



# たまたて箱



地域の組合員同士でつながる生活クラブ独自の組織の名称は？

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 配込 人 テポ 5,774人 加入者数 配込 382人 テポ 159人 脱退者数 配込 -323人 テポ -119人 総利用高 353,988,772円 世帯当り 23,000円  
(2022年6月末) (2022年度累計) (2022年度累計) (7月配送) (7月配送) (7月27日現在)



2021年度消費材応援チーム  
ほづみ ゆきえ  
穂積 雪江

## (有)須黒食品 須黒さんへ

油揚げや厚揚げなど、市販のもの比べて油でべとべとしていないので手もあまり汚れず、とても使いやすく気に入っています。なにが違うのですか？  
また、油揚げをつかった簡単なレシピがあれば教えてください。

## (有)須黒食品 須黒さんの とっておき♥レシピ

### 消費材と同じ油で揚げている油揚げ

なたね油の風味がお揚げの味を引き立たせます。  
使っているのは米澤製油(株)の一番搾りなたね油。豆腐の生地がなたね油の中でじんわり膨らんで、柔らかで風味の良い油揚げが揚がります。  
良い原料を、良い状態で使うこと。なたね油の鮮度チェックや揚げの温度の調整など、日々の細かな確認の一つ一つが、油こくなく噛みしめる度に美味しいお揚げを作ります。お料理の前の油抜きはもったいないから要りません。国産大豆の旨味と一緒になたね油の風味も味わってください。



(有)須黒食品  
すくろりようきち  
須黒 亮吉

## 油揚げのガレット

- 材料**
- 油揚げ 1枚
  - 鶏卵 1個
  - ベーコン 1枚(長さを半分に切る)
  - ミックスチーズまたは シュレッドチーズ 適量
  - マヨネーズ 適量
  - 塩・胡椒 少々
  - お好みの具材 A.エノキ・しめじ・ツナ・コーン・長ネギなど

- 作り方**
- ①油揚げを600wの電子レンジで1分加熱し、切り開いて正方形にする
  - ②A.は炒めて塩胡椒しておく
  - ③フライパンに①を外側を下にして敷き、ベーコンをのせる
  - ④①で出た揚げの切れ端(長いものは半分に切る)とチーズで土手を作り、真ん中に卵を落とす
  - ⑤弱火にかけ、揚げが少しパリパリしてチーズが溶けてきたら、②をのせてマヨネーズをかけ、角を内側に折る
  - ⑥水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにし、卵が半熟になったら完成



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

＼ 忘れちゃいけない！

# 防災のことを考える

災害はいつどんな形で起こるかわかりません。地震の被害や住んでいる地域によっては川の氾濫や土砂崩れの被害もあるかもしれません。自分で備えることとともに、地域の人と一緒に防災について考えておくことが、いざというときの安心につながります。

## もし、大きな地震がおきたら？！

Check! **01** \ まず！ /  
**自分の身を  
まもる**



タンス・食器棚・本棚・冷蔵庫などはストッパーで固定します。寝室や子ども部屋など、長時間過ごす部屋には、なるべく家具を置かない、置く場合は高さの低い家具にするなどの工夫を。

- ①家庭や職場・学校では…頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外に飛び出さない。
- ②次に火の始末や窓やドアを開け避難経路の確保。
- ③「避難所」に行くのは自宅が倒壊の恐れがある場合。一旦の避難は「いっとき集合場所」か「広域避難場所」
- ④野外では…ブロック塀など倒れてきそうなものから離れる。看板やガラス窓から離れる。

Check! **02** \ 安全が確保できたら！ /  
**ご近所でのたすけあい**



### みんなで防災点検や訓練

災害時の避難場所や避難経路などの情報を地図上に示した「防災マップ」を作成している自治体があります。それを見ながら、どこに避難したら良いのか、自分たちの避難ルートはどこが良いのか確認してみましょう。他に防災倉庫や消火栓の場所などの確認や、消火訓練・炊き出し訓練もおすすです。



### 平時からつながる

日頃から顔をあわせていれば、いざというときにコミュニケーションをとりやすくなります。「あそこに住んでいる一人暮らしの人、大丈夫かな?」「あの子、いつも留守番していたけど…」などひと声かけることができますね。



大丈夫!  
うちに連れてきてるよ



うちの子の安否を  
確認してもらえるかな?



### 連絡網の作成

お互いの安否確認の他、避難所の情報収集など、確認し合えるように連絡網を作っておくと安心です。LINEなどのメッセージアプリがつながりやすいようです。情報については、いろいろな媒体があり、1つのもので過信するのは禁物です。デマやフェイクニュースもあるかもしれないと意識して、正しい情報の収集を心がけましょう。

もしもの時にも心強い！

## 生活クラブでつながる！コミュニティ活動

生活クラブ東京独自の組織体で、徒歩10分圏内の範囲を目安に組合員同士のつながりづくりをしています。「私の住んでいるエリアにコミュニティを作りたい」と思った意志ある組合員を中心に、各まちに少しずつ形成されており、現在多摩きたエリアでは110のコミュニティが活動しています。コミュニティでは、日頃から地域の人が顔を合わせる場づくりとして、暮らしに役立つ勉強会や防災企画、エコロを活用したたすけあいなどの活動を行っています。年に1度緊急物資受取訓練だけを実施、というコミュニティもあります。各まちごとにコミュニティ活動費が予算立てされているので、月会費などはありません。

☆リーダーをしたい！

☆わたしのエリアのコミュニティを知りたい！ どうかたはたまで箱8ページのメッセージ欄に記入し提出して下さい。

### 緊急物資受取訓練で顔あわせ

非常時に生活クラブでは、各コミュニティへ配達物を届けることも想定しています。届ける先がリーダー宅でないコミュニティもあります。一度は参加して場所の確認と、メンバーの皆さんとの顔あわせをしてみましょう。



コミュニティのあるエリアの組合員にはリーダーからのお手紙等が届きます。

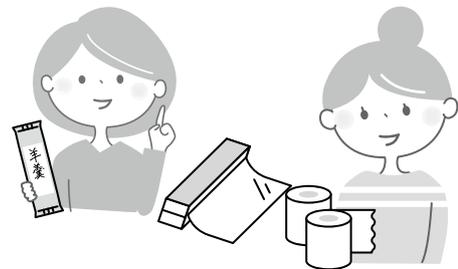
### 備蓄しておく良い消費材の情報交換

防災の為の特別なものだけでなく、ロールペーパーやゴミ袋、いつも食べているものを少し多めにストックしておくのもポイント。どんな消費材が災害時に重宝するかなどアイデアをシェアしたり、防災食の試食をしたりしています。

缶詰マフィン  
おいしかったよ



羊羹は非常食になるね



ラップやロールペーパーが、万能に使えるね！

### コミュニティ活動がきっかけで『エコロたすけあい制度』を使える関係に！

ちょっと病院に行きたいので子どもみてもらえますか？

いいですよ！



旅行に行くので、庭の水やりお願いできますか？

わかりました！

エコロたすけあい制度について詳しくはこちら⇒



コロナ禍で人と話す機会が減少し、会って話すことの大切さが再認識されています。コミュニティ活動に参加すると、ご近所の知り合いや困ったときに頼りになる人が増えていきます。災害時に備え、自分の住んでいるエリアでできることをはじめませんか。ご近所の組合員と一しょにコミュニティを作り、それぞれのやり方でゆるーくつながっているというのいいですね。



# 生活クラブの共同開発米 那須山麓米の産地交流会レポート

生活クラブ東京では、那須山麓米の生産者の田んぼを組合員やその家族が訪ね、5月に田植え、10月に稲刈りの体験を行っています。生産者から米作りについて学び、実際に体験することで、「作る」と「食べる」の距離がぐっと縮まります。

那須山麓米生産者「どではら会」との田植え交流会に、はじめて家族で参加した、池田さんの感想を紹介します♪



## ～人生初！田植え体験～

栃木県の組合員とも合流、皆で一緒に田植え体験！  
この日は少し雨が降ったりまだ肌寒い天気でしたが、泥の中は温かく、でもすごいパワーで脚が取られる！目安の紐に合わせて、田んぼの半分（1/3?）くらいは皆で手で植えましたが終わらず、最後は、カッコいい『田植機』の出番。嬉しそうな子どもたちを乗せてあっと言う間に完了。その後、ランチにいただいた那須山麓米の塩むすびの美味しいこと！優しい山口会長をはじめ生産者の皆さんとお会いし、皆さんと交流できて楽しい一日でした！今でも塩むすびをよく作り、以前にも増してお米を食べています。

まち・あきしま 池田 恵美子



## 「予約」利用をおすすめします！

生産者が減農薬減化学肥料栽培に果敢に挑戦できる原動力は、生活クラブの組合員の食べる力。

たくさんの「予約」があれば、生産の安定と農業の継承につながります。

## 那須山麓米は生活クラブの共同開発米です。

- 組合員と生産者がお米の品種・農法から価格まで話し合いながら作っている。
- 食べる人・作る人両者のビジョンが込められている。  
環境になるべく負荷をかけない  
循環型農業をめざす  
産地が作り続けられる仕組みで  
産地と消費者が交流し理解しあう
- できる限り農薬や化学肥料に頼らず農薬使用成分回数は一般栽培基準の半分以下に削減。
- 栽培から精米・流通まですべての工程がわかる。

🏠 那須山麓米 炊き方のコツ：水を気持ち多めに炊くと大きい粒がツヤツヤ♡旨味も増すようです♪



### 青木 俊さん（武蔵村山グループ）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. 農業には縁がなく金融機関で働いていましたが、妻の実家で農地を継ぐ人がなくて、最初は手伝っただけですが、やっているうちに面白くなって2018年に会社をやめて専業になりました。以前はキャベツとレタスの違いもわからなかったんですけどね（笑）

#### Q. いろんな作物がありますね？

A. 少量多品目を露地栽培で農薬を使わずに育てています。例えば「ナス」もいろんな品種があるので、いろいろ試しています。珍しいものもたくさんありますよ。ポポーっていう南米原産のすごく甘い果物や、タラの木、アケビなんかも珍しいですかね～。ラズベリーやルバーブ、アップルミントなども熱心なファンがいます。出荷したときに組合員ファンが必ずデポーに来てくれるわけではないところが悩ましいですね。

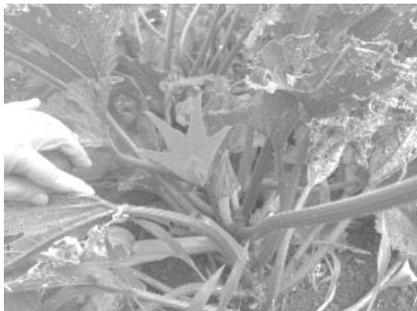
#### Q. 今後どんなことをやっていきたいですか？

A. コロナ禍で今はできていないのですが、畑でのイベントをまた再開したい。自分の人となりを知って野菜を利用してもらえたらうれしいし、そういうつながりを作りたいと思っています。

青木 俊さん 東京都東村山市野口町  
常時 30 品種ほど、年間では 100 種以上、  
農薬を使わず、露地栽培で育てています。  
デポー東村山に出荷しています。



畑には日本ミツバチの巣箱も！  
野菜や果物の受粉を助けてくれます



ズッキーニの花

#### <今後の出荷予定>

毎月第 2,4 日曜日 デポー東村山  
web サイトで情報発信しています。

[菜園場](#) [小山農園](#) で検索

### おすすめレシピ 炊飯器でなんちゃってカオマンガイ

【作り方（分量 3 合分）】

鶏肉モモ 500g 真塩小さじ 1/2 米 3 合

★とりがらだし顆粒 1 袋、お好みですが・にんにくみじん切り。

☆醤油、生姜の搾り汁、刻んだねぎ、お好みですし酢。

鶏肉にフォークで穴を開け真塩をすり込む。といだお米に★と 3 合の目盛まで水を入れて混ぜ、鶏肉の皮面を下にしてのせてスイッチオン！炊けたらすぐに鶏肉を取り出して切る。☆のたれをかける。



多摩きた生活クラブの  
16まち

## 私たちの まち

～まち・にしたま～

組合員数：510人（2022年6月末現在）  
班・18 地域・3 コミュニティ・6



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・にしたまは、福生・羽村・瑞穂と3つの自治体を有しています。今はまち委員長と会計担当のまち委員（ともに福生在住）の2名で活動しています。まち活動の楽しみはベテランまち委員さんの手作り料理です♪ また昨年より手芸の得意な組合員を講師に、入園・入学のためのグッズや布のエコバックなどをつくる「ミシンカフェ」を開催しています。定例企画には地域協議会とともに行う多摩川河川敷の生き物調査と水質調査があります。落ちていたゴミが気になるので、今度はクリーンアップハイキングもやってみたいです。地域協議会のメンバーも福生在住なので、羽村や瑞穂の仲間が増え、それぞれの自治体の様子などを聞き、地域に根差した活動ができるといいなと考えています。

### 清らかな水資源を守りたい

まち・にしたまにある福生市には玉川上水から取水した福生分水と熊川分水があります。そばにはそれぞれ田村酒造場と石川酒造という大きな酒蔵があり、水を大切な資源として使ってきました。熊川分水は明治23年に完成し、開発当初は水源の乏しい田畑のための用水であり、流域には製糸業のための動力源となる水車もあったそうです。大部分が私有地の中を流れているため、福生市が景観重要資源として指定し、保全をしています。住宅街を流れる小さな川ですが、先人たちが知恵をしぼって開発してきた歴史を感じられます。清らかな水資源を守るため、まずは組合員に向けての石けん運動を進めていきたいと思う場所でもあります。

すえなが さき  
まち委員長 末永 早希



地域協議会メンバーと



ベテラン組合員が作ってくれる癒しのスイーツ



まち企画 ミシンカフェ



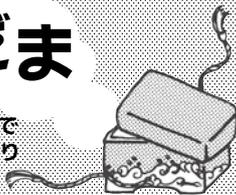
地域協議会とは？

生活クラブの活動から生まれた団体※を中心に、自分たちが住みたいまちにするために、まち単位で協議会を設置しています。地域ならではの課題を共有し、情報交換をしながら連携して活動を進めています。

※生活クラブの各まち、生活クラブの委託事業をしている団体、消費材を使ったお弁当屋さん、パン屋さんなど食の事業所や、介護や福祉関連の事業所、だれもが集える居場所の縁がわ、エコな取り組みを進める事業所など、さまざまな分野の団体があります。

# こ 呼だま

6月号の応募用紙で  
いただいた感想より



(株)カシノヤの納豆も、自然食品店やネットで通販でも似たような製品をみかけますが、この価格で供給して下さることに本当に感謝しかありません。トマトとオリーブオイルのアレンジレシピはこの夏やってみたいと思います。

まち・小金井 櫻岡 美智子さん

1600年代から続く農家が、現代の東京でも続いているなんて素敵だなあと、しみじみ江戸時代の農家の景色はどんなものだったのだろうとを巡らせました。これからも、このような東京の農家がずっとずっと続けていただけるよう、地産地消に心がけて、身近な野菜、消費材を買うようにしたいなと思っています。

まち・武蔵野 渡辺 桜子さん

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。

## 協同村でDAYキャンプ

### くらぶ家の人々



## 理事の つぶやき



先日、アサーティブ講座を受けました。前職は販売員ということもあり、人との関わり方には多少得意かもなという自負がありました。ですが、もともとは恥ずかしがり屋で自分から誘うという行為にすごく勇気がいる学生時代でした。

アサーティブ・コミュニケーションとは、自分も他人も大切に、お互いを尊重できる接し方。講座後は意識しながら過ごしてみると、今までの友人の点と点が線になり、輪になっていく日々を感じています。大人も気付きはいつからでも遅くはないのだと思いました。

にしかわ ひろこ  
西川 博江 兼任理事(まち・きよせ)



はじめまして。小平センターの次長をしております、橋本です。パイ東京センターに半年、多摩統合センターに4年、江東センターに2年、そして小平センターの次長として今年度、赴任してきました。今年で生活クラブに入って8年目ですが、月日が流れるのは早いですね。多摩きたブロックに赴任してくるのは初めてでまだまだ色んな事を覚えている最中ですが、組合員やセンターのメンバーに助けられながら業務を行なっています。休みの日は温泉に行くのが好きですね!特に露天風呂が好きです!最近ではコロナ禍なので頻繁に行く事が出来ませんが、ゆっくりと温泉に入りながら景色を眺めて日ごろの疲れを癒しています!

こんな私ですが今後も宜しくお願いします!



小平センター  
次長  
はしもと けんいち  
橋本 兼一

## 編集後記

この原稿を書いているのは7月初旬。異例の梅雨明けの早さで暑い日が続いています。早くも夏バテしそうなカラダに「お米の力」を借りて元気を回復♪ お米には脳と体を動かすエネルギー源となる炭水化物や、筋肉の元になるタンパク質、免疫力アップに必要なビタミンやミネラル、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれていて、お米はまさに栄養の宝庫。暑さにも負けず、大切にお米を育ててくれている生産者に感謝しつつ、毎日ありがたくごはんをいただきます!

すずき のぶこ  
鈴木 信子

# おでかけ♪ たまちゃん!!



西東京の「社会福祉法人 悠遊」へ  
行ってきたニャ!

ここは生活クラブ生協の組合員の寄付によって設立した社会福祉法人だよ。デイサービスやグループホームなどの14の事業を通して「高齢になっても安心して、住み慣れた地域で過ごすこと」「地域と共に支えきること」をモットーに活動してるんだって。グループホームをあえて1階に配置して移動しやすく、居心地の良いきれいなお庭や個室ごとにトイレも完備されていて実際に暮らす人の気持ちに寄り添った造りになってるよ。1人ひとりのライフスタイルを大切に、自分らしく、みんな生き活きと過ごしているんだ。スタッフのみなさんもとっても親切で、デイサービスも楽しそうだったニャ!



西東京事業所「社会福祉法人 悠遊」

■西東京市泉町3-15-28 ■TEL:042-439-6501 ■FAX:042-425-2662 ■WEB:https://www.you-you123.com

## ? 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)で掲載させていただきます。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。

6月号の答え:「生活クラブエネルギー7原則」です。

「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?

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・小平 江藤 志織さん、まち立川 遠藤 英里子さん



【たまたま箱7月号お詫び】関係者の皆さま申し訳ありませんでした。たまたま箱7月号P4.5(見開き) ページ右下  
誤:「エコメッセ 水・緑・木・地」に行ってみよう 多摩きたエリアには国分寺・昭島・西東京に店舗があります。  
正:「エコメッセ 水・緑・木地」に行ってみよう 多摩きたエリアには国分寺・昭島・西東京・小金井に店舗があります。

## ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱9月号

◇表紙クイズの答え [ ] ※9月30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