



多摩きた生活クラブ生協機関紙

たまたて箱 11月号



消費材の価格を決める仕組みは、
●●●●保障方式 ●に入る文字は？

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15,008人 アポ5,654人 加入者数 配送806人 アポ213人 脱退者数 配送-358人 アポ-208人 総利用高 324,478,743円 世帯当り 21,680円
(2020年8月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (2020年度累計) (9月配送) (9月配送) 9月30日現在



コーミ(株)前越さんへ

加入当初に美味しいお勧め調味料と聞き、この味に感激して以来“牡蠣味調味料”を気に入っているのですが、どう使ったらよいのか分からず“おでん”を作るくらいになっています。こってり料理は苦手なので、やさしい味で、子どもにも好評で簡単なレシピを教えてください！

まち・国分寺 あきもと ともみ 穂本 知美

コーミ(株)前越さんの とっておき♥レシピ



コーミ株式会社 まえこしいち 前越 一



組合員の声から生まれた牡蠣味調味料

化学調味料や着色料・香料は使わず、買いやすい価格で、という組合員の要望でできた消費材です。生牡蠣をまるごとすり潰し、醤油、真塩で調味した自然な旨味。中華味の調味料ではなく、牡蠣の旨味によって料理にコクを出します。和洋中間わずお使い下さい。

牡蠣味調味料のバーニャカウダ風ソース

【材料】約2人分

- ・オリーブオイル 大さじ4 ・おろしにんにく(瓶入り) ティスプーン1杯(お好みの量)
- ・牡蠣味調味料 大さじ3~4 ・牛乳 大さじ4

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れておろしにんにくを溶かします。
- ②にんにくの風味が飛ばない様に中火で熱し、牛乳と牡蠣味調味料を加えます。
- ③ゆっくりかき混ぜながら加熱し、とろみが出たら出来上がり。
蒸し野菜、野菜スティック、バゲットなどに合わせてお試しください。



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

コーミ(株)前越さんのとっておき♥レシピ 表紙

生活クラブの消費材の価格は怎么样って決めているの? 2・3

生活クラブのびんは生活クラブが回収しています。 4・5

私たちが働く場所
社会福祉法人 悠遊(西東京市)
環境まちづくりNPOエコメッセ水・緑・木地(小金井市) 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 10:30~18:30
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 10:30~18:30
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 10:30~18:30
定休日 毎週水曜日



生活クラブの消費材の価格はどうやって決めているの？

生活クラブのお豆腐の場合

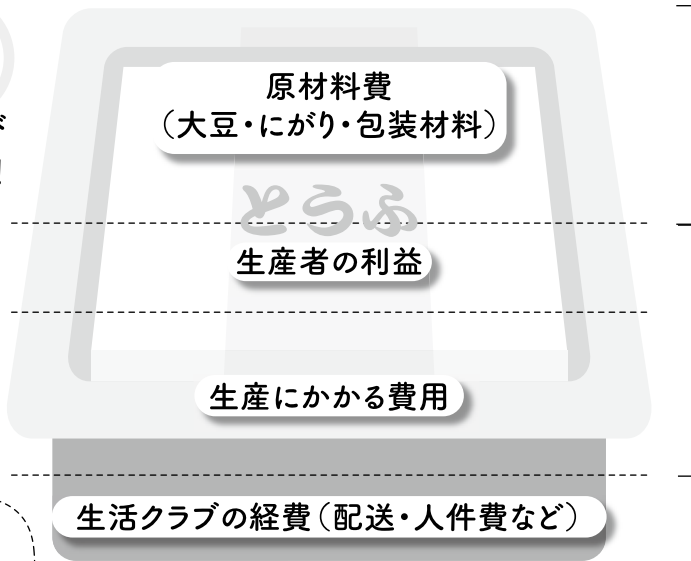
生産原価保障方式で決めています。まず最初に原材料費を決定して、そこに必要な経費などを積み上げていきます。



まずはここから！

納得のいく原料を選び
原材料費を決定！

1



選ぶ基準は…

- 国産大豆を使用 → 国内自給率アップ
- 消泡材を使わない → 添加物の削減
- 天然にがりを使う → 添加物の削減
- 包材のインクや素材も安全なものを選択

2

生産を保障する
(生産者を守る) 価格

だから生活クラブでは
30%offとか半額とか
(の大幅な値下げが)
できないんですね～

3

205 円 (税抜)

組合員が利用し続けられる価格

生産原価保障方式ってなあに？

生活クラブの生産原価保障方式は、生産を保障する(生産者を守る)のと同時に、組合員も利用し続けられる価格を生産者と組合員との話し合いで決定しています。これは市場との大きな違いです。

この考え方が生産者との信頼関係を作ってきました。この信頼関係があることで、生産者はさらなる減農薬栽培に挑戦でき、安心な原材料の確保につながります。また継続可能な価格の保証は、後継者を育てることができ、社会にあるさまざまな問題を解決する力にもなっています。豆腐以外でも、食肉の現場では、飼料にこだわり遺伝子組み換え対策をすすめることができたり、循環型農業の実践や国産鶏種の普及など、日本の農業を守ることにつながっています。

生活を豊かにするために消費するだけでなく、社会が抱える問題の解決にも一役買っているのが、消費材なのですね。

湯豆腐で

生活クラブの豆腐のおいしさを味わって！
ゆでる時は水から入れ、
ゆっくりと温めてください。
グラグラと煮立たせない
のがコツです。



～まちのお豆腐屋さん事情～

- ・機械化が進んでいないため、大量生産できず、スーパーの安売りに対抗して価格を下げるのは難しい。
- ・卸しているスーパーに、「卸価格を1円上げたい」と申し出たら「明日から来なくていい。他にもいるから」と言われてしまうことも。
- ・国産大豆使用など付加価値を付ける努力もするが、毎年500件近くの個人豆腐店が廃業している。

(生活クラブの豆腐生産者・元気屋さんのお話から)



私たちは生活クラブで扱う食材や生活雑貨を「消費材」と呼んでいます。
スーパーなどで売られている「商品」とどう違うのか？価格の面からその違いを探ってみます！

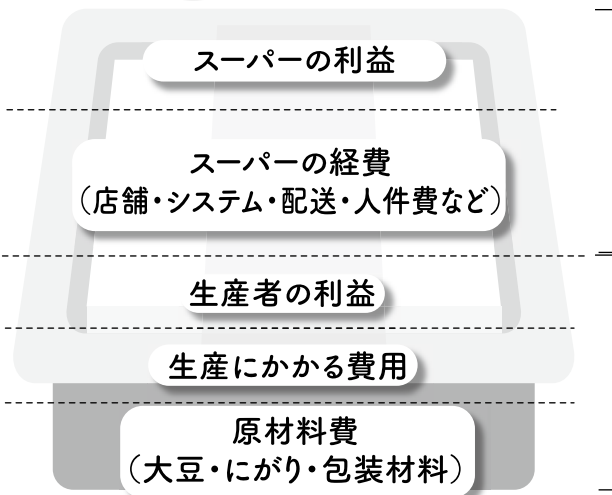
一般的な
スーパーの
お豆腐
の場合

スーパーやコンビニが、自社の利益を考えた上で売りたい価格が決まります。そこから削れない経費が引かれます。生産者は残った金額で原材料費や生産にかかる費用をやりくりしなければならないので、原材料の質を落としたり手間をかけずに添加物を利用したりする必要が出てくることもあります。

売りたい価格から決まります



① \まずはここから/
98円(税抜)



②

スーパーの経費や利益が引かれ卸値が決まります。

スーパーの希望する卸値

低価格実現のため、安い輸入大豆を使用、または国産大豆使用でも大豆の量を減らした薄い豆乳で作ることになったり、消泡剤を使って手間をかける必要が出てきます。

機械化しないと参入できないし、次世代につながる経営は難しい…

③



この卸値で作るには、原材料費には納得のいくものは使えないな…

きちんとした対価を払って作ってもらうって大事なことね。



価格の差も大きいけれど、原材料費の違いはもっと大きいのね。

\11月1回から/
豆腐の価格が変わります

包材、運搬費に加え、元気屋が使う九州産の大豆は前年比で50%も値上がりしました。たくさん種類がある大豆のなか、生産者は味にこだわって大豆を選んでいきます。また、大豆は1年に1度の収穫で、入札で価格が決められるため、その年の価格は1年間変わりません。国産大豆が高騰した以上、生産者の頑張りではカバーできない状況です。私たちが食べたい豆腐を生産するための価格変更です。

きぬとうふ・もめんとうふ

195円→205円(税抜)に変更(配送のみ)

何を大事にして選びますか？

何かを購入するとき、価格を考えることは大切なこと。でも、安ければいいのでしょうか？何をどのように消費するかという選択は、そのまま「次世代へ何を残すか」という選択につながっていきます。自分が選んで消費する物と「生産者の暮らし」「農業や漁業」「食の安全」「環境」などがつながっていることを考える。生産者がこだわりを持って作っている消費材は、私たちが利用することでその価値を發揮します。自分たちが望む未来を実現するため、何がどんな未来につながるのかをちょっと意識して、選んでみませんか。



生活クラブのびんは、生活クラブが回収しています！

資源回収に出さないで、返却しよう！

「リサイクル」と「リユース」の違いを、知っていますか？

生活クラブで回収されたびんは洗浄され、新たに中身が充填され消費材へと循環する「リユース」です。リサイクルと流れの違いを見てみましょう。



行政のリサイクルには税金が使われます。

リユース

生活クラブ
リユースの詳細 →



びんにある マークが目印です。
※牛乳びん200mlに マークはありません

生活クラブ
に返却

- ① 洗びんの生産者「トベ商事」に集められ、ひびや傷が無いかわり、洗浄後、各生産者へ。
- ② 各生産者は、新たな中身を入れて消費材へ。
※50回繰り返し使っています。

リサイクル (ワンウェイ)

たとえば



小金井市のごみ・資源物処理経費は、
総額約 29 億 5 千万円

そのうち
リサイクルにかかる金額
約 7 億 4 千万円

2019年の小金井市公報より

自治体へ
資源ゴミで出す

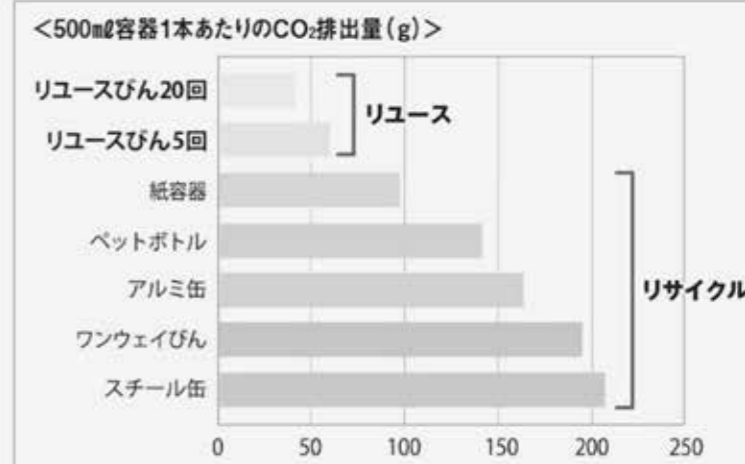
- ① 自治体のリサイクルセンターなどに集められ、回収したその他のびんは、びんを色ごとに分けて細かく砕き、中間処理施設へ。
- ② 機械や人の手で金属を取り除いた後、小さなごみを取りき、ガラスびんを細かく粉碎。
- ③ ふるいにかけて、大きさを整え、人の手でリサイクルできないものを除き「カレット」にし、製造業者へ。高温でカレットを溶かし、ほかの原材料と混ぜて成形、冷却し、びんや住宅用断熱材や道路に再生される。

何度も選別されるので手数料がかかる。
びんなどに再生される時に CO₂ が放出される！

数値を見れば、一目瞭然！

こんなに違うよ！

リサイクルとリユース



データ：LCA手法による容器間比較報告書より リユースびんの5回、20回は再使用回数。

CO₂の放出がほとんどなく、自治体のリサイクルコスト(税金)も削減！

びんの出し方

キャップをはずす



うまくとれなかった場合はそのまま返却してください。

ラベルをはがす



紙ラベルは、お湯につけておくとはがれやすくなります。
うまくはがれなかった場合は、そのまま返却してください。

洗う



軽く水洗いしてください。
傷が付かないよう金属タワシなどは使わず、スポンジなどで優しく洗ってください。

※ 特に、びんの内側はデリケートなので、金属のスプーンを使うと傷つけてしまうこともありますので、シリコンスプーンがおすすめ！

びんを約20回繰り返し使うと、1回しか使わなかった場合(ワンウェイ)と比べ、二酸化炭素(CO₂)の排出量が約6分の1になるなど、びんは、環境にやさしい容器なのです。

生活クラブでは、他にも「ピッキング袋」「牛乳のキャップ」「カタログ」も回収もしています。それぞれの出し方を確認の上、配達便で返却することから始めましょう。



ゆうゆう
社会福祉法人 悠遊

住所：西東京市泉町3-15-28
電話：042-439-6501(代表)
事業内容：通所介護・訪問介護・グループホーム
居宅介護支援



認知症対応模擬訓練の様子。私たちと介護の理念を共有して働いてくれる人を募集中。詳しくは法人本部山田までお問い合わせください。

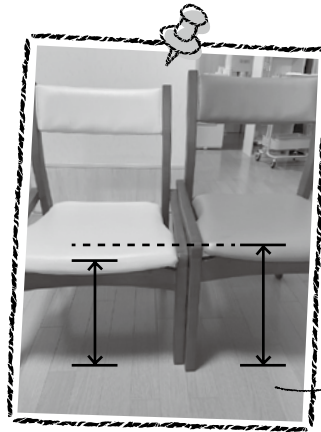
10の基本ケア

悠遊も参画して2015年に設立された生活クラブ安心システム連合では10の基本ケアを定め、食の安全を求めるのと同じように、幸せに暮らすための質の高い介護を追求しています。働く人は生活クラブの組合員でない人もいますが、そこはきちんと理解してもらい、理想の介護を実践しています。詳しくは【生活クラブ 10の基本ケア】で検索してください。

悠遊理事長 鈴木 礼子

公的制度が始まる前から

現在の介護保険制度が始まる前の1993年、「高齢になった親が日中通って楽しく過ごせる場所があったらいいな」と考えた生活クラブの組合員が寄付を出し合って悠遊を作り、まずデイサービスを始めました。2000年に介護保険制度が始まり、それを利用できる認知症対応のグループホームや居宅介護支援も行なうようになりました。



10の基本ケアの2項目目「正しい座位をとる」悠遊では、座面の高さの違う椅子を用意。椅子に座ったときに足が床につくことがとても大切であることを、多くの人に知ってもらいたい。詳しくは2次元コードからどうぞ。



環境まちづくりNPOエコメッセ
すい・りょく・きち
水・緑・木地 小金井店

住所：小金井市本町5-7-16
電話：042-316-6522
営業時間：11:00～17:00
定休日：日曜日、祝日
事業内容：チャリティーショップ



まち小金井の「石けんポイント」として石けんコーナーが充実しています。石けんを切らして配達日まで待てない組合員や、員外の方にもアピールしています。

「もの」には背景と物語があります

安いもの、便利なものがあるけれど簡単に手に入る中、「これはどこからきたのか、どんな想いで作られ、どんな風に使われてきたものなのか」をふと立ち止まって考えてほしいなと思っています。店内にはストーリーのある品物がたくさん並んでいます。「もの」の向こう側を楽しみながら一緒に考えてみませんか？

すぎもと さなえ
杉本 早苗

まちの居場所として

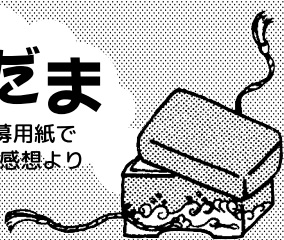
2016年の立ち上げ以来、お隣のまちの縁がわ「わ・おん」と連携しながら、人が行き交う場として賑わっています。外には太陽光パネルや雨水タンクも設置し、環境活動の拠点にもなっています。純石けんの安全性を、若いお母さんを中心に声をかけながら、他の来店者にも聞いてほしいので、わかりやすく説明し、暮らしの見直しを提案しています。



たまった雨水は植木の水やりや、打ち水に使います。雨水は天の恵み。設置をご希望の際はご相談ください。

こ 呼だま

8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。

■最近の大雨、台風、猛暑、地震など様々
な天災災害に備えが必要と強く感じるこ

とがあり、ご近所の組合員さんの知り合い
が1人もいないことを今回のたまて箱を
読み改めて気づきました。もしものために
コミュニティを作りたいと思いました。

ときえ ゆうき
まち・西東京 時得 有紀さん

■大好きなヒラボク(平田牧場)の豚肉。
共同購入価格を維持するためには、みん
なで利用することが大事なのです。私
は、ひき肉とウインナーを予約しました♪

ほりくちひろこ
まち・武蔵野 堀口 寛子さん

理事の つぶやき



組合員だった義母が亡くなりました。荷物整理をしてい
ると35年前の雑誌の切り抜きが保存されていました。
記事の題名は「いま注目の生活クラブ生協 暮らしから政
治まで女性たちのネットワークパワーがすごい!」。食
材の他に耐久消費材として自転車・冷蔵庫も扱う、ワー
カーズ・コレクティブにはスナックや結婚相談所があ
る(今はもう無いですが)、など興味深い話がたくさん書
かれていました。記事中の「組合員が必要なものを共同
で購入する。生協の原点がここにある」と思い、生活クラ
ブに加入しました。」という組合員の話に思わずうなず
いていました。

いいだ けいこ
飯田 桂子(まちづくり/まち・小平・武蔵野担当)

みんなでヘナ!!

イムラヨウコ くらぶ家のんた



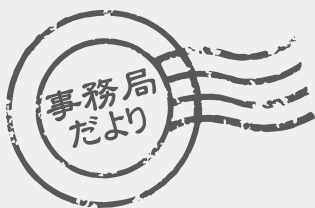
・1時間ほど待つて流します。
・植物の粉なので
触っても大丈夫!



編集後記

20年位前にリニューアルされた牛
乳900mlの強化ガラスびんを、ど
れくらい強化されたのか当時多摩
きた生活クラブ副理事長の鈴木礼
子さん(現、社会福祉法人遊悠理事
長)と実験を行なった。東村山セン
ター2階ベランダの床にコツンと
当ててみると…パリンッ…。1回目
で割れた瞬間に顔を見合わせて大
爆笑。割れないはずだったのに…。
忘れられない最高の思い出である。

わたなべ ひみお
渡辺 文男



私は結婚する前は旅行が好き
でバックパッカーをしていま
した。アジア、ヨーロッパ、アフ
リカ、中南米と色々な場所を
訪れました。観光名所を見るよ
り現地の人と触れ合う事が好きで、気に入った場所があ
ると、現地の人々の生活や文化を知るために数か月滞在してし
まうこともありました。結婚して子どもが出来てからは海
外へ行くことは出来ていませんが、毎年家族で夏休みに日
本の島へ旅行に行っています。小笠原諸島や西表島は自然
豊かで、人は優しくとても楽しかった思い出があります。新
型コロナウイルスに伴いソーシャルディスタンスが求めら
れますが、話をする事が好きなのでみなさんと配達時にお
会いできることを楽しみにしています。



青梅センター
ひがした てつまさ
東田 哲昌

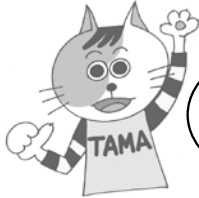
おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



この前公園に生活クラブのお菓子とかを載せた車が来ていたよ! あの車はなあに?



おこたえ
するニャッ!

その車は生活クラブのキャラバンカー♪生活クラブを広く知ってもら
うための展示車両なんだにゃ〜。載ってる消費材は買うことができ
るし、その場で生

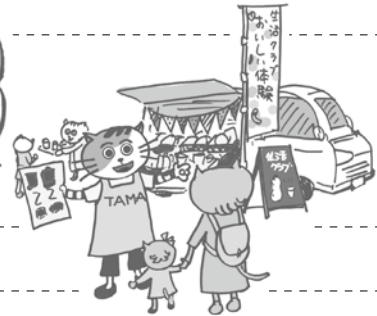
活クラブに入ることもできるよ。多摩きたウエ

ブサイトにキャラバンの日程が載っているよ。

生活クラブに興味ある人がいたら教えてあげ

てね。スタッフさんとおしゃべりも楽しいよ。

消費材の
実物が
見られるんだ
ニャ



たまちゃんイラスト: 打木 香港

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。

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。

8月号の答え:「ヒラボク」です。

『生活クラブの豚肉生産者は何という愛称で親しまれているのでしょうか?』でした。

まち・小平 鎌倉 洋樹さん、まち・きよせ 高橋 歩美さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱11月号

◇表紙クイズの答え []

※11月27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