



# たまたて箱



「ぶらんこ国分寺」で今年度開催したサークル活動は？

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 14,598人 加入者数 1,139人 脱退者数 -914人 総利用高 443,180,869円 世帯当り 30,359円  
(2019年11月末) (2019年度累計) (2019年度累計) (12月配送) (12月配送) 1月1日現在

地域発

広がっています

## 子育て支援

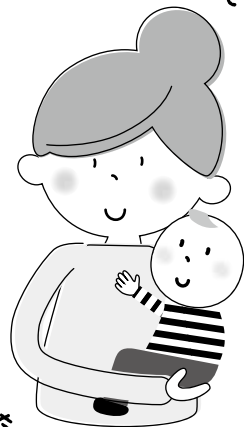
多摩きた生活クラブのエリアでは、地域で組合員が子育てひろばをひらいたり、  
たすけあいワーカーズが広場や子育て支援の事業を行なったりしています。  
さまざまな子育て支援について紹介します。



生活クラブ東京専業  
子育て広場 ぶらんこ西東京 (西東京市)  
火・木・金曜日



特定非営利法人ワーカーズとんぐり主催  
みかづき子ども食堂 (武蔵野市)  
毎月第1・3・5水曜日



みんな楽しそう♪

わたしも行ってみよう！



エコロたすけあい制度を使った集団託児  
(企画時の組合員によるお子さんの預かり)



まち・立川主催  
子育てひろば 毎月1回  
2019年9月から始まりました。

たすけあい  
ワーカーズ

自立支援援助サービスなどの事業を行なっています。ワーカーズ・コレクティブという  
全員が運営に参加する雇われない働き方で、地域に必要なしくみをつくっています。

### CONTENTS

なかまほいくつてなにあに? .....	2
私たちのお墨付きレシピ ワーカーズ「わ・おん」(小金井) .....	3
甘夏が食べたくなるのはなぜ? .....	4・5

教えてくれてありがとう♡ まち・西東京 まち・小金井 .....	6
呼だま・たまたて箱モニター募集・編集後記・くらぶ家の人々 .....	7
デポーだより(東村山)・クイズ応募要項&当選者発表・応募用紙 .....	8

多摩きた生活クラブ生協 発行責任者 豊崎 千津美

〒189-0024 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamakita/

#### 小平センター

西東京市、武蔵野市、小平市  
小金井市、国立市、国分寺市

TEL 042-451-8834

FAX 042-451-8830

#### 東村山センター

東久留米市、清瀬市、  
東村山市、東大和市、立川市

TEL 042-395-5001

FAX 042-394-2469

#### 青梅センター

昭島市、青梅市、武蔵村山市、福生市  
羽村市、瑞穂町、あきる野市、日の出町

TEL 03-5426-5218

(コールセンターにかけます)  
FAX 0428-33-3154

#### デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2

TEL 042-359-5160

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

#### デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

開店時間 10:30~19:30

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

開店時間 10:00~19:00

定休日 毎週水曜日

# なかまほいくってなあに？

のぞいてみよう、  
子育て広場



今年度子育て広場 ぶらんこ国分寺では、子どものあずけあいをプラスした新しいタイプのサークル活動「なかまほいく」(全10回)を開催しました。

## 「なかまほいく」とは

- 『うちの子、ちょっと見ていて』と、気軽に頼れる人が地域にいない
- ママ友だちに『子ども、預かるよ』と、言ってあげたいのに、言い出せない
- 子育て仲間と出会いたい、つながりたい

…そんな子育て当事者たちの課題解決の事業として、2011年に誕生した、NPO法人新座子育てネットワークのオリジナル事業です。

取材の当日はあずけあいの日でした。  
お母さんと別れて泣いている子ども  
いましたが時間がたつと皆落ち着き、  
遊ぶことができていました。



ぶらんこ国分寺は  
生活クラブのお店「デポ-国分寺」が  
ある西晴ビルの2階にあります。  
開室時間：平日 月～金  
10:00～15:00  
対象：0～3歳(未就園)の親子  
年会費：賛助会員 一口3,000円  
利用会員 1家族3,000円  
一回利用：1家族300円  
フリーパス：1,500円/月



こちらにアクセスしてね

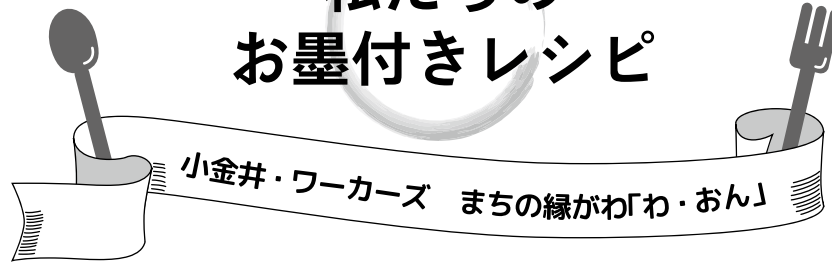
- ①はじまりの親子いっしょ…全親子一緒に、まずは仲間と場所に慣れるところから。交流ゲームや家庭ではできない遊びを中心に行ないます。
- ②あずけあい…半分のお母さんが全員の子どもたちを「ぶらんこ」で見守り、残りのお母さんたちは、リフレッシュの時間となります。
- ③まとめの親子いっしょ…最終回、お楽しみ会やお別れ会、お母さん同士で、読み聞かせや手遊びなど親子で楽しむ時間です。最後に2カ月半の活動をみんなで振り返ります。

子育てに不安をかかえる人は多く、行政や地域の有志が様々な事業や活動をしています。

生活クラブにはエコロたすけあい制度\*があり、子育て中に助けてほしいとき、企画に参加するときの集団託児などに利用することができます。また、組合員活動として、「子育てひろば」を開催したり、子育て世代向けの企画を開催するまちがあったり、今回表紙に掲載したどんぐりのような地域の運動グループが、子育て支援のための事業をしています。いろいろな団体が少しずつ、地域の中で子育てしやすい環境を作るお手伝いをしていて、誰でも参加することができます。

\*エコロたすけあい制度 組合員同士がおたがいさまの気持ちで助け合う仕組みです。

# 私たちの お墨付きレシピ



多摩きたエリアにある、食に関係するワーカーズ・コレクティブから、自慢のレシピを紹介します。



## 人参の胡麻味噌よごし

【材料】2人分(目安)

・人参 1本(中～大)

【合わせ調味料】

白すりごま 大さじ2、味噌 大さじ1、素精糖・みりん 各大さじ1(好みて調整)、酒 少々

【作り方】

- ①人参1本は、表皮を薄く削ぐ。新入参であれば皮付きのままでもよい。縦・横半分に分ける。
- ②なべに人参とかぶるくらいの水を入れ、楊枝などを刺し、すーっと刺さる位に茹で、ざるに取る。蒸してもよい。
- ③②の人参を、まな板に乗せ、すりこ木などで叩く。それを一口大に手でちぎる。
- ④合わせ調味料を混ぜ、③をあえる。

ごまの香り豊かな、  
新食感の人参レシピ!



ランチメニューの副菜として出す  
こともあります。

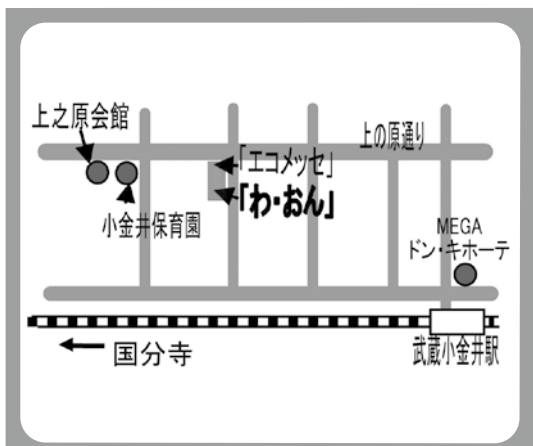
わたしらしく  
はたらく  
ワーカーズ・  
コレクティブ



わ・おんのシェフ(シュフ?)たち・・・  
もっといっぱいいますが。

誰でも気軽に訪れて、手作りランチやスイーツ、お茶を楽しみながら、おしゃべりしたり、ちょっとした悩み事を語り合ったり…自然に「輪」と「和」が生まれるほっとスペースです。「ここは私のライフライン：電気、水道、ガスそしてわ・おんのご飯」という常連さんたちに支えられて3年が経ちました。13席のフロアやコーナー、壁面は貸しスペースとしてのご利用もできます。生活クラブ事業所班、生活クラブカウンターにもなっており、殆どの食材、調味料は消費材を使用し、生産者のこだわりやエコロなどのたすけあいのしくみ、つながって暮らす安心を伝え合う場としても機能しています。

小金井・ワーカーズ まちの縁がわ「わ・おん」 小金井市本町 5-7-16 ハイツニックン 102



電話：080-7887-1766  
営業日：火～土  
営業時間：10:30～17:00

### \* menu \*

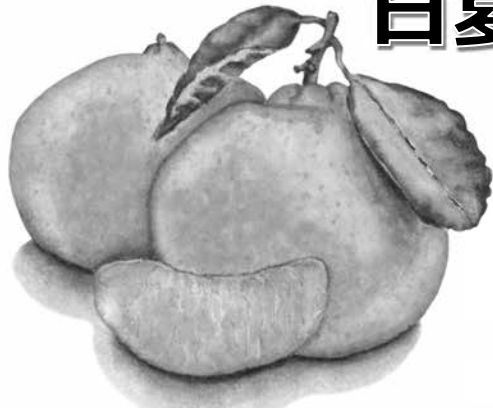
日替わりランチ (一日10食限定)	700円
各種ピラフ スープ付き	600円
コーヒー、紅茶、 ハーブティーなど	300円～
手作りケーキ	200円～

ステキな時間と空間を  
体験しに、ぜひ一度お  
出かけください!



# 甘夏が食べたくなるのはなぜ？

酸っぱさ上等！



「酸味、苦み」は苦手！  
皮が厚くて剥くのが大変！  
家族が食べてくれない！  
ズバリ、食べきれるか心配！... ですよ



## それでも人気です！

酸味は腐ったものを意味するため本来、動物は本能的に避けようとします。しかし、人は疲れると酸っぱいものが欲しくなりますよね。これは、体が疲れると「乳酸」と呼ばれる疲労物質がたまるため。この乳酸を体の外に出すのに大切な働きをするのが「クエン酸」です。「甘夏」には、この「クエン酸」がたくさん含まれています！何か酸っぱいものを食べたいと思うときは、体が疲れているかもしれませんよ！ちなみに、クエン酸（疲労回復に役立つ\*）の他にも  
★ビタミンC（免疫力アップ・美白・コラーゲン生成を助ける\*）、  
★食物繊維（整腸作用に役立つ\*）も豊富に含まれているんですよ！

## 甘夏の楽しみ方

夏みかんの枝変わりとして生まれた甘夏みかんは、その名のとおり夏みかんより甘く、食べやすいのが特長です。程よい甘酸っぱさとほろ苦さとのバランスが絶妙で「また食べたくなる美味しさ」とファンが多い果物のひとつです。レモンやグレープフルーツ好きの方に強くおすすめします。そのまま美味しいので、まずは皮をむいて果肉のさっぱりとした甘酸っぱさを味わってみてください。酸っぱいと思ったら、果肉を保存容器や袋に入れて、ハチミツ(1歳以上から)や素精糖などを少しだけかけておくと、酸味や苦みが苦手な子どももパクパク食べてくれる♪と好評です。

### こんな食べ方もおすすめ

さっぱりすっきり！甘夏の甘酸っぱい風味は、甘酢の一種と考えて、サラダやマリネ・酢飯とあわせたり、脂っこいお料理やフレンチトーストなどの甘〜いデザートソース材料に使ってもおいしいですよ。



## 皮まで食べられる。しかも健康効果抜群！

皮に豊富に含まれる体を元気にしてくれる成分

★β-クリプトキサンチン（活性酸素除去・毛細血管の強化・発がん抑制成分\*）

★オーラプテン（発がん抑制成分\*）

※水に浸したり加熱しても含有量は変わりません。

甘夏のピールやジャムは絶品！ですよ



↑甘夏を使った  
ピオサボレシビ

皮ごと楽しめる甘夏は、やっぱり安心、安全なものを選びたい！

## 是非お勧めしたい、生活クラブの「甘夏」

減農薬栽培で安心・安全。

栽培から出荷まで手作業だから数量限定です。（写真右）

- ・9月から出荷まで農薬を一切使っていません。
- ・安心のノーワックス。
- ・エチレングスでの着色もしていません。
- ・表面にキズや黒点がついているのは農薬を極力減らし、除草剤・防カビ剤・殺菌剤を使わず栽培しているため。安心・安全の証拠です。

## 朗報！！

チョー楽

「ラクラク皮むき」(写真右)を使えば、硬い外皮も薄いみかんの房も楽に剥けます。

2月4回で注文できます！



## 産地応援

安全な甘夏を作り続けてもらう為に

生活クラブの甘夏みかんは、深刻な公害被害を受けた水俣の人々が中心になっている生産者グループ「きばる」が作っています。

「きばる」は熊本県の方言で「がんばる」という意味。生産者の「安心して食べてもらえるおいしい甘夏をがんばって育てよう」という思いが込められています。

「きばる」と生活クラブとの出会いは1977年。「被害者が加害者にならない」というスローガンのもと農薬を減らして作っている生産者は、生活クラブが求めるものであり「食べて応援しよう！」と、同年に神奈川で実験取り組みを行ない、1979年から全単協での共同購入が始まりました。

当時は2月に食べる柑橘類としては日本一酸っぱかったであろう甘夏みかんを、組合員は「頭で食べましょう」と訴え、「酸っぱくて…」との苦情に頭を下げながら買ってもらったと言います。その心意気に応えようと、きばるの無農薬栽培への挑戦が始まりました。今では長年使い続けた有機肥料の効果も表れ、もう頭で食べてもらわなくても良い甘酸っぱいおいしい甘夏みかんができるようになりました。きばるの無農薬栽培への挑戦はこれからも続きます。食べて応援しましょう！

注) 各成分説明の「\*」印は、一般的に言われている主な作用です。



生活クラブは組合員の口コミで広がっている生協です。  
 おすすめした人・された人からの嬉しい思いを紹介します。

教えてくれて  
 ありがとう



まち・西東京

家族ぐるみのお付き合いで、身体に優しい美味しいものをたくさん知っている保志さん。いつものおしゃべりの中で生活クラブの試食会があることを知り、そこで出会った消費材の美味しさに感動して加入しました！

同学年の子がいるサークル仲間の時得さん。子ども同士のケンカもお互い笑いあえる関係がいいなあと思っていました。美味しいものが好きならばとおすすめしました。エコ口たすけあい制度も利用していきたいです。



教えてもらった人  
 とときえ ゆき  
 時得 有紀さん

教えてくれた人  
 ほし はつね  
 保志 初音さん

取材の時も楽しいお話がたくさん出ました！



すずき のぶこ  
 まち委員 鈴木 信子

子育て中のママ達に役立つ事を発信したい、ということで立ち上げたサークル仲間で小さいお子さんがいるお二人。これからは生活クラブの情報発信や仲間の輪も広がっていきそうです。



まち・小金井

教えてもらった人  
 よつもと あさの  
 四元 朝乃さん  
 徹底した情報公開なので安心して食材を選ぶことが出来ます。

教えてもらった人  
 しょうじ あきこ  
 庄司 晶子さん  
 ビオサボセットで普段と違う料理作りが楽しいです。

教えてもらった人  
 なかじま やえこ  
 中島 八栄子さん  
 お弁当のお惣菜、安心して食べさせられる事が嬉しい。助かります。



教えてもらった人  
 たじまひろみ  
 田島 裕美さん

食材だけでなく生活全般がグレードアップしました！

教えてもらった人  
 やすのべ あき  
 安延 千秋さん  
 マヨネーズが美味しくて、子ども達も気に入っています。

教えてもらった人  
 よしだ あゆみ  
 吉田 歩さん  
 安全で美味しい食べ物を家族に食べさせる事ができるのが嬉しいです。

教えてくれた人  
 しもやま まみ  
 霜山 実美さん  
 幼稚園仲間で美味しい消費材の情報共有したり、朝の登園後にみんなで勉強会などの企画に参加出来たりと、楽しみが増えました！

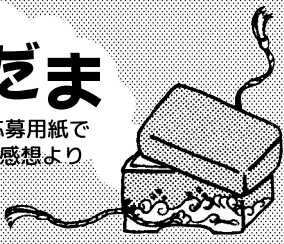


かたひら ゆうこ  
 まち委員 片平 裕子

毎日お弁当を持っていく幼稚園に子どもを通わせるママたちに、生活クラブの輪がどんどん広がっています。助け合いも、エコ口を使って気軽にしています。

# こ 呼だま

11月号の応募用紙で  
いただいた感想より



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。

■生活クラブ組合員だから毎日安全でおいしい食材をいただけることに感謝です。久しぶりに娘達が帰ってきて、我が家の食卓の生活クラブのエビフライ、からあげ、チャーハンのおいしさに感動していました。

まち・東村山 かとう くみこ  
加藤 久美子さん

■ゲノム編集について、今後注視していく必要があると思いました。

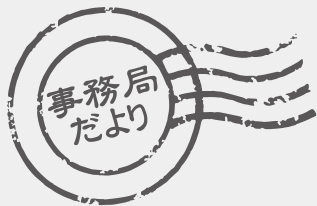
まち・国分寺 きやま なおこ  
木山 直子さん

■いつも美味しいから安全だから…と、なんとなく消費材の肉を購入していますが、市販の安い肉もつい買ってしまっています。今回、あらためて『安全な肉を選ぶために大切なこと!』の記事を読み、安さを取るか、安全を取るか、考えさせられました。

まち・小平 やぎいずみ  
八木 泉さん

■いつもお墨付きレシピを楽しみにしています。お弁当に使用できる少しだけ変わったレシピは、新たな発想を取り入れられるので、毎日のお弁当に悩む私にはとても嬉しいです。

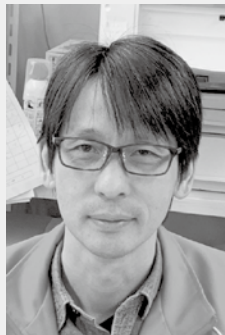
まち・小平 いしかわ きよこ  
石川 圭女さん



## 私の好きな、 生活クラブの共済

私が加入している共済は  
CO・OP共済のV4000  
コースをベースに、あいぷ

らす(生命共済)と個人賠償責任保険を付けています。今まで入院をするような大きな病気などなく、ケガでの給付金が2回ありました。手続きの煩わしさなどなく電話で書類を申請し、記入後ポストに入れるとすぐに口座に給付金が振り込まれていて助かりました。ケガも何もない時には、誰かの為に役立っていると思うと嬉しくなります。未加入の方はぜひ資料請求してください。



青梅センター  
なかがわ かずたか  
中川 一孝

## 2020年度「たまたま箱」モニター募集します!

- ◇「たまたま箱」に関するご意見・感想をお聞かせください。
- ◇期間：2020年5月～1年間(図書カードのお礼あり)
- ◇内容：月に1回のアンケート提出とモニター交流会(年1回予定)があります。
- ◇応募者多数の場合は抽選となります。モニター登録希望の方は、最終ページの応募用紙に記入して提出してください。(チェック欄があります)
- ◇応募締め切りは3月6日(金)。モニターは最長2年までできます。

いろいろなツールで広めよう

## くらぶ家の人々



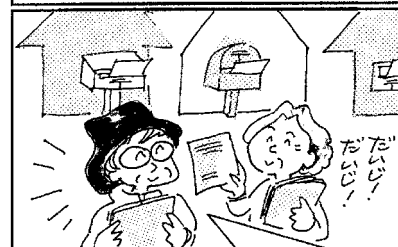
私はロコミで。



私はSNSを拡散。



私はSNSで発信。



チラシまきも大事!

## 編集後記

子育てに迷ったり悩んだりしたときに、私の考えを否定せず聞いてくれる人がいて、心から安心した覚えがあります。今回紹介したように、生活クラブの仲間が地域で子育て支援の取り組みをしています。一人で心細くなった時にはぜひ、出かけてみてくださいね。

こさの ひろみ  
小佐野 洋美

# デポーだより 東村山

デポーのお魚はとっても新鮮で美味しい♪  
川崎北部市場より直送されているので、鮮度抜群です!!

大粒のタコや大きなマグロの刺身は試食があるのが魅力的。デポーへ行くと必ず、娘と一緒に食べています(笑)タコはオリーブオイルと醤油で食べると絶品!!もちろん何もつけなくても甘くて美味しいのですけどね。

さばく前のたくさんのお魚に出会えるのは配送にはないお楽しみ。娘はお魚が大好きで、いつも観察しています。探究心をくすぐる鮮魚コーナーは子どもたちにとってテーマパーク。ずっと見ても飽きないようです。

格安で美味しい色々な魚のアラなど掘り出しものがたくさんありますので、来店された際は是非のぞいてみてください。どんなお魚と出会えるかな?!お楽しみに~♪



新鮮な魚が並ぶ様子は子どもにとってのテーマパーク!?

まち委員 かみよし 神吉 まみ

## クイズの応募要項と当選者発表

下の応募用紙にクイズの答えと、必ず今月号の感想、必要事項を明記のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポーのレジまで提出してください。表紙の多摩きた生活クラブ生協まで郵送、FAXまたは、多摩きたWEBサイト(多摩きた機関紙・通信)からも応募できます。正解者の中から抽選のうえ、2名の方に消費材をプレゼントします。

11月号の答え:「200日」です。  
「生活クラブの豚肉は、ゆっくり育成。何日で育成しているのか?」でした。

まち・立川 ながさきのぶこ 永崎 信子さん、まち・にしたま おおつき きょうこ 大槻 今日子さん

### ●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまた箱2月号

必要事項を記入のうえ、配達便でセンター事務局、またはデポー店頭レジまでお願いします。  
(郵便またはFAXをご利用の方で、クイズの応募をする場合は、上記の応募要項をご覧ください)

◇表紙クイズの答え〔 〕 ※3月6日(金)到着分有効です。

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

たまた箱モニター登録希望    モニター希望の方はに✓を入れてください。別途、ご連絡します。

お名前 \_\_\_\_\_ 組合員コード \_\_\_\_\_ 班・個配・デポー(いずれかに○) \_\_\_\_\_ まち名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

無料!生活クラブメールマガジン希望 ( はい ・ いいえ ) \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

\*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いたしません