



# たまたて箱



生活クラブの組合員で牛肉を利用しているのは何%でしょう？

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 15,146人 元 5,638人 加入者数 配送 1,282人 元 355人 脱退者数 配送 -700人 元 -370人 総利用高 347,892,057円 世帯当り 22,969円  
(2020年12月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (1月配送) (1月配送) 1月31日現在



## 和高スパイス株式会社 井上さんへ

「添加物がほとんど入ってなくて、すごくいい!」と聞いて使っていますが、市販のチューブ入りからしと比べると、辛くて最初はビックリしました。何か違いはありますか？また、辛いけれど気に入っているので、普段使いのレシピを教えてください。

おおくま くみこ  
まち・東村山 大熊久美子

## 和高スパイス株式会社 井上さんの とっておき♥レシピ



### チューブ和からしがリニューアル!

辛み成分は常温では15分程しか持ちませんが、市販品は多くの添加物を使うことで常温流通しています。当和からしは、辛み成分(香辛料抽出物)を補填し冷蔵供給することで添加物を排除しつつ、からし本来の味を追求してきました。さらに昨年2月から香辛料抽出物も不使用になったため、鋭い辛さは軽減されたかもしれません。市場の中でも最高のスペックだと自負しております。



和高スパイス株式会社  
いのうえ しんや  
井上 慎哉

## 鶏モモからし味噌焼き

### 【材料】3~4人前

- ・鶏もも肉2枚 500gほど ★塩 少々 ★ブラックペッパー 少々
- ※チューブからし 15g(1/2本) ※味噌 大さじ1.5
- ※マヨネーズ 大さじ1/2 ※しょうゆ 小さじ1/2 ※酒 大さじ1

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は大きめのひと口大にカットし、★で下味を付けます。
- ②ボウルに①と※を入れてよく揉み込み10分間漬け置きます。
- ③クッキングシートをしいた天板に②のをのせ、180℃のオーブンで15~20分焼いたら完成!



鶏肉にしっかり焼き目を付けて、香ばしく仕上げましょう。途中で肉汁をすくって肉に塗ってあげるとパリッとした焼き上がりになります。ズッキーニやトウモロコシ等のお好みの野菜を同時に焼いてもOKです。

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  
(コールセンターにがかかります)  
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  
(コールセンターにがかかります)  
FAX 0428-33-3154

### 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

生産者と一緒に作っている

# 生活クラブの牛肉

～ 乳・肉一貫の生産とは？ ～



牛乳から始まった生活クラブの歴史。お乳を搾るためには牛が母親になること(妊娠・出産)が必要です。一般的には、産まれた子牛のうち、メスは乳牛として育てられますが、オスは酪農家では不要となります。生活クラブでは、食肉用に肉用種の牛(和牛など)ではなく、牛乳を得るための過程で生まれたホルスタインのオスを主に\*取り組んでいます。

\*ほかに放牧牛(アンガス種・日本短角種)、ほうきね牛も取り組んでいます。

＼ 肉牛と乳牛の /

## 切っても切れない関係



## 健康的に育て、衛生的に加工され、食卓へ

### 健康な牛づくりが基本

仔牛から大人の牛になるまで1年半以上もかけて大切に育てます。牛が好む牧草をたっぷり与え、牛を大きくするためのホルモン剤や肥育期における抗生物質も使用しません。



### 牧場から食卓まで一括管理

牛の肥育から処理・解体、消費材の製造・加工まで一貫生産しているから、トレーサビリティは完璧。出荷した全ての消費材がどの牛のものが特定できます。



### ヘルシーな赤身肉

牛の生理に合わせて牧草をたっぷり与えて育てているから、余分な脂がなく低カロリーで、肉本来の旨味が楽しめる赤身肉になります。

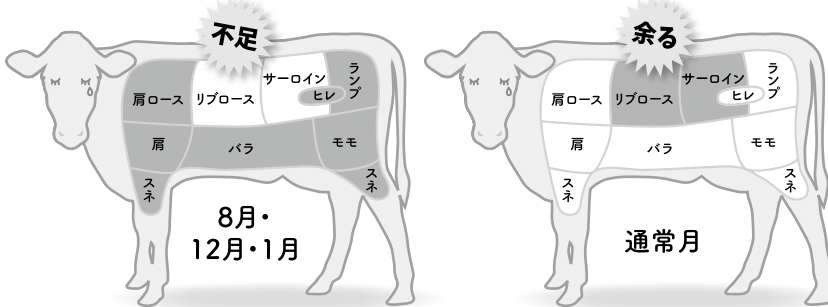


一年を通してバランスよく食べよう!

生活クラブの牛肉は、私たちが欲しい部位だけでなく「1年で●頭買います」と約束をして取り組んでいます。

でも、今、全体の約25%の組合員しか利用しておらず、約束した量の1/3にあたる約360トンが消費できずに、一般に安く出荷されています。その利用も季節による需要と利用部位の極端な偏りが長年の課題です。真夏は行楽で焼き肉やバーベキュー、冬はクリスマスにローストビーフや

ステーキ、年末年始や人が集まる時のすき焼きなど、特定の季節に、特定の部位の牛肉の利用が突出して高くなっています。生活クラブの牛肉の利用は、日本の酪農を守り、牛乳だけでなく、国産のバターやチーズの生産を支える力にもつながっています。特別な時だけでなく、日常的にバランスよく利用しましょう。コンビーフやハンバーグなどの加工肉の利用も生産者の応援になります!牛肉を使ったいろいろな消費材を食べてみてくださいね。



30歳過ぎたら赤身肉を食べなさいって言うけれど?



←生産者の想いが伝わる動画はこちら『食をつむぐ人たち～牛肉編』

栄養たっぷり牛肉をどうぞ!

牛肉の良いところ

- ・9つの必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく源
- ・牛肉の鉄分は鉄としての吸収率の高いヘム鉄が豊富
- ・細胞の新陳代謝を促し、免疫力を高める亜鉛を多く含む



生活クラブの牛肉(赤身肉)の良いところ

- ・体脂肪の燃焼を助けるカルニチンを一般の牛肉より多く含んでいる
- ・「美容ビタミン」と呼ばれる肌のバランスを整えるビタミンB2をたっぷり含んでいる
- ・美味しさを引き出すため生産者の元で解体後二週間熟成させてから出荷。
- ・一度も冷凍していないから肉の旨味が詰まっている♡予定が変わった時は冷凍OK!(市販の一度冷凍されたものは再冷凍できません)
- ・飼育から製品化までの一貫生産だから、トレーサビリティは完璧。

よやくらぶで  
予約もおすすめ!

ラインナップは  
「牛肉細切れ」  
「牛肉切り落とし」  
「牛肉ひき肉」  
届くタイミングは  
「隔週」「月一」があり、  
お休みも簡単にできます。

普段使いの  
カンタン牛肉レシピ

小間切れ肉で

「牛肉とごぼうのまぜご飯」はいかが?

【材料】4人分

- 牛肉小間切れ..... 160g
- ごぼう..... 1本(200g)
- 根生姜..... 1片
- ごま油..... 大さじ1
- 温かいご飯..... 600g
- 皮むきいりゴマ..... 小さじ2
- 細ねぎ(小口切り)..... 2本(12g)
- ★丸大豆醤油..... 大さじ2
- ★素精糖..... 大さじ1
- ★酒..... 大さじ1/2
- ★みりん風醸造調味料..... 大さじ1/2

【作り方】

- 1) 牛肉は大きいものは一口大に切る。ごぼうはさがきにして水にさらし、水気をきる。生姜はせん切りにして針生姜にする。
- 2) 鍋にごま油を熱し、牛肉とごぼうを炒める。肉の色が変わったら★を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 3) ボウルにご飯、②、ゴマを入れて混ぜる。器に盛り、細ねぎと針生姜を散らす。



(ピオサポレシピサイトより)



←こっちもおすすめ  
ビーフストロガノフ  
切り落としでOK!

焼きそばのようないつものメニューも、牛肉を使うと新しいおいしさの発見が! 味付けや肉以外の具材はいつもと同じでOK。普段豚肉などで作っている料理にも、気軽に使ってみてくださいね!

# 気候危機と私たちの暮らし

## 世界で起きている気候変動

### ■気温の上昇■

世界の年平均気温は 19 世紀後半以降 100 年あたり 0.72℃の割合で上昇。

### ■海水温の上昇■

世界の年平均海面水温は、1891～2016 年において 100 年あたり 0.53℃の割合で上昇。

### ■北極海の海水現象■

世界平均気温の上昇に伴い、21 世紀中には北極域の海水域面積が 1 年を通じて減少し、海水の厚さが薄くなり続ける可能性が非常に高い。1 年あたりの減少率は北海道の面積にほぼ匹敵。

(出典:環境省 文部科学省 農林水産省 国土交通省 気象庁「気候変動の観測・予測及び影響評価統合レポート 2018 ～日本の気候変動とその影響～」)

## 家庭からの二酸化炭素排出量 トップは「電気」

IEA(国際エネルギー機関)によると気候変動の原因とされている温室効果ガスのひとつ、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出量は、2017 年は 1970 年代と比較して 2 倍に増え、現在も増加しています。

そして家庭から排出される CO<sub>2</sub>のトップは、電気。化石燃料(石油など)を燃やして電気を発電している火力発電からの排出が多いのです。

電気は、私たちにとって無くてはならないもの。化石燃料を燃やして作る電気を使っている暮らしを続けている限り、CO<sub>2</sub>の削減は難しいでしょう。

## 気候変動から生活への影響

気温の上昇・降水量の変化・海面水位の変化等



### 自然環境への影響

水環境・水資源への影響  
(水質の変化、渇水の発生等)

自然生態系への影響  
(生物の分布の変化)

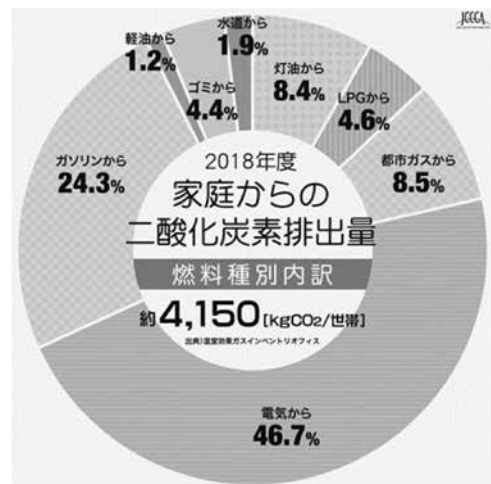


### 人間社会への影響

農業森林・林業、水産業への影響  
(収量の変化、品質の低下等)

自然災害・沿岸域への影響  
(洪水・高潮・海岸侵食、土砂災害等)

健康への影響  
(熱中症や感染症のリスクの増加)



▲全国地球温暖化防止活動推進センターWEB サイトより

## このままだと、どうなる？

今後も同じような人間活動を続けていくと起こると考えられていること。

海面上昇・洪水の増加・台風的大型化・熱波・食糧不足・水不足  
海や陸の生態系の損失

具体的には…IPCC※によると、日本国内の真夏日が最大で年間 86 日になるとの予測結果が出ている。

(出典:環境省「IPCC 第 5 次評価報告書の概要 -WG1(自然科学的根拠)」)

※地球温暖化に関する科学的研究の収集および整理を目的として設立された国際的な専門家が多数参加している政府間機構



## CO<sub>2</sub>削減のために『我慢』するしかないの？

国立環境研究所 地球環境研究センターの副センター長 江守正多さんを講師に「気候危機から再生可能エネルギー」と題する講演が行なわれました。その中で印象的だったのは、

- ・20 世紀半ば以降の世界平均気温上昇の主な原因は、よく言われる自然現象によるものではなく、人間活動によるものであることが、科学的な分析から明らかであること
- ・「気候変動対策」について日本人は「生活の質を脅かすもの」と考えている人が 60%(世界平均 26.75%)、「生活の質を高めるもの」と考えている人が 17%(世界平均 66.24%)と、マイナスのイメージを持っている人が多いこと(世界市民会議が 2015 年に実施したアンケート)。

日本では、気候変動対策は「生活の質を落とし我慢しないと実現できないと思っている人が多いことが問題では？」という江守さんのお話でした。

### 1 人のエコだけでなく 社会の大転換を

もちろん一人ひとりが省エネを心がけることは必要ですが、気候危機を回避するためには、単なる制度や技術の導入だけではなく、大きな技術革新や社会の変革で世界中が変わることが必要です。

例えば「喫煙は健康に悪いから、分煙をすすめる」というのは 50 年前には考えられなかったことですが、今は世界中で当たり前のことになっています。それと同じように再生可能エネルギーを使うことやガソリン車を使わないことも当たり前の社会にすることはできるはずなのです。

### 今すぐ私にできること

家庭からの二酸化炭素排出量の 46.7%は、化石燃料により発電された「電気」由来です。それを再生可能エネルギーにスイッチすれば、その分の排出量が削減できます。

生活クラブでんきは、原発に頼らず、主に全国 61 カ所(2020 年現在)の「太陽光」「小水力」「風力」「木質バイオマス」で発電された電気です。今後さらに化石燃料の割合を減らし、再生可能エネルギー 100%をめざしています。(現在 60%以上)

さらに生活クラブでは、発電所在地周辺地域の活性化に貢献するために、地元の生産者と顔の見える関係を築きながらオリジナル消費材を開発し共同購入しています。

まずは、家の電気を生活クラブでんきに切り替えること。気候危機や、それを回避するための手段のひとつが「再生可能エネルギー」の利用であることを、周りの人に伝えたり SNS 等で発信すること。人々の考えがスイッチしていけば、日本でも「再生可能エネルギー」を使うことが普通になり、政治や産業をも動かす力となります。

できることから始めてみましょう。



←生活クラブでんきの  
詳細はこちら  
(生活クラブエナジー  
のサイト)

### 生活クラブ気候危機宣言

2020 年 6 月に「生活クラブ気候危機宣言」を策定しました。

この宣言では、消費者一人ひとりにも行動変容が求められていることを自覚しつつ、経済社会システムとライフスタイルの後戻りのない大転換を推し進め、協同することや助け合うことに価値を置く社会を実現していくことを目指しています。



←詳細はこちら  
(生活クラブ連合会のサイト)



秋田県にかほ市にある  
生活クラブ風車「夢風」

地元の名産品タラメンなどを  
共同購入しています。

環境まちづくりNPOエコメッセ  
すい・りよく・きち  
水・緑・木地 西東京店



ボランティア募集！人と話すのが好きな方、環境問題に関心のある方

続けてきて

「ゴミを減らす・物を大切に・水と緑を守る」という目的をもったお店ですが、長く続けてくるうちにお店に来るお客さんや地域の方とのつながりができてきました。来店しておしゃべりをしていく方も多く、何気ない会話の中で「何でエコメッセではプラスチックは扱わないのか」など話すこともあり、一人ひとりの方に直接環境問題に関心を向けてもらうきっかけとなることにも面白さを感じています。

みやかなあこ  
宮川 尚子

住所：西東京市保谷 3-26-11  
電話：042-439-5524  
営業時間：11:00～17:00  
定休日：日曜日、祝日  
事業内容：チャリティショップ

立ち上げから13年

私自身の組合員歴は30年くらい。支部委員長やデポー西東京立ち上げの時のデポー委員長もやっていました。「水や森林にかかわる環境の活動をやりたい」という思いがあり、生活クラブと一緒に活動していた仲間と一緒にエコ債で資金を集めこのお店を立ち上げました。



固型せっけんを持っているアマビエちゃんポストカード。1枚30円で販売中！

NPO法人 ACT・人とまちづくり



事業所の入口はちょっと開けたままで。

住所：東久留米市前沢 4-9-6 小寺ビル 203  
電話：042-479-4810  
事業内容：居宅介護支援事業など

居宅介護支援事業所としては少数派の独立型

私たちはケアマネージャー(介護支援専門員)の集団です。2000年にアピリティクラブたすけあい(ACT)の居宅介護支援事業として出発。公正中立を目的に、介護サービス事業を併設しないことで、介護が必要な方に希望するサービスを提供したいとそれぞれの地域で事業を展開しています。2014年に区部・市部の各事業所が連帯する新法人「NPO・ACT人とまちづくり」を設立し、居宅介護支援(ケアプラン作成)の他、「介護なんでも相談」などまちづくりの活動も行なっています。



たすけあいワークスとの懇談会の様子。ソーシャルディスタンスを取って。

ワーカーズ同士の連携を大切にしています

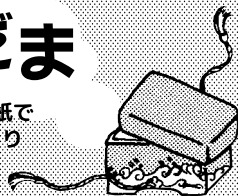
たま北居宅介護支援事業所では、東村山と小平のたすけあいワークスとそれぞれの担当者との懇談会を年に2回開催し、お互いの事業運営状況、メンバー不足の問題など人材交流ができるように話し合っています。

こうまる まりこ  
香丸 真理子

多摩きたエリア内には、今回取材したACT・人とまちづくり たま北居宅介護支援事業所(東村山市と小平市担当)、にしとうきょう居宅介護支援事業所(西東京市担当)があり、他に東久留米市に法人全体の事務を担う事務局が置かれています。

# こ 呼だま

12月号の応募用紙で  
いただいた感想より



エッコロたすけあい、私も活用させてもらっています。先日、次男の発表会にコロナによる人数制限で長男を連れていく事が難しかったため、ママ友のお母様にお願ひしました。とても助かり、その感謝の気持ちをエッコロでお返しと思い手続きしました。

まち・きよせ 高橋 歩美さん あゆみ

「エッコロたすけあい制度」がどういったものなのか今回わかりました。いろいろな所に使われているんですね。

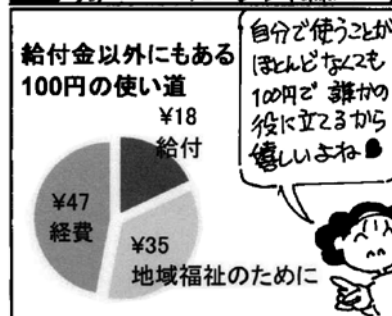
「ピオサボ食材セット」は今まで活用したことがありませんでしたが、便利そうで工夫もされているので今度購入してみようと思いました。

まち・青梅 川杉 理恵子さん りえこ

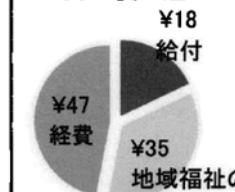
ご意見・ご感想をお待ちしております。  
巻末の用紙に書いて、提出してください。

## 月100円の価値

### くらぶ家の人々 イムラヨウコ



給付金以外にもある  
100円の使い道



自分ど使うことがほとんどなくも100円ど 誰かの役に立てるから嬉しいよね

コチラからも見られます。

詳しくは  
2020年たまたま箱12月号に！

## 編集後記

人や周囲を変えるのではなく、まずは自分が「動く」。思うように動かせない(変えられない)周囲に不満やストレスを感じなくていいし、何より夢を実現できる近道なのかも……。今年度「私たちが働く場所」に登場してきた皆さんに取材して強く思った。世間で是とされがちな「楽チン、お任せ、考えない」の真逆だが、人がより良く生きるという事を体現してくださっているのではないかな。

すずき ひさこ  
鈴木 寿子

## 理事の つぶやき



今年のお正月は埼玉の実家にも帰らず、移動なしの年末年始を過ごしました。10年ほど前は熊本に住んでいたので小さかった子どもを連れ飛行機で、私の実家→夫の実家→夫の祖父の住んでいる愛知県に移動しお正月を迎えるという、今この状況からは信じられないくらいの距離を移動(往復約2120km)していたんだわ〜と懐かしく思いました。今年は遠くに移動しない分、市内の3つの神社に行ったり、日の出前に府中の神社に自転車で行ってみたり、新しい過ごし方をしました。来年のお正月は自由に行き来ができるようになっていれればと願ひます！

いとう あやこ  
伊藤 綾子(広報/まち・国立担当)

## 2021年度多摩きた総代選挙を行ないます

多摩きた定款56条および多摩きた総代選挙規約にもとづき2021年度多摩きた総代選挙を行ないます。総代の定数は200人です。各まちは、立候補者およびまち委員会が推薦した総代候補者を、総代選挙管理委員長に報告します。選挙区の選挙は投票によって行なわれますが、候補者数が選挙区の定数以内の選挙区については、投票を省略して候補者全員が総代に当選することになります。なお立候補できる方は、2020年11月末時点で組合員である方となります。

### 【選挙区と定数】

西東京41名、武蔵野14名、小平18名、小金井13名、国立7名、国分寺29名、東くるめ8名、きよせ6名、東村山28名、東大和5名、立川8名、あきしま6名、青梅5名、武蔵村山2名、にしたま5名、あきるの5名(選挙区は各まちとし、定数は組合員数で按分しています)

- ◆立候補の受付：2021年3月13日(土)～4月1日(木)
- ◆受付け方法：立候補する人は各まち委員会に書面で届け出てください。
- ◆当選人名簿の掲示：2021年4月19日(月)～4月25日(日)
- ◆当選人就任日：2021年4月20日(火)

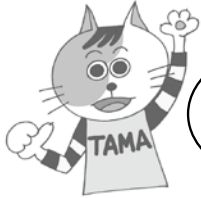
# おしえて!! たまちゃん!!

子どものギモンに答えます

KODOMO!



あいだ い りんご ぎゅうにゅう ばい ぎゅうにゅう かみ  
この間スーパーに行ったら、牛乳売り場にはびんの牛乳はなく紙パックの  
ぎゅうにゅう せいかつ ぎゅうにゅう しい  
牛乳はまったくなかったよ。生活クラブの牛乳はなんでびんに入っているのかな?



おこたえ  
するニャッ!

せいかつ ちきゅう  
それはね、生活クラブが「地球にやさしい」「ごみを  
だ いく すす  
出さない暮らし」を進めているからだよ。

せいかつ ぎゅうにゅう いぜん かみ  
生活クラブの牛乳も以前は紙パックだったけど

ねん ねん ねん  
2000年からリユース(繰り返し使える)びんに変ったんだ。50回以上くり返し使え  
るようになってるよ。牛乳のキャップ、サイドスコア(開封するとき回して取る部分)  
も回収して、それを原料にしたゴミ袋を作っているよ。

らくがき きず だいじ つか へんきやく  
びんに落書きしたり、傷をつけたりしないように大切に使う返去しようね。

くわ けんさく  
より詳しいことはグリーンシステムで検索。

大好評だった「おしえてたまちゃん」は今回で最終回となります。  
次月から新たに「おでかけ たまちゃん」がスタート! お楽しみに!

みんなの思いが  
変えてんだニャ



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。

12月号の答え:「SUKU」です。

『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?』でした。

まち・武蔵野 堀口 寛子さん、まち・国立 近藤 敬子さん

### ●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱3月号

◇表紙クイズの答え [ ]

※4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(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