



たまたて箱 8月号



プレハーベストでよく使われている農薬の名前は？

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 配込 15,220人 予 5,671人

加入者数 配込 308人 予 98人

脱退者数 配込 182人 予 76人

総利用高 513,712,772円

世帯当り 33,752円

(2021年5月末)

(2021年度累計)

(2021年度累計)

(6月配送)

(6月配送)

(6月30日現在)

タイハイ株式会社 坂本 江里さんへ

普段は煮物や炒め物などに万能つゆと白だしを活用していますが、濃縮つゆを使ったことがありません。万能つゆとの違いや使い分けをおしえてください。

まち・小金井 ^{すずき} 鈴木 かおり



タイハイ株式会社 坂本さんのとっておき♥レシピ

ほぼ消費材で作られている、「だしから取った濃縮つゆ」

実は各つゆの【使い方】としてはどのつゆも めんつゆ・てんつゆ・煮物・炒め物など同じように使用いただけます。

その為、どのつゆを選んだら良いかわからない方へはご家庭の味の好みで選んでいただくことをおすすめしております。

■だしから取った濃縮つゆ→醤油がしっかり効きつつ、だしがガツンと香る、少し甘さ控えめのつゆ

■万能つゆ→だし感が強く、甘めのベースが特徴的なつゆ

※普段のお料理のベースが甘さ控えめの方は『だしから取った濃縮つゆ』、甘めの味付けの方は『万能つゆ』をご使用いただくと使い勝手がよいです！



タイハイ株式会社 さかもと えり 坂本 江里

レンジで簡単！夏野菜のおだし和え

【約2～3人分】

材	オクラ 10本	だしから取った濃縮つゆ 大きじ2(30ml)
	舞茸 1パック	水 70ml
料	ミニトマト 3個	※お好みでごま辛味オイル 適量
	モッツアレラチーズ 1/2個	

- 作り方
- ①オクラ・ミニトマト・モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切り、舞茸はほぐす。
 - ②耐熱容器にオクラと舞茸、「だしから取った濃縮つゆ」と水を加え、レンジで600Wで3分加熱する。
 - ③粗熱を取った後、ミニトマト・モッツアレラチーズとお好みでごま辛味オイルを加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし完成。

【ポイント】粗熱を取らずにモッツアレラチーズを入れてしまうと、溶けてしまうので注意！



※写真はモッツアレラチーズをキャンディーチーズ適量で代用。

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 042-452-9797
(コールセンターにがかかります)
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 10:30～19:00
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 10:30～19:00
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 10:30～19:00
定休日 毎週水曜日

生活クラブが 国産小麦に こだわる理由

主食はお米の私たちも、3食のうち1食はパスタやパンなどの小麦粉由来の主食を食べることが多いのではないのでしょうか？

小麦粉はさまざまなお菓子にも使われていて、私たちの生活に欠かせませんが、日本ではその約9割を外国産に依存しています。

消費材の小麦は どうなってる？

調理素材はもちろん

国産小麦 薄力タイプ Soft Flour 1kg 日東富士製粉(株)

北海道産 小麦 100% 強力タイプ Bread Flour 1kg 木田製粉(株)

国産小麦 ホットケーキミックス Pancake Mix 日東富士製粉(株)

パン粉 Bread Crumbs 200g (株)味輝

餃子の皮 Gyoza Skin 共生食品(株)

麺類も！

岩手県産の「ナンブコムギ」100%!
南部地粉うどん (株)戸田久

国産小麦のむし焼きそば麺 Mushi Yakisobamen 共生食品(株)

北海道産強力粉で実現! / 醤油ラーメン (株)おびなた

国産小麦スパゲティ 1.7mm (株)ニューオークボ

スパゲッティ 1.6mm (株)ニューオークボ

スパゲティやマカロニは国産小麦での製造が難しいので、カナダ産デュラム小麦を使用していますが、外側を削った中心部(セモリナ粉)なので残留農薬は製品には残りません。

配達やデポーのパンも

(有)ザクセン (株)オルタフーズ

配送で扱っているパンやデポーで販売しているワーカーズのパンはすべて国産小麦を使用しています。



スーパーで小麦(国内製造)っていう表示を見たけど…

これは、「製粉や袋詰めなどの製造をしたのが国内」という意味で、小麦の生産国がどこかは不明。国産小麦を使っている場合は「国産小麦使用」と書かれることがほとんどなので、「小麦粉(国内製造)」という表記は外国産の小麦を使っていると考えられます。



お菓子も

国産小麦

サブレ
平塚製菓(株)

埼玉県産小麦粉 /

素精糖カステラ
(株)紅葉堂

どうぶつビスケット
(株)カニヤ

調味料も

原料すべて
国産

国産小麦

国産丸大豆醤油500ml
タイヘイ(株)

丸大豆醤油900ml
タイヘイ(株)

生活クラブでは
ほとんどが国産小麦を
使っているんだね!



NEWS /

今年度9月以降仕込むものは、
原料の小麦(カナダ・日本)を
すべて国産に!

小麦を輸入に頼ることの問題点は…?

- 産地や、栽培・加工方法がはっきりしない。
- プレハーベスト※による残留農薬。
- 安価な輸入品が国内の生産者の経営を圧迫し、自給率を下げる。
- 異常気象など輸出国の事情で日本に入ってこなくなる可能性。

→自給率が低いのに輸入も途絶えたら何を食えばいいのか?

日本には耕せる土地や温暖な気候、水があるのに活用せず、他の国から運んでくるのはどうだろう?

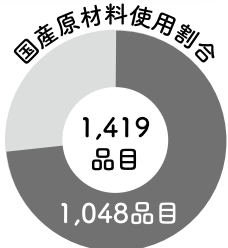
- 輸送に大量のエネルギーが必要。

→脱炭素社会に逆行。

食糧が安く手に入るって
ありがたいことでは?



生活クラブの加工食品



国産比7割以上!

※プレハーベストとは…

麦の収穫直前に農薬(主にグリホサート)を散布すること。麦を枯らすことで機械による収穫の効率をあげる目的がある。農薬会社が農家に使用をすすめ、最近カナダやアメリカでの使用量が増えており、日本でも輸入小麦を使った食パンなどからグリホサートが検出されている。日本国内では、プレハーベストは行われていない。

グリホサートの危険性…

ホームセンターなどでも庭や畑に使用する除草剤として、ラウンドアップという商品名で販売されているが、発がん性を指摘する研究があり注意が必要。

日本では、2017年に農薬などの残留基準値が改正され、特に、麦類のグリホサート基準が大幅に緩和された。小麦 5.0ppm⇒30ppm

日本の食料自給率は公表の始まった1966年の73%から下降を続け、2000年代に40%となり、2019年は38%で、先進国では最低水準です。世界人口の増加や気候危機で、自給率の低い日本ではたちまち大きな影響を受けることが予想されます。

だから、生活クラブでは可能な限り国産原料の使用を追求し、国内の平均値より高い「自給率」を実現してきました。これは組合員と生産者が作り上げてきた消費材の価値の一つです。

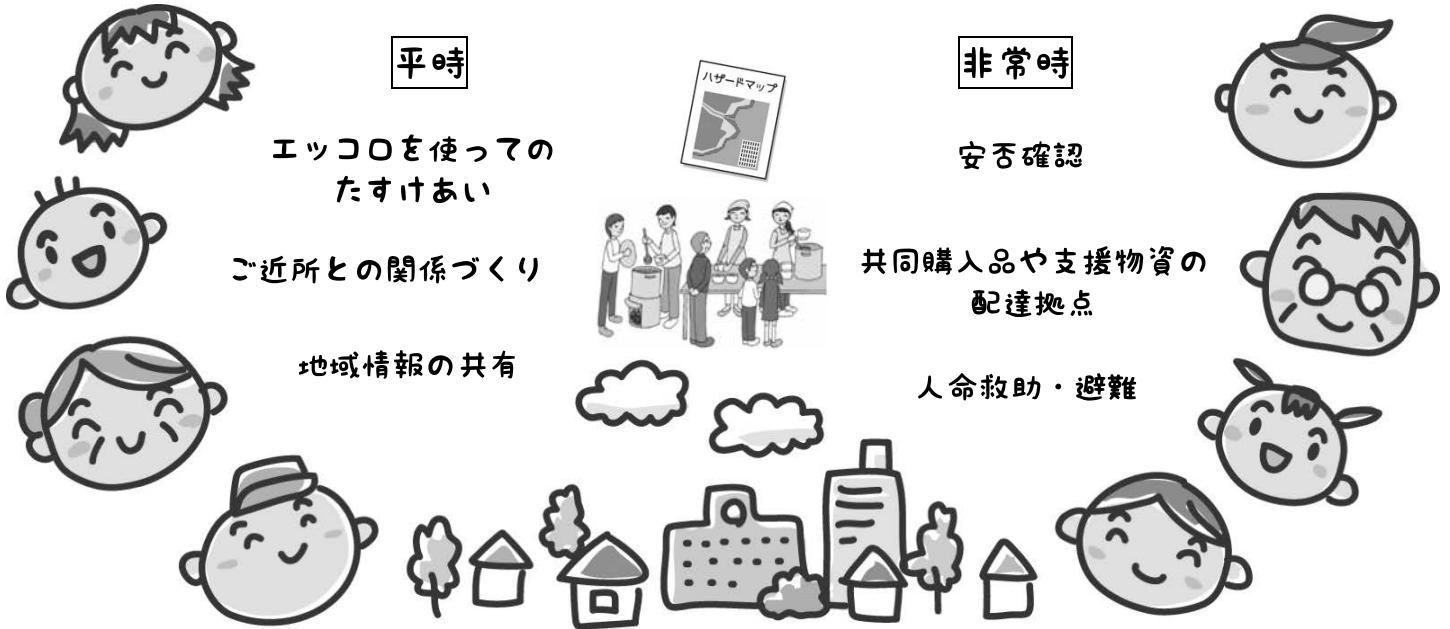
この先も消費材をずっと食べ続けるためには、国内の生産者が増えるように利用し続けること、同じ気持ちで国産を選ぶ人を増やすことも必要です。どうして国産を選ぶのか自信を持って周りの人にも伝えていきましょう。



ホッと安心！参加してよかった！生活クラブのコミュニティ

生活クラブ・東京では、地域の危機管理のしくみを作るために、小さな単位での人のつながり＝「コミュニティ」を作っていくと活動を展開しています。緊急物資配達受取訓練、防災食の試食会、図上訓練など、楽しみながら災害に備える場面に参加し、地域の組合員同士がつながりをもつことを意識してコミュニティの活動がすすめられています。

コミュニティでできること ～一例～



～コミュニティのいろいろな活動～

- ・緊急物資配達受取訓練
2021年度一斉訓練は9月25日（土）です
※別日開催のコミュニティもあります
- ・消費材モニター参加（2021年度は缶詰マフィンを試食します）
- ・回転備蓄など防災食の企画
- ・茶話会（オンラインでの開催も）など

多摩きたのコミュニティは2021年6月時点で98。まちごとに方針を持ち、最終的には全てのエリアでコミュニティが形成されることを目指しています。

コミュニティの活動を動画で紹介！→
または
生活クラブ コミュニティ 動画
で検索



生活クラブの

コミュニティとは

- ・誰もが孤立せず、地域で安心して暮らせるようにすることが目的。普段からつながっていることで、自分が困った時・ご近所さんが困った時、「おたがいさま」で助け合うことができる。
- ・徒歩10分程度で行き来できる範囲のエリアに住む組合員約20～40世帯で1コミュニティを形成。
- ・災害時に緊急支援物資や共同購入の配達ポイントになることも想定している。
- ・最終的には組合員だけでなく地域の共助につなげる。

班という配送形態しかなかった頃は、その中で組合員どうしが自然とたすけあうことができていました。個別配送やデポーの組合員が増え出した2008年ごろから、近所の組合員どうしの関係性が薄れてきた為、地域のつながりやたすけあいを再構築しようと話し合いを進めていました。そんな最中の2011年に起きた東日本大地震が、さらに地域でのたすけあいの重要性を感じさせることに。そこから始まったコミュニティの活動は「～しなければならない」ものではありません。気軽に自由に参加してたくさんの「ご近所さん」とつながりませんか？これから作ってみたい方・関心のある方はまち委員会に聞いてみてくださいね！

まちづくり委員会のメンバーを紹介します！

ながいかなこ
まち・あきるの 永射香多子さん

<自己紹介>

組合員歴が浅いうちにまち委員になりましたが、もう生活クラブが生活の一部になっています。趣味はランニングと時々筋トレ。運動の補給食や子どものおやつに「おさかなソーセージ」は重宝しています。

<まちづくり委員になって>

あきる野の自然が大好きです。自作の「コンポスト」を庭に設置し生ゴミがなくなりました。そうするとプラゴミの多さにびっくりです。ゴミ袋のサイズをいかに小さくできるか日々頑張っています。



まちづくり
委員1年目



まちづくり
委員1年目

しょうじゆうこ
まち・小平 庄司裕子さん

<自己紹介>

加入のきっかけは、長女が1歳の頃に友人が生活クラブのおさかなソーセージを子どもに食べさせていて、安心な食材でしかも手軽、これはすごい！と思いました。子どもたちは今でもおさかなソーセージが大好きです。

<まちづくりで興味のあること>

最近コミュニティーリーダーの方とお話する機会があり、地域でゆるやかに、自由につながれる可能性を感じました。エッコーの制度も活用してコミュニティーが組合員同士のたすけあいの場になれるといいなと思います。

スニーカー・上履き汚れに

1 ぬるま湯2リットルに
酸素系漂白剤10グラムを溶かし
30分つけ置きしてから、
水洗いをする。

2 固型せっけんをつけて、
ゴシゴシブラシで洗う



夏の
ガンコ汚れには!!



えり・そで汚れに

その1

- 1 汚れ部分に液体石鹸(もしくはセスキ炭酸ソーダを水で溶かしたもの)をスプレーで吹き付ける。
- 2 しばらく置いて普通に洗濯機で洗う。

その2

- 1 水でこすり洗いをする。(もしくは40℃くらいのお湯にひたす)
- 2 固型せっけんをぬり、こすり洗いをする。

その3

- 綿か麻・色落ちしない衣類限定!
- 1 大きめの鍋に水3~5リットルいれる。
 - 2 粉末洗濯用洗剤と酸素系漂白剤を各大さじ1杯ずつ溶かして火にかける。
 - 3 沸騰したら火を止め、汚れのある衣類を鍋に入れる。
 - 4 弱火で15分程煮てから、普通に洗濯機で洗う。



せっけんパワーで
夏も
すっきり!



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東村山 たすけあいワーカーズ ぽけっと

住所：東村山市久米川町 3-32-44

電話：042-397-5795

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)
障がい者福祉サービス行政委託(養育支援)



ぽけっとのメンバー

ぽけっとの設立と理念

地域で困っている人々の自立を支援したい、という思いから、1993年2月に東村山市に「ぽけっと」は設立されました。最初は15人の立ち上げでしたが今は26名のメンバーが活動しています。2006年にデポー東村山内の事務所に移転をしました。花に囲まれた可愛い事務所です。自立した個人の生き方を尊重し、自分らしく生きていく助け合いの社会の実現をめざし、「年老いても、障がいをもって、住み慣れた街で暮らしたい」そんな思いのお手伝いをしています。



手話サークルの様子

ぽけっとの活動

「たすけあいワーカーズ ぽけっと」は全員が経営者であり労働者です。月1回の定例会では情報を共有し、いろいろな事を決めています。ワーカーズのいいところのひとつは、メンバーそれぞれの事情を考慮し助け合って働いているところです。子どもが熱をだした、親の介護がある…そんな時でもみんなで協力しながら働いています。「ぽけっと」には五つのサークル(手話、俳句、園芸、手芸、調理)があり、ケアの場以外でもそれぞれの特技を活かし活動しています。毎年秋には「地域のつどい」を開催し、地域の方々とも交流しています。地域のつどいが、サークルの発表の場にもなっています。

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っています。生活クラブ運動グループのひとつです。

「放課後等デイサービス」ってなあに？

障がいのある子どもたち(小中高生)が10人程度の小集団で放課後や長期休暇などを過ごす場所です。学校・家庭の他に安心して自分を出せる「居場所」になるよう、それぞれの事業所でさまざまな支援が行われています。

一般的には学校へのお迎えがあるところがほとんどで、事業所に帰ってからはおやつを食べたり、自由遊びをしたり、その子の特性に合わせた支援や、保護者へのレスパイトケア[※]を行っており、障がいのある子どもたちにとって重要な福祉サービスとなっています。

一般社団法人^{カラン}Calin昭島の「キッズサポートてんとうむし」事業、組合員の声から生活クラブ東京の事業として生まれた「あのねのお家」(稲城市)などがあります。

※レスパイトケア・・・養育や介護をする家族が、一時的に養育や介護から離れて休息し、心身の疲れを取れるようにするための支援のこと。



あのねのお家

こ 呼だま

5月号の応募用紙で
いただいた感想より



子どもの頃から慣れ親しんでいるホット
ケーキミックス。
お客さんに出す訳じゃ無いし〜。と思うが
ままに焼いていましたが、子どものおや
つとして出す、となると「折角ならきれい
に焼きたい!」という欲が出てきました。
コツが解りやすくて良いですね。

まち・にしたま 門田 直美さん

エコロたすけあい制度はとても良いし
くみだと思います。

地域のつながりや親せきのつながりが少
ない今の社会において、きっかけがない
と孤独に頑張ってしまうお母さんが多い
と思うので、きっかけづくりがとても大事
なことだと感じました。

より多くの方がこの制度を利用できるよ
う、定期的にエコロの説明や紹介がある
といいな、と思います。

まち・あきるの 松村 直美さん

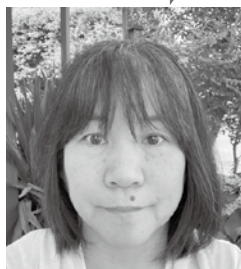
ご意見・ご感想をお待ちしております。
巻末の用紙に書いて、提出してください。

気候危機問題は待たないで

くらぶ家のんた



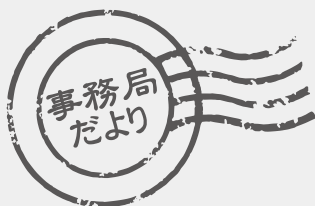
理事の つぶやき



みんななんとなく気づいていると思うけど、地球が「も
う!キャパオーバー!!!」って叫んでいるよ。青虫くんが
「ちょっとかじる」だけなら次の日に元に戻る魔法のリ
ンゴも、その戻るスピード以上にかじってしまったら、
どんどんなくなっちゃう。「仕方ない」「今忙しい」「一人
じゃ何もできないし」・・・こんなつぶやきで正当化して
きた事が、今の様々な問題の要因の一つのような気がし
てならない。

「ちょっと穴ぼこのあるりんご」を元に戻すチャンスは
今しかないのかも。

まちづくり、まち・西東京担当 鈴木 寿子



東村山センター次長として配属2
年目の染谷です。趣味は車でドラ
イブに行くこと。車だと景色を満
喫しつつ様々な場所に立ち寄ら
れます。青梅センターに勤務して

いた時、青梅方面にはお蕎麦屋さんが多くあり、行く先々のお蕎
麦屋さんに寄ることでお蕎麦が好物になり、楽しみが増えまし
た。ですが、今はコロナ禍なので休みの日は出かけることが少な
く、巣ごもり生活に移行。その為、もう一つの趣味の読書が休
みの過ごし方の主流です。ミステリー・時代物・ノンフィクション
のジャンル本を特に好んで読んでいます。はまってしまった時は
1日で1冊読んでしまうことも…。今は大変な時期ですが、早くこ
のコロナが終息することを願いつつ、みなさん頑張ってください!



東村山センター次長
染谷 淳一

編集後記

本号の編集作業をしているの
は6月。つい最近多摩きた総代
会が終わり、理事会は新体制が
スタート、広報担当もメンバ
ーが入れ替わり、人数も大幅に減
りました。こんな少人数では大
変...と思いましたが、少数だか
らこそ精鋭になれる?ことも
あるらしいので前向きに考え
ることにします!

すぎやま あやこ
杉山 絢子

おでかけ♪ たまちゃん!!



武蔵村山グループ・荒幡さんの畑に
行ってきたニャッ!



まずは、入り口のGMOフリーゾーンのマークが入った看板の横で生産者の荒幡さんと一緒にパシャリと記念撮影。畑にはビニールハウスがたくさん並んでいてびっくりしたよ。中では無農薬の小松菜を収穫中で、組合員のボランティアさんが井戸端会議?!しながら楽しそうに作業していたよ。茎を折らないように引き抜いて、根っこを切り落とし、重さをはかって袋詰めした小松菜は、配送だけでなくデポーにも並んでいるから見てみてね!



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(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。

5月号の答え:「SUKU²」です。「エコロたすけあい制度の申請でWEBサイトからできるようになったのは、生活保障全般と何でしょう?」でした。

当選者は次の方々です。おめでとうございます。 まち・東村山 中込 裕子さん、まち・あきるの 高井 麻里子さん



●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱8月号

◇表紙クイズの答え []

※9月3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