



たまたて箱 10月号

October 2021
No.205

生活協同組合は組合員の出資、利用と、もう一つ何で成り立っている組織？

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 配法 15,304人 アホ 5,676人 加入者数 配法 567人 アホ 179人 脱退者数 配法 363人 アホ 151人 総利用高 297,397,490円 世帯当り 19,433円
(2021年7月末) (2021年度累計) (2021年度累計) (8月配送) (8月配送) (9月1日現在)



日本果実工業 佐貫さんへ

話題になって買って家にあるけど、いまひとつ使いこなせない人が多いみたいなので、レシピを教えてください。生活クラブのさば水煮缶は生臭さがなくておいしいけど、何が市販品と違うのでしょうか？

うえだ はつよ せたか あつこ
まち・青梅 上田 初代 畷高 篤子

日本果実工業(株) 佐貫さんの とっておき♥レシピ

旬の生サバと真塩だけで作る、「さば水煮缶」

一般的には冷凍された鯖を蒸してから缶詰にしますが、生活クラブのさば水煮缶は主に三陸沖で旬の時期に漁獲された中から鮮度と脂乗りの良い魚体の大きい鯖だけを使用しています。さらに獲れたてを生詰めしているため、鯖の旨みや栄養も損なわれません。製造は大変ですが、そのため臭みも無く、美味しいさば水煮缶ができます。真塩のみで調味したシンプルな味です。



日本果実工業株式会社
さぬき まさあき
佐貫 理朗



さば水煮缶でひとくちピザ

- 材**
- さば水煮缶
 - トマトケチャップ
 - 餃子の皮
- 料**
- ミックスチーズ
 - そのほか、お好きな具材(ミニトマト、ピーマン、玉ねぎなど)

- 作**
- ①ケチャップ小さじ1、缶汁小さじ2を混ぜ合わせる。
(これで約10枚分が作れます)
 - ②①を餃子の皮に塗り、お好きな具材とさばの身をほぐして乗せる。
 - ③ミックスチーズを乗せ、トースターまたは魚焼きグリルでチーズがとろけるまで焼く。



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 10:30~19:00
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

組合員の「活動」って何だろう？

生活クラブってチラシや読み物がたくさんあるし、まちとかまち委員とか活動とか
分からない言葉がいっぱい！なんか面倒そう…と感じていませんか？

「生活協同組合」は組合員が出資、利用、運営する組織で、
生活クラブは、自分たち（＝組合員）の「生活の質」の向上のため、組合員自ら「活動」しています。
私たちの生活をよりよいものにするために、または組合員の課題を解決するために、動くことすべてが「活動」です。

大切にしていること

出発はひとりの「私」

生活クラブでは、ひとりひとりが
社会の主人公になって自ら行
動することを大切にしています。

共感の拡がり

一人の意見を地域で話し合うことによ
って育て、本当に組合員が必要なことか、
暮らしを豊かにするものかどうか討議し
ます。その意見は、波紋のように拡がり、
共感が得られたものは大きくなります。

地域に根ざす

住んでいる場所は暮らしの拠点であ
り、「私」の意見を形成する場です。
活動の単位は小さければ小さいほど
身近な問題に向き合うことができます。

話し合いによる合意形成

生活クラブでは、多数決ではなく、みんなが
納得するまでとことん話し合い、合意形成を
めざします。意見交換をたくさんすることで、
よりよい消費材や生活（環境・福祉）が生ま
れ、課題の解決につなげていきます。

声の拡がりがあるまま活かされ
生活クラブはフラットな組織。

私たち組合員は単に
サービスを受ける側
じゃないのね！



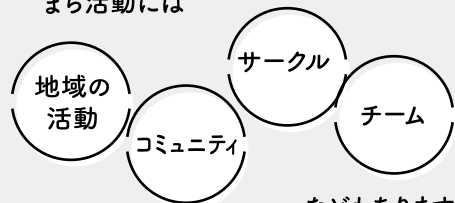
『まち活動』 って？

まち活動は、ほとんどが行政区単位で行っており、組合員からのまち活動費で運営しています。
年に1度、まち大会を開催し、まちの代議員が活動方針や予算について討議決定します。
まち委員会は、まちの組合員で構成され、委員長、共同購入委員、まちづくり委員、広報、会計
などを分担しています。各地域からの意見をまとめ、まち活動の予算執行を担います。



2021年7月 まち・あきるの
「あきるのにワーカーズ・コレクティブをつくろう！」
多世代が集まって、地域で働く場についてどんなことが出来るか話し合っている様子

まち活動には



などもあります♪

自分たちの地域や社会の
問題を解決するために
活動しているんだね！



広報紙からみる生活クラブと活動

いろいろある広報紙、実は、これらのほとんどが「活動」で作成されています。それぞれ作り手と対象が異なり、発行元を見ると、どんな組合員が作成しているかがわかります。生活クラブでは、組合員が思い思いの形で発信することも大切にしています。



まち・東村山の機関紙

まちの機関紙

まち委員会で話し合い、広報担当が作成しています。

各まちごとに、まちの活動・企画を毎月お知らせしています。

身近な問題や消費材についての意見を!

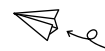


多摩きた生活クラブの機関紙 たまたて箱

多摩きたの理事*が各会議で話し合い、広報推進会議でとりまとめています。

まちづくり、共同購入のテーマごとに掘り下げた記事や、多摩きたエリアで活動する委員や運動グループの紹介などを掲載しています。多摩きたブロック主催のイベント情報は別紙「果夢★COME」で。

たまたて箱裏表紙の用紙で意見や感想を!
たまたて箱モニターは毎年募集



※多摩きたの理事とは…多摩きたエリアの組合員。担当まちをもち、利用推進、まちづくり推進、広報推進のいずれかを担当し活動しています。組合員から委任を受けて、大きくなった組合員の声を生活クラブの政策や方針に結びつけていく役割があります。

地域協議会機関紙

生活クラブ運動グループの団体が構成されている地域協議会が発行しています。各団体の活動や企画を掲載しています。



生活クラブ運動グループ・東村山地域協議会の機関紙



生活クラブ東京の機関紙 ジョイエス

生活クラブ東京の広報政策委員会(多摩きたの広報担当理事も出席)で話し合います。

生活クラブ東京の事業(福祉事業、デポー、展示会)・政策(食と農、地域福祉、環境)・4つのブロック単協(多摩きた・多摩南・北東京・23区南)の活動紹介とイベント案内を掲載しています。

「わたしの声カード」で生活クラブや消費材についての意見を!
ジョイエスマニターは毎年募集



生活クラブ連合会の機関紙 生活と自治

生活クラブ連合会の理事会が選任した編集長と、各単協*推薦の編集委員からなる『「生活と自治」編集委員会』で話し合います。

著名人へのインタビュー、連載エッセイ、「食」と台所にまつわる話題、農業や漁業、家族・子ども・教育・福祉など暮らしに関わるさまざまな話題・情報をとりあげ、掲載しています。独立性を重視し、広告は一切掲載していません。

※単協(単位生協)とは…生活クラブ連合会の事業を利用する会員生協。北海道から兵庫まで33の単位生協があり、それぞれが独立して事業活動を運営しています。多摩きた生活クラブもひとつの単協です。

生活クラブでは『一人の意見発信をきっかけに共感する人が集まり、一緒に考えて行動することで、地域・生活が豊かになる』ということがたくさんあります。自治体のごみ問題や、国の遺伝子組み換え問題など、一人の声が大きくなって課題解決につながったこともあります。活動に参加する方法はさまざま。世代や生活スタイルが違う多様な人が集まって地域のことを考えることができます。

興味を持ったかたは、さっそく裏表紙の「意見・感想用紙」にてお知らせください(^^) /

\\理事おススメ! /

WEB & SNS

- ☆多摩きた Instagram
- ☆ビオサポレシビ
- ☆生活クラブ連合会 YouTube

検索してみてね!

2021 年度

まち委員長紹介！

地域の組合員が主体となって活動する生活クラブだからこそ、まち委員長は重要な存在です。どんな想いで活動しているか、今年度の委員長に聞きました。

知らない土地で慣れない育児に孤独を感じコミュニティに関心を持ったので機関紙からまちにコンタクトを取ったのがきっかけです。



まち・西東京
酒井 憲

活動していてよかったこと

企画や学習会などを通して消費材のこだわりを知れたことです。これまで何となく生活クラブのものは安心だからという理由で選択していましたが、利用する明確な理由を持つようになりました！また活動中は託児が付くので育児の良いリフレッシュにもなっています。



まち・小平
市川 枝里子

活動していてよかったこと

周りに知り合いもいなかったのが、まち活動を通じて近所に知り合いが増え、今ではエッコロを利用して子どもを預け・預かることまでできるようになりました。自分が住んでいるまちのことに知る機会も増え、私には何が出来るか？と考えるきっかけにもなっています。



まち・小金井
鈴木 かおり

活動していてよかったこと

食全般はもとより環境問題や政治について知識を得ることができ、ものごとに対する見方や考え方を教えてもらいました。またおおぜいの私によって自分たちの未来を作り上げていくことの大切さを知ることができました。



まち・国立
近藤 敬子

委員長になってよかったこと

出会う方たちは皆さん、環境や食にとっても高い関心があり、お話をしていると勉強になります。無理のないペースで活動を決められる事も、委員長で良かったと思います。環境の調査活動を、自分の子どもたちと一緒にできることが良かったです。

組合員歴が浅いうちに委員長をした方が色々教えてもらえて良いかも？



まち・東くるめ
楠 純子

生活クラブの今の楽しみ

各広報紙の組合員のコメント欄を読むのが楽しみです。共感したり驚いたり。コロナ禍の今、生活の中での人のちょっとした言葉が繋がりを感じ、有難いです。私もそう思ってもらえるようになりたいです。



まち・きよせ
西川 博江

委員長になってよかったこと

生活クラブを通じて大好きなまち、きよせの事業所班の方や地元の農家さんと仲良くなれた事です。会議などに参加して他のまちの良いところ、自分のまちに活かせるような事を学べ、より生活クラブを好きになれて友だちも増えました。

心と体をつくる「食べる」ことに対して同じ思いを持った人たちと「暮らし」について話し合えることがとっても楽しい！



まち・東村山
田牧 久美子

委員長になってよかったこと

落ち込んだり悩んだ時、私には心配して声を掛けてくれる人たちがいます。生活クラブという共通点で、ステキな出会いが沢山あり、いつも心の支えになっています。私もいつか誰かの支えになればと思います。

自分用に用意した消費材を夜こっそり食べるのが楽しみです。この時間のおかげで次の日もがんばれます！



まち・立川
大倉 光江

委員長になってよかったこと

まちのメンバーとの繋がりを強く感じられ、楽しく活動しています。皆、得意技を持っているので企画やキャラバン等、いつも助けられています！生産者の方と話ができる機会が多く、作り手側の思いを感じられ、消費材に詳しくなれることに、活動の楽しさを感じます。



まち・あきしま
平岡 里佳

委員長になったきっかけ

委員長＝しっかり者のイメージが強く、私にはムリー！と思いましたが、普段通り肩に力を入れずに楽しく活動すればいいかなあ〜と、心境の変化があったからです。そう思えたのは、頼れるまち委員4名の存在でした。



まち・にしたま
末永 卓希

委員長になったきっかけ

まちの活動には興味があったものの、参加するきっかけがなかったのですが、会計を手伝うことになり、予算はあるのに、まち委員も不在であることがもったいなく、思い切って委員長になってみようと思いました。



まち・あきらの
藤原 由布子

委員長になってよかったこと

加入歴が短いので、知らないことが多く、一組合員でいたら知らなかったような生活クラブの良さがわかって良かったです。生活クラブは、十分な情報を提供しているので、自分たちで安全安心な食べ物を選べたり、食べ物だけでなく、環境、地域福祉のことも考えている生協なのですね！

「委員長」と聞くと誰もが一度は敬遠してしまうもの。今回紹介したまち委員長もきっとそれぞれ家庭の事情、お仕事など様々なことを抱えながらの活動だと思っています。そんな中でも楽しみをみつけて活動している様子がわかるコメントが多いのが印象的でした。今年度、委員長が不在で紹介できなかったまちもありますが、まち委員が協力して活動しています。組合員である私たち一人ひとりが「できることを、できるときに」の気持ちをもって、みんなでまち活動を支え、盛り上げていきたいですね。私にも何かできるかも…何かしたいな…と思ったら、まち機関紙にあるキャッチボールシートや参加申込書などにその想いを書いて配達便やデポーに出してみてくださいね。

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法人ワークズどんぐり

住所：武蔵野市西久保 2-21-7 勝又ビル 201

電話：0422-53-3940

事業内容：ACT つながるケア(家事・介護・子育て等)、訪問介護／介護予防・日常生活支援総合事業、障がい者福祉サービス、行政委託事業(産前産後支援ホームヘルパー事業、ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業等)、武蔵野市補助金事業(くるみの木、どんぐり保育室)

「困った」がきっとあるはず

「地域にたすけあいの仕組みが必要だね!」の思いを持った組合員が集まり、2001年に任意団体を設立しました。武蔵野市の福祉は行政リード型と言われ、おおむね市民のニーズに答えられている状況でしたが、制度ではカバーできない多様な「困った」があるはず!とそれらを事業化し、公的制度に参画しながら、2008年には武蔵野市補助金事業「テンミリオンハウス事業」を受託、「くるみの木」の事業を開始し、ミニデイサービスのプログラムとランチを提供しています。2012年には「どんぐり保育室」を開設、現在は市の認可による「小規模保育事業B型」で0歳から2歳までの10人の子どもの保育をしています。



どんぐり保育室 園児たちの外遊びの様子

地域の居場所として

困難を抱える子どもはもちろん、子育て中の親子のくつろぎの場所として、地域協議会(まち・武蔵野を含む、生活クラブ運動グループの団体が集まった会)の有志が中心となり、生活クラブの消費材も使った「みかづき子ども食堂」を開始、コロナ禍で一時中断しましたが、フードドライブに切り替え活動を継続しました。2021年4月から「子ども食堂」を少人数単位で月1回、地域の商店街で再開しています。これからも地域に必要とされるワークズとして、だれでも立ち寄れる「居場所」も作るなど、互いに支え合う輪を広げていきたいと思ひます。



テンミリオンハウスくるみの木 室内プログラム

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。



つちだ さちこ
土田 さち子

家で最期を迎えることとは ~自分の介護を考える~

「終活」というと身の回りの不要なものを片付けていくイメージがありますが、しっかり考えなければいけないのは、自分に介護が必要になったときにどうしたいか、ということ。施設に入りたいのか、その場合どんな施設がいいのか。なるべく家で最後まで暮らしたいのか、その場合自分の住んでいる地域ではどういう介護や医療を受けられるのか。お金はどれくらい必要になるのか。元気な時にきちんと考え、それを周りの人とも共有しておくこと、また気持ちは常に変わるのでその揺れ動く気持ちも含めて周りの人と話しておけるといいですね。自分ではよくわからない、という時には、地域のたすけあいワークズに相談したり、ワークズが主催する企画に参加するのもいいですね。



こ呼だま

7月号の応募用紙で
いただいた感想より



(株)スリーエイトさんとの生産者交流会 (Zoom)に参加しました。蜜蜂の話は大変勉強になりました。また色々な花別のはちみつの試食をして香りや味の違いを知ることができました。はちみつレシピも活用しています。

まち・国立 大久保 恵美子さん

「生活クラブでんき」気になっていました。切り替える人の割合が少ないのは驚きでした。また生活クラブでんきの再生可能エネルギーの割合、今後はもっと引き上げられたらいいなと感じました。地域との関係性まで視野に入っているとほさすがです！

まち・あきるの 高井 麻里子さん

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。

たまたま箱10月号！

くらぶ家のん々



理事のつぶやき



冷蔵庫の中身をしばしばチェックしている息子から、夕食のメニューをリクエストされることがある。彼のお気に入りにはクリスマスの自家製ローストチキンと誕生日のステーキ。(料理というよりも素材?)美味しいと、「ありがとうございます。」と言ってくれる彼からの言葉を励みに私はごはんを作っている。

組合員になって参加したまちの料理教室や、委員活動で知り合った先輩組合員から簡単で美味しいレシピを教えてもらい、我が家の定番になっているものも沢山ある。コロナ禍の今、せめて、まちの機関紙やたまたま箱、そしてオンライン企画を通してそんなレシピや我々が大事にしている消費材のことを伝えていけたら、と思っている。

こみやま ひろの
小宮山 寛乃(共同購入/まち・小平担当)



多摩きたブロックに来て4年目になります。新型コロナの影響で休日も在宅することが多くなり、動画などを見たりして過ごしていることが多くなりました。センターでも事務作業が中心なので運動不足なのが悩みです。自宅でも仕事でもパソコン中心の生活ですが、最初に使い始めてかれこれ30年近く経ち、今では何をしてもパソコンやスマホの時代ですね。分からない事があると簡単に検索できてしまいますが、一旦自分の頭で考えたりする時間も必要なのかなと思います。車の性能などもどんどん便利になっていきますが、どんな時代になっても使用している人間が理解して扱う「機械に操作されない自分」を維持していきたいと思っています。



青梅センター次長
なかがわりゅう
仲川 隆

編集後記

生活クラブでは多数決はしない、少数意見にも耳を傾け、話し合いによる合意形成をめざすと聞いたとき、すごい!と思いました。学校でもそうだったらいいのに。自分の意見を大切にしてもらえたら、他人の意見を尊重できるようになるし、多様な社会づくりの基盤のような気がします。会議は長くなりますが~☆

うのき ちひろ
宇野木 千尋

おでかけ♪ たまちゃん!!



『小平センター』に行ってきたニャッ!



ちょうど配達を終えたトラックが帰ってきたから、配達後のお仕事を見せてもらったら、みんなのおうちから回収したRびんやカタログの仕分け作業をしていたよ。びんはキャップを取って、きれいに洗って、ラベルもはがして出してねって配達のお兄さんが言っていたけど、実はビン入りマヨネーズのラベルは、常温の乾いた状態できれいにはがれるんだって。試してみるニャ。他のはがしにくいラベルは、お水に一晩つけておくとはがれやすくなるよ。びんに傷がつかないように気を付けてはがすニャッ!

? 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。

7月号の答え:「にかほ市」です。

「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のでしょうか?」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・東くるめ 中村 加暖さん、まち・東村山 山内 志津子さん



●クイズ応募用紙& 意見・感想用紙●

たまた箱10月号

◇表紙クイズの答え []

※10月29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