



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱



飯能デリバリーセンターの太陽光パネルの枚数は?

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 配送 14,558人 売上 5,757人 加入者数 配送 1,308人 売上 429人 脱退者数 配送 -1,116人 売上 -415人 総利用高 347,883,615円 世帯当り 23,896円
(2020年1月末) (2019年度累計) (2019年度累計) (2019年度累計) (2月配送) (2月配送) (3月1日現在)



前列右から2番目が岩崎 (まち委員会にて)

タイハイの坂本さんへ

タイハイさんの白だしは、お吸い物、煮物、出し巻き卵に大活躍の消費材ですが、いつも同じようなメニューにしか使えていません。和食に使う他に意外な使い方があったら教えてください。

いわさき ひろこ
まち・あきしま 岩崎 浩子

タイハイ(株) 坂本さんの とっておき♥レシピ



白だしは万能調味料

『濃縮白だし』は和食のイメージがありますが、実は万能調味料です。市販品の多くは価格を安くする為に調味料(アミノ酸等)と呼ばれる化学調味料を添加していますが、消費材の濃縮白だしは化学調味料を使用していません。その為、自然な出汁の旨みが詰まった調味料ですので、意外に洋風の調味料・料理との相性も抜群です!



タイハイ株式会社
さかもと えり
坂本 江里

和風ミルクスープ

【材 料】参考分量 (2人前)

- ・ベーコン 2枚 ・じゃが芋 1個 ・人参 1/4本 ・玉ねぎ 1/2個
- ・水 100cc ・牛乳 300cc ・濃縮白だし 30cc

【作り方】

- ①ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に少量の油を加え、①を炒める。水を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③火が通ったら、牛乳と濃縮白だしを加え、沸騰する直前まで火にかけ完成!



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

タイハイ(株)坂本さんのとっておき♥レシピ 表紙
 多摩きた第7次5ヵ年計画はじまります 2・3
 消費材はどこから来るの? 4・5
 私たちが働く場所
 草の実(あきるの)/とまと(国立) 6

呼だま・理事のつぶやき・事務局だより・
 くらぶ家の人々・編集後記 7
 おしえて! たまちゃん・
 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

FAX 0428-33-3154
(コールセンターにかけます)

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

多摩きた 第7次5カ年計画 (2020~2024年)

はじまります！

多摩きた生活クラブでは、多くの組合員が参加して、子どもたちのためにどんな未来にしたいか、次の世代へ何を手渡したいかのビジョンを描きます。その思いを言葉に落とし込んで、5年ごとの長期計画を

まとめています。すぐには、またひとりでは実現できないことも多いです。長いスパンで多様な人を巻き込み、一年ごとにどこまで来たか、何が足りていないかを確認しながら、実現に近づけていきます。



過去の5カ年計画(第5次、第6次)

全体テーマは

つなげる… 人・まち・暮らし・心 未来へ でした

5カ年計画では **三つの柱** で私たちの暮らしを考えます。

食と農

多摩きたエリア内にある生産者の圃場見学やその野菜を使った料理教室でのレシピ提案、親子での収穫体験や国産大豆の豆腐作りなど、農と食をつなぎ、親から子へ食の大切さをつなぐ発信をしました。

地域福祉

地域の住民＝私たち発で「市民版地域福祉計画」の策定をめざし活動しました。地域の中に助け合える関係性を築き、生活クラブの活動から広がった運動グループと共に福祉のまちづくりをすすめました。

環境

身のまわりのことにとどまらず、地球環境まで含めて、私たちの暮らしから環境を考えました。水の循環を知り、森を学び、再生可能エネルギーにも取り組みました。

第6次
5カ年計画
(2015~2019年)
実現したこと

食と農



活動テーマ：農からひろげる未来の食

←親子で豆腐づくり
生産者の協力のもと、食べ物がどうやってできるのか、親子で体感するイベントを開催しました。

地域福祉

活動テーマ：誰もが安心して暮らせるあたたかい地域づくり



↑子育てひろば
親子が安心して集まれる「ひろば」を定期的に開催しているまちが、全部で4まちあります。

環境



活動テーマ：
サステナブル
(資源循環型)
な社会の実現・
暮らし方の提案

←水辺の調査
まちや地域協議会が主催して、地域の水辺や生きものの調査を継続しています。

第7次5カ年計画の全体テーマは

**第7次
5カ年計画
2024年までに
実現したいこと**

未来につなごう… ひと・まち・暮らし です

組合員、運動グループのメンバー、職員が何度も顔を合わせて「長期計画策定会議」を重ねました。第6次5カ年計画で実現したこと、道半ばのもの、変化する社会状況などを確認しました。

様々な立場の人が、人任せ行政任せにするのではなく、これからの地域社会について一緒に考え、生活クラブとしてできること、めざすことを第7次5カ年計画にまとめました。

食と農

～人と人をつなぎ、
広げる未来の食と農～

環境や人に優しい農業を実践している生産者の畑を守り増やすために、青果物の利用をすすめます。生活クラブ農園・あきる野を居場所や地域との連携の場として活用します。

食について学習する場や、親子で体験しながら食について学ぶ機会を作ります。

地域福祉

～誰もが安心して暮らせる
あたたかい地域づくり～

コミュニティの活動をすすめ、運動グループや組合員でない人もまきこんで、地域で共助の下地を作ります。

介護や老いについて考える機会を持ち、多様な人が支えあって地域で暮らす社会の実現に向けて、今できることをすすめていきます。

環境

～循環型の社会・暮らし方の提案～

今の私たちの選択が未来の環境や暮らしを大きく変えることを意識し、水、化学物質、海洋プラスチックを含むゴミ、森、原発などの課題について自分たちにできることを実践し、社会に向けても発信します。

この計画を実行していくのは、私たち。
一人ひとりが、自分にできることを考え
実践していきましょう。

第7次5カ年計画 表紙イラスト・箕輪雅春(まち・東大和)





消費材はどこから来るの？

私たちの手元に届く消費材、どのような経路をたどってくるのか知っていますか？

2019年9月に共同購入委員会を中心に、埼玉県飯能市にある生活クラブ連合会飯能デリバリーセンター(以後DCと表記)へ見学に行ってきました。

生産者



組合員からの注文は、日々の注文数が確定後生産者に発注され、生産者は必要数をDCに納入しています。



飯能DCから各センターへの配送業務は太陽食品販売(株)が担っています。



ピッキング袋やキャップ

各地のセンター・デポ

北海道から関西まで69の配送センター、東京・神奈川・千葉に42のデポがあります。

びんやカタログ



私たちの家



これが飯能DCだ！

2007年1月に稼働開始した生活クラブ連合会の物流拠点。15,122坪の土地に温度帯別の倉庫・事務所・働いている人の子どものための保育園などがあり、1日当たり460名ほどの方が働いています。

倉庫内業務

(株)カワタキコーポレーションに委託
生産者から入荷した冷蔵品(5℃)、冷凍品(-25℃)、常温品をそれぞれの倉庫で管理し、翌日配達する分を冷凍・冷蔵・常温品それぞれ別の場所で一人分ずつピッキングし発送しています。

その他の業務

(企)ワーカーズつどいに委託
個人注文書の読取、カタログ類の組込、eくらぶ電話受付、牛乳キャップの選別、構内外清掃などを担っています。

今回見学したのは/
常温品倉庫



常温品でも室温に注意が必要な消費材に関しては別に管理しています。



1人の人が15アイテムほどを担当し、コンテナにセットされた袋に入れます。1週分のカタログ常温品・冷蔵・冷凍・季節品を合わせて1,212アイテムまで対応できます。



一人ひとりの注文量に応じて、袋がセットされたコンテナが自動で準備されラインに流れます。



eくらぶの電話受付センター。個人情報扱っている場所なので写真撮影はNG。注文書が出てない人への電話かけもここから。



飯能DC内部の食堂では消費材で作ったランチが社員食堂価格で提供されていました。食堂の運営は(企)ワーカーズキッチン味蕾



組合員から集められた牛乳キャップをリサイクルするため一時ここで保管しています。状態が悪くリサイクルできないものもたくさんありました。



汚れたコンテナはここで洗浄しています。

他に 冷凍・冷蔵倉庫 があります！

見学に参加したほとんどのメンバーが、今回初めて飯能DCのことを知ったと言っていました。

私たちは、普段自分の目に見えるものしか意識していません。いつも見ているものの向こうを見に行くことはとても興味深いものでした。

生活クラブがずっと言い続けてきたことのひとつが「生産・流通・消費・廃棄までを考える」ということ。流通の仕組みは組合員からは見えにくいのですが、それも生活クラブ連合会全体の長期計画の中で議論され、組合員の考えが反映されています。

今の仕組みがさらに良いものになるように、組合員が現状を知る機会を作り、これからも討議を重ねていきましょう。



ワーカーズ・コレクティブ 草の実



協同村には多くの庭木や果樹があり、手入れを行なっています。

川のせせらぎと、果樹園・畑など自然がいっぱい

独自事業はイベント運営で、自然を利用した遊びや自作した石窯での本格ピザやパン作りの体験、燻製講習などを行なっており、人気があります。また、協同村での樹木の手入れなどの経験や植木屋で修行した人材を生かし7年前から始めた植木事業も好調です。今後は、デポーのワーカーズなどと連携して、燻製やピザなどの出張講習体験イベントができればと思っています。

住所：あきる野市戸倉 863 (協同村ひだまりファーム内)
電話：042-596-0103
業務内容：協同村でのイベント・委託事業、植木事業
協同村でのイベント時間などはWEBサイトで確認してください。「協同村ひだまりファーム」で検索を！

立ち上げたのは30年前

代表は、生活クラブが協同村を取得した時に運営委員会に参加。「遊ぶ」を自ら作り上げる運動と理解し組合員の知恵と技術でこの場を広げていきたいとワーカーズ結成をし、管理全般の委託を受けて業務を行なっていました。現在は、協同村の管理の一部を委託され、草の実が行なっています。



なかかわ セツ子
中川 セツ子

誰でも入村できます！ぜひ、遊びに来てください！

ワーカーズ・コレクティブ とまと



一緒に働くメンバーは同僚というより同志。文字通り苦楽を共にする関係です。

これからも変わらないこと

社会状況が変わる中で試行錯誤を続けていますが、「おいしい」と言ってもらえる、食べることで健康になるようなお弁当をと思って作ります。それは家族に対する気持ちと同じで、その部分はずっと変わりません。これからも、とまとが提供できるサービス、地域で必要とされるサービスは何かを生活クラブの組合員と一緒に考えていける店でありたいと思います。

住所：東京都国立市北 3-23-3
電話：042-525-9225
営業時間：11:00～売り切れまで
定休日：土・日・祝
業務内容：仕出し弁当製造販売、ケータリング他

立ち上げは25年前

社会に出て雇われれば、自分のやりたいこととは違うことに我慢が必要になってくる。ならば、自分にできることや今までやってきたことを「活かす場」、そしてそれを「働く場」にしよう、と初代のメンバーが集まってワーカーズを結成し、「とまと」を作りました。私は設立メンバーの次の世代で、今はまたその次の世代も一緒に働いています。



とんどころ ともえ
遁所 朋江

若い組合員が産後のしんどい時に市販のお弁当を買って食べていたという話を聞き、今後はそういう時の助けになるようなサービスを考えたいと思っています。

こ 呼だま

1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。

■さつま揚げの添加物については気掛かりではあり、市販品は購入したくないと思っておりました。今回の記事を読み、リン酸塩の怖さを知り勉強になりました。安価な

市販品を購入せず、良かったと思います。

まち・小平 ^{みやざき とみこ} 宮崎 登美子さん

■古紙回収のページでは、最近よく目にするSDGsについて書かれており、ごみ問題について生活クラブとしてどのように取り組んでいるか分かりやすかったです。他国へごみを輸出していること、自国でのリサイクル率があまり高くない現状の中、こうした活動があるので、今後も環境のために自分が今できることをやっていきたいと思いました。

まち・東村山 ^{いけがわ えりな} 池川 絵里菜さん

理事の つぶやき

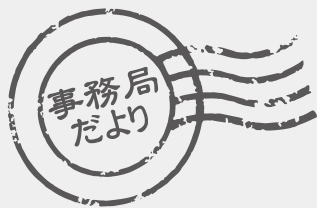


年度のはじまりです。新しい環境に飛び込んでいく人も多く、何かと落ち着かない時期です。特に、新入園、新入学の子どもたちのドキドキとワクワクは、見ていてこちらも心おどりますね。

私も孫が2人、幼稚園に入園します。ひとりは遠方ですが、ひとりは、我が家のこどもが3人お世話になった懐かしの園に入園します。昨年代理で入園願書を受け取りに行ったとき、当時の先生に再会して思わずハグと立ち話に突入してしまいました。数十年のブランクを経て再びご縁がはじまると思うと感慨深いものがありますね。

はい！もちろん入園式行っちゃいますよ！！

^{いわさき みちこ}
岩崎 美智子（まちづくり/まち・西東京担当）



これからの時期、ほかほか陽気の日が増えてキャラバンもやりやすくてうれしいです。

キャラバンに来てくれた方たちに紹介するとき、自分のお気に入りの消費材は特におすすめに力が入ります。

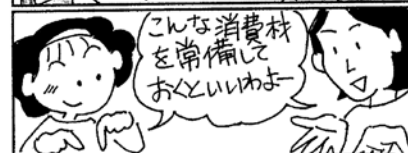
今、ベトナム料理にはまっているので、餃子のつけだれをアレンジして食べています。ナンプレーと、すし酢、WEB限定取組のパクチーの軸・根を刻んだもの、をサッと合わせるとおいしい！食いしん坊家族なので、我が家は一回に餃子の皮3~4袋を消費しています。作ってもすぐなくなってしまい、うれしいやら大変やら…。



キャラバンスタッフ
^{くろがわ ひさえ}
黒川 久江

“ だいじょうぶ！ ”

くらぶ家のんた



組合員に聞いたお役立ち消費材5選

- さんまのかば焼き缶
…卵とじ・炊き込みご飯に
- 冷凍餃子
…焼く以外にも野菜と一緒にスープに
- 冷凍チキンピラフ
…コスパよし。卵と一緒に食べると栄養も
- ノンカップ麺
…すぐに食べたいときに
- コンビーフ缶
…困ったときのごちそう。本当においしい



編集後記

「私、パン屋さんに行くときには、弁当箱を持参することにしたの。」と友人。「えっ？どうして？なぜ、弁当箱を？」と私。トレイの代わりに弁当箱に入れ、そのまま持ち帰る。少しでもプラスチックごみを減らすため、始めたそうです。現在、容器プラスチックゴミは、ゴミの70%を占めている。そうか！できることから始めてみよう。

^{やまざき}
山崎 きざく

おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



せいかつ しなもの しょうひざい
生活クラブの品物はなぜ「消費材」っていうの??



おこたえ
するニャッ!

ふつう みせ う しょうひん しょうひん
普通、お店で売っているものは「商品」っていうよね。商品
う とく もくてき きやく
は売る人が得をするのが目的になりがち。お客さんにはどう
つく おお
やって作られたものかわからないものも多いよね。

せいかつ しょうひざい つか ひと たちば つか せいかつ くみあいひん
でも生活クラブの消費材は使う人の立場になって作られたもので、生活クラブの組合員
じぶん せいかつ ひつよう なに かんが
が自分たちの生活に必要なものが何かを考え、
かいほつ かか せいさんしや いっしょ なっとく
開発に関わりながら生産者と一緒に納得のいく
つく か つか
ものを作っているんだよ。そしてみんなて買って使
しょうひ しょうひざい よ
っている、つまり消費しているから「消費材」って呼
ぶことにしたんだにゃ。



『消費材』
短い言葉だけど
意味は
大きいんだニャ

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。

1月号の答え:「リン酸塩」です。

保存効果や増量効果がある「添加物の王様」と言われている添加物は何でしょう?でした。

まち・東村山 郷間 周子さん、まち・あきるの よしだ うみ 吉田 海さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

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)

たまた箱4月号

◇表紙クイズの答え [] ※5月8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。

お名前 組合員コード 班・個配・デポー(いずれかに○) まちな
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