



たまたて箱



学校給食で新生酪農の牛乳を飲んでいる
多摩きたエリアにある自治体は〇〇市

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 15,402人 予 5,725人 加入者数 配込 1,305人 予 446人 脱退者数 配込 -1,001人 予 -385人 総利用高 466,037,220円 世帯当り 30,258円
(2022年2月末) (2021年度累計) (2021年度累計) (3月配送) (3月配送) (3月30日現在)



まち・国分寺 すずき かずえ
鈴木 佳珠恵

コーミ(株) 田中さんへ

トマトケチャップの美味しさを知ってから他のケチャップは使えなくなりました。ケチャップはトマトの味がとても濃厚です。どうしたら濃くて美味しく作れるのでしょうか？定番のケチャップライスやナポリタン以外のおすすめレシピがあったら教えてください。

コーミ(株) 田中さんの とっておき♥レシピ

水を一滴も加えてない、国産L's※トマトケチャップ

原材料のトマトとたまねぎは国産、塩は消費材である(株)青い海の真塩を使用したトマトケチャップです。一般的なトマトケチャップのように外国産トマトペーストに水を加えて濃縮還元するのではなく、トマトピューレから製造しますので、製造時に水は加えておらずトマト本来の風味が活きています。また、容器はリユースびんを使用し、3R推進、資源循環を進めています。素材にそのままかけたり、素材と一緒に煮込んだりする料理にもおすすめです。

※L'sとは・・・加入したばかりの組合員にまず最初に使ってほしい消費材のこと。品質、価格、社会的な意義に特徴があり、組合員みんなで利用したい消費材です。



たなか みちお
コーミ(株) 田中美千雄

鶏のケチャップ煮

材料
鶏もも肉 500g
玉ねぎ 1個
なたね油 大さじ1
塩・コショウ 少々

ソース
トマトケチャップ 大さじ2
ウスターソース・中濃ソース 各小さじ1
洋風だし 小さじ2

作り方
①鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをし、フライパンになたね油を熱して皮の方から焼き色をつけ、もう片面も焼く。
②千切りにした玉ねぎを炒め、しんなりしたらソースの材料を加え、からめるように煮込む。



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



生活クラブの牛乳と酪農の今

みんなが大好きな牛乳、食生活に必要な牛乳を生み出す酪農について、知って伝えよう！

こだわりの詰まった生活クラブの牛乳、利用している組合員から「おいしい」「他の牛乳が飲めなくなった」という高評価がある一方、生活クラブ全体でみると利用が減り続けています。世界情勢が不安定になり、食糧の確保についても心配な状況になっている中で、牛乳・その牛乳を生み出す酪農について、少し考えてみましょう。



生活クラブの牛乳は…



まずは…確認！

- 1 新生酪農という生活クラブが作った会社が、大消費地に近い栃木、長野、千葉で製造。
- 2 72℃で15秒間加熱するパステライズド殺菌なので、熱による成分変化が少なくさらとした飲み心地。
- 3 牛が食べるエサも遺伝子組み換えしていないものを分別。
- 4 エサ、生乳、製品の放射能検査も毎日実施。
- 5 びんはリユース、ふたも回収してリサイクルでエコ。

生活クラブが首都圏での牛乳生産にこだわる理由

牛乳は生鮮品。特に生活クラブのパステライズド殺菌は一般的な超高温殺菌の牛乳のように日持ちがしません。新鮮な生乳をなるべく早く消費者に届けるためには、消費地に近いところで生産する必要があります。

知って欲しい！

酪農の今

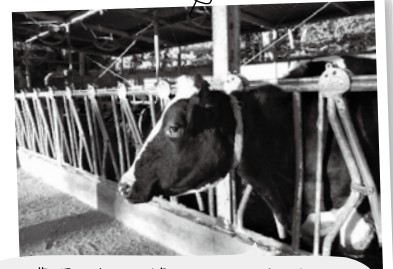
2021年12月に栃木の新生酪農に生乳を出荷している酪農家4件を視察しました。その中で印象に残ったことを報告します。(利用担当 磯嶋)

酪農には意外にお金がかかる！

- ・お母さんになる牛に種付けし、10か月後、仔牛が生まれるとそのお乳をしぼり始めます。種付けは人工授精師さんに依頼するとお金がかかります。(酪農家によっては自分で資格を取り種付けをする人もいます。)
- ・牧草やデントコーンを自分で育て収穫し、飼料を作ります。牧草の種や資材費、刈り取りのためのトラクターは1千万円以上。用途別に数台のトラクターを持っていることも普通。自分のところの収穫で足りない分はよそで買ってこないといけませんので、その費用がかかります。
- ・さらに意外なのは牛舎に敷くおがくずや稲わら。牛が気持ちよく過ごすために大量に必要なのに、おがくずはバイオマス発電での需要があり、値段が上がっているのだとか。
- ・生産者のほとんどは家族経営。人を雇う規模ではなく、生きものを扱っているので休むことはできません。どうしても必要な時にはヘルパーさんに依頼します。それにもお金がかかります。



設備を簡単に新しくすることができないなかでもさまざまな試行錯誤をし、牛にストレスをかけない工夫をしているのが印象的でした。



どの農場の牛も人懐っこく、人間に大切にされているのがよくわかりました。

それでも続けるのは…

- ・酪農の面白さ
- ・顔が見える消費者(生活クラブ組合員)に届けられるやりがい。
- ・生活クラブと出会ったから。要望を満たす生乳を生産すれば、酪農を続けられる価格で新生酪農が買い取ってくれる、その安心感がある。

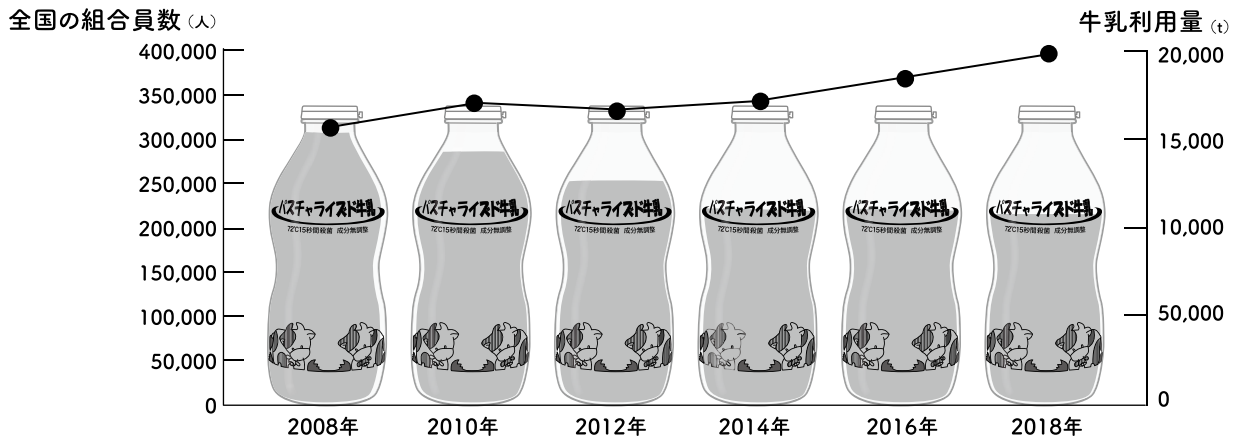
酪農家の思いを伝える動画もあります。/

食をつむぐ人たち 牛乳 検索



またはこちらから⇒

生活クラブの組合員数と牛乳利用量の推移



今、多摩きたでは組合員の中で半分の人が牛乳を利用していますが、生活クラブ全体でみると、組合員数は増えているのに牛乳の利用量は大きく減っています。(グラフ参照)

家族構成の変化や食生活が多様化するなかで、世帯当たりの利用量が減るのはやむを得ない面もありますが、このまま利用が減り続けると、私たちの牛乳工場を維持することもできなくなり、さらには酪農家が「生活クラブ向け」の生乳を生産することも難しくなります。実際、生活クラブに限らず首都圏では酪農を廃業する人が多く、酪農家の数は減る一方です。

※ちなみに首都圏と比べて北海道では、行政の政策で新規就農しやすいしくみがあり、新たに酪農を始める人も出ています。



牛乳・乳製品の利用を増やすために生活クラブで取り組んでいること

1 牛乳以外の乳製品の開発

生乳100%ヨーグルト



ヨーグルトの需要が多いことに注目し、より使いやすいプレーンヨーグルトとして生乳100%ヨーグルトを開発

低脂肪牛乳とバター



ナチュラルチーズ



以前は千葉工場で大規模に生産していたナチュラルチーズを、規模を拡大して新たに生産できるように体制を整えています。ゴーダチーズとさけるチーズはデビュー済み。モッツアレラチーズを開発中。

2 学校給食への提供

環境負荷の低いびん牛乳のニーズが高まり、今都内では青梅市など3自治体で新生酪農のパステライズド牛乳が学校給食で飲まれています。しかし、学校が長期休みになる時期の調整が難しく、要望があってもすべて対応できるわけではありません。

3 牛乳を上手に摂るための情報発信

健康寿命を延ばすためには良質のたんぱく質やカルシウムが摂れる牛乳がとてよい食材であること、パステライズド殺菌の牛乳はたんぱく質の熱変性が少ないことなどを栄養学の知見に基づいて発信しています。

🔍

またはこちらから⇒



生活クラブの牛乳ファンの皆さん！ 出番です。

2021年度、生活クラブの牛乳を飲んでない人になぜ利用していないか聞いたところ、「飲んだことがないから」という理由をあげる人が多かったです。おいしいのかわかりにくいものを、お金を払って試す気にならない…という気持ちはよくわかりますよね。生活クラブの牛乳が好きなアナタ！ぜひ、この背景を知って「生活クラブの牛乳、おいしいだけじゃないんですよ～」といろんな人に伝えられるといいですね。

私たちにできること



地域にひろがれ！ せっけん！！

～石けん運動ストーリー～

生活クラブは設立した 1968 年当初は合成洗剤を扱っていましたが、合成洗剤が環境と人体に与える影響について疑問を持った組合員が調査活動や学習会をすすめるなかで、1973 年に粉せっけんの共同購入を始めました。味噌に続く生活クラブオリジナル消費材第 2 号でした。その後、1977 年には合成洗剤をやめ、せっけん類のみを共同購入しています。

水環境を守るためには、生活クラブにとどまらず広くせっけんの利用を呼びかけることが大切です。その活動の一つとして生活クラブは「せっけん運動ネットワーク」の活動に参加しています。この組織は地域生協・大学生協・NPO・市民団体など、おおぜいが参加できるせっけん運動のネットワーク機構で、せっけんを入口として環境問題全般についての情報交換や交流により、地域におけるせっけん運動の発展をめざしています。全体では、学習や交流の場の「シャボン玉フォーラム」や、「シャボン玉月間」の活動などを行っています。

シャボン玉月間

毎年 7 月を中心にせっけん運動ネットワークが「安全性や環境影響に不安のある合成洗剤の使用をやめて、せっけんを使いましょう」をコンセプトに行っている活動で、自治体へせっけんの利用を呼びかけるための「首長メッセージ」の取得や、統一ポスターなどを掲げせっけんの利用を広く地域へ呼びかけています。



2021 年度シャボン玉月間ポスター →
ポスター・キャッチコピーは毎年公募

今年も始まっています！

首長メッセージ取得活動

自治体の首長からメッセージを戴きます。市長などに直接会ってせっけんの優位性を伝えたり、市内の施設でせっけんの使用をすすめる活動をしているまちもあります。

活動の詳細は、まちの機関紙を見てみてくださいね！

まち
西東京

まちづくり委員会で作成した石けんチラシを持参、石けんの安全性など伝えました。



2021 年の
活動の
様子

まち
東村山

市長と懇談、市内の小中学校や公共施設での石けんの利用がすすまないことに対し、進捗状況を尋ねました。

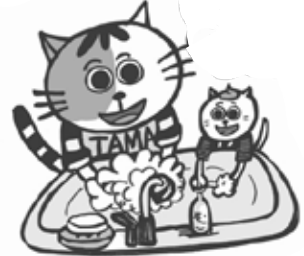


生活クラブでせっけんの共同購入が始まった頃、「合成洗剤追放」請願や公的機関でのせっけん使用提案などが、自治体で無視同然にされた経験から生活するものの立場に立った議員を議会に送ろうという「代理人運動」にもつながっていきました。私たちが住む地域の環境を守るために、私たち自身で活動を続けていくことも大切ですね。



たまちゃんの石けんLabo 使い方編

髪の毛や頭皮の健康はシャンプーの仕方や洗髪剤で違ってきます。石けんシャンプーは合成シャンプーと違い環境や人体への影響がないだけでなく洗髪後のスッキリ感も体感できます。



シャンプーも石けんです

①

頭皮までしっかりと届くように



シャンプー前のブラッシング

②

やや熱め



お湯で予洗い

③

初めての方は石けんシャンプーで2度洗い
1回目のシャンプーは
やや多め、十分に泡立てる



2回目は少す目、指の腹でマッサージするように

④



たっぷりのお湯ですすぐ。
すすぎは特に洗いこぼれに
よくすすがずにすすいでしまうと、髪の毛のキューティクルの中に石けん分が残ります。
パサつき、ゴワつきの原因に。

⑤



リンスは石けんシャンプー用で、アミノ酸水やお酢を薄めたものでも良いです。
パサつきがちな髪の毛の人はこのまま蒸しタオルで巻いてしばらくおく
すすいたら、タオルで髪を拭き、たたいて水気をとる。

リンス ここがポイント！

洗面器の1/3程度にお湯、リンスはポンプで2〜3プッシュを入れてかき混ぜ、毛先をつけたり、髪全体にまわしかけます。直接つけても良いですが、より髪に馴染むのでぜひお試しを。



または



「お酢」を使う場合・・・

- ◇ 洗面器にお湯約300ccにお酢10cc（ショートヘアの場合）を入れ軽く混ぜる。各量は髪の長さによって異なりますので加減してください。
- ◇ 手早く髪になじませ、あまり時間をおかないうちによく洗い流してください。髪に酢の匂いは残りません。
- ◇ 「純米酢」がおすすめ。



合成洗剤のシャンプーから切り替える方は、頭皮や髪についている合成洗剤の成分をきっちり洗い流せた2〜3ヶ月後くらいから、石けんのシャンプー本来の使用感になります。また髪の長さや汚れ方にも個人差があるので、時間をかけて使う事をおすすめします。「せっけんシャンプー」は泡立ちポンプの容器に入れて使うのがおすすめです。



多摩きた生活クラブの 16まち

私たちの まち

～まち・あきしま～

組合員数：611人（2022年2月末現在）
班・21 地域・3（くじら・ほたる・つつじ）



まち委員のメンバー

自分のまちの活動、ほかのまちの活動、どんな感じかな？
興味をもったこと・気になったことを
まちの機関紙で聞いてみよう♪

まち・あきしまは、月に一度、市内の公民館などでまち委員会を行っています。5人のまち委員みんなで協力してまち活動を分担しています。まちのサークルは「さくらんぼスケッチの会」と「お茶サークル（協同村でお茶づくり）」。その他、チラシまき隊が活動しています。コロナ前の大人気企画は、夏休みの親子企画として行っていたパフェやクレープづくり♪自分好みのオリジナルを作れるし、いろいろなスイーツの味見ができるので、組合員もまち委員も楽しみながら参加していました。キャラバンもいろいろな町に出向いています。2021年度から毎月、地域協議会団体の「エコメッセ 水・緑・木地」と「まちの縁がわ朝日町ここっちゃん」でテーブルキャラバンもはじめました♪まちの組合員が気軽に参加できるようなまち活動にしたいと思っています♪



いろいろあって
面白そうだな



「はじめてのみそづくり」企画

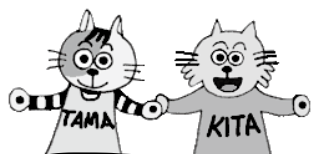
昭島市の給水スポット

昭島は東京都で唯一深層地下水100%を水道水源としている市です。深層地下水とは、山に降った雨や雪が約30年かけて地中にしみ込んだもので（土壌がフィルターの役割を果たし不純物が取り除かれ、炭酸やミネラル成分等を溶かしながら地層にしみ込む）、水質が良いので浄化処理をしていません。薬品は水道法で義務付けられている必要最低限の塩素を加えているのみです。まち・あきしまは地域協議会とともに、この貴重な地下水を守る方法や活動について話し合っています。地下水への愛着とプライドが昭島市民にはある気がします。昨年、昭島市は市内4か所に無料で自由に水をくめる水道管直結型の水飲み場を設置しました。市のキャラクター「ちかっばー」が目印です。水筒やボトルなど気軽に給水ができ、使い捨てプラスチックの削減にもつながるのでおすすめです♪昭島に遊びに来た際はぜひ利用してみてください。



給水スポット

前年度まち委員長 ひらおかりか 平岡 里佳



地域ってなあに？

活動単位である「まち」より小さい単位で、エリアを分けているのが地域です。
町名で分かれている「地域」もあれば、川や線路で分かっている「地域」もあり、「地域」の範囲はまち大会で決定しています。「地域」があることで、近くの組合員とより身近な話題についての情報共有や身近な問題についての意見交換ができます。また、近隣の組合員との交流の場として、様々な企画も開催されてきました。
「地域」の活動を決定する地域大会（年に1度）は、代議員制ではないので組合員だれもが出席し「地域」の活動について意見交換することができます。

こ 呼だま

2月号の応募用紙で
いただいた感想より



生活クラブに入ろうと思った動機の一つ「料理にもお菓子にも使えるマーガリン」。生産者と組合員(消費者)と一緒に開発したという、理想的な消費材です。自分の意見が消費材を変えられるのだという勇氣をもらいました。

まち・東村山 中込 裕子さん

子育てひろばの記事を読んで、自分にも子どもがいるためとても興味深く拝読しました。コロナがはじめてから施設の利用も制限され、外出の機会が減りました。他の人々と交流することは子育てにおいて大切だと思います。

まち・東村山 與儀 雅弓さん

地域に根ざした情報が得られるのがうれしいです。子ども食堂はすばらしい取り組みだと思います。

まち・武蔵村山 有賀 有貴さん

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。

簡単ぶるぶるミルクもち

くらぶ家のんた



バイオサポ 牛乳 おやつ

で 検索してね♡

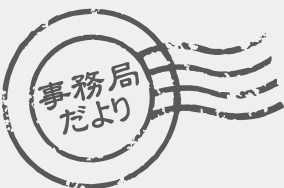


理事の つぶやき



ランドセルを、孫のために購入することになりました。来年の入学準備のために。さすがに早い、って思ったのですが今や、ランドセルの購入は少し前の夏休みに帰省先で、ではなく春休みに予約するのだとか…。今年度は幼稚園の年長組になる孫ですが、大好きなピンク色(正確にはパステルピンク?!)のランドセルに決めたよ!の写真が届きました。私たちの子どもころの女の子は赤、男の子は黒、の時代ははるか昔となり、たくさんのカラフルなランドセルが登場しています。その中から自分の1個を選ぶのはとても楽しそうで良いですね。新しい学年や新しい職場など、生活の環境が変わった方も多い時期です。以前とは違ったルールでの生活も長くなり窮屈な思いを皆がしていますが、子どもたちのうれしい顔をもっとみられる日常が早く来てほしいですね。

いわさき みちこ
岩崎 美智子(まちづくり/まち・武蔵野、まち・国立)



今年度から小平センターに人事異動してきました。入職歴9年目になります。

これまでに経験してきた配送センターは、大田センター 5年、世田谷センター 1年、江東センター 1年、多摩統合センター 1年です。趣味は寝ること、食べること、バイクに乗ること、スポーツをすることです。

生活クラブ入職前はフットサルやバドミントン等をしてシュツとした体型でしたが、入職後は徐々に運動不足で大田センターで+15 kg、世田谷センターで-3 kg、江東センターで+2 kg、多摩統合センターでは+6 kgの体重増加。結婚式では妻に水揚げされたサバのようだと言われてしまいました。幸せたりということにしております。



小平センター長
はしづめ まさし
橋爪 匡史

編集後記

生活クラブに加入する前、友人からキンキンに冷えたパスタライズド牛乳を飲ませてもらい美味しさに感動した。その後新生酪農を見学した時、製品から酪農家をたどることができ、どんな飼いやっているかもわかるようになっていた。消費者がそこまでわかる牛乳ってどれだけあるだろう。しかも次々組合員が生産者に会っている。これはうそのない牛乳だと思う。

とよさき ちづみ
豊崎 千津美

おでかけ♪たまちゃん!!



あきる野 earthcafeへ行ってきたニャ♪



earthcafe

- 営業日: 火曜日11時から15時
- 場所: あきる野市山田732-2
- 電話: 042-507-3281

あきる野市のOWNPcafeで火曜日にオープンしている earthcafe ♪ 生活クラブの組合員2人で消費材をたくさん使って作っている曜日限定のカフェだよ。この日は「平牧豚バラ大根の黒ごまカレー」と「サバ缶タマリンドココナッツカレー」の合い盛りにたっぷりの野菜とスープが付いたランチを食べたよ♪見た目も豪華で美味しかった!! 別腹でこの日初登場のいちごパフェも食べちゃった♪しあわせ~!! パフェの中に入っているいちごのアイスクリームやカスタードクリームは生活クラブの牛乳と卵を使って手作りしたんだって。あっという間に完食! 飲み物のミルクはすべて生活クラブのパスチャライズド牛乳を使用。お客さんもスタッフも楽しそうでキラキラしていたニャ!



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、またはデポール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。

2月号の答え:「ぶらんこ」です。

「生活クラブ東京が行っている子育て広場の名称は?」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・武蔵野 渡辺 藍子さん、まち・東村山 矢元 真理さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱5月号

◇表紙クイズの答え []

※6月3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