

○選挙区別定数：八王子北 18人・八王子南 34人・日野 12人・多摩 12人・

稻城 7人・町田西 10人・町田中央 22人・町田南 28人・

三鷹 12人・府中 11人・調布狛江 34人

《編集後記》

昨年の漢字は「災い」となりましたが、今年に入ってすぐにまた熊本で地震があってびっくりしました。前回より被害も少なくて、少しは安堵しましたが、実家により近かったので、地球よ鎮まれ～と、合掌しています。Y.M.

Ciao! 2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 ケ月)

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！！

- プレママから幼児食まで！お悩み解決！ビオサポ子育て支援講座に参加します。
- 大人のための救命講座「心筋梗塞や脳卒中への対応」に参加します。
- まちづくりフェスタ実行委員に応募します。
- 2019年度多摩南生活クラブ生協の総代会の総代に立候補します。(11月末在籍の組合員対象)
- Ciao!への感想・意見などを寄せください。(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って利用させていただきます。