



たまたて箱10月号

October 2022
No.217

あきる野農園では東京で昔から作られている固定種を栽培しています。
その固定種は何と呼ばれているでしょう？

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 15,370人 (2022年7月末) デポ 5,785人 加入者数 463人 (2022年度累計) デポ 227人 脱退者数 425人 (2022年度累計) デポ -177人 総利用高 370,898,227円 (8月配送) 世帯当り 24,131円 (8月配送) (8月31日現在)



2021年度料理教室
プロジェクトメンバー もうり みほ
毛利 美帆

(株)ミサワ食品 牧野さんへ

こまち麴や花麴を使ったことがなく、今回初めて利用してみました。水に戻して軽く絞って使うレシピ、そのまま使うレシピなど色々あるのですが、何が違うのでしょうか？！使い分け方を知りたいです。

また、お麴をつかった簡単なレシピがあれば教えてください。

株式会社ミサワ食品 牧野さんの とっておき♡レシピ

100%国産原材料のこまち麴

こまち麴は、小麦粉と小麦たん白（グルテン）の2種類の原料のみで出来ているとてもシンプルな食品です。添加物は使用していません。

市販品の麴は小麦粉・小麦たん白ともに輸入小麦粉を使用したものがほとんどですが、生活クラブのこまち麴は小麦粉・小麦たん白ともに100%国産小麦粉を使用した希少価値の高い麴です。

調理方法として、こまち麴に味を浸み込ませない場合は水に戻して軽く絞るか、又はほとんど絞らず使い、味を浸み込ませる場合は戻さずそのままお使い下さい。



(株)ミサワ食品
まきの ゆうじ
代表取締役 牧野 裕司

こまち麴のフレンチトースト

【2人分】

こまち麴 40個
鶏卵 2個
牛乳 1/2カップ
ビートグラニュー糖 20g
バター 20g
メープルシロップ 適量

- 作り方**
- ①バットに鶏卵を割りほぐし、牛乳、ビートグラニュー糖を加えて混ぜ合わせる。こまち麴を入れ、両面をまんべんなく浸し10分以上漬ける。
 - ②フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたら①を加え、両面に焼き色がつくまで焼く。
 - ③器に②を盛り、メープルシロップをかけ出来上がり。



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



共同購入野菜の生産

- 江戸東京野菜(東京で昔から作られていた固定種)や食味のよい珍しい品種の栽培にチャレンジし、自家採種しながら栽培をしています。
- 農薬や化学肥料は使っていません。

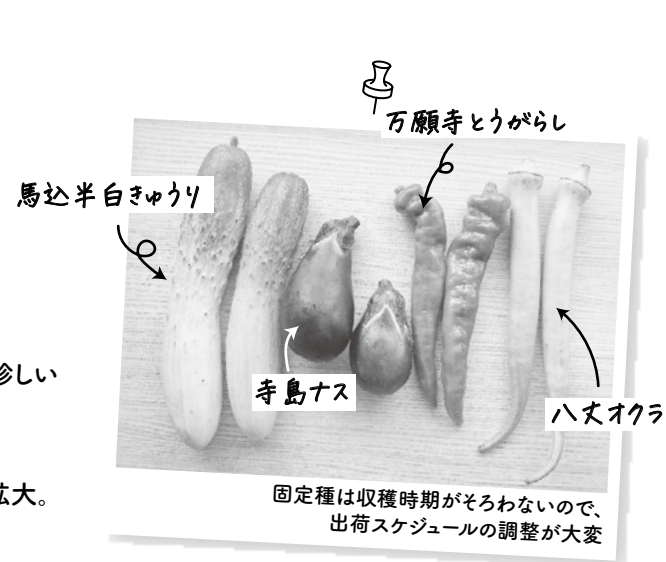
※青梅センターから始まった取り組みエリアは、東村山センターにも拡大。時期によっては、デポー(東村山・国分寺)でも購入できます。

収穫体験

- 6月：ジャガイモ・玉ねぎ
- 7月：枝豆・トモロコシ
- 8月：夏野菜(万願寺唐辛子・八丈オクラなど)
- 11月：サツマイモ
- 12月：冬野菜(大蔵大根など)



玉ねぎの収穫体験
「無農薬で安心」と子どもと一緒に参加が多い



固定種は収穫時期がそろわないので、出荷スケジュールの調整が大変

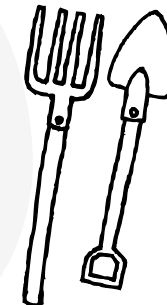
組合員のはたけ /

生活クラブ農園・あきる野とは？

都市の農地を維持し国内自給力を上げる取組の一環として あきる野市の休耕農地を借り、2016年8月にスタートした「生活クラブ農園・あきる野」。直営農場と体験農園があり、生活クラブならではの農園づくりをめざしています。あきる野学園や地域の生活介護・就労継続支援 B型事業所と「農業と福祉の連携」もはじまりました。



さまざまな虫や動物も来る生態系が豊かな農場



「のらっこあきる野」

1区画2×12m(2022年)で1年ごとの契約(有料)。農園主(生活クラブ)が決めた品種を作付けします。タネや苗、必要な資材、道具はすべて用意されており、毎月その季節の作業を丁寧に教えてもらえる講習会もあるので初心者でも安心です♪

農園の運営に関しては多摩きた生活クラブの組合員有志と事務局で構成されている「農あるまちづくり委員会」で討議し方針を決定しています。最初は20aで始まった農場は6か所107aに拡大、都市農地の保全に役買っています。



「生活クラブ農園・あきる野」に行こう♪

まち・あきるの主催 /
akiruno畑 de マルシェ ハタマル
11月23日(水・祝)開催予定
組合員が関わっている事業所の出店や、芋ほり体験もあります。
詳細は「果夢★COME11月号」に!

大根の収穫体験

12月中旬予定
詳細は11月に配布されるチラシで

農園の様子は
「生活クラブ東京
あきる野農園ブログ」⇒



今注目されている

農福連携

農業と福祉との連携。障がい者等が、農業分野での活躍を通して、自信や生きがいを持って社会参画できたり、農業分野においては新たな働き手につながる可能性もあるとして全国各地に広がっています。



生活クラブの取り組み

生活クラブ農園・あきる野では、「都立あきる野学園(特別支援学校)」と連携しています。2022年度は高等部2,3年生の生徒のうち農園芸班の11人が生活クラブの担当職員の指導のもと、週2回生活クラブ農園で先生と一緒に作業をしています。

生徒たちの変化
～あきるの学園の先生より～



- ★継続した農作業を定期的に続けることで、明らかに集中力がついている
- ★自分たちが作業して製品にしたものを実際に食べる人がいることで、社会とつながりを感じている
- ★売られているところを実際に見に、保護者と一緒にデポーに行った生徒もいる

「農福連携の現場を体験する」

農あるまちづくり委員会主催 6/10実施

企画報告

「会議で報告を聞いているだけでは、障がいのある方がどんなふうに農業に関わっているかわからない」という意見からの企画で、あきる野学園の生徒さんたちの作業学習に混ぜてもらい、赤玉ねぎの収穫と根っこ切りなどの作業をしました。

参加した組合員の感想

- ・あきる野学園の生徒さんが一生懸命作業しているのが素晴らしい。
- ・生徒さんと一緒に作業ができて楽しかった。

参加した先生の感想

生徒たちにとっては、「自分たちが関わったものを購入してくれる人がいる」ということがとても励みになる。さらに、消費者(組合員)に実際に会ってお礼を言われる経験も貴重なこと。外部の人と一緒に作業するのもいい経験になる。今後もぜひこのような企画を実施してほしい。



こんな取り組みができるのも、農園で採れた野菜を食べている組合員がいるからこそ。デポーで見かけたら、作り手や取り組みを感じながら食べてみて下さいね! 青梅センター、東村山センター配送エリアの皆さん、ぜひ予約登録をお願いします。(予約登録用紙は10月中旬に配布予定)



消費材を作っている生産者も 生活クラブでんきを使っています

私たちは、再生可能エネルギーを利用することで原発や化石燃料に頼らない社会をめざし、安心・安全な環境を未来に残したいと考えています。

消費材を作っている生産者も思いは同じ。

そんな、生活クラブでんきを利用している生産者の一部を紹介します。



私たちも
生活クラブでんきに
切り替えました
餃子の「美勢商事（株）」



一生産者として、
再生可能エネルギーへの賛同の気持ちから
生活クラブでんきの利用をはじめました。
私たちの代表的な消費材の「餃子」は、
生活クラブでんきでつくっています。
食べものに加え電気を通じて、
組合員のみなさんとサステイナブルな
つながりが生まれていることがうれしいです。

生活クラブでんき秋のスイッチングキャンペーン

10/3（月）～12/4（日）

期間中に生活クラブでんきに切り替えた方全員に
「リネンクロス ナチュラル厚手」をプレゼント♪

さらに！先着 20 名にアウトドア・ブ
ランド「パタゴニア」のタンブラーを
プレゼントします！！（多摩きた生活クラブ
の組合員のみ。イラストのデザインは変更する場
合があります。）

*パタゴニア日本支社は、生活クラブ
のエネルギー7原則に深く共感し、
生活クラブエナジーの株主として生
活クラブでんきを利用しています。

生活クラブでんき詳細はこちら→
(生活クラブエナジーweb サイト)



生活クラブでは、社会の問題を消費材を利用す
ることで解決していこうと、生産者と組合員とで
消費材を作ってきました。

生活クラブでんきも消費材です。
87.9%が国内で作られた再生可能エネルギー
(2021 年度実績)で、大勢の組合員が利用する
ことでエネルギーの自給率アップや、脱原発に
つながります。

あなたのおうちの電気はどのようにして作られて
いるか、一度考えてみませんか？



たまちゃんの石けんLabo 学び編

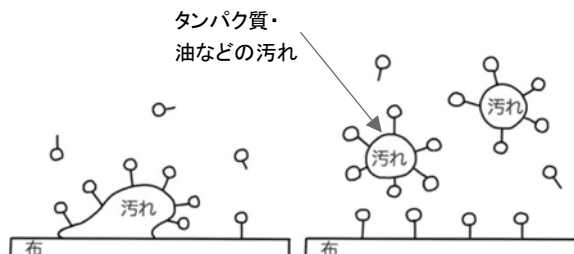


洗濯洗剤の汚れ落ちの ^{かなめ}要 は界面活性剤！

界面活性剤って？

水と油のように、本来混ざらない性質のものを混じりあわせる働きを持つもの。
油やタンパク質でできた汚れを水になじませて洗い流すんだ。

「石けんの界面活性剤」と「合成界面活性剤」の二つの種類があるよ。

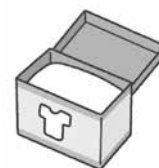


石けんと合成洗剤の違い

石けん		合成洗剤
・脂肪酸ナトリウム ・脂肪酸カリウム	界面活性剤	・POE 系(ポリオキシエチレン系) →AE(ポリオキシエチレンアルキルエーテル)など ・LAS(直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム) 他多数
動物や植物の油脂など	原材料	石油の生成工程でできる廃棄物など
約 5,000 年前、たまたま発見。残された粘土板に「石けんの製法」が記されている。	歴史	第1次世界大戦中、油脂の不足から、ドイツで開発され、日本では第2次世界大戦後から製造販売が始まる。
水で薄まると界面活性作用がなくなる。環境中に放出されたものは、そこにあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルと結合し、水生生物のえさにもなる。	性質	水で薄められても界面活性作用は失われないため、川や海など環境中に放出されると自然環境の中に堆積する。乾いた衣類などに残り、皮膚疾患の原因になることもある。



石けんは一定の濃度で、よく泡立てること・泡をたてた状態で洗うことで洗浄力が増すんだよ。洗浄力を高めたり、仕上がりをよくする化学物質の助剤（蛍光増白剤、再汚染防止剤、香料など）は石けんには必要ないんだ。



豆知識

ほとんどの合成洗剤の主成分や助剤の成分は PRTR 法で「有害性のある化学物質」として指定されている。市販品のほとんどの成分表示は、その指定物質名で記載されていないのが問題。

環境にも、体にも優しい石けんだけど、慣れないと戸惑うことも多いよね。でも家族の健康も環境も守るのは私たちなんだにゃ。まずはレッツトライ！！石けん生活！



← 生活クラブ連合会 web サイト
石けんのページに使い方動画があります。



多摩きた生活クラブの 16まち

私たちの まち

～まち・東村山～

組合員数：2864人（2022年7月末現在）
班・28 地域・6 コミュニティ・7



オリーブチーム

まち東村山には、料理の得意な組合員で作られた「オリーブチーム」があります。2006年のデポー立ち上げ当初から、デポー委員として消費材利用をすすめるために発足しました。月に1度、デポーのカフェスペースをレストランに変え、美味しい手作りランチセットを振る舞っていました。料理好きはもちろんのこと、テーブルセッティングを考えたり、盛り付けのイメージイラストを描いたり、多様なメンバーが揃っています。10年以上続けてきましたが、現在はコロナ禍のためにお休みしています。オリーブランチが再開されたらぜひ一度食べに来てください♪味も絶品でボリュームもまち活動ならではのお得感！みんなが笑顔になるランチです。

たまき くみこ
まち委員長 田牧 久美子

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♪

今年度のまち委員12名。年齢も経験も様々な組合員が協力して活動しています。サークルは、お花が大好きな人の集まり（東村山センターのお花のお手入れも）や、まちづくり系、クラフト系、環境問題系など、全部で5つあります。チームは、デポーの花壇のお手入れをするガーデニングチームとオリーブチームの2つがあり、自分の好きな分野で活動に参加している組合員が多いです。まち委員会は、コロナ前は東村山センターで行っていて、ベテランまち委員の手作りのまかないランチを食べるのが定番でした。今はデポーのお弁当をいただいています♪まち委員会が終わるとデポーで買い物をしてから帰ります。ワークスにおススメを聞いたり、顔なじみのみなさんの買い物かごをのぞきながら夕食を決めたりします。消費材を目の前に、ワイワイ話せるのはデポーがあるまちならではの私たちの楽しみの一つです。



まち員メンバー

定例企画
絵本の読み聞かせ



人気企画 官足法



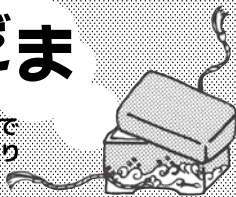
運営会議ってなあに

各まちのまち委員長、多摩きたの理事（組合員）、事務局が集まって月1回会議をしています。生活クラブを知りたい人に情報を届ける活動※、新規加入者のフォロー、組織運営などについて、多摩きた総代会で決定された活動方針や予算を執行していくための話し合いをしています。

※キャラバンや郵便局でのサンプリング、駅でのポスター掲示、チラシまき、企画、上映会や講演会などを通して共感の輪を広げる生活クラブの仲間づくり活動。

こ 呼だま

7月号の応募用紙で
いただいた感想より



プラスチックといえば最近、雑貨店で
へちまとセルロースでできた完全に土に
還る食器洗剤スポンジを購入しました。
購入して20日程たちましたが、今のところ
へたりはなく、まだまだ使えそうです。
生活クラブでも、へちまスポンジ取り
扱って欲しいなあ…

まち・東村山 武田 麻紀子さん

小さい子どもがいるため、親子で体験の
ページが特に勉強になりました。低学年
～となっている『プラスチックモンス
ターをやっつけよう』、読んでみたいと
思います。

「私たちのまち」、おとなりの西東京市で
「コミュニティーレストラン木・々」も
近いのでいつか…。

事務局だより、理事のつぶやき、呼だま
でいろいろな人の考えや人柄を知ること
ができるのもうれしいです。

まち・東くるめ 小谷 扶実子さん

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。

稲刈り交流会(柳木へ) くらぶ家のんた



理事の つぶやき



あきる野に住んで6年、地域を歩くのが楽しい。自然が
豊かで散歩しやすいこともそうだが、途中でふらっと立
ち寄りたくなるお店も楽しみのひとつ。お気に入りのひ
とつは、武蔵五日市駅からむかって正面に見える「山猫
亭」。山小屋のような雰囲気のお店に、ちょっと変わっ
た店長がおいしい紅茶を丁寧にいれてくれる。ちょっと
変わった店長は自分のペースがあり、お店が忙しい状況
になるのがあまり好きではない。満席になる一歩手前で
やんわり来店を断っていることもしばしば。あきる野に
は他にも一人できりもりしている小さなお店がいくつか
ある。どのお店も長く続いて欲しいなあと思っている。

まち・立川/広報担当 豊崎 千津美

とよさき ちづみ



2021年度、青梅センターでは79人
の組合員を増やすことができました。
コロナ禍ではありましたが、多くの紹
介やイベント企画など直接ふれあう
機会がとれた結果で、組合員活動の大
切さを実感しています。今年度も青梅センターでしか味わえな
いローカルSDGsな活動を展開し、さらに生活クラブ認知度を
高められるようにしていきたいと思います。

まずは自分の体調面の管理を第一に！オカリナとか奏でること
ができるようになりたいです。こんな僕に興味をもたれたか
た、見かけたら是非声をかけてください。



青梅センター長
なかじま なおき
中嶋 直樹

編集後記

中嶋センター長には昨年青梅セン
ター経営会議でお世話になりました。
なんだかとてもパワフルで面
白い方です。そして生活クラブが大
好きで熱い方です。でもオカリナが
できる人になりたかったとは知り
ませんでした。イメージ的には
チューバかユーフォonium。このた
まて箱10月号をきっかけに新たな
出会いがありますように。私も応援
していますよ～

うのき ちひろ
宇野木 千尋

おでかけ♪たまちゃん!!

小金井の「エコメッセ水・緑・木^{すい りょく きち}地」に
行ってきたニャ!

go!



武蔵小金井駅から少し歩いた閑静な住宅街にあって、お店の中はリユース品でいっぱい。布のリサイクルで作った軍手や生活クラブのせっけんも販売してたよ。外には雨水を貯める「レインバンク」が設置してあったニャ。たまった水は花壇の水やりや打ち水に使ってるんだって。雨水を調整して大切に使っているんだね。「小金井市は蛇口から出る水の約70%が地下水で、何万年もかけて自然にろ過された美味しい水なのよ。」って店長の杉本さんが教えてくれたニャ♪自分好みのお宝を探しにぜひ行ってみてニャ〜。

■小金井市本町5-7-16 ■電話:042-316-6522
■営業日:月曜~土曜 ■営業時間:11時~18時



? 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あることをご了承ください。

7月号の答え:「5 g」です。

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?

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 桜子さん、まち・にしたま 徳永 亜由美さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまた箱10月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※10月28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