



# たまたて箱



生活クラブが提携している  
甘夏生産者グループの名前は？

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 15,441人 テ 5,715人 加入者数 配 1,168人 テ 381人 脱退者数 配 826人 テ 333人 総利用高 314,978,455円 世帯当り 20,399円  
(2021年12月末) (2021年度累計) (2021年度累計) (1月配送) (1月配送) (2月2日現在)



## 私市醸造(株)野口さんへ

生活クラブの食酢と一般的な酢との違いが知りたいです。  
また、お酢を毎日摂り入れる方法や変わった使い方があれば教えてください。

くすのきじゅんこ  
まち・東くるめ 楠 純子

## 私市醸造(株)野口さんの とっておき♡レシピ

### 昔ながらの木桶で造った酢

一般的に穀物酢として販売されている食酢と比較し、消費材の食酢は昔ながらの木桶で造った酢をブレンドしています。木桶を使用してお酢造りをしているメーカーは少数となり、大手メーカーと違う点です。また、その他原材料にコーンや小麦を使用していないため、遺伝子組換えやアレルギーの心配がないことも特徴です。

お酢を毎日摂るにはお味噌汁に小さじ1杯をオススメします。味噌のうま味で酸味はマイルドに、美味しさが引き立ちます。また、お醤油と混ぜると減塩醤油になりますので、塩分が気になる方はお試しください。



のくちじゅん  
私市醸造(株) 野口 純



## 干し大根のはりはり漬け

- 材**
- 干し大根(いちょう切り、千切りなどお好みで) 30g
  - 塩こんぶ 8g
  - ※唐辛子 1/2本
  - ※食酢 大さじ1杯
  - ※調理用合わせ酢 大さじ2杯
  - ※水 大さじ1杯

- 作**
- ①干し大根を水で5分位戻す。
  - ②※の材料を加熱し、沸騰する前に火からおろして冷ます。
  - ③戻した干し大根を良く絞ってほぐしたあと、塩昆布、②と一緒にジッパー付き保存袋に入れる。
  - ④半日くらい冷蔵庫でなじませたら完成。



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

皮まで愛して!!!

# なぜまるごと食べられるの？

「きばるの甘夏」は生活クラブの代表的な農産物の一つです。  
毎年、この時期になると生活クラブの組合員はあちこちで「甘夏～」とそわそわしています。  
なぜ、そんなに思い入れがあるのか、初めての方にもわかりやすく解説します。

## 『生産者グループきばる(以下きばる)』は…

熊本県南部の水俣市、芦北町、天草市御所浦島の甘夏の生産者グループです。  
かつて熊本県で漁業を営んでいた人々は水俣病\*の被害を受けて海で生きることが出来なくなり、陸に上がる(農業を始める)しかありませんでした。そんな彼らが取り組んだのが、当時熊本県で奨励され始めた甘夏の栽培。初めのうちは当時の農協の指導通りに、毒性の強い農薬散布をしながら過酷な労働を続けて生産していましたが、「公害の被害者である自分たちが今度は加害者になってはならない」と考え、農業を出来るだけ使わない甘夏を作ることに決め、農協を通さない販路を開拓してきました。

\*工場廃水に含まれたメチル水銀が海や川の魚介類を汚染し、それを食べた人に発症した公害病。妊娠中の女性が食べた場合、メチル水銀が胎盤を通り、胎児に影響を及ぼしました。根本的治療法はいまだになく、被害の実態も完全には判明していません。

熊本県

「きばる」とはこの地方の言葉で「頑張る」という意味。

## だから…きばるの甘夏は安心して皮まで食べられます。

- ・農薬の使用は8月末までに最高5回(熊本県の慣行栽培では22回)
- ・きばる独自の有機肥料を使い、9月以降の果肉が大きくなる時期は農薬散布をいっさいせず育てています。
- ・除草剤・防腐剤・ワックスによるツヤだしを一切行っていません。



## 異常気象に苦勞している産地

夏の猛暑でサビダニが発生したり、長雨で黒点病が発生したり、カメムシが大量に発生するなかでも、産地では今の農薬の基準を守り、石けん水や木酢、海水からとったにがりも使って防除をしています。



また、令和2年7月豪雨(2020年7月3日から7月31日にかけて、熊本県を中心に九州や中部地方などで発生した集中豪雨)では、きばるでも7名の生産者のみかん園で土砂崩れなどの甚大な被害を受けました。一時は生産をやめようと考えた生産者もいましたが、生活クラブからの支援や組合員からの応援メッセージに励まされて、圃場の整備を行い、生産を再開することにしたそうです。近年、「しらぬい」も甘夏と同じ栽培基準で取り組んでいます。一般には「デコポン」の名前で知られている人気のある柑橘の品種です。



## きばると生活クラブは40年以上提携を続けています。

「公害で苦しむ水俣の甘夏だから取り組む」のではなく、ていねいに育てている甘夏を糸口に水俣病の今や公害が生まれた背景に関心を持ち、自分でできることを考える人を増やしたい、そんな思いが詰まった消費材です。

詳しくはこちら



きばるのあゆみ動画



\*この動画は組合員向けです。拡散しないでください。

皮まで愛して！！

# ～組合員の「甘夏仕事」～

生活クラブの組合員は、きばるの取り組みを応援し、ともに課題を解決するため、この季節になると甘夏を箱単位で利用し、たくさん食べてきました。甘夏はその名前の通り夏みかんより甘く、食べやすいのが特徴ですが、取り組み当初はとともすっぱかったため、美味しく食べきる工夫が必要でした。工夫を重ね、組合員がひろめ伝えてきた皮まで大切に美味しく食べるレシピ。その調理作業は、「甘夏仕事」として定着しています。

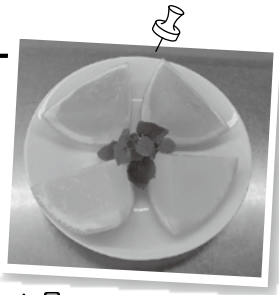
取り組みを続ける中で、木が成熟したり肥料が改良され、甘くて美味しい甘夏になり、さらにいろいろな料理のバリエーションもできるようになりました。まだ、利用したことのない皆さん、この機会にぜひ食べてみてくださいね！

## 甘夏まるごと使い切りレシピ

簡単ノ

### さっぱり美味しい甘夏寒天ゼリー

- 材料**
- 甘夏 …………… 3個
  - かんてんクック…………… 1本(4g)
  - ビートグラニュー糖… 100g
  - 水 …………… 600ccから甘夏搾り汁を引いた量  
(例：搾り汁が450ccなら、水は150cc)



- 作り方**
- ①甘夏を横半分に切って果汁を絞る。搾り汁を量り、ボールに入れておく。
  - ②甘夏の皮は容器として使うので、傷つけないようにきれいにしておく。
  - ③鍋に水(600ccー甘夏の搾り汁を除いた分量)とかんてんクック、ビートグラニュー糖を入れて火にかける。木べらでかき混ぜながら2分以上沸騰させ、煮溶かす。
  - ④①と③を混ぜ、手早く甘夏の皮の容器に流し入れ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

## いろいろな使い方

- 果汁**  
＝甘酢として  
マリネ・酢飯
- 果肉**  
サラダ
- 皮**  
ピール  
マーマレード

## 甘夏胡椒

- 材料**
- 甘夏の皮 …… 1個分(約100gになります。必ず計量してください)
  - 唐辛子 …… 1本(お好みで増やしてもOK)
  - 塩 …………… 皮の量の15～20%(長期保存するなら20%)

- 作り方**
- ①甘夏の皮をむき、内側のわたを取る。(苦味がお好きな方はわたを付けたままでも)
  - ②①と皮の重さの15～20%の塩をフードプロセッサーに入れて攪拌する。
  - ③唐辛子の種とへたを取って刻み、②に入れて攪拌する。  
※甘夏果汁を少し加えると攪拌しやすくなります。



「甘夏胡椒」はおにぎりに入れたり、オリーブオイル&甘夏果汁を混ぜてドレッシングにしたり…と応用が可能です。出来立てよりも塩が全体になじんでからのほうがおいしいです。

今年の甘夏の取り組みは 2個、2kg、5kg、10kg の4種類。

2月21日の週から配達が始まります。

初めて注文する方には2kg(¥754 税込)がおすすめです。

※きばるの生産量を全量消費してしまったら、カタログに「生産者：きばる」と表示されていても自動的に西日本FUのものが届きます。



おいしい  
甘夏レシピが  
たくさん！  
ピオサポ  
レシピは  
こちらから！



# 知っておきたい か・い・ごのこと

～歳をとっても地域でいきいき暮らすために～



「介護」について考えたことはありますか？家族の介護が必要になったらどうすればよいのか、自分自身介護が必要な状態になったら……。事故や突然の病気などで、若くても介護が必要になることもあります。介護の程度や状況はさまざま。早めに考えておいて損はありません。介護サービスの種類や仕組み、自分らしく地域で暮らし続けるためには何が必要なのかなどについて、社会福祉法人悠遊※理事長の鈴木礼子さんをお招きして学習会を行いました。そのお話の一部をご紹介します。

※社会福祉法人悠遊・・・介護保険制度のない時代に生活クラブ東京の組合員が寄付を出し合って設立された非営利の公益法人。10の基本ケアを实践、様々な高齢者福祉の事業を行なっている。

## 【介護保険、いくら払ってる？】

2000年から始まった介護保険制度。施設やサービスが選べるようになりました。40歳以上の国民が支払う保険料と税金を財源とし、費用の一部の負担で介護サービスを受けることができます。

介護保険料は、市区町村ごとに異なる「基準額」をもとに、収入に応じた金額が算出されています。3,000円台から9,000円台まで幅があり、全国平均では6,014円/月となっています。

## 【どんな介護サービスを受けたい？】

1. 自宅で介護を受ける居宅サービス
    - 訪問介護（ホームヘルプサービス）
    - 通所介護（デイサービス）
    - 定期巡回・小規模多機能型居宅介護等  
(地域密着型サービス  
※各自治体により種類や内容が異なる)
  2. 介護保険施設に入所して受ける施設サービス
    - 特別養護老人ホーム（原則介護度3以上）等
- ここに記載したのはサービスの一部。費用や自分の住む自治体に、どのようなサービスがあるのかを知っておくとよいようです。

何を基準に選びますか？ 選べるサービスは自分の地域にありますか？



## 【数字で知る超高齢化社会日本】

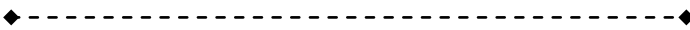
### 2025年の予測

- 3人に1人が65歳以上
- 4人に1人が75歳以上
- 65歳以上の5人に1人が認知症に？！

### 2040年の予測

- 約4,000万人が高齢者(団塊ジュニア世代)
- 高齢者人口がピークに！
- 平均寿命と健康寿命(2019年)
- 平均寿命 男性:81.4歳 女性:87.4歳
- 健康寿命 男性:72.7歳 女性:75.4歳

超高齢化社会で予想される事態は、首都圏だけで介護施設の不足13万人、介護サービス提供人員の不足32万人と言われているのだそうです。この介護の課題解決の鍵は「自宅でいつまでも元気に過ごす」ということのようにです。その為の仕組みが自分の地域にあるのかどうかを調べたり、介護が必要になった時にどうするか・どうしたいかを家族と話す機会を持ってみませんか？



生活クラブでは悠遊の他、「自立すること・自分らしさ」を大切考え事業を行っている「たすけあいワーカーズ」が地域にあります。




お近くのたすけあいワーカーズの  
←詳細はこちら  
(NPO法人ACT web サイト)

社会福祉法人悠遊の詳細はこちら→  
(悠遊 web サイト)



まちづくり委員会のメンバーを紹介します！


 まち・西東京 やさき ふうこ 矢崎 文有子さん

**<自己紹介>**  
 市の公民館講座で添加物についてのお話を聞き、添加物の使用が少ない生活クラブに加入することを決めました。生活クラブで扱っているお肉は、生産から食卓に届くまで大切にされていることを知って、感謝しておいしくいただこうと肉料理にもチャレンジしています。

**<まちづくりで興味のあること>**  
 環境問題についてどう動けばいいのかわかりませんでした。まちづくり委員になって、石けんの活動や、再生可能エネルギーのでんき、グリーンシステムなどの活動を知り、関わることができました。持続可能な世界を作っていくためにできることをしたいと思っています。



～石けんと合成洗剤のちがい～

石けん

天然油脂と苛性ソーダなどのアルカリ剤。分解性が早く、川や海に流れると石けんカスとなり水生生物のエサになる。生態系への影響が低い。



合成洗剤（合成界面活性剤）

ほとんどが石油を原料として作られている。分解されにくく自然環境に堆積する。PRTR法※で管理の対象となる化学物質が含まれている洗剤も。

※PRTR法とは・・・

国が有害性があると指定した化学物質（第一種指定化学物質）などが、環境（大気、水、土壌）へ排出される量を事業者が把握し、国へ届け出をして国が集計・公表する制度。

SDGsの目標のひとつ  
「つくる責任・つかう責任」



生活クラブでもはじめは合成洗剤だけを扱っていましたが、合成洗剤の毒性や環境への影響に疑問を持った組合員が、学習会や話し合いを積み重ね、1973年から石けんも扱うようになりました。

その後石けんの優位性や使い方などを広める活動をした結果 1977年、合成洗剤はやめて石けんだけを利用していくことを決めました。

地球の中で循環している私たちにとって大切な「水」。環境負荷を減らすことのできる石けんを使ってみませんか？

# 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団体ずつ紹介してきました。今回最終回となります。「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。

## 特定非営利活動法人 ACT小平らいふえいど

住所：小平市学園東町2-4-16 ネクスビル102

電話：042-348-0376 FAX：042-348-0375

事業内容：自立支援サービス・訪問介護サービス

受付：平日9:00～17:00

休業日：土日祝日・年末年始・夏季休暇



### らいふは「生活・人生」、えいどは「助ける」。

生活クラブが作った福祉団体“ACT”の理念に賛同し1998年から、「老いても、障がいをもって、小さな子どもを抱えても住み慣れた小平で自分らしく生活していけるよう」ワーカーズ・コレクティブとして“ACT自立援助サービス”を行ってきました。2000年には公的な介護保険事業に参入する為にNPOの法人格を取得し、今では介護保険、障がい福祉、目の見えない方の同行援助、移動支援も行っています。

精神に障がいを持たれる方には、当初から地域生活支援センターと連携し、ケアに携わってきました。その経験がその後のケア(認知症の方の対応など)に活かされています。

### らいふえいどのメンバー

メンバーは25名で、18名でケアにあたっています。小平市のACT会員は126名です。定例会では毎月皆で運営やケアのことを話し合ったり研修を行ったりしています。コロナ禍により、チーム会議、定例会、理事会など各種会議はZoomも使い密を防いでいます。ケアの前には事前研修を行い、初日には同行し、チームを組んでケアにあたります。これまで各種資格取得や様々な研修に参加し、介護技術の向上が出来たのは、ACTの仲間のおかげが大きかったと感じています。これからも“片手に理念、片手にそろばん”を忘れずに地域に貢献していきたいと思っています。



やまだ あつこ  
山田 敦子

小平市の「地域デビューパーティー」にて

## ACT (アクト=アビリティクラブたすけあい) からはじまる「地域ACT」

ACT(アクト)は、生活クラブの福祉構想に基づき形になった福祉分野の会員組織です。「私たちが働く場所」で紹介した「たすけあいワーカーズ」や「ACT・人とまちづくり」は、ACT会員が立ち上げた団体で、ACT会員に「たすけあい」のサービスを事業として提供しています。

私たち生活クラブの組合員がまち単位で活動しているように、ACT会員も自治体ごとに「地域ACT」を形成する動きが始まっています。「地域ACT」により、身近な会員同士がつながりやすくなり、自治体独自のルールやサービスを活かしたコーディネートがしやすくなる利点があります。また、まちの地域協議会に参加し「市民版地域福祉計画」に沿ったまちづくりの担い手となることで、地域に必要な新しい事業が生まれることも期待されています。

※多摩きたエリアで活動が始まった「地域ACT」は、武蔵野、国分寺、小金井。  
(2022年2月1日現在)



小金井地域ACT話し合いの様子

ACTの活動については  
【生活クラブ ACT】で検索  
または⇒



# こ 呼だま

12月号の応募用紙で  
いただいた感想より



生活クラブの食パンを食べた時、フランスパンのように少し硬さがあり、小麦本来の味を感じられました。食パンを食べると胸やけする母もこのパンなら食べられます。「パン好きさんに食べてほしい生活クラブのパン」のページで生活クラブの食パンの良さがよくわかりました。

まち・西東京 池上 恵子さん

生活クラブで時々間伐材を使ったものがカタログに載っているのが気になっていました。間伐材のものを扱う理由が今回わかって良かったです。森林の大切さと聞いて思い出すのが、昨年夏頃、熱海で起こった土石流災害です。テレビの映像で見たときは思わず息をのんでしまいました。できることから森林を守っていきたいです。

まち・東くるめ 中村 加暖さん

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。

## セイさんの1日 イムヨウコ くらぶ家のんた



## 理事の つぶやき



昨年5月に掃除機が壊れ、買い替えることになったこと。私は消費材の掃除機を買いたかったのですが、夫は他が良いとの反対意見で対立。年に数回しか使わない人より、日々使う人の意思が優先されるべきでは？との問いかけに、夫の出した答えは「じゃあ、俺がやる！」でした。そして、口先だけだった場合、希望の掃除機を買ってよいという約束のもと、その日から掃除機かけは夫の役割に。今まで朝の掃除にかけていた小一時間が自分のことに使えるようになり、気持ちにも余裕ができ、なんと快適なことでしょう♪週に一回しか掃除してくれないけど(笑)。まだしばらくはお任せしたいと思います。感謝。

たけはら ひろみ  
竹原 弘美(共同購入/まち・にしたま、まち・あきるの担当)

## 2022年度多摩きた総代選挙を行います

多摩きた定款56条および多摩きた総代選挙規約にもとづき2022年度多摩きた総代選挙を行います。総代の定数は200人です。各まちは、立候補者およびまち委員会が推薦した総代候補者を、総代選挙管理委員長に報告します。選挙区の選挙は投票によって行われますが、候補者数が選挙区の定数以内の選挙区については、投票を省略して候補者全員が総代に当選することになります。なお立候補できる方は、2021年11月末時点で組合員である方となります。

### 【選挙区と定数】

西東京41名、武蔵野14名、小平18名、小金井13名、国立7名、国分寺29名、東くるめ8名、きよせ6名、東村山27名、東大和6名、立川8名、あしま6名、青梅5名、武蔵村山2名、にしたま5名、あきるの5名(選挙区は各まちとし、定数は組合員数で按分しています)

- ◆立候補の受付：2022年3月12日(土)～ 3月31日(木)
- ◆受付方法：立候補する人は各まち委員会に書面で届け出てください。
- ◆当選人名簿の掲示：2022年4月19日(火)～ 4月25日(月)
- ◆当選人就任日：2022年4月20日(水)

## 編集後記

広報担当になって7か月が過ぎようとしています。最初の広報推進会議ではすべてが外国語のように感じただけで、少しずつわかるようになってきました(笑)。たまた箱モニターや組合員のみなさんからの声にはいつも励まされています。ご意見・ご感想を寄せていただき、組合員のたまた箱を一緒に育てましょう～！来月号はプチリニューアル。どのページが変わるか楽しみにしててください♪

うのき ちひろ  
宇野木 千尋

# おでかけ♪たまちゃん!!



消費材を使ったパン屋さん、  
「ラ・ママン」に行ってきたニャ!



ラ・ママンは国分寺駅北口から徒歩3分のところにあるパン屋さん。こだわりは、「おいしくて安全、ママが子どもたちに安心して食べさせられるパン」! 厳しく吟味された材料を仕入れ、パン生地もパンの中身も厨房で毎日手作りしているんだって。「胚芽パン」や「湯ごねパン」が人気で、シンプルな材料だから生地そのものの味を楽しめるよ。「季節のデニッシュ」は季節の果物や手作りジャムが使われていて美味しそうだったニャ〜。定番のサンドイッチはリニューアルされて「厚焼きたまごとツナのサンド」「照り焼きサンド」になったんだって。デポーにも入荷されているから食べてみてね。

パンの家 ラ・ママン

■場所: 国分寺本町2-23-3 ■電話/FAX: 042-325-5107 ■定休日: 火・日・祝祭日 ■営業時間: 10:00 ~ 18:30

## 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。

12月号の答え: 「森林環境税」です。

「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?」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・小平 松田 茂子さん、まち・国立 永田 由紀子さん



### ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱3月号

◇表紙クイズの答え [ ] ※4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。

たまたま箱モニター登録希望 モニター希望の方はに✓を入れてください。別途、ご連絡します。

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