



# たまたて箱 11月号

November 2023  
No.230

子育て広場の立ち上げ補助などに使われる生活クラブ独自の仕組みは？

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 配込 15,182人 デポ 5,810人

加入者数 578人 デポ 187人

脱退者数 配込 -616人 デポ -208人

総利用高 30,294,254円 (9月配送) 世帯当り 20,483円 (9月配送) (9月30日現在)



まち・あきるの まつむら なおみ  
松村 直美

## (株)泰山食品商行 山崎さんへ

からし明太子が好きでよく注文しています。市販のもので無添加のものを見たことがありません。原材料を見てショックを受けるほど多くの添加物が使われています。泰山食品さんで無添加にするためのご苦労やこだわっている点をぜひ教えてください。

## (株)泰山食品商行 山崎さんの とっておき♡レツピ



一般的な明太子は、鮮やかな色合い、強い旨味と食感を出すために添加物や化学調味料を使用し、機械化された工場で製造されています。弊社では添加物を使わずに旨味・辛味を出すため、品質の良い原料確保に力を注ぎ、一般品の倍(自社比較)の時間をかけて漬け込んでいます。漬け込み時間は長すぎても短くても味が悪くなるため、熟練の感覚を持った者が一つ一つ手作業で行っています。製造に手間はかかりますが、生活クラブの明太子が無くならないよう、これからも心を込めて製造してまいります。



(株)泰山食品商行  
やまざき あきひろ  
山崎 晃裕

## 春雨の明太マヨサラダ

- 材料(2人分)
- ・明太マヨネーズ } からし明太子 1本(約30g)
  - ・春雨 30g } マヨネーズ 大さじ2
  - ・きゅうり 1本 } 酢 小さじ1/2

- 作り方
- ①春雨は熱湯で戻し、水を切って、粗熱が取れたら、食べやすい大きさにカット。
  - ②きゅうりは斜め薄切りし、縦に細く切る。
  - ③ボウルに明太マヨネーズの材料を混ぜ合わせ、①②を和える。



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

生活クラブのたすけあい～子育て編

まちで開催している子育て中のかた向けの企画を取材しました！

まち・国分寺

報告その1 子育てひろば 託児付き企画「お母さんのための簡単薬膳ごはん・夏の身体編」

子どもを託児室に預け、大人がゆっくり過ごせるような企画を子育てひろばとして春・夏・秋・冬に開催予定です。(2023年度)



主催者より

子育てで疲れているかたに、ゆっくりできる時間を提供し、みんなでおしゃべりしたり、おいしいご飯を食べて癒しの場になるといいなと思っています。特にこの薬膳料理講座は、料理が得意でないかたも簡単に再現できるレシピなので参加者にも好評です。消費材トークを通じて参加者同士の交流もすすんでいます。

まち・東村山

報告その2 親子向け企画「絵本の読み聞かせ」

学校や地域で活躍しているまちの組合員による「絵本の読み聞かせ」。紙芝居、エプロンシアター、手遊び、体を動かしたりする時間もあり、親子で参加する企画です。季節や子どもの月齢に合わせてアレンジしています。今年度は4回開催予定です。

主催者より

読み聞かせに参加することがきっかけで、同世代のお子さんを持つママたちがそれぞれのペースで交流できるといいなと思っています。また、未就園期間はわずかなので、親子で過ごす大切な思い出の1つになるような企画にしたいと思っています。



まち・あきるの

報告その3 子育てひろば「わらべ歌の時間」

わらべ歌や人形劇を親子で一緒に楽しめます。協同村で毎月開催しています。



主催者より

今年参加者から主催者になりました。わらべ歌をほとんど知らなかった私も今では娘・息子と張り切って歌っています(笑)。会の後も参加のお母さんや子どもたちと一緒ににぎりをにぎります。協同村の季節の景色とあいまって、なんとも言えない時間を楽しんでいただけたら嬉しいです！



参加することで、一人で悩まず話を聞いてもらえたり、情報交換ができて楽しい！



お友だちができたよー！

子育て中のかた向け企画の参加者の声

託児付き企画に参加して、初めて子どもと少し離れる時間を持てました。いつもと違う時間を過ごせてリフレッシュできました！



行政の子育てひろばも充実しているけど、ランチ付き企画は生活クラブならではの「あの消費材が美味しいよ！」とか「こんな便利な使い方あるよ。」などの情報交換ができるのも嬉しい。



同年代の子どもを育てている親とお友だちになって、エッコロを使い、預けあいを始めました。



託児付き企画はどうしたらできるの？

まちの企画を託児付きにできたら子育て中も参加してもらえるね…



- ・まちの担当者が、まち毎に登録された託児ケア者に依頼します。
- ・ケア者は、エッコロたすけあい制度に加入している組合員であればいつでも誰でも登録できます。
- ・託児ケア者には、エッコロたすけあい制度からケア金の給付があります。

生活クラブの独自のしくみ「エッコロたすけあい制度」

- ・組合員同士のたすけあい
- ・組合員の活動保障(企画の託児、活動中の事故など)
- ・子育てひろば立ち上げ補助
- ・地域福祉の推進(地域の子ども食堂への補助など)

など



↑エッコロたすけあい制度の詳細はこちら

生活クラブは、共同購入だけではなく組合員同士のたすけあいを大切にしている生協です。そして「子育てを支える生協」でありたいと考え、子育て中の人を孤立させずに助け合うのがモットーです(生活クラブのThink&Act参照)。ちょっとした困りごとを助け合う「お互いさま」の気持ちが組合員の活動にもつながっています。



生活クラブのThink&Act ↑



# お米を食べよう！ 遊佐消費地交流会報告

山形県の遊佐町は「庄内遊 YOU 米」の生産地。「庄内遊 YOU 米」は米農家が組織する遊佐町共同開発米部会と生活クラブとで品種や農法、価格などを話し合いながら作っているお米です。組合員と生産者が一緒に作るお米を「共同開発米」といい、次の世代も食べ続けられる・作り続けられるお米をめざしています。

生活クラブの「共同開発米」って何？  
↓



ココ



## 遊佐町ってどんなところ？

山形県の北西部にあり、日本海に面した海拔0mから鳥海山の2,236mという地形の町。

遊佐町の水田の約6割が生活クラブ関連（「庄内遊 YOU 米」などの共同開発米や飼料用米）となっています。

## ❁ 庄内遊 YOU 米ができるまで ❁

鳥海山に降った雨が長い年月をかけて濾過され湧水～月光川となり、灌漑用水（99% 1番水）として各田んぼに流し稲を育てています。

- 3月下旬 種籾の温湯消毒  
\*病害を予防、農薬不使用。  
堆肥・肥料散布
- 4月下旬 代かき
- 5月上旬 田植え 水の管理 除草
- 7月 追肥 防除
- 8月上旬 出穂(しゅっすい)
- 9月 落水 刈り取り乾燥 保管  
その後 出荷



← 遊 YOU 米ができるまで  
～5分でわかる遊 YOU 米の米作り～  
遊佐町共同開発米部会広報部チャンネル  
YouTube より

## ❁ 庄内遊 YOU 米は特別栽培米 ❁

条件の良い平野部から条件の悪い山間部まで、遊佐町全体で栽培基準が統一されています。例えば山間部では、田んぼと田んぼを区切っている畔（あぜ）が傾斜していて除草作業の面積が多かったり、効率が悪かったりしますが、除草剤は使えません。

- ① 山形県基準の農薬成分、化学肥料が半分以下
- ② 農薬は9成分以内（県の基準は20成分）
- ③ 肥料は有機50%含有（使用上限あり）
- ④ 田んぼの畔などへ除草剤を使用しない

新戦力・アイガモロボ?! で雑草対策。  
動いている様子は動画でどうぞ！ →  
遊佐町共同開発米部会広報部チャンネル  
YouTube より



## ❁ 循環型農業でサステイナブルなお米作り ❁

耕畜連携の農業を实践。農薬を極力抑え、捨てることなく循環する環境保全型農業です。

平田牧場の豚の飼育から出る残さ物、なたねの搾りかす、米ぬか、鶏糞など → お米の肥料に。

お米から出たもみ殻、飼料用米など → 豚の餌に。



## みんなで学んだ交流会

今年は久しぶりに遊佐町からお米の生産者がやってきました！ 小平センター・デポー国分寺での企画の他に、配達職員・配送ワーカーズの皆さんも生産者から産地の話を聞き楽しく交流をしました。

### ★「せーのっ！」みんなで長〜い太巻き寿司に挑戦！

炊いたお米は全部で9kg！ 太巻き寿司は全長 4.5m！！



### ★ デポー国分寺での交流会



### ★ 職員・配送ワーカーズの学習会

#### ～ 参加者の声 ～

- ・鳥海山から届く恵まれた水でおいしいお米ができる事や循環型農業について知ることができました。今後も食べ続けることで応援したいと思います。
- ・水を守るために遊佐の町全体でせっけんを使おうとしている話に感動しました。
- ・生産者が誠意と真心を持って作っていることがわかりました。
- ・自分が食べているお米がどんなお米なのか生産者から直接聞くことができ良かったです。
- ・遊佐の写真を見たり生産者の話を聞いたりし、遊佐へ行ってみたくくなりました。



#### ～登録しよう！

#### 「よやくらぶ」～

よやくらぶに登録するとお米が定期的に来ります。予約することで、生産者がつくり続けられる安心・私たちが食べ続けられる安心につながります。登録すると少し安く購入でき、お休みもできます。



#### 「よやくらぶ」の登録方法

注文書でよやくらぶ登録



裏面「6桁番号記入欄」に注文番号と数量を記入して提出

eくらぶでよやくらぶ登録↓



#### 庄内遊 YOU 米

品種：ひとめぼれまたは山形 95 号

特徴：もっちり柔らかく、ふっくらとした炊きあがり。こしひかり系統なのでやや大きめの粒。

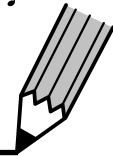
#### とことん共生米

品種：山形 95 号

特徴：化学合成農薬、化学肥料を使わずに栽培したお米。



田んぼはお米を作るだけでなく雨水を地下へ浸透させ地下水をつくり、田んぼから蒸散した水分は暑さをやわらげ稲の光合成によって大気中の酸素を増やします。さらにメダカやカエルなど多様な生き物のすみかにもなります。このようにお米を食べ続けることは生態系を守り環境保全にも役立っているのです。新米の季節、みんなでお米を食べましょう！



## センター企画

### 石けんシャボン玉 & 水あそび!



開催日：7/22(土)  
会場：小平センター  
参加人数：70名(子ども40名)

暑〜い夏休み初日の「夏のミニミニプレイパーク」。1Fは水あそび、シャボン玉、不用品交換(おもちゃ・絵本)、Zパック(配送で使う保冷BOX)で高い壁を作った迷路、冷蔵庫&冷凍室ツアー。2Fはランチ会場と掘り出し物市(カブトムシやクワガタも!)。水あそびコーナーでは、涼しく遊べるように用意されたたくさんの大きな水の塊や風船を浮かせた子ども用プール、ホースで水をかけるトラック洗車体験などができ、子どもたちはびしょびしょになりながらたっぷり遊んでいました♪暑くなったら冷蔵庫でヒンヤリ。迷路も人気でした。石けんシャボン玉コーナーでは、なかなかシャボン玉

ができなかったのですが(スタッフが配合を間違えたかも(>\_<))、あきらめず挑戦している子どもたちの姿がありました。そうめんランチのイチオシは牛乳+白だし+ごま辛味オイルのつゆでした!(U)



## センター企画

### 生活クラブの牛乳でアイスをつくろう〜パフェもつくるよ〜



開催日：8/5(土)  
会場：青梅センター  
参加人数：36名(子ども16名)

生活クラブの牛乳がどうやってできるかクイズ形式で学び、家にある材料でアイスクリームづくり!まず、キャップ付きのアルミ缶に材料(牛乳・生クリーム・素精糖)を入れて混ぜる。次にアルミ缶ごと2Lのペットボトル(上の方を切る)に入れ、塩を混ぜて温度が下がった氷をまわりに入れて、タオルにくるんで10分振る。それだけで完成!参加した子どもたちが一生懸命ペットボトルを抱えて振っている様子がなんともかわいかったです。さらに、生活クラブのヨーグルト、コーンフレーク、お菓子、フルーツ缶を使って豪華なパフェづくりも♪これは参加しないと損ですよ〜と言わんばかりの企画でした!!牛乳の消費が減っている今、牛乳をいろいろな方法で味わって、乳牛の飼料や育成方法からこだわったおいしい牛乳を利用し守っていききたいなあと思いました。(U)



## ちょっと知りたいQ&A

[バイオサポレシピ 時短]で検索!



**Q** 生活クラブの消費材を簡単に美味しく食べる方法が知りたいです。

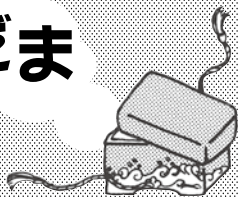
**A** バイオサポレシピサイトの時短レシピがおすすめ。生活クラブのカタログに載ったもの、組合員が投稿したものなどが載っています。



裏表紙の意見・感想用紙で質問も大募集!

# こ 呼だま

8月号の応募用紙で  
いただいた感想より



王隠堂の「はちみつ梅干し」が大好きです。5歳の息子も1回で5粒食べてしまうほど！同じような原材料で探すと、取り扱いのあるお店もあまり見かけないし、割高なものが多いです。ステビアが入っていたりと、安心できない素材であることの方が多いです。それだけに、王隠堂さんにはこの梅干しを作り続けていていただきたいです！！

まち・立川 柿澤 詩織さん

私が婦人科に入院した時の話です。重症のつわりで同室にいた方が、梅干しが食べたいと、お見舞いの方に頼んでいました。ご主人や友人の方が高価な梅干しを持ってきたのですが、口に合わず、かえって気持ちが悪くなると嘆いていたので、私の(王隠堂さん)を差し上げたところ、「これだー！」と。私が退院時には「梅干しおいてー」と。無事に出産され、めでたしめでたしでした。

まち・東大和 大辻 栄子さん

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。

## お米をいっぱい食べよう～新米編

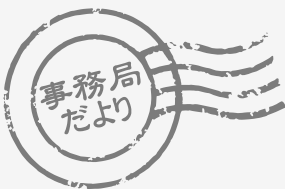


## 理事の つぶやき



初めてsustainable developmentと習った時「持続可能」と「発展」はどう両立するのかイメージが沸かなかった。当時は今よりごみの山の映像をみる機会が多く「発展」は大量のごみを伴うと痛感していたから。今はあまりごみのニュースを目にしなくなったがコロナ禍を経てさらに使い捨てるものが増えた。そして以前よりも大量に見えないごみを空気中や海にばらまいている。特に洗浄剤や化粧品を使うことでナノレベルのプラスチックやそれに包まれた化学物質を捨てているし、原発事故由来の放射能の放出も続いている。最終的にどうなっているか知らないからごみは消えたかと勘違いしたり、そもそも見えないから無関心でいらるけれど、化学物質などに弱い人や生態系は確実にダメージを受け続け、どこかにしわ寄せが発生している。どこにもしわ寄せのない「循環」がサスティナブルなのだと思つた。

広報/まち・国分寺担当 うのき ちひろ  
宇野木 千尋



初めまして！小平センターの八代です。入職1年目の新人で、徐々に仕事に慣れてきました。小平センターは素敵なメンバー揃いで、毎日成長を実感できる明るい職場です！



小平センター  
やしろ せいが  
八代 清河

最近、ゴルフにハマっています。休日は、天気の良い日に自分のボールを、きれいなグリーンに飛ばして仕事のことまで忘れて、すぐリフレッシュできます。新しく良いクラブを購入して、上手になりたいと思っています。ゴルフは誰でも楽しめるので、皆さんもチャレンジしてみたいかがでしょうか。休日にしっかりリフレッシュして、しっかり仕事に打ち込みたいです！

## 編集後記

カロリーベース食料自給率38%の中で、米の自給率はほぼ100%。私たちの食糧安全を保障してくれる存在です。私が生まれた50年前は1人あたり年間95kg食べていたのが、今では51kgにまで減っています。国民全員があと一口多くご飯(お米)を食べるだけで自給率を1%上げられるという試算もあるそう。新米の季節、毎日の食事に美味しいお米を炊いて「あと一口多く食べる」「1週間のうちにお米を食べる回数をもう1回増やす」を実践してみませんか。おやつにおにぎりも良いですね。

こさのひろみ  
小佐野 洋美

# おでかけ♪ たまちゃん!!



国立(谷保)の「Will cafe」へ行ってきたニャ!

うちの1Fをカフェにした喫茶と焼き菓子の小さなお店で、入ると物語の中に迷い込んだようなかわいい空間が広がっているニャ。旬でとってもオリジナルなメニューから、トマトと枝豆のキッシュプレート、桃とすいかのレアチーズケーキ、杏(あんず)と赤いルバーブのタルト、かぼちゃプリンを注文。食材の組み合わせや食感が絶妙で、全部おいしかった~!!作家さんの陶器に盛られたスイーツもアート作品のようで素敵だったニャ♡  
「旬のもの×旬のものって意外と合うんです」と店主の来栖さん。素精糖・鶏卵・なたね油・ヨーグルト・牛乳など消費材も使って素材の味を引き出すように一つひとつ丁寧に手作りしているよ。ランチタイムのキッシュプレートは人気なので予約がおススメだニャ~



## Will cafe

■住所: 国立市谷保5233-13(谷保駅南口から徒歩約1分) ■TEL: 042-571-3034  
■営業日: 金・土 12:00~18:30(ラストオーダー 18:00)  
※営業日の変更など詳細はInstagram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・小平 木村 なつ子さん  
まち・あきるの 星野 美江さん

【8月号のクイズの答え】

- Q. 後醍醐天皇から授けられた姓がそのまま社名になった梅干しの生産者は?  
A. 王隠堂農園

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱11月号

※締切 11月24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。