



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱 6月号



(株)新生わたらい茶のわたらいとは
どこの地名でしょう? ○○地方

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 14,502人 (2020年3月末) 加入者数 5,696人 (2019年度累計) 脱退者数 1,498人 (2019年度累計) 総利用高 541,703,214円 (4月配送) 世帯当り 37,354円 (4月配送) 5月1日現在



プレス・オルターナティブ山崎さんへ

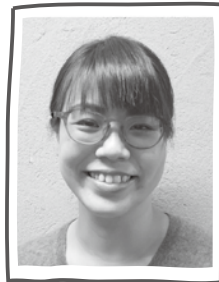
生産者交流会で美味しさを知ってから、カレーの壺を使ったキーマカレーとタンドリーチキンは我が家の定番になりつつあります! 今度はお魚を使ったカレーも作ってみたいのですが、簡単にできるおすすめはありますか? また美味しくなるポイントや隠し味、辛すぎた時の対処法などあったら教えて下さい。

ながお とみえ
まち・東大和 まち委員長 長尾 富江

(株)プレス・オルターナティブ山崎さんの とっておき♥レシピ



カレーの壺には16種類以上の香辛料や香味野菜がぎっしり詰まっています。量を入れすぎない(大さじ1杯で2人分相当)、具材と一緒によく炒めるのがおいしく作るポイントです。辛さを抑えるにはココナッツミルクや豆乳を使うこと、それでも辛いようなら甘みを足すことをおすすめします。



(株)プレス・オルターナティブ
やまざきめぐみ
山崎 恵

さばと長ねぎのカレー

【材 料】2人分

- ・にんにく 1/2かけ ・しょうが 1/2 ・長ねぎ 2/3本
- ・カレーの壺ミディアム 大さじ1.5 ・水 50cc ・さば水煮缶 1缶

【作り方】

にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
鍋に油を熱して、弱火でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
長ねぎを加えて炒め、カレーの壺ミディアムを入れて香りが出るまで炒める。
水、さば水煮缶を汁ごと入れ煮立ったら完成。



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

(株)プレス・オルターナティブ山崎さんのとっておき♥レシピ---- 表紙
お茶飲んでますか? 生活クラブのお茶を飲もう!----- 2・3
電気を選べば社会がかわる----- 4・5
私たちが働く場所ノワーカース・コレクティブ くんぺる(国立市)
ワーカース・コレクティブ パンの家 ラ・ママン(国分寺市)----- 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



生活クラブの/ お茶を飲もう! 茶



お茶って体にいいっていうけどたくさんあってどれを選べばいいのかな?

農薬も心配ね…

いつもペットボトルのお茶を買ってるけど…



緑茶の健康効果

緑茶には健康にいい栄養素が豊富に含まれていて、このような効果があるとされています。

カテキン… 血圧調整、血糖値改善効果、抗ウイルス・殺菌効果

葉酸… 動脈硬化予防

ビタミンC… 抗酸化作用

カフェイン… 眠気予防、血管を健康に保つ



生活クラブの緑茶は(株)新生わたらい茶という、三重県の生産者が作っています。わたらいとは、三重県伊勢地方の地名で、三重県伊勢地方は生産量全国第3位の茶どころです。

お茶と農薬

一般的なチャノキの栽培では、美味しいお茶にするために、茶畑に大量の化学肥料を投入しています。肥料が多い分害虫も多くなり、それを駆除するためには大量の農薬が必要となります。

また、嗜好品であるお茶は大量に摂取するものとは考えられないため、国の残留農薬の基準は緩く設定されています。現在、有機栽培のお茶は日本全体で数%しかありませんが、生活クラブで取り組んでいるわたらい茶は、すべて有機 JAS 認証をとっています。



(株)新生わたらい茶の取り組み

(株)新生わたらい茶では、はやくから農薬による水質汚染、化学肥料による土の害、また一番重大である人体への影響について真剣に考え、昭和46年、農薬を一切使用しない農法に切り替えました。有機栽培を行なうにあたって化学肥料を一切やめ、独自の有機肥料を開発・生産しています。有機肥料の原料の一部に、同じ三重県の生産者山彦鯉節が、鯉節を作るときに出るカツオの製品にならない部分なども使っています。

生活クラブの日本茶ラインナップ

4月下旬から5月上旬に摘まれた

一番茶



有機わたらい茶
新茶
新芽を丹念に手摘み。
取り組みは期間限定
50g 765円(配送・税抜)



有機わたらい一番茶
上煎茶
最上級煎茶
100g 900円(配送・税抜)



有機わたらい一番茶
煎茶
普段使いにおすすめ
100g 635円(配送・税抜)

6月中旬から下旬に摘まれた

二番茶



有機わたらい二番茶
煎茶
200g 675円(配送・税抜)



わたらい茶
玄米茶
二番茶に香ばしく煎った国産玄米を50%混ぜてあります
200g 355円(配送・税抜)

10月上旬から下旬に摘まれた

番茶



有機わたらい茶
番茶
カフェインが少なく子どもや体調が優れない人にもお勧め
300g 420円(配送・税抜)



有機わたらい茶
ほうじ茶
カフェインは二番煎茶の30%程度。渋みや苦みも少ない
200g 335円(配送・税抜)

いつでも！手軽に！



緑茶ティーバッグ
一番煎茶とかりがね煎茶をブレンド。水出しもOK
120g 620円(配送・税抜)



ほうじ茶ティーバッグ
組合員要望で手軽なティーバッグになりました
120g 340円(配送・税抜)



ティーバッグをマイボトルに直接入れてお湯を注ぎ、好みの濃さになったら取り出せば、簡単にお茶を持ち運べます。



\アルミボトル缶に入っている「緑茶飲料 歌茶」も便利です。
市販のペットボトルの緑茶には、緑茶の変色を防ぐため、酸化防止剤としてビタミンCが添加されています。このビタミンCはお茶より早く酸化して壊れてしまうので栄養補給にはなりません。「歌茶」はビタミンCを添加していませんが、おいしく飲めます。

おいしくお茶を淹れよう！

point 1

茶碗にお湯を注いでしばらく冷めます！



80℃～60℃まで冷ます

point 2



茶葉は二人分で6g (大さじ1ほど)

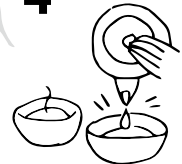
point 3



冷ましたお湯を急須に入れる。

蓋をして蒸らす。
抽出時間は30～60秒。
蒸らし過ぎに注意！

point 4



最後が大事！
最後の一滴まで注ぎきりましょう。

自分の健康はもちろん、環境のことも考え、有機栽培のお茶を選びたいな。



電気を選べば社会がかわる

2014年に予想されていた2050年の天気予報※があり、その動画では「8月の東京の気温は40.8℃を記録、真夏日は50日以上、スーパー台風が接近」などと伝えられています。それは30年以上先の出来事になるはずでしたが、昨年2019年にはこの未来の天気予報で描かれていたような、スーパー台風によるライフラインへの甚大な被害などが起きてしまいました。もう、気候変動による生活への影響は避けられないということを念頭に置いて、できる限りのアクションを起こさなければなりません。

※NHKが科学者や学者と共に、国連IPCCの報告書に基づき、シミュレーションしたもの



私にできるアクション

- 電気を切り替える**
電気を選ぶということは、電源の選択ができるということ。お金の流れも変えられ、脱原発・再生可能エネルギーをすすめることにもつながります。
- 本当に「お得」なのかよく考える**
電気の使用状況によっては「お得」でない場合も。目先の費用だけでなく将来のメリットを考えてみましょう。
- 省エネを進める ～我慢しないでね～**
LED電球の消費電力は一般の電球などに比べて約1/5~1/8。交換する時はLED電球がオススメ。内窓をつけて家の断熱も省エネになります。



でんきのコラム

電気が届く仕組みについて

契約（小売）～発電～送配電、この関係性について「物理的な電気の流れ」と「データ上の取引」とがある。この部分を疑問に思う方は多い。送電線には色々な電気が混ざっているのだ。

なぜ生活クラブが電気の「小売」を？

安心安全のエネルギーを自ら作り使う為、脱原発、再エネをすすめるために電気の事業を始めた。なので、消費材と同じように、電気の生産者との顔の見えるつながりがある。消費者から参加者になることができるのが生活クラブでんき。



太陽光パネルを設置していて高値での買取価格が終了される（卒FIT）方へ蓄電池はまだ高額の為、一番のお得は日中の自家消費分を増やすこと。最も発電している時間帯に合わせて家電を使います。外出しがちな方はタイマーなどを活用。自動車の買い替えを考えている方は電気自動車の導入も検討しては？
電気の買取は、生活クラブでんきでも出来ます。

よくある質問 Q&A

- Q1.** パートナーが停電などを心配し、小さな新電力への切り替えに反対。どう説得すればいい？
→A1. 小さな新電力も大きな電力会社も、電気が流れてくるシステムは同じものを使っているので突然停電することはありません。
- Q2.** 電気代が高くなりませんか？
→A2. 電気使用量の少ない人ほどお得な、東京電力と同じ三段階料金制度。シンプルな料金設定なので安心です。

私たちの電気

にかほの風車と遊佐のソーラーパネル

生活クラブでは組合員が電気の発電現場を見学し、その発電設備のある地域との交流会を毎年行なっています。今回は、生活クラブ風車「夢風」のある秋田県にかほ市と、2019 年から稼働を始めた太陽光発電所のある山形県遊佐町におじゃましました。(まちづくり担当理事 飯田桂子)

「夢風」は、秋田空港からバスで1時間ほどの海辺に立っていました。「夢風」の建設の際には地域の人々やにかほ市役所と丁寧な話し合いを重ねたそうです。見学後には風車のある地域の芹田（せりた）自治会、にかほ市役所、生産者と組合員でバーベキュー交流会。地元の食材の美味しさ、笑いあり、歌ありの会でした。地元の方からは「夢風はただの風車じゃないよ。にかほの特産物の取り組みの応援やまちづくり基金での支援で地域が元気になった」との声が聞かれました。にかほ市役所の方からは「最近では風車が増えすぎて建設に反対する団体もいるけれど、地域と一緒に発電するというスタンスの生活クラブの風車は別格。すでに風車を建てた事業者には、生活クラブの活動を伝え、この取り組みを広げています」というお話も聞くことができました。

にかほの風車

生活クラブ風車・夢風



にかほ市長市川雄次氏（前列右から5人目）



自然豊かなビオトープ

遊佐のソーラー



にかほ市の隣、山形県遊佐町の太陽光発電所では、耕作放棄地だったという31万haの土地に、約66,000枚のソーラーパネルが設置されていました。この土地は昔から石が多く田畑にできずいたのだとか。一般家庭約5,700世帯分の電力を発電することで年間9,200tのCO2が削減できるそうです。事業をするにあたり、すでにあったビオトープは潰さずに残したというのも、長年の提携で築かれた関係性からだな、と思いました。広大な敷地でありながらも除草剤をまかずに草刈りをしたり、冬季はパネルに積もる雪下ろしもあつたりと、大変な作業だと聞いています。

再生可能エネルギーを供給する施設というだけにとどまらず「地域と組合員で育てる私たちの電気」に責任を持って管理していくことを学びました。みなさんが選んでいる電気は発電している地域や社会にとって有益な設備からのものか考えて頂くきっかけになれば幸いです。

再生可能エネルギーを地域とともに長期に渡り育てていく生活クラブでんき。
より多くの「私の選択」で社会を変えてみませんか？

ワーカーズ・コレクティブ くんぺる

住所：国立市富士見台4-41-1-232
電話：080-5015-4557
業務内容：印刷物のデザイン制作全般



くんぺる(Kumpel)はドイツ語で、「働くなかま(同志)」という意味。ワーカーズにはぴったりな名前だと思いませんか？

“伝えたい！”をかたちに

2018年度には多摩きた生活クラブ生協の理事会からの依頼でオリジナルチラシをデザインしました。パソコンが一般化して、誰でも手軽にチラシなどが作成できるようになりましたが、まだまだお困りなかも多いと思います。想いを聞き取り、みなさんの“伝えたい！”をかたちにしてお提案していきますので、ご相談ください。

わたなべ ともこ
渡辺 朋子

自分を活かして活動をサポートしたい！

自分の職能を活かして組合員活動の手助けをできたらと、2004年から「たまたま箱」のデザインなどを手がけています。そして同じ想いや職能を持つ仲間と出会い、2018年ワーカーズ・コレクティブに。自分を活かして同じ想いの活動をサポートすることで、自分自身の人生を豊かにするとともに、暮らしやすい社会、地域作りを担っていきたいと思っています。



組合員から「チラシをまくのが楽しくなった」と反応を聞き、とても嬉しく思いました。

ワーカーズコレクティブ パンの家 ラ・ママン

住所：国分寺市本町2-23-3
アクセス：JR中央線国分寺駅北口から約4分
電話：042-325-5107
営業時間：10:00～18:30
定休日：日・祝祭日
業務内容：パンの製造・販売



国分寺駅から徒歩4分、緑の看板が目印です。

デポーでも購入できます！

アレルギーが気になる方、味覚の発達段階にある小さな子どもたちにも安心して食べてもらえるようなパンを作っているため、近隣の保育園にも納入し、園児や保護者の方からも喜ばれています。デポー（国分寺・東村山・西東京・石神井）でも、購入できますので、こだわりのパンを、ぜひ、ご賞味ください。

ふじた なつ
藤田 奈津

今年で、30周年

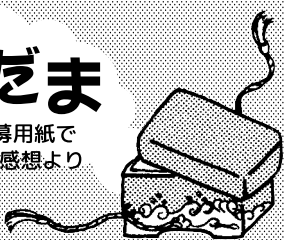
1989年に「安心して食べられるパンを作りたい！」と集まったメンバーがお店を作ったのが始まり。「おいしくて安全」「ママが子どもたちに安心して食べさせられるパン」をモットーに、厳しく吟味した材料を使い、お店の厨房で毎日手作りしています。



設立当初のメンバーも元気に働いています。（30周年記念日に店頭にて）

こ 呼だま

3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。

■2024年度から東日本大震災の復興税
にかわり、森林環境税が徴収されることを
初めて知りました。日本各地に旅行すると

森林の多くが荒れて、人の手が入って
いないことに心を痛めていましたので、美
しい日本の山をよみがえらすことになっ
ていけば嬉しく、ありがたく思います。

おおすみ たかこ
まち・きよせ 大隅 孝子さん

■森林環境税、森林環境譲与税の記事
が興味深かったです。さらに民間の雑木
林が相続税のために消えていくことがなく
なるような政策が必要と思われます。

こばやし あきこ
まち・西東京 小林 章子さん

理事の つぶやき



作家の司馬遼太郎さんが、1989年に小学6年生の教科書に書き下ろした「二十一世紀に生きる君たちへ」。子どもだけでなく、子育て中の新米ママさんや、子どもたちと向き合っている方に読んで欲しい一冊です。いたわりや優しさは本能ではないので訓練が必要、という一文が意外でしたが、色々な気持ちを感じることを体験していたのはそれを得るための訓練だったんですね(私に優しさが備わったかどうかは謎ですが…)。子どもたちの未来を真夏の太陽のように輝くものにするために、私たち大人はしっかり「訓練」してこれたでしょうか…。

すすき ひさこ
鈴木 寿子(まち・東村山/広報担当)

まちのイベントはこんな感じ

くらぶ家の人々



各まちの企画の様子は
多摩きた WEB サイトに掲載しています!

生活クラブ生協多摩きた
WEB ページ

活動・取組み▼
>16まちの活動報告
多摩きた 16まちの活動紹介

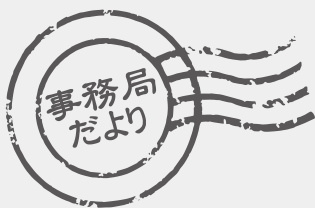
QRコード



編集後記

編集作業中の今は4月中旬、例
のウイルスで日々多くの情報
が飛びかい、不安な毎日を送っ
ている。そんな中でも生活クラ
ブの配達はもちろん届いてい
るし、デポーも営業している。
それがとてもありがたい。日常
が戻ったときにも、そのありが
たさを忘れずにいたい。

いそじま しほこ
磯嶋 志保子



職員2年目の吉川康太と申し
ます。月日が経つのは早いも
ので、つい2年前までは大学
生でした。日々楽しく過して
おります。私の趣味はボル

ダリング、料理教室に参加するなど色々あるのですが、
ちょっと変わってるものに、友人とテレビ番組の観覧に行
くことがあります。芸人を生で見られるのはとてもテン
ションが上がります!

観覧した中で印象に残っているのは「VS嵐(フジテレビ)」
で、嵐のメンバー 5人はとても明るくて楽しく、充分すぎる
ほどの元気をもらえました。配達に行った際、組合員に元氣
を与え、テンションを上げてもらえるような嵐を巻き起こ
す職員になれるように頑張っているところです。顔を見か
けたら応援してくださいね!



小平センター 職員
よしかわ こうた
吉川 康太

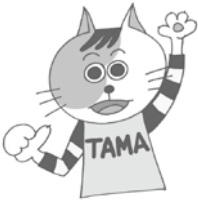
おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



うちは「生活クラブエナジー」なんだって。
よその電気と何がちがうの？



おこたえ
するニャッ!

電気は目に見えない

から、ちがいがわかり

にくいよね。でも、電気が何から作られるかは電気の会社によってちがうんだ。生活クラブエナジーの電気は、今のところ半分くらいが風、太陽、水、木からもらった自然エネルギーで、将来は自然エネルギー100%を目指してるんだニャ。



たまには
電気を使わない日があってもいいニャ

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。

3月号の答え：「4(点セット)」です。

『「予約・あっぱれ、はればれ野菜おまかせセット」は、野菜何点セットでしょう?』でした。

まち・小平 やまだ ゆき 山田 由起さん、まち・東くるめ はやかわ あつこ 早川 敦子さん

●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6月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※7月3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