



たまたて箱



「エコロたすけあい制度でWEBサイトから申請できるようになったのは、生活保障全般と何でしょうか？」

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 15,136人 定員 5,652人 加入者数 配送 1,465人 定員 438人 脱退者数 配送 -897人 定員 -448人 総利用高 475,487,084円 世帯当り 31,414円
(2020年2月末) (2020年度累計) (2020年度累計) (2020年度累計) (3月配送) (3月配送) 3月31日現在



日東富士製粉(株) 福村さんへ

生活クラブのホットケーキミックスは甘さがほどよくて好きです。市販のものとの違いやこだわりがありますか？また、焼いたときに膨らみ方にばらつきが出る時があります。きれいに焼くコツがあれば教えてください。

いまい まい
まち・西東京 今井舞

日東富士製粉(株) 福村さんの とっておき♥レシピ



国産原料にこだわったホットケーキミックス

生活クラブのホットケーキミックスは、余計な添加物は使わず、国産原料にこだわった消費材です。小麦粉は国産小麦粉100%、砂糖はミネラル分の多い素精糖を使用し、ベーキングパウダーはアルミフリーです。香料は使わず、甘さ控えめで、子どもから大人まで幅広く好まれる消費材です。ホットケーキ以外にも様々なレシピにご使用頂けます。

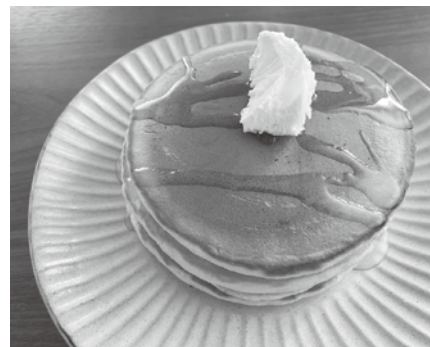


日東富士製粉(株)
ふくむら ゆい
福村 由衣

ホットケーキをきれいに焼くコツ

材 ホットケーキミックス 1袋(200g)
鶏卵 1個
牛乳 150cc

- 作**
- ①卵をよく溶きほぐし(白身をできるだけ切る)、牛乳を加えよく混ぜる。
 - ②ミックス粉を加え軽く混ぜる。若干ダマが残っても大丈夫。
 - ③フライパンを熱したら火からおろし、濡れ布巾の上でジューっと冷まし弱火にかける。(テフロン加工は油無しでOK。そうでない場合は薄く油を塗る。ホットプレートの場合は約160~170℃)
 - ④フライパンの中心部の1点をめざして生地を落とす。(高いところから落とすと丸くなる)
 - ⑤落とした生地はさわらない(広げない)で焼く。
 - ⑥生地をひっくり返したら、ふちをフライ返しで1周なでる。(ホットケーキの側面が立ち上がり、きれいに仕上がる)



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 042-452-9797
(コールセンターにかかります)
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 042-452-9797
(コールセンターにかかります)
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

＼困ったときは おたがいさま／

エコロたすけあい制度

エコロたすけあい制度（以下エコロ）とは、組合員どうしのたすけあいと、地域福祉推進のための生活クラブ独自のしくみです。暮らしの中で、ちょっと人の助けを借りたいとき、身近に助け合える関係があると心強いもの。子育て中であっても、高齢になっても、小さな困りごとに対して行政や民間のサービスとは違う「地域のたすけあい」があることは、自分らしくいきいきと暮らし続けるためにも大切なことです。地域で助け合える関係を作るきっかけに、エコロはぴったり。制度を知って、まずは気軽に助けたり助けてもらったりしてみませんか？

エコロたすけあい制度は、加入者が毎月100円ずつ出し合って支えています。

2021年4月からエコロたすけあい制度が一部改正されました
見やすくなったガイドブックはこちら⇒



ここがかわったよ！

- ・生活保障ケア金の設定がかわりました。----- 1回800円 ⇒ 30分400円、1回につき3時間まで。
- ・申請方法が増えました。----- 生活保障全般、Suku²（スクスク）は生活クラブ・東京のWEBサイトからの申請ができるようになりました。
- ・申請書の記載が簡素化されました。----- 印鑑欄が削除されました。

助けてもらったら、さっそく申請してみましょう！

申請から給付まで

- ① 申請書を取得・記入
申請書は配送センターとデポーに備えてあります。また生活クラブ・東京のWEBサイトからダウンロードすることもできます。
- ② 申請書の提出
事由発生後60日以内にセンター・デポーへ申請書を提出。または、WEBで申請。時効は1年。
- ③ 審査
生活クラブ・東京の地域福祉政策委員会で組合員が審査しています。
- ④ 給付
審査が通ったら助けた組合員へケア金の給付。審査した月の共同購入代金と相殺給付します。個人引き落とし通知書及び同時配布の審査結果通知書で確認してください。

ケア金はエコロから支払われます。
年間12,000円分のケアを申請できます。

事例 ①

生活保障 ～暮らしサポート～

困ったことを手伝うケア

多忙な時期にデポーの買い物を
お願いしました。

申請者：まち・東村山 Sさん



デポーに行く時間もとれない時、デポーのイベントで知り合ったUさんに買い物をお願いしました。

デポーのイベントに参加していなければ、Uさんと知り合うきっかけもなく、エコロを使うこともなかったと思います。エコロは「周りの人に頼っても良いんだ」ということを後押ししてくれると思います。買い物をお願いするために久々にUさんに連絡し、子育て話で盛り上がりまして楽しかったです。

事例②

生活保障 ～暮らしサポート～
コーディネーターを介して依頼したケア

子どもが小さいため、できなくて困っていた家事の手伝いをお願いしました。



申請者：まち・武蔵野1さん



加入してまだ1年で、組合員に知り合いはいませんでした。加入したきっかけのキャラバン（生活クラブの消費材を軽トラックなどに積んで紹介する活動）で、エコロがあることを聞いていたのを思い出してセンターに電話しました。今回はコーディネーターの方がケアに来てくれました。ケアしてくださった方は気さくで話やすく、趣味の話でも盛り上がりました。普段子どものために合成洗剤を使わず重曹などで掃除していますが、扱いがわかる方でよかったです。地域の組合員の方と知り合えたのもうれしいことでした。

エコロは組合員の関係性をつくることができ、コミュニケーションがとれるしくみだと思えます。気持ちも、身体も楽になります。ぜひ使ってみてください。

事例③

組合員活動保障 ～活動サポート～
集団託児

生産者交流会企画のためのプロジェクトが発足し、会議に出るメンバーの託児を依頼しました。

申請者：まち・国立 まち委員会



プロジェクトメンバーだった
こんどう けいこ
近藤 敬子さん

子ども（2歳未満）4人をケア者3人をお願いしました。メンバーとケア者のコミュニケーションがとれていて、ケア者が柔軟に対応してくれて助かりました。子どもが、預けられることに対して警戒する時期もありましたが、成長過程で当然のことですし、保育園に行く前に家族以外にみてもらう経験ができて良かったです。子どもは遊び相手ができ、メンバー同士プロジェクト外であった時も声をかけあうようになりました。

ケア者が「自分も今まで子育てしながら活動していたので大変さがわかる、組合員活動を支えるのはあたりまえと思っている」と言ってくれました。子どもが泣いても「大丈夫」と言って、わかってくれているという安心感があり、ひとりの子育てではなく、預けていいんだと思うことが出来ました。

事例④

エコロ子育て応援セット
Suku2お届け



石けんセットが届きました！

申請者：まち・西東京Sさん

妊娠中に生活クラブに加入しましたが、母が生活クラブ組合員で私自身も消費材のよさを知っていたので安心して利用しています。出産後Suku2の申請をし、石けんセットが届きました。固型石けん・酸素系漂白剤が特に気に入っています。コロナで地域の組合員の方と知り合えないのですが、今後エコロでつながっていけたらと思っています。



※4月よりセットの粒状せっけんがせっけん初心者にも使いやすい液体せっけんに変わりました。出産後1年までは申請できます。

おたがいさまの気持ちを地域にひろげよう

人のつながりが希薄になっている今だからこそ「共助」が大切です。エコロは生活クラブのサービスではなく、組合員がつくったすけあいのしくみです。「自己責任」という言葉がよく出てくる社会の中で、ちょっと困った時、近くにいる人に「助けて」ということを躊躇することも多いと思えますが、エコロは普段から「おたがいさま」の気持ちで気兼ねなく、頼まれたり頼んだりできる関係をつくっていくきっかけになります。エコロたすけあい制度をつかって、地域にたすけあいの輪をひろげていきましょう。

2021年度 テーマ生産者 決定！

2017年度から行なっているテーマ生産者活動も5年目をむかえます。昨年度はコロナ禍によりオンラインではありますが、生産者交流会をたくさんのまちで開催することができました。今年度も工夫しながら生産者と共にテーマ消費材の優位性やその価値を伝え、新たに利用する組合員を増やしなが、目標を持ってまちごとに活動を盛り上げていきます。(★は、活動のテーマや目的)

<p><まち西東京> 生産者：日本果実工業(株) 消費材：まぐろ油漬缶 ★防災目的、和洋中のレシピを伝えたい</p> 	<p><まち武蔵野> 生産者：(株)プレス・オールターナティブ 消費材：カレーの壺 ★素材にこだわった本格カレーを伝えたい</p> 
<p><まち小平> 生産者：日東珈琲(株) 消費材：ブルンジ紅茶 ★安全性や品質の高さを伝えたい</p> 	<p><まち小金井> 生産者：タイハイ(株) 消費材：白だし ★原材料や活用方法を伝えたい</p> 
<p><まち国立> 生産者：(株)高橋徳治商店 消費材：おとうふ揚げ ★ふわふわ食感のヒミツを知りたい</p> 	<p><まち国分寺> 生産者：(株)味輝 消費材：パン粉 ★天然酵母パンで作っていることを伝えたい</p> 
<p><まち東くるめ> 生産者：コーミ(株) 消費材：牡蠣味調味料 ★作った経緯など生産者の思いを伝えたい</p> 	<p><まちきよせ> 生産者：みえぎょれん販売(株) 消費材：焼きのり ★身近なのりについて学び、アピールしたい</p> 
<p><まち東村山> 生産者：生活クラブ農園あきる野 消費材：あきるの野菜 ★畑見学も検討して、アピールしていきたい</p> 	<p><まち立川> 生産者：私市醸造(株) 消費材：調理用合わせ酢 ★万能な調味料として、レシピを伝えたい</p> 
<p><まち東大和> 生産者：和高スパイス(株) 消費材：インド風カレースパイスセット ★スパイスを知って料理やお菓子を作りたい</p> 	<p><まち武蔵村山> 生産者：和高スパイス(株) 消費材：粒入りマスタード ★添加物を使わず最高に美味しいマスタードを伝えたい</p> 
<p><まちあきしま> 生産者：(株)マルモ青木味噌醤油醸造場 消費材：国産十割こうじみそ ★味噌作りや味噌を使った料理を広げたい</p> 	<p><まち青梅> 生産者：(株)戸田久 消費材：南部地粉うどん ★国産小麦で作った乾麺の利用を増やしたい</p> 
<p><まちにしたま> 生産者：重茂漁連協同組合 消費材：肉厚わかめ ★重茂のことをみんなに知って欲しい</p> 	<p><まちあきるの> 生産者：(有)小野田製油所 消費材：ごま油 ★ごま油について学び、利用方法を知りたい</p> 



2021年度は、前年度の利用人数の102%(デポーは利用数の102%)を目標に各まちで活動を行なっていきます。また、まちごとに生産者交流会(オンラインを含む)を開催する予定ですので、生産者のお話が直接聞ける機会にぜひご参加ください。



みわ よりこ
まち・東大和 箕輪 賀子さん

委員をやっていてよかったこと
小松菜の生産者の畑に行ってお話を聞いたり、人参の生産者の畑に援農に行ったりと、いろんな生産者の学習会があって、すごく貴重な体験をさせてもらっています。ただ単にお届けしてもらっただけではない共同購入の意味も理解することができました。

最近ハマっている消費材とその理由
【ひじき】
生活クラブのひじきはとっても美味しく大好きです。しっかりしているので定番の煮物だけでなく、サラダやちらし寿司、炊き込みご飯、白あえ、炒めもの、いろいろ大活躍です。乾物は長期保存できるのもうれしいです。焼海女のりも大好きです。



いけだ えみこ
まち・あきしま 池田 恵美子さん

委員をやっていてよかったこと
他のまちの活動内容を知ることができたり、生活クラブの最新情報を知れて、それをまち委員会や班の皆さんにシェアできたことです。毎月の Zoom での生産者交流会(学習会)では、まだまだ知らなかった事が学びました。

最近ハマっている消費材とその理由
【ピリ辛スティックチキン】
まず、我々夫婦がその美味しさにハマり…ピリ辛だから食べれないだろうと思っていたら、4歳の息子もハマりました。お弁当に入れると家族に好評だし、私は楽ちんだし、大好きです(笑)。冷凍庫にできるだけ常備しています。

オンライン生産者交流会の参加方法

- 1・多摩きた WEB サイトから、参加希望の生産者交流会の企画に申し込む。
- 2・開催前日までに主催者より招待メールが届く。
- 3・企画当日、届いたメールの URL をクリックして Zoom に入室。

事前にすること

Zoom 公式ホームページより「ミーティング用 Zoom クライアント」をダウンロードする。
スマホの場合はアプリ「ZOOM Cloud Meetings」をインストールする。

参加にあたってのお願い

データ通信料がかからないことを前提にしますので、インターネット環境の確認をお願いします。



3/6 のオンライン生産者交流会の様子



私たちが働く場所

生活クラブの活動から生まれた「地域で必要とされる仕事」。さまざまな仕事の中から、今年度は多摩きたエリアにあるたすけあいワーカーズを1団体ずつ紹介していきます。「利用したい」「働きたい」という方はお近くの事業所にご相談ください。

NPO法人ACT小金井たすけあいワーカーズ ほっとわあく

住所：小金井市本町 4-1-1 小金井ハイツ 103

電話：042-388-2258

事業内容：訪問介護事業(ACTつながるケア・介護保険サービス・障がい福祉サービス・行政委託(育児支援))、ほっとサロン



今後も地域の皆さんと共に自分たちの描くまちにしようとなされた事業を検討しています。メンバー一同ワクワクです。

設立当時の思いは今も

社会の高齢化、核家族化、さらには女性の社会進出が進み、若い、病、障がいなどを家族だけで負いきれない状況で、今までの経済優先の価値観ではなく、人の暮らしや人間性を尊重したまちづくりを考える時、与えられる福祉施策だけでは解決できない部分があります。なかでも、人と人とのたすけあいの関係を、地域で作り上げていくことが必要だと考えた設立時の思いは今も変わりません。赤ちゃんからお年寄りまで、たとえ障がいをもったとしても、この住み慣れた小金井で自分らしく暮らし続けたい！そんな思いを実現したい人をホットな心と誠実なワークで支援しています。

地域で働くこと

働くことを自己表現のひとつととらえ、生活者としての知恵をいかしつつ、全員で出資・運営・労働を担うワーカーズ・コレクティブという働き方をしています。地域で働くことにこだわりを持ち、一人ひとりに寄り添いながら、ACTと連携した「ACTつながるケア」や、2000年からは介護保険などの公的サービスを行なっています。沢山の利用者さんとの出会いや思いに触れ、感動や刺激をいただける毎日です。ケア活動を行ないながら地域の団体と共に住みよいまちづくりをめざして、2005年に配食サービス「はあとほっと」が独立、2016年には地域協議会の活動からまちの縁がわ「わ・おん」が設立され、たくさんの地域の方に利用されています。



2019年度のまちづくりフォーラムの様子

つねまつ けいこ
常松 恵子

「介護保険制度」ってなに？

「介護が必要になった高齢者とその家族を社会全体で支えるしくみ」のこと。40歳になると介護保険への加入が義務付けられ保険料を支払い、自治体はその保険料と税金で運営しています。

要介護認定を受けると、自宅に住みながら介護を受ける「居宅サービス」、住み慣れた地域で介護を受ける「地域密着型サービス」、施設に入って介護を受ける「施設サービス」などを利用できます。ほっとわあくなどのたすけあいワーカーズでも利用できる介護保険のサービスがあります。ケアマネジャーに相談するか、直接問い合わせください。

この制度は、実情に合った制度へ改正するために3年ごとに見直しがされますが、介護費用の増加に伴う財源不足、サービスを受ける際の自己負担額、1か月に利用できる上限金額、さらに介護現場の労働力不足など様々な課題もあります。保険料や受けられるサービスは自治体によって異なるので自治体の政策には関心を持っていきたいですね。

ACT (アクト=アビリティクラブたすけあい)とは

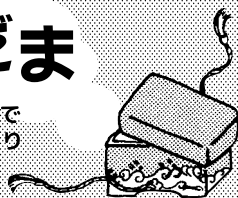
できる力・持っている力を発揮する(Ability)仲間が集まり(Club)、たすけあうことをめざす組織です。赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、地域でたすけあいのしくみづくりをしています。それぞれの地域で独自にACTつながるケア(家事・子育て・介護などのサービス)、地域のコミュニティづくり、国・自治体への政策提言などを行なっています。生活クラブ運動グループのひとつです。



各自治体が介護保険を説明する冊子を発行していて、市役所などでもらえます。

こ 呼だま

2月号の応募用紙で
いただいた感想より



「私たちが働く場所」として、むすぶんじが
出ていたのは興味深かったです。子育て
で孤立しているお母さんは多いです
から。こういった組織があるのは社会的
に意味があると思います。

まち・国分寺 野嶋 敦子さん

肉厚わかめがずっと気になっていたの
ですが、質問者と同じこと(塩蔵わかめ
の使い方や保存の仕方等)を疑問に思っ
ていました。その答えを知ることができ
たので、今度注文してみようと思います。

まち・東くるめ 田村 未貴さん

自分のまち(昭島市)にこんな素敵な人た
ちがいらしたこと、うれしくなりました。

まち・あきしま 宇津木 康子さん

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。

消費材、こんな時どうするの？

くらぶ家の人々



理事の つぶやき



コロナ禍の中、「何だか運動不足かな」と思いながらも運
動とかできないでいる方、けっこういると思うのですが、
私もその中のひとりでした。そして、ある日、普通に歩いて
いたのに体がフワッとして…そうです、見事に転倒して
我に返った時は左手の痛みが半端なくて…。整形外科
の先生から「手首折れなくて良かったね！ここ、ひびがは
いったね」と妙な慰めと共に診断されました。全治一か
月とか。年をとると、思ったほど足は上がっていないのだ
と痛感しました。私と同じように身に覚えのある方、足元
には気を付けましょう。あと、コープ共済とはぐくみの保
障、初めてつかいました！！

いわさき みろこ
岩崎 美智子(まちづくり/まち・西東京担当)

事務局 だより

ゴルフ、ビリヤードなど、元々趣味
は多い方でしたが、最近は旅行、
馬の観察、美味しいものを食べる、
お酒を飲むくらいで、これらの
趣味を全て満たす馬産地を巡る
北海道旅行を10年以上続けてきました。しかしコロナ禍で
2020年は行けずじまい。ステイホーム中は、TVを録画して妻
と見ることが増えました。ドラマも好きですが「家事ヤロウ(テレ
ビ朝日)」が特にお気に入り。深夜にレシピを試作しては必要以
上に身になっています。また昔、喫茶店のバイトでしていたサン
ドイッチ作りにも凝っています。ですが、生活クラブに入職して
15年、美味しい消費材を食べ過ぎて体重が20キロも増加。今年
はダイエットに励んでいます。あんまり餌を与えないでくださ
い。笑



小平センター長
さとう りみあき
佐藤 文昭

編集後記

九州で暮らしていた15年ほど
前、子どもが生まれてから10
か月、誰かに預けることもなく
一緒に過ごした。たまたま目
に入ったある生協の企画のチ
ラシ「託児付き」。子どもを初
めて預け、「10か月ぶりに私1
人で歩いてる～(泣、肩が軽っ
っ!)」あの瞬間のことは今でも
忘れられない。

いとう あやこ
伊藤 綾子

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



久米川駅近くにあるパン屋さん「グレイン」に行ってきたニャッ!



国産小麦100%、素材にこだわったパン屋さんだよ。クリームパンやチョコロネのクリームはパスチャライズド牛乳を使って手作り、平田牧場のひき肉で作ったメンチカツのサンドイッチも大人気だよ。3月のおすすめパンはよもぎあんぱん! 甘夏のパンも並んでいたよ。今月のおすすめパンは何か? 多摩きたのデポーにも「グレイン」のパンが入荷するから探してみてね。

* グレイン *

場所: 東村山市栄町2-39-26

電話: 042-391-8015

営業日: 火・木・金・土(祝日は休み)

? 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。ご了承ください。

2月号の答え: 「Calin 昭島」です。

『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?』でした。

まち・小金井 ^{まみ}霜山 実美さん、まち・青梅 ^{みなこ}溝口 美奈子さん

●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱5月号

◇表紙クイズの答え []

※6月4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