



たまたて箱



「減らす」「つくる」「使う」を柱に
つくられた原則を何と言いますか？

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 15,349人 廃 5,713人 加入者数 配込 1,378人 廃 483人 脱退者数 配込 -1,139人 廃 -433人 総利用高 373,954,420円 世帯当り 24,363円
(2022年3月末) (2021年度累計) (2021年度累計) (4月配送) (4月配送) (4月27日現在)



まち・あさるの みやおかよしえ
宮岡 祥恵

(株)カジノヤ 小沢さんへ

食べ応えある大きい粒の納豆が大好きです。普段は醤油と万能つゆ、からし等を混ぜてご飯のお供にしていますが、この粒の大きさを活かしたアレンジレシピが知りたいです！

(株)カジノヤ 小沢さんの とっておき♥レシピ

経木に包んだ国産大豆の納豆

昔ながらの経木を使用し、こだわりの製法にて作っております。原料大豆は厳選された国産大豆を使用。食べ応えのある中粒タイプ(写真左)は、大豆本来の旨味も同時に楽しめいただけます。そのまま食べて大豆の旨味をお楽しみいただくのも良いですし、お好みの調味料等を使用されて召し上がる他に、塩やオリーブオイルを使用し蕎麦や Pasta にあわせていただくのもおすすめです。お野菜にも合うのでサラダにもぜひお使いになってみてください。



おさわのぶひろ
(株)カジノヤ 小沢 信宏

納豆とトマト、オリーブオイルのサラダ

- 材**
- 納豆 80g
 - トマト 1/2個
 - オリーブオイル 大さじ1~2
 - 塩 少々

- 作り方**
- ①トマトをさいの目にカット
 - ②納豆は先に混ぜます。(糸引きが良くなります)
 - ③オリーブオイルと塩、トマトを納豆に入れ軽くまぜる。



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、あさる野市、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

生活クラブでは / 電気も消費材



1 省エネルギーを柱とします

電気の無駄な利用をやめよう！
家庭で契約しているアンペア数の見直しで
基本料金も下がります。



2 原発のない社会、 CO2を減らせる社会をつくりま

原発や化石燃料に依存せずCO2を
出さない持続可能なエネルギーを選択。



～原発事故と生活クラブの取り組み～

1986年、チェルノブイリ原子力発電所の事故の際、生活クラブは国の輸入食品に対する暫定基準値の1/10である37Bq/kg(ベクレル)を自主基準とし、それを越えた食品については供給をストップしました。当時わたらい茶(三重県)の茶葉から自主基準値を上回る放射能を検出、結果7トン以上の茶葉が廃棄される事態となりました。2011年、東京電力福島第一原子力発電所の事故では、さらに多くの生産者が大きな被害を受けました。現在は供給基準(自主基準)を国の1/2とし、生活クラブ放射能汚染食品測定室での毎月の測定結果をwebサイトやチラシにて報告しています。生活クラブは事故の痛みを忘れず、現在も続いている原発事故の被害や影響について調査し支援を続けるとともに、原子力エネルギーを使わない未来を描いています。

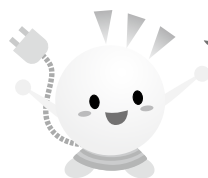
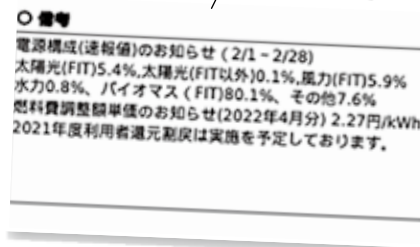
「生活クラブ放射能検査」で検索。またはこちらから→



4 電気の価格や送配電の しくみを明らかにします

電気も消費材の仲間。電気の中身を知りたい！
毎月再生可能エネルギーの割合や構成を確認できます。

生活クラブでんきからの電気料金明細書
(明細の中に電源構成が明記されています)



電気も共同購入しよう！

電力会社が変わっても電気はすべて同じ送電線を使って送られてきます。
電気の品質や停電のリスクは今までとかわりません。

生活クラブでんきへの切り替え方法



お電話で

多摩きた生活クラブ
コールセンター
042-452-9797



webサイト
から

生活クラブ
エナジー



電気の切り替えには必ず「供給地点特定番号(22桁)」が必要です。番号がわからない場合は契約先に連絡してください。
東京電力エナジーパートナー(株)はWEBサイトのチャットから調べることができます。

4月より!

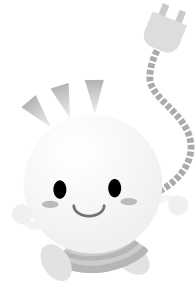
新プラン
登場!

時間帯別電気料金プラン(夜間電気を多く使うかたにおすすめ)と
再エネ証書100%プラン(再エネ100%にしたいかた、電気自動車の補助を受けたいかたにおすすめ)ができました!
詳しくは生活クラブエナジー 0120-112-075にお問合せください。

生活クラブでんきの中身がわかる「生活クラブエネルギー 7原則」

生活クラブエネルギー政策は人と自然が共存していく社会をめざし、「減らす」「つくる」「使う」を柱として運動と事業をすすめています。

2015年、この3つの柱をもとに「生活クラブエネルギー 7原則」を定めました。この7原則を「電気の約束」として組合員、生産者などで再生可能エネルギーを中心とした電気の共同購入をしています。



地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます

発電施設のある地域の自然環境に留意し発電するだけでなく、その地域の産物を共同購入などでも応援しています。



デポー西東京 にかほフェア



庄内・遊佐太陽光発電所の中のビオトープ。建設時から地域の環境を壊さない配慮をして設置しています。



エシカルコンシューマー*として再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します

適正価格で積極的に共同購入します。

*エシカルコンシューマーとは環境などに配慮されたものを選ぶなど、社会的な課題解決につながる消費行動をする人のこと



提携産地と連携を深めエネルギー自給率を高めます

食べ物に加えて再生可能なエネルギーを介して生産者とも連携をしていきます。



生産から廃棄までトータルで責任を持ちます

使い終わった発電機器はできるだけリサイクルします

電気は私たちの生活になくてはならないもの。日本は約50年前から原発の電気を利用してきましたが、悲惨な事故を経験したこと、また原料の採掘から使用済み燃料の処分までを通して環境への影響、被曝の問題、有事のリスクなどが大きいことから、省エネと環境に配慮した再生可能エネルギーへの転換が求められています。

生活クラブでんきの事業を始めるにあたり「中身を知って使いたい。情報公開は必要。」という組合員の声からエネルギー7原則を立て、生活クラブのでんきも消費材に加わりました。毎日食卓に上がる消費材を照らす電気も「生活クラブでんき」にしたいですね!



鶏卵が「冷蔵品」に変わります



昨年以來、たびたびお知らせしていますが、あらためてお伝えします！！

8月22日から温水洗卵した鶏卵が冷蔵で届きます。

生活クラブ生協では長年無洗卵を常温流通で取り組んできましたが
鳥インフルエンザの流行や夏場の高温対策として

洗卵・冷蔵することが必要となりました。

そのための設備が

飯能デリバリーセンターの中に設置されます。

★8月22日以降変わることに

- 無洗卵 ⇒ 温水洗卵
- 常温配送 ⇒ 冷蔵配送
他の冷蔵品と同じ袋に入れて配送。
受け取ったら必ず冷蔵庫に入れてください
- 5kg、7kgのケース取組 ⇒ 廃止
10個入りパックの予約登録をおススメします

※10個入りパックは価格も変わります
飼料、資材、燃料費などの高騰のため

新しい税込み価格	
配 送	300 円
予約配送	295 円
デポ一	321 円

配送の場合…

不在時、冷蔵品用の保冷ボックスに入れます。
特に多くの鶏卵を利用していた班の皆さんは、保冷ボックスのサイズ(余白スペース)の確認をお願いします。※保冷ボックスは生活クラブでも購入できます。

デポーでは…

デポー店内では24℃以下の「定温」で管理します。
自宅では冷蔵庫での保管をお願いします。

★変わらないこと

- 消費期限は、現行と同じ採卵後14日
- 鶏の品種やエサ、飼育方法など
- 卵パックの回収

これまで卵パック回収し、繰り返し使っていましたが(リユース)、これからは回収した後、古紙と同じようにリサイクルします。それにともない、平飼いたまごの6個パックもリサイクルすることとし、回収できるようになります。



たまごを洗うと、どうして冷蔵庫に入れる必要があるの？

たまごを洗うと、たまごを守っていたクチクラ層がはがれ、卵殻の防御機能が低下します。急激な温度変化などで結露が発生すると、たまごの内部に菌が侵入・繁殖する恐れがあります。それを防ぐため、大きな温度変化がないように、冷蔵品となります。うっかり室温で放置すると、上記の理由でたまごが傷んでしまうので、届いたら必ず冷蔵庫での保管をお願いします。

今まで「洗ってないたまご(無洗卵)は・・・」とまだ試していなかったみなさん、この機会にぜひ生活クラブのたまごを食べてみてくださいね！



多摩きたエリアには野菜の生産者グループが2つあり、7人の生産者が野菜を育ててデポーや配送に出荷しています。東京にある貴重な農地、その農地を守り生産を続けている私たちの1番身近なところにいる生活クラブの生産者にお話をうかがいます。

宮奈 彰男さん（多摩きたグループ）にうかがいました。

Q. どうして農業をはじめたのですか？

A. 自分は農家の三男で、継ぐことを強制されたわけではないけど、長男次男が継がないっていうから誰かがやらなきゃならなかった。

Q. 農業の楽しいこと、苦労することは？

A. 楽しいとか苦しいとかそういう範疇を超えて、野菜を作ることは暮らしの一部。特に、自然相手では思うようにはならなくて、毎年、春夏秋冬ちがう。いつも野菜のことを考えて、その時々、ああしよう、こうしようって調整しながらやっている。

Q. 都市農業をやっていて、いいところ、大変なところは？

A. いいところは、消費地に近いから鮮度のいいものを輸送費をかけずに届けられること。小規模だけど、いろんな品種を組み合わせで作れること。大変なことは、近所の人からの苦情。土埃がたつとか、農薬のこととか。農薬っていったって、そんな強いものを使ってないし、たくさん使っているわけでもないし、すぐに分解されるようなものなんだけどね。一人の苦情に対応するのは千人の苦情に対応するのと同じくらい疲弊する。東京に農地がある、という良さを多くの人にわかってほしい。

<今後の出荷予定>

夏は枝豆。6月から7月に出荷できるように生活クラブ向けに4,000株ほど植えている。10月からは春菊。

<組合員に伝えたいこと>

今は、生活クラブの野菜を近くの組合員に届ける仕組みじゃないからできないけど、本当は多摩きたの組合員にうちの野菜を食べてもらいたい。



東京都小平市御幸町
1600年代から続いている農家です。
生活クラブと提携して35年。
東京都の特別栽培認証の他、東京都GAP（都が持続可能な農業生産を認証する制度）も取っています。
主な栽培品目：
春菊、ほうれん草、枝豆、なすなど。



畑のまわりは住宅地。ふかふかの土の秘密は近所の植木屋さんからもらう剪定枝を発酵させて作る堆肥とのこと。

組合員のおすすめレシピ ニラごはん

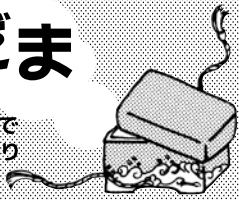
【作り方（分量3合分）】

- ①米3合をといで浸水させる。
 - ②炊飯器にといだお米、まぐろ油漬け缶の缶汁を入れ、3合分の目盛りまで水を入れ炊飯。
 - ③炊き上がったら、まぐろ缶の具、みじん切りにしたニラ（1/2束）を加えてざっと混ぜる。味をみて、真塩を足し味を調える。
- ★お好みで、ニンジン千切り、コーンなどを炊飯前に足してもおいしい。



こ 呼だま

3月号の応募用紙で
いただいた感想より



生活クラブ加入45年余り。娘も嫁ぎ先(千葉)で利用しております。介護保険料も支払っていますが、利用無し(86歳)。これが続きますように・・・

まち・西東京 安藤 稚鼓子さん

生活クラブがはじめに合成洗剤をつかっていたのはびっくりした。けれど誰かが疑問を持ち、学び、納得して石けんだけを扱うようになったことが素晴らしいと思う。話し合って合意して正しいことをするのは大変なのに、それがうまくいったのはすごいと思う。これからもそうあってほしい。

まち・国分寺 白川 恭子さん

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。

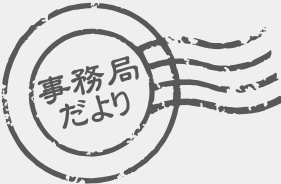
理事の つぶやき



これを書いている4月上旬、ニュースから連日ウクライナの惨状が流れている。どうか、1日も早くこの状況がよくなるように。そしてウクライナだけでなく、シリア、アフガニスタン、パレスチナ、ミャンマー…悲惨な状況が続く地域の人たちが命を脅かされずに暮らせるように…。すぐできるのは、人道支援のためにお金を出すこととただ、長い目で見ると、武力じゃない紛争解決の手段をイメージし、それができる若い人を育てていくことが必要、そのために私にできることは？そんなことを考えています。結局行きついた結論は、政治に関心を持つ人を増やすこと、小さなことから大きなことまで市民が政策を議論するのが当たり前な社会にすること。まずは、周りの人と話してみよう。

いそしま しほこ
磯嶋 志保子(利用/まち・青梅/まち・武蔵村山担当)

ようこそ生活クラブへ くらぶ家の人々



こんにちは。早いもので青梅センター3年目になります。その前は東村山センターに2年いましたので、多摩きたブロックは5年目になります。多摩きたに来る前は海の近くを配達していたことを考えると、今ではすっかり山の人です。元々出身は大坂で山手の方にいたので、こちらの方が落ち着きます(笑)。

前回の事務局だよりで「機械に操作されない自分」を維持したいと書きましたが、今自分で意識していることは「字を書くこと」です。工作上、パソコンで印刷することが多いのですが、できるだけ自分の字で丁寧に書くことを心掛けています。昔の試験勉強のように書いたほうが忘れな気がします。書いた字を自分で見て納得できるように心の余裕を持ち続けたいです。



なかがわりゅう
仲川 隆

編集後記

2016年の電気の小売自由化により、消費者が電気を選べるようになった。2022年4月から宮城県では水道も民間企業による運営事業が開始された。水の事になると非常にデリケートに感じる人も多いのではないだろうか。今回のたまたま箱で電気についても同じように真剣に考える人が増えたら良いなと思う。

きらね ともよ
木船 智代

おでかけ♪ たまちゃん!!



あきしまの事業所班「地域コミュニティ助産院 こもれび家」
に行ってきたニャ♪

ここはママたちがいつでも来られて疲れを癒し、安心できる地域のおうち。お産は扱わないで、産前・産後ケアに特化した助産院だよ。4つの個室と少し広めのお部屋とリビングダイニングがあってとっても広いニャ。季節を感じる広いお庭には鳥も遊びに来てたよ♪助産師で施設長の高木静さんは、「ママたちを孤立させないためにも、駅の数ほどこういう居場所があったらいいな」「家族や地域の人もいっぱい集ってみんなで子育てしていける場所でもありたい」って。静さんの優しく温かい気持ちに包まれて、なんだかママのお腹の中にいるみたいに心地よかったニャ〜♪消費材と地場野菜で作るランチ、イベントや講座などWEBサイトのカレンダーをみて遊びに行ってね。



■〒196-0022 昭島市中神町1-27-14 ■TEL & FAX:042-519-8009
■OPEN:月～金10:00～17:00(水曜日8食限定ランチ有り) ■Web <https://komorebiya.tokyo>



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。ご了承ください。

3月号の答え:「きばる」です。

「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?」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・国分寺 一戸 里美さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまた箱6月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※7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。

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