



工場廃液を海に流したことが
原因で起きた病気は？

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！

たまたて箱



組合員数 15,324人 (2022年10月末) デポ 5,826人 加入者数 771人 (2022年度累計) デポ 373人 脱退者数 -759人 (2022年度累計) デポ -296人 総利用高 363,287,312円 (11月配送) 世帯当り 23,699円 (11月配送) (11月30日現在)



まちづくり委員 まつやまいくこ 松山 育子

(株)高橋徳治商店 高橋さんへ

おとうふ揚げと聞いて、勝手にふわふわしたものを想像していましたが、実際食べてみるとものすごく食べ応えのある一品で驚きました！その美味しさの秘密を知りたいです。
また、我が家はわさび醤油をつけていただいたりしますが、他に合うものや、また洋風なアレンジなどありましたら、教えていただきたいです。

(株)高橋徳治商店 高橋さんの とっておき♡レシピ

北海道産すり身+国産大豆の豆腐＝おとうふ揚げ

おとうふ揚げは、リン酸塩を使わない北海道産たらすり身に遺伝子組み換えではない国産大豆100%の豆腐をたっぷり加えて作っています。熟練スタッフたちが日々変化する魚や豆腐の品質を見極め、新鮮な魚が持つ本来のうま味、大豆が持つ自然な甘味や風味など最大限にまで引き出しています。そのままおやつやおつまみにしても、料理の素材としても大活躍。おでんや煮物に使うほか、焼いたり、炒めものに使ったり、揚げたりと、様々なアレンジして楽しむことができます。わさび醤油をつけて食べるのは私も大好きです。



たかはしとしやす (株)高橋徳治商店 高橋 敏容

おとうふ揚げチーズ焼き 2種

材料
おとうふ揚げ 適量
シュレッドチーズ 適量
A コンソメ(顆粒) 少々
マヨネーズ 適量
B ケチャップ 適量

作り方
①おとうふ揚げを解凍する。
②おとうふ揚げを4等分にカットしてグラタン皿に盛り付ける。
③上にAまたはBをかけ、チーズをのせる。
④トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成
※お好みで下茹で野菜を入れてもOKです。



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

知れば知るほど食べたくなる「きばるの甘夏」

甘夏の果肉は、甘酸っぱさの中にほろ苦さもあり、さわやかな味わいで、春のはじめに食べたい果物です。幅広くアレンジでき栄養豊富な甘夏の魅力と、生産者グループきばるが甘夏にかける思いなどを紹介します。

果肉に含まれる主な栄養と効果



ビタミンC

抗酸化作用がありアンチエイジングに…

クエン酸

甘酸っぱいものはクエン酸。疲労回復や血行促進、抗酸化作用、骨粗しょう症の予防

リモネン

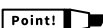
皮に多く含まれている精油成分。ダイエット効果、便秘解消。リラックス系のアロマに使用される

ビタミンB1

糖質の代謝を促進

カリウム

体外にナトリウムを排出 筋肉の収縮や神経伝達をサポート



クエン酸は熱に強いですが、ビタミンCは熱に弱いので甘夏の栄養を逃がさず摂るには生食するのが一番です！

皮も食べよう！

皮には「ヘスペリジン」や食物繊維が多く含まれています。「ヘスペリジン」はポリフェノールの一種で、甘夏の果肉に含まれるビタミンCの吸収を高め、血圧や中性脂肪を押さえる効果があります。甘夏ピールやマーマレードなどで丸ごと利用してみてください！

でも、皮に付いている薬がついてるんじゃないのかな？

きばるの甘夏の栽培基準は？

低農薬栽培・有機質肥料100%。
防腐剤やヘタ落ち防止剤散布やワックスがけをしていないので皮まで安心して食べられます。

生食で十分美味しいけど

酸っぱいのが苦手な人に！

甘夏のはちみつ漬け

【材料】

甘夏 …………… 3～4個
はちみつ …………… 100～120g
(素精糖でも)

【作り方】

甘夏を剥いて漬けるだけ！
瓶に入れて冷蔵庫へ



春キャベツと甘夏のサラダ

【材料 4人前】

甘夏 …………… 果肉1個分
春キャベツ …………… 4枚
塩(塩もみ用) …………… 2つまみ

ドレッシング
オリーブオイル …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1/2
素精糖 …………… 大さじ1/2
こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①キャベツを千切りにして塩でもみ数分置く。
- ②容器にドレッシングの調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③甘夏を食べやすい大きさにちぎる。
- ④しっかり絞ったキャベツと甘夏を合わせ、ドレッシングであえて出来上がり。



酢を使わず甘夏果肉の酸味でいただきます！

～生活クラブと共に40年～

「生産者グループきばる」甘夏への取り組み

水俣病ときばるの甘夏栽培

「被害者が加害者にならない」

この地域は1932年から36年間に渡り、チッソ(株)が工場廃液を海に流したことで有機水銀に汚染された魚介類を食べた多くの人が重大な健康被害にあいました。それにより仕事を奪われた漁師は甘夏生産者へと生業を変え1977年甘夏の生産者団体「水俣病患者家庭果樹同志会(生産者グループきばるの前身)」を発足させました。掲げたスローガンは「被害者が加害者にならない」。できるだけ農薬を使わずに栽培した甘夏を作る挑戦が始まり、40年以上かけ甘夏の木は1,000本近くになりました。

「きばる」は熊本の方言で「頑張る」の意味です。

近年は台風や大雨、干ばつ、寒害などの異常気象、後継者不足等の問題もありますが、生産を続けてくれています。



きばるの事務局として、生産者交流会のコーディネーターをしている高倉鼓子さん。

昨年のオンライン交流会には、まだ0歳の赤ちゃんを抱っこしながら参加。生産者と一緒に「産地の今」についてお話ししてくれました。

「きばる」について詳しくはこちら→

生活クラブ連合会WEBサイト
2020年『生活と自治』



「きばるの甘夏」は熊本県南端の水俣、芦北、そして海を隔てた対岸の御所浦島で栽培しています。年の平均気温が16.5度、気温が氷点下3度を下回らない水俣・芦北地域沿岸はリアス式海岸を有し低温の心配もない、晩柑類の栽培適地です。海岸から500m以内にある園地が多く、海風と太陽の恩恵を最大限に受け取ることができます。

水俣の公害はここで暮らす人々の命や健康、日々続いていくはずだった生活を奪っただけでなく、環境を破壊し人々の分断も生みました。今も健康被害に苦しんでいる人がいます。

水俣の人々の暮らしや歴史を想像しながら考え、一人でも多くの方が水俣に関心を持ち続けることが大切です。今年もみんなで利用していきましょう。



甘夏の取組み予定

2月4回(2月20日)～3月5回(3月31日)

甘夏生産者の皆さんへ向けて

メッセージ募集!



冷蔵庫での保存は皮をむかずにビニール袋に入れ約1か月。
冷凍庫での保存は果肉だけを保存袋に入れてください。

たまため箱巻末のクイズ応募用紙に
書いてご提出ください。

エコロたすけあい制度は地域の福祉も応援しています

エコロたすけあい制度では、おなじみの組合員同士で暮らしの中のちょっとした困りごとの助け合いだけでなく、地域の福祉を応援しているんです。



エコロたすけあい制度 100 円の内訳



■ 給付のほか組合員活動など 地域福祉

80 円・・・

ケア金の給付、子育て応援セット Suku²、リーディングサービス Yomu²、地域福祉政策推進のための組合員活動予算※₁ など

※₁ コミュニティ活動（緊急物資配達訓練）、子育て支援活動（託児ケア者研修）、まち活動の子育てひろば立ち上げや継続支援



Suku²（スクスク）・・・赤ちゃんが誕生された方にプレゼントするセット。洗濯用液体せっけん、ハミガキ、固型せっけん、酸素系漂白剤など。



Yomu²（ヨムヨム）・・・「生活と自治」「ジョイエス」の音訳サービス。視覚障がいや加齢により文字を読むことが難しいかたに



← 助け合いの内容や使い方など詳しくは『エコロたすけあい制度ガイドブック（生活クラブ東京 Web サイト）』をご覧ください

20 円・・・

《エコロファンド》 生活クラブ保育園ぼむや子育て広場ぶらんこの備品、生活クラブ福祉事業の立ち上げなど。

《エコロこども基金》 子ども食堂・学習支援など地域の子育て事業への支援。

【2022 年度 事例】

- ・ たまりばぬくぬく（昭島市）の食糧配布、フォーマル服のリサイクルなど
- ・ まちの縁がわ「木・々（西東京市）」「本町（東村山市）」「カサムシカ（国立市）」による弁当の配布

《インクルファンド》を通して都内で地域福祉を推進する活動や事業への支援。

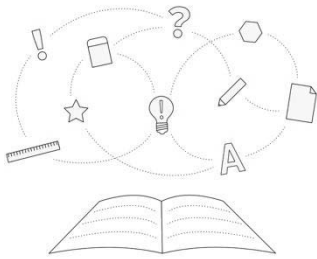
【過去の事例】

- ・ 片付け事業「わだちえっさほいさ」
- ・ 重症心身障害児者支援事業「CALIN 昭島」
- ・ 就労継続支援 B 型事業所「こーゆうハウス」



私たちの掛け金 100 円は、地域福祉に関わる活動や事業にも役立てられていて、身近にある生活クラブ関連の施設や団体もこの助成を受けていたりします。

エコロの合言葉は「お互いさま」。自分が困ったときに助けてもらうだけでなく、私たちの掛け金により、どこかの誰かを支えていて、誰かのサポーターにもなっている。みんなで誰かを支えることができるのって素敵ですね。



たまちゃんの石けん Labo 学び編

健康な素肌のために・・・
～エコーレア生産者交流会より～

エコーレア(株)
エスケー石鹸(株)から生まれた生産者



肌に大切な3つのポイント

1・しっかり汚れを **落とす**【洗顔】

合成界面活性剤は浸透力が高く人間が本来持っているバリアを壊してしまいます。よく泡だてたせっけんで力を入れず洗顔しましょう。
こするのはNG! 優しく。



2・肌に潤いを **与える**【保湿】

防腐剤は、ある一定量以上使用すると、肌に負担がかかると言われています。化粧水や乳液も無添加のものを選びたいですね。
ちなみに、エコーレアは合成界面活性剤を使用しないので、乳液がありません。(乳液の製造には合成界面活性剤が必須だから)



3・乾燥や紫外線からお肌を **守る**【保護】



日焼け止めクリームを使用する際は、紫外線吸収剤、合成界面活性剤不使用のものを選びましょう。
SPFの数字は効果が持続する時間の目安です。

SPF 1 = 20分の効果

ということで、SPF24のものは8時間持続することになります。数字が大きければ良いというわけではないですね。
せっけんで洗いながせるものがおすすめです。

この成分、なんだろう？

「BG」・・・ブチレングリコールの略。
コールはアルコール。制菌剤、保湿成分。
「ベタイン」・・・大根のエキス。保湿剤。
「グリチルリチン酸2k」・・・
甘草の根っこをアルコールで抽出したもの。
薬用成分で皮膚を安定して炎症をおさえる。

おすすめ消費材

HAナチュラル保湿液
合成界面活性剤・防腐剤
(フェノシキエタノール、
パラベンなど)不使用。
乾燥しやすい、化粧水だけでは
物足りない方におすすめ。



豆知識

現在、工業的に生産されるものだけで
約 10 万種の化学物質が存在します。
そのうちの約 5000 種は、**年間 1000 トン**
以上生産されています。

お肌のお手入れもエコで安心なものを使って、一人ひとりでできること、大勢でできること、それらの力を合わせて、少しずつでも有害な化学物質は減らしていきたいニャ。



← 生活クラブ連合会 web サイト
有害化学物質削減に向けて ～みんなの力でできること



多摩きた生活クラブの 16まち

私たちの まち

～まち・国分寺～

組合員数：3,144人（2022年10月末現在）
班・25 地域・5 コミュニティ・20



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♪

まち委員5名・デポー委員2名で、ベテラン組合員と加入間もない組合員とが一緒に楽しく活動しています。まち委員会は、月に1回、デポーの集会室や委員の自宅で開催していましたが、最近はZOOMで行うことも多くなりました。まち活動を支えるのは、16名のチラシまき隊、20のコミュニティ（試食会を行うコミュニティもあります）、5つのチーム（環境チーム、託児ケアチーム、生ごみ堆肥化チーム、石けんチーム、まちの機能をコーディネートするチーム）です。子育てひろばがきっかけでできた「なかまほいく『ハピフル食堂』」と、休止中の地域活動を継続していくための「西地域サロン」の2つのサークルが活動しています。さらに地域協議会や事業所班の仲間とも連携し、まち活動を楽しんでいます。企画やまちのInstagramで消費材の良さを積極的に発信していますので、お気に入りの消費材を見つけてくださいね。

地域の組合員をつなぐ企画

まち・国分寺では、子育てひろば、ピギナーズカフェ、「パンの家 ラ・ママ」でのテーブルキャラバン、国分寺駅前でのキャラバンなどを定期的で開催し、地域でつながりをつくることを意識して活動しています。子育てひろばは、ママたちが情報交換や交流（お悩み相談）ができる場で、ひろばに参加した方が組合員になったりまち委員になったりして活動が広がっています。また地域にお友だちができるのでエコロたすけあい制度の活用にもつながっています。コラボ企画は地域の組合員と出会える楽しい活動です。最近では事業所班（まめカフェ）とコラボで駄菓子屋さんをしたり、デポー集会室で地域協議会と協力して「何でも相談会」を定期的で開催しています。エコメッセともコラボしたいねと盛り上がっています。組合員がお気に入りの場所を見つけられるといいなと思っています。

まち委員
メンバー



事業所班
まめカフェでの
駄菓子屋さん



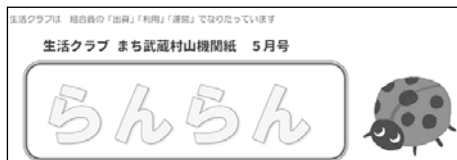
子育てひろば
シャボン玉で
遊ぼう

いすみさわ みわ
まち委員 和泉澤 美和

私たちの まち

～まち・武蔵村山～

組合員数：279人（2022年10月末現在）
班・13

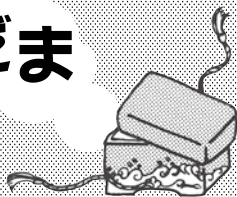


武蔵村山には、狭山丘陵や「多摩開墾」と呼ばれる広い農地があり、自然が豊かなまちです。生活クラブに野菜を出荷している生産者の農地もあり、最近は組合員が農作業を手伝う援農が人気です。市内のイベントに出店したり、組合員の自宅で小規模なお茶会や試食会を開催しています。



「元気フェスタ」に出展

こ 呼だま



10月号の応募用紙で
いただいた感想より

公共施設などでよく使われている緑色の
薬用石けんを石けんと思っている人が多いが、主成分が石けんとは全然違うもの
なので、やはり合成洗剤なのだという
ことを再認識できた。商品名に“石けん”という
言葉が入っていると勘違いしやすいので、
合成洗剤ということをきちんと明記して
くれたらいいのにと。思います。

まち・東村山 田口 彩恵さん

あきる野農園、すごく行ってみたいところ
です。小学校の息子がいますが、実家の畑
で野菜を収穫したことで野菜作りに興味
を持ち、来年は野菜作りをしたいと言っ
ています。私も興味がありますが、継続し
て育てられるかなと思ったり、通えるかな
と少し心配もありますが、あきる野農園も
視野に入れて来年は畑に挑戦してみよう
かなと思っています。まずはマルシェに
行ってみたいです。

まち・立川 畑 貴子さん

消費材を作っている生産者も生活クラブ
でんきを使っているんですね！わかめの
塩も消費材だったりすることは知ってい
ましたが、エネルギーまで繋がっている
なんて…！生活クラブの活動は全て目
に見えるから安心です。これからも購
入することで応援していきたいです！

まち・小金井 鈴木 真希子さん

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。

今週の生活クラブ くらぶ家の人々



理事の つぶやき



この理事のつぶやきの文章を書かなくちゃ！と何日か思
いつつ、締め切りが過ぎてしまいました。この間、家事や
子どものこと、理事の活動や仕事などやることがいろ
ろあり、日々余裕がなく自分の事ばかり考えていました。
でも、こんな人って多いんじゃないかな。こういう時もあり
ますが、無理をせず心と体の余裕を持つことは大切だ
と思います。いろいろなことに気持ちをむけていないと、
気付かないうちに、社会が思わぬ方向にいつてしまうか
もしれませんよね。

おかだ
岡田 やよい(まちづくり／まち・東村山担当)

役員選挙のお知らせと公募

多摩きた生活クラブ生活協同組合定款22条および役員選挙規約にもとづき、
役員選挙を行います。なお、定款25条により役員の任期は、第29回通常総
代会（2023年6月）より2年間、第31回通常総代会（2025年）当日までと
なります。立候補届出の締め切りは、2023年1月末日です。

連絡先：多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

編集後記

毎月のたまたま箱を作っていく中で得
られる、たくさんの気づき。活動に関
わっている私たちだけが知っている、
というのではもったいない。
以前、先輩組合員から「伝える活動
は、知った者の責任よ」という言葉を
もらった。消費材のヒミツや生産者
の思い、組合員活動の楽しさなど、生
活クラブならではの魅力を届けられ
るように、読みやすくて親しみがあり、
「生活クラブっていいよね」と思っ
てもらえるような紙面づくりに今年
も精進します！

こさの ひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪たまちゃん!!

東村山の「まちのほっとスペース 縁がわ本町」に行ってきたニャ。!

go!



ここはまちの「居場所」で、誰でも来てゆっくりできる場所。趣味のサークルが活動していたり、600円のランチや、週1回の子ども弁当(予約制・無料配布)、月2回の夕ぐれ食堂(子ども無料)、親子カフェなどもあって、いろいろな人が利用しているんだって。

今日は木曜日で大人の読み聞かせと、子ども弁当(配布)の日。偶然の素敵な出会いもたくさんあったよ。貴重な経験談を聞いたり、昔の生活クラブの話の聞いたり、子育ての悩みを聞いてもらったり、震災の時の話をしたり。とってもゆっくりした時間を過ごせたニャ♪ スタッフのお二人はとても明るくて優しいからお部屋全体がこたつの中みたいにあったかいよ。のんびりしたいとき、誰かといたいとき、ぜひ行ってみてニャ♪

■東村山市本町4-1-8 久米川駅から徒歩10分 ■電話:042-306-3177

■営業時間:10:00 ~ 16:00 ■定休日:日・祝日(カレンダー参照)



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。

10月号の答え:「江戸東京野菜」です。

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?

当選者は次の方々です。おめでとうございます。まち・国分寺 田久保 俊章さん、まち・きよせ 長澤 千恵子さん



●クイズ応募用紙&意見・感想用紙●

たまた箱1月号

◇表紙クイズの答え〔 〕

※1月27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