



たまたて箱



人が1週間に知らないうちに摂取しているプラスチックの量は何グラム？

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 15,396人 アホ 5,745人 加入者数 配込 169人 アホ 58人 脱退者数 配込 -115人 アホ -35人 総利用高 361,341,107円 世帯当り 23,470円
(2022年4月末) (2022年度累計) (2022年度累計) (5月配送) (5月配送) (5月25日現在)



ほし はつね
まち・西東京 保志 初音

(株)青い海 瑞慶山さんへ

塩は海水塩を利用し、野菜を茹でる時には真塩を利用しています。真塩と海水塩の違い、おすすめの使い分けを知りたいです。市販の塩との違いも教えて欲しいです。

(株)青い海 瑞慶山さんの とっておき♥レシピ



旨味とまろやかな味わいの塩

真塩は独特の旨味とキレの良さが特徴です。後味のほのかな酸味が油脂分の多いお肉やお魚、揚げ物などをサッパリと仕上げます。海水塩は旨味や塩味などのバランスが良く、メインからスイーツまで幅広い料理にフィットし、普段使いのお塩として最適です。2種とも市販の精製塩と比べ全体的に辛味が抑えられ、まろやかな味わいです。



ずけやま たかひろ
(株)青い海 瑞慶山 貴大

塩ポテトパンケーキ

【10センチ程度2枚分】

材料
ジャガイモ 1個
バター } 各適量
真塩 }
こしょう }
なたね油 }

作り方
①ジャガイモを千切りにする。
②なたね油をしいたフライパンにジャガイモを入れ、押し付けるようにして丸い形をつくり中火で焼きあげる。
③焼いたジャガイモにバターをのせてひっくり返し、裏面もきつね色に焼く。パリッと焼きあがったら、真塩とこしょうで味付ける。



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

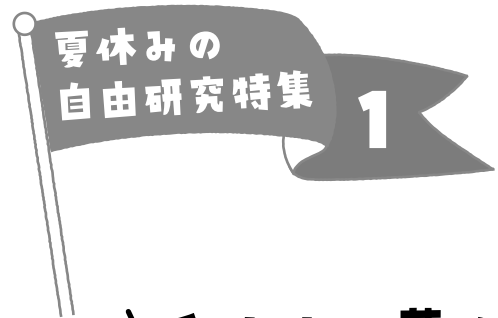
定休日 毎週水曜日

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

世界のエネルギー



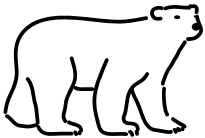
- ・自然エネルギーの割合が多い国は？
- ・日本のエネルギーはどうか？
- ・エネルギーの地産地消って？
- ・原子力発電の事故と問題点について



私たちの暮らし /

地球規模で

地球温暖化(過熱化)



- ・メカニズムを調べる
- ・温暖化で地球や生物はどうか？
- ・経済活動と温暖化との関係



Step1

Step2

Step3

家でゼロエミッション

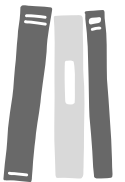
- ・日本のごみの量はどのくらい？
- ・燃やすごみや燃やせないごみの処理方法は？
- ・3R(リサイクル・リユース・リデュース)が進んでいる国は？
- ・リサイクル/リユースできるものを探してみよう



ごみを出さない暮らしを1週間してみよう
昔の生活スタイルを調べるとヒントがあるよ

戦争はどうして起こる？

- ・過去の戦争やその原因を調べてみよう
- ・国境や民族はどのように変遷しているかな
- ・戦争が起こらないように工夫している国は？



海洋プラスチック問題



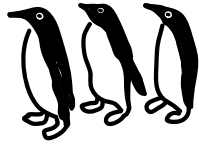
海を浮遊しているプラスチック。太陽光で劣化して細かいマイクロプラスチックになり、海の生物の命を脅かしています。それらのごみはすべて人間の生活から出るものです。目に見えるごみだけでなく、洗濯やお風呂などの生活排水からもたくさん目に見えないプラスチックが流れ出しています。例えば…

- ①フリースなど化学繊維の衣類から⇒マイクロファイバー
- ②化粧品やシャンプーなどから⇒スクラブ
- ③洗濯用洗剤や柔軟剤・シャンプー&リンスの香料など⇒ナノカプセル

これらの小さなプラスチックは下水処理場では取り切れず、飲料水(ミネラルウォーターを含む)や塩、空気などにも含まれて、鳥や魚だけでなく、人も1週間に5gのプラスチック(カード1枚分)を取り込んでいると言われています。プラスチックを作る過程で混ぜている化学物質も同時に取り込んでおり、問題視されています。



夏休みは大人も子どもも学ぶチャンス!
自由研究をきっかけに、
地球規模で考え、行動できる人になろう。



世界の教育はどうなっている?

- ・小学校は何年間?国の教育を比べてみよう!
- ・授業の様子は日本と同じ?違う?
- ・働いている子どもが多い国がある!?
- ・校則は違うのかな?
- ・文化や民族衣装を調べてみる

フィンランドでは
バランスボールに
のって授業を受ける
学校もあるんだって



考えてみよう

地球のことや私たちの暮らしがどうなっ
ているのかについて、まずは知る

たくさんの情報があるので、さまざまな角度
から調べ、また調べたことを検証する

自分の考えをまわりの人と意見交換する、
考えをまとめる

大量消費を続けると、ごみは増える一方、自然を壊しながら取り出した資源はどんどん減っていきます。人にも生産性の公式が使われ、効率や利益が重視されるような社会は長くは続きません。2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発目標=SDGs(17の目標・169のターゲット)」では地球上の「誰一人取り残さない」と誓い、各国で目標に向けた取り組みが行われています。



生活クラブでは

「生活クラブ
2030行動宣言」
8つの重要目標



日々の生活から未来は
変えることができます。
ぜひチェックしてさまざまな活動に
参加してくださいね!

世界の食糧

- ・食糧自給率が高い国はどこ?
- ・日本はどうして食糧自給率が低いのかな?
- ・地産地消をすすめるには?



今日食べたものがどこから来たか
調べてみよう

地球規模で考える



おススメ
本

(参考の年齢)

- ☆世界がもし100人の村だったら (子ども・大人)
- ☆地球家族～世界30か国の普通の暮らし(写真)
- ☆ぼくは13才職業、兵士。
あなたが戦争のある村で生まれたら(中学生～)
- ☆世界の半分が飢えるのはなぜ?
ジグレル教授がわが子に語る飢餓の真実 (高学年～)
- ☆食べ方で世界が変わる
～フードマイレージと食・農・環境～(高学年～)
- ☆プラスチックモンスターをやっつけよう
～きみが地球のためにできること～(低学年～)



おススメ
サイト

世界のことがわかるおススメサイト

- ☆千葉県立中央図書館 世界とつながる200冊
- ☆キッズ外務省 世界の学校をみてみよう

自由研究テーマの参考になるサイト

- ☆東京都立図書館
こどものページ 自由研究アイデアカード
- ☆生活クラブ連合会
ピンセントくんとリュースの旅(YouTube)

自家製バター作り



- 用意するもの：生クリーム（脂肪分が高いもの）
空き瓶などの容器
- 作り方：空き瓶に生クリームを入れて振る！
（生クリームは容器の 1/3 までの量が作りやすい）
- ポイント：暑い日は氷水を用意して冷やしながらかき混ぜよう
時間の経過と生クリームの変化を観察しよう
出来上がり量をはかってみよう
- 調べ学習：なぜ生クリームからバターができるの？
ノンホモ牛乳でもできるかな？作ってみよう！

ゼラチンと寒天でみかんゼリー作り

- 用意するもの：温州みかんジュース、クリスタルゼラチン、か
んてんクック、素精糖（お好みで）
- 作り方：クリスタルゼラチン、かんてんクックの袋に記載されてい
る基本の分量でそれぞれゼリーを作ろう
- ポイント：ジュースを温める温度を確認しよう
固まる温度や時間の変化を観察しよう
- 調べ学習：ゼラチンと寒天の違いはなんだろう？
ゼラチンや寒天の量の違いでゼリーの固さを
比べよう
- まとめ：食感や味の違いを比べながら食べてみよう



夏休みの
自由研究特集 2

親子で体験 / 料理・おでかけ編

生活クラブの企画に 行ってみよう (要申込)

★おとなも子どもも「お米で考えるSDGs」

7月23日（土）10:00～12:00
場所：各自オンライン環境のある場所
～山形県遊佐町のお米の生産者の田んぼから生中継～

★おしえて永添さん おひさまエネルギーのこと

7月28日（木）10:30～12:00
場所：協同村ひだまりファーム
～おひさま湯たんぼなどで太陽光エネルギー
を体感しよう！！～



多摩きた
イベントカレンダー

どんな
作品が集ま
るかな!?

今年の夏は、子どもも大人も Let's 自由研究！

多摩きた生活クラブ ☆ みんなの自由研究

楽しく自由研究に取り組んで、完成した作品を応募しよう♪
応募者全員に 500 円の図書カードをプレゼント！！
特別賞 5 名のかたには 1500 円相当の消費材も♪

応募期間：7/25（月）～9/9（金）

応募方法：【料理・工作作品】完成写真 1 枚を申込フォームから送ってください。
申込みフォームは [多摩きた生活クラブみんなの自由研究](#) で検索
【研究作品】作品をコピーし、表紙に右の応募券を貼付のうえ、配送便
またはデポー店頭へ提出してください。

※応募作品は多摩きた生活クラブ Instagram に個人情報が見えない形で掲載します
※特別賞、参加賞は 10 月(予定)プレゼントのお届けにて、発表とさせていただきます。



「協同村 ひだまりファーム」に 行ってみよう(要予約)

秋川のほとり、ゆたかな自然の中にある協同村ひだまりファーム。秋川で魚釣り、石窯でピザ焼き（要予約）など体験できるよ！



協同村ひだまりファーム

生き物図鑑作り

自分の住むまちの生き物を調べて、オリジナル図鑑を作ってみよう♪まちの企画でも「生き物調査」をしているかも！

(参考) 昨年度実施したまちや
地域協議会
武蔵野・小金井・
東大和・あきしま・
にしたま・あきるの

「エコメッセ 水・緑・木・地」 に行ってみよう

「エコメッセ」は、主にリユース品や環境にやさしい石けんを販売しているお店で、売上げの一部を環境活動の資金として活用しています。多摩きたエリアには国分寺、昭島、西東京に店舗がありません。働いている人にインタビューしてみよう！

(参考) 昨年度まちから依頼を受けた「環境出前講座」

- ★水の企画（プロジェクト WET）
アクティブ・ラーニング型の国際水教育プログラム
- ★SDGS カードゲーム
SDGs の実現を体感し、SDGs の本質と可能性を理解するカードゲーム



エコメッセ



応募券

組合員氏名

電話番号または組合員コード

多摩きた生活クラブの
16まち

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♪

私たちの まち

～まち・西東京～

組合員数：4,366人（2022年4月末現在）
班・72 地域・4 コミュニティ・6



いろいろあって
面白そうだな



まち委員メンバー



5月 nikoフェスにて

憩いの場「コミュニティーレストラン木・々」

西東京・ワーカーズまちの縁がわ木・々が運営している「コミュニティーレストラン木・々」。デポー西東京の近くにあり、ランチやカフェ、貸しスペース事業、14時以降には宿題ルーム（小学生が放課後に宿題を行う）、絵手紙、ケアラズカフェ、月に1度の子ども食堂など、地域の人の憩いの場となっています。店内は木材を基調としていて、そのため名前も「木・々」になったのだとか。まちの縁がわのスタッフも店内の雰囲気もとても温かく、まち委員も大好きな場所です♪今年度から地域協議会主催の「みんなで晩御飯」も始まりました。まち西東京貸切DAYにはお茶とお菓子を用意してお待ちしているので、気軽に遊びにきてくださいね♪



コミュニティーレストラン 木・々

さかいめくみ
まち委員長 酒井 恵

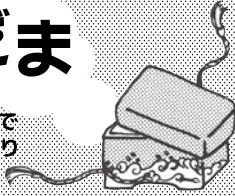


デポーってなあに？

デポーは組合員が運営する、共同購入の店舗スタイルです。配送では扱えない地場野菜や鮮魚、お惣菜、ワーカーズ・コレクティブのパンなども扱うことでより地域に根差しています。デポーのあるまちの組合員は、購入だけでなく、袋詰めや品出しなどの簡単な店舗作業（ワーク）に参加することができ、ワーク時間に応じてデポーでの購入代金として還元されます。デポーは組合員が地域の人と出会うまちの「拠点」でもあり、たすけあいのきっかけづくりもできます。運動グループの団体が事業として開く子育て広場や保育園、デイサービスなどが併設されているデポーもあります。

こ 呼だま

4月号の応募用紙で
いただいた感想より



小4の子どもの自主学习の記事に生活クラブの記事を使いたい!と言ってきました。遺伝子組み換えがよいね、とすすめてみました。難しい内容ですが、自分で調べるきっかけになればよいな、と期待しています。

まち・小平 八木 泉さん

「野菜応援!地元応援!地産地消!! 多摩きたエリアの野菜も食べて応援!」がとってもよかったです。地元を応援したいと日々思っているため改めて地産地消したいです。

まち・西東京 時得 有紀さん

品種改良と遺伝子組み換えの違い!ずっと気になっていたため、こうして教えていただけて助かります。遺伝子組み換えされたコーンの悪そうな顔も良かった笑。消費者にできることは消費材を買うこと、のまとめもわかりやすく良かったです。

まち・あきるの 高井 麻里子さん

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。

〈今日はまとめて下準備〉

くらぶ家の人々

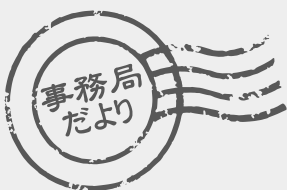


理事の つぶやき



日本の子どもの自己肯定感是世界最低水準なのだそう。「達成感」ではなく「やらされ感」がそうさせている。子どもはやりたい事のたくさんある生き物なのに、それを先送りに我慢させられ、その流れから周りの期待に沿うように生きていくと、生きているのが面倒・消えたいと、考えるようになってしまう。ある大学の調査で約56%の学生がそう回答しているんだとか。これは学校だけの責任ではない。地域の大人がもっとしっかりしないといけないのではないのだろうか。

すすき ひさこ
鈴木 寿子(まちづくり/まち・西東京)



昨年度、小平センター長として異動してきました。お世話になった方もまだお会いできていない方もたくさんいらっしゃいます。今年は事務局次長として、多くの方とお会いできることを楽しみにしています。入職15年が経過しましたが、その間に20kg以上体重が増えました(特に禁煙をした年に、+13kg)。禁煙で健康になるはずが、健康診断では黄色信号が出ており、自粛中は私のダイエットが家族全体の目標です。朝〇〇を食べるといい、食前に〇〇を食べるといいと情報を得ては試す日々。ふと妻から、プラスして食べるのが良くないのでは?とアドバイスもあり、今は特盛禁止。食べ過ぎを防ぎながら健康的な減量に励もうと思っています。成功体験がある方、同様に励もうと思っている方、情報交換をいたしましょう!



多摩きたブロック
事務局次長
さとう りみあき
佐藤 文昭

編集後記

この号が発行されるころには戦争が終わっていてほしい。自分が一国のリーダーだったら、どうする?と想像してみる(絶対ないけど)。経済も情報もグローバルになっているだけに、解決へのアプローチも難しいと感じる。フェイクニュースは本当に厄介。それを見抜く力をつけるには、やはり学びは大切。今年の夏は時間を確保して、子どもと一緒に「多摩きた☆みんなの自由研究」に応募しようかな。

うのき ちひろ
宇野木 千尋

おでかけ♪ たまちゃん!!



手作りクッキーのお店「歩」に行ってきたニャ!

西武多摩湖線の青梅街道駅前にある「歩」は国産小麦で作られたクッキーなどの焼き菓子を製造販売しているお店だよ。生活クラブの鶏卵とマーガリンを使っているんだって! 厚みのあるサクサクのクッキーで店内にはたくさんの種類が並んでいたニャ。

定番品の他、季節によってラインナップが変わるものもあって、夏はチーズ系、塩や黒こしょうのクッキーがオススメだって。「歩」のクッキーは配送やデポーでも購入できるけど、お店にしかない種類もあるから一度行ってみてね。



■187-0032 小平市小川町2丁目1846青木ビル107 青梅街道駅(出口)から徒歩1分
■TEL:042-346-2468 ■OPEN:10:00 ~ 18:00 ■定休日:日曜日・祝日

? 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。

4月号の答え:「イタリア」です。

GMOフリーゾーン宣言の取り組みが始まった国はどこ?

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・きよせ 長澤千恵子さん、まち・小金井 田結千春さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱7月号

◇表紙クイズの答え []

※7月29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