



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙  
December 2024 No.242

今月の  
クイズ



生活クラブと生産者が立ち上げた  
安定した米作りを支える基金は？

# たまたて箱 12月号

ヒントは紙面に 応募要項は8ページ  
抽選で2名様にすてきな消費材のプレゼントがあります！

組合員数 14,931人 (2024年9月末) 加入者数 582人 (2024年度累計) 脱退者数 631人 (2024年度累計) 総利用高 453,106,281円 (10月配送) 世帯当り 30,347円 (10月配送) (10月31日現在)



さかもと なおこ  
まち・立川 坂本 直子

## グリーンリーフ(株) 川瀬さんへ

しらたきはいつもすき焼きや、たらこ和えなどに、アク抜き済みで直ぐに使えて便利に美味しくいただいています。食物繊維もありカロリーが低いので、しらたき含めこんにゃく類は嬉しいことばかり。一般的なしらたきと風味や食感が違うと感じるのですが、その違いやこだわりを知りたいです。一袋いっぺんに使えない時の保存方法とお酒に合うおつまみレシピも教えていただけたら嬉しいです。

## グリーンリーフ(株) 川瀬さんの とっておき♥レシピ



グリーンリーフ(株)  
かわせ てるあき  
川瀬 彰輝

### 有機農家が工場を建設し、生産・加工・製品化・販売まで行う「しらたき」

原料には有機栽培のこんにゃく芋を使用しています。化学肥料や有機で使用できる農薬以外は使用しません。農薬を使わず手作業で除草しますのでとても手間がかかりますが、体に優しい栽培方法です。また、弊社で製造する際は、こんにゃく生芋、荒粉、精粉の3種類の原料をオリジナルでブレンドしていますので、味染みが良いとお声を頂いております。しらたきやこんにゃくが残った際は袋に入っていた液に戻して、一緒に保管すると日持ちはしますが、早めの使用をおすすめします。

## しらたきの中華風炒め

### 【材料】

- ・有機まるごと芋のしらたき 1袋(220g) ・鶏卵 1個
- ・野菜(それぞれ食べやすい大きさに切る)  
チンゲン菜 260g しいたけ 20g パプリカ 40g
- ・なたね油 大さじ2
- ★牡蠣味調味料 大さじ2 ★素精糖 大さじ1 ・粗びき塩胡椒 適宜

### 【作り方】

- ①フライパンで有機まるごと芋のしらたきを乾煎りし、表面上の水分がなくなったらお皿に出す。
- ②次にフライパンで油大さじ1を熱し、溶き卵を入れる。手早く空気が入るように混ぜ、卵が固まり始めたらお皿に出す。
- ③フライパンで残りの油を熱し、野菜を入れて中火で炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、①、★、②の順に戻し入れ、その都度軽く混ぜ合わせる。
- ⑤お好みで粗びき塩胡椒で味を整えてできあがり。



多摩きたSNSでも詳しく紹介中

多摩きた生活クラブ ☎189-0024

発行責任者 磯嶋 志保子 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター  
東村山センター  
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram 多摩きたFacebook 多摩きたイベント

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

■定休日 毎週水曜日

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

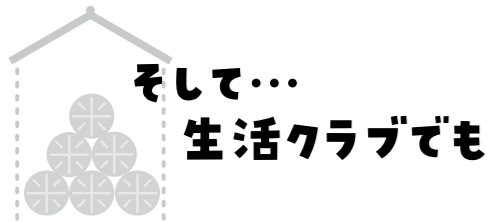
# 「お米、足りない!？」 ～お米は予約が安心!～

今年の夏は「米不足」が騒がれスーパーなど一般の小売店の売り場からお米が少なくなりました。昨年夏の猛暑の影響や、インバウンドにより外国人観光客が増え、米の消費量が増えたことが理由だと言われていました。それに続き8月8日に南海トラフ地震臨時情報が出ると、多くの人が米の備蓄を始めたために市場での米不足感が一気に加速しました。

## 本当に足りなかったの？

2023年度産米の作況指数(平年値を100としてお米の出来具合を示す指標)は101と平年並みで、お米が不作だったわけではありません。しかし、新潟や秋田など有名銘柄米の産地が猛暑の影響で米の出荷が激減した影響や、国の政策の課題(実質減反政策でギリギリしか生産させていないこと)が浮き彫りになったといえます。

お米は一年に一回しか収穫できないものね

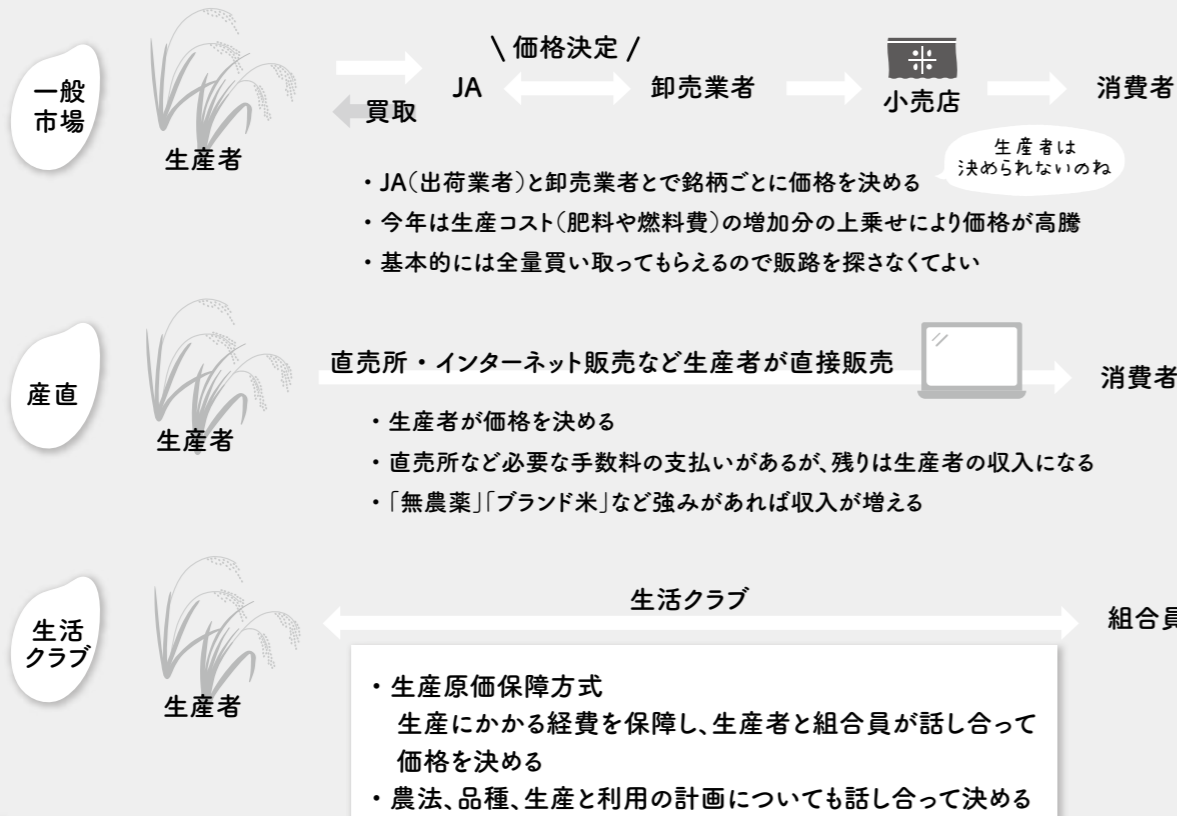


市場の動きから遅れること約1か月、生活クラブでもお米の注文が急増し、まずは精米や包材の工程がパンク、その後提携産地と契約したお米の在庫量がひっ迫。予約のお米をしっかりと届けるために、予約以外のお米の注文をストップしました。

お米があっても急な需要には出荷が間に合わない...

2024年度産の新米がスーパーなどに出回り始めて、米不足が解消されても、お米の価格は高騰しているようです。(2024年10月現在)

## お米の価格はどのように決まる？



## 「共同開発米基金」って知ってる？

「共同開発米基金」は、自然災害時の保障や新たな農法へチャレンジする支援など、安定したお米の生産を支えるための基金。生活クラブとJA庄内みどりが共同で立ち上げました。JA庄内みどりのお米を生活クラブで購入すると、組合員と生産者がそれぞれ玄米価格の0.5%ずつ、あわせて1%に相当する金額が基金に積み立てられます。

基金のおかげで夏の猛暑に耐性のある品種や脱プラの肥料の実験取組など新たなチャレンジができるよ!



# 生活クラブのお米を予約で利用することの意味

毎月決まった量のお米を食べる約束 = 予約

## 組合員と生産者は対等互恵

- 生活クラブのお米は組合員の要望でできたオーダーメイドです。
- 生産者は、組合員が望む減農薬・減化学肥料でお米を栽培し、慣行栽培のほぼ半分まで農薬の成分回数を減らしています。(特別栽培米)
- 組合員は、生産者との契約数量を食べることを約束し、生産してもらっています!

## 予約をすると

- 生産者は1年分の出荷量の見通しが立ち、収入も安定します。
- 収入が安定すれば若い生産者も農業をやろうと思うことができ、後継者の育成にもつながります。
- 今回のような「米不足」のときも優先して届きます。
- 予約価格は通常の注文よりお得。
- 組合員が予約をすることで「あなた(生産者)の作ったお米を食べたい!」という気持ちが生産者へ伝わり、生産者は「あなた(組合員)のためにお米を作ろう!」という気持ちになります。

生活クラブでは組合員が生産者と定期的に交流を持っていて、お互いの顔が見えているので、その思いはより強いものとなっています。



「生活クラブの組合員は「親戚」だと思ってお米を作っています」  
遊佐町共同開発米部会・会長 今野 修さん

組合員が産地を訪れて生産者と意見交換するのは生活クラブならではの! 豪雨災害のあとも交流会に参加した組合員が現地にボランティアに入って片付け作業をしました。



7月の庄内交流会の様子

生活クラブのお米は  
組合員みんなにとっての  
「縁故米」  
予約して利用しましょう!



# グリーンシステム 30 周年 未来につながる暮らし方

2024 年、生活クラブのグリーンシステム<sup>※</sup>は 30 周年を迎えました。

1993 年、組合員はごみ問題解決のため調味料などのびんを繰り返し使うことを選択し、2000 年には牛乳も紙パックからびんに変わりました。また、容器包装リサイクル法が施行され、2001 年からピッキング袋(P 袋)も生活クラブで回収し、リサイクルすることを選択しました。



生活クラブのグリーン (GREEN) システムとは・・・

**G**arbage **R**eduction for **E**cology and **E**arth's **N**ecessity = 地球生態系のためのごみ減量の頭文字

グリーンシステムは、気候危機の原因 CO<sub>2</sub> の削減にもつながっています。2024 年京都大学によるライフサイクルアセスメントの研究で、リサイクルよりリユースで CO<sub>2</sub> が多く削減されるということが確認されました。

## P 袋について Q&A

Q なぜ P 袋のラベルシールの部分を切り取る必要があるの？

A ラベルが混入していると、再生ペレットを作るときにほこりを除去するメッシュが目詰まりを起こし、紙の焼けた『焦げ臭』がついてしまいます。また、P 袋とシールの糊は違う物質なので、混在すると質の高いリサイクルができなくなります。面倒でも切り取ってください。



↑ ほこりを除去するメッシュ

Q 家でゴミ袋として使ったらダメなの？

A 2022 年度の多摩きた P 袋回収実績 45.8% (供給 22,683kg (約 272 万枚) に対し、回収は 10,390kg (約 125 万枚))。未回収分については「再商品化費用」を支払わなければなりません。P 袋 1 枚につき 0.5 円を生活クラブが負担しています。

## 最新情報

Q P 袋は回収された後どうなるの？

A 一部が野菜の P 袋の原料になっています。その他は、(株) 岩井化成で、再生ペレットに加工され、リサイクル原料として自動車のバンパーなどに使われています。

P 袋 1kg のリサイクルで  
2,968g の CO<sub>2</sub> 削減につながります。  
(生活クラブ連合会 WEB より)

**P 袋 1 kg は・・・**  
取手付きで約 100 枚 (1 枚約 10g)  
取手無しで約 137 枚 (1 枚約 7.3g)  
混合で約 120 枚分。(2024.10 現在)

# みんなにもっと知ってほしい！ 生活クラブでんき



あなたの  
コンセントにも  
にっこりでんきを♪

生活クラブでんきは現在、再生可能エネルギー90%以上。2030年までに100%をめざしています。  
電源構成比はすべて公開。「中身が見える電気」です。

## 今月の生産者紹介は

### 野辺山営農ソーラー(株)

長野県南佐久郡にあり、生活クラブ生協を含む5つの事業者が共同ですすめる営農型太陽光の発電所です。

耕作放棄地に建設され、この事業をきっかけに再び農地としてよみがえりました。今はほうれん草を育てています。両面受光パネルを採用し、冬は地面に積もった雪からの反射光でも発電し、その発電の熱によりパネル上面の雪を溶かします。間隔をあけてパネルを設置するため、生育に必要な光は十分に降り注ぎます。

敷地内にある別荘だった建物を活用し、人が集まる場所にしていこうと、夢が広がります。



日本各地に  
いろいろな  
でんきの生産者



## 私、使ってます！



まち・あきしま  
池田さん

「我が家の電気は原発ではなく自然エネルギーを使っているんだ」と嬉しく思いますし、地震が起きると原発が気になっています。切り替えのきっかけは映画「おだやかな革命」を見て感銘を受け、その場で切り替えました。利益追求ではない『電気の共同購入』なので変えてよかったです。こんな良いこと、早く全国に広まらないかな！「生活クラブでんきエネルギー基金」も有意義に使われていると思うので、これからも使い続けたい！応援したい！です。



まち・国分寺  
中村さん

再生可能エネルギーを使用している気持ちの良さがあります。他社の営業の電話などにも、生活クラブのでんきに決めていると迷いなく断れます。再生可能エネルギーとはいっても、やはり使いすぎないように節電を心がけています。

多摩きたブロックでんきの契約数

2024年度9月

3人(計画15人)

## 生活クラブのエネルギー7原則

1. 省エネルギーを柱とします。
2. 原発のない社会、CO2を減らせる社会をつくります。
3. 地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます。
4. 電気の価格や送配電のしくみを明らかにします。
5. 生活クラブの提携産地との連携を深め、エネルギー自給率を高めます。
6. エシカルコンシューマーとして、再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します。
7. 生産から廃棄までトータルで責任を持ちます。

生活クラブでんきを契約したい、話を聞いてみたい、という方は、多摩きたブロック事務局042-395-5002までお電話ください。

＼あったらいいな／をカタチにしてきた多摩きたの30年

Thank you!



tamakita seikatsu club

# 30th Anniversary



No.6

まちづくり  
たすけあい

③

だれも孤立させたくないね、そんな思いから「居場所」の活動がはじまり、  
今では子ども食堂などを行う団体も増えています。

多摩きた生活クラブSTART

＼ほっとスペース／

「まちの縁がわ」⇒

多摩きたエリアでは…



- 2011～ まちの縁がわ本町 (東村山)
- 2012～ かふえカサムシカ (国立)
- 2014～ ここっちゃん (昭島)
- 2015～ 木・々 (西東京)
- 2016～ ちっちゃいおうち (小平)
- 2016～ わ・おん (小金井)
- 2023～ そよかぜ (西東京)

※通称です

「まちの縁がわ」では、縁がわサテライトのほか、  
地域に根差した温かい活動が続々とスタート。  
高齢者だけでなく、子どもたちや親子の居場所にも  
なっています。



縁がわ本町

宿題ルーム 10月の予定

宿題ルームは、宿題があれは、困るお手伝いいたします！

算数の計算、かけ算、文章題、国語の読解、作文、漢字

10月は

7日(火)	8日(火)	10日(木)	15日(火)	18日(金)	22日(火)	☆ 30日(水)
-------	-------	--------	--------	--------	--------	----------

毎月11月の予定

5日(水)	7日(金)	12日(水)	15日(土)	19日(火)	21日(木)	26日(火)	27日(水)
-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

こんがにがても、なくします！

木・々

1994

2011

2012

2014

2015

2016

2019

2022

2023

「まちの縁がわ」は誰でも利用できる  
地域の居場所。カフェ・ランチや、  
ちょっとした暮らしの困りごとの相談・  
サポートをしています。

※ACT「まちの縁がわワークス」が運営して  
います。ACTについては11月号参照。

NPO法人ワークス  
どんぐり(武蔵野)

## みかづき子ども食堂

地域の子どものため、栄養バランスの  
とれた彩り豊かなお弁当を1回/月に提供。  
フードパントリーも始めています。

## たまりば☆ぬくぬく by 昭島地域協議会

はじめは夏休みの子どものための居場所イベント  
コロナ禍より食糧配布

## あったか小平 by 小平ACT

子ども食堂&寺子屋&オープンカフェ

## フードパントリー by 西東京地域協議会

OPEN



通称「にわには」  
お庭も素敵！

## にわのいえ・もとまち(国分寺)

広いお庭のある一軒家。子どもも大人も自由に  
過ごせるお部屋があります。

時短×  
消費材



## 焼売



時間が無い時は、袋に穴をあけて裏に書いてある通  
りにレンジでおいしく食べられます。

少し余裕がある時は、蒸し器で蒸すとさらにおい  
しいです。ざく切りにしたキャベツや白菜をしいてそ  
の上に焼売を載せて蒸すと野菜も一緒に蒸しあがっ  
て栄養もGOOD。野菜と一緒にならゆずぽん酢、焼売  
単体のおススメは和高スパイス(株)の和からしと私  
市醸造(株)の純玄米黒酢がおススメ。



生産者：マルハニチロ(株)

# こ 呼だま



9月号の応募用紙で  
いただいた感想より

「生産者交流会」があるのは生活クラブならでの取り組みだと思います。まだ参加したことがないのですが、普段食べているものなので、こういった場があるのは興味深いです。以前報告されていた王隠堂(梅干し)さんにお会いして感謝を伝えたいです。

まち・立川 柿澤 詩織さん

生活クラブのお葬式、ちょうど父と葬儀について話したこともあり、さっそく資料を取り寄せました。エンディングノートも同封してあって、初めて見ました。父に渡したいと思います。葬祭ワーカーという方がいらっしゃるのでも知れませんでした。返礼品が消費材なのもいい！

まち・青梅 西 さなえさん

ご意見・ご感想をお待ちしております。  
巻末の用紙に書いて、提出してください。

## 薄切りマジック！ローストビーフ イムラヨウコ くらぶ家の人々

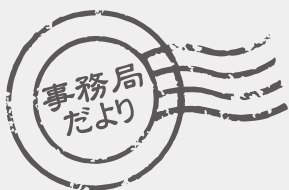


## 理事の つぶやき



先日、息子の中学校の音楽祭がありました。冒頭に校長先生が、「妻にも言わない情熱的な言葉を、歌ならば恥ずかしげもなく熱唱してしまえる」とおっしゃられていました。思わず頷きました。皆さんも経験ありませんか？期待せずに息子のクラスの歌『COSMOS』を聴くと、あまりにも素敵な澄んだ歌声に涙がポロポロと…。歌詞に「時の流れに生まれたものならひとり残らず 幸せになれるはず」とあり、私もそう思いながら今生活クラブで活動しているなど心が震え、また涙。君たちの未来に何にNoと言い、何を残していくのか、考えた音楽祭でした。

にしかわ ひろこ  
まちづくり/まち・小平担当 西川 博江



みなさん、こんにちは！たまたま箱の編集やSNS活用など、今年度の広報推進を担当しています。好きなことは、惰眠をむさぼること、気分転換になる料理です。

先月、軽井沢でキャンプをしてきました。秋が深まってから旦那さんと行くのが恒例です。回転備蓄を回転させるためのキャンプなので、THEキャンプ飯といったものは一切ないです(笑)水、缶詰、レトルト食品などでそれっぽく見せる。あとは好きな果物と紅茶とワイン。旦那さんは焚火ができる！と予定を決めてからずっとうきうき(^)♪ 紅茶をお供に焚火のそばで読書する時間が贅沢です。暗くなったらホットワインを飲みながら秋の夜長を楽しみました。長い夏がおわり、大好きな秋冬を満喫すべく来月は雪を楽しめる場所に行くことを計画中♪どこに行こうかなー(\*^)



多摩きたブロック  
事務局  
きらね ともよ  
木船 智代

## 編集後記

生活クラブは遊佐町と災害支援協定を結んでいて、7月の豪雨災害のあとには支援物資を送り、組合員や職員のボランティアを派遣した。田んぼの被害は深刻で今年は無理だと思った生産者も支援を受けて「待っている組合員がいる！」と収穫まで作業を続けられたそう。生活クラブの米は私たちのために作られたオーダーメイド米。産地のご苦労に思いを馳せながらこれまで以上に大事にいただきたい。

すぎやま あやこ  
杉山 絢子

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



東中神駅から徒歩1分/

くじらぶいち  
「鯨歩市」に行ってきたニャッ♪

オーガニックや地元産の食材・生活クラブの消費材を使う飲食店、環境に配慮したクラフト作家さんなどのお店が並び、身体と地球に優しいマーケットだよ。飲食用の食器は全てリユース。生活クラブもみかんジュースの試飲で出展していてガラスコップを使っていたよ。出展者も来場者も楽しめて、癒されたり、元気が出たり、誰かを誘いたくなるマーケットを目指しているんだって。この日は平田牧場の豚肉を使ったスパイスカレー、米粉のマフィンを食べたニャ。あしまやあきるの・武蔵村山など地域の組合員さんのお店もあっておしゃべりするのも楽しかったニャー。



■昭島市モクセイの杜1-4-2(東中神駅北口から徒歩約1分)  
■毎月1回日曜開催 11:00 ~ 18:00(季節によって変動あり)  
※詳細はInstagram(@kujirabuichi)でご確認ください。

## クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。  
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX:042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



## 当選者発表

おめでとうございます

まち・東大和 柳 梨恵さん  
まち・立川 田中 美保さん

【9月号のクイズの答え】

Q. 生前予約すると返礼品の消費材が〇%引きで利用できます。〇に入るのは?

A. 10

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまで箱12月号

※締切 12月27日(金)

◇表紙クイズの答え ( )

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーにまち名と氏名で掲載させて頂くことがあります。その際、文意の変わらない範囲で編集させていただくことをご了承ください。

まち名 ( ) お名前 ( ) TEL ( )

組合員コード ( ) 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス ( @ )

生活クラブメールマガジン配信希望する

\*記入していただいた個人情報については組合員活動の目的以外には使用しません。