



たまたて箱



「生活クラブ風車・夢風(ゆめかぜ)」は秋田県何市に設置されているでしょうか?

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 配込 15,167人 アホ 5,657人
(2021年4月末)

加入者数 配込 162人 アホ 47人
(2021年度累計)

脱退者数 配込 97人 アホ 34人
(2021年度累計)

総利用高 386,016,137円
(5月配送)

世帯当り 25,451円
(5月配送) (5月31日現在)



(株)スリーエイト 木村さんへ

家族みんな、はちみつ大好きです。毎日、純粹はちみつを、スムージーやドレッシング、ソースにいただいています。魚や肉料理に使える、はちみつの活用レシピがあったらおしえてください!

よこた あさこ
まち・国立 横田 亜紗子

(株)スリーエイト 木村さんの とっておき♥レシピ



メイン料理にも使える、はちみつ

調味料として味噌や醤油、オリーブオイルと合わせてタレやドレッシングを作ってみてはいかがでしょうか?ピザやチーズ、アイスクリームにただかけてもおいしいです。夏を越してお米が古くなったら2合の米に、ティースプーン1杯のはちみつを足して炊飯すると美味しくなります。お試しください。デポーでは花別の国産はちみつの取り扱いがあります。香りや味の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。



(株)スリーエイト
代表取締役
きむら のぶえ
木村 信江

豚薄切り肉のはちみつしょうが焼き

【約2人分】

材 豚肉スライス 200g
小麦粉 適量
料 なたね油 適量
玉ねぎ 1/4個

(調味料)

はちみつ 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
しょうが 1片(おろす)

- 作り方
- ①調味料は混ぜておく。
 - ②肉に小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンに油をひき、薄切りにした玉ねぎを炒めしんなりしたら取り出す。
 - ④肉をフライパンで炒めて玉ねぎを戻し入れ、合わせた調味料を回しかけ、からませる。



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

あなたの電気はどんなでんき？

2016年に始まった電力自由化から5年が経ちましたが、電力会社の切り替え件数は全国1,395万件、全体の約19%に留まります。(2020年6月時点)

うち電気をかえてみたんだ!



生活クラブでんき

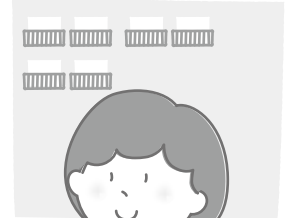
でも…電気を変えるのって面倒そうじゃない?



今のままで不便はないわよ



よくわからないし…



集合住宅だから変えられないし…

前の電力会社に電話しなくてもいいし、工事もないから簡単だったわよ。でも変えるなら、「本当のお得」って何かをよく考えて選んでね!



安い電気のからくり

- 💡 安いとうたっている電気は、電話料金・ガス料金などとセットにすると安くなるものがほとんど。
→「セット割」、「長期割」は電気の契約ではない方を解約、変更した場合は割高になる。
- 💡 電気を使えば使うほど電気代が安くなるような、省エネ社会に逆行する料金体系の業者では、電気使用量の少ない人ほど、実は電気料金が高くなっていることも。



生活クラブでんきの料金は?

- 💡 市場連動型ではなく従量電灯型。
(市場で電気料金が高騰しても料金は変わらない)
- 💡 電力自由化になる前の大手電力会社と料金体系が同じ。
(料金は変わらない)

「市場連動型の電気」を契約していませんか?

2021年冬、急に電気代が高くなった家庭がありました。理由は、市場連動型プランで契約していたから。市場連動型プランの電気代は、日本卸電力取引所(JEPX)の価格に連動して電気料金単価が決まります。「寒波などによる電力需要の増加」と「火力発電燃料であるLNG(液化天然ガス)の不足」の2つが重なって市場価格が高騰し、連動して電気代も高くなったというわけです。

生活クラブでんきには「セット割」・「ポイントが貯まる」など料金面での優位性はありませんが、生活クラブでんきに変えることによって、プラスに動いていくことがたくさんあります。

料金だけじゃない! 本当のお得って?



生活クラブでんきは何が違うの？



にかほ市の特産品「しょつ
つる」を使ったタラーメン



》》発電している産地の地域活性に貢献

「生活クラブでんき」の共同購入は、単に「電気を購入する」だけではありません。再生可能エネルギーを推進する仲間として、発電地域の人と顔の見える関係を築き、その地域の活性化にも貢献しています。

生活クラブ風車「夢風」が建つ秋田県にかほ市とは、地元の生産者とオリジナル食品を開発、共同購入したり、小学校のエネルギー学習に組合員が講師として出向いたりなどの活発な交流をしています。



》》情報公開を徹底

電源構成の公開は義務化されていないため、公開する企業は少ないままです。生活クラブでは毎月の明細書に電源構成を記載してお知らせする他、(株)生活クラブエナジーのWEBサイトでいつでも確認できます。日ごと時間ごとの電気消費量も確認できますよ。



自分が使う電気の発電方法がわかります。
「わかって使う」のは消費材と同じね!

生活クラブでんき
の手続きは簡単!



電話で申し込み、
送付された契約書を出すだけ!

☎0120-112-075



WEBからも申込できます
⇒



- * 現在契約の電力会社への解約手続きや、電線などの工事はありません。
- * クレジット決済もOK。
- * 集合住宅でも切り替えられる場合もあります!
→まずは管理会社に聞いてみよう!

(省エネで) (脱炭素・脱原発で) (おおぜいで)
「へらす・つくる・つかう」



組合員が
「生活クラブでんき」
を選んだ理由はコレ!



エネルギー7原則



》》再生可能エネルギーで発電

太陽光や風力、バイオマスなどを中心に発電しています。(電源構成比6割以上) 原発のないくらしの実現につながります。

生活クラブでんきを使うとCO₂を削減*、地球過熱化を抑制します。将来は再生可能エネルギー100%をめざしています。

*地球過熱化の原因とされているCO₂は、家庭の場合、電気が最たる発生源。それは一般的に火力発電由来の電気を使っているため。



未来へつなげる♪ エネルギーアクション!

生活クラブでは、政府の策定する第6次エネルギー基本計画に「再生可能エネルギー」「脱炭素」「脱原発」の推進を盛り込むよう、政策提案活動を行ないました。

電気は、私たちにとって無くてはならないもの。だからこそ一人でも多くの方が、再生可能エネルギーに切り替え、CO₂を削減していくアクションを起こすことが必要です。

「私」にできるアクションを、いつかではなく「今」始めていきましょう。一人の力が集まれば、大きな動きへと変わり、世界を変えていく力になります。



「酵母エキス」って必要？

～組合員の疑問に答えます～

様々な加工食品の中に入っている「酵母エキス」。生活クラブの消費材の中にも使っているものがあり、気になるという声があります。

今回は、万能つゆ開発の経緯から酵母エキスについて考えてみます。

① 手づくり 八方だし時代

手軽に使える「だし入り醤油系」の消費材がなかったころ、旨味調味料を使わず調理できるよう、生活クラブでは八方だし（醤油、みりん、干しいたけ、こんぶ、かつお厚けずりのみで作る調味料）の作り方を組合員に広めていました。



② 濃縮つゆの誕生

その後、手作りの八方だしに近いものとして「濃縮つゆ」が消費材となりました。ほぼ消費材でできています。



③ 万能つゆの開発

一般的に甘味があり旨味の強いつゆが好まれるようになった 2014 年、「濃縮つゆだとしょっぱくて使いにくい」という組合員の声から、甘味の強い「万能つゆ」を組合員が参加して開発しました。

その時、原材料・製法を確認した上で、おおぜいで利用し続けられる味にするため「酵母エキス」を入れることになりました。

濃縮つゆに比べて醤油の割合が少なめで、多種類のだしやエキスを入れて、特に煮物も簡単にできる味・風味・濃度になっています。



酵母エキスとは

「酵母エキス」は、酵母そのもの、または酵母を酵素で分解した天然成分で、食品添加物ではなく、醤油や昆布エキスなどと同様に食品に分類されています。

でも、原料や製法が化学調味料と変わらないのではないか、と考える人もいます。

生活クラブで使っている酵母エキス

生活クラブの消費材に使われている酵母エキスの原料は、醤油などの熟成酵母としても知られているトルラ酵母で、ブドウ糖を栄養源として培養し熱水抽出と酵素分解を組み合わせで製造されています。

液状ブドウ糖に関しては、非遺伝子組換えコーン（IP ハンドリング証明有）と北海道産甘藷澱粉を使用しています。

八方出しの作り方など、詳しくは [生活クラブ 八方だし](#) で検索

生活クラブでは組合員の代表と生産者が話し合って消費材を作りあげています。

でも、組合員一人ひとりから見ると、好みに「あう・あわない」があり、多様な価値観の中で、すべての人が十分満足する、というのはとても難しくなっています。大事なことは、一人ひとりが選べるように情報公開されていること。何をを使うかは、原材料などを知った上で自分で決める。その酵母エキスを良しとするか否か、決めるのは自分自身です。

でも…「どうしても、気になる」と思ったら、企画の時やまちの機関紙を通して、まち委員会へその声を届けてください。まち委員会の中で話し合い、まちの組合員の意見をまとめて、多摩きた生活クラブの共同購入員会に意見を出すことができます。そこで意見がまとまれば、連合消費委員会（生活クラブ連合会に設置された、各単協の組合員が消費材について話し合う機関）に「多摩きた生活クラブからの要望」として出すことができます。

まち・国分寺 おかもと たつこ 岡本 達子さん

【委員をやっていてよかったこと】

見学会や生産者の話が直接聞けるなど、一組合員ではわからない多くのことを学べる場として委員会はとても有意義で、組合員に広くお知らせしたいと思わせてくれる時間です。

【最近ハマっている消費材とその理由】

ニンニクは苦手ですが、味に変化が欲しい時は「スパイス&ガーリックソルト」を少しだけ使います。デポでしか手に入りませんが「ジャラはちみつ」は体調管理に欠かせません。

「ひとくちチョコカカオ70」は年間を通して注文できるようになり大満足です。

共同購入委員
3年目



共同購入委員
2年目

まち・きよせ しまだ りえ 島田 梨絵さん

【委員をやっていてよかったこと】

生産者と共に作って食べる共同購入の意味を理解し、「お客様目線」から、食や社会の問題や課題を主体的に考えるように変わりました。そしてそれを他の人に効果的に伝えていくにはどうしたらよいか？仲間と考え企画出来るのが楽しいです

【最近ハマっている消費材とその理由】

カレー粉です！カレー作りはもちろんカレーピクルスや卵サラダの隠し味、カレー塩にして揚げ物を食べたりカレー風味のムニエルは子どもも喜ぶます。カレーマヨもお勧め！塩が入っていないのでアレンジしやすく重宝しています！



おすすめレシピ ～白だしでしょうがごはん～

【材料】

遊 YOU 米 2合
しょうが 大きめ 1片
油揚げ 1枚
白だし 大さじ1
丸大豆醤油 大さじ1
水 360cc

【作り方】

- ①米をといで、ザルにあげておく。
- ②しょうがは細い千切りに、油揚げも半分に分けて千切りにする。
- ③炊飯器に米を入れて、普通に水加減し、白だしと醤油を入れて軽く混ぜ、②を入れる。
- ④炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。



COOKING

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法人アビリティクラブ たすけあいくにたち すてつき

住所：国立市中3-5-60 カサムシカ1F

電話：042-576-3206

事業内容：ACTつながるケア(家事・介護・保育等の在宅サービス)、訪問介護事業、障がい福祉事業、行政委託事業(ひとり親家庭ホームヘルプサービス、移動支援、高齢者日常生活総合事業)など



利用者さんの買い物に同行

地域の中で何かしましょう

地域の中に身近な助け合いのしくみを作ろう、と普通の家庭の主婦が日ごろ培ってきた生活技術(家事・育児・介護)を活かし1994年「たすけあいワーカーズすてつき」を設立しました。当初から全員が経営者として経営に責任を持ち、全員で働く、「ワーカーズ・コレクティブ」という働き方でした。

仕事とはいえ当時は、一主婦が知らないお宅に入っていくことも、それを利用するかも勇気がいったと思います。2000年に始まった介護保険制度に参入するため、翌年にNPO法人格を取得しました。“すてつき”という名前はころはぬ先の杖と『すてき』な仲間を掛けています。

よかったこと

利用者さんを始め、いろいろなかたと交流できることがいいですね。設立から27年がたち、立ち上げのメンバーも高齢化しています。しかし国立のまち委員から「すてつきのメンバーがイキキと働いている」と聞いてメンバーになった若いかたもいて、生活クラブとのつながりに助けてもらうこともあります。「自宅以外の居場所・行き場所」をつくりたいという夢があります。今は事務所で手芸サークルや市の多世代交流の場「ひらや照らす」で月1回開催している「ほっとサロン」が、地域のかたとのコミュニケーションの場となっています。

くにいさだこ よしわら よしえ
國井 定子、吉原 よし江



すてつき25周年!

「生活クラブ 10の基本ケア」ってなあに?

2015年7月、生活クラブ生協を母体とする3つの社会福祉法人「悠遊(東京)」「いきいき福祉会(神奈川)」「生活クラブ風の村(千葉)」と、生活クラブ共済連によって、「生活クラブ安心システム連合会」が設立されました。この連合が掲げる基本方針「生活クラブ安心システム」では、福祉系事業者のあるべき姿を描き、利用者や地域市民にそれを約束しています。その原則にあたるのが「生活クラブ10の基本ケア」で、全ての人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、福祉に携わる人々が積極的に関わり支援していこう、という内容になっています。

ACT (アクト=アビリティクラブたすけあい)とは

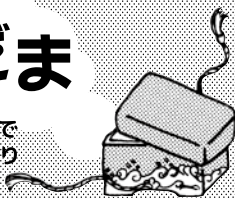
できる力・持っている力を発揮する(Ability)仲間が集まり(Club)、たすけあうことをめざす組織です。赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れたまちで自分らしく暮らせるよう、地域でたすけあいのしくみづくりをしています。それぞれの地域で独自にACTつながるケア(家事・子育て・介護などのサービス)、地域のコミュニティづくり、国・自治体への政策提言などを行なっています。生活クラブ運動グループのひとつです。

1. 「換気」で常にリフレッシュします。
2. 床に足をつけて正しく座ります。
3. トイレに座ります。
4. 温かい食事を食べます。
5. 家庭浴に入ります。
6. 会話を大切にします。
7. 町内にお出かけします。
8. 自分でできること、夢中になれることを大切にします。
9. 本人と家族がケアプランをつくることを大切にします。
10. 自宅での最期を支えます。

生活クラブ 10の基本ケア

こ 呼だま

4月号の応募用紙で
いただいた感想より



山崎理事の「理事のつぶやき」会津電力、雄国発電所の見学体験良いですね。SDGsのためにと、取組み当初から生活クラブの電気ですが、今どこで発電された電気を使っているのか、具体的に紙面で紹介していただけると励みになります。

まち・小平 小林 章子さん

ゼラチンを使ったゼリーは作るのが大変そう・・・となかなか手を出せずにいましたが、コーヒーゼリーがこんなに簡単に作れるなんてビックリ。早速、消費材をお気に入り登録しました。お鍋も使わず、洗い物も少なくできるので良いですね！

まち・武蔵野 堀口 寛子さん

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。

=キャンプの必需品= くらぶ家のん々

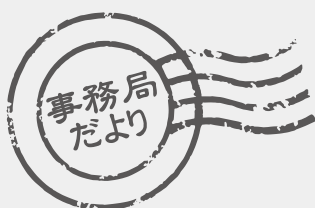


理事の つぶやき



自分と意見が違う人と話すとき、「どうしてそう思うのか？」を聞くことにしています。意見の違いが何に由来するのかを探り、お互いに同じ気持ちになれるところがどこか探す。そこから議論を積み上げると、自分一人で思っていたより、よい方向に行きそうな新たな考えが生まれ、次に進めることを、私は生活クラブの活動で経験しています。国会中継などで「自分の案を何が何でも通すための一方的な主張」を聞きながら、どうすればあの場が議論の場になるのか悶々と考えています。私たちにできることが、経験豊かなあのかたたちにできないわけがないと思うのだけど……。

いそしま しほこ
磯嶋 志保子(共同購入/まち・青梅/まち・武蔵村山担当)



今年度から東村山センター長となりました。多摩きたブロックへの配属は初ですが、以前小平市に住んでいたことがあり馴染み深いです。現在は板橋区から西武池袋線で通勤しています。好きな消費材はスバグティ1.8mmです。平田牧場の豚肉でソースを作って食べるのが好きです。最近センターの近くに組合員がやっている手打ちうどんの店があるのを知り、時々お昼にいただいています。こちら最高です。麺好きな私ですが、秋田県にかほ市の生活クラブ風車「夢風」ブランドのタラーメンもおすすめです！生活クラブでんきを契約して、にかほ市からエネルギー供給を受けるだけでなく、地域とのつながりが感じられるところがいいですね。



東村山センター長
だてりょうたろう
伊達 亮太郎

編集後記

生活クラブの好きなところは？と聞かれたら、「徹底した情報公開」と答えることにしている。それをもとに、買う/買わない、許容する/しないを判断する。誰かに委ねるのではなく、安全か安心かを自分で決める。そうできるのが、生活クラブの一番好きなところだと感じている。

こさの ひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪ たまちゃん!!



カフェ ラグラスで"おいしいランチを
いただいできたニャッ!



この日(3月末)のランチメニューは「鶏肉のグリル グリーンピースソース」。きんぴらと春雨のサラダ、さつまいもの甘煮、ごはん、佃煮、お味噌汁がついて1,220円(税込)

店主の松村さんは組合員。素材を活かした優しい味の週替わりランチの他にカレーやピザトースト、手作りのケーキもあるよ。お米・卵・調味料・豚肉・果物などは生活クラブのもの、お店がある小平産の野菜も使っているんだって。ランチはとってもおいしくて、中でもさつまいもの甘煮が絶品! こういう料理が作れるようになりたいニャ〜。

- 住所:小平市美園町1-24-14 ヴァンパール1F
西武新宿線小平駅からグリーンロードを花小金井方面に向かって徒歩5分
- 電話 / 042-344-7199
- 営業時間 / 10:30 ~ 16:00(ランチ11:30 ~ 14:00)
- 定休日 / 水・木曜日

Instagram
やってます
(cafe_laguras_)

? 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(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ございます。

4月号の答え:「くんぺる」です。「私たちの原稿を編集しているワーカーズは○○○○。」○に入る文字は?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・武蔵野 青木 智子さん、まち・国立 小林 中乃さん



●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱7月号

◇表紙クイズの答え []

※7月30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