



多摩きた生活クラブ生協機関紙

# たまたまて箱



東京都で2020年4月から義務化した保険は?

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 14,521人 (2020年2月末) 加入者数 5,739人 (2019年度累計) 脱退者数 -1,244人 (2019年度累計) 総利用高 374,528,673円 (3月配送) 世帯当り 25,792円 (3月配送) 4月1日現在



## オリエンタル酵母 長谷川さんへ

安全で美味しい生活クラブのマヨネーズ! 私は大好きなのですが、夫はマヨネーズがかかっているものがあまり好みでなく、マヨネーズディップやマヨネーズソースは食べてくれません。出来れば一緒に食べたいのですが、マヨネーズが主張しすぎないレシピを教えてくださいませんか?

たかはし みさ  
まち・武蔵野 高橋 美紗

## オリエンタル酵母工業(株)長谷川さんの とっておき♥レシピ



### 食品添加物なしのマヨネーズ

生活クラブのマヨネーズをご愛用いただきましてありがとうございます。当マヨネーズはグルタミン酸ソーダなどの食品添加物を一切使用していません。また主原料の油、卵、酢は消費材と同じものを使用しています。



オリエンタル酵母工業(株)  
はせがわきよし  
長谷川 潔

### やわらかトリマヨ焼き

【材 料】参考分量 (2人前)

・鶏肉ムネ 2枚 ・粗びき塩胡椒 適量 ・マヨネーズ 適量

【作り方】

一口大にカットしたムネ肉に塩胡椒しボールに入れ、肉がヒタヒタになるまでマヨネーズを入れ30分漬ける。  
油をひかないで焼く。



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

#### CONTENTS

オリエンタル酵母工業(株)長谷川さんのとっておき♥レシピ..... 表紙  
万が一に備える CO・OP共済..... 2・3  
2020年度 まちのテーマ生産者決定!!..... 4・5  
私たちが働く場所/生活クラブ農園・あきる野(あきる野市)  
環境まちづくりNPOエコメッセ<水・緑・木地>昭島店(昭島市).... 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

(コールセンターにかかります)  
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

私たちのもうひとつの消費材 /

# 万が一に備える CO・OP 共済

共済は相互扶助  
(たすけあい)で  
生活を保障する  
しくみです

自然災害に  
備える編

## CO・OP火災共済+自然災害共済

昨年10月の台風は記憶に新しいと思います。あの時にも、身近な川の氾濫などがありました。災害は他人事ではありません。今後起こるかもしれない、万が一の災害や身近な被害、自然災害によってもたらされる想定外の修理費や大規模災害への備えとして生活再建に必要な金額を考え、十分な保障で備えましょう。

### 2018年4月以降の大規模災害

- 2018年 4月 島根県西部地震 M6.1
- 2018年 6月 大阪府北部地震 M6.1
- 2018年 7月 平成30年7月豪雨
- 2018年 9月 台風21号・24号
- 2018年 9月 北海道胆振東部地震 M6.7
- 2019年 6月 山形県沖地震 M6.7
- 2019年 9月 台風15号
- 2019年10月 台風19号

### 今後想定される大規模地震

- 日本海溝・千島海溝・周辺海溝型地震
- 首都直下地震
- 相模トラフ沿いの海溝型地震
- 南海トラフ地震
- 中部圏近畿圏直下地震



## CO・OP火災共済のおススメポイント

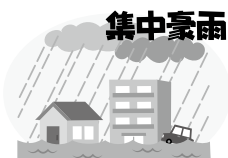
その1 古いものでも再取得価額で保障  
災害などの被害にあった住宅や家財は、古いものでも同程度のものを新たに再建・購入するために必要な標準的価額を保証します。

その2 お手頃な掛け金  
木造(持ち家30坪)  
火災共済のみ年払い掛け金 28,700円  
火災共済+自然災害共済大型タイプ 96,530円

\*「月払い」を選択することも出来ます

焼破損70%以上でも全焼扱いになります。  
戸建てでもマンションでも「住宅(建物)」  
だけでなく、「家財」の保障もつけられます。

だけど火災保障では地震による被害は対象外なので…



集中豪雨



地震

その3 自然災害共済をプラスして付けると

台風・豪雨・地震や盗難なども保障!  
火災共済だけの加入では保障されない災害もあるので自然災害共済をプラスすることがおススメです。

自然災害共済で支払われた災害事例:  
台風、降雪・凍結・落雷・暴風雨・地震・降ひょう

例えばこんな費用  
地震による瓦の破損、外壁のひび割れ、基礎の亀裂、内壁のひび割れ、工事用足場など

ご加入の火災保険や地震保険等の保障をぜひ確認してください!

日常生活に  
備える編

# CO・OP共済個人賠償責任保険

春になりお子さんのお迎えなどで自転車を使う機会が多くなる方もいると思います。また、通学に自転車を使うお子さんや、一人で自転車で出かけられるようになるお子さんもいるのでは？心配の一つは事故のこと。自分自身がケガをすることはもちろんですが、他にも大きな心配が…

例えば、自転車事故を起こしてしまうと…



## 刑事上の責任

過失により相手方を死傷させた場合、過失致死傷害などが成立します。



## 民事上の責任

相手にケガを負わせた場合、被害者に対する民事上の損害賠償責任を負います。



### 自転車保険の義務化

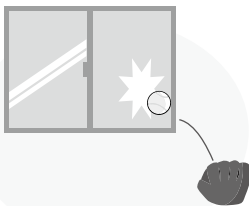
自転車の重大事故により高額な賠償金を請求されるケースが多くあることから、2015年10月に兵庫県で義務化されて以降全国の自治体で義務化の流れが広がっています。東京都は2020年4月より加入が義務化となりました。

そこで…日常生活の万が一に備えて付帯しておきましょう！

## CO・OP共済の個人賠償責任保険って？

日常生活における偶然の事故で、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことで、法律上の賠償責任を負った場合の保障です。

詳しくはこちら →



キャッチボールをしていて他人の家のガラスを割った



誤ってベランダから物を落としてしまい、通行人にケガをさせた



マンションで洗濯中にホースがはずれ、階下の家に損害を与えた



買い物中、手にした商品を誤って落として壊した。

## 個人賠償責任保険と自転車保険の違いって？

自転車保険は相手と自分に対する保険、個人賠償責任保険は相手に対する保険です。どちらも自転車で起こした「賠償責任を負うような事故やトラブル」に対して賠償金を保証してくれる保険です。自転車という名前はありませんが「個人賠償責任保険」も自転車保険です。

CO・OP共済について、聞きたいことや、相談したいことがあるときには、配達の職員、デポのフローワーカーズ、いつもの配送センターにお問い合わせください。（連絡先はたまたま箱表紙下部に記載）詳しい資料をお届けします。共済も、消費材の一つです。しっかり理解して利用しましょう。



# 2020年度 まちのテーマ生産者 決定！！

まちの意気込みを  
紹介します

2017年度より各まちでテーマ生産者・消費材を選び、1年間、重点的に学習し生産者と共に活動することで、消費材を利用する意義を確認してきました。選んだ消費材に愛着がわき、活動した組合員は生産者と親しくなり、まちの利用にもつながっています。2020年度も各まちテーマ生産者とテーマ消費材を決めて、市場調査、生産者見学、生産者交流会、消費材 Step up 点検、生産者出合いの旅など活動を組み立て、1年間生産者と共に目標を持ってすすめていきます。作り手と食べる人がつながり、未来の「食」に消費材を残していきましょう。企画へのご参加、お待ちしております。

## <まち・西東京> タイハイ(株)

【主な消費材】白だし

木樽で作られたこだわりの醤油の製法や市販品の違い、白だしの使いこなしを学び、伝えていきたい。



## <まち・武蔵野> 雪印メグミルク(株)

【主な消費材】 トマトジュース

大手食品メーカーが作る消費材の市販品との違い、製法を学び、料理講習会など開催していきます。



## <まち・小金井> (有)小野田製油所

【主な消費材】ごま油

昔ながらの製法について学び、工場見学などでわかった事を伝え、利用につなげます。



## <まち・小平> みえぎよれん販売(株)

【主な消費材】焼きのり

香りのよい海苔の育て方、作り方、市販の海苔との違いを学び、伝えたい。



## <まち・国分寺> 千葉県漁業協同組合連合会

【主な消費材】ひじき

魚離れが広がる中、身近にすぐに食べられる市販品とは違う加工された海産物について伝えたい。



## <まち・国立> (株)スリーエイト

【主な消費材】国産純粋はちみつ

はちみつのはちみつはもちろんみつばちや環境のことを学び、伝えたい。



## <まち・東くるめ> (株)高橋徳治商店

【主な消費材】おとうふ揚げ

生産者の話が印象的でした。震災からの復興の話も多くに組合員に聞いて欲しいと思います。



## <まち・きよせ> (株)プレス・オールターナティブ

【主な消費材】カレーの壺

ルーを使わないカレーやココナッツミルクを使ったオリジナルのカレーを子育て世代に伝えたい。



## <まち・東村山> マルハニチロ(株)

【主な消費材】おさかなソーセージ

手軽に食べられるおさかなソーセージの栄養価やレシピ提案を伝え広くアピールをしたい。



## <まち・東大和> (株)青い海

【主な消費材】真塩

食塩との違いを学び、塩だけで味付けする料理や保存食など伝えたい。



## <まち・立川> (株)紅葉堂

【主な消費材】どら焼き

種類が豊富で人気のどら焼きの市販品との違いなど学び、語れるようにしたい。



## <まち・あきしま> (株)オルター・トレード・ジャパン

【主な消費材】バラゴンバナナ

フェアトレードについて学び、私たちの食の課題を考え、子育て世代に伝えていきたい。



## <まち・青梅 まち・武蔵村山> 新生酪農(株)

【主な消費材】牛乳

生活クラブの牛乳の優位性を伝え、牛乳の予約につなげていきます。アイスクリーム作りやヨーグルトを使ったデザート作りで、子育て世代の組合員向け企画を開催していきます。



## <まち・にしたま> (株)ヴィボン

【主な消費材】オリーブオイル

市販品との違いを学び、オリーブオイルを使った料理のレシピの提案をしていきたい。



## <まち・あきるの> アスキー石鹸(株)

【主な消費材】固型せっけん

環境に優しいせっけんの使い方を伝え、利用拡大により環境保護活動につなげたい。



## 生活クラブ農園・あきる野 有償援農ボランティア



頼りになる農場長の岡本健一さん。農業体験農園のらっこあきる野の指導も行なっています。

### 農場長の指導の下、有償援農ボランティアが活躍

農業にできるだけ頼らない栽培、江戸東京野菜(伝統野菜)づくりへのチャレンジ、農業・生き物・環境の視点を盛りこんだ生活クラブならではの農園づくりをめざしています。収穫した生産物は、生活クラブの配送センターおよびデポー等を通じて組合員へ供給しています。組合員と組合員の家族(18歳以上)が関わっている有償援農ボランティア活動は生活クラブ農園・あきる野の農園運営に欠かせない存在となっています。

住所:あきる野市下代継、洲上に4つの農場があります。  
問い合わせ先:  
042-395-5002(多摩きた生活クラブ生協事務局)  
作業時間:日曜日~金曜日 9時~5時(シフト)  
業務内容:  
野菜づくり(種まき、草取り、収穫、袋詰め、畑の片付けなど)

### 生活クラブ農園・あきる野

あきる野市内の休耕農地を借用して「生活クラブ農園・あきる野」を2016年8月に開園しました。「農作物の生産と販売」と「組合員による農業体験、交流事業」を事業の柱とし、再生可能な農業を創出し、次世代へつなげることをめざしています。2019年度からは地域の特別支援学校や就労継続支援B型事業所と農福連携の取組みを開始しています。



有償ボランティアのみなさんと農場長。農作業をしていると癒され、ストレスも解消されるそうです。

## 環境まちづくりNPOエコメッセ

すい りょく きち  
水・緑・木地 昭島店



「善意のものがつまっているこの空間が心地いい。」働き始めて7か月のスタッフの言葉。

### こんなお店です

エコメッセはまちの湾処(わんど)になっていて、人・物・情報が行きかいます。お客さまは近所の人が多いですが、ちょっと遠くからも「どうせならエコメッセで役立ててほしい」と色々なものを持ち込まれます。それらを販売し、売り上げは地域の環境活動に役立てています。もっと、多くの人にエコメッセのことを知って欲しいと思っています。

住所:昭島市昭和町2-7-14(昭島駅より徒歩約2分)  
電話:042-543-9450  
営業時間:11:00~18:00  
定休日:日曜日・祝日  
業務内容:チャリティーショップ



### 古紙回収で得たお金がはじまり

昭島では多くの組合員が地域の人を巻き込んで古紙回収をしていました。時がたち市が古紙を定期的に回収するようになり、その活動は終了させましたが、古紙の売上金や市からの助成金が残りました。そのお金をどうするか話し合いを重ね、地域に還元するために2006年エコメッセを立ち上げました。メンバーと一緒に組合員活動していた人や知り合いに声をかけながら広げてきました。



「アットホームな雰囲気がいいよね」と言われます。用事がなくても、気軽にお立ち寄りください。

さいとう まくこ  
齋藤 規久子

# こ呼だま

2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。

■新型コロナウイルス拡散防止のため、  
突然の休校、共働きの御家庭はどれほど  
困惑されているかと心が痛みます。こんな  
時の「エコロたすけあい」は、本当に心強

い制度だと思えます。

まち・小金井 さかもと みえこ 坂本 美枝子さん

■2年程前、甘夏の勉強会に参加しました。  
生産者には次の予定もあったのに、私たち  
の質問に対応して下さい、真摯な姿が  
印象的でした。

まち・あきしま たかはし かずえ 高橋 一江さん

■「なかまほいく」これこそ私の求めていた  
交流だと思いました！東村山市でもでき  
ないかなあ・・・

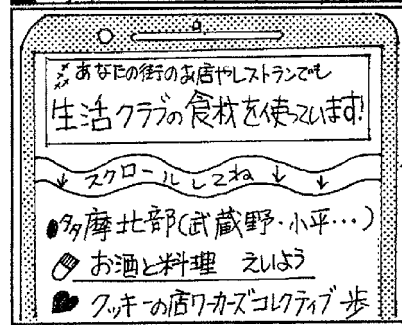
まち・東村山 すくろ はるこ 勝呂 美子さん

## 生活クラブの消費材を使ったお店

### くらぶ家の人々



### 消費材を使ったお店

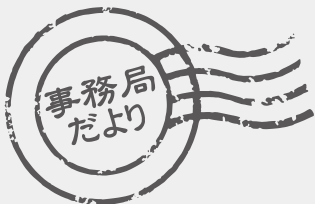


## 理事のつぶやき



22年前の5月、24歳の私は第一子を出産しました。  
知り合いが一人もない羽村で、何で泣くのかわから  
ない赤ちゃんと二人、2DKのアパートで夜中に帰っ  
てくる夫を待つ日々。「げっぴがでない」と泣きなが  
ら実家の母に電話したこともあった。そんな中、た  
またま出会った近所の人「生活クラブ」の班を教え  
てくれて、私の人生は大きく変わりました。だから、あ  
の頃の私みたいな気持ちでいる人に寄り添えたら…  
と思い活動しています。「地域に知り合いが欲しいな」  
と思ったら、勇気を出して生活クラブのイベントへ！

いそじま しほこ  
磯嶋 志保子(広報/まち・青梅/まち・武蔵村山担当)



私事ですが、昨年11月に結  
婚式を終え、2020年度は新  
しいスタートの年としてプ  
ライベート、仕事ともに充実  
させていきたいと思ってい  
ます。趣味は小学時代から続けてきたバスケットボール  
(以下、バスケ)で、社会人になっても継続できている事に  
誇りをもっています。妻との出会いもバスケがきっかけで  
した。妻も同じ趣味で、週末は2人でバスケに行き、汗を流  
したあとに温泉(銭湯)に入るのが現在の楽しみです。体を  
動かすのが大好きなので、もしかしたら配達で走っている  
姿を見かけるかもしれません。その時はぜひお声がけくだ  
さい！素敵なお声み返し、頑張ります。



わだち  
轍ケイアッシュ小平  
おの こうき  
小野 弘喜

## 編集後記

今後さらに期待する「たまたま箱」  
広報担当理事はいろんな特技を  
持っている。文章構成力に長けて  
いてスラスラと書きあげる人、巧  
みな技でチラシをサクサク作る  
人、SNSに詳しい人、個々人の仕  
事をまあ〜るくとりまとめる人、  
どの人も本気の目をした時は凄  
い！(そして怖い！)互いに学び合  
い、認め合い、高め合いながら集  
大成としてキューと詰め込んだ  
のが「たまたま箱」。

わたなべ ひろお  
渡辺 文男

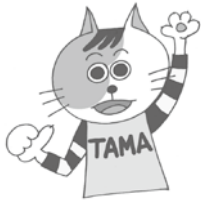
# おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



なぜ、消費材の入っていたビン<sup>しょうひざい はい</sup>を資源ごみ<sup>しげん だ</sup>に出さないの?



おこたえ  
するニャッ!

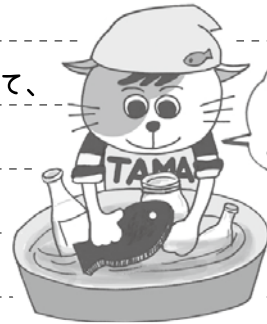
生活クラブ<sup>せいかつ</sup>は、くり返しビン<sup>かえ</sup>を使って、ごみ<sup>ごみ</sup>を減らしているんだよ。市<sup>し</sup>が回収<sup>かいしゅう</sup>する資源ごみ<sup>しげん</sup>はリサイクルする時に大量<sup>とき たいりょう</sup>の二酸化炭素<sup>にさんかたんそ</sup>を排出<sup>はいしゅつ</sup>するけれど、生活クラブ<sup>せいかつ</sup>の回収<sup>かいしゅう</sup>はくり返し

し使う「リユース」。リサイクルよりもリユースの方が、使う資源<sup>ほう</sup>もエネルギー<sup>つが</sup>も、排出<sup>しげん</sup>する二酸化炭素<sup>はいしゅつ</sup>も少なく<sup>に</sup>すむから環境<sup>かんきょう</sup>に優しい<sup>やさ</sup>んだにゃ。

「R」マーク<sup>あーる</sup>が<sup>と</sup>ついたビン<sup>かみ</sup>は、キャップ<sup>と</sup>を取り紙ラベル<sup>かみ</sup>をはがして、配達<sup>はいたつ</sup>の時に<sup>とき</sup>出して<sup>だ</sup>おくんだよ。

他にもいろいろ<sup>ほか</sup>回収<sup>かいしゅう</sup>しているよ。

こちらのQRコード<sup>きゆう あーる</sup>から<sup>すす</sup>進んで<sup>すす</sup>みてね。



びんに傷を  
つけないことが  
大事だニャ

たまちゃんイラスト：打木 香澄

## 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。

2月号の答え:「なかまほいく」です。

「ぶらんこ国分寺」で今年度開催したサークル活動は?でした。

まち・東村山 <sup>はぎわら みさこ</sup>萩原 美紗子さん、まち・立川 <sup>みやした まさみ</sup>宮下 正美さん

### ●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)

たまで箱5月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※6月5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