



たまたて箱



昭島市にある重症心身障がい児者支援事業
を行っている事業所の名前は？

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 15,133人 会費 5,645人 加入者数 配送 1,184人 会費 327人 脱退者数 配送 610人 会費 334人 総利用高 499,169,584円 世帯当り 32,986円
(2020年11月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (12月配送) (12月配送) (12月31日現在)



重茂漁協の木村さんへ

今まで乾燥わかめを使うことはありましたが、塩蔵わかめを使ったことがありません。
塩蔵わかめの使い方や保存の仕方、子どもが食べやすい料理のレシピがあれば教えて
下さい。

にしかわ ひろこ
まち・きよせ 西川 博江

重茂漁協 木村さん とっておき♥レシピ



いろいろな料理に使える肉厚わかめ

重茂産の肉厚わかめは外洋で養殖されており、荒波にもまれ歯ごたえの良さが特徴です。酢の物、天ぷら、サラダにはもちろん、長時間の加熱にも強く、煮付けなどでもおいしくいただけます。塩蔵処理をしているので、通常は冷蔵保存で十分です。冷凍でしたら、さらに長期間の保存も可能です。



重茂漁業協同組合
定置加工販売課係長
きむら あつと
木村 篤人

わかめごはん

【材料】

- ・米2合 ・わかめ 15g ・鮭フレーク ふんわり大さじ2
- ・お好みで昆布をいれてもよい

【作り方】

- ①米を炊く。(昆布を入れる場合はここで、炊き上がった後昆布は取り出す。)
- ②わかめを細かくきざむ。(洗わず塩がついたまま使います。)
- ③炊き上がったご飯に、②と鮭フレークを混ぜるだけ。わかめの風味と塩味が楽しめる、簡単レシピです。



★重茂の塩蔵わかめは、砂やごみが混ざっていないため、洗わずに使っても大丈夫。また、使用している塩は消費材の「真塩」です。刻んだわかめだけでもおいしいので、ぜひお試しください。(他のわかめが同じ使い方ができるかはわかりません。ご注意ください。)

多摩きたFacebookで詳しく掲載中

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 042-452-9797
(コールセンターにかけます)
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

デポ一 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 10:30~18:30
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 10:30~18:30
定休日 毎週水曜日

協同組合を道具に、地域社会づくりを目指して



欲しいをかたちにするまちづくり

昭島市での事例から

昭島には元気になる福祉がないよね

NPO・ACT 大きなかぶ

公的制度がない時代、全世代を対象とするたすけあいがない地域に気づきました。設立当初は利用者に直接話を聞きながら、その人に合った自立支援サービスを話し合っ決めていくところがおもしろかったです。今は法人格をとって介護保険事業も行なっています。



まきの なおみ
牧野 奈緒美さん

高齢者の居場所が地域にあたらいいな

まちの縁側 朝日町こっこちや

学習会、見学などしながら動いていると、実行委員のメンバーの実家が空くことになり話がすすみました。わかりあっているメンバーと一緒にそれぞれが得意なことを活かして関わっていきけるのがいいところ。居場所として地域にとけこんでいくことを目指しています。



しのはら
篠原 ますみさん

あれもこれも…みんなの『あったらいいね』から始まった！



多世代交流の場があたらいいな

地域のお茶の間

ご飯を食べながら息抜きする場が地域にいくつかできることをめざしてきました。市民活動として継続してやってきたことで、社会福祉協議会との信頼関係ができ、連携できるようになりました。



ふるや まこ
古屋 真子さん

重度の障がいを抱えた子どもたちやその家族と共に歩む事業がしたい

カラン あきしま

Calin 昭島 (重症心身障がい児者支援事業) が立ち上がるまで



児童発達支援の様子
マンツーマンで1人ひとりの状況にあわせた支援をしています。

Calin昭島では、放課後等デイサービス(6~18歳)・児童発達支援(0~6歳)の「キッズサポートてんとうむし」と、児童発達支援(0~5歳)、生活介護(18歳~)の「ロングサポート・ナチュラルLA・Nature」の二つの事業を行なっています。保育士、看護師、理学療法士など職種間の連携を大事にしています。重度の心身障がいや医療的ケアを必要とする方が利用できます。

ひとりの思いから始まった

代表の清水さんは、この地域で重度の障がいをもつ子どもたちに関わる仕事がしたいと思っていました。しかし昭島には重症心身障がい者を受け入れる事業所がなく、自分が持っている「理学療法士」の資格を活かしながら、どんな事業ができるのか…まったくわからない状況でした。

生活クラブの活動から広がったさまざまな団体が、自治体ごとに集まったのが「生活クラブ運動グループ 地域協議会」。地域がかかえる問題を解決するために活動を続けながら、今も新たな機能を生み出しています。今回、組合員数600人弱の小さなまちながら、多彩な団体が集まる昭島市の「生活クラブ運動グループ 昭島地域協議会」の各団体に立ち上げの経緯などを伺いました。



生活クラブの方針として「代理人運動※」がありました



さかもと
坂元 やすこさん

昭島 生活者ネットワーク

自分たちの代理人をたて、事務所をかまえるまでに解散の危機もありましたが、素人だからできたことも多く、活動はおもしろかったです。活動のベースは、組合員活動や生産者との関わりの中で、知らないことは罪だと感じたこと。この活動をしたことで、議会が身近なものになりました。

※代理人運動…生活クラブの活動の中で、「政治を変えないと社会が変わらない」ということに気づいた組合員が「自分たちの意思を議会に届けてくれる人を代理人として送りだそう」という運動。

昭島地域協議会は「生活クラブまち・あきしま」と生活クラブの活動から生まれた7つの団体で構成されています。団体の詳しい事業の内容はWEBから団体名で検索してください。「地域のお茶の間」の情報は、地域協議会機関紙、市報での広報のみとなります。

古紙回収の活動で得たお金を使って何か出来ないかな

NPOエコメッセ 水・緑・木地 昭島店

足元から環境問題を考えています。さらに、続けてきたことで地域の商店街、人との信頼関係ができて裾野がひろがりました。ここでは生活クラブの理念でつながった人間関係の素地があり、メンバーも店を通して成長しています。



おおたけ たかえ さいとう きくこ
大嶽 貴恵さん 斎藤 規久子さん

「私」の欲しいが形になる

「自分で事業を立ち上げるなんて、特別な人がやること」と思いがちですが、昭島では「欲しい」という気持ちと仲間、「暮らしやすいまちづくり」という運動理念が柱となりさまざまな事業が立ち上がりました。お話しくださった皆さんが口をそろえて「まずはやってみようと思ったのよね～」と言っていたのが印象に残っています。

清水さんは地域協議会の市民版地域福祉計画のワークショップに参加し、自分の思いを発信した時に答えてくれる人がいたことや、市民版福祉計画の中に事業が位置付けられたことで、多摩地域の中でも珍しい重症心身障がい児の支援事業をはじめることができました。

自分のまちの地域協議会は何をやっているのか？まずは、自分のまちの機関紙をみることから始めてみませんか？

とよさき ちづみ
取材 豊崎 千津美

2 地域の仲間との出会い

そこで当時の代理人にさまざまな情報をもらい、重症児を対象とした小規模事業所を立ち上げるという方向性をつかむことができました。さらに地域協議会主催の市民版地域福祉計画※づくりワークショップに参加し、その中で『障がい児の機能訓練ができる場所・放課後を過ごせる場所が地域に欲しい』という意見を出しました。それが計画に入り、実現に向けて具体化されていきました。

※市民版地域福祉計画…自分たちが住んでいる地域をより住みやすくするために自分たちで作る福祉の計画

初めて利用したお母さんから、「お迎えまでにお茶が飲めて良かった」という言葉をもらった時、「自分は今まで地域や生活クラブの活動の中で子育てをいろいろな人に助けてもらっていたけど、それをここで返すことができた。」と思えました。

この子どもたちがこれから成長していくことを考えると、重症心身障がい者のグループホームが必要と考えています。自立支援という点で、地域とつながりを作っていくことが重要であり、地域協議会がその窓口になっていると思っています。通っている子どもたちと同世代の人にこの子どもたちのことを知って欲しい。子どもたちの将来を子どもたちと共に考えていける若いスタッフを育てたいと思っています。



左：キッズサポートてんとうむし
はま あや
児童指導員 濱 綾さん
右：Calin昭島 代表理事 清水 敦子さん

3 2016年10月にCalin昭島がオープン

『子どもたちがずっと地域に暮らしていくことを重視する在宅福祉』に共感する人が集まりました。

予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セットは 私も、農家も、嬉しいしくみ

～「欲しいもの」ではなく「畑でできたもの」を食べるとのこと～

予約の登録をすると、生産者イチオシの野菜がおまかせで毎週届くしくみですが、何が届くかわからない野菜セットって、ちょっと注文するのにためらいますよね……。ダブって届いたらどうしよう、使いきれなかったら・・・などなど。

でも、このセットをおすすめするにはワケがあるのです。



組合員にとってのメリット

- ・旬を感じることができる
- ・生産者を支えることにつながる
- ・市場のように価格が変わらない
- ・農家からのメッセージリーフレット付きでレシピや農家ならではの使い方、保存のコツなども書いてあるので、レパートリーが広がる
- ・畑や生産者を身近に感じられる。
- ・「私の声」を届けることができる

生産者にとってのメリット

- ・こだわって作った野菜を余らせることなく組合員に食べてもらえる
- ・天候不良で不作になり野菜が不足しても産地間でやりくりできる
- ・継続的な利用があるから計画的に作付けでき安定した収入につながり後継者が育ちやすい



2020年4月から取り組みを始めての生産者の感想

おまかせで届けることによって野菜が残るリスクを大幅に減らすことができました。



栃木県開拓農業協同組合の石川智さん

生産者同士「同じ目的に進む仲間」という関係性を築くことができました

新規就農者や若手生産者が農業を続けられる環境が整いました。

セットの野菜を作っている5つの生産者

- 栃木県開拓農業協同組合(栃木県)
- さんぶ野菜ネットワーク(千葉県)
- 丸エビ倶楽部(茨城県)
- 野菜くらぶ(群馬県)
- 沃土会(埼玉県)

生活クラブの野菜は土からこだわった“アースメイド野菜”

アースメイド野菜の基準

- ・栽培履歴が明らかで、組合員との交流があること
- ・化学合成農薬や化学肥料は可能な限り不使用
- ・残留農薬は国の基準の1/10未満
- ・放射能の自主基準値は25Bq/kg以下(国の1/4)

収穫して3日目までに組合員へ配達(一部地域や品目、季節で例外があり)

生活クラブ消費材グループ

「野菜・果物」 検索

詳しくはこちらから↓





冬野菜 大量消費レシピ

大根とゆずの漬物

大根・・・1/2 本
 真塩・・・小さじ 1/2
 すし酢・・・大さじ 3
 ゆずの皮・・・1/4 個分



- ① 大根はたて半分に切り、スライサーか包丁で薄く切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ② ①の大根を真塩で塩もみして 10 分ほどおき、しんなりしたら水をしぼる。
- ③ 袋に②の大根とすし酢、ゆずの皮を入れて袋の外側からもみ込み、できるだけ空気を抜いてしぼる。15 分ほどできあがり。

水菜とまぐろ油漬缶の煮びたし

水菜・・・1 袋
 まぐろ油漬缶・・・1 缶
 白だし・・・大さじ 1



- ① 水菜は 3cm 幅に切る。
- ② 鍋かフライパンに、洗った時の水気がついたままの水菜とまぐろ油漬缶を入れ、白だしを回し入れる。
- ③ ふたをして弱めの中火で加熱し、4~5 分後に水菜がしんなりしていたら火を止めて混ぜる。



予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4 点セット

組合員の声で

2021 年 4 月からリニューアル!

リニューアルポイント

- 新価格 748 円(税抜き)
- 新たに 6 品目が追加
- 一緒に届くリーフレットにレシピ・野菜情報増量
- 同じ野菜が続いて届かないよう、同じ群から 2 品(例:「実を食べる野菜」が少ない冬には「葉を食べる野菜」から 2 品)などの工夫をします



4つの野菜群から1種類ずつ(基本)

葉を食べる野菜



茎や花、結球した葉を食べる野菜



実を食べる野菜



根部を食べる野菜



2月8日~12日にカタログと一緒に配布される、

予約申込欄付きのチラシにて登録ができます。

※すでに登録している方は手続き不要で継続となります。

はればれ育ちレタスの生産者の動画です。雑草も肥料として利用する畑で、立派に育ったレタスの収穫の様子がわかります。

生活クラブ 食をつむぐ人たち 検索



青果物の生産者との交流会@オンライン

日時: 2021 年 3 月 23 日 11:00~

会場: ネット環境のある場所

詳しくは
 多摩きた web サイト
 こちら→



2005 年からの 10 年間で、日本の農業者は約 3 分の 2 に減少しました。しかもその約 77% が 60 歳以上と高齢化しています。

予約で食べ続けることは生産者を支えることだけでなく、実は私たちのためでもあります。私たちが継続的に利用することで、生産者は作り続けることができ、後継者が生まれやすくなるからです。

子どもたちが将来も安心しておいしい野菜を食べられるよう、今、生活クラブの野菜を予約で食べる事で、食の安心を子どもたちに引き継いでいきたいですね。

ワーカーズ・コレクティブ むすぶんじ



生活クラブの消費材を使った毎日のごはん。おかずもごはんも大好評です。

地域に開かれた子育て支援

保護者の「ホッとできる居場所」をめざし、コルク床の保育室で木のおもちゃ・手づくりおもちゃで遊ぶ子どもたちを温かいまなざしで見守る「子育て広場むすぶんじ」を開催してきました。今年度は保育室の開放が難しいため、日々の保育の中から子育てのお役に立てそうな情報を集め、新聞を発刊し地域の方へ配布しています。

かわはら こ
川原 くに子

住所：国分寺市泉町3-33-2 西晴ビル1F
生活クラブ保育園 ぼむ・国分寺内
電話：042-312-2109
問合せ時間：10:00～17:00
定休日：日・祝日
事業内容：保育園を拠点にした子育て支援

生活クラブの食材で子どもたちの食を担う

ぼむ・国分寺の開園時、「離乳食の介助ではスプーンは水平に入れてそのまま引き、舌先にのせてお子さんに咀嚼させる」と栄養士からの研修があり、それが生きる力につながっていくと理解しました。生活クラブの生鮮食品は素材の味が良いから、ジャガイモは粉吹き芋にしても塩はしません。保護者から「給食の金時豆と鶏肉のトマト煮の豆、隣(デポ)で売っている？」と訊かれたことも。乾物も大活躍！



遊びや食事の様子、レシピ、何気なく発した子どものかわい言葉などを掲載しています。

ワーカーズ・まちの縁がわ 本町



現在のメンバーは9名。週一の調理担当や補助、事務所当番などを担うサポーターは18名。

多世代が集うみんなの居場所をめざして

簡単編み物やペン習字、はがき絵、フラワーアレンジメントなどのプログラムを開催しています。これからは、子育て世代の方のやりたい事、学びたい事などをキャッチして取り入れ、もっと様々な世代の方が気軽に立ち寄れる場所にしたいと思っています。「何か困った事があればとりあえず縁がわに」、そんな地域の課題解決に役立つ場になったら嬉しいですね。

こうまる まりこ
香丸 真理子

住所：東村山市本町4-1-8
電話：042-306-3177
営業時間：10:00～16:00
定休日：土・日・祝日
事業内容：スペース事業・相談事業・ほっとサービス事業

『まちの縁がわ』のはじまり

東京各地のACT※会員8名が参加した「まだまだ現役この指とまれプロジェクト」。定年後も何かできないかと話し合う中で持ち上がった「まちの縁がわ」構想により、生活クラブ・東京で初めてできた縁がわです。東村山地域協議会との連携のもと居場所づくりが進み、大家さんとの出会いがあって2012年にスタートしました。

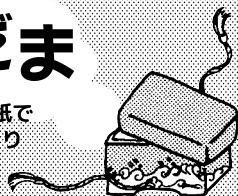
※ACT(アクト)：アビリティクラブたすけあいの略称。赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、地域でたすけあいのしくみづくりをしている団体。生活クラブの活動の中から生まれた。



取材時はちょうどクリスマス前。クリスマスに合わせたアレンジを。

こ 呼だま

11月号の応募用紙で
いただいた感想より



消費材の安心安全はわかっているけど、
価格がちょっと高いな…と購入をため
らうこともありましたが、今回のたまた
ま箱を読んで価格の適正さを改めて感じ、
頻度や数量を多少減らしてでも、継続し
て購入していきたいと思いました。

さとう ゆき
まち・小金井 佐藤 友紀さん

表紙の消費材紹介ですが、注文したこと
のない消費材の使い方を知ることができ、
とても参考になるのでいつも楽しみに
しています。昨年10月号で紹介されて
いた乾燥きくらげを初めて注文して
みました。きくらげ、青梗菜の卵炒めを
作りましたが、きくらげの食感がと
てもよく、家族にとっても喜ばれました。
11月号の牡蠣味調味料のパーニャカウ
ダ風ソースもおいしそうなので試して
みます。

さいとう れいこ
まち・小平 齋藤 麗子さん

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。

まち大会の時期ですよ～

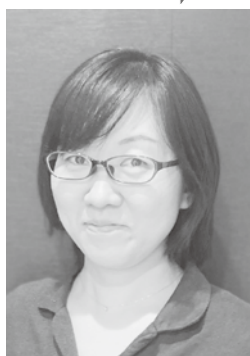
くらぶ家の人々



自分たちで考えて決める
ことが大事よね!



理事の つぶやき



コロナ禍でキッチンに立つ時間が増えました。SNS
には全国の組合員が消費材で作った料理の“映え写
真”が並び、食欲と料理欲を大いに刺激されます。梅
仕事、皮まで使える紅玉、連続して届いてしまった野
菜の食べ方、クリスマスやお正月のメニューもSNS
の試食レポを見て決めました。時には生産者が登場
してコメントをくれたりすることもあり、生活クラ
ブならではの集まったの試食企画ができなくても、
SNS上はなかなかの盛り上がりです。いつも美味し
い消費材に満たされたおかげで秋の健康診断の結果
は・・・でしたが。何事もほどほどに、ですね。

すぎやま あやこ
杉山 絢子(広報/まち・小金井担当)

編集後記

今より子育てに追われていた頃、誰かが作ってくれた家庭料理が食べたくて、まちの縁がわ本町には何度かお世話になった。消費材を使った美味しいご飯が食べられて、適度におしゃべりもできるまちの縁がわ。今年は小金井に出向くことが多いので「わ・おん」にお世話になる。誰かの作ってくれたご飯は今もやっぱり美味しい。

すぎやま あやこ
杉山 絢子

2021年度「たまたま箱」モニターを募集します！

- ◇「たまたま箱」に関するご意見・感想をお聞かせください。
- ◇期間：2021年5月～1年間(図書カードのお礼あり)
- ◇内容：月に1回のアンケート提出とモニター交流会(年1回予定)があります。
- ◇応募者多数の場合は抽選となります。モニター登録希望の方は、最終ページの応募用紙に記入して提出してください。(チェック欄があります)
- ◇応募締め切りは3月5日(金)。モニターは最長2年までできます。

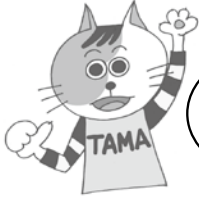
おしえて!! たまちゃん!!

★
子どものギモンに答えます

KODOMO!



ちやわん あら て つだ あら
茶碗洗いのお手伝いをしたんだけど、洗いものを
した後の水はどこへいくの？



おこたえ
するニャッ!

だいどころ ふろ つか みず
台所やお風呂、トイレなどで使った水は、
げすいどう とお みずさいせい しより
下水道を通して水再生センターで処理
されて川に戻されるにや。でも洗剤

やくひん せいぶん すべ と かわ うみ なが
や薬品の成分などは全て取りきれないので、川や海に流さ
れて行ってしまうの。だから生き物に優しい石けんを使った
り、できるだけ汚れを流さないようにしていきたいね。



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。

提出頂いたご意見・感想は、機関紙「たまたま箱」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。

11月号の答え:「生産原価(保障方式)」です。

『消費材の価格を決める仕組みは、●●●●●保障方式 ●に入る文字は?』でした。

まち・あきしま なごしあやな 名越 彩奈さん、まち・青梅 かわすぎ りえこ 川杉 理恵子さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱2月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※3月5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。

たまたま箱モニター登録希望 モニター希望の方はに✓を入れてください。別途、ご連絡します。

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