



# たまたて箱



生活クラブの組合員2人が同じ場所に届けてもらう配送スタイルは、●●配送？

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 15,344人 予 5,702人

加入者数 配 908人 予 309人

脱退者数 配 -668人 予 -260人

総利用高 454,362,119円

世帯当り 29,612円

(2021年10月末)

(2021年度累計)

(2021年度累計)

(11月配送)

(11月配送) (11月24日現在)



## みえぎょれん販売(株) 前田さんへ

かつお細けずりは枯節で、かつお厚けずりは枯節ではない理由、またその違いを教えてください。厚けずりで出汁をとったあとの利用法があれば知りたいです。

せき あやこ  
まち・東大和 関 綾子

## みえぎょれん販売(株) 前田さんの とっておき♡レシピ



### 伝統技法で作る 「かつお厚けずり」と「かつお細けずり」

生活クラブの鰹節は薪のみを燃やす熱と煙で燻す伝統技法で作られます。大変な手間と労力、大量の薪が必要ですが、香り、風味は市販品とは一線を画します。かつて、組合員の要望によって用途別に消費材開発が行われ、厚けずりは出汁用として荒節を厚く削り、細けずりはトッピング用として枯節を口当たりよく細く薄く削りました。カビ付け前の荒節は出汁用としてその存在感が際立ちますし、カビ付けた枯節はその働きで旨味がまるやかになっています。



みえぎょれん販売(株)  
まただ まさのり  
前田 昌範

## 細けずりを使ったかちゅー湯

本来出汁をとるために開発された厚けずりは食用を前提にしておらず、生産効率上、骨も入っています。厚けずりはあくまでも出汁用として利用していただければと思いますので、今回は細けずりを使ったレシピを提案します。

かちゅー湯とは「鰹湯」と書く沖縄の伝統食で、風邪をひいた時、二日酔いの朝に飲む人もいます。

材料 } 細けずり 5g  
味噌 適量  
刻みネギ 適量 } お椀に入れお湯を注いで出来上がり。  
鰹節も食べるので出汁がらが出ません。

※プラス具材として生姜、海苔、卵、納豆、梅干し、とろろ昆布などアレンジは多彩です。



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

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

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

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

TEL 042-452-9797 (全センター共通のコールセンターにかかります)

(月曜日～金曜日 9:00～19:00)

# 4つの利用方法

多摩きたエリアの組合員数は21,023人(9月末時点)。そのうち1番多いのは個別配送組合員で13,769人。次に多いのがデポー組合員で3デポー合わせて5,782人。生活クラブができたときの共同購入のカたちである班配送の組合員は1,572人です。

自分が普段使っている方法以外をきちんと知る機会はなかなかないので、この機会に確認してみましょう。

それぞれの利点を知って、ライフスタイルにぴったりの方法を見つけてくださいね!

## 1人で!

### 個別配送

システム手数料\*150円/1回



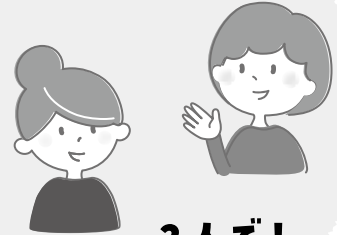
うちの玄関前まで届けてもらえて助かる!

## ペア配送

システム手数料\*75円/1回

システム手数料\*が半額なのね!

2人の分をどちらかの家に届けてもらうのね



## 2人で!

留守の時などの不安も解消

\*システム手数料

3,000円未満の時はシステム手数料がかかります。ただし、加入1年・妊婦、未就学児がいる家庭は無料

## 班配送

システム手数料\*なし

班配送は配達効率がよいため、注文金額が少なくてもシステム手数料がかからないのね。



毎回はたくさん注文しないから、システム手数料を気にせず頼めて助かるの!

名前入りのピッキング袋に入っているから取り間違えもなし!

## 3人以上で!

4人以上の班には4%引きの特典も!



マンション事情などで加入をあきらめていた近所のお友だちをペア配送や班配送にお誘いするのいいかも!

デポーは大きな班なんだ! /

## デポー

デポー班で注文した頼んだものをみんなが取りに来るイメージです。配送の組合員も利用できます。(組合員コードがわかるものを持って行くとデポーカードが発行されます。)

どの方法でも、注文を集約して生産者に発注することは共同購入の基本です。デポー分はデポーのワーカーズ(働いている組合員)が利用状況を分析し、大きな班として、まとめて発注しています。

# 班配送ってどんなかんじ？

いろいろメリットがありそうだけど…実際どうなの？ いろいろな班の事例を伺いました！

## 引き取りが夜になる人が多い班

自己責任で荷受け場所に置きっぱなしでも良しとしている。ご近所さんメンバーなのでともと信頼関係がある。たまに会うとご近所トークで盛り上がる。

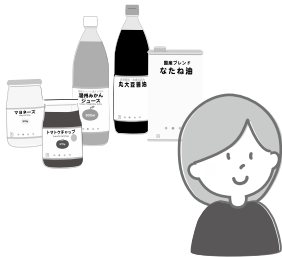


取りに行くのが遅くても大丈夫！

## みんなで受け取りをしている班

メンバーが同じ世代なので、荷受け場所に子どもが集まって遊ぶ時間になっている。ふだんからエコロたすけあい制度を使い合う関係。

みんなでワイワイ楽しいです！



重いものを頼みたい時にもいいね！

## 荷受け場所が替わる班

荷受け担当になると大量のケースを置いたままになるので、ひとりに負担がかからないように月替わりで順番にした。

荷受け担当になった時は重いものもたくさん注文するようにしている。

## まち・あきしま 古屋さんの班にお話を伺いました！

班ができて30年以上。昭島市で生活クラブの共同購入がはじまった頃から続く班です。届いた6人分の消費材を受け取りにきたメンバーがそれぞれのかごや袋に分けて、来られなかった人のお宅に届ける、というスタイルで続いています。

班のお世話役 古屋さん

私が軽い脳梗塞になって入院したとき、班のみんなが消費材を引き取ってくれたの。料理のできない夫が食べられるもの…バナナとパンだけ残して

ね(笑)あと、ベッドが届くことになっていたからその立ち合いもしてくれ

たっけ。家の鍵を預けられる人が身近にいるって助かるよね。それから、膝が痛いときに池田さんが家まで一緒に消費材を運んでくれた時も助かった。

新人の池田さん

家から5分くらいかかるけど、4%引きになるって大きかった。あとは、他の人がしょっちゅう注文している消費材を見て「美味しいのかな？」って注文してみたり。皆さんベテランなのでいろいろ教えてもらえるし、自分も皆さんのお役に立てることがあるのもうれしいところです。コロナ禍で人と会いにくかったけど、このくらいの距離感で会える人が近所にいたのもよかったです。



荷受け時の仕分け作業の様子



今回、荷受け場所に集まったのは4人。左から池田さん、奥田さん、玉置さん、古屋さん。

私自身は班配送から個別配送に移って「楽～」と思っていましたが、古屋さんの班の皆さんのお話を聞いてあらためて班ならではの良さを感じました。「仲よしじゃないし」とおっしゃっていましたが、お互いの考え方やライフスタイルを尊重し、困ったときにはさりげなくたすけあう関係をととても新鮮に感じました。



(取材:磯嶋 志保子)

組合員が3人以上集まれば、班配送が可能です。

興味がある方はぜひ、センターにお問い合わせください。

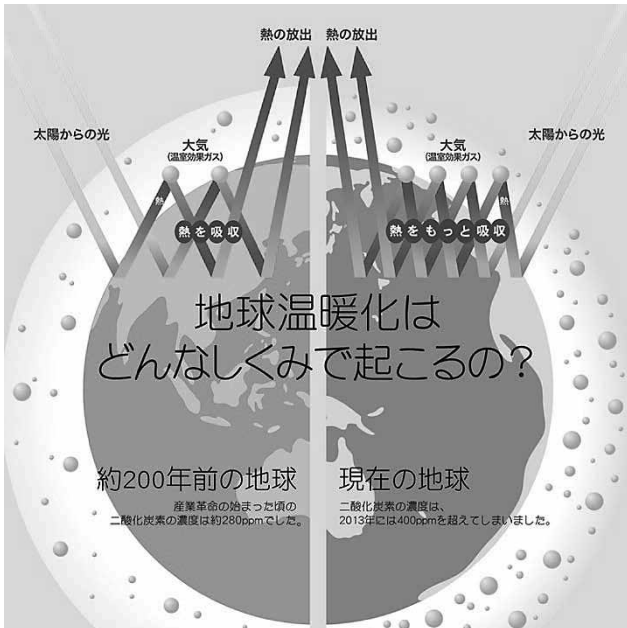


コールセンター(月～金 9:00～19:00)

042-452-9797

# みんなで考えよう！ これからのエネルギーのこと

昔の夏はこんなに暑くなかったのに・・・。気温が上がってきたのはなぜでしょう？  
この気候変動には、私たちが毎日使うエネルギーも無関係ではなさそうです。  
気候変動やエネルギーのことについて、家族や身近な人たちと一緒に考えてみませんか？



出典) 温室効果ガスインベントリオフィス/  
全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト  
(<https://www.jocca.org/>) より

## 【私たちを守ってくれる 太陽と温室効果ガス】

私たちが住んでいる地球は太陽から出るエネルギー（熱）によって温められます。この熱は放っておくと宇宙に逃げてしまいがちですが地球を取りまく温室効果ガスが熱を逃げにくくしているおかげで生活しやすい気温で過ごすことができています。

※温室効果ガスとは温室効果をもたらす気体でももに水蒸気・二酸化炭素・メタン・フロンなどの事。

## 【どうして地球温暖化になったの？】

18 世紀の産業革命以降、産業活動が活発になり、工場や火力発電所、自動車や飛行機などからの二酸化炭素、エアコンや冷蔵庫に冷媒として使われているフロン類、廃棄物などから出るメタンなどを大量に排出してきました。その結果、地球周囲の温室効果ガスが濃縮され、地球を暖めている余分な太陽熱を宇宙へ排出しにくくなったのが原因です。

## 【じゃあ、どうしたらいいの？】

世界の動きに関心を持つ  
知ったら周りの人に発信する



気候変動対策に力を入れている  
企業や自治体を応援する



政治に関心を持つ

気候変動対策は  
「我慢」をするのではなく「変わる」こと。  
社会の仕組みを変えるのは  
私たち一人一人の後押しが重要。



←生活クラブでんき詳細はこちら  
(生活クラブエナジーweb サイト)

多摩きたでは「でんき Winter キャンペーン」を  
開催中！ (2月末まで)

無駄な CO<sub>2</sub>を減らす  
実践していることは周りの人に伝える



なるべく自転車で  
移動しているの



アンペアダウン  
してみた！

電気変えたんだ

家族や身近な人と見てね！

国立環境研究所動画チャンネル↓

【20分でわかる！じゃあ、どうしたらいいの？】

地球温暖化のリアル圧縮版③ - YouTube



生活クラブでんきは 21 年度 4-8 月速報値で、再生可能エネルギー94%を達成しています。家庭から出る CO<sub>2</sub>の約半分は電気（の発電）によるもの。生活クラブでんきに切り替えている方は、化石燃料で発電した電気を使っている方に比べて、家庭から排出される CO<sub>2</sub>をほぼ半減したことになります。電気を切り替えることも、気候危機に対する大きなアクションです。皆さんが契約している電気は何を使って作られていますか？

まちづくり委員会のメンバーを紹介します！

まち・東村山 いけがわ えりな 池川 絵里菜さん

まち委員  
2年目

＜自己紹介＞

企画への参加が好きでまち委員になり、世界が広がりました。知るほど愛着のわく消費材の数々。そして組合員の知識や考えの奥深さ。まち東村山の環境を考えるサークル（脱プラくらぶ）に入り、考えるきっかけをたくさん得ています。

＜まちづくり委員になって＞

生活クラブでんきがとても環境に良いことに驚きました。個人としてできる、最大のCO<sub>2</sub>削減の1つでは、と思っています。後戻りできない気候の危機は実はすぐそこです。やっと他人事ではなく考えられるようになってきました。

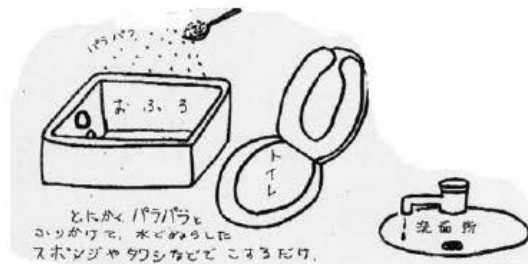


お風呂・トイレのおそうじも石けんで♪

＜お風呂＞＊入浴が終わったら、最後の人が浴室全体に冷水シャワーをかけてカビ対策を。

**浴槽・洗面器**：スポンジに固型せっけんをつけて洗う。または、粒状せっけんをばらばらとまいて、スポンジか風呂タワシでこする。

**鏡・シャワーヘッド・蛇口**：ふだんは固型・粒状せっけん。研磨剤のはたらきをする重曹をふりかけて使用または、重曹スプレーをふきかけてもOK。



**タイル・床**：毎日の掃除は固型・粒状せっけん。カビには粒状せっけん<sup>①</sup>と酸素系漂白剤に適量の水を混ぜてペースト状にしたものを塗りつける。1～2時間おき、歯ブラシなどでこすり落とす。

＜トイレ＞＊日々の積み重ねが大切。ついたらすぐ落とす

**トイレ**：ふだんの掃除はトイレブラシに水をつけてこするだけで十分。

汚れがついた場合は粒状せっけんをふりかけてからこする。

頑固なよごれには、「クエン酸湿布」。汚れにティッシュペーパーをあてて、クエン酸スプレーを吹き付け、1時間後ティッシュをはずし、ブラシでこする。床にもクエン酸スプレーをふきかけてふきとる。



※ここで使用している粒状せっけんは針状せっけんで代用可

# 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たすけあい 保谷たすけあいワーカーズ **ハミング**

住所：西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷2階

電話：042-425-0383 FAX：042-425-5901

事業内容：訪問サービス(自立支援、訪問介護、障がい福祉・居宅介護、西東京市地域生活支援事業)、デイサービス

時間：9時～17時30分 月～土(祝日も営業)年末年始休日(12/29～1/3)

### なぜ、この事業を始めたか

生活クラブでの活動で私たちは、人と人との関係を大切にしながら、生活の中のさまざまな問題に対し、大勢の知恵と行動で解決の糸口を模索してきました。高齢化社会もその一つです。また、女性の社会参加や核家族化が進むなか、子育て支援の環境整備がまだまだ十分でなく、病気や障害を持った時など、家族の力だけでは乗り越えることが困難となり、新たな解決方法が迫られ、29年前に保谷たすけあいワーカーズ『ハミング』を設立しました。従来「含み資産」として捉えられていた家庭内労働の社会的評価を高めつつ、出資・運営・労働を会員一人ひとりが担いながら、市民事業としてのワーカーズコレクティブという働き方を選びました。



デイサービスハミング14周年(11/1)  
毎年この日を迎えることが嬉しいです

### 事業を始めて良かったこと

ACT自立支援サービスでは、仕事で帰宅の遅い両親に代わり、お迎えや、お迎え後自宅で調理をし、子どもたちに夕食を食べさせて両親の帰りを待つケアも行ってきました。今では、子育て支援の環境がだんだんと整備されて、夜8時までの延長保育や病児保育の公的制度が確立しハミングの番が減ってしまいましたが、社会全体にとっては良かったことだと思います。

今後はハミングのメンバーも高齢化したので、私たちの居場所兼地域の人の居場所づくりを考えていきたいと思っています。

### 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。



かねみ よしこ  
金見 芳子



デイサービスお散歩

### ホームスタート

ホームスタートは、産前または未就学児が一人でもいる家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者が訪問する「家庭訪問型の子育て支援」です。週に1回(2時間)、定期的に4～6回訪問して、親の気持ちを受け止めながら話を聞く「傾聴」と、公園や親子ひろばへ外出したり一緒に料理をつくるなどの「協働」活動を行います。利用は無料です。

「子育てサービスを教えてほしい」「子どもとの遊び方が分からない」「頼りになる人や知り合いが身近にいない」など様々なニーズに応じて訪問ボランティアが訪問し、親子と共に過ごすことで子育て中の親の気持ちを支える寄り添い支援です。

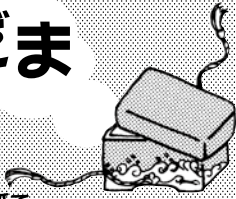
「専門機関の支援を受けるほどではないけれど、子育てのストレスを感じている親」には、ホームスタートの利用とともに行政のサービスと連携することもあります。

多摩きたエリアでは 西東京市でNPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村が行っています。

詳しくはWEBサイトをご覧ください。[ちろりん村 ホームスタート](#)で検索。



# こ 呼だま



10月号の応募用紙で  
いただいた感想より

さばの水煮缶、そのままかせいぜい甘辛く煮て食べることが多かったのですが、ピザにのっけるとはびっくりしました。最近、我が家はホットサンドブームなので今度具材に使ってみようと思います。

まち・東村山 矢元 真理さん

記事を読んで、組合員の活動がよくわかりました。個人個人が責任をもって、意思をもって組合員であることが大切だなと感じました。

まち・東くるめ 中村 加暖さん

まち委員長紹介!では、各まちで元気に活躍している若い委員長さんの“委員長になってよかった”を知って、頼もしく感じました。ガンバレー!!

まち・小平 土田 さち子さん

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。

## デポー展示会へ行こう!

### くらぶ家の人々



## 理事の つぶやき



「こんにちは!」で始まるデポーの一日。今年度初めてデポーのあるまちを担当しています。デポーに来所する組合員と直接話することができるのでとても勉強になります。私はデポーに行った時には鮮魚とお惣菜は必ず買います。お魚は新鮮で美味しいですし、すべて消費材で作られたできたてのお惣菜は、食材の組み合わせ方や味付けなど参考になります。直接調理方法を聞けるのもうれしいですね。まだデポーに行っていない組合員の皆さん、ぜひ行ってみてください!

いいだ けいこ  
飯田 桂子(まちづくり/まち・国分寺担当)

## 役員補充選挙のお知らせと公募

2022年度は役員の改選期ではありませんが、定款第22条および役員選挙規約にもとづき、役員補充選挙に向けた立候補の公募を行います。公募の範囲は理事・監事とも若干名とし、任期は1年で定款第25条により第29回通常総代会(2023年)当日までとなります。なお、立候補届出の締め切りは、2022年1月31日(月)です。

連絡先: 多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

## 編集後記

以前企画で「国産十割こうじみそ」をお湯でといただけの「みそスープ」を試飲した時、その美味しさに驚いた。それだけでも美味しい味噌にかつおのうま味が加わる「かちゅー湯」は簡単に作れて栄養もアップし、ダイエットにもいいそうで、わが家は朝の定番に。個包装のゴミも出ないインスタント味噌汁は嬉しいですね!

すぎやま あやこ  
杉山 絢子

# おでかけ♪ たまちゃん!!



まちのキャラバンに行ってきたニャ!

いつもとちょっと変わったキャラバンをやっているって聞いて、中神駅に行ってきたニャ! イタリア〜な食材がズラっと並び、「イタリアン食材見本市」にアレンジされたキャラバンカーを発見。オリーブオイルもトマトケチャップもパスタもパスタソースも!どれも美味しそうでキラキラしていたよ。まち委員さんやスタッフが食材のこだわりのポイントを教えてくれて、いつも食べているものだけでもっと食べたくなっちゃった。今年は「テーマキャラバン」と言って、いつもとちょっと違うキャラバンをいろんな場所でやっているんだって。キャラバン日程で近くに来るときを見つけて、ネコ友と一緒にいこうっ♪



今後の  
キャラバン日程



## 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ありますことをご了承ください。

10月号の答え:「運営」です。

「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?」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・国分寺 白川 恭子さん、まち・にしたま 下田 陽子さん



## ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱1月号

◇表紙クイズの答え [ ]

※2月4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。

Blank area for writing answers and comments.

お名前

TEL

FAX

組合員コード

班・個配・デポー (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