



5人集まれば無料で個人開催できる  
ライフプランニングの講座は？

# たまたて箱 11月号

November 2022  
No.218

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 15,357人 (2022年8月末) 加入者数 567人 (2022年度累計) 脱退者数 -534人 (2022年度累計) 総利用高 30,991,955円 (9月配送) 世帯当り 20,164円 (9月配送) (9月28日現在)



デポー東村山 総菜担当

## (株)味輝 荒木さんへ

パン粉だけ食べても美味しい味輝さんのパン粉はデポーの惣菜でもよく使います。使い切るように工夫していますが、フライの衣やつなぎで使用するほかに余った時のおすすめレシピを教えてください。

## 株式会社味輝 荒木さんの とっておき♡レシピ

### 自社オリジナル酵母のパンから作る、パン粉

パン粉と言うとパンのカスや古いパンを砕いた物だと思ふ人も多いと思います。(株)味輝では食品添加物を使わず、米と自家製米麴から自然に発酵した味輝酵母、国産小麦粉、真塩、素精糖を使用した天然酵母パンを、パン粉を作るためだけに焼いて、それを粉碎しています。味輝酵母を育てるのに2週間、米研ぎの日から数えて、約3週間かかるパン作り。気の遠くなる時間を無添加の発酵にかけ、本当に美味しい酵母パンからパン粉を作っています。パン粉に粉チーズを混ぜたり、「ガーリックスパイスソルト」を混ぜてフライの衣にしても美味しいですよ。生産者交流会では、パン粉に水分を足して生地にし、シューマイを包んで蒸した「豚まん」も好評でした。今回は、パン粉が余った時にできる、とても簡単なデザートをご紹介します。



あらかし かずき  
(株)味輝 荒木和樹

## パン粉のチョコランチ

- 材** ひとつちチョコ (ミルクまたはカカオ70) 100g  
**料** パン粉 40g

- 作** ①耐熱容器にひとつちチョコを入れ、600Wのレンジで1分半加熱して溶かす  
**り** ②①にパン粉をふり入れ、よく混ぜる  
**方** ③一口サイズにわけバットの上ののせ、軽くラップをかける  
④冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり



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

\ 共済も消費材！ /

# 保障内容が利用者の声でより手厚くなっていきます

## こんなに違う共済と保険

“共済”は利用者と出資者(組合員)が同じ。くらしの中で困ったことが起きたときに、みんなで支えあって、たすけあうことを目的としています。だから、利用者の立場で、なるべく多くの人が入りやすく、必要な時に速やかに助けが届くよう考え、組み立てられています。



	共済	民間の生命保険
事業形態/団体	非営利 事業/各種協同組合など	営利 事業/民間企業など
事業目的	たすけあい (相互扶助)	自助
加入の目的	共助	自助
加入できる人	組合員 (特定多数)	誰でも (不特定多数)
割戻金/配当金 (運用資金の剰余還元)	あり (お金の流れが明確) 加入者への割戻と地域福祉に活用	不明 (お金の流れが不明瞭)
加入条件	なるべく多くの人が入りできるように 告知がゆるやか	一定の制限あり 共済と比べると条件が厳しい
給付	速やか	時間がかかる (手続きが多い)



今加入している方もメリットしかない場合、手続きなしでよりよい保障内容が適用されます

“保険”は利用者と出資者(株主)が別で、株主の利益を追求する必要があり、利用者ではなく売り手の立場で保険の内容を設計・販売される傾向にあります。



COOP共済  
キャラクター  
こーすけ

2022年9月にCO・OP共済《たすけあい》の保障がリニューアルされて手厚くなりました！

### リニューアルされた《たすけあい》のメリット

- 1 女性はケガ・病名に関わらず入院に追加保障「入院時諸費用サポート」が誕生！
- 2 手術保障1万円新設！
- 3 入院・ケガ通院は一日目から保障！
- 4 加入条件が緩めなコースが誕生！

女性が家事を担っている家庭が多い実績から日額保障を増額しました！

通院中や服薬中の方だけでなく掛金最安で他と同じ住宅災害保障がついているのもポイント！

リニューアル内容の詳細はこちらから↓



＼ ライフステージに合わせて賢く節約する！ ／

## 家計の見直し「ライフプラン講座」のすすめ

生活クラブには暮らしの中で必要な保障を考えるとときだけでなく、知っておくと安心なライフプランニングに関するさまざまな情報を分かりやすく学べる講座があります。講師は私たちと同じ組合員。実体験も交え、「リアルな生活者視点が共感できる」「腑に落ちる」と好評です。



COOP共済  
キャラクター  
こーすけ

こんな講座があるよ！

まずは基本!の

### 定番講座

- 1 我が家に必要な生命保険と医療保険
- 2 損害保険～住まいの保険と車の保険
- 3 将来も持続可能な家計(別冊 家計管理シート付)
- 4 子育て世代の家計管理
- 5 子育て世代の教育費(教育イベント表付)
- 6 公的年金と自分年金
- 7 40代から考える退職後の生活設計
- 8 年金生活者のためのライフプラン
- 9 所得税・住民税・ふるさと納税・主婦の働き方
- 10 元気な時に考えておきたいエンディング  
(ワーカーズオリジナル!エンディングノート付)
- 11 元気な時に考えておきたいお葬式
- 12 CO・OP共済～もうひとつの消費材

気になっているこんなこと…

### オプション講座

- ★主婦が働く時の基本的な税金と保険の知識
- ★相続が変わった!  
法改正段階的の施行に適應する etc.

ライフプラン講座後に

### 個人相談

「既に他の保険入ってるしな…」  
「我が家にはどの保障が合っているのかな？」  
「うちの家計はどこを見直せば良いのかな？」  
など、迷ったときに。  
FP(ファイナンシャルプランナー)の資格を持つ組合員が、生活クラブ生協の組合員を対象に相談に対応してくれます(無料)。

※申込みの際に予約が必要

講座内容の詳細は  
こちらから→



聞いてみたいと思ったら…

まち主催のライフプラン講座に参加してみよう

～元気な時に考える

「エンディングノート」の書き方～

(まち・あきるの主催)

エンディングノートの書き方、書く内容によって必要な知識・情報などを詳しく知ることができました。人生最期にどんなケアを受けたいか、介護が必要になった時、後見人とはなにか、遺言の種類、相続について、お葬式の話など、多岐に渡りお話ししていただき、有意義な時間となりました。



自分で主催してみよう

5人集まれば開催できます。組合員が一人いれば、一緒に学ぶ方はどなたでもOK♪

共済に加入していない人でも主催できます。

講師代・会場費は無料(全額補助)、お茶菓子代の補助もあります。

希望の講座を選んで開催日の2ヶ月前までにお申込みください。

申込み・問合せは

多摩きた生活クラブ生協事務局

TEL 042-395-5002

※2022年度の申込受付は12月まで。

はじめてでも失敗しない!

# 生活クラブの \ 鶏肉 / でおうちクリスマス



組合員に大人気! ローストチキン

## 味付きだから 焼くだけ! 本格派!

### ■ローストチキン (半身・冷凍)

濃い目の塩&バター味がついていて、お酒に合う!!  
解凍してオーブンで20分焼くだけ!

※冷凍はしっかり解凍するのがポイント

## 意外と簡単! 自分で味付け!

### ■鶏肉骨付きモモ (冷凍)

解凍してから味付けして焼くだけ

\ ローストチキンが格段に美味しくなる調味料♪ /

- ・スパイス&ガーリックソルト 和高スパイス(株)  
ローストチキンのために開発。鶏肉と相性抜群!
- ・粗びき塩胡椒 (株)青い海  
沖縄の海水だけを使った海水塩と白・黒胡椒のブレンド。  
シンプルイズベスト!
- ・香るミックスハーブソルト 和高スパイス(株)  
ハーブの香りを楽しみたいならコレ!
- ・はちみつ&醤油  
塩胡椒をすりこんだ後、はちみつと醤油(2:1)にんにく(すりおろし)に30分以上漬けて焼く!

## デポで予約!

### ■丸どり (冷蔵)

### ■お惣菜・ローストチキン (家庭の味!)

多摩きたエリアには国分寺・東村山・西東京にお店があります。  
配送組合員も利用できますよ。



生活クラブはクリスマス用品も「予約共同購入」です。  
事前に食べる約束をすることでロスの少ない余裕を持った生産ができ、  
安心の品質にもつながる、組合員にも生産者にも嬉しいしくみです。

今年のクリスマス品の注文…11月3回のカタログ 提出:11/7~12

少し早いけど忘れずに出してね★



## 生活クラブの鶏肉は大切に守り育てた

### 国産鶏種「丹精國鶏 (たんせいくにどり)」

#### エサにこだわり

鶏を早く育てるための動物性のエサは与えていないので臭みがなく、遺伝子組み換えでなく収穫後の農薬散布もされていないエサを与えているので安心して食べられる。

#### 光と風が通る鶏舎で育てる

日本の風土に合っている国産鶏種でなるべくストレスがかからないように自然の光や風が入る鶏舎だから、病気にもかかりにくく、エサに抗生剤や抗菌剤を混ぜずに育てることができる。

#### だからおいしい

自分の脚で元気に歩き回って育った鶏は、しっかりとした肉質に育ち、結果、弾力のある噛みごたえと深い旨みが味わえる。

鶏舎の様子は動画でご覧ください。  
食をつむぐ人たち<鶏肉篇>



## 今年のクリスマスは生活クラブで決まり!

お肉などの素材はもちろん、ピザやケーキなどの調理品もひと通り揃っています!

全国の組合員が試食した感想が Instagram にアップされるのでぜひ

### 【#年末年始も生活クラブで】

を検索して注文の参考にしてください。

多摩きた生活クラブのアカウントでは今年の新規メニューを中心に時短クリスマスごはんを紹介します! フォローしてね★

多摩きた生活クラブ Instagram



レシピは「ビオサポレシピ」サイトからどうぞ★

ローストチキンレシピ一覧





**山田 耕司さん**

東京都武蔵村山市神明周辺に6か所ほどの圃場がある。

江戸時代から続く農家の12代目。育てているのはキャベツ、ニンジン、ジャガイモ、小松菜、青梗菜など。



住宅地にぽっかり広がるキャベツ畑。味にこだわって品種を選んでいるそうで、試食させてもらったらとってもおいしい！収穫期にはデポで買うことができます。

**山田 耕司さん（武蔵村山グループ）にうかがいました**

**Q. 代々農家（12代目）とのことですが、ご自身が継ぐことについて、どう思っていましたか？**

**A.** 小さいころから「農家を継ぐこと」が当たり前という雰囲気の中で育ち、農業高校に進学。大学卒業後すぐに就農しました。ちなみに、祖父も父も自分も同じ都立農芸高校に通いました。現在中学生の息子も継いでくれると思っています。

**Q. 武蔵村山市は地場野菜を学校給食に取り入れる仕組みがよく機能しているように思いますが、どういう仕組みかを教えてください。**

**A.** 30年前から「学校給食に地場野菜を！」と取り組んでいます。学校給食に出荷したい市内の農家が持ち回りで事務局機能を担い（他ではない珍しい事です。）献立を作る栄養士さんともやり取りをして、いつ誰が何をどのくらい出荷するか決めていきます。適正価格で買ってくれるので助かります。

**Q. 今日（取材日は6月下旬）もとっても暑いですが、気候の変化を感じることはありますか？**

**A.** 暑さがひどくて、以前は普通に育てていたのに育たなくなったものも出てきました。今、東京で夏にトマトを育てようと思っても暑すぎて無理かな。7~8月に種をまいていたニンジンも暑すぎて芽が出ないです。

**<山田さんから組合員の皆さんへ>**

とにかく地場の野菜を食べてください。農家の庭先販売なども利用して欲しいです。最近は輸送費もかなり上がっているし、フードマイレージなどを考えても地場のものをおすすめします。

山田さんの畑の様子は多摩きた Instagram に詳しく掲載しています。表紙の2次元コードからアクセスしてね！

**おすすめレシピ 冷凍チキンナゲットで親子カツ丼**

【作り方（2~3人分目安）】

- ①チキンナゲット 200g を解凍する。
- ②万能つゆ大さじ4 と水 180~200cc を煮立たせて薄切りにした玉ねぎ 1/2 個を煮る。
- ③①を②に入れ、ときほぐした卵（3~4個）を入れフタをして30秒~1分。お好みで火を通してできあがり！



多摩きた生活クラブの  
16まち

## 私たちの まち

～まち・小金井～

組合員数：1,330人（2022年8月末現在）  
班・34 地域・3 コミュニティ・5



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・小金井は、まち委員(7人)と、地域や5つのコミュニティ、そして3つのチーム(広報、チラシ撒き、石けんポイント)とともに会議を持ち活動をしています。まち委員経験者の多くが新たな関わり方で活動をサポートしてくれていてとても心強いです。また、まちづくり委員が地域協議会に出席し、地域協議会とともに毎年必ず石けん調査や一言提案、野川の環境調査を行い、自分たちが住むまちの環境を大切にしています。昨年3月に石けんポイントチームと主催した「クリーニング屋さんが教えます!! 家庭でできる体にいい洗濯術」では久しぶりの実開催で50名近く集まりました♪気軽にまち活動に参加できるまちにしていきたいです。

しょうじあきこ  
まち委員長 庄司 晶子

### 丁寧な活動をしているC地域

C地域の組合員は約160名で、そのうち班配送は50数名。3人に1人は班に入っています。若手(小学生の母親)と古株(組合員歴35年以上)2人の計3人が仲良く助け合って地域リーダーをやっています。

C地域で力を入れていることの一つは、班配送組合員を増やすということ。消費材を介して人と繋がれる班という仕組みを利用する人が増えれば、地域力も向上すると思うからです。個配組合員を近くの班に紹介したり、荷受けのできる人を探し、新班を作ったりと、地域だからこそできる活動を続けています。

また、組合員の親睦を図りながら消費材の良さを伝える「みんなのカフェ」を年に3～4回開催しています。

なかじま なおこ  
C地域リーダー 中嶋 直子



まち員メンバー



C地域の活動の様子



まちの石けん企画

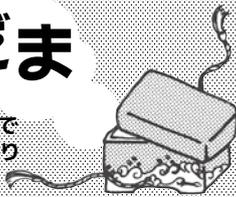


まちづくり委員会

私たちの暮らしの中には、食の問題以外にも、社会福祉の充実や地域での居場所づくり、地球温暖化をはじめとした環境問題など様々な課題があります。まちづくり委員会は、それらを含めた地域の課題について考え、学び、共有し、多摩きた全体に活かすための話し合いをする場です。

# こ 呼だま

8月号の応募用紙で  
いただいた感想より



表紙の工藤さんのたまごの色についての説明はとても良かったです。黄身の色が濃い=良い卵のイメージでしたが、そうとは限らないと知れました。共同購入のページでは生活クラブの豚肉は美味しいけど少し高め…と思っていたのですが、こんなにこだわって作っていたのだと驚きました。食べ比べてみるとやっぱり美味しい!と思いますね。

まち・あきしま 相馬 ハンナさん

キッチン用液体せっけんでウールが洗えることにびっくりです。ハンドソープとしてはすでにキッチンで使用していますが、普通のハンドソープと何ら遜色はなく、今回はアロマも足してみようと思います。

まち・東村山 松山 育子さん

神奈川の福祉クラブから転居のため多摩きた生活クラブへ加入しました。転居してきたばかりの私にとって、たまて箱は、地域のことも含めた情報があってとてもありがたいです。これからも楽しみにしています。

まち・東大和 柳 梨恵さん

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。

## 畑deマルシェに行こう!

### くらぶ家の人々



## 理事の つぶやき



学生時代の休みには、毎年友人と2人でバックパック旅をしていました。「地球の歩き方」に載っている予約なしで空いている安宿に泊まり、船や夜行列車などで移動する行き当たりばったりな旅。今思えばよく親が行かせてくれたなー。一番の思い出はモロッコです!スペインのジブラルタル海峡から船で渡り、マラケシュまで行く列車の中で出会ったモロッコ人の男性宅にホームステイさせてもらえる話になり、船で一緒だった男の子3人と私たち2人の合計5人でお世話になることに。マラケシュの家からサハラ砂漠へ車を乗り換えて行く(道の状況に合わせて)旅もコーディネートしてもらい、旅の目的達成。サハラ砂漠で見た満天の星空には驚きました。星で埋め尽くされた、うるさいくらいに明るい夜空でした。振り返ってみると・・・一人の経験よりみんなの経験のほうが、ツアーより自分で組み立てた旅のほうが、鮮明に覚えているんだなあ。

まち・小金井/広報担当 宇野木 千尋



今年から東村山センターのセンター長になりました国保(クニヤス)です!去年までは小平センターにいました。今年も多摩きたで活動ができることを嬉しく思っています!地域の皆さんに生活クラブを知ってもらうために、キャラバンカーと紙芝居のコラボができればいいな~など考えています。色々知恵を出し合って、今年も組合員と事務局で力を合わせてがんばります!個人的な話になりますが、休みの日は家でバーベキューをしてすごしています。バーベキューでオススメ消費材がありましたら教えてくださいね♡引き続きコロナウイルスとの戦いは続きますが、生活クラブの消費材をたくさん食べて、乗り越えていきましょう!



東村山センター長  
くニヤス のぶお  
国保 伸雄

## 編集後記

パン粉になるまでの過程が、1つの物語だなあと感じました。私たちの手元に届くまで消費材たちはたくさんの物語を作りながらやってくるのだと思うと感謝でいっぱいです。小さいころ見ていた某アニメの食堂のおばちゃんの名台詞で「お残しは許しまへんでえ!」というのがありますが、まさにこの気持ちになりました。日々食べている物が口に入るまでの過程を知ることができるって、当たり前ではないので、知ることができる私はとてもラッキーな環境にいるのはありがたい限りです。

きらね ともよ  
木船 智代

# おでかけ♪ たまちゃん!!



東大和市にあるKomohana\_cafeに  
行ってみたニャ!

東大和市の住宅街に、散歩途中ふらっと立ち寄りたくなるような隠れ家的なカフェが今年の5月にオープン♪ もともとオーナーは生活クラブの組合員で、お店のメニューにも消費材を使っているんだって。

コンセプトは「自宅にない異空間でくつろげる場所」。店内はまるでバカンスを過ごしているような、とってもおしゃれな空間だったニャ〜。インテリアは知り合いのデザイナーさんたちの手作りで、隣の部屋は作家さんによるギャラリースペースになっていて、飾られている作品は購入することもできるよ。手作りケーキはその時によって変わるから毎回楽しみだニャ。今日食べたのは「温州みかんジュースのゼリー」と、生活クラブたまごを使った「きのこのキッシュ」、アールグレイのアイ스티ー。最高だったニャ〜♪数量限定でランチプレートもあるよ。



■東大和市新堀1-1425-9 ■電話:042-565-1670 ■OPEN:月~木 11:00 ~ 17:00 \*Instagramあり



## 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ありますことをご了承ください。

8月号の答え:「30%」です。

平田牧場の豚の餌の飼料用米配合率は?

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・小金井 榎原 知里さん、まち・にしたま 榎本 宏美さん



## ●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまたま箱11月号

◇表紙クイズの答え [ ]

※12月2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