



たまたて箱



出産後エコロたすけあい制度に申請すると届くのは「エコロ子育て応援セット〇〇〇〇²」
〇〇〇〇に入る言葉は何？
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 15,039人 アホ 5,641人 加入者数 配送 915人 アホ 252人 脱退者数 配送 -445人 アホ -249人 総利用高 390,241,515円 世帯当り 25,949円
(2020年9月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (10月配送) (10月配送) 10月28日現在



共生食品(株)小林さんへ

生産者交流会で教わった作り方でソース焼きそばを作ったら、いつもよりおいしくてびっくり！
自己流で作ったのではダメだとよくわかりました。「共生食品のむし焼きそば麺」を使った正しいソース焼きそばレシピを、多摩きたの皆さんにもぜひ伝えたいので教えてください。

まち・青梅(まち委員) うたは はつよ 上田 初代 せたか あつこ 敵高 篤子

共生食品(株)小林さんの とっておき♥レシピ



こばやしとしあき
共生食品株式会社 小林 利明

かんすい・着色料・卵・植物油不使用の「国産小麦のむし焼きそば麺」

原料は国産小麦・食塩・貝殻カルシウムのみのは本品は、組合員の皆さんとの関わりから一緒に作り上げてきた、言わば組合員の声と、我々の思いがいっぱい詰まった消費材です。市販品のように植物油は使用していないので、ほぐれにくい時があります。調理する時に水や液体ソースでほぐすように、また水分を飛ばすよう調理いただくと、ベトつかず美味しくいただけます。

ソース焼きそば

【材料】約2人分

- ・麺 2玉 ・玉ねぎ 1/2個 ・人参 1/4本 ・キャベツ 3枚 ・豚肉 100g ・ごま油 適量
- ・ソース 大さじ2〜3お好みで
(中濃ソースとウスターソース1:1もしくはどちらかでもOK、もちろん焼きそばソースでもおいしい)
- ・牡蠣味調味料 お好みで少々 ・醤油 少々

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、キャベツと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③②に麺を加え、牡蠣味調味料、ソースを入れて麺をほぐしながら炒め、醤油を入れてできあがり。



多摩きたFacebookで詳しく掲載中

CONTENTS

共生食品(株)小林さんのとっておき♥レシピ 表紙
 ありがとう・どういたしまして ではじまるエコロたすけあい制度 2・3
 「ピオサボ食材セット」と「美食百彩シリーズ」人気のワケを大解剖！ 4・5

私たちが働く場所

小平・ワークーズまちの縁がわ「ちっちゃいおうち」(小平市)
 環境まちづくりNPOエコメッセ水・緑・木地(国分寺市) 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、武蔵野山市、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けます)

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

“ありがとう” “どういたしまして”ではじまる

エコロたすけあい制度

ポイントをわかりやすく紹介します。

生活クラブの組合員が考えた組合員同士のたすけあいのしくみが「エコロたすけあい制度」
エコロという言葉は「はい、どうぞ」の意味を持つイタリア語で、「気軽にケアしましょう」という気持ちを表現しています。
給付の審査も組合員自らがしない、組合員が必要とする制度にしていくため、今でも4年に1度制度内容を見直し、次の改訂版は2021年4月に完成します。



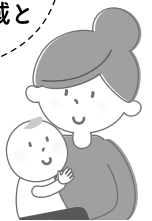
おたがいで内容を決める

おたがいさままでできる範囲のお願いをし、自分でできる範囲を受ける。

* 組合員の仕事でもサービスでもありません



たすけてもらう側にも、たすける側にもなれます。ケアをお願いするのも、ケアをするのもあなたのお住まいの地域の組合員に対してなので、地域とつながるきっかけにもなります。



エコロガイドブックは生活クラブ東京のWEBサイトから見るすることができます。こちらから↓



または

生活クラブ東京 エコロ

で検索

エコロマークを知っていますか？

一見可愛いうさぎに見えますが、逆さにすると図案化された両手になり、「困ったときにたすけあおう」という思いが込められています。

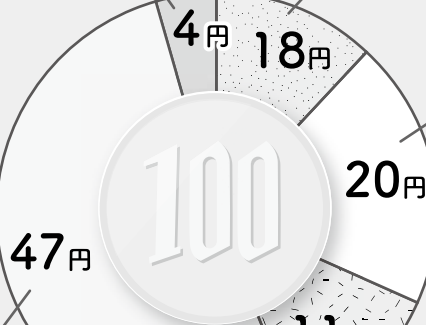


月々100円は
このように
使われています

剰余が
地域福祉推進事業や活動に助成しています。

給付に
給付率もあげていくことが課題です。

月々の100円…。
たくさんの組合員の参加で組合員どうしのたすけあいを支えています



エコロファンドに
生活クラブ保育園、生活クラブ・ケアセンター、高齢者向け住宅など、福祉事業立ち上げに活用。

その他の経費に
広報費、会議費、人件費等に活用。

組合員活動の予算に
託児ケア者研修、子育てひろばなど、エコロたすけあい制度推進のための予算

いろいろなたすけあいがあります。

エコロの使い方

活動に参加できない組合員が、運営メンバーの活動や組合員の活動参加を支えることもできます。

生活保障 ～暮らしサポート～

暮らしのなかでちょっと困った時、エコロ加入者どうしでたすけあうしくみです。使える限度額は年間12,000円です。

- ・子育て中や、65歳以上の組合員をサポート
- ・一人では解決できない日常の困ったことを手伝ってもらうなど



電球の取り替えや重いものの移動を依頼

組合員活動保障 ～活動サポート～

組合員が安心して活動ができるようサポートします。

- ・組合員活動中の事故や賠償責任
- ・共同購入品の盗難や破損時の保障
- ・企画やイベントなど開催場所での集団託児
- ・まち委員など対象メンバーが会議や研修に出席するときのサポート（保育園の延長保育など）



企画参加の時に託児を利用

エコロ子育て応援セット Suku?

赤ちゃんの誕生をみんなでお祝い。赤ちゃん誕生後に申請してください。申請期間は60日以内が原則（時効1年）



布製のエコバックに入っています。粒状せっけん、固型せっけん、酸素系漂白剤、はみがき、オリジナルリーフレット（離乳食やせっけんの使いこなし地域情報など掲載）2021年より、粒状せっけんが洗濯用液体せっけんに代わります。

エコロリーディングサービス

「生活と自治」「ジョイエス」を音訳したデータを送ります。視覚障がいのあるかたや高齢（加齢）により文字を読むことに不自由を感じているかたに。申請後毎月送ります。

申請と給付のながれ

申請書はダウンロードできます。こちらから→

または
で検索



1

ケアしてくれる人に頼む
依頼者が申請書を記入する



生活クラブ

センター・デポへ
申請書を提出

3

審査
（東京地域福祉
政策委員会）

4

給付
（依頼者がケア者にお金を支払う
ことはありません）

ケア金はケア者に給付されます。審査した月の共同購入代金と相殺給付します。
（通知書・審査結果通知書で確認）

最初の一步を踏み出そう!

日本は高齢化社会、単身世帯の増加などの問題をかかえながら、何かあったときに公的なサービスだけに頼ることは難しい状況です。地域の中でつながりをもつこと、自分も地域のたすけあいに参加すること。

生活クラブでは「エコロたすけあい制度」をそのきっかけにして欲しいと、地域の中でコミュニティの活動を行ったり、まち主催のイベントを開催しています。まずは参加して知り合うところからはじめてみませんか。



～毎日の食卓がもっと豊かに楽しくなる～

「ビオサポ食材セット」と「美食百彩シリーズ」 人気のワケを大解剖！

まだ利用したこ
とない人必読！



1回で使い切れる量のカット野菜と肉類・調味料にレシピがついた、10分～15分でメインディッシュが出来上がるセット。

ビオサポ食材セット

手抜きじゃないけど、手間がはぶけて本格的な美味しさと大好評のビオサポ食材セット。今年1月より毎週16品目にラインナップを拡大してリニューアルしました。その人気の秘密を紐といてみました。



ビオサポ食材セットのヒミツ

- 国産野菜中心
- 提携生産者の調味料使用
- 安全性の高い野菜洗浄
- 製造工程を組合員が確認

生活クラブの
健康な食デザイン



届いた翌日が賞味期限なのと、 野菜が小袋に分かれているワケ

野菜洗浄には、一般の洗浄殺菌方法よりも安全性が高い、炭酸次亜殺菌水（次亜塩素酸ナトリウムと炭酸ガスの混合水）を使い、洗浄後2回水洗いしています。環境にも作業にも負荷が少ない成分です。

強い殺菌剤や保存料不使用なのと、夏場を基準にして消費期限を決めているため、製造日から4日（配達日からは2日）となっているのです。

1日目製造・出荷 ⇒ 2日目飯能DC入荷・出荷 ⇒ 3日目配達日 4日目消費期限
野菜が小分けされているのは、野菜の特性に合わせて替えているためです。



実際に小学2年生
の子どもと一緒に
作ってみました！



袋の中身はこんな風に
小分けされています。

家庭で用意する材料
(カタログに書いてあります)



炒める時、フライパンの下の方から混ぜるのがちょっと難しかったけど、楽しかった。また作ってみたい。

1 子どもと並んで調理開始
(ママは見守りながら副菜づくり)

2 順番に袋から出して
炒めるだけ。

3 牛肉と野菜のチャンブル完成！

- 作り方や手順を覚えるのに使ってます。
- お味見として利用してます。
- 野菜を足してかさ増して使ってます。

利用者の声

- 子どもやパパの自炊の練習に。いざというとき誰でも食事が作れると安心。
- パパッと済ませたい在宅ワークのお昼ご飯に便利。

美食百彩

美食百彩は、「食べやすく・美味しく・健やかに」をコンセプトに開発された消費材。美食百彩 SELECT は、そのコンセプトに合った既存の品。



「美食百彩」ってなあに？

もともとは、いくつになっても生活クラブの消費材を食べ続けられるようにシニア向けに開発されたのよ。



だけど、メニューがいろいろ増えて、いろいろな年代の人に利用されるようになったんだよ。



美食百彩シリーズ ココがポイント！

- お皿に盛るだけで OK
- 野菜など他の素材をちょい足ししても OK
- 食べられない食材や味付けを気軽に体験
- 手間のかかる食材を気軽に食べられる



手軽に食の世界を広げられる美食百彩は、小さな子どもからシニアまで、全世代で利用されています。美味しく食べてくれたら、次は自分で手作りしてみるのも良いですね。お料理好きなら、あれこれ足して自分流にアレンジするのも楽しい。家族誰もが自立して食事を摂るための手助けに活用できますよ。

デビューしてまだ約1年半。食べていて飽きないよういろいろな食材を使い、ふきやぜんまいなど手間のかかる食材を使ったメニューも登場、種類も増えてます。

おすすめ！ベスト3

Instagramでも紹介しています。
#美食百彩 で検索！

1位



「牛バラ肉のやわらか煮」

とろっと柔らかい牛バラ肉が美味。醤油と白だしの和風味。これをベースに肉うどんが作れます！（常温保存）

2位



「やわらかこんにゃく煮物」

口の中でほぐれる柔らかさ。カツオだしが効いたお醤油ベースの味。煮汁で大根や里芋などを煮ても美味！（常温保存）

3位



「野菜もち麦のコーンスープ」

湯せんで温めるだけの食べるスープ。とろっとした食感で野菜たっぷり！彩り良く野菜を足すと映える一品に！（冷凍品）

生産者が丁寧に作る消費材は、私たちの食卓をより豊かなものにしてれています。忙しくて時間がない、料理する気力・体力が残ってない、「誰か助けて〜！」という時、作ることを楽にしてくれるアイテムがあることは心強いものです。

どんな時でも食べることは命をつなぐ大切なこと……。

とはいえ、「～せねばならぬ」とらわれずに、「私」ならではの健康な食生活について考え、上手に取り入れ、実践してみませんか？

小平・ワーカーズまちの縁がわ 「ちっちゃいおうち」



楽しいので一度は来てもらえると嬉しいです。

地域の居場所として

月2回ランチを提供するおうちサロンを開催。常連さんもいて地域の人の出会いの場にもなっています。これからはオンライン企画や産前産後のお手伝いなんかをやっていくことができたらなあと思っています。まずは来てもらって、サポーターにもなってもらいたい。(笑)

くろさわ ももえ
黒澤 桃枝

- ※1… ACT(アビリティクラブたすけあい)・生活クラブの運動の中から生まれ、様々な助け合いの事業を行なっています。
- ※2… インクルーシブ事業連合・地域が主体的にまちづくりに取り組むことを支援しています。

住所：小平市学園東町2-4-16-101
営業時間：第2、第4火曜日 11:30～13:30
連絡先：chityaiouchi@gmail.com
業種：地域の居場所、おうちサロンの開催、
わらべうた遊びの会、手仕事サロン

ほしかった居場所

「ACT※1の定年退職後に皆で一緒に何かやる場所がほしいよね。」とはずーっと言っていたけどその場所がなかなか見つからなくて。たまたまACT事務所の大家さんから事務所に空きができるよと教えてもらい、インクル※2や小平市社協の補助も受けて念願だった地域の居場所をつくることができました。



にぎやかにやっています。サポーター会員2,000円/年、準サポーター会員1,000円/年 募集中!

環境まちづくりNPOエコメッセ すい・りょく・きち 水・緑・木地 国分寺店



店頭でのおしゃべりから、「振り込め詐欺」を食い止めて感謝されたこともあるんですよ!

おしゃべりは大事

物売るだけでなく、お客さんの物への思いを聞いたり、何気なくかわす会話を大切にしています。おしゃべりする場・居場所としての機能も意識しながら、循環型社会をめざす環境活動を次の世代へとつなげていきたいですね。興味ある方のボランティアや寄付品も募集していますし、何か欲しいなと思ったら、お店に来てみてほしいです。

おか えつこ
岡 悦子

住所：国分寺市本多1-5-8
電話：042-313-8578
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

「もったいない」から始まった環境活動

班のつながりでこの活動に関わるようになりました。ある人にとっては、今まで大切にしてきた、まだまだ使えるけれども、もう使わない物。それが別の人にとっては、今必要な物だったりする。宝探しみたいに思ってください常連さんもいます。不要と要の橋渡しをして、「来て楽しい」と言ってもらえることが、嬉しいです。



12月はクリスマス用品も並びますよ。ぜひお立ち寄りくださいね。

こ呼だま

9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。

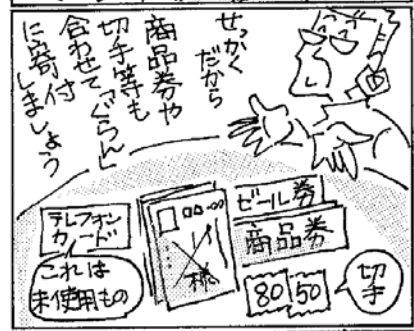
あの頃、こんなのあったら良かったな〜♪
と、育児真最中の若いママさんたちが、
ちよっぴり羨ましいです!「多に利用して、
育児を楽しんで下さい!!」と言う応援の気
持ちでいっぱいになりました(*^-^*)

まち・立川 みやした まさみ
宮下 正美さん

■みりん風醸造調味料は、常に我が家の
台所にストックがあります。にんじんのきん
ぴらに必ず入れます。しょうゆとごま油を
入れてかつお節で仕上げをします。シン
プルですが、おいしい一品だと思います。

まち・東大和 みうらきょうこ
三浦 京子さん

■「子どものあそび」のページ、懐かしく、
育児に振り回されていた当時を思い出し
ました。(現在は、違う意味で振り回されて
いますが・・・(汗))

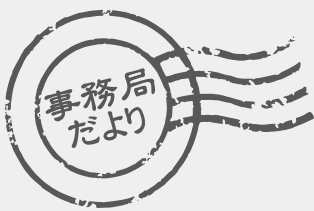


理事のつづやき



最近、オンラインでの会議や講習会が増えました。
会場までの移動時間を考えると、とても気軽にそして楽
に参加ができるようになりました。子ども達の帰宅もち
よっと席を外せば玄関で迎えることができます。
先日は、地方で開催された藤原ひろのぶさんの講演会に
参加。交通費を考えたらずとも行けませんでした。オン
ラインで話が聞けちゃったのが嬉しかったですね。
でもその後、「やっぱり人って、会って話すのも大事だ
なあ」と思うことがありました。あきしまの組合員の方
に子育ての悩みを話したら、気分がすっきりしたんで
す! 向き合って話すって大事ですね〜。

しおざわ みかこ
塩澤 美香子(共同購入/まち・あきしま担当)



祖母の思い出は、お見舞いに行
く度「ばあちゃんはあと何回笑
えるのだろう、笑わせてあげた
いな。」と考えていたこと。たわ
いもない私の冗談に耳を傾け



多摩きたブロック事務局
わたなべ ふみお
渡辺 文男

てはクラッと可愛い笑顔返してくれた。
それから、祖母の“おもてなし”だった蕎麦屋の出前。病室で
「鍋焼きうどんをとって食べなさい」。もう自分がどこにい
るのかわからなくなっていたなあ。私の手をとり親指と人
差し指と中指で汗ばむくらいまでスリスリしていた。身体
が動いていた最後の記憶は指3本だ。大切な人を大切に思う
気持ち。人を明るく笑顔にしたい。素直に自分が笑えないと
人を笑わせられない。心が麻痺することのないように感性
を磨いていけたらと思う。

編集後記

2020年もあと1か月。1年前
は思ってもいなかった日常を
過ごしています。「会って話す
こと」を大事にしている生活ク
ラブの会議やイベントも、オン
ラインが主流になりました。
「今当たり前のことが当たり前
でなくなることもある」とい
うことをきちんと意識しながら
日々を大切にしていきたいと
思います。

いそしま しほこ
磯嶋 志保子

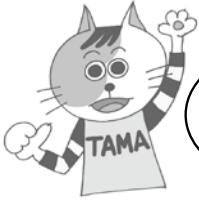
おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます!

KODOMO!



お母さんに「コミュニティの皆さまへ」ってお手紙が来てたけど、生活クラブのコミュニティってなんだろう?

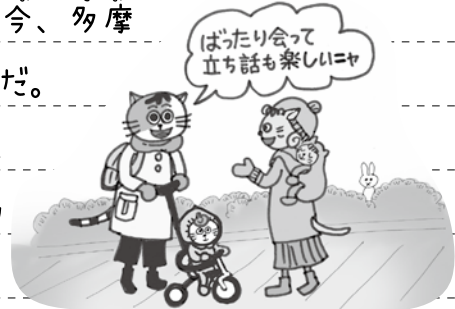


おこたえ
するニャッ!

近所に住んでいる組合員同士のゆるいつながりのことだよ。たまに会ってお茶したり、いざってときに何か助け合えることはあるが、話し合ったりもしているよ。今、多摩

きた生活クラブのなかにだいたい90のコミュニティがあるんだ。

コミュニティには誰でもはいれるので、詳しくはセンターまで電話してね。ふだんの生活の中でも『お互いさま』で助け合える人が近くにいるって、心強いことだよ。



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、またはデポール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)で掲載させていただきます。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。

9月号の答え:「8」です。

生活クラブの『福祉・たすけあい●原則』●に入る数字は?でした。

まち・西東京 小林 章子さん、まち・小平 齊藤 麗子さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱12月号

◇表紙クイズの答え []

※1月8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