



# たまたて箱



Rびん (500ml) を自治体の回収に出してしまった場合、回収コストはいくらでしょうか？

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 **15,340人** (2023年1月末) **5,822人** (2022年度累計) 加入者数 **1,110人** (2022年度累計) **476人** 脱退者数 **-1,066人** (2022年度累計) **-414人** 総利用高 **370,785,174円** (2月配送) 世帯当り **24,171円** (2月配送) (2月22日現在)



まち・立川 組合員

## (株)日出味噌醸造元 桑原さんへ

炒め物にもそのままでも使えて、中華料理が本格的になるところが気に入っていますが、和食や洋食にも使えたりしますか？また(株)第一物産の甜麺醤の特徴やこだわりを教えてください。

＼(株)第一物産の甜麺醤製造元／

## (株)日出味噌醸造元 桑原さんの とっておき♡レシピ



### 伝統的な2種類の味噌をブレンドした甘味噌「甜麺醤」

甜麺醤は、甘くコクのある風味が特徴の甘味噌です。本消費材の基礎となる味噌は、東京都地域特産品にも認証されている「江戸甘味噌」と「八丁味噌」の2種類を使用しています。「江戸甘味噌」とは江戸中期に開発された味噌で「八丁味噌」の旨みと、京都「白味噌」の上品さを兼ね備えた味噌、江戸・東京の代表的な味噌として長く庶民に愛好されました。これらの味噌をベースに魚介のエキスを加え、味わい深い風味に仕上げています。



(株)日出味噌醸造元  
くわはらさとし  
桑原 聡

## 即席デミグラスソース

### 材料 (2人分)

- 材料
- 甜麺醤 大さじ1
  - 赤ワイン 大さじ2
  - 信州トマトジュース食塩無添加 1缶

- 作り方
- ①ハンバーグを焼いたフライパンに赤ワインを入れアルコール分を飛ばす。
  - ②トマトジュース、甜麺醤を加えてフタをして煮詰める。



多摩きたSNSでも詳しく紹介中

多摩きた生活クラブ 〒189-0024

発行責任者 豊崎 千津美 東村山市富士見町3-29-6

TEL 042-395-5002

FAX 042-395-3833

小平センター  
東村山センター  
青梅センター

TEL 042-452-9797

月曜日～金曜日 9:00～19:00



多摩きたInstagram 多摩きたFacebook 多摩きたイベント

デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-5

TEL 042-359-5160

■開店時間 10:30～19:00

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

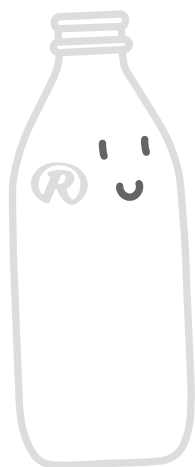
TEL 042-399-7151

■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



おいしく食べて返すだけ

# お財布と環境にやさしい

## ®びんのはなし

家庭から出るごみの容積の60%が容器や包材です。生活クラブでは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、調味料やジュースなどの容器を統一のリユースびん(Rびん)にし、繰り返し使っています。

これを「グリーンシステム」とよんでいます。グリーンシステムのGREENは

**G**arbage **R**eduction for **E**cology and **E**arth's **N**ecessity「地球生態系のためのごみ減量」の頭文字 使い捨てを見直そうと組合員が考え、生産者と共に始めた生活クラブシステムです。

### 生活クラブ2030行動宣言 重要目標3

地球の生態系を維持するため、海や陸の環境保全と気候変動対策に取り組みます。

2 瓶詰をゼロに 	6 安全な水とトイレを世界中に 	12 つくる責任 つかう責任 	13 気候変動に具体的な対策を 	14 海の豊かさを守ろう 	15 陸の豊かさも守ろう 
--------------	---------------------	--------------------	---------------------	------------------	------------------

### 洗って繰り返し使うびん ココがいいね!

**ごみを削減**

**エネルギー消費量削減**

**CO<sub>2</sub>削減**

製造・輸送・廃棄それぞれでCO<sub>2</sub>が排出されてしまう

**自治体の回収費用(私たちの税金)削減**

500mlびん1本あたりのCO<sub>2</sub>排出量(g)

リユース回数	CO <sub>2</sub> 排出量 (g)
ワンウェイびん (リサイクル)	約 180
リユースびん 5回再使用	約 70
リユースびん 20回再使用	約 40

約77%削減

容器包装リサイクル法で国から自主回収認定を受けている超軽量の900mlと500mlのRびんの回収率がここ数年、80%を切っています。『ごみ』を『プラスチック』を『CO<sub>2</sub>』をなんとかしたい、『地球にやさしい暮らし』をしたい…。Rびんはこれらの思いを叶える一つの手段です。繰り返し使うからこそ環境にやさしいRびん。まずはRびん入りの消費材を利用すること、そして返すことが繰り返され、このシステムを利用する人が増えることがさまざまな課題解決につながっているのです。皆さんはRびん、どうしていますか？





こんなに違う！

# 自治体回収 と グリーンシステム

(リサイクル：再商品化するびん)

生活クラブ

(リユース：繰り返し使うびん)

分別して自治体の回収に出したら…



## 自治体

収集・分別・保管など  
最もコストのかかるところ  
を自治体が負担



消費者

消費材になって  
戻ってくるよ!

分別して返却  
回収コスト：0円



きれいに洗って繰り返し使います。  
繰り返す回数が多いほどCO2が  
減らせる

## 生活クラブ

特定事業者<sup>\*1</sup>

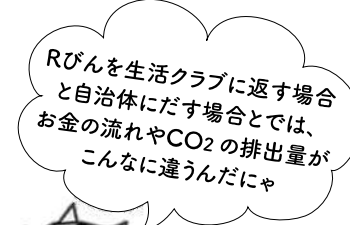
リサイクルの義務があります

再商品化費用<sup>\*3</sup>を支払う

超軽量900mlと500mlびんは  
自主回収認定<sup>\*2</sup>されているため、未回収分の  
容器の再商品化費用の負担が免除されている

## (財)日本容器包装リサイクル協会

容器包装リサイクル法<sup>\*4</sup>に基づき、指定法人として特定事業者からの委託を受けて、「分別基準適合物」の再商品化事業を行っている。再商品化事業については、協会が行う登録審査に合格し、かつ一般競争入札で選定した再商品化事業者に委託している。



Rびんを生活クラブに返す場合  
と自治体にだす場合とでは、  
お金の流れやCO2の排出量が  
こんなに違うんだにゃ

まだ使えるびんが、ワンウェイびんと同様に  
破碎・溶かされるのでCO2が多く出てしまう

## 再商品化事業者

分別基準適合物を運搬・再生加工するリサイクル事業者

### \*1 特定事業者

- ・「容器」「包装」を利用して中身を販売する事業者
- ・「容器」を製造する事業者
- ・「容器」および「容器」「包装」が付いた商品を輸入して販売する事業者

### \*2 自主回収認定

容器包装リサイクル法に基づき、回収率が「おおむね90%」の容器を国が認定。「おおむね90%」は運用により「80%を超え、将来的に90%に到達する見込みがある」場合のこと。認定されると、未回収分の容器の再商品化費用の負担が免除される。

### \*3 再商品化費用

容器包装を製造したり使用したりする事業者（製造メーカー）が、それらを再商品化するための費用。事業者の多くは(財)日本容器包装リサイクル協会にその費用を支払い、再商品化を委託している。

### \*4 容器包装リサイクル法

容器包装廃棄物を資源として有効利用することにより、ごみの減量化を図る法律。  
対象は、ガラス製容器、ペットボトル、紙製容器包装、プラスチック製容器包装の4つで、消費者は分別排出、自治体は分別収集・選別保管、事業者（製造メーカー）は再商品化を行うこととされている。

# 日ごろから少し多めに 回転備蓄におすすめ 生活クラブの消費材

～栄養士さんに聞いた備蓄のポイント～



**無塩せきコンビーフ**  
原料は整形生産者の国産牛肉と真塩だけ。良質なたんぱく質が手軽に摂れます。

主食以外のたんぱく質、  
食物繊維が摂れる野菜や海藻も  
健康維持に大切です。



一口羊羹詰合せ 5 本入り  
甘いものがあると非常時にほっと  
できます。保存期限も長く小  
さくても栄養があるので、持ち  
歩くのにもおすすめ。



**せんぎり大根 (切り干し)**  
水で軽く戻してサラダややはり  
はり漬けができます。食物繊維  
が豊富。普段から積極的に  
摂りたい食材です。

家族が普段から食べ慣れているものを  
普段から少し多めに備蓄しましょう。  
食べ慣れないものは非常時には  
特に食べにくいものです。



**ロールペーパー**

再生紙 100 パーセント使用。紙力増強剤や漂白剤などの薬剤は使用なし！市販品より巻きが固く場所をとらないので備蓄にも◎トイレ以外にも何かと使えます。



**フルーツキャロット**

国産の生にんじんを搾っています。  
にんじん以外のキャベツ、レタス、  
セロリ、りんご、みかんも国産。に  
んじんが多いけど飲みやすい味。



**せんぎり大根ときゅうりのサラダ**

せんぎり大根 40g を水でもどし水気を絞ったものと 1/2 本分のきゅうりの干切りを、マヨネーズ大さじ 1 と醤油小さじ 1 を混ぜたものとあえる。

バイオサポレシサイトより抜粋  
(生活クラブの公式レシピサイト)

体調が悪くて買い物に行けない、大雪で物流が止まる、落雷による停電…大災害ではなくても非常時への備えはしておきたいですね。買い物に行かなくても 1 週間くらい暮らせる食糧と日用品があれば何かあっても慌てなくて済みます。  
うっかり注文し忘れたときも安心です。

## 多摩きたのコミュニティメンバー

# 204 人に聞きました！

生活クラブの消費材『小豆赤飯ごま塩付き』。  
多摩きたにあるコミュニティ※の中から参加表明してくだしたコミュニティのメンバーにモニターをしてもらいました。参加総数は34コミュニティ204名！  
ぜひ回転備蓄の参考にしてください！



### ①この消費材（小豆赤飯）を食べたのは

初めて	161人
以前食べたことがある	30人
常備している	13人

### ②食べた感想（非常食として）

おいしい	139人
まあまあおいしい	60人
あまりおいしくない	2人
おいしくない	1人
無回答	2人

美味しくない理由は…

やわらかすぎる  
他に「柔らかくて食べやすい」というコメントもあったので、柔らかめのもち米が好きな方に向いているかもしれませんね。

### ③今後、小豆赤飯をあなたのおうちの備蓄に加えますか？

加えたい	113人
わからない	58人
入れないと思う	28人
無回答	5人

## 小豆赤飯ごま塩付き

生産者：全農パールライス（株）

価格：481円（税込）★3パックいりです。

### 【原料】

赤飯：水稲もち米（国産）、小豆（北海道産）  
ごま塩：ごま、食塩、澱粉（馬鈴薯（国産））

### 【カタログコメント】

国産のもち米と国産の小豆を使用。小豆の煮汁だけで色をつけた自然な色合いと風味のお赤飯

電子レンジが使えないときは…

パックのままふたをはがさずに沸騰した湯の中で15分くらい温める。必ずラベル面が上になるように。鍋のふたはしない。

今回の小豆赤飯以外のパックご飯も同じ方法で温められます。

※生活クラブのコミュニティとは…

生活クラブの組合員で作るたすけあいの基礎単位で、近所に住む組合員同士が災害などいざという時にたすけあえる関係性を、普段から直接会って顔を合わせて作ろう！というもの。コミュニティの中で関係性ができれば、エコロたすけあい制度を活用した日常的なたすけあいもスムーズになります。

興味のある方は、コールセンター（042-452-9797）までご連絡ください。

学んで つながって いっぱい食べて生活クラブを使いこなそう♪

多摩きた

# 企画 REPORT

気になってた  
企画だニャ♪



素敵だね



回収・分別も  
練習したよ



こんなまちにしたい宣言  
「戦争のないまち」どうしてかとい  
うと「人や物が傷つくから」

2022.11.5(土)

## 子どもわくわく☆WORKパーク

会場：小平センター

参加：57組(うち子ども84名)



カンパ箱

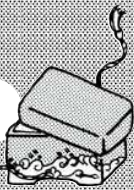


カンパ先を真剣に考えて選ぶ子どもたちの姿に感動しました！

この企画は当初8月に予定されていましたが、コロナで延期となり、11月にリベンジ！お天気にも恵まれ大盛況でした！！生活クラブや生活クラブの運動グループが担っているような、身近な仕事を子どもたちに体験してもらおうという大きなイベントでした。「こはんの仕事では、「配達体験」「パン作り」、人をたすける仕事では、「赤ちゃんのお世話」「車椅子体験」、環境にやさしい仕事では、「海とプラスチックのお話」「古布で指編みエコたわしづくり」、住みたいまちにする仕事では、「村長せんきょ」「こんなまちにしたい宣言」など。また、好きな工作を選んで楽しんだり休憩できる居場所「まちの縁がわ」「コーナーもありました。自立つ仕事ではないかもしれないけれど、どれも地域社会に欠かせない大切な仕事です。仕事をして集めたスタンプを「海をまもる」「森をまもる」「公園をつくる」「人をたすける」のいずれかを選んでカンパし、そのお礼にシユースをもらうところがゴール。子どもたちはいろいろな体験を元に、カンパ先を真剣に考えて選んでいる様子でした。参加者からは、「小さな子どもがこんなまちにしたいと自信をもって発表しているのを見て心が熱くなった」「トラックが大好きだから乗せてもらえるのが嬉しかった」「まだぜひ開催してほしい」などたくさん感想をいただきました。(U)

# こ 呼だま

1月号の応募用紙で  
いただいた感想より



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。

縁がわ本町で、エコたわし作りに参加して、おいしいランチを参加者とおしゃべりしながらいただき、とても楽しく過ごせたことを思い出しました。放課後デイサービスに通う息子も、タぐれ食堂に行かせてもらいました。カレーライスや豚丼をごちそうになり、「おいしかった」と嬉しそうでした。まさに「まちのほっとスペース」で、とてもあたたかくほっとする居場所です。

まち・東村山 唐澤 光代さん

現代の消費者の中には、化学物質、プラスチック汚染などの「被害」にまだ気づいていない人、合成洗剤などでそのような物質を知らぬ間に流して「加害者」になっていることに気づいていない人も沢山いると思います。水俣病のように甚大な被害が出てからでは遅い、ということ。我々も、有機栽培の甘夏を選ぶことや、他にも環境汚染をしない消費材を選ぶこと、広めていければと思います。

まち・武蔵野 渡辺 桜子さん

## 理事の つぶやき



産休を機にまち委員になり、気づけば子どもは4月で中学2年生。活動する中で同世代や先輩組合員の方々と出会い、エコロたすけあい制度をフル活用させていただきました。地元でないこの地にたくさん知り合いができ、何気ない会話から育児の悩みが軽くなることも多く、おかげさまで母子ともにスクスクと成長できました。親離れが始まって、嬉しくもあり寂しくもある今日この頃、ふと秩父神社に行ったときに目にした『親の心得』を思い出して読み返してなるほどと納得しました。「赤子には肌を離すな 幼児には手を離すな 子供には眼を離すな 若者には心を離すな」娘はいよいよ最終章『心を離すな』の段階にきたようです。

たけはら ひろみ  
竹原 弘美(広報/まち・立川、まち・東大和担当)

## デポでワーク

### くらぶ家のん々



- ◆フローワーク(品出し・袋詰め)
- ◆情報ワーク  
(ニュース類の組み込み・配布)
- ◆年末ワーク  
(年末予約品の受け渡し)等



ワークは1時間あたり500円(税込)のポイントがつくの。ポイントはデポへの買い物で使えます!



## 編集後記

4/5～9頃のことを七十二候では「玄鳥至」と言います。玄鳥＝ツバメのこと。近所に住む兄家族の家の軒下に巣を作り、元気に飛び交っている姿を小学生の甥と一緒に見るのが、春の楽しみになっています。そんなツバメはとても繊細な鳥で、親鳥は環境の変化や外敵などからの危険を感じると巣を捨ててどこかにいってしまうこともあるそうです。中学生になったら遊んでくれなくなるであろう甥との距離もですが、子どももツバメも、適度な距離で見守ることが大切だな、と思いました。

きふね ともよ  
木船 智代

## 事務局 だより

昨年の今頃にたまたま箱の自己紹介原稿を書いたのが、ついこの間のように感じます。

この4月より事務局長として2年目がスタートします。昨年度は、大きなイベントとして小平センターで子どもわくわくworkパークを実施したり、実開催の料理企画を再開したりと少しずつですが対面での企画を開催することができました。

今年度はコロナ禍前のような活動ができるように、多摩きた全体での組み立てをみなさんと一緒にできたらいいなと思っています。

プライベートでは娘たちも手が掛からなくなってきたので、前から欲しかった1995年式の古いジムニーを買ってきて車いじりを楽しんでいます。暖かくなってきたので犬と一緒に川へ遊びにいきたいです。



多摩きたブロック  
事務局長  
いのうえ まさよし  
井上 正芳

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



プラス・ド・西東京へ行ってきたニャ!

この日はデポー西東京の2階で「マスクde歌声喫茶」を開催していたよ。  
懐かしい曲を歌ったり、からだを動かす体操でみんな元気いっぱい。プラチナ世代がいつまでも地域で元気に暮らすことをめざして2012年からいろいろな定期企画が開催されているんだって。他にも「大人もリトミック」「わが青春のコンサート」「名画座 パスレルシアター」など毎月楽しそうなイベントが盛りだくさん。主催の柳瀬さんが「コロナ禍で参加者が減ってしまったので以前の活気もどるといいなと考えています。イベントスペースや貸会議室もあるのでぜひ利用してほしい」って話してたよ。みんなもWEBサイトを



NPOプラス・ド・西東京

■住所: 西東京市泉町3-12-25

パスレル保谷2F

■TEL&FAX: 042-439-6353

■定休日: 水・日曜日



## クイズの応募要項

下の応募用紙に「今月のクイズ(表紙右上)」の答えと、今月号の感想、必要事項を明記の上、ご応募ください。  
正解者の中から抽選で2名の方に消費材をプレゼント♪

提出先

- ◆配送センター(配達便) ◆デポー店頭(レジ)
- ◆多摩きたブロック FAX: 042-395-3833
- ◆WEBサイト「応募フォーム」⇒



## 当選者発表

おめでとうございます

まち・東村山 田口 彩恵さん

まち・立川 畑 貴子さん

【1月号のクイズの答え】

Q. 工場廃液を海に流したことが原因で起きた病気は?

A. 水俣病

## クイズ応募用紙 & 意見・感想用紙

たまた箱4月号

※締切 5月5日(金)

◇表紙クイズの答え ( )

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「たまた箱」に、まち名とフルネームで掲載させて頂くことがあります。  
その際、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。

まち名 ( ) お名前 ( ) TEL ( )

組合員コード ( ) 班・個配・デポー (いずれかに○)

メールアドレス ( ) @ ( )

生活クラブメールマガジン配信希望する

\*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しません。