



たまたて箱



グリーンシステムで一年間に減らせたCO₂の量は、東京ドーム何個分でしょうか？

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 15,272人 アポ 5,673人
(2021年6月末)

加入者数 配込 445人 アポ 145人
(2021年度累計)

脱退者数 配込 274人 アポ 116人
(2021年度累計)

総利用高 367,253,244円
(7月配送)

世帯当り 24,047円
(7月配送) (7月28日現在)



上士幌町農業協同組合 村瀬さんへ

缶なので長持ちしますし、開けてすぐに使えるので重宝しています。

大豆がとてもふっくら柔らかいのですが、その秘密とおすすめレシピを教えてください。

すえなが さき
まち・にしたま 末永 早希

上士幌町農業協同組合 村瀬さんの とっておき♥レシピ

豆の旨味たっぷり、「大豆ドライパック缶」

大豆ドライパック缶は、ハヤヒカリという品種の大豆を缶に詰めて高真空で蒸し煮しているため、大豆がふっくらと仕上がっているんです。水煮とは違い栄養成分や旨みの流出が少ないこともドライパック製法ならではの。煮物やスープなどいつもの料理にさっと加えられるのが便利です。ハヤヒカリ大豆自体が脂質と糖質が豊富な美味しい大豆なので、そのまま食べるのもおすすめです。



上士幌町農業協同組合
むらせ たかしろ
村瀬 貴城



大豆のかき揚げ

【約2~3人分】

材 料	大豆ドライパック缶	1/2缶	三つ葉	1/2束
	ごぼう	1/3本	てんぷら粉	100g
	人参	1/3本	冷水	160ml
	玉ねぎ	1/2個	揚げ油	適量

- 作
り
方
- ①野菜を千切りにし、ごぼうは水にさらす。
 - ②水気を切った野菜と大豆にてんぷら粉(分量外)を適量まぶす。
 - ③冷水とてんぷら粉をさっくりと混ぜ、2を加えてさっと混ぜる。
 - ④油を170℃に熱し、3を揚げる。適量を木べらなどの上に置き、すっと油に落とすようにするとやりやすい。

その他お好みの野菜やちくわを入れても美味しいですよ。



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

グリーンシステムで 脱プラスチック

家庭から出るごみの約60%が容器や包材によるものと言われ、そのほとんどがプラスチック。そしてごみの最終処分場はあと20数年で満杯になると言われています(2017年度環境省データ)。CO2削減や海洋プラスチック問題もあり、ゴミの削減は重要な課題です。今回はペットボトルから考えます。



ペットボトル容器って何があるかな？



清涼飲料水以外にも、調味料・ドレッシング類・お酒類など…さまざまな容器がペットボトルに変わっていますね。

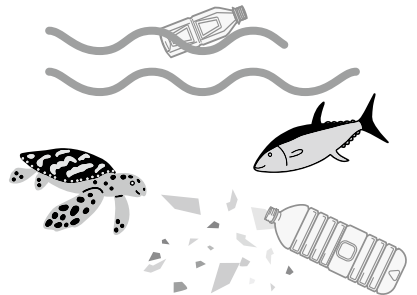
軽くて便利だし
きちんとリサイクルに出しているよ…

ペットボトルのごみ問題

回収された後、再びペットボトルとなるものはまだわずか。現在ほとんどが食品用包材・プラスチック製品・フリースなどの衣類に再生されています。フリースなど化学繊維の衣類は、洗濯の際に繊維がちぎれてマイクロプラスチックになり、下水から海へ流れ出て、生き物の体内に蓄積していきます。そして最終的には、また捨てられ焼却されることによって、CO2を排出します。必ずしもリサイクルすることが良いとは限らないのですね。また、回収されず不法投棄などにより川から海へ流れ出ているペットボトルも多く、魚や海鳥など海の生態系をおびやかしています。



2018年に中国が自国の環境汚染などを理由に廃プラスチック(ペットボトルも含む)の輸入を禁止しました。受け入れ先をなくした日本国内の廃プラスチックの多くは「サーマルリサイクル※」処理されていますが、CO2の増加要因となることから、パリ協定ではリサイクルとは位置付けられていません。また、2リットルペットボトル1本あたりの処理費用は19.4円(平成29年度小金井市の場合)。収集・運搬・選別保管等、これらにかかる費用は税金で賄われています。

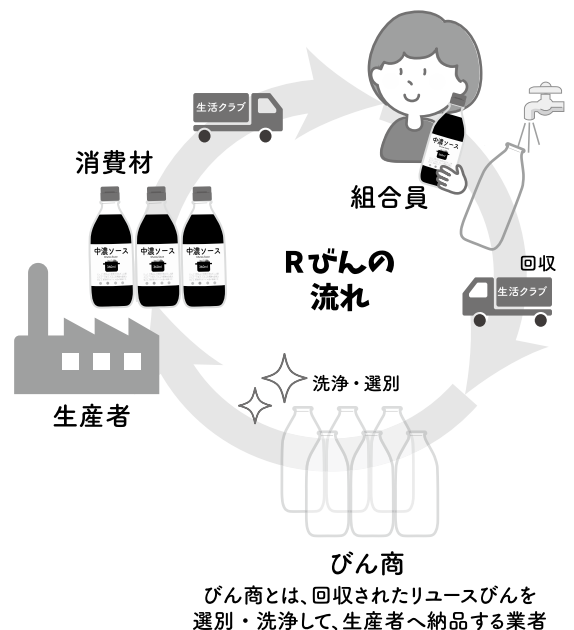


※サーマルリサイクルとはプラスチックやペットボトルのごみを焼却し、その熱で発電したり温水にしてプールなどに使うこと。プラとペットボトルを分別しなくてよい。

ペットボトルごみを減らそう!

まずはできるだけペットボトルでない容器のものを選びましょう。生活クラブでは容器に繰り返し使えるリユースびん(Rびん)を採用することで、ごみを出さない暮らしを提案しています。調味料やジュースなど中身の違うものでも共通のびんを使用。びん容器の種類を絞ることで、回収・洗浄・選別というリユースに不可欠な作業の効率アップに取り組んでいます。このリユースやプラスチック類をリサイクルするしくみを生活クラブではグリーンシステムといいます。

※ペットボトルは非常用を目的として水のみに使用していますが、今後は改善していく計画もあります。



2019年度、グリーンシステムにより生活クラブ全体で

ごみ → 4,559トン

CO2 → 2,421トン

を削減できました。



このCO2量は容積にして、おおよそ東京ドーム1個分にもなります。

グリーンシステムはびんだけでなく、牛乳キャップやP袋（ピッキング袋）など生活クラブで再利用できるものを回収しています。

グリーンシステム
返し方

グリーンシステムのページ
(生活クラブ連合会WEBサイト)→



牛乳キャップはごみ袋に、P袋はP袋や他の原材料にリサイクルされます。

WEBサイトをよく見て正しく返却してくださいね。
Rびんに傷をつけたり、消費材が残ったまま置くと腐ったりカビが生えたりしてリユースができなくなってしまいます。



生活クラブのリユースびん

®マークが目印です

丸大豆醤油
三河みりん
ぶどうドリンク
など



900ml

食酢・中濃ソース
みかんジュース
無添加ワイン
しょうがシロップ
キムチ鍋つゆ
など



500ml



360ml

マヨネーズ
トマトケチャップ
マーマレード
小梅干しなど



350ml
UDびん

青じそドレッシング
胡麻ドレッシング
など



200ml
ドレッシングびん

えのき茸茶漬け
のりつくだに
しそびじきふりかけ
など



200ml
中口

このほかに
900ml, 200ml
牛乳びんが
あります

グリーンシステムの

目標と実績

2020年度の回収率の実績
(生活クラブ全体で)

Rびん	目標90%	実績73.6%
牛乳びん	目標98%	実績99.2%
牛乳キャップ	目標80%	実績62.1%
P袋	目標60%	実績38.2%



Rびんを自治体の回収に出さないことで、こんなに違う！
リユースとリサイクル(超軽量500ml Rびんの場合)

	自治体回収 (リサイクル)	グリーンシステム (リユース)
回収コスト	12円	0円
CO2排出量	340g	90g

CO2排出量を250g削減!

牛乳びん以外は目標を達成できていないのが現状です。
自治体の資源ごみに出したり、家で違う食品を入れたりして使っていませんか？

丁寧に扱い、きちんと返却すれば何度も使えます。牛乳びんは50回以上のリユースを目標に繰り返し使えるように作られています。Rびんはみんなの財産です！

(回収できなかった分は再商品化費というお金を支払っています)



～グリーンシステム 使って返してプラ削減～

プラスチックごみ削減のためには、まずはプラスチックで包装されているものを選ばないようにすること。

急にすべてのプラスチック包材をなくすのは難しいですが、まずは「減プラスチック」!

生活クラブ連合会では生産者にも組合員にも、さらなる優しい脱プラスチック・減プラスチックの検討が始まっています。私たち組合員も脱プラを生産者にお任せにしないで、生産から廃棄まで自分たちの暮らしに責任を持つ消費者であることが大切です。生産者と組合員で作った自主基準は、リデュース・リユース・リサイクル、そして安全を基本とした容器包装基準を追求しています。

今、私たちがすぐできることは、グリーンシステムのRびんを使った消費材や牛乳びんを利用し、きちんと返却すること。

飲んで食べ終わったらラベルやフィルムをはがし、洗って返す。地球や家族の未来のためにできる簡単で大切なアクションですね。

Let's eat ! 共同開発米

新しい生活様式に変わり「おうちごはん」が増えたご家庭も多いのではないのでしょうか？

おうちごはんにおススメなのは、なんといっても米飯です。

- ・お米は、研ぐだけであとは炊飯器におまかせて簡単
- ・なんにでも合わせることが出来る
- ・1杯約 33円ととてもリーズナブル

(0.5合 = 75g、庄内遊YOU米5kg 2184円で計算)

ところで皆さん、お米はどちらで買っていますか？

もちろん生活クラブ！という方が多いとは思いますが、

あらためて、生活クラブのお米をおすすめする理由を解説します。

共同開発米はこの4種

庄内遊 YOU 米

那須山麓米

上伊那アルプス米

みちのく加美米



2021年7月山形県遊佐町遊YOU米の田んぼ
後ろに見えるのが鳥海山
生産者から送っていただきました

おすすめの理由① 減農薬栽培

山形県庄内遊 YOU 米・栃木県那須山麓米は、農薬の使用をそれぞれの県の栽培基準の半以下で栽培。

★種子消毒に農薬を使わず、温湯消毒というお湯に種もみをつける方法を実践したり、田んぼをこまめに見回り、タイミングをはかってまくことで除草剤の回数を減らし、人手をかけて草抜きや、あぜ道の草刈りをする事で、農薬を減らしています。

他の2産地（長野県上伊那アルプス米・宮城県みちのく加美米）も県の基準より少ない量で栽培しています。

おすすめの理由②

組合員が生産者と一緒に考えて作るお米！

昨年は対面での交流会は実施できませんでしたが、例年だと組合員が生産地へ出向いて行う田植えや稲刈り交流会、生産者が組合員の元を訪れて行われる交流会など、お互いに行き来して直接対話する機会があるのが生活クラブです。その対話の中で組合員は農法や産地の状況を聞き理解を深め、どんなお米が食べたいか生産者に伝えています。また、組合員による援農なども行っています。



2019年6月小平センターで開催した交流会

おすすめの理由③

理想的な保管環境と発注に合わせた精米で、美味！

収穫されたお米は独自の保管・流通の仕組みにより適切な温度・湿度で保管され、発注に合わせて精米し精米日を袋に表示しています。

法律では精米表示は「●年●月▲旬」で良いことになっていますが、生活クラブでは情報開示を大切にしているので「●年●月●日」まで表示します。



「共同開発米」とは… 生産者と組合員が品種や栽培方法、お米の値段まで話し合いながら決めていく、独自の成り立ちのお米のこと。みんなが望む、農薬や化学肥料をできるだけ減らした農法でつくられる一方、組合員は予約共同購入することで、あらかじめ「どれだけ食べるかを約束」して生産を支えます。そうすることで生産者は見通しを立ててリスクのある減農薬にもチャレンジできます。長い時間をかけて作ってきた私たちの「共同開発米のしくみ」を大切に、これからも生活クラブのお米を食べ続けていきましょう。

まち・西東京 ^{ときえ ゆうき} 時得 有紀さん

【委員をやっていてよかったこと】

生活クラブに加入してすぐに委員活動もはじめました。生活クラブの活動、消費材、生産者とのつながりなど楽しみながら少しずつ理解を深めることができるのがとても嬉しく、委員活動をしていなければなかなか他のまちの委員との関わりもなかったかもしれないのでありがたいです。

【最近ハマっている消費材とその理由】

アイスクリーム・フローズンヨーグルトです。夏はもちろんですが、1年中各種アイスクリームとフローズンヨーグルトを冷凍庫に常備してスイーツタイムの楽しみにしています。新作がでるとすぐ購入して娘と夫とわいわい食べ比べをしています。娘と夫には内緒でひっそり1人で夜に食べる秘密のアイスクリームタイムも大好きです！！

共同購入委員
2年目



共同購入委員
2年目

まち・立川 ^{あらい} 荒井 あかねさん

【委員をやっていてよかったこと】

共同購入委員の活動を通じ、消費材の歴史や市販品との違い、生産者のことを詳しく知ることができました。生産者のご苦労や消費材への想いを理解できたことで、より一層ありがたく使うになりました。

【最近ハマっている消費材とその理由】

カタログに掲載されるオーガニックコットンやリネンの製品は、実際に使うと品質の良さを実感できます。リネンのクロスやパスタオル、シーツは、家族みんなで愛用しています。肌の弱い我が子も心地よく使えるのでお気に入りです。

おすすめレシピ ~ミルクピラフ~

牛乳が余りがちな時に。
牛乳の味が苦手な人にもおすすめ。

【材料】

那須山麓米 3合
牛乳 200cc
コンソメ顆粒 1袋
玉ねぎ 1/2個
人参 3cm分
ベーコン 好きな量
冷凍コーン 好きな量
塩・コショウ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参は5mm角に切る。
ベーコンも適当に切る。
 - ②米を研いでコンソメ、牛乳を入れ3合の目盛りのところまで水を入れる。
 - ③①と冷凍コーンを入れてスイッチオン。炊飯器に炊き込みご飯モードがある場合は使う。
 - ④炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。
味を見て塩・コショウを足して調味。
- ★具材はなんでもOK。軽く炒めてからいれるとさらにおいしい。



牛乳が入っていることがわからないくらいの味です。
効率よく栄養が摂れます。

★2020年度産の那須山麓米は、生産者と約束した量を食べきれません。ぜひ利用しましょう！





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ACT東村山 東村山たすけあいワークス「ぼけっと富士見」

住所：東村山市富士見町5-5-58 サンコーハイツ 103

電話：042-397-5795

事業内容：訪問介護事業、通所介護事業



「ぼけっと富士見」の外観

こんにちは「ぼけっと富士見」です

緑豊かな都立東村山中央公園の前で、訪問介護事業と「デイサービスふじみ」の通所介護事業をしています。30～70代までバラエティーに富んだ34名のメンバーが、自分たちで働く場を作っています。働くルールは自分たちで作る、平等に運営に参加するワークスコレクティブの働き方です。住み慣れたまちで暮らし続けたいという、地域の人の思いに応える安心の拠点をめざしています。コロナ禍での介護事業は大変なこともたくさん、でも同じくらい楽しいこともあります。そんな活動やデイサービスの様子をブログやFacebookで発信しています。「ぼけっと富士見」で検索してくださいね。

あさいくみこ
浅井 久美子

「デイサービスふじみ」から

デイサービスふじみには26人のメンバーがいます。5人のおじさん運転手(委託)、30～70代のワークスメンバー19人、長年デイサービスふじみの活動を支えてくれる助っ人殿2人、各自の生活スタイルや事情を抱える中、みんなで話し合い多様な働き方・関わり方を作り出しています。何を見ても、何を聞いても「なんでも試してみよう」「話してみよう」と思うのは全員一致!!利用者さんから一日楽しかったあ・昼食もおやつも美味しかったあ、入浴、公園散歩気持ち良かったあという最高の誉め言葉を励みに、自分らしく長く働ける職場です。



「デイサービスふじみ」の看板

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。

介護の「困った」、どこに相談するの？

行政の窓口や地域包括支援センターもありますが、生活クラブ運動グループには「NPO法人ACT・人とまちづくり」という、居宅介護支援事業所があります。公正中立をモットーに介護サービスを併設しない独立型の事業所です。地域のニーズや課題を把握し、介護が必要な方やその家族に優しいまちづくりの活動もすすめており、まちの中で人と人をつなぐことを大切にしていることが特徴です。ケアマネジャーが様々な介護サービスの中から、当事者が使いたい、こんなふうに暮らしたいという希望に添えるよう相談ののってくれます。月に1度の「介護なんでも相談」もあります。

各「NPO法人ACT・人とまちづくり」居宅介護支援事業所 ()内は介護なんでも相談の開催日

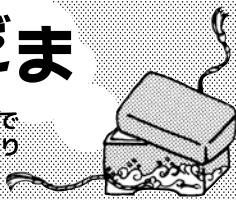
■ACTたま北 042-390-6301 (毎月第2木曜日・13時～15時)

■ACTにしとうきょう 042-438-7416 (毎月第3土曜日・14時～16時)



こ呼だま

6月号の応募用紙で
いただいた感想より



「おでかけ♪たまちゃん!!」コーナーに出
ていた「コールセンター」、いいですね。生
活クラブの他の広報紙にはないネタで
す。コールセンターに電話するとき、親
しみがわきます。

まち・国立 永田 由紀子さん

マルハニチロさんのおさかなソーセージ
は、子どものおやつとして、我が家もよく
購入する消費材の1つです。いつもそのま
ま食べていますが、表紙で紹介されたア
レンジは参考になりました!簡単にでき
るアレンジレシピ、大歓迎です。これから
も掲載してください。

マーガリンのことは初めて知りました。我
が家も、「マーガリンは健康に悪い」という
イメージで購入していませんでした。正し
い知識を持つことが大切ですね。

まち・青梅 横山 友加里さん

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。

「バックナンバーはWEBで」 くらぶ家の人々



理事のつぶやき



学生時代にフィリピンにスタディーツアーに行っ
てから、何年たったことだろう。スモークマウンテンで働く
子どもたち、ストリートでおみやげを売る子どもたち。こ
の経済の格差はどこからくるのか。その時の無力感が私
の活動の原点。あれから何もやってこなかったわけじゃ
ないが、地球の温暖化は加速中。スルーするしかなかった
ことも多かった。そういえば、最近、中2の長男がアニメに
ハマっている。たいていのものは、過去に戻ったり、異世
界に行ったり、生まれ変わったりしているような……。現
実の世界はそんなに甘くない。時間は巻き戻しが効かない。
今を生きる大人の選択が未来をつくる。

まち・あきしま、広報担当 ちひろ
宇野木 千尋

事務局 だより

2020年度から小平センターで次
長をやらせていただいています。
入職歴は8年目になります。多摩統
合センターで4年、小平センターが
4年目になります。まだまだピチピ
チの新人のつもりで毎日フレッシュに頑張っています。センター
次長の前は拡大リーダーをやっていて、『生活クラブが大好き!』
という思いで、毎日、組合員拡大活動をしてきました。今は、セン
ターのメンバーの働きやすい環境を作れるように、整理整頓を
始めとして裏方で頑張っています。ただ、全く変わっていないの
が、『生活クラブが大好き!』という気持ちの部分です!今はコロ
ナウイルスで上手いかわない事も多くありますが、負けずに頑
張っていきますのでよろしくお願いします!



小平センター次長
くにやす のぶお
国保 伸雄

編集後記

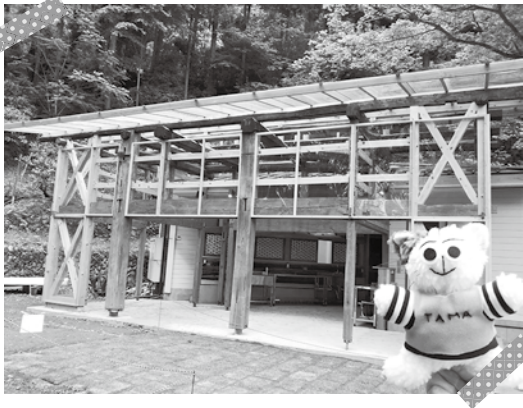
生活クラブ米産地の一つである
山形県遊佐町農協(現、庄内みど
り農協)から同期入職で出向で
来ていた土門氏と食費を出し合
い自炊しながら2年間一緒に八
王子市で寮生活を送った。寮会
議でどの米を買おうか話し合っ
ていたら、「俺は遊佐の米が食べ
たい!」。郷土愛に満ち溢れ、味
のある彼と米(遊YOU米)は30年
余りの付き合いだ。

わたなべ りみお
渡辺 文男

おでかけ♪ たまちゃん!!



協同村ひだまりファームに行ってきたニャッ!



あきる野市を流れる秋川のほとりにある協同村は、生活クラブ東京が運営する施設で、いろいろな果物・野菜の収穫体験やBBQなどのデイキャンプ、テントを張っての宿泊ができるんだよ。川遊びもできるからうちのくうちゃん(注:たまちゃんの子どもです)も大喜び♪ムササビやモリアオガエルが見られることもあるんだって。去年解体した古民家の材木を使った新しい炊事棟も素敵だったにゃ♥

- 住所: あきる野市戸倉863
- 電話番号: 042-596-0103(休村日を除く9時~17時)
- 休村日: 火・水曜日 7月15日~8月31日は休村日なし
- 利用方法: 生活クラブ東京の組合員は、利用日の3ヶ月前から予約を受け付け

詳しくはコチラ→



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ありますことをご了承ください。

6月号の答え:「StepUp または ステップアップ」です。

「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?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・東大和 高橋 和子さん、まち・あきるの 松村 直美さん



●クイズ応募用紙&ご意見・感想用紙●

たまたま箱9月号

◇表紙クイズの答え []

※10月1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