



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱



生活クラブの『福祉・たすけあい●原則』
●に入る数字は?

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 14,895人 アホ 5,679人 加入者数 配送 556人 アホ 131人 脱退者数 配送 -213人 アホ -107人 総利用高 519,275,217円 世帯当り 34,862円
(2020年6月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (7月配送) (7月配送) (7月29日現在)



相生ユニビオ(株)河野さんへ

一般的に「みりん風調味料」として販売されているものとの違いをお聞きしたいです。また「みりん風醸造調味料」を使ったらこんなに手軽につくれる、というおススメのレシピがありましたら教えてください。

まち・国立(まち委員) やじま かよ
矢嶋 佳代

相生ユニビオ(株)河野さんの とっておき♥レシピ



国産NON-GMO糖類で三河伝統の本みりんを製造して配合し、本消費材ができあがります。アルコール1%未満の「みりん風調味料」とは全く違う調理効果(例: 素材をやわらかくする、臭みのマスキング効果)を実感してください。アルコール分11.5%のため、お子さんやアルコールが苦手な方は煮切ってからどうぞ。



相生ユニビオ株式会社
このようすけ
河野 陽介

混ぜるだけ!のタレ3種

【作り方】

直接混ぜるだけで簡単に作れます。

みりん風醸造調味料の調理効果の“カドを取る”効果を利用しています。

塩カド、酢カドを取りまるやかに仕上げます。サラダドレッシングや寿司・

刺身の付け醤油としてご利用ください。

- 味噌: みりん風醸造調味料 1:1
- マヨネーズ: みりん風醸造調味料 4:1
- 醤油: みりん風醸造調味料 1:1



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

相生ユニビオ(株)河野さんのとっておき♥レシピ 表紙
 子どもの遊び 2
 生活クラブの子育て支援 3
 作る人と食べる人の思いがこもっている生活クラブの米 4・5

私たちが働く場所
 小金井ワークスまちの縁がわ「わ・おん」(小金井市)
 ワークス・コレクティブまどか(西東京市) 6
 呼だま・理事のつばやき・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
(コールセンターにがかかります)

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 10:30~19:30

定休日 毎週水曜日

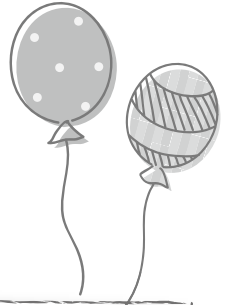
「地域で子育て支援を行なっているプロに聞く!」

子どものあそび

生活クラブでは、地域の大人が子どもと関わる場面がいろいろあります。

おおぜいの子どもたちと接してきた方たちに、

子どもの好きなわらべうたや絵本、遊びを通した子どもへの接し方について取材しました。



わらべうた

まち・あきるの子育てひろば
わらべうた講師 杉山 マサノさん

あきるの子育てひろば
わらべうたの様子



わらべうたが子どもにあたえるものは?

ずっと昔から大切にされてきた子への思いや生活の知恵を、簡単な節で話しかけるように遊びながら歌うわらべうた。大人には忙しい日々の中で安らぎリラックスした気持ちを、子どもには自分は愛されているんだという幸福感をあたえてくれ、言葉に対する感受性が育つように思います。暮らしのツールのひとつとして、お子さんにたくさん歌ってあげてほしいです。

まち・あきるの子育てひろばで
子どもが好きなわらべうたベスト3

【おちゃをのみにきてください】
【こっちのたんぼ】 【おてぶしてぶし】



お子さんへの接し方のポイントは?

まずは大人自身が好きなわらべうたを見つけ、歌い楽しんでください。子どもにもその空気が伝わります。子どもに歌わせるのを目的とせず、お母さんやお父さんの肉声で歌ってその中に子どもをひたしてあげてください。子どもにわらべうたを歌ってあげる旬の時期は思っているより短いです。親子で楽しんでほしいです。

すべて、歌っている人とのふれあいがある歌です。
子どもたちはうれしくて大笑い。
みんなが幸せな空気になります。



えほん

生活クラブ保育園
ぼも国分寺の職員の皆さん

保育園ぼも国分寺
お話しが進むといつの間にか一番前に

絵本が子どもにあたえるものは?

自分で考える力や想像力の世界をひろげてくれます。また、安心した親子の触れ合いがスキンシップにつながります。好きな本を繰り返し読む体験が(ハラハラ、ドキドキ、泣き笑い)心を豊かにしてくれます。

ぼも国分寺で
子どもが好きな絵本ベスト3



読み聞かせについてのポイントは?

子どもが絵を見る時間を取るため、ページはゆっくりめくってあげてください。同じ絵本ばかり読んで欲しいのは、「大好きな人に自分のために読んで欲しい」「心地良い声を聞きたい」「同じリアクションでも繰り返すおもしろさを楽しみたい」という理由があります。絵本選びに困ったら図書館の読み聞かせに出かけましょう。自宅で読んであげる楽しさも倍増します!

【もうぬげない】

自分やお友だちの面白おかしい姿を想像するので人気があるのでしょう。

【おんちよろちよろ】

お経の言葉の言い回しで大笑い!

【かいじゅうたちのいるところ】

かけ離れた世界観が人気。絵に見入る子どもがいます。

さまざまな場所で



生活クラブの子育て支援

生活クラブや関連する団体が、地域でさまざまな子育て支援を行なっています。支援を必要とする人、支援をしたい人両方に知って欲しい情報をまとめました。

子育てママを
応援



一人で悩まずに出かけてみよう!

親子で参加できます

生活クラブ主催:日常的に親子で過ごせる場を提供しています

生活クラブ子育て広場 **ぶらんこ西東京**

デポー西東京の上の階(パスレル保谷4F)
火・木・金曜日開室

生活クラブ子育て広場 **ぶらんこ国分寺**

デポー国分寺の上の階(西晴ビル203)
月～金曜日開室

詳細は 子育て広場ぶらんこ で検索



生活クラブの運動グループ主催:日にちを決めてチラシ、webサイトなどで告知して開催しています

親子ひろば

西東京市の公共施設等で実施
ワーカーズ・コレクティブちろりん村主催
詳細は ワーカーズコレクティブちろりん村 で検索



子育て広場
むすぶんじ

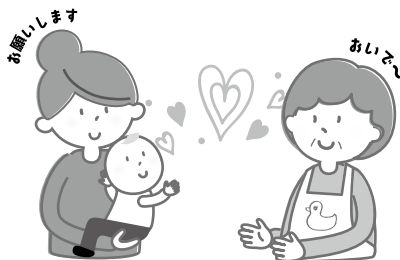
デポー国分寺の上の階(西晴ビル205)で実施
ワーカーズ・コレクティブむすぶんじ主催
詳細は 子育て広場むすぶんじ で検索

このほか、まち・国分寺、まち・小平、まち・立川、まち・あきるのでは、「まち」の組合員が子育て世代組合員の交流の場として『子育てひろば』を開催しています。毎月1回～年に数回まで、まちごとで内容や時間が異なります。まちの子育てひろばの開催については、まちの機関紙や多摩きた生活クラブwebサイトのイベント情報で確認してください。

エコロたすけあい制度

託児ケア者として登録をしている地域の組合員が、生活クラブのイベント開催時や活動中に、エコロたすけあい制度の中で、お子さんを見守ります。参加者はお子さんを無料*で預けることができます。

*エコロたすけあい制度加入者のみ(月掛金100円)



《生活クラブの託児ケア者》

ケア者には1時間800円のケア金が給付されます。ケア者に資格は必要ありませんが、ケア者同士で情報交換をしたり、初めての人には経験者がフォローします。年に1回程度、託児ケア者の研修企画を実施しています。(エコロたすけあい制度に加入していることが前提です)

あなたも登録できます! /

託児ケア者大募集!

問合せ・申込み: 多摩きた生活クラブ生協

☎042-395-5002

まちの子育てひろば運営に興味のある方もご連絡ください。

生活クラブでは「福祉の自給ネットワークづくり」(持続可能な地域づくり)をめざし、たすけあい8原則を制定し活動をすすめています。8原則の中で、子育て支援に関わるのが以下の2つです。

- 3. 参加型社会: 子育て、介護、社会的孤立を地域全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしくみをつくります。
- 6. 子育て支援: 子どもが笑顔で暮らせるように、地域全体で、子ども支援、親支援に取り組みます。

「孤立しない子育て」「みんなで見守る子育て」を実現するため、地域でのたすけあい、企画での託児、子育てひろばなどを行なっています。どなたでも関わるができますので、託児ケア者に登録する、ひろばの運営に参加するなど、地域の子どもを育てる場に参加してみませんか。

作る人と食べる人の**思い**がこもっている

生活クラブの

米

～一年を通して組合員と生産者が交流しながら米作りをしています～

那須山麓米

米を作る大変さや、安全で美味しいお米を食べて欲しいという生産者の思いを聞くことができる交流の機会があるのをご存知ですか？現地へ行ったり、直接会って話を聞いたりすることで、お米がよりおいしくいただけます。

那須山麓米の生産者は栃木県JAなすの・どではら会。「どではら」とは黒磯地方で「お腹いっぱい」という意味。米作りでは、種もみをお湯で消毒（温湯消毒）するなど農薬を減らす工夫をしている。

田植え交流会

東京と栃木の組合員と生産者とで、大人も子どもも一緒に田植えをします。
(今年の田植え交流会は中止になりました。)



田んぼのきれいな水に、周りの景色が映っています。

稲刈り交流会



5月に植えた苗が成長して、たわわに実る稲穂となっていることに感動します。

生産者を迎える会

毎年、稲刈りを終えた生産者が消費地である私たちのもとに来ます。

多摩きたブロックでは11月16日に実施する予定です。生産者に直接、感謝の気持ちを伝えましょう。

昨年は生産者と
いなわらリースを
作りました



まるごと栃木 生産者を訪ねる旅

栃木県のお米をはじめ野菜や肉、牛乳などの生産者が連携して活動している様子を見学します。

飼料用イネを家畜の飼料に、家畜の排泄物を堆肥にしたものを米や野菜に、というように地域内で資源が循環し、生産者同士もつながっていることがわかります。

看板でもつながってます！

交流田の手づくり看板は、生産者、東京・栃木の生活クラブが毎年順番で作り変えています。

キャラクターは「どでっとさん」。



←那須山麓米や、生産者の思いがわかります。
(生活クラブ連合会Webサイト)



生活クラブの お米ラインナップ

(枠で囲ったものは共同開発米)

庄内遊 YOU 米

山形 95 号

庄内つや姫

庄内ササニシキ

みちのく加美ささゆた香

みちのく加美まなむすめ

那須山麓米

上伊那アルプス米

ちばあさひ米

※今回のコロナ禍で需要が急増し、今年度分が終了したものの、予約米を優先して供給しているものもあります。新米が出たら試してね

共同開発米

共同開発米とは、生活クラブで扱う米のうち、山形県、宮城県、栃木県、長野県の米のブランド名。

生活クラブのお米は、生産者と組合員が米の品種や農法を話し合っていて決めています。このことが、農薬や化学肥料を減らした米の取り組みを実現しています。他にも、休耕田での飼料用米や加工食品原料の生産なども、組合員が産地へ行って生産者と話し合った成果です。飼料用米を豚、牛、鶏のエサにして輸入のエサを減らせば、自給力アップにつながります。

共同開発米について詳しくはこちら
組合員と生産者 共同開発米 検索



炊くだけ！混ぜるだけ！ おいしいお米レシピ

炊飯器で簡単ケチャップライス

といだ米を入れた炊飯器に2合のところまで水を入れ、コンソメ小さじ2、ケチャップ大さじ5、真塩小さじ1弱、マーガリン(またはバター)15gを入れる。

さらにベーコン 100gを一口大、玉ねぎ 1/2 個・人参 1/2 本はみじん切りにしたものを入れ、30分以上たってからスイッチを入れる。塩・こしょうで味を調整する。

ベーコンの代わりに、ポークウィンナー、まぐろ油漬け缶、鶏肉などでも。



シンプルに米を味わう炊き込みご飯

- ・米(1合) + 食べるイリコ + 醤油大さじ1
- ・米(1合) + みついしきざみ昆布 + 梅干し(大1個)

驚きの美味しさ！混ぜるだけご飯

- ・ご飯 + 生姜ドレッシング
⇒ そのままでもお稲荷さんの中身にでも。
- ・ご飯 + サバみりん干し(焼いてほぐす) + かぼす果汁



那須山麓米の品種「なすひかり」は、コシヒカリの遺伝子を受け継ぎ、粒がコシヒカリよりも一ひと回り大きくて噛みごたえがあります。また、粘りが出にくく冷めてもべたつかないのお弁当にもオススメです。

農薬を減らすことは、その土地や水などの環境を守ることに繋がります。とはいえ、除草剤を減らせば草取りの作業が増え、さらに暑い時期に草取りをするのは大変なこと……。

米は基本的には一年間に1回しか収穫できません。どれだけの組合員が食べるのか予想がつけば、計画的で安定した生産ができます。それを可能にするのが予約です。

さらに、生産者はもっと農薬や化学肥料を減らすチャレンジができ、後継者も出てくるという状況を生み出しています。

予約のお米は優先的に届きます。私たちが安心しておいしい米を食べ続けられるように、生産者がこれからも米を作り続けられるように、新米をきっかけに「予約」をしてみませんか？

小金井ワーカーズ まちの縁がわ「わ・おん」



笑顔でお出迎え。どなたでも気軽に訪れて、ランチやカフェを楽しみながらゆったりとした時を過ごせる居場所をめざしています。

今後の「わ・おん」

「おいしい!」「楽しい!」「また来たい!」というお客さまに支えられ、私たち自身も元気をもらえる新たなステージ、働く場になっています。「ほっとスペース」の思いに共感し、出資、協同する仲間づくりをさらに進め、相談事業やほっとサービス事業などにも活動の場を広げたいと思っています。

やましな りょうこ
山科 涼子

住所：小金井市本町5-7-16-102
電話：080-7887-1766(火～土の9:30～18:00)
営業時間：10:30～17:00
(手作りランチ11:30～14:00)
定休日：日・月・祝日
事業内容：スペース事業、ほっとサービス事業、相談事業

「わ・おん」の名前には、私たちの思いが詰まっています

「わ」=和やかに輪になって話がはずむ、「おん」=温かく、音を紡ぎ、穏やかに恩をめぐらす、そしていつも開いている「オン on」を目指しています。「ほっとスペース」を地域に創りたいという思いから、生活クラブやNPO 法人 ACT の支援を受けて、意思ある仲間とワーカーズを立ち上げました。



手作りケーキでティータイムはいかがですか？
生活クラブの原点である安心安全な消費材と、人のつながりを実感できる場所。ぜひお立ち寄りください。

ワーカーズ・コレクティブ まどか (デポー西東京)



発信力をつけていくのがこれからの課題。楽しいテーマ性のあるイベントをやりたいと思っています。

大変なときもあるけれど

14年もやっている、よいことも悪いこともあります。大変なときには、それをどうやって面白く変えていけるか考えてやってきました。そうやってみんなで頑張っていると、だいたい何とかなります。今後は、店全体で一つのテーマのもとに開催するイベントをやりたい!と企画中です。

つくだ よしこ
塚田 良子

住所：西東京市泉町3-12-25(デポー西東京)
電話：042-439-7780
営業時間：10:30～19:30
定休日：水曜日
事業内容：生活クラブ店舗(デポー西東京)業務受託

デポーのフロアワーカーズ、そのやりがい

私たちはデポーの発注・陳列・販売すべてを担います。何をどうやってどのくらい売るか、自分たちで決めていきます。しかも、大好きな生活クラブの消費材。組合員が喜んでくれるのが大きなやりがいです。あわせて、自分たちで考えて自分たちが働く組織を作っていく、それも面白さです。



今は鮮魚のプロですが、もとは私たちと同じ普通の組合員。

こ 呼だま

6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。

■今回の特集を読んで初めて生活クラブ
でお茶(ティーバッグのほうじ茶)を購入し

ました。とても香りがよくおいしかったので、
常備したいと思いました。今まで目に留ま
らなかったものが特集によって知ることが
できてよかったです。

まち・小金井 たなか せつこ 田中 勢津子さん

■「生活クラブでんき」のWEBサイトで、1
日ごと・時間ごとの使用量が見られるとこ
ろが気に入っています。

まち・あきしま なごし あやな 名越 彩奈さん

理事の つぶやき



生活クラブに加入して間もない頃は、完全な無農薬でない生活クラブのお米や野菜に対して「どうして無農薬のものだけ扱わないんだろう？」と疑問を持っていました。でも、産地のことを知るにつけ気づいたことは、農家にとってハードルの高い完全な無農薬をめざすよりも、減農薬に取り組む農家を増やす方が大地への負担はより小さくなるのではないかと、ということ。家族のために冷蔵庫を安心安全なもので満たすのも大事だけれど、生活クラブの消費材が、もっと大きな視点で世界を見るきっかけを作ってくれています。

こさの ひろみ
小佐野 洋美(広報/まち・にしたま担当)

電気も生活クラブで!

くらぶ家のんた

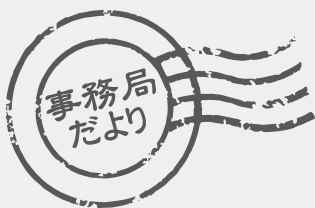


詳しくは
【生活クラブでんき】で検索

編集後記

子育ての話を知ると、約28年前転職で宮崎にいた頃を思い出す。周りに知り合いもなく、外で話す人といえばスーパーのおばちゃん。子連れだったからか、何かと声をかけてくれて気持ちが和らいだ。時代が変わっても、子育てを乗り切るには、周囲の助けが必須。みんなが地域で、あの「おばちゃん」みたいな人に出会えますように。

すずき ひさこ
鈴木 寿子



配送メンバーとして2年目を迎えました! 学生時代は友人とバンドを組んでドラムを叩いていて、前職では中華料理屋で中華鍋を振っていました。いろいろ経験してきましたが、いまだに人見知りな性格です。私の趣味はごはんを食べることです! とくにラーメンが大好き! あっさりしているものよりも、こってりしているのが好みます。お気に入りのラーメン屋さんがあったらぜひ教えてください! ラーメン以外にも沖縄そばが好物で、東京に住んでいるとなかなか食べられる機会が少ないのですが、母の実家が沖縄なので一緒に帰省した時には必ずおなかいっぱいになるまで食べています! まーさんどー!!! (美味しいよって意味の沖縄の方言です)



東村山センター
むらさき 轡・東村山
かいせ こうた 貝瀬 浩太

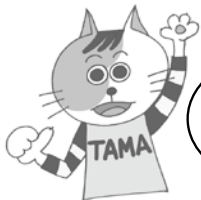
おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



生活クラブの社長ってどんな人？



おこたえ
するニャッ!

生活クラブは正しくは「生活クラブ生活協同組合」って言うんだ。
生活協同組合は、組合員みなでお金を出し合っ(て出資)、生
産者に作ってもらったものをまとめ買い(利用)、もっと良くなる

にはどうしたらいいかみんなで知恵を出し合うこと(運営)で、成り立っているよ。

生活クラブでは特に、自分たちのことは自分たちで決める

ために「みんなで話し合うこと」を大切にしているんだ。

誰かえらい人がいるわけではなく、組合員みんなが社長さ

んのような存在なんだにゃ。



みんなで
話し合っ
てきめ
るんだ
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。

提出頂いたご意見・感想は、機関紙「たまたま」の「呼だま」の欄に、所属するまち名とお名前(フルネーム)で掲載させて頂くことがあります。また、文意の変わらない範囲で字句修正する場合がございます。

6月号の答え:「伊勢」です。

『(株)新生わたらい茶のわたらいとはどこの地方でしょう?』でした。

まち・西東京 安藤 稚鼓子さん、まち・小平 能登 みわさん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱9月号

◇表紙クイズの答え []

※10月2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

TEL

FAX

組合員コード

班・個配・デポー (いずれかに○) まち名

生活クラブメールマガジン無料配信希望

いいえ・はい→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