



# たまたて箱



協同組合原則の第7原則は〇〇社会への関与とあります。〇〇に入るのは？

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 定員 15,073 実数 5,837人 加入者数 定員 1,077人 実数 386人 脱退者数 定員 -1,186人 実数 -411人 総利用高 364,057,751 円 世帯当り 24,153 円  
(2024年1月末) (2023年度累計) (2023年度累計) (2023年度累計) (2月配送) (2月配送) (2月29日現在)



まち・にしたま 組合員

## (株)おびなた 新井さんへ

(株)おびなたのそばは乾麺・冷凍・生そばと愛用しています。家にいながら本格蕎麦屋のような味わいが凄いです。これは、国産のそば粉使用だからですか？戸隠そばのこだわりや特徴、ご苦労などあったら知りたいです。また、おそばのいつもとは違った食べ方などぜひ教わりたいです(^ ^)/

## (株)おびなた 新井さんの とっておき♡レシピ



### 「製粉」から「製麺」まで一貫生産のこだわり『戸隠そば』

「戸隠そば」に使用しているそば粉は、国産そばの実を石臼挽きで丁寧に製粉しています。これはそば粉に摩擦熱が伝わりそばの風味が失われるのを防ぐため。そば粉は風味の劣化が速いため、挽きたてのそば粉を使用することが大切です。また麺の乾燥工程もそばにやさしい低温乾燥。じっくり乾燥させ、そばの風味が損なわれないよう工夫しています。そば専用の製造ラインで挽きたてのそば粉を使用し製麺すること。このこだわりが美味しいそばをつくる秘訣です。



あらい ゆうじ  
(株)おびなた 新井 裕司

## 戸隠そばの「そばサラダ」

### 【材料】(2人分)

- ・戸隠そば 1袋(200g) ★マヨネーズ 大さじ2〜3
- ★まぐろ油漬缶 1缶 ★塩、胡椒 適量
- ・ベビーリーフや水菜、パプリカ、赤玉ねぎ等の野菜 適量

### 【作り方】

- ①用意した野菜をお好みのサイズにカットしておく
- ②茹でる前に戸隠そばを半分に折り、たっぷりのお湯で茹で上げる
- ③茹で上がったら、流水でぬめりを取るようやさしく洗い、氷水でしめる
- ④水気を切ったそばをボウルに移し、★の材料を加え混ぜる
- ⑤①の野菜を添えて完成

※まぐろ油漬缶は中身の油も一緒に入れて下さい。



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

誰もが暮らしやすい  
社会を作りたい

# みんなで考えるまちづくり

生協に加入するときに、ほとんどの人は「食材が欲しい」と思って加入しています。でも、カタログと一緒に配られるチラシには  
共済があったり、生活クラブでんきがあったり、福祉関係のイベントがあったり。このたまたま箱にも「まちづくりのページ」がありますね。  
生活クラブは「生活」協同組合なので、食のことだけではなく生活全般に関わる社会の課題も解決しようとする活動があります。

一人できないこともみんなでならできね!

## 協同組合原則の第7原則

地域社会への関与  
協同組合は、組合員が承認する政策にしたがって、  
地域社会の持続可能な発展のために活動する。  
(協同組合アイデンティティに関するICA声明より)

従来の資本主義の  
しくみのなかで解決しにくい  
課題に対して、  
協同組合が関わることが  
期待されています。

## 多摩きた生活クラブのまちづくりの活動から一部を紹介します

### 暮らしの中でたすけあい コミュニティづくり

生活クラブ東京では、災害時を  
想定して歩いて行ける範囲で組  
合員同士が知り合いになり、普段  
からゆるくつながれるように「コミュ  
ニティづくり」をすすめています。



2023年度コミュニティリーダーの集い。  
多摩きたでコミュニティリーダーをしている組合員が  
情報交換。

### 子育てしやすい社会へ 託児ケア者研修

エコロたすけあい制度の中の仕組みのひと  
つ、「託児※」で子どもたちのケアを担当する  
組合員のための研修と交流会を行っています。  
※託児：生活クラブの企画や会議の際に登  
録されているケア者が子どもを預かります。



2023年度は「シュタイナーの気質の考えから学ぶ子ども  
の育ち」をテーマに開催。33名の組合員が集まりました。

SOAP 地球を汚さない

### 合成洗剤を使わない暮らしの提案

環境や人のからだにもなるべく  
負担をかけないように、合  
成洗剤や環境に悪影響のあ  
る化学物質を使わない暮ら  
し方を提案しています。



エスケー石鹸(株)に講師をお願いして  
石けんの学習会を開催。

### エネルギーも国産に 再生可能エネルギーの普及

気候危機は食糧生産にも関わる課題。  
原発に頼らない再生可能エネルギーを使う人を  
増やす=生活クラブでんきを使う人を増やす活動  
をしています。



生活クラブでんきの生産者のひとつ、相模湖ファームで  
営農ソーラーを見学。

### 自分のまちを暮らしやすく 政策提案活動

市長懇談、行政へのヒアリング  
生活クラブの中だけでは解決で  
きないことは地域の他の団体  
の人と一緒に活動したり、市に働き  
かけたりします。



西東京市長と組合員の懇談。環境になるべく負  
荷をかけないように市の施設で合成洗剤を使わ  
ないで欲しい、と伝えました。

### まちづくり委員会

16まちから出席するまちづくり委員とまちづくり担当理事とで月に一回委員会を開き、  
情報交換をしたり、学習会を開催する等しています。  
2023年度に出席したまちづくり委員さんの感想を抜粋して紹介します。

自分のまちの中で会議をしていると疑問  
の解決になかなか辿り着くことがなく、委  
員会で他のまちの事例を聞いたことは大  
変参考になりました。まちに持ち帰り共有  
することでアイデアが生まれ、少しでも多  
くの組合員に還元できるように活動して  
いきたいです。  
坂本(まち・立川)

エネルギー政策提案の際、地域協  
議会や代理人と一緒に日本のエネ  
ルギー政策について考えることがで  
き、今まで知らなかったことを調べ  
て、考え、私たちができることは何か  
考えるきっかけになりました。  
矢崎(まち・西東京)

生活の中で、合成洗剤ではなくせっ  
けんを使ったり、以前よりも自分ごと  
としてとらえるきっかけとなりました。  
同じ想いを持つ組合員といろんな情  
報を共有できるのは、とても貴重で心  
地よい時間となっています。  
中野(まち・小平)

まちの活動報告をするために、地域  
協議会の活動についても調べるこ  
とが必要だったので、とてもためになり  
ました。まちづくり委員会は、地域福  
祉、環境関連と幅広い活動なのでい  
ろいろと学べました。  
高嶺(まち・国分寺)

「持続可能な社会」みんながめざす  
ものは同じはずなのに、そこへ至る  
やり方が違ってギスギスするのが嫌  
だな、と思っています。他のまちの活  
動の様子や他の人の意見を聞いて  
参考になりました。  
市川(まち・小金井)

環境のこと、子育てのこと、  
福祉のこと、平和のこと…  
一人では動けなくても  
生活クラブの活動を通して  
同じ思いの仲間と一緒に考え、  
少しでも前に進む  
それが私たちのめざすまちづくり。  
活動に興味があれば  
ぜひ、あなたのまちの  
まち広報紙にひとこと書いて  
出してみよう!





## ぜんぜん足りない 食料自給率

～食料自給力の現状と私たちができること～



2021年度、日本の「食料自給率」は先進国でも最低の水準となりました。いつまでも輸入に依存していると国内の生産者（作り手）がいなくなり、農地もなくなり、当たりまえに食べていたものを食べるができなくなる日が来るかもしれません。

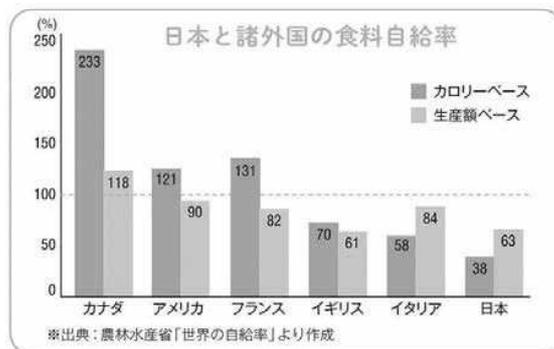
また、輸入の原料は国際情勢などで供給が左右されたり、どのように作られたものかわらなかったりします。リスクへの備えや安全性を確保するためにも自給率アップが緊急の課題です。現状を知ってできることを考えてみましょう。

### ●「食料自給率」ってなんだろう？

日本国内で消費された食料のうち、国内で生産されたものの割合を示したもので

- ① 「重量ベース」
- ② 「カロリーベース」
- ③ 「生産額ベース」

の3種類の算出方法があります。



### ●日本の食料自給率が下がったのはなぜ？

#### 国の政策

戦後の日本は、第二次産業の製造業中心の国に移行したこと

#### 食生活の変化

豊かになったことで、肉・パン・麺・油脂などの需要が増えていること

#### 大量消費

原材料を安く大量に仕入れるため、海外からの輸入に頼るようになったこと

### ●食料自給力でみると・・・

#### 食料自給力とは

「国の農林水産業が有する食料の潜在生産能力」を表すもの。  
農産物は、農地・農業用水等の農業資源、農業技術、農業就業者から構成される。

- ・ **狭い国土**……山が多く平地が少ない日本では牛や豚などの畜産物の飼料（トウモロコシ・大豆・菜種など）、パンや麺の原料になる小麦・油脂類を大量につくるできない。
- ・ **高齢化と後継者不足**……従事者平均年齢：農業 67.9 歳 漁業 56.9 歳 林業 46.9 歳  
農業従事者数は今も減り続けている。
- ・ **農業資源**……タネ、肥料、農業用資材の輸入依存。

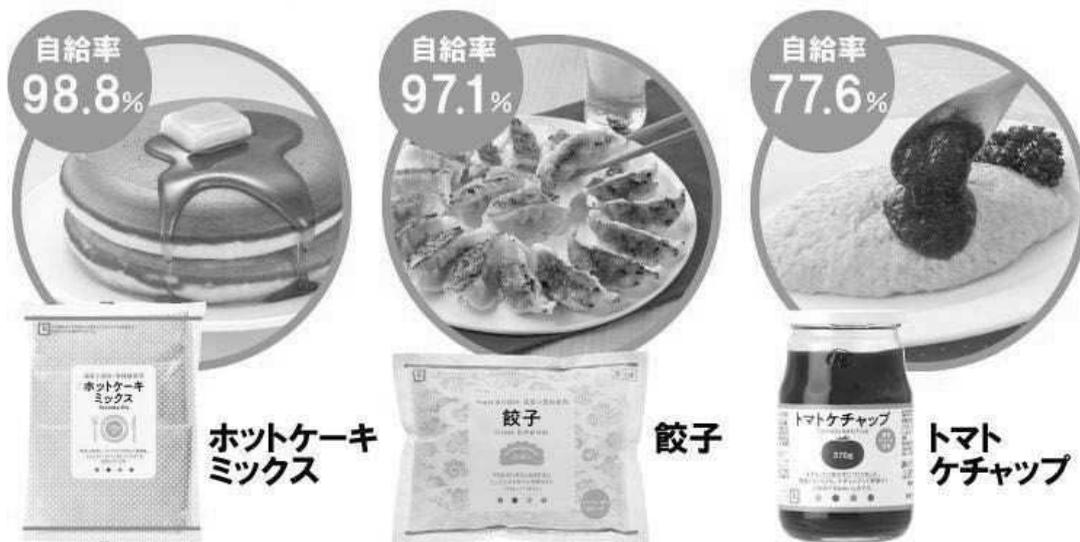
●生活クラブの取り組み ～生産者とともに自給率向上をめざす

生活クラブの消費材の原料は**できる限り国産**を使用しています。

生活クラブでは生産者と提携を結び、暮らしに必要な食材を共同購入して食べ続けることで、**国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性**を追求します。主原料だけでなく微量な原料や飼料の中身まで生産者とともに国産原材料を追求しています。

また、国内で作る「有機飼料用米」「子実（しじつ）トウモロコシ」に替えていくなど**家畜のエサも積極的に国産化**しています

＼人気の消費材の食料自給率／



※市販品では『国内製造』と書かれていても食品表示を見ると海外産の原料を使用している場合があります。

国は25年ぶりに「食料・農業・農村基本法改正」を行います。世界的な食料情勢の変化、リスクの高まり、地球環境問題、農業の変化を踏まえ、基本法を検証し見直しに向け議論されています。私たちは、それに対して人任せにせず、パブリックコメントなどで国に意見を届けることが大切です。

自給率を上げるには、その背景にある自給力に目を向け、課題を解決していかなければなりません。

まずは、消費材のように自給率の高いものを選択すること、和食を食べること、「みんなで消費材を食べること」で自給率を向上させましょう!!



# 企画 REPORT

気になってた企画だニャ♪



## 共同購入

### お米の生産者に教わる しめ縄リースづくり



開催日：11/16(木)  
会場：小平センター  
参加者：51名

応募者多数により抽選

那須山麓米の生産者JAなすの・どではら会から4名の方と、会場いっぱいの参加者でとても賑わいのあるイベントになりました。今年のお米の出来具合と、猛暑も加わり重労働だったお話などを聞いた後に、稲わらを使ってしめ縄リースづくり。どではら会の皆さんは説明しながらしめ縄を手際よく作っていましたが、見るのとやるのとでは大違い！実際に自分でやってみると稲わらを使うように扱うことができず、たくさんの方が苦戦していました。(上手に作っている方もいました)コツを教えてもらったり、手伝ってもらったりしながら皆さんしめ縄リースづくりを楽しんでいました。リースを作り終わったらみんなと一緒に具沢山の豚汁と新米の那須山麓米をいただきました。実際に会ってお話してご飯を食べて交流が深まるとともに、お米のありがたみも一段と深まりました。



## 料理教室

### 秋の食材で 土鍋ご飯を作ろう



開催日：11/28(火)  
会場：「あそこ a-soko」清瀬市  
参加者：12名

応募者多数により抽選

人気の料理教室第二弾は和食がテーマ。秋の食材をふんだんに使った、さんまの土鍋ご飯、鮭ときのことイクラの土鍋ご飯、基本のだし巻き卵、フレッシュトマトと大葉入りだし巻き卵を習いました。土鍋ご飯はどちらも魚に塩を振ってグリルで焼き、出汁で炊いたごはんの蒸らし時間に入れるのがポイント！見た目も華やかで絶品でした！おもてなしにもピッタリ♪トマト入りの卵焼きはひっくり返すのにコツがいるけど、トマトが苦手な人も「これなら食べられる！」と好評でした。講師のデモンストレーションの後、グループに分かれての実習で、お友だちと一緒に参加の方や初対面の方などいろいろでしたが、料理や消費材の話をしながらかき混ぜ、試食の時には自己紹介や感想を話し盛り上がり、家に帰ってさっそく作りたいという方もいました！(S)  
※レシピは多摩きたSNSへ



## ちょっと知りたいQ&A



**Q** 楽しい企画がいっぱい！私も、なにか企画をしてみたい。どうしたらいいですか？

**A** まずは、まちの広報紙の返信欄に書くか、本紙の裏表紙に書いて送ってね。まち委員会につながります。



裏表紙の意見・感想用紙で質問も大募集！

# こ 呼だま



1月号の応募用紙で  
いただいた感想より

漁師の方々が始めて「自らが加害者にならない」の思いがあった事が、すごく心にひびきました。とても丁寧に育てられた甘夏なんだなと思いました。食べたい!! 皮も全部、今年は甘夏仕事します。

まち・西東京 岩淵 水脈子さん

編集後記に、学校とPTAに働きかけてひな壇を多摩産で作ったと書いてありましたが、このように私にも何かできることはないかなと考えるようになりました。

まち・小金井 村上 美紀子さん

コミュニティリーダーの記事、班がなくなっていく中、つながれるのがよいな一と思いました。私の地域は一回なくなり、またこれから復活しそうでたのしみです。

まち・立川 田中 美保さん

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



春になるとカタログに野菜の苗が載っているので、自宅の庭に植えるためにミニトマトやきゅうりなどを毎年注文しています。小さい庭に所狭しといろいろ植えてしまうので、春には小さかった苗も真夏には背を超えるほど大きくなって手入れをしないと大変です。植物の成長は早く、ミニトマトはたくさん枝分かれしたり葉っぱが繁ると重くて倒れそうになるし、収穫をし忘れていたきゅうりがものすごく大きくなってしまったこともありました。農家の方は毎日相当な管理や手入れをして食卓へ野菜を届けているのだらうなと思います。生活クラブの予約の野菜は旬の野菜や自分ではふだん買わないものが入ったり、たまに連続して同じものが届いて大変なこともあるけれど(笑)今はこれがたくさん採れるんだな~と季節を感じながら、作ってくれている人に感謝していただいています!

すずきののぶこ  
共同購入/まち・西東京担当 鈴木 信子

## 置き配BOXは自分で用意

### くらぶ家の人々



## 編集後記

加入当初は、生協の活動で「まち」を「つくる」って、一体どういうことだろう?と思っていた。自分や家族が安全な食べ物を得て安心することにとどまらず、一歩外に出て住んでいる地域、住んでいる市、日本、世界まで視野を広げて持続可能性や安全性を問い、身近なところから行動に起こす。それが「まちづくり = 自分たちの住みたいまちを自分たちでつくること」なのかなと今は思う。これからも、行政とも民間とも違う視点で生活クラブらしいまちづくりを展開できたらいいな。

こさのひろみ  
小佐野 洋美



たまたま箱の自己紹介原稿を書くのが今回4回目になり事務局3年目になります。

2024年度は実開催の料理教室企画やイベントへの出展、

空きスペースを借りたマルシェ、事業班やコミュニティと連携した活動を、まち、理事会、事務局と協力しながら進めたいと思っています。長く利用し続けたい生協をめざして、生活クラブならではの組合員同士のつながりを大切にしていきたいです。料理やDIYが好きなので、家でもごはんを作ったり、キッチンの壁紙を変えたりして楽しんでいます。企画に参加することもありますので、ぜひご参加をお待ちしています。

6ページの料理教室では、だし巻きたまごを焼きました。



多摩産ブロック事務局長  
いのうえ ぼさよし  
井上 正芳

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「玄米菜食 米の子」でランチを食べたニャ♪

米の子では、玄米(秋田産有機あきたこまち)、味噌汁、めか漬け、季節の野菜(特別栽培、無農薬無化学肥料栽培、有機JAS認証)を使った副菜を定食スタイルで食べられるよ♪動物性(肉・卵・魚介類・乳製品)の食材は使わず、大豆ミートを使用しているよ。玄米はふっくら水分たっぷりできみしめるほどに甘みが感じられ、魚の出汁を使わない味噌汁は三種の味噌と野菜の旨味がたっぷり。餃子はもちきび入りで食感も良くとろみもあってジューシー。唐揚げはしっかり味がしみ込んでいて弾力もあり、どれも美味しかったニャ〜!!梅干し、すりごま、わかめ、信州淡色味噌(こし)などとペーパー類は消費材♪ お店



の名前の由来は「日本人はお米で育つ、米の子」という考えからで、もっとお米の消費が増えるようにとの思いがこもっているニャ!



玄米菜食 米の子

■住所：国分寺市日吉町3-2-6 スカイハイツ日吉105 ■TEL：080-9044-9734

■営業時間：11:30～14:30(L.O)、17:00～20:00(L.O)水曜定休、ほか不定休

\*Instagram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・小金井 有田展子さん

まち・あきるの 北園朝美さん

[1月号のクイズの答え]

- Q. 甘夏づくりに使用されている肥料は?
- A. 「きばるオリジナル100&有機質肥料」です。

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱4月号

※締切 5月3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。