



たまたて箱



September 2023
No.228

毎年秋にコミュニティが行うのは
〇〇〇〇受取り訓練

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 15,208人 5,806人
(2023年6月末)

加入者数 372人 117人
(2023年度累計)

脱退者数 397人 130人
(2023年度累計)

総利用高 353,832,410円 世帯当り 23,266円
(7月配送) (7月配送) (7月31日現在)



まち・きよせ もんま みか
門馬 美佳

みついし昆布(株) 磯貝さんへ

普段からきざみ昆布を愛用しています。和え物に使うほか、息子はそのまもりもり食べたりしていますが、おすすめの炊き込みごはんのレシピなどあったら知りたいです。また、昆布と相性の良い食材があれば教えてください。

みついし昆布(株) 磯貝さんの とっておき♥レシピ

出汁をとったあとも食べることがコンセプト『みついしきざみ昆布』

北海道日高沿岸を中心に生息している100%天然昆布の原料で消費材を作っています。昆布＝出汁はもちろんですが、様々な味わいの中でもおすすめの炊き込みごはんを紹介します。また、大豆製品は昆布と一緒に摂ることによって、消化吸収を助ける、動脈硬化の予防効果、昆布が柔らかく吸収しやすくなる、みそは塩分を吸収し風味が増す、などの相乗効果が報告されております。上手に食材を組み合わせてみてはいかがでしょうか。

※多摩きたInstagramでは、他にも簡単にできるレシピとして「梅かつお昆布」のつくり方を紹介しています。



みついし昆布(株)
いそがいさちえ
磯貝 幸江

きざみ昆布と鮭の炊き込みご飯

【材料(4人分)】

| | | |
|--------|--------------|----------------------|
| 材 料 | 米 2カップ | 酒 大さじ2 |
| | きざみ昆布 15g | 塩 小さじ1/2 |
| | 塩さけ(甘塩味) 2切れ | 生姜 1かけ(お好みで加減してください) |

- 作
り
方
- ①きざみ昆布を水で戻し食べやすい長さに切る。生姜は千切り。
 - ②炊飯器に米、戻し汁、生姜、酒を加えて混ぜる。
 - ③①のきざみ昆布を入れ、甘塩鮭をその上に乗せて炊飯する。
 - ④炊き上がったら鮭を取り出し骨を除いて身をほぐし、ご飯に戻し入れて全体を混ぜる。

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 磯嶋 志保子 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

「地域でのゆるやかなつながり」をめざす

生活クラブのコミュニティ

町内会 子ども会 PTA
地域で活動するサークル
(もしかしたら複数あるかも)
地域での仲よしグループ
生活クラブの班
生活クラブのコミュニティ
その他

あなたは、地域の人とつながっていますか？
いくつかのコミュニティに属しているか数えてみましょう！

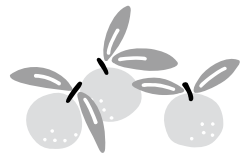
一般的に、コミュニティとは地域に根付いた共同体のこと。
突発的な事故、災害、病気…何かあったときに助けてくれる人が
近くにいることが安心につながります。
また、複数のコミュニティに属しているときさまざまな人とのつながりを
築くことができ、たすけあいの幅がひろがります。



「地域でのゆるやかなつながり」ってなんだろ？

ゆずがご縁のつながり

近所のおうちの庭に実をたくさんつけたゆずの木！ 見と
れていたたら、家の人が出てきて「少しどうぞ」ってゆずを分
けてくださいました。それ以来毎年、ゆずの季節に「今年も
どうぞ」って声をかけてくれるように…。
もう一方では申し訳ないので、たま～に生活クラブの消
費材をおすそ分けしています。
高齢ご夫婦の二人暮らしとの
ことなので、おうちの前を通る
たびに気にしています。

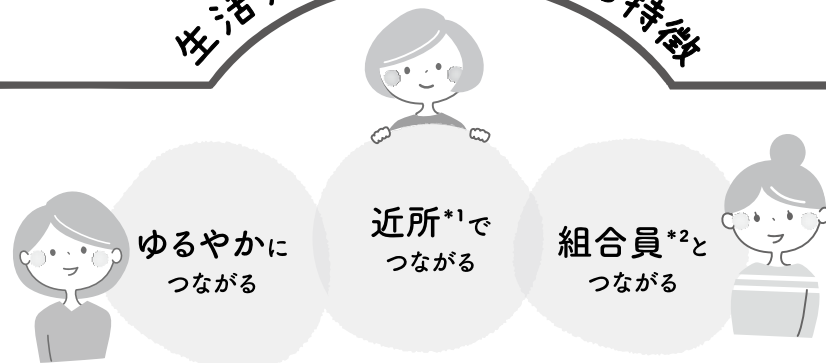


近所の人との声のかけあい

家の中で仕事をしていたらチャイムが鳴って…
出てみると隣の家の方が「雨が降ってきたわよ！洗濯物入れ
ない」と…。
雨が降っているのにうちの洗濯物が出てることに気付いて声
をかけてくださったようです。
普段はあいさつ程度のお付き合いですが、うれしかった。



生活クラブのコミュニティの特徴



*1 歩いて10分程度で行ける範囲と想定しているが、エリアによって違う。マンション1棟という場合もあるし、歩いて20分の範囲の場合もある。

*2 共同購入している仲間としてのつながり

誰もが孤立せず地域で安心して暮らせること、最終的には地域の人に開かれたコミュニティになることをめざしています

生活クラブのコミュニティでは、こんなことをやっています

多摩きた全体で緊急物資受取り訓練*

参加を希望するコミュニティで毎年1回秋に行っています。
その時に、ちょこっとおしゃべりするの楽しいものです。

※災害時は通常の個別配送は難しいかも。でも、何軒かまとめて届けることはできるかもしれない。そんな想定で、コミュニティが指定する場所に模擬支援物資を届ける、集まったメンバーで分ける訓練です。



コミュニティごとにやりたい企画を実施する

例1 防災について学ぶ

市役所の防災担当者呼んで近所の公園のかまどベンチ
を使ってみました。いろいろ使いにくいところがわかって
「実際にやってみてよかったね」との感想が。



通りがかりの人に何をやっているのか聞かれて、説明しました。



ベンチがかまどに！
大きな鍋で豚汁を作ってみました

例2 試食会



年末年始品のサンプルを
使った試食会をしました。

近所にゆるやかなつながりがいくつもあり、
「お互いさま」で助け合える、
そんな地域になるといいですね。



コミュニティのことをもっと知りたい・コミュニティの活動に参加したい方は…
たまた箱巻末の「意見・感想用紙」に記載しご提出ください。



まずはまちの組合員とつながろう！
秋は各まちで試食会などの
イベントが盛りだくさん。
あなたの「まち」のイベントに参加して
地域の組合員と知り合おう！

多摩きた生活クラブ イベント情報 検索

2023年度はたまた箱でコミュニティリーダーを紹介する連載をしています。5月、8月の記事は多摩きたWEBサイトで読むことができます。

今後の掲載予定は10月、1月、3月です。

たまた箱バックナンバー 検索

いいことたくさん！地場野菜 ～知って食べて都市農業を守ろう～

化学肥料・化学農薬、除草剤不使用の野菜や四季折々の切花を
デポーに出荷している「咲実園」本橋さんご夫妻の畑(小手指)
にお邪魔しました！



デポーに
納品されたミニブーケ

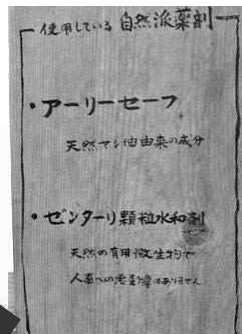
生活クラブとのつき合いのはじまり

軒先販売していた虫食い跡のある野菜を見た石神井の組
合員から「こんな野菜が食べたい。デポーで売ったら？」
と声をかけられ、初めはデポー石神井へ、その後、多摩さ
たのデポーにも出荷するようになり、今年で5年目に。

さくみえん 咲実園 直売所には・・・

畑の片隅には直売所があり、化学肥料・化学農薬・除草剤
を使用していないこと、使用している肥料について書かれ
た木製の看板がかかっていました。肥料は「米糠・油カス・
牡蠣殻をくだいた有機石灰、牛糞、鶏糞」。

使用している自然派薬剤の案内



屋号の「咲実園」…
花を咲かせる
実をならせる



畑 その1 《小手指に来て初めて借りた畑》

周囲が住宅街なので、草刈機など音の出る作業は、朝から
しないようにしているとのこと。都市農業ならではの近隣
への気配りですね。風の通り道になっているようで、春先
につむじ風が多く、寒さに強いコニファーを風よけに植え
たそうです。畑には様々な花や野菜をはじめ、育てられな
くなくなったお宅から譲り受けた樹木などもありました。

車移動…



畑 その2 《鉄塔横の畑》

10年近く耕作放棄地だったところを借り
受け、2022年度は、ひまわり・大根・のら
ぼう菜・ターサイ・春菊・ほうれん草を栽培。
水捌けが良すぎるので水がたまる溝に種を
蒔いたのだとか(!)。



畑 その3 《所沢ロイヤル病院隣》

30年近く耕作放棄地だったところ
を昨年9月より借り受け、枯れ木の
抜根が終わり、里芋、桜の木を植えた
ところだそうです。切り花で出荷予
定という山桜などもありました。

今、周辺で寿命になっ
た桜の伐採がすすんで
いるので、桜並木を残
したい。果物にも挑戦
してみたいです。

将来は開放農園のよ
うにして、お花の摘
み取りなどできるよ
うにしたいです。

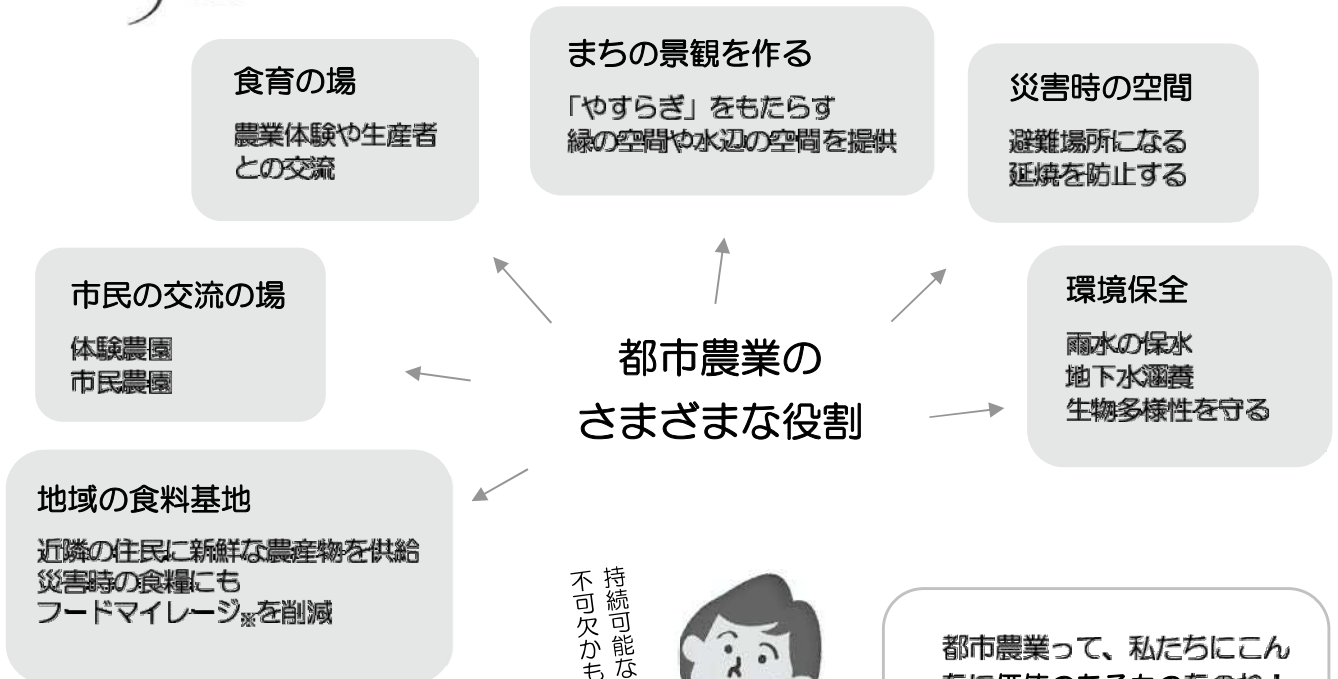
耕作放棄地での営農再開は、伐根など費用のかかることが多
いけれど、楽しいからチャレンジしています。





都市農業ってなに？

都市農業とは市街地やその周辺で行われる農業のことで、下記のような様々な利点がありますが、課題もあり東京では農家と農地が激減しています。



持続可能な社会には不可欠かも…



都市農業って、私たちにこんなに価値のあるものなのね！
これ以上減らさないためにはどうしたらいいんだろう？

※フードマイレージ：「食糧の輸送距離」それに伴い排出される二酸化炭素量が地球環境に与える負荷を把握するために用いられる。マイレージが小さいほど環境負荷も小さいとされる。

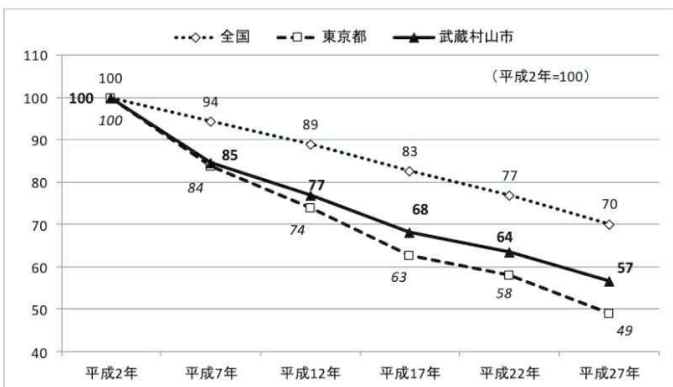
農家と農地 大激減！

総農家数と農地面積の推移（武蔵村山市HPより）

■ 基幹的農業従事者数の推移（人）

| | 平成2年 | 平成7年 | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 | 平成27年 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 武蔵村山市 | 376 | 326 | 341 | 300 | 279 | 253 |
| 東京都 | 16,925 | 14,632 | 14,879 | 12,476 | 10,686 | 9,681 |
| 全国 | 2,927,122 | 2,560,032 | 2,399,579 | 2,240,672 | 2,051,437 | 1,753,764 |

■ 経営耕地面積の推移（総農家）



出典：農林業センサス*

都市農業が抱えている主な課題

農家の高齢化や労働力不足と、農地にかかる固定資産税や相続税の負担が大きいことで農業を続けることが難しく、農地を宅地や駐車場にしたり、用途転用できない畑は耕作放棄地になってしまっています。

住宅街にある畑では近隣に配慮して作業をするため、苦勞も多いそうです。

生活クラブの取り組み

生活クラブ農園・あきる野では、耕作放棄地を借り、体験農園や農福連携などを実践しています。収穫体験・援農・ベジミーティングなど、機会があればぜひ参加してくださいね。まずは「畑」に行ってみませんか？

*平成27年に、住みやすい都市環境作りに役立てることを目的とした「都市農業振興基本法」が施行されたことで、都市農業振興基本計画閣議決定され、それに伴い各自治体の農業に関する計画も「都市農業はあるべきもの」「都市農業を守ろう」というスタンスに変わりました。



企画 REPORT



気になってた企画だニャ♪



デポー

ハナミズキフェア



開催日：4/22(土)23(日)
会場：デポー西東京

デポー西東京の春まつり「ハナミズキフェア」。デポーのおまつりはお買い得なラインナップや少量ずつ試せる消費材の詰め合わせなど、配送では味わえない楽しみもあります♪
苺「とちおとめ」がお買い得で思わず買ってしまいました。じゃがいも玉ねぎニンジンの詰め放題、春まつり特製弁当も大人気。土曜日の鮮魚売り場では恒例のマグロ解体！手際よくさばかれていく様子は迫力満点で人だかりができていました。日曜日はレシートで参加できる福引、外では名物の焼き鳥&つくねの販売も。今年からコロナ前のように生産者が試食とともにフロアでアピールできるようになり、武蔵村山グループの荒幡さん(野菜の生産者)や「あこべる」(パンの生産者)の来所がありました。また、咲実園・本橋さん(P4参照)の季節の花束がとってもかわいくて通りがかる人の目をひきつけていました。(S)



デポー西東京イメージキャラクター「みずきちゃん」

地域のイベント

うまかんべえ〜祭に出展



開催日：5/13(土)14(日)
会場：都立東大和南公園
ブース来場者：約600人

うまかんべえ〜祭は東大和市の地域交流と地域食材の魅力を発信するお祭りです。地元食材(野菜やお茶など)を使った創作料理のグルメコンテスト、市民団体の出店やステージ企画、フリーマーケットなど盛りだくさん。生活クラブのブースでは、みかんジュースの試飲と魚釣りのゲームを行いました。4年ぶりの開催とあって約53,000人が来場(主催者報告)、生活クラブのテントにもたくさんの人が立ち寄ってくれました。東大和の組合員も、久しぶりの方、初めましての方、元組合員など、たくさんの方とお話できました。小平や武蔵村山、西東京、国分寺など他の地域の方も来ていましたよ。小さなお子さんが気軽に遊べる魚釣り(クリームサンドビスケットのお土産付)も大人気！長〜い列ができて、多くの方に生活クラブを知っていただく機会になりました。(T)



ちょっと知りたいQ&A



Q せっけんで食器を洗っています。汚れ(食器の油など)が落ちにくいのですが、何か対策はありますか？

A 洗う前にできるだけ汚れを拭き取って、スポンジでせっけんをよく泡立ててから洗うのがコツです。

裏表紙の意見・感想用紙で質問も大募集！



くらぶ家のん々



本を選んでいるのも組合員よ。毎月たくさん本を読んで厳選してるんだって!



編集後記

班配送の荷受け場所となって4年、班のメンバー(6人)はそれぞれが都合のよい時間に取りに来る。たまに置き忘れや取り間違いがあった時や、2~3日の不在で荷受けに不安がある時などに必要に駆られて連絡を取り合うのだけれど、私はそのやりとりをひそかに楽しんでいる。この延長で本当に困った時にも躊躇なく連絡することができる。普段ゆるやかにつながっている良さってこういうことなんだろうな~と思った。

うのきちろ
宇野木 千尋

こ呼だま



6月号の応募用紙でいただいた感想より

「粉せっけん」大掃除企画、私も参加したいです。生活クラブの粉せっけんや石けんは長く使っていますが、私にとってはまだまだ広範囲に利用できるだろう未知の消費材です。様々なレポートから自分でも試してみたことがあります。是非、実演で学んで生活の中に取り入れていきたい。仕事をしているので、土曜日に企画があったらなあと思います。

まち・小平 木村 なつこさん

とっておきレシピのコーナーは、いつも楽しく読んでいます。生産者の消費材に対する思いを感じることができて好きです。えのき茸茶漬は、実家ではもっぱら炊き込みご飯にして食べていましたが、今回紹介されているトーストのレシピは簡単でとても美味しそうなので、ぜひ試してみたいと思います。洋風にする発想は全くなかったの、目からウロコでした。

まち・あきるの 井土まりこさん

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



私には息子が3人います。子どもって同じように育てているつもりでも、性格がそれぞれ違いますよね。我が家では朝の行ってくるの挨拶も三者三様です。高校3年生の長男は、振り向きもせず何も言わずに黙ってサッサと行ってしまいます。高校1年生の次男は一瞬ですが立ち止まってしっかりこちらを見ながら手を振って行ってきますと言ってくれます。中学2年生の三男は機嫌によって、こっちを見て行ってきますと言ったり何も言わずに行ってしまうたり。こんな息子たちですが、どんな大人になるのかな。その頃には少しでもいい環境、いい社会であるように、今からできることをやらないと。将来、息子たちに「お母さんは何をやっていたの!？」と叱られないように。

まちづくり/まち・にしたま、まち・あきるの担当 おかだ 岡田 やよい

事務局だより

今年度青梅センターの拡大リーダーを務めます、松隈遼平です。新入職員として小平センターに配属されてから約2年が経ち、今年4月に初めての異動となりました。



まつくまりょうへい
松隈 遼平

趣味は野球観戦、特にアマチュア野球の雰囲気が好きで観に行くことが多いです。一時期は荒川の河川敷で草野球もしていたのですが、最近はおっぱら観る側専門になってしまいました。あとは温泉に行ったり、冬場はハーフマラソンを走ったりというところでしょうか。今年の3月には職員4人で立川ハーフマラソンを走りました。青梅センター配属になったので、来年は9年ぶりに青梅マラソン(30km)に挑戦する...かもしれません(笑)。

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



西東京の「コミュニティーレストラン 木・々」へ
行ってきたニャ!!

保谷小学校の近くに木・々(もく・もく)はあるよ。カフェやランチだけでなく、いろいろな活動をしていて子どもからお年寄りまで地域の誰もが気軽に立ち寄れるみんなの居場所なんだって。この日は15時から17時まで「宿題ルーム」。小学生が入れ代わり立ち代わりやってきて、ボランティアさんに宿題をみてもらっていたよ。終わったら折り紙やトランプなど好きなことをしてOK! みんな楽しそうに仲良く遊んでいたニャ。親戚のおばあちゃんのお家にいるみたいに居心地がよさそうで、学校や家以外にこんな場所が近くにあったら安心だニャ〜。



コミュニティーレストラン 木・々

■住所: 西東京市保谷町6-25-1-101 ■042-425-6800
営業日など詳しい予定はWEBでご確認ください。



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 望月 路子さん
まち・青梅 佐々木 理美さん

【6月号のクイズの答え】

- Q. 東京の家庭から出た排水を処理しているところは?
A. 下水処理場(水再生センター)

クイズ応募&意見・感想用紙

たまため箱9月号

※締切 9月29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、「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。