



たまたて箱



June 2023
No.225

東京の家庭から出た排水を処理しているところは？

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 （2023年3月末） 15,259人 （2023年3月末） 5,801人 （2023年3月末） 加入者数 （2022年度累計） 1,316人 （2022年度累計） 533人 （2022年度累計） 脱退者数 （2022年度累計） -1,340人 （2022年度累計） -515人 （2022年度累計） 総利用高 38,507,920円 （4月配送） 世帯当り 25,570円 （4月配送） （4月26日現在）



まち・小金井 組合員

(株)鬼無里の杜 戸谷さんへ

えのき茸茶漬はそのままはもちろん、おひたしと和えたり炊き込みご飯に使ったりでも重宝しています。特徴やこだわりと、おすすめの洋風料理を知りたいです。

(株)鬼無里の杜 戸谷さんの とっておき♡レシピ



1950年代、鬼無里村森林組合の製材工場から排出される「おが粉」を利用した「えのき茸」の栽培、1967年からはそのえのき茸を使った「なめ茸茶漬」の製造を開始しました。1976年には生活クラブ消費材「えのき茸茶漬」が誕生。長野県産のえのき茸に「しょうゆ」、「塩」は生活クラブ仕様。砂糖は北海道甜菜、かつおだしは自社で鰹節を炊いたもの、お酒は地元の酒米を含む純米酒を使用し、47年間変わらない製法で造り続けております。今回はえのき茸茶漬を使ったトーストをご紹介します。



(株)鬼無里の杜
とやみのる
戸谷 稔

えのき茸茶漬のトースト

- | | | |
|--------|-------------|-----------------|
| 材
料 | 食パン 1枚、 | 塗っておいしいマーガリン 適量 |
| | えのき茸茶漬 大さじ2 | マヨネーズ 適量 |
| | 卵 1個 | なたね油 小さじ1 |
| | 牛乳 大さじ1 | |

- 作り方
- ①小さなボールでえのき茸茶漬、卵、牛乳をかき混ぜる。
 - ②フライパンになたね油を入れ、柔らかめのスクランブルエッグを作る。
 - ③マーガリンを塗った食パンの上にスクランブルエッグをのせ、マヨネーズを適量かけてオーブントースターでこんがり焼き色が付くまで焼く。お好みで青海苔を振りかけて完成。



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

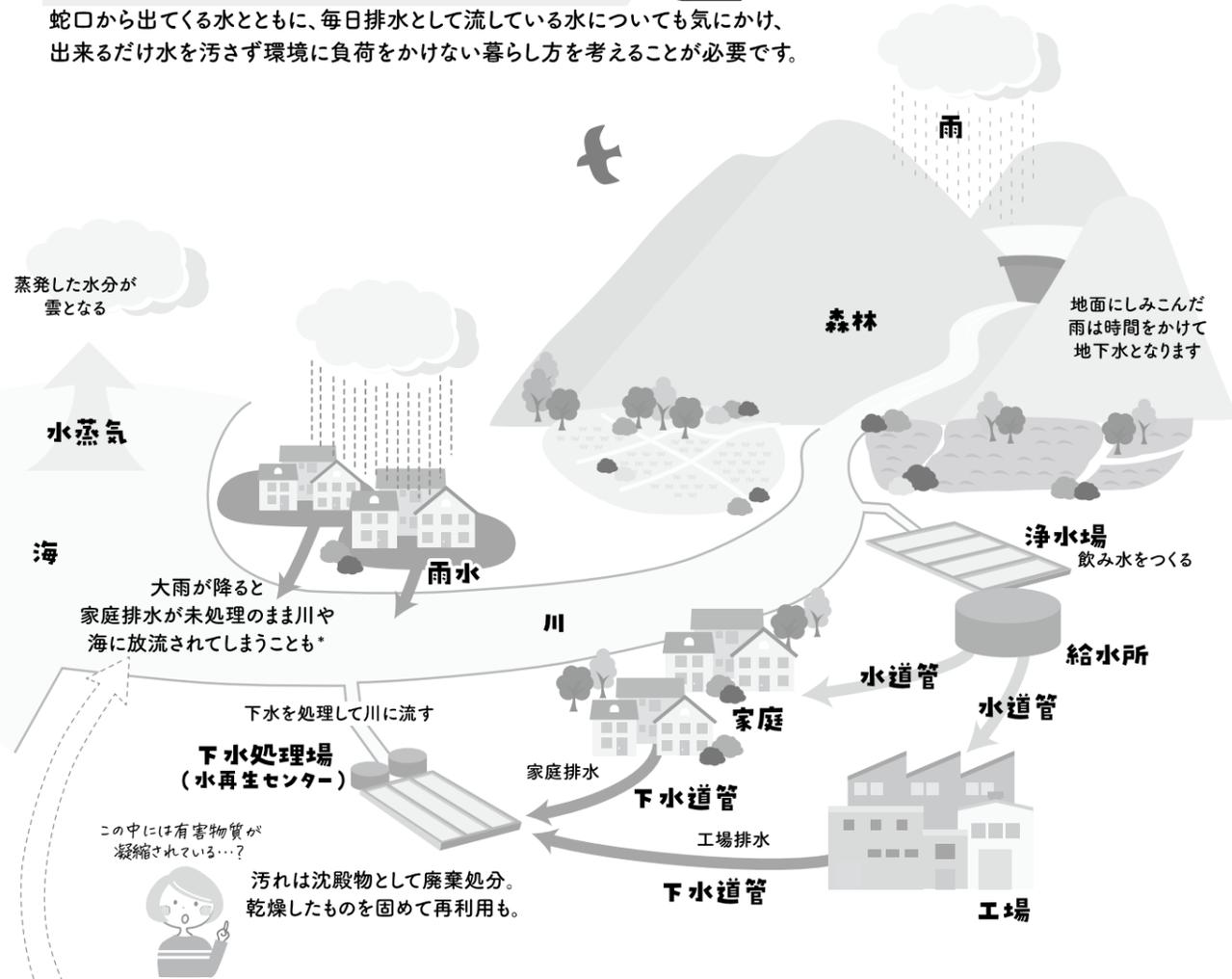
TEL 042-439-7780

どうしてせっけんが いいの？

せっけんをすすめるわけ ～水は循環している～

私たちが普段飲んだり使ったりしている水は、自然環境の中でさまざまな形態で存在し循環しています。家庭からの排水は生活排水とよばれており、台所、洗濯、風呂、シャンプーなど洗剤がつきものです。いろいろな場面で蒸発した水分が雨となります。陸地に降った雨は、川に流れるもの、地面にしみこんでいくものに大きくわかれます。川に流れた水は浄水場で処理されたのち、工業用水や水道水となります。地面にしみこんだ水は時間をかけて地下水となります。双方ともいずれは海へとかえっていきます。家庭から出た排水は水再生センターで処理されたのち、川に流れています。仮にすべて浄化できているとしても、**有害物質は沈殿物などになって地上に残っていることには変わりがなく、消えてなくなっているわけではありません。**

環境によくはないものは使わないことが最善なのです。 **Point!**
蛇口から出てくる水とともに、毎日排水として流している水についても気をつけ、出来るだけ水を汚さず環境に負荷をかけない暮らし方を考えることが必要です。



* 雨天時の水の流れ

下水道には「汚水」と「雨水」を別々の下水道管に流す分流式下水道と「汚水」と「雨水」を一つの下水道管に流す合流式下水道があります。合流式下水道は汚水と雨水が一つの下水道管に集められます。一定量以上の降雨時には市街地を浸水から守るため、未処理下水の一部がそのまま放流され、水質汚濁の原因になります。

多摩きたエリアのまちで合流式下水道を採用している市→立川、小平、小金井の一部、国分寺、国立、武蔵野



だから！ せっけん

合成洗剤

何から作られる？

石油を原料としている合成洗剤は、合成界面活性剤の他、洗浄力を増強するためのさまざまな助剤や、蛍光増白剤、再汚染防止剤、香料などの添加剤を含んでいます。

界面活性剤の特性は？

合成洗剤の合成界面活性剤は、水で薄まっても直ちに界面活性作用*を失わず、食器・衣類にも残ります。また、皮膚への浸透が容易で皮膚の病気の原因になる場合があります。

排水はどうなるの？

川や海などに流れ込むと、分解しにくい成分が自然環境の中に堆積してしまいます。

一般的な洗濯用合成洗剤(例)

洗濯用合成洗剤：界面活性剤 (22%：直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、ポシオキシエチレンアルキルエーテル)、アルカリ剤、水軟化剤、蛍光増白剤、酵素

*下線はPRTR制度で人の健康や生態系に有害なおそれがある化学物質に指定されている成分

せっけん

何から作られる？

動植物の油脂類と苛性ソーダなどのアルカリ剤を混ぜて作られます。

界面活性剤の特性は？

せっけんの界面活性剤は、水に溶けた時にアルカリ性を保つよう一定の濃度が必要ですが、水で薄まるとすぐに界面活性作用*を失います。これが肌や環境にやさしい理由です。

排水はどうなるの？

水といっしょに川や海などに放出されても、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て水生生物のえさになり、自然へかえっていきます。

環境への負荷が少ないね!



生活クラブの洗濯用無添加せっけん

洗濯用無添加せっけん：純石けん分(99%脂肪酸ナトリウム)



*界面活性作用(油脂と水を混ぜ合わせる力)

＼初めてのかたは／
まずは食器洗いでチャレンジ!

おすすめは
・固型せっけん
・キッチン用液体せっけん



連合会WEBサイト
「上手なせっけんの使い方をご紹介」



洗濯用無添加せっけん	706円	洗濯用粒状せっけん	844円
固型せっけん	276円	キッチン用液体せっけん	382円

* 価格は税込配送価格(2023年4月現在)

生活クラブは体にも環境にもやさしいせっけんの利用を勧めてきました。毎年7月の「シャボン玉月間」にむけて、自治体の首長からメッセージを所得する活動を続けています。その活動の中では市長などと懇談してせっけんのアピールをするまちもあります。公共施設から合成洗剤をなくしたまちもあり、全ては難しいのですが、地道に活動を続けています。合成洗剤を使うのか、せっけんを使うのか。自然によりそって暮らすのならせっけんを選びませんか。



生産者交流会で解決！

真塩・素精糖へのギモン

2022年度の共同購入委員会で、真塩や素精糖の生産者、(株)青い海の生産者交流会を開催しました。交流会に先立ち、共同購入委員が塩と砂糖の市場調査を行うと、様々な疑問がわいてきたので、それらを生産者に直接教えていただきました。主なものを紹介します。

真塩



1kg 279円
(税込配送価格)

Q：輸入の天日塩をわざわざ沖縄の海水で溶かして塩を作るのはなぜ？

A：原料の天日塩に含まれるミネラルは少なく砂なども含まれているため、沖縄の海水に溶かすことでミネラルの多い塩を作っています。砂やごみを取り除いてから平釜でじっくり7時間煮詰めて結晶化させ、その後2~3日かけて自然乾燥させて作っています。時間をかけて乾燥させるため、海水に含まれるカルシウムやマグネシウムなど、人の体に大切なミネラルが多く残っています。

Q：生活クラブの「真塩」だけでなく、市販のあら塩も原材料にメキシコとオーストラリアの天日塩を使っているのはなぜ？

A：天日塩は、海水を塩田に引き込み太陽熱と風で水分を蒸発させることにより結晶化させる方法で作られ、世界の主要な産地はメキシコとオーストラリアです。雨が多い日本には大規模な天日塩田はないため、輸入に頼らざるを得ないのが現状です。

海水塩もおススメ！

海水塩は沖縄の糸満沖合 2,000mから取水した海水 100%をじっくりと煮詰めて作っていて、真塩よりミネラル分が多く、複雑な旨味があり和洋中どんな料理にも合います。



250g 247円
(税込配送価格)

真塩だからおいしく
できるレシピです。
ミネラル分がない食
塩だと、美味しくで
きないので…



真塩を使って美味しく保存

塩抜きのない簡単 塩豚 レシピ

1. 豚ブロック肉 (675g) に対して、塩小さじ2程度をよくすりこむ。
2. 食品用ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫で3~4日寝かせる。

- ★使い方はいろいろ
- ・ブロックのままオーブンで焼く
 - ・野菜と一緒に茹でてスープの出しに。肉はゆで豚♪
 - ・薄切りにしてそのまま焼いてもよし、野菜と炒めてもよし



塩豚ポトフ

素精糖



750g 404円
(税込配送価格)



組合員の要望で生まれた素精糖

素精糖の共同購入は1987年から始まりました。組合員の白砂糖に代わる砂糖が欲しいとの要望から、ミネラル分を多く含む家庭でも扱いやすい砂糖として開発されました。生活クラブだけで扱われているプライベートブランドです！

Q：素精糖は他の砂糖と何が違う？

A：沖縄県内で収穫されたサトウキビを搾汁して作る粗糖（砂糖のもと）を、精製を抑えて蜜分を残す製法で作っていて、カリウムやカルシウム、マグネシウムといったミネラル分が豊富に残っている特徴があります。

Q：三温糖と色や見た目が似ているけど何が違う？

A：三温糖は白砂糖などの砂糖を作った残りの糖液を何度も煮詰めて作ったもの。カラメル色素で色付けされているものもあります。ほとんどは精製された糖なのでミネラル分は少ないです。

生産者と組合員が会って話す場 それが生産者交流会

コロナ禍、生産者との交流はオンライン中心でしたが、実開催も始まっています。生産者と会って直接話しを聞き、質問をしたり要望を伝えることもできる貴重な場です。皆さんもぜひ足を運んで下さい♪
次回はコチラ↓

「遊 YOU 米の生産者に会いに行こう(仮)」
6月24日(土)10:30~13:00 小平センター
なが〜いのり巻きを一緒に作ります

⇒詳細は表紙の下、イベントカレンダーの二次元コードから



COOKING

素精糖と真塩を使った簡単&ヘルシー

鶏ハム（サラダチキン）レシピ

1. むね肉 400g の皮をとり、素精糖大さじ1と真塩小さじ2をすり込む（必ず先に素精糖、次に真塩の順番で）
2. 食品用ポリ袋に入れて1枚ずついれて密封し、冷蔵庫で1日なじませる。
3. 鍋に湯を沸騰させ、肉が重ならないように袋ごと鍋に入れてフタをし、ごく弱火で5分茹でる。茹であがったら火を止めて30分ほど放置。冷めたら、袋に入れたまま冷蔵庫で保管。

★皮はこんがり焼いて真塩をふって食べるのも美味しい。

★皮をつけたままでもOK、その場合、加熱時間を5分くらい長くする。



必ず耐熱の袋を使ってくださいね！





企画 REPORT



ビギナー向け企画

親子でチョコっとお菓子作り



開催日：2023.1.21(土)
会 場：東村山センター
オンライン併用
参加者：5組(親子10名)

お菓子づくりに大活躍する生活クラブのチョコレートは「ピュアチョコレート」。ぜひ新規組合員みなさんに試してほしい消費材の一つです。今回は親子で「チョコかけ」に挑戦！イチゴ、バナナ、「牛乳ドーナツ」をスティックにさして、湯せんで溶かした「ミルクチョコレート」をつけて冷やせば完成！未就学児の小さなお子さんも楽しそうに作っていました♪ 冷やしている間にお互いの好きな消費材や知りたいことなど話していたら、あっという間に終わりの時間となりました。参加者からは普段買ったことのないものを試せてよかった、びんの返し方や生活クラブでんきの話など実際に話を聞いてよくわかった、という声がありました。



まちづくり企画

粉せっけん一つで簡単お掃除術



開催日：2022.12.8(木)
会 場：小平センター
参加者：20名(託児2名)

久しぶりに実現したせっけんカフェ企画。年末の大掃除に向けて、粒状せっけんの幅広い使い方を知らせてもらう企画で、たくさんの申し込みがありました。換気扇フィルターや五徳をつけ置きしつつ、泡だて器で泡立てたせっけん水を使って網戸掃除の実演をしたり、年末の大掃除の要領でいろいろなことを並行してすすめました。さらに、つけ置きしたせっけん水はレンジ回りの壁掃除に使うなど、無駄のないエコ掃除を紹介。タオルに口紅をつけてせっけんと合成洗剤のどちらが落ちるか実験も行い、せっけんの有効性を示せたと思います。重曹や炭酸塩などほかの洗剤の質問もあり、せっけんの使い方やエコな掃除への関心の高さを改めて感じました。



ちょっと知りたいQ&A



Q 転勤族です。生活クラブでんきに契約期間や違約金はありますか？

A ありません。引越し先に生活クラブがなくても、でんきの契約はそのまま続けられますよ。安心して契約してくださいね。



裏表紙の意見・感想用紙で質問也大募集！

こ 呼だま

3月号の応募用紙で
いただいた感想より



檜原村の森のおもちゃ美術館ぜひ行きたいです。檜原村の森を一部壊して産業廃棄物場にするとSNSで見ましたが、これから子どもたちのためには自然を保護していくのが大切なのではと思っています。

まち・東大和 菊田 美代子さん

「油が注ぎ口からたれる」「ピオサポの白い緩衝材」などは私も疑問に思っていたことだったのでQ&Aにしておさって納得できました。紙のカタログはネットで注文しているけれど、やっぱり見やすいので今は使っています。選択できると便利です。

まち・武蔵野 日向野 有里佳さん

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。

理事の つぶやき



新しい年度を迎えて、そろそろ慣れてくる時期ですね。そして今年は特にたくさんの花粉が飛び交っていた春も終わりました。去年は年齢もあって花粉症は克服したとばかり思っていたら、今年はみごとに復活したようでコロナ対策が緩和されていく中なのにマスクが手放せなくなっていました。

まちの活動も実開催が増えて人と対面でお話することができるようになりました。久しぶりに会ってじっくりお話しすると皆さんとても楽しそうです。2年以上の窮屈な日常が終わりそうです。何だか「懐かしい」という言葉が出るくらい普通の企画が戻ってきました。時間など都合が合ったら参加してみてください。楽しみましょう!!

いわさき みちこ
岩崎 美智子(まちづくり担当)

事務局 だより



昨年度までは大泉センターでお世話になり、この春より青梅センターに異動してきました。多摩きたブロックはかなり昔ですが保谷センターで2年間お世話になりました。その際に配送でお会いした組合員の方々に、たくさんの生活クラブと消費材への想いを丁寧に教えていただきました。最近では焼酎に激ハマリ中でここ数年やっと焼酎の味がわかる?少し大人になった気がします(芋とか麦とか肌感覚ですが)。焼酎について詳しい組合員の方がいましたら、お話できる機会があればうれしいです。青梅センターでの勤務は初めてのなのでわからないことも多く、ご迷惑をおかけしてしまう事もあるかと思いますが、1日でも早くみなさんと仲良くなれるよう精一杯頑張ります。また、拡大や利用、生活クラブでんきについてもセンター一丸となって取り組んでまいります。これからよろしくお祈りします。



青梅センター長
はせがわ ゆたか
長谷川 裕

【冷凍ピオサポ食材セットを試食しました♪】

くらぶ家の人々



編集後記

無くなったら困る消費材は多々あるが、私にとって「固型せっけん」はかなり困るもののひとつ。台所では、お皿も布巾も排水口も換気扇もこれひとつでスッキリきれいになるのに、手荒れは無し。防腐剤不使用だから「品質保持期間」が書いてあるのも消費材らしい(期間が切れてももちろん使えます。腐るわけではなくてせっけんが黄ばんでゆけどだけ)。ぜひたくさんの人に良さを知ってほしい消費材です。

こさの ひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪ たまちゃん!!



立川にある助産院 まんまる助産院に行ってみたニャ!

参加者と一緒にランチをつくる講座に参加して、生活クラブの豚ひき肉でハンバーグをつくったよ。女性の体に必要なたんぱく質をたっぷりとれるメニューなんだって。みんなで一緒に考えながらつくるからお話も出来て楽しかったニャ。院長先生は出産の場面こそ自己決定できる場所と考えていて、「自分で納得できるお産をすることで満足感が得られ、自己肯定感が高まる。そのお母さんが子育てすることで、子どもも自己決定できるような育ちにつながる」ということをめざしているんだって。そのために必要な講座を定期的に行っているんだニャ。妊活中の人や妊娠に不安のある人も相談に来ているよ。



まんまる助産院

■住所: 立川市若葉町2丁目1-1 ■TEL: 042-534-9877 ■開院: 10:00 ~ 16:00 ■休院日: 土・日・祝 ■Instagram、Facebookあり

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・武蔵野 八十川 理恵さん
まち・国立 水谷 優里さん

【3月号のクイズの答え】

Q. 生活クラブのマーガリンのトランス脂肪酸の含有量はバターの約何分の1?

A. 4分の1

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱6月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 6月30日(金)

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

ご意見・ご感想は、「呼だま」のコーナーにまち名と氏名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編集させていただくことをご了承ください。

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。