



たまたて箱



「江戸東京野菜」のルーツと言われている江戸時代の制度は〇〇〇〇。

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 男15,038人 女5,838人 加入者数 男1,173人 女411人 脱退者数 男-1,310人 女-434人 総利用高 358,643,360円 世帯当り 23,849円
(2024年2月末) (2023年度累計) (2023年度累計) (3月配送) (3月配送) (3月28日現在)



まち・西東京 組合員

日東富士製粉(株) 大須賀さんへ

私はホットケーキもお好み焼きも小麦粉で適当に作ってしまうので、消費材は使ったことがありませんでしたが、「ホットケーキミックス」を使ってみたらふわふわしっとり作れてびっくりしました。「だし香るお好み焼き粉」もきっとおいしいに違いありません。生活クラブの組合員をうならせるようなレシピや使い方を知りたいです！

日東富士製粉(株) 大須賀さんの とっておき♡レシピ



添加物を一切使っていない「だし香るお好み焼き粉」

一般的なお好み焼き粉は強い旨みや食感を出すためにアミノ酸等の調味料や加工でん粉等の添加物を使用しておりますが、こちらは国産の山芋粉末をいれてフワとした食感、そしてホタテ、かつお節、昆布、煮干しの4種類のだしを使い、だしの風味が感じられるお好み焼き粉に仕上げています。作るコツは生地にキャベツと卵を混ぜる時に空気を含ませるように混ぜ合わせ、生地をひっくり返したらフタをして蒸し焼きにすることです。具材に納豆を追加してお醤油で食べるのもおすすめ。また小麦粉の代用として“だし香る”ホワイトソースも作ることができるので、ぜひ色々なアレンジを試してみてください。



日東富士製粉(株)
おすすめ
大須賀 はるい

塩味のおつまみクッキー

【材料】(2人分)

- ・だし香るお好み焼き粉 100g
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・ベーコン 20g
- ・ブラックペッパー 少々
- ・牛乳 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1

【作り方】

- ①ベーコンは刻んで炒めておく
- ②ボウルに①、すべての材料を入れてまとまるまでよく混ぜる
- ③ひとまとめにし、四角い棒状等にして冷凍庫で約20分寝かせる
- ④170℃のオーブンで15分程度焼いたら出来上がり！

※ビールにもぴったり、塩味のきいたクッキーが手軽につくれます。



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

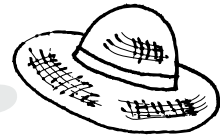
■定休日 毎週水曜日

デポー西東京

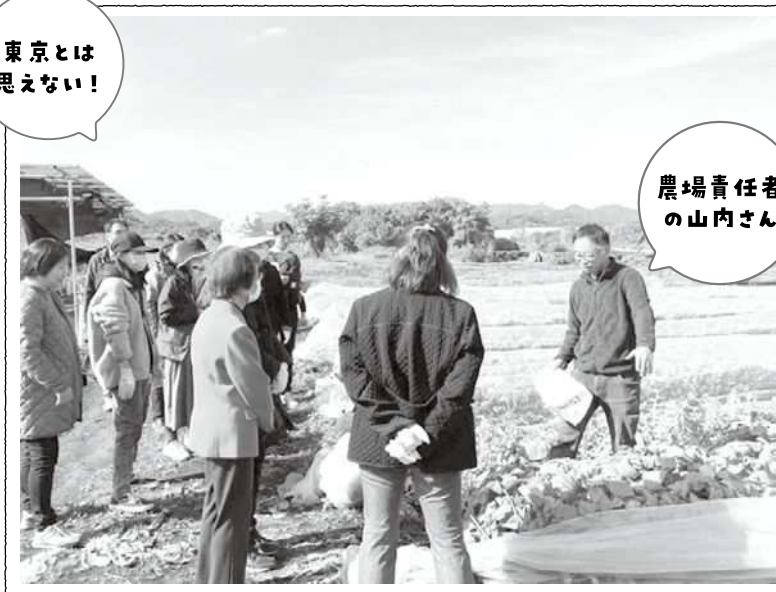
西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

生活クラブ農園・あきる野へ行ってきました!



東京とは思えない!



農場責任者の山内さん

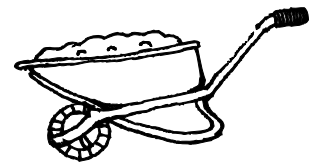


農場入り口の看板

農場ごとに可愛い生き物の絵が掲示されています



ちょっと大きくなりすぎた亀戸大根をみんなで収穫!



生活クラブ農園あきる野とは

生活クラブ東京があきる野市内の耕作放棄地を借り、2016年に開園。都市農業の推進・国内自給力UPなど持続可能な農業を実践し、食や農のあるまちを次の世代に手渡していくことをめざしています。直営農場(あきる野市洲上、下代継)と農業体験農園(あきる野市下代継)があります。

生活クラブ農園あきる野の取り組み

食べる人が農業に関わること

農業にできるだけ頼らないこと

地域の方々との農福連携

江戸東京野菜(伝統野菜)づくりへのチャレンジ

収穫体験もあるよ

- 6月 ジャがいも 玉ねぎ
- 7月 とうもろこし 枝豆
- 8月 夏野菜
- 11月 サツマイモ
- 12月 冬野菜

農業従事者は高齢化を背景に、今後急速に減少すると見込まれており、食べる人が生産する人にもなる＝「消費する人の生産」が今後もっと必要になっていくと思われます。そしてそれが都市農業の推進と国内自給力アップにつながるカギでもあります。生活クラブ農園・あきる野は、私たちの食を未来につないでいくための農園。「農」に関心を寄せる時、食・水・環境問題などいろいろなことがつながっていることに気がつきます。あなたもあきる野野菜の共同購入(東村山・青梅センターエリアの組合員)や収穫体験、有償ボランティアに参加する、体験農園で農園を借りる、などを通して「小さな農への参加」、してみませんか?

江戸東京野菜

「江戸東京野菜」のルーツはなんと、江戸時代の参勤交代での人の流れにあるらしい(諸説あり)。地元の野菜を食べたい、と各大名がタネを持参し、それぞれの屋敷の敷地で作っていた。そのころ江戸は爆発的な人口増加が起こっており、食糧不足に見舞われていた。そこで食糧増産が行なわれた際に、各屋敷からいろいろな地域のタネが放出されたのが始まりだとか。このタネは固定種。その土地の気候・風土に適応していく性質から、生産者がその土地にあった品種改良をし、作物自身もタネ取りによって土地に馴染み、安定した野菜ができるようになった。今では東京の土地にあったものが「江戸東京野菜」として受け継がれている。

農園で採れる主な江戸東京野菜、固定種の野菜

馬込半白きゅうり

普通のきゅうりよりも白くて柔らかい。自家採種しています。

寺島ナス

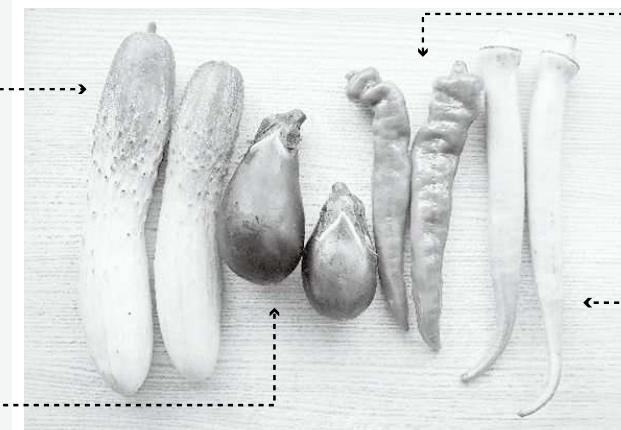
普通よりも小さく硬く実がまっすぐに甘みがあり濃い味わい。自家採種しています。

万願寺とうがらし

とうがらしの仲間だが辛みはなく種が少なめで実は柔らか。京都から全国に広まった固定種(江戸東京野菜ではありません)。

八丈オクラ

普通のおくらよりも大きく丸みをおびている。自家採種しています。





生活クラブの「ライフプラン講座」って？

～暮らしと家計のアドバイス～

生活クラブでは、「NPO 法人 FP の会※」に依頼して、さまざまなテーマでライフプラン講座を開催し、多くの組合員が参加しています。

★昨年度開催して好評だった講座★

「iDeCoとNISA」

公的年金だけでなく自分で作る年金が必須と言われる中で、iDeCo(個人型確定拠出年金)と、2024年1月から制度が変わったNISA(少額投資非課税制度)について、基礎的な知識を学ぶ講座です。

＜参加者から＞

- ・夫がやっているけど自分は何もわからなくて不安だった。講座を聞いて少し理解がすすみました。
- ・投資信託の基礎的なことも聞けたのでよかった。
- ・1回で完璧に理解できなかったのもう2～3回受けたい。
- ・税の控除が大きいな、と思いました。家族で相談してみたい。

★その他の人気講座の一例★

「我が家の保障 ～我が家に必要な生命保険と医療保険」

「主婦が働く時の社会保険と税金」

「子育て世代の教育費」

「争族にならないための相続講座」



詳しくはコチラ⇒

また、**組合員限定**で保障の見直しや家計管理についてアドバイスを受けられる**電話相談**もあります。

※NPO 法人 FP の会とは・・・

NPO 法人 Wco.FP の会 のことで、ライフプランに関する講座の企画、講師派遣、個人相談等の活動を通して、ファイナンシャル・プランニングに関する知識の啓発と普及を行う事業を行っている団体。前身は「ワーカーズ・コレクティブ生活クラブFPの会」です。

＜ライフプラン講座を主催した組合員の感想＞

- ・始めるときと、最後のまとめのあいさつは主催者で行いましたが、講座は講師の方が丁寧に進行してくれるので、自分自身もしっかりお話を聞くことができました。
- ・たくさん人を集めないといけないのか心配でしたが、数人の参加者と和気あいあいとした雰囲気で開催できました。



まちやコミュニティ主催で開催される講座に参加することもできますが、自分が興味のある講座を自分が参加できる日程で5人以上集めて、講座の企画者になることもできます(講師代・会場費の負担なし)。ライフプラン講座を開催したい、相談したいな…と思った方は、たまため箱裏表紙の感想用紙にその旨を書いて、配達便やデポレージでご提出ください。担当からご連絡します。

みんなにもっと知ってほしい！

生活クラブでんき



あなたの
コンセントにも
にっこりでんきを♪

生活クラブでんきは現在、再生可能エネルギー90%以上。2030年までに100%をめざしています。
電源構成比はすべて公開。「中身が見える電気」です。

今月の生産者紹介は

山形県遊佐町 庄内・遊佐太陽光発電所

元は碎石加工場だった場所に建設され、2019年から稼働を開始しました。

遊 YOU 米や(株)平田牧場などの庄内の生産者と生活クラブは古くから提携していたため、「生活クラブでやるのであれば」と地権者は快諾してくれたそうです。収益の一部は「庄内自然エネルギー発電基金」として、環境保全型農業や地域振興に活用されます。遊 YOU 米の田んぼの除草用機械「アイガモロボ」購入に基金が使われ、昨夏の暑い時期の草取りに使われました。



除草作業中のアイガモロボと鳥海山



日本各地に
いろいろな
でんきの生産者



でんきの
ハテナ

停電しやすくなったり しませんか？

生活クラブでんき生産者からの電力が不足しても、地域の送配電事業者によって自動的に補給されるので、生活クラブでんきだけが停電するということはありません。一部の消費材の生産者や配送センター、デポーで生活クラブでんきを使っています。工場や店舗で使うのに、たびたび停電しては大変ですよ。きちんと電気が届くので安心して使ってくださいね。

私、使ってます！

原発事故があれば取り返しのつかない環境汚染が日本を覆う。未来のためにも原発由来の電気を使いたくないと思い生活クラブでんきに替えました。



まち・武蔵野
川島さん

多摩きたブロックでんきの契約数
2024年2月

20人 (計画20人)

生活クラブのエネルギー7原則

1. 省エネルギーを柱とします。
2. 原発のない社会、CO2を減らせる社会をつくります。
3. 地域への貢献と自然環境に留意した発電事業をすすめます。
4. 電気の価格や送配電のしくみを明らかにします。
5. 生活クラブの提携産地との連携を深め、エネルギー自給率を高めます。
6. エシカルコンシューマーとして、再生可能エネルギーによる電気を積極的に共同購入します。
7. 生産から廃棄までトータルで責任を持ちます。

生活クラブでんきを契約したい、話を聞いてみたい、という方は、多摩きたブロック事務局 042-395-5002 までお電話ください。



企画 REPORT



まちづくり

Jomonさんがやってきた!! in 国分寺



開催日:1/27(土)
会場:東京都公文書館
参加者:51名

国立科学博物館『3万年前の航海徹底再現プロジェクト』や『Jomonさんがやってきた!プロジェクト』で石斧を使って旧石器時代の丸木舟づくりに挑んだ「縄文大工Jomonさん」と雨宮国広さんのお話を聞きました。建築家として働くうちに、現代の建物は不要になると様々な化学物質を含むため危険な廃棄物になってしまうことに疑問を感じたこと、様々な機械を駆使して簡単に作ってしまうことで失われていく工夫や技術への思いが高じて石斧に行きついたことなど、半生が熱く語られました。その後、今地球が抱えている問題について紙芝居を見ながらお話を聞きました。問題が大きすぎて思考停止になってしまうかもしれないけれど、考え行動することをやめないでほしい、自分の代で解決は無理でも250年後をめざして動いていこう、というお話が印象的でした。(K)



手作りの石斧

小平センター

防災体験会

～OPEN CENTER vol.5～



開催日:2/25(日)
会場:小平センター
参加者:12名(スタッフ含む)
消防士さん3名

地域の防災拠点ともなる小平センターでの防災体験会。消火器体験では、栓の抜き方、実際の力の入れ具合、火をどのように消すかなど具体的に知ることができました。また、AEDの使い方や人形を使った心臓マッサージは練習でも躊躇してしまいがちですが、声のかけ方も習いながら大人も子どもも全員練習しました。様々なケースについての質問に、消防士さんが丁寧に説明して下さい、とてもためになりました!その間、耐熱の袋で洗わない米と具材を入れて40分湯煎するトマトリゾットと、切り干し大根とまぐろスープ煮缶と塩こんぶを袋の中で混ぜる防災食を作り、訓練のあとにみんなで試食しました。災害が起こった時には、声を掛け合いながらみんなで協力することが大切。日頃練習に何度か参加すると忘れないし、いざという時に冷静に対応できると思うので、みなさんにもおススメです。(U)



ちょっと知りたいQ&A

詳しくはこちら→二次元コード
「生活クラブ 安全性と素材」で検索!



Q 冷凍などの加工品で生産者が同じでも値段が異なるのはどうしてですか?

A 原材料や製造工程などが異なるからです。生活クラブでは組合員で決めた独自の安全基準で管理しています。



裏表紙の意見・感想用紙で
質問も大募集!

こ 呼だま

2月号の応募用紙で
いただいた感想より



エコロたすけあいはすてきな制度だ
な、もっと周りで知っている友人がい
れば気がねなく助け合えると思うけど、な
かなかつながらないのがもったいないな
と思います。周りにたくさん広めていき
たいです。

まち・国分寺 磯 茜さん

オルタフーズの「キャリーオーバー」まで
追求した原材料を使うことや、ザクセンの
国産がなければ外国産のオーガニック。そ
れもなければそのパンの必要性を考える
それぞれの方針に深く感銘を受けました。
日本でここまで原材料の安全について取
り組むパン屋さんは他にあるのでしょ
うか？しかも、どちらのパンも手作りの滋味
を感じられる美味しさ… 原料の高騰な
どで大変だろうと思いますが、改めて
買っておいしく食べて少しでも力になれ
たらと感じました。

まち・小金井 鈴木 真希子さん

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。

P袋は返却しよう くらぶ家のんた



返却の仕方はこちら→
連合WEBサイト↓



<https://seikatsuclub.coop/activity/eco/green.html#q6>

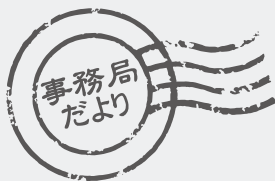
理事の つぶやき



20年ほど前、幼稚園の役員で忙しいはずなのにいつも親切で
ふんわりした雰囲気を出している先輩に、どうしたらそんな
風になれるのか聞いてみたことがあります。その人の答えは
「半身をあけておくこと」。いつもぎりぎりまで頑張ってしまう
と、困っている人をたすけることができない(家族でも、通りす
がりの人でも)。そして、頑張っていないように見える人を「ず
るい」って思ってしまう。そういうのは悲しいよね。そんなこと
を話してくれました。頑張ることは尊い、でも頑張りが過ぎて他
の人への優しさをなくさないように「少しの余裕」を心がけた
いと思っています。

まちづくり/まち・東くるめ担当 磯嶋 志保子

いそしま しほこ



事務局次長2年目になりました
佐々木啓芳と申します。よろしくお
願います。異動してもう1年経っ
てしまいました。早い(-_-)少しず

つ業務にも慣れてきたつもりですがドタバタしています。
24年度の目標は衰えつつある身体を10年くらい前のスペ
ックに戻していくことです。今は子どもと一緒に、腕立て伏せを
毎日5~10回がんばっています。
今ハマっている消費材は「ちょこっと揚げ(スイートコーン
味)」です。濃厚なトウモロコシの味が口の中いっぱいに広が
り、手が止まらなくなります。子どもも大好きで袋を開けたら
最後。駆け足で寄ってきてすぐになくなってしまいます。



多摩きたブロック
事務局次長
ささき ひろよし
佐々木 啓芳

編集後記

二つの生協を併用していた頃に、日
東富士製粉(株)の生産者交流会で
「生活クラブで使っている粉類は他
の製品より等級が高い原材料を
使っている」と知り価格の違いに納
得。さらに「異なる大きさ・重さの粉
類をいかに均等に混ぜ合わせるか
が製粉会社の技術力」と聞いて、小
麦粉で自分で作るホットケーキよ
り美味しく作れるのには訳がある
のだ!と胸に落ちたのを思い出し
た。そうして生産者交流会に参加
する度にその消費材のファンにな
っていくのでした。

たけはら ひろみ
竹原 弘美

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「KOGUMA COFFEE」に行ってきたニャ♪

立川駅南口から歩いて3分くらいのところにお店はあるよ。焙煎したてにこだわった自家焙煎の珈琲豆と、布で濾すドリップコーヒー、エスプレッソ、限定ドリンク、ソフトクリームや甘いものを販売しているよ。テイクアウトがメインだけど休憩できるスペースも少しあって、珈琲道具や雑貨も販売しているニャ。お店で使う牛乳は生活クラブ! パスチャライズド牛乳熱烈ファンのお客さんから話を聞いて、お店でも使ってみたいと思ったんだって。美味しい味を探して生活クラブに決めたなんて嬉しいニャ♪この日はエスプレッソメニューの中からカプチーノを選んだよ。一番人気の珈琲ソフトクリームは、生活クラブのパスチャライズド牛乳と、風味付けにお店で淹れた珈琲を加えたオリジナルレシピ。濃厚過ぎずふんわり絶妙な柔らかさで後味さっぱり。どちらも他にはない美味しさだったニャ〜♪



KOGUMA COFFEE

■住所：立川市柴崎町3-5-9 伊藤ビル101 ■営業時間：11時～18時(日曜17時)火曜定休
※賞味期限の都合で生活クラブの牛乳の使用は水～日まで。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 片平裕子さん
まち・あきるの 木船敬子さん

[1月号のクイズの答え]

- Q. 子育て支援事業や活動を応援する、エコロファンドを活用した基金は?
A. エッコロ子ども基金

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱5月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 5月31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。