



# たまたて箱



消費材の生産現場を組合員が点検するしくみは「消費材〇〇〇〇〇〇点検」。  
〇に入る言葉は？

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 15,097人 (2020年3月末) 加入者数 5,646人 (2020年度累計) 脱退者数 1,568人 (2020年度累計) 479人 (2020年度累計) 総利用高 378,796,509円 (4月配送) 世帯当り 25,091円 (4月配送) 4月28日現在



## マルハニチロ(株) 林さんへ

おさかなソーセージとホットケーキミックスでアメリカンドッグを上手に作るコツはありますか？また、おさかなソーセージを使用した、おやつや軽食のおすすめレシピがあれば教えてください。

おおたけ あさみ  
まち・東村山 大竹 朝美

## マルハニチロ(株) 林さんの とっておき♥レシピ

### たんぱく質がとれるおやつ ～おさかなソーセージでホットドッグ～

低温で長時間揚げたり、揚げた後に積み重ねて置いたりすると油がよく切れず、衣が油っこくなりがち。たっぷりの油にいれて高温(約170℃)で、たまにくると回しながら加熱し、鍋の中の水面(油面)から急がずゆっくり引き上げると、表面張力で油が油を連れていってくれるので油っこくなく仕上がります。

ホットケーキミックスは、衣としてつけやすいように硬めに溶くのがおすすめ。ホットドックのようにロールパンにはさんでケチャップをかけたり、食パンにのせてチーズを加えてトーストしたりすれば小腹を満たすおやつになります。食品添加物や化学調味料なし、高温加熱殺菌済みで常温保存も可能なおさかなソーセージで、魚のたんぱく質の栄養補給を手軽にどうぞ。



マルハニチロ(株)  
無店舗営業部  
はやし ゆうこ  
林 祐子

## 軽食におすすめ！トマトとおさかなソーセージのかきたまスープ

【約2人分】

材 おさかなソーセージミニ 1本(30g) 鶏卵 1個  
トマト(くし切り) 小サイズ1個 とりがらだし(顆粒) 1袋(8g)  
料 水 300ml 塩 少々

\*「おさかなソーセージらくリップ」は1本(70g)

作 ①鍋にとりがらだしと水を入れ、沸騰したら拍子切りにしたおさかなソーセージを入れる。  
り ②溶き卵を流し入れ、トマトを加えて温める。  
方 おさかなソーセージはゆでることで工場での作り立てのような適度な弾力のあるフルフルふわふわもちもち食感になり、魚のだしもでて、スープがジューシーになります。ほどよいトマトの酸味とうま味も楽しめます。



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

### デポ一國分寺

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

# 組合員と生産者で育てる消費材



## 消費材ってどんなもの

生活クラブでは取り扱っている品物を、消費材と呼んでいます。それは、売るための品物でなく、暮らしていくために消費するものだからです。生活クラブ独自の基準（自主基準）を持ち、それをもとに作られた消費材を利用することで、社会の課題を解決しようとしています。消費材は今あるものがゴールではなく、組合員の要望や社会情勢などのニーズにもこたえながら、進化を続けています。ここではおおぜいの組合員の声で変わっていった例を紹介します。

もっと利用を増やすには？

生産者交流会 やりたいな！

学習会を やってみよう！

消費材開発って おもしろそう…

消費材 Step Up点検に行こうよ！

市場調査をしてみない？

もっと知りたいね、消費材のこと

育てかたその1

## 消費材StepUp点検

## 福神漬の生産者(株)浜食に行ってきました！

(2019年度実施)



150g 税込167円



←倉庫で原料の確認をしています。段ボール箱に「キサイチ」と読めます。生活クラブのお酢の生産者です。



工場内を回ったあと、確認できたことや意見を生産者に伝え、課題があれば指摘します。

## 消費材StepUp点検

生産者と組合員がいっしょに決めた基準（自主基準）にもとづいて消費材がきちんと作られているかどうか、組合員が生産現場を点検します。

点検後、生産者は組合員の意見を今後の生産に活かし、私たち組合員はそこで理解したことを他の人に伝え、消費材の利用につなげる活動をしていきます。

生産者との信頼関係があるからこそできる、生活クラブのオリジナルな組合員活動のひとつです。

StepUp点検を通して、組合員と生産者がお互いに新しい発見をし、理解と共感を深めながら、らせん階段を登るように消費材のステップアップを進めています。

主に原材料について監査しました。

レンコンの色止めに使用されている「酢酸ナトリウム（無水）」の適正について、専用の管理室で管理されていること、主要原材料のトレーサビリティの確認ができました。

ひとつの消費材について、原材料や製造工程はもちろん、品質管理や衛生管理など、細かく確認できるので生産者への信頼が増しました。疑問が解消され、納得できたので、他の人にも自信をもってオススメできるようになりました。

自分の目で確認できるってすごい！



StepUp点検の詳しい流れはコチラから⇒

育てかた その2

消費材開発・改善

マーガリンはこうして生まれ変わりました！

原料に遺伝子組み換えではないものを使用し、価格も市販品とほぼ変わらないのに利用が減ってしまったマーガリン。2014年、組合員による再開発チームが立ち上がりました。

まずは組合員3000人へのアンケートを行ないました。そこからマーガリンに含まれるトランス脂肪酸を懸念して利用しない組合員が多いことがわかったのです。

再開発チームは、トランス脂肪酸について市場調査をし、生産者交流会で市販のマーガリンとの違いを学習。生産者と共に改善を重ね、およそ1年弱かけて新しく組合員の要望に沿ったマーガリンに生まれ変わりました！

料理やお菓子にも使えるマーガリン



450g(225g×2) 税込275円

塗っておいしいマーガリン



380g 税込399円

トランス脂肪酸の含有量はともに100g当たり0.5g  
「料理やお菓子にも使えるマーガリン」は従来品の4分の1、  
「塗っておいしいマーガリン」は2分の1に抑えられています。

トランス脂肪酸とはトランス型の不飽和脂肪酸の総称。油脂を加工・精製する工程でできる。マーガリンやショートニング、それらを使用したパン、ドーナツなどの洋菓子類、揚げ物などに含まれることがあるが、天然の食品にも含まれているものもある。



組合員の意見で  
変えることが  
できるのね！

育てかた その3

消費材を利用し続ける

消費材を利用することが、市場にあるさまざまな問題を解決することにもつながります。

- ◆ 新規就農者の後押しになる

例えば青果物の生産者の場合、『予約・あっぱれははばれ野菜おまかせ4点セット』を予約すると、生産者はあらかじめ生産量の見通しが立てやすくなり、計画的に作物を作ることができます。生産の安定により後継者が育ちやすくなります。
- ◆ 遺伝子組み換え作物(GM)への対策がすすむ

微量GM原材料(仕込み重量割合で5%未満)にいたるまで、生産者の協力を得ながら一つひとつ非GM原料に替える対策をすすめ、GM原材料が使われる可能性のある1,665品目のうち、1,432品目の対策を終えました。(2019年3月末現在)
- ◆ プラごみを削減する

2018年度にR(リユース)びんや牛乳びんのリユース回収で4,142トン、牛乳キャップやピッキング袋のリサイクル回収で171トンの合計4,313トンのごみを減らしました。
- ◆ 生産者どうしのつながり(廃棄物を肥料・飼料に)をつくる

豚肉の生産者、山形県の株式会社平田牧場では、豚の飼料に「飼料用米」を与えています。このことは、国内自給率の向上につながっています。また、豚の排せつ物が有機たい肥となって野菜や飼料用米作りに使われ、豚が再び飼料用米を食べるといふ、循環型農業が行なわれています。



消費材は、より安心して利用できるよう生産者と組合員が協力して育てています。次の世代の人たちも食べ続けられるように、また、環境や社会が少しずつでもよくなっていくように、消費材を利用しましょう！

# ～ 私たちにできること ～ 石けんに切り替えて SDGs 達成に参加しよう！



## SDG s (Sustainable Development Goals = 持続可能な開発目標って何？

2015 年に国際連合で SDGs が合意され、貧困・飢餓・気候変動など人類全体の課題を解決するために 2030 年までに 17 の目標とその目標から派生する 169 のターゲットが課せられました。しかしその目標と私たちの暮らしをどうつなげて考えたらよいのでしょうか？その中から 6 番目と 14 番目の目標についてみてみましょう。



### 【安全な水とトイレを世界中に】

#### ターゲット 3

2030 年までに、汚染の減少、投棄の廃絶と有害な化学物・物質の放出の最小化、未処理の排水の割合半減及び再生利用と安全な再利用の世界的規模で大幅に増加させることにより、水質を改善する。



### 【海の豊かさを守ろう】

#### ターゲット 1

2025 年までに、海洋ごみや富栄養化を含む、特に陸上活動による汚染など、あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減する。陸上活動による汚染など、あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減する。

SDGs の目標 6 と 14 では、「海水を汚さないようにしよう」ということを言っているのですね。私たちが流す生活排水は下水処理され、最終的に河川や海に流されます。そこで、私たちの暮らしで使っている洗剤の違いを比べてみましょう。



## ～石けんと合成洗剤の違い～

	石けん	合成洗剤
原料	天然油脂(牛脂・パーム油・なたね油など)	石油や天然油脂
製法	ケン化法・中和法	化学合成
生分解性/ 水環境への 影響	水の中のカルシウムと結びつきカルシウム石けんに。小魚などに食べられたり、微生物によって分解されていく。	自然分解されにくいいため海や川の自然浄化作用を妨げ、生き物に悪影響があることがわかっている。

石けんを利用することは排水による環境負荷が小さい＝水を汚しにくいことがわかります。

つまり環境にも生き物にもやさしい石けんを普段の生活で使うことが SDGs の達成に参加していることになるのです！



生活クラブでは川の水質調査や洗剤の学習会を重ねたことで合成洗剤が人体や環境に悪影響があることを知り、1977 年以降は合成洗剤の扱いを取り止め、石けんの利用を進めてきました。SDGs という概念が登場する前より、持続可能な環境づくりに取り組んできたのです。

しかしながら多摩きたでは 30%の組合員しか石けんの消費材を利用していません。

サステナブルな暮らしのためにも石けんを使ってみませんか？

### ■ 石けん最新情報 ■

**石けんが新型コロナウイルスの除菌に効果抜群**  
国立感染症研究所での実験結果により石けん(純石けん)でコロナウイルスが 99.999%以上死滅すると発表されています。経済産業省も石けんが有効な消毒・除菌方法と提唱しています。最も効果のある使い方はよく泡立てること。まだ石けんを使ったことがない人には小さいお子さんも使えるポンプ式の石けんがおすすめです。

まちづくり委員会のメンバーを紹介します！

まち・西東京 保志 初音さん

まちづくり委員  
2年目

<自己紹介>

宮城県大崎市出身です。西東京のパスレル祭の時に加入し、今は個配とデポー、消費材に助けられています。4歳年中の娘と2歳の息子がいます。オーボエを専攻して「のだめ」的な学生生活を送りました。今もたまに演奏しています♪  
<まちづくりで興味のあること>

今年コミュニティを立ち上げる予定です。2人の子どもを育児しながら保育士の資格を取得したため、子育て支援にも興味があります。西東京市内に石けんのチームも作りたいたいと思っています…息子の入園までにやりたいことが盛り沢山です！



How to use 酸素系漂白剤

\*使用できるもの\*

綿、麻、化学繊維、プラスチック製品、陶器、ガラス、木・竹製品

\*\*使用できないもの\*\*

毛・絹とこれらの混紡品、草木染めなど色の落ちやすいもの、金属製のもの、ボタン、バックル、漆器

衣類の漂白

- 1・40度くらいのお湯3ℓに、酸素系漂白剤 **大さじ2杯**を溶かし、つけこむ。
- 2・1時間くらい（お湯がさめるまで）置いて、よくすすぐ。

！襟汚れやピンポイントのシミには！  
粒状せっけんを混ぜ合わせたものを直接つけて、上からお湯をたらして洗濯ブラシなどでこすると効果的。

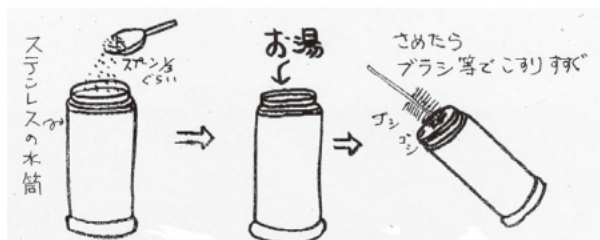
洗濯層の掃除

- 1・40度くらいのお湯（残り湯+やかんの湯）を洗濯槽一杯に張る。
- 2・酸素系漂白剤 **500g**を入れる。
- 3・10分まわす。
- 4・一晩おいて翌日流しすすぐ。



水筒の洗浄に

- 1・酸素系漂白剤 **約大さじ1/2杯**入れお湯を注ぐ。
- 2・冷めたらスポンジやブラシでこする。



排水口のゴミ受け

- 1・網目のゴミを取る
- 2・酸素系漂白剤 **1/2 カップ**を振りかける
- 3・熱湯をザッとかける。



# 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クスを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法人ワークス風ぐるま

住所：国分寺市泉町3-33-16 西国分寺ハイツ101

電話：042-300-3663

事業内容：ACTつながるケア、訪問介護事業、行政委託事業 子育て広場



生活クラブ子育て広場ぶらんこ国分寺。4月から年会費が無料になりました。利用料300円/1回(生活クラブ組合員は無料)

### 産前産後から介護まで

たすけあいのまちづくりをめざして、2004年に風ぐるまを立ち上げました。ACT自立援助サービス(ACTつながるケア)を中心に、高齢者や産後の家事のお手伝いからはじめ、2007年からは親子ひろばを運営。その後、産前産後支援、一人親支援、障がい者支援など行政からの委託事業を受けてきました。2017年には生活クラブの「子育て広場ぶらんこ国分寺」を受託。2018年からACT運動グループの仲間や地域の方々の協力と支援によって、ようやく介護保険事業を開始しました。

4月に新しいメンバーが2名加わり、現在20名で元気に活動中です。そのパワーの源は活動で出会うたくさんの笑顔と多くの学び。その一方で様々な背景を抱えて生きる人たちのそれぞれの課題に直面し、そのたびに地域社会でのつながりが薄れていることを実感します。それらを定例会などで共有し、私たちにできることをみんなで考えてきました。これからも困難を抱える人たちに寄り添う活動を続けていきたいと思えます。

「風ぐるま」の夢は誰もが第2の我が家のようにくつろげる「みんなの家」をつくること。地域協議会やACT運動グループの仲間たち、地域の皆さんと一緒に、夢の実現に向かって歩いていきたいと思っています。

すぎうら しんこ  
杉浦 真子

### 「生活クラブの福祉・たすけあい8原則」ってなに？

生活クラブは、「生活宣言」として【10のThink&Act】や【消費材10原則】【エネルギー7原則】【福祉・たすけあい8原則】などで理念やビジョンを明文化し、具体的な活動の指針としています。

中でも「生活クラブの福祉・たすけあい8原則」は、一人ひとりがちがいを認めあいながら対等につながり、誰もがその人らしく安心して暮らせる地域、喜びを分かちあえる社会といった、「福祉の自給ネットワークづくり」をめざして定められました。

「多様性」「参加型社会」「働きがいのある人間らしい仕事」「居場所づくり・役割づくり」「子育て支援」などの8つの福祉行動原則を基に自分たちの住む地域に必要な機能を描き、様々な福祉活動、コミュニティづくり、多様な働き方・働く場づくりをすすめ、市民参加の福祉機能をこれからも作っていきます。



風ぐるま未来予想図  
「こんな居場所があったらいいな！」

### 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。



福祉・たすけあい8原則はこちら  
(生活クラブ共済連WEBサイト)



# こ 呼だま

3月号の応募用紙で  
いただいた感想より



毎月楽しく読んでいます。いつも知らない情報が満載で、もっと沢山の方に読んでもらえるといいなと思っています。

まち・あきるの 吉田 海さん

我が家は家族4人共に辛いもの好き!...  
なのにすみません和高スパイス(株)さん、使っていなかったです。添加物が入っていない→辛さが弱いと勝手に思い込んでいました。今度、デポーに行ったら一通りそろえるよう買ってきます!!

まち・西東京 匂坂 美喜子さん

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。

## 理事の つぶやき



先日多摩きたでSDGs学習会を行ない、その理念と生活クラブの方針には通じるものがあるという確認と、具体的に自分たちにできることを考える機会になりました。

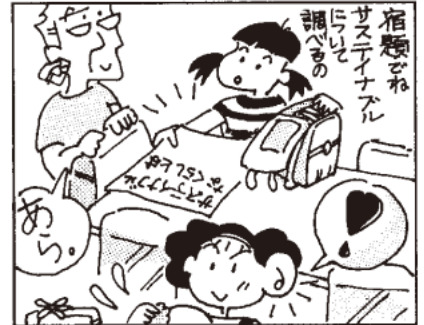
印象的だったのは「大きな目標は曖昧になる」ということ。確かに日頃の活動でも、ビジョンフォードの予約や電気の契約など、大きな目標を掲げられると他人事に感じ、具体的な活動の組み立てがしにくくなることがあります。そんな時に自分の暮らす「まち」で目標を持つことで、出来ることが広がります。

私たちがめざす社会に向けて、身近な目標を多くの人と達成していくことが、大きな目標につながり、社会を変えていく一歩になると思っています。

こぞらひろこ  
小寺 浩子 (副理事長 共同購入担当)

## サステイナブルって?

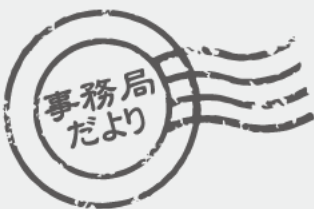
### くらぶ家のん々



## 編集後記

私がまち委員だったころ、「消費材StepUp点検」を「自主監査」と呼んでいました。「監査」というから、「そんな素人が監査なんて」「事前学習会なんて面倒」と思っていたけれど、当時共同購入委員だったまち委員から「自主監査は組合員の権利なのよ」と聞いた時、私の視点は大きく変わりました。

とよさき ちづみ  
豊崎 千津美



大泉センター長としての2年間を経て、今年3月に青梅センター長として配属されました。青梅センターでは3年前に拡大リーダーとして、まち委員や理事と企画などで組合員拡大活動を行なってきました。当時の経験が今の自分を支えてくれていると、青梅センターに戻ってきて実感しています。以前のような企画やイベントの開催はコロナ禍で難しいところですが、まち委員や理事のみんなと一緒にコロナ禍を乗り越えて、新しい企画やイベントを実施しながら、青梅センター事業計画の達成をめざしていけるように努力いたしますのでよろしくお願いします。また、生活クラブ農業体験農園「のらっこ あきる野」で野菜づくりにもチャレンジしたいと思います。



青梅センター長  
なかじま なおき  
中嶋 直樹

# おでかけ♪ たまちゃん!!



小平センターにある第2コールセンターに  
行ってきたニャッ!



組合員から配送に関する問い合わせの電話を受けているコールセンターだよ。この4月から多摩きたエリア全センターの問い合わせ先がここに統一! 広い部屋にヘッドセットをした人が何人もいるのかと思ったら、常時3人のスタッフが手元にカタログやまちの機関紙を用意して、みんなからの電話に出ているんだって。スタッフも皆、組合員だったよ。配送のことで困ったことがあれば、組合員番号を用意して電話してみてね。

コールセンターの番号は、小平・東村山・青梅3センター共通で  
**042-452-9797**(月~金9:00~19:00)だよ

## ? 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、またはデポア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(活動・とりくみ→多摩きた機関紙・通信)または、下記の二次元コードからご応募ください。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・ご感想は、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ありますことをご了承ください。

3月号の答え:「約25%」です。『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?』でした。

当選者は以下の方々です。おめでとうございます。

まち・西東京 時得 有紀さん、まち・青梅 小林 千秋さん



## ●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱6月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※7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・デポア (いずれかに○) まちな

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