



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱



〇〇に入る漢字は? リニューアルされた洗濯用液体せっけんは、〇〇料になりました!

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 14,804人 アポ 5,673人 加入者数 配送 333人 アポ 52人 脱退者数 配送 -80人 アポ -35人 総利用高 462,347,812円 世帯当り 31,231円
(2020年4月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (2020年度累計) (5月配送) (5月配送) 6月1日現在



私市醸造(株)の野口さんへ

消費材には食酢、純米酢、りんご酢などがありますが、使い分けに迷います。使い分け方のポイントを教えてください。また、お弁当に適した傷みにくいレシピがあったら教えてください。

まち・小平 ひらの くみこ
平野久美子

私市醸造(株)野口さんの

とっておき♥レシピ



酢の使い分けに決まりはないのですが、食酢は和洋中に使える万能性があり酢豚のような加熱料理に、純米酢は香りが特徴なので酢の物などの加熱しない料理に、また、純りんご酢もマリネやドレッシングなど加熱しない料理に適しています。お弁当には中華風春雨サラダはいかがでしょうか。



のぐちじゅん
私市醸造(株) 野口純

中華風春雨サラダ

【材 料】

・春雨 30g ・人参 3cm(千切り) ・きゅうり 1/2本(千切り) ・ベーコン(ハム) 2枚(千切り)
※素精糖 大さじ1と1/2 ※醤油 大さじ2弱 ※酢 大さじ2 ※ごま油 大さじ1弱 ※水 110cc
・すりごま 多め

【作り方】

- ①鍋に春雨(戻さない)、人参、ベーコン、※の調味料を入れて、蓋を少しずらして中火で煮立たせます。
- ②煮立ったら火を止めて、蓋をして少し冷やします。
- ③きゅうり、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やせば完成です。

わかめ、きくらげ、薄焼き卵の千切りを加えてもOK。

鍋ひとつで出来るサラダで、デポで試食を出すといつも好評です。



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

私市醸造(株)野口さんのとっておき♥レシピ 表紙
ポイントは泡立てること! あれこれ使える固型せっけん 2
洗濯用液体せっけんが使いやすくリニューアル! 3
予約で支える生活クラブのたまごと牛乳 4,5

私たちが働く場所
ワーカーズ・まちの縁がわ朝日町 ここっちゃ(昭島市)
ワーカーズ・コレクティブ 風のシンフォニー(小平市) 6
呼だま・理事のつぶやき・事務局だより 7
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かります)

デポ一國分寺

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

デポ一東村山

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

デポ一西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

開店時間 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

ポイントは泡立てること！

あれこれ使える固型せっけん！

環境に負荷をかけない、手に良いと思っていても せっけんの使い方がわからない…。
そんなあなたのために今回は、無香料・無着色・酸化防止剤無添加で肌にも環境にもお財布にもやさしい
「固型せっけん」の使い方を紹介します。

食器洗いに

食器についた
油污れを古布などで
ふき取った後、
泡立ててから洗う。

お掃除に

キッチン回り
換気扇
お風呂場など。

あわあわ
泡立てて！

カラダに

手洗い・バスタイム
洗顔・身体
すべてに
使えます。

ペットに

毛をお湯か水で予洗い。
手で泡立て洗う。
ていねいにすすぐ。
なめても安心。

洗濯に

衣類・おむつなどの
特に汚れたところを
部分洗い。小物の手
洗い・うわばきにも。



3個 220円

固型せっけんについて
詳しく知りたい方は
コチラから⇒



固型せっけん愛用者の声を紹介します！

ゴム手袋なしでも手荒れがなくなりました。

以前は用途別に6種類ものソープ類を揃えていましたが、今は固型せっけんを食器・衣類・顔・手・体・ベビーにまるっと使っています。せっけんは安い上、使い心地がいいですね。ストレスだった油污れの食器も一度で落ちますし、スポンジもへたれません。ポイントは、汚れを紙で拭き取ってから洗うこと！手肌にやさしく、ゴム手袋なしでも手荒れがなくなりました。娘は赤ちゃんの頃から頭からつま先までせっけんで洗っています。保湿クリームは使っていません。泥やシミで汚した服もせっけんでの部分洗いで確実にきれいになります。6本のボトルをせっけん一つに置き替えたことで家中はすっきりし、暮らしから余分なプラスチックを取り除くこともできました。

以前、山の水を浄水して飲み水を確保しながら長距離ハイキングをした時、水の存在の大きさを死ぬほど思い知りました。せっけんは微生物によって分解され、環境負荷の軽減にもつながります。

まち・小金井 にのみや くみこ 二宮 久美子



粉状せっけんを使い二層式洗濯機で洗うと
汚れが良く落ちます。

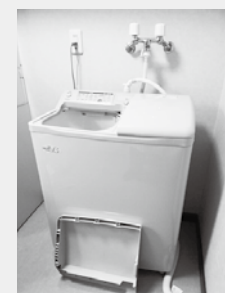
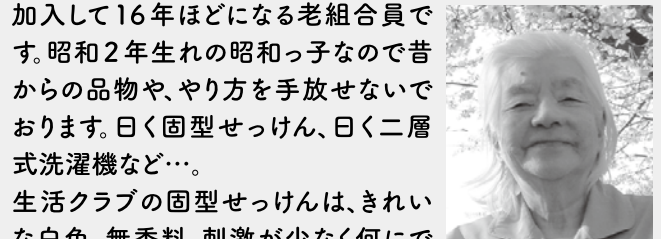
加入して16年ほどになる老組合員です。昭和2年生れの昭和っ子なので昔からの品物や、やり方を手放せないでおります。日く固型せっけん、日く二層式洗濯機など…。

生活クラブの固型せっけんは、きれいな白色。無香料、刺激が少なく何にでも使えます。一日に無数にくりかえす手洗い、浴用、それに衣類の部分汚れ洗いとしても使える私の大好きなせっけんです。

大きな洗濯物は粉状せっけんを使い、二層式洗濯機で洗います。今ではあまり見かけませんが、昔のタイプの洗濯機です。設置する場所が少し広くないと置けませんが、これが思いのほか使いやすいくて、汚れが良く落ちるのです。

～愛用の二層式洗濯機～

まち・小金井 いいた えみこ 飯田 恵美子



洗濯用液体せっけんが / 使いやすくりニューアル!



せっけんカスの付着を減らし、無香料になりました!

試用した
組合員への
アンケートでは
86%が
「トータルの
使い心地に満足」
と回答!

コスパが良い!
従来より少ない量で
洗えます
水40ℓの洗濯
約16回分

全自動洗濯機や
ドラム式にも
おすすめ!

【全成分】
水
脂肪酸カリウム
炭酸カリウム
エチルアルコール
炭酸水素ナトリウム

お得な
詰替用

定期的に届く
『よやくらぶ』で
注文すれば
買い忘れなし!



1200ml 610円



1000ml 370円

※掲載している価格はすべて配送価格(税抜き)です。
デポーでの価格は店頭でご確認ください。

せっけん洗濯 ビギナーの方にも使って欲しい!



エスケー石鹸(株)
営業部
木曾基之さん

今回のリニューアルは、洗濯用液体
せっけんをご愛用くださっている方
だけでなく、せっけん洗濯ビギナーの方
にも使っていただきたいと思い開発に
挑みました。

せっけん洗濯を断念してしまう原因の
一つである衣類へのせっけんカス付着を改善しました。
ずっとせっけん洗濯を続けていただけるよう、洗浄力はそ
のままに使用量を減らすことができ、コストパフォーマンス
向上にも成功しています。

せっけん成分の脂肪酸にはさまざまな種類があり、洗浄力
が強いものやせっけんカスが少ないもの等それぞれ特徴
があります。洗浄力とせっけんカスのバランスを考慮して脂肪
酸を選びました。泡立ちを抑えた処方のため、泡立ちにく
く、ちゃんと洗えているか気になるかと思いますが、アルカリ
剤等で工夫して洗浄力を調整しており、現行と変わらない
洗浄力で洗濯できます。

また、香料が苦手な方に配慮し無香料に変更しました。
新しくなった洗濯用液体せっけん、ぜひお試しください。

※粒状石けんや他の石けん類は、従来どおり泡立てて使うのが基本です。

合成洗剤は何でよくないの?

1970年代以降、合成洗剤の普及とともにおむつかぶれ
や手湿疹が増大しました。合成洗剤は主に石油から作
られるため、水中での分解にとっても長い時間がかかり
ます。また洗濯物を白く見せる蛍光増白剤などの化学物
質も含まれています。合成洗剤の成分には「人の健康や
生態系に有害な恐れがある」と国が認める化学物質が
含まれていますが、残念ながら現在市販されている洗剤
のほとんどは合成洗剤です。

「香害」にも気をつけよう

近頃は、洗剤に「香り成分」を入れたことによる「香害」
の被害も多く報告されるようになりました。自分では好き
な香りでも他の人には「不快なもの」になりうるというこ
と。気を付けたいですね。

シンプルに暮らす

用途別に合成洗剤をあれこれ使わず、せっけん類だけ
を使う。汚れのひどいものはひと手間加え、汚れが少ない
ものは石けんすら使わず湯洗いで済ませる…。持
続可能な生活は、日常生活の見直しから始まります!

予約で支える生活クラブのたまごと牛乳



ビジョンフードたまご編



たまごって、黄身が濃い方が美味しいの？

生活クラブのたまごの黄身は、薄黄色。市販のものでは、濃い黄色のものもあります。なぜ色が違うのでしょうか？これは、エサによるものです。エサの主成分がトウモロコシなら黄色、米が多ければ白っぽくなります。濃い黄色のものには、さらにパプリカなどを加えているのです。黄身の色と美味しさには関係がありません。



平飼いたまご

このたまごの黄身は通常のだまごより濃い色をしています。栄養成分は変わりませんが、飼料の配合が違います。

※「平飼いたまご」は、親と触れている時間が多く汚れやすいため、オゾン水で洗浄し、冷蔵で届きます。

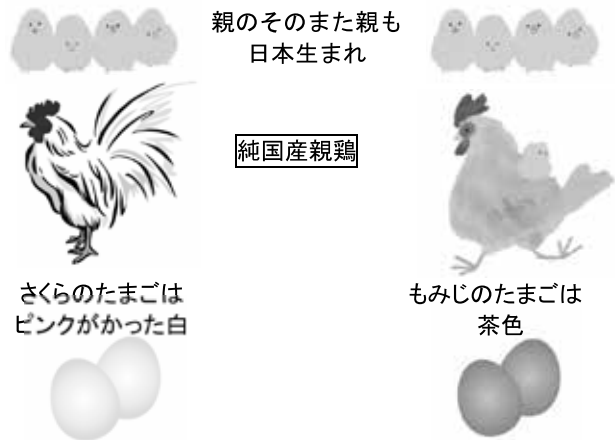
たまごの殻の色の違いはなに？

たまごの殻の色は、親鶏の羽毛の色なんです。白い羽毛の鶏は白いたまごを、赤茶色の鶏は赤茶色のたまごを産みます。赤茶色の殻のたまごの方が高級で栄養があるようなイメージは消費者の誤解なんですって。



生活クラブのたまごはどんなたまご？

日本の環境に合い、健康に育つように日本国内で改良された希少な鶏種「さくら」と「もみじ」のたまごです。外国鶏種とは違い、夏の高温多湿の環境にも強く、日本の風土に適している上に、何世代もさかのぼって確認することができます。



たまごについて考えるヒント、自然卵養鶏を実践している「のびのび養鶏場」のレポートが読めます。
(生活クラブ連合会 WEB オリジナルレポート)



ビジョンフードとは・・・

将来にわたって品質の確かな一次産品を手に入れ続けるための「ビジョン(展望)」を持っている品物のこと。消費する側の組合員と生産者とが提携関係を強め、わたしたちの「ビジョン」を形にしていくことで、未来の食の安心の実現をめざしています。

日本全体の採卵鶏の約95%は、海外からたまごやヒナを輸入、育成した外国鶏種。対して国産鶏種はたったの約5%。もし災害や戦争、鶏インフルエンザなどで外国からのヒナの輸入が途絶えてしまったら、日本でたまごが手に入らなくなるかもしれません。国内で種鶏を守り続けることは安心できるたまごの生産につながっているのです。この貴重な国産鶏種を守り、後世に残すためにも、生活クラブのたまごを食べ生産者を支えていきましょう。



貴重です！パステライズド製法の低脂肪牛乳

市販ではなかなか手に入らない、72℃15秒間殺菌のパステライズド製法で作っている生活クラブの低脂肪牛乳。乳脂肪分 1.4%と控えめなので、さっぱりした飲みやすさが特徴です。



- ☑ カルシウム・タンパク質はそのまま脂肪分約60%カット！
- ☑ 栄養はしっかり取りたいけど、脂肪やカロリーを抑えたい方にオススメ

「低脂肪牛乳」と「低脂肪乳」は違うの？

牛乳類は大きく分けて、**牛乳**、**加工乳**、**乳飲料**の3つの種類があり、「牛乳」と表示して良いのは原材料が生乳100%のものだけ。※食品衛生法の乳等省令による分類

商品名「**低脂肪牛乳**」は**牛乳**です。「**低脂肪乳**」「**低脂肪**」という商品名のもは**加工乳**、**乳飲料**で、比較的安価なものが多いですが、原料のトレーサビリティに不安があります。

種類別名称 低脂肪牛乳
商品名 パステライズド低脂肪牛乳
原材料名 生乳 100%
種類別名称 加工乳
商品名 ○○○○
原材料名 生乳 (60%以上)、クリーム、脱脂粉乳など
種類別名称 乳飲料
商品名 ○○○○
原材料名 乳、乳製品、 ビタミンD

生乳から乳脂肪分を取り除いた物

生乳に乳製品(脱脂粉乳や濃縮乳など)を混ぜた物

生乳と乳製品に鉄やカルシウム、**コーヒー**や果汁などを加えた物

バターができるのは低脂肪牛乳を作っているから

生活クラブの低脂肪牛乳はすべて、自前の工場で作られています。生乳から**クリーム**(乳脂肪分)を取り除いたのが低脂肪牛乳。そのクリームは同じ工場ですべてバターに加工しています。提携酪農家の生乳を余すところなく活用しています。



遠心分離

クリームをバターチャーン(製造機)にかけ、塩を加えて練り上げます。

クリーム
(乳脂肪分)

牛乳4本でバター1個



「**新仕酪農の生乳でつくったバター**」

そのままスプーンですくって食べたくなるほどの軽やかな塩味。飽きのこない美味しさです！

低脂肪牛乳

ビジョンフードよやくらぶで予約しよう！！

- ・数量変更、お休みOK
- ・予約価格でお得(牛乳200mlは除く)
- ・自動で定期的に届いて便利

配送

デポー

純国産鶏種のたまご	¥243	800881
平飼いたまご6個	¥265	803161
パステライズド牛乳900ml	¥237	800661
ノンホモ牛乳900ml	¥237	802661
低脂肪牛乳1000ml	¥230	802681
パステライズド牛乳200ml×2本	¥192	801091

よやくのカタログ、eくらぶからの登録はこちら↓



*価格は税抜き

***囲みの数字**は予約番号です。注文書での登録に必要です。

配達サイクルは毎週。隔週の予約番号は「予約のカタログ」をご覧ください。

たまご、牛乳の予約はありませんが、計画的な利用で生産を支えています。小容量のパステライズド牛乳500mlはデポーのみ。(紙パック)

生活クラブのパステライズド牛乳は、新鮮な生乳が命。低脂肪、飲みきりサイズ、ノンホモなどの様々な種類の牛乳を、それぞれの生活スタイルに合わせて利用していくことで、生産者(都市近郊酪農)を支えることができます。輸入に頼らない食の未来を作るのは、私たち一人ひとりの「毎日の食」の選択です。

ワーカーズ・まちの縁がわ朝日町 ここっちゃん



「大変だな」って思うこともあるけど、はじめたからには責任を持ってやっていきたい。

自分のためにも

収入として考えたらお話にならないレベルですが、『自分たちの居場所』として、ここに来ると仲間がいるということが心強く、「もっと年をとったら、お互いに面倒をみあおうね」と言いあっています。また、相談事業なども行っており、地域の役に立っているというやりがいもあります。

しのはら
篠原 ますみ

住所：昭島市朝日町 4-22-19
アクセス：中神駅より徒歩 10分くらい
電話：042-519-2134
営業時間：月・水・金 10:00～16:00
事業内容：人が集まるイベント開催、相談事業
低価格のサービス事業

人が集まれる場所を！

「地域に集まれる場所が欲しい」という思いから、話し合いや学習会、見学会を重ね、場所を貸してくれる人が見つかり、2014年10月にオープンすることができました。今は13名のメンバーで、どんなイベントをするか、事業の方向性などを話し合いながら運営しています。



毎年恒例の味噌づくり企画には、4歳のお子さんも。多世代が集まるのが魅力です。

ワーカーズ・コレクティブ 風のシンフォニー♪



多世代で働いています。

事業をはじめてよかったこと

お客様に「おいしかったよ」と言っていただいたとき。そして気持ちを同じくする素敵な仲間に出会えたこと。ワーカーズという仕組みで全員が経営者として、それぞれの特技を活かして働くことができます。30代から70代まで多世代が関わっており、何歳になっても仕事を続けられると思えるのもうれしいことです。

おおむら
大室 なごみ

住所：小平市花小金井 6-32-7
アクセス：花小金井駅より徒歩 6分
電話：042-497-6116
営業時間：11:00～16:00
定休日：日曜日
業務内容：カフェ・レストラン・スペース貸し

私たちのお店は…

世の中遺伝子組み換えや、ゲノム編集食品など不安な食べものがいっぱいです。食の安心・安全にこだわって、生活クラブの消費材などを使用した手間暇かけたおいしい料理を提供し、みなさんに気軽に立ち寄りいただける温かい交流の場にすることを目標にしています。



バラの手入れなど季節の庭仕事もスタッフがしています。

こ 呼だま

4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。

■飯能DCの様子がよくわかり、行ってみた
くなりました。牛乳のキャップ、もったきれに

して返そうと思います。我が家も建てかえる
際には、太陽光パネルをとりつけようと家
族で話しています。

まち・東村山 よこいしょうぞう
横井 正蔵さん

■表紙の料理レシピ、すぐ目につきました。
家にある物、冷蔵庫内にある物で簡単に
出来そうです。

まち・小金井 かとう やすこ
加藤 康子さん

生産者交流会って何??

くらぶ家の人々



8月生産者交流会



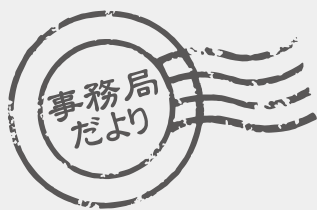
理事の つぶやき



豚肉の生産者(株)平田牧場との会議で、最近では新規加入者の豚肉の利用が少ないとの報告があり、今後、どのように利用を増やしていくか話し合いました。組合員と生産者は「お客さんと業者」ではない『対等互惠』の関係と耳にしたいと思います。組合員からの要望や提案に生産者も耳を傾け努力や改善をしていますが、そこには組合員の「約束をした利用」が伴わなければなりません。

生活クラブがメディアで紹介される時に、「生産者に物申す!」のような場面が見受けられますが、「生産と消費は対等」という考えで生産者と組合員が50年以上つながっていることを伝えたいと感じています。

こてらひろこ
小寺 浩子 (共同購入/まち・国分寺担当)



キャラバンスタッフとして
8年目に突入しました。

趣味はミュージカル鑑賞!
子育てが一段落して観に行
けるようになりました。せっ

かく取れた「アラジン」と「ミス・サイゴン」のチケットでしたが、新型コロナウイルスの影響で、公演中止になり残念でした…

食べる事が大好き! パンも好きですが、1日の始まり、朝食は幼少期からずっとご飯ですね。好きな食べ物は、しょうが焼きなどの豚肉料理、お寿司。スイーツももちろん大好きです。

良いのか悪いのか「小さい事は気にしない!」マイペースな性格です。見かけたら声をかけてくれると嬉しいです。



キャラバンスタッフ
やまもと あさみ
山本 麻美

編集後記

お風呂の電球が切れた。日ものびてきたし、子どもとお風呂に入る頃はまだ明るい。電気なしでもイケルかな?と様子を見ることに。夕方の光にろうそくを灯し、ほんのり薄暗いお風呂タイムは癒しの時間になった。秋になって暗くなり、不便になったら電球を換えよう。「あって当たり前」をちょっと立ち止まって考え直し、頑張らない節電を続けたい。

こさのひろみ
小佐野 洋美

おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



たまちゃんはいつもツヤツヤふわふわだけど、
何で洗っているの？



おこたえ
するニャッ!

ツヤツヤふわふわのヒミツは、「洗いすぎない」こと!

軽い汚れは水やぬるま湯で落ちるよ。

だけどとても汚れてしまった時や、外

から帰った時の手洗いには、よく泡立てた石けんを使って

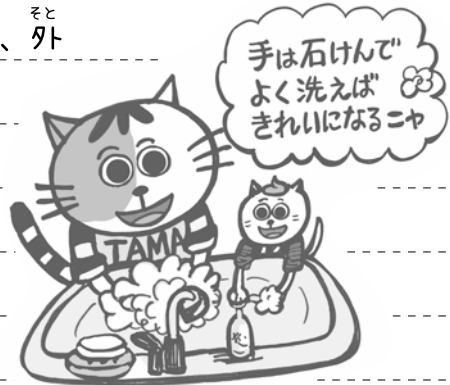
いるよ。石けんは、汚れだけを落とし、皮膚を守ってく

れるバリアは傷つけないから、みんなに優しいんだ。それ

に石けんで洗った後の水は、川も汚しにくいし、いいこと

づくめ。だからうちでは、からだだけじゃなくお血も服も、

掃除でも、石けんを使っているんだにゃ。



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。

4月号の答え：「3,080(枚)」です。

『飯能デリバリセンターの太陽光パネルの枚数は?』でした。

まち・国立 中村 不二恵さん、まち・きよせ 塚越 裕香さん

●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7月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※7月24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(いずれかに〇) _____ 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