



# たまたて箱 12月号

December 2021  
No.207

2024年から森を守るために使われる1人年額1,000円課税される国税とは？

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 15,341人 アホ 5,682人  
(2021年9月末)

加入者数 配込 804人 アホ 260人  
(2021年度累計)

脱退者数 配込 569人 アホ 221人  
(2021年度累計)

総利用高 372,069,069円  
(10月配送)

世帯当り 24,253円  
(10月配送) (10月27日現在)



## 和高スパイス(株) 井上さんへ

香るミックスハーブソルトのこだわりをおしえてください。鶏肉ばかりにを使ってワンパターンになりがちなので、他に野菜にも使えるようなレシピがあったら知りたいです。

おおくら みつえ  
まち・立川 大倉 光江

## 和高スパイス(株) 井上さんの とっておき♥レシピ



### ここが違う! 香るミックスハーブソルト

遺伝子組み換え対策を済ませ、添加物を一切排除しました。  
生活クラブの焼き塩をベースに、ハーブ本来の味が楽しめるようブレンドしてありますので、鶏肉だけでなく白身魚にまぶして焼いたり、野菜のマリネやドレッシング、ハンバーグの下味にも便利です。付け合わせにも使えるきのこの副菜はいかがですか？



和高スパイス株式会社  
いのうえ しんや  
井上 慎哉

## きのこのマリネ

材 料	しめじ 1パック(190g)	舞茸 1パック(90g)
	えのき 1パック(200g)	オリーブオイル 大さじ4
ソ ー ス	ブラックペッパー 適量	香るミックスハーブソルト 小さじ1/2
	醤油 大さじ1	粒入マスタード 小さじ2
	香るミックスハーブソルト 小さじ1/2	

- 作  
り  
方
- ①しめじ、舞茸、えのきの石づきを取り除く。
  - ②ボウルに<ソース>の材料を入れて混ぜ合わせておく。
  - ③オリーブオイルとハーブソルトをフライパンに入れ、弱火にかける。香りがでたら、①をほぐしながら加えて中火で炒める。
  - ④4分ほど炒めたら、油ごと②に空け、混ぜ合わせれば完成! 盛り付け後、ブラックペッパーを適量ふる。
- ※きのこはお好みに合わせて選んでいただいてOKです。冷めても美味しいので作り置きにもおすすめ!



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

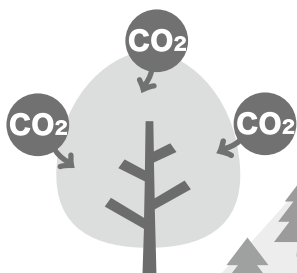
TEL 042-439-7780  
開店時間 10:30~19:00  
定休日 毎週水曜日

# 木を使って森を守る

かつて人にとって森は身近な存在でしたが、今は離れた生活になっています。外国産の木材はそれなりに身近にあるので、あまり実感のない方も多いかもかもしれません。多摩きた生活クラブでは、第7次長期計画で「森の役割を知り、森を身近に感じる暮らし」の提案をしています。森について学び、私たちにできることは何か考えてみましょう。

## 森が果たす役割

**温暖化の緩和**  
二酸化炭素を吸収する。



**生物多様性の保全**  
多種多様な生物が生活する場。

**水資源を蓄え、作り出す**  
土の中に貯まった水がさまざまな地層を通ることでろ過される。

**洪水や土砂崩れを防ぐ**  
河川に水が一気に流れ出ないように雨をスポンジのように吸い込む。木の根が網の目のように張ることで土砂が流れるのを防ぐ。 ※水源かん養機能

しかし、適切に手入れや管理がされずに放置され、荒れた森が多くなっています



## なぜ森が放置されているの？

戦争中または戦後の復興で多くの木材が必要になり、木を伐採した結果、日本の山の4割がはげ山になったといわれています。その後植林され人工林に置き換わりましたが、高度経済成長で大量の木材が必要になった時に木が育っていませんでした。そこで、それまで国内の林業を守るためにかけていた外国産の木材(外材)の関税をゼロにし、安い外材を大量に輸入しはじめたのです。

ここ40年間、森林面積の増減はありませんが、現在の木材自給率は3割ほど、森林資源が十分活用されていません。薪や木炭をエネルギー源としていたのが、石油やガスに代わっていったことも、国産の木材を使わなくなった一因です。

国産の木材が使われず、林業で生活できなくなると働く人が減り、森が放置されるようになってしまったのです。

## 放置されるとどうなるの？

手入れがされない森は、木と木の間が込み合い、根も木も十分に育ちません。光が当たらなくなり、下草が生えず、微生物や動植物の多様性や活動が失われ、表土が流出、森林の水源かん養機能が低くなり土砂崩れも起きやすくなります。



## 森を守るには？

込み合った木を間引き間伐することが大切です。太陽の光が地面に届くことや木の根が十分に張ることにより森の機能を取り戻し、残った木の成長が促されることにより、木材としての価値が高まります。また間伐が行われても、間伐された木材の使い道がなければ、林業が成り立たないため切り捨てられたまま山に放置されてしまいます。端材も間伐材も活用し生活の中で利用することが必要です。

木を使って森を守る

**端材も間伐材も使おう！**

食器はもちろん、日用雑貨、おもちゃなどさまざまな製品があります。  
ぜひ日本の木材を活用した道具を取り入れよう！

### 酒井産業(株)の取り組み

酒井産業(株)は、信州の木曽で生まれた生産者です。  
未来へ健全な森を引き継ぐこと、特に子どもたちに森の大切さや木のぬくもりを伝えたいと、国内の多くの木材産地と提携し木と竹の生活用品を作っています。



熱さを伝えにくい木製のお椀は子どもにもおすすめです

### 酒井産業(株)の木製品

- ひのき祝箸
- 木製なめらかスプーン
- とち汁椀
- 森のカスタネット
- 森のおまごど など

#### 木製品の良さは

肌触りがいい。  
落ち着く香り。  
熱を伝えにくく、  
ぬくもりを感じる。



酒井産業(株)近くの水木沢天然林入口  
針・広葉樹の貴重な森

わたしたちが  
できること

木を使って森を守る

**家も国産材で！**

多摩の木材でお家を建てた  
まち・にしたま関口博之氏(一級建築士)に伺いました！

家を建てるにはたくさんのお木が必要です。一番大事なのは家の骨組み。しっかりとした骨格があってこそさまざまに展開できるというもの。さて、その木はどこに。木は山に。山はそこに。ここは西多摩。「そこにあるならその木で建てたい」ということで行動する。製材所に行く。山仕事を見て体験もしてみる…。

木と人の相性はほんの小さなことからわかるもの。無塗装の杉の床を冬もハダシで！ 拭き掃除をした後の足裏感は何にも代え難いものです。輸入される木材には防腐防虫の薬剤処理がされています。ぜひ国産材を選んでいただきたいと思います。



木で家をつくると端材(こっば)がたくさん出ます。これを使って、プレーパークで子どもたちが木工をしています。

### 森を守る税金の 使われ方を知ろう

2019年3月、温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止のため、森林整備等に必要なた地方財源の確保を目的に「森林環境税<sup>\*1</sup>及び森林環境譲与税<sup>\*2</sup>に関する法律」が成立・交付されました。

2019年度からすでに、「森林環境譲与税」は各市町村に交付されています。「森林環境譲与税」は、森林整備・人材育成・木材の利用促進のために活用されますが、使いみちは各自治体に委ねられ、webサイトで公開することになっています。みなさんが住んでいる自治体では何に使われているか、それが有効に使われているか、調べてみましょう！

- \*1 2024年から、各市町村が窓口となり国税として納税者一人あたり年額1,000円が「森林環境税」として徴収される。
- \*2 徴収された森林環境税は一旦国へ納められ、その全額が「森林環境譲与税」となり国から都道府県と各市町村に交付される。

日本の国土の面積のおよそ3分の2、東京都は約4割が森林です。多摩きたは東京の中でも特に森が多いエリアです。この森を守るために、今一番必要なことは私たちが森に関心を持つこと。木製品を使う、森へ出かけてみる、森林や山の仕事についての本を読んでみるなど、できること・興味のあることから取り組んでみませんか？人が生きるために必要なものは森でつくられているということを頭の片隅におきながら…。



# パン好きさんに食べてほしい 生活クラブのパン

パンにもこだわり  
が詰まっています！



## 生活クラブのパン ココがポイント！

- ① 自給率 15.1%！貴重な国産小麦を使用
- ② 添加物不使用
- ③ 原材料・製造工程すべてを情報公開  
原材料もできる限り国産、生活クラブの消費材を使っています。



### ① 国産小麦を使用する理由

輸入小麦はポストハーベスト(収穫後)農薬に加えて、収穫の効率を上げるためのプレハーベスト(収穫前)農薬として、発がん性が指摘されている「グリホサート(除草剤)」が多く使用されており、輸入小麦で作られた市販のパン9割以上から残留農薬が検出されたという調査もあります。日本国内では、小麦に対してポストハーベストもプレハーベストも行われていないので少し割高でも国産小麦を使っています。

### ② 安全性の追求

イーストフードや乳化剤、ビタミンC、甘味料(ステビア等)、酸化防止剤、保存料など、安全性が確認されていないものは使用しません。素性の確かさを追求し、原料にはできる限り国産、生活クラブの消費材を使用しています。

★生活クラブのパン生産者のお話では、パン屋さんが使う業務用のパン用ミックス粉にも、あらかじめ乳化剤などが添加されたものが多いそうです。

### ③ 徹底した情報公開

食品表示法では、店頭でバラ売りするものは原材料表示が免除されているので、市販品は見ただけでは原材料や添加物の使用状況など消費者に必要な情報がわかりません。

生活クラブのパンの生産者は、通常なら企業秘密として隠されている原料調達から製造工程すべてを組合員に情報公開しています。

【よくある質問】

★生活クラブのマーガリンやショートニングは安全なの？トランス脂肪酸は？



マーガリンもショートニングも、GM 対策された非遺伝子組み換えの原料を使い、「水素添加」もされていません。原料や製法をしっかり確認し、トランス脂肪酸含有量が1%未満とかなり少なく抑えられたトランス脂肪酸フリーに近いものを使っています。これはバターが含むトランス脂肪酸の半分以下なんです♪



消費材は食味や風味、価格などについて多くの組合員から支持され、一定の継続的な利用が見込まれる必要があります。

組合員が食べ続けられ、生産者も作り続けられる適正価格を、組合員の代表と生産者で決めています。

組合員から様々な意見があるマーガリンやショートニングも、安全性を追求しながら使用しています。気になる方には、使用しないパンもありますので、カタログで探してみてくださいね。

### 「毎日子どもたちに食べさせられるパン」がコンセプト

私たちが家庭で作る以上に繊細に気を配り、手間と時間をかけて作ったパンが、配送組合員には作った翌日に届きます。パンを買って食べる習慣のある方、日々のローテーションの中に生活クラブのパンも加えて利用しませんか？  
原材料は全てカタログで確認でき、好みによって選べますよ♪

まち・小平 <sup>かとう まいこ</sup> 加藤 舞衣子さん

【委員をやっていてよかったこと】

まち委員も共同購入委員もはじめたばかりでわからないことばかりですが、大好きな消費材について学べる事が嬉しいです。委員会では他のまちの企画や委員の方のお話が伺えてとても刺激になります。

【最近ハマっている消費材とその理由】

生野菜サラダのドレッシングとして、りんご酢と海水塩とすりごまをかけて食べています。  
酸味がマイルドで、サラダの後お皿に残った酢を飲めちゃうほどおいしいです。  
野菜の甘味と旨味を引き出してくれます。国産りんご果汁使用なのに市販品の約半値で購入できるところも魅力です。

共同購入委員  
1年目



共同購入委員  
1年目

まち・小金井 <sup>さかした きよか</sup> 坂下 清香さん

【委員をやっていてよかったこと】

これから取り組みが開始される新規消費材の情報や変更される消費材の情報などをいち早くキャッチできること。

【最近ハマっている消費材とその理由】

カレーふりかけにはハマっています。  
ふりかけるだけでドライカレーのような、本当に美味しいカレー味ご飯が楽しめます。朝ごはんに重宝します。ふりかけのイメージが変わりました。



生活クラブのパンを おいしく食べるには

★どのパンもトーストして食べること！

★届いてすぐ食べない分は冷凍すること！

【おいしい焼き方】

①パンの表面を霧吹きで湿らせる。

②高温・短時間で焼く。魚焼きグリルを使うのもおすすめ。



# 私たちが 働く場所



パステル看板 玉川上水路に近く、自然に恵まれた環境の小さな事務所が、メンバーの居場所にもなっています。

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法人たすけあいワーカーズパステル

住所：立川市幸町6-7-16 サンガーデン102

電話：042-535-8071

事業内容：自立援助サービス事業(ACT つながるケア)

立川市委託事業(育児支援ヘルパー事業、養育支援ヘルパー訪問事業)

東京都委託事業(都立砂川高校託児) 見守り保育

### 設立時の思い

2005年3月に東京で38番目のたすけあいワーカーズとして設立しました。設立趣書の「子育て中の家族のお手伝いのできたらいいね」「病人を抱える家族のお手伝いのできたらいいね」「地域の中に気軽に立ち寄れる場所が欲しいね」くらしの中で障害や困難があってもお互いにたすけあえる仕組みがあったら安心して暮らしていけるはず。そのために自分たちが必要と思うことから始めよう!』という思いを持ち続け、少しずつですが実現できていると感じます。さらにこれから先にもつなげていくことが課題です。

### メンバーの声：パステルの良いところ

- ・雇われない働き方で問題が起きたときみんなで考え解決していく。大変だけど思いを共有する仲間がいるからこそやりがいがある。
- ・パステルカラーの優しい色合いが大好き。みんなにぴったりな名称だと思う。
- ・年齢を気にすることなく仲間意識をみんなで持って居心地が良い。
- ・老後は「キョウイク」(今日行くところ)と「キョウヨウ」(今日用事がある)が大切とか。まさにそれはパステルのこと!
- ・生後間もない赤ちゃんから100才を超える方、ケアを通して多くの方に出会えること。多くの気づきや学び、笑顔や感謝がある。

ほしじゅんこ たかかすこ  
星 淳子・高 和子



地域のつどい

「やさしい基本のヨーガ 呼吸法～瞑想」を行いました。

### 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。

## 認知症サポーターを知っていますか？

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。約90分の養成講座を受講するだけで誰でもなることができます。

2025年には、新たに認知症と診断される人は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると言われています。認知症は他人事ではなく、いつ家族や自分が認知症になり介護が必要になってもおかしくありません。周囲の人が理解をもって接することは、とても重要です。

認知症サポーター養成講座は都道府県及び市町村の認知症対策窓口や高齢者支援を担当する課にて開催しています。広報やWEBサイトをみてもまずは気軽に問い合わせてみましょう。



オレンジリング

認知症サポーター養成講座受講者に渡されるリング。認知症サポーターの目印として身につける。

# こ 呼だま

9月号の応募用紙で  
いただいた感想より



表紙の「大豆ドライパック缶」レシピで、  
村瀬さん（生産者）の『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  
すよ』の言葉が心強く、利用してみよう  
という気持ちになりました。

まち・東大和 高橋 和子さん

脱プラスチック生活が自然に出来そう  
なことが生活クラブに加入している一  
つの理由です。

ここなら、ちゃんとリサイクルされそう  
だと信頼があります。そのことを再確  
認出来る記事で、とても読み易かった  
です。

まち・立川 青木 融子さん

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



私が組合員になって10年が経ちました。カタログに書かれ  
た消費材の説明を読んで、例えば自給率は家畜のエサも含め  
て計算されること、消費者が食べることで生産者は作り続け  
られることなど、知らなかったことをたくさん知れました。  
それまでは「私は国産の食品を食べているのに、なぜそんな  
に自給率が低いのだろう?」「自給率を上げるために、農家さ  
ん頑張って作ってね」などと思っていたので、私って何も知  
らなかったんだなあと思います。  
知ることによって考えるきっかけになります。eくらぶ(インター  
ネット注文)を利用しているとカタログを読む機会が減ると思  
いますが、一度じっくりカタログを読んでみてくださいね。

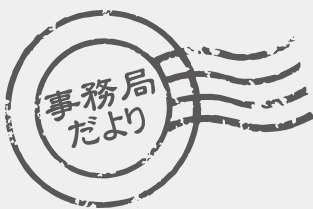
おかだ  
岡田 やよい(まちづくり/まち・東村山)



## 編集後記

檜原村は戦前炭焼きの村だ  
ったそうで、以前森の見学に行っ  
た時、炭焼き小屋も見ました。  
戦後針葉樹を植林するまでは  
天然林で、自然とうまく共存し  
ていたのだと思いますが、今は  
人が手入れしなければ森の機  
能を維持できません。森は酸素  
の供給源、自分ができることを  
考えたい。

とよさき ちづみ  
豊崎 千津美



おはようございます。こんにちは。  
こんばんは。はじめまして。今年で  
職員7年目を迎えました。こんな  
に私自身に働こうという意思があ  
ることに驚いています。日々健康  
第一をモットーに生きています。

趣味と言えるほどではありませんが、最近では日本各地のクラ  
フトビールを飲むのが楽しみです。おすすめは福島県のみちの  
く福島路ビール(福島県産米「ひとめぼれ」を使用したビールで  
吟醸酒の香りとまろやかな口当たり)と、滋賀県の長浜浪漫ビ  
ール(しっかりとした苦みとカラメルモルトの香ばしい香りが最  
高)は、ぜひ機会があれば飲んでほしいです。そういえば、海外  
旅行も好きです。只今10か国行きましたが、まだまだ行きたい  
国は多数。あ~早く旅に出たい!!



多摩きたブロック  
事務局  
きふね ともよ  
木船 智代

# おでかけ♪ たまちゃん!!

「子育て広場 ぶらんど国分寺」に  
行ってきたニャッ!



生活クラブの子育て広場に来たにゃ! デポー国分寺が入っているビルの2階で、木のおもちゃがたくさんある、あったかい気持ちになるお部屋だったよ。訪ねた日は中秋の名月だったから、お月見の飾りが飾ってあったよ。親子で季節を感じる楽しいイベントや、月1回(土曜日)「おとうさんと遊ぼう」で、お父さんと一緒に遊べる日もあるんだって。一時預かりはいつもいるスタッフさんが預かってくれるから安心だよ。デポーでお買い物もできるし、是非遊びに行ってみてね。



- 対象：0～3歳（未就学）の親子 ■開室日：月～金曜日（祝日を除く）
- 時間：10時～15時 ■広場利用料：生活クラブ組合員は無料
- ひととき保育（一時預かり）：10時～15時（最大4時間）1時間1,200円（登録必要）

インスタグラムは  
こちら⇒



## ? 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。

9月号の答え:「約1個分」です。

「グリーンシステムで一年間に減らせたCO<sub>2</sub>の量は、東京ドーム何個分でしょうか?」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 藤村 百合さん、まち・青梅 横山 友加里さん



## ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱12月号

◇表紙クイズの答え [ ]

※12月31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