



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
September 2024 No.239

今月の
クイズ



生予約をすると返礼品の消費材が〇%引きで利用できます。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！

たまたて箱 9月号

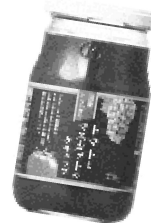
組合員数 14,905人 (2024年6月末) 加入者数 298人 (2024年度累計) 脱退者数 368人 (2024年度累計) 総利用高 462,052,088円 (7月配送) 世帯当り 31,000円 (7月配送) (7月31日現在)



よしなり あけみ
まち・国立 吉成 明美

コーミ(株) 田中さんへ

「トマトケチャップ」と「トマトとマスカットのケチャップ」との味の違い、とくに酸味の違いを知りたいです。どんな料理に向いているかも教えていただけたら嬉しいです！



コーミ(株) 田中さんの とっておき♥レシピ

砂糖不使用!「トマトとマスカットのケチャップ」

「砂糖を使っていないトマトケチャップが欲しい」との組合員要望から開発された、マスカット果汁で甘みを付けたケチャップです。トマトケチャップと比べて、甘さが少し抑えられ、酸味とのバランスもよく、すっきりした味わいです。もちろん定番のナポリタンなど加熱調理にもご利用いただけますが、フルーティーなすっきりした甘みを味わっていただくには、お好みの素材にそのままかけて召し上がると良いかと思えます。オムライスの炒め用にはトマトケチャップ、上掛けにはトマトとマスカットのケチャップ、と使い分けていただくのもおすすめです。



たなか みちお
コーミ(株) 田中 美千雄



LS (マーク)とは→

炊飯器で簡単トマトライス

【材料】

- 米 2合
- たまねぎ 1/2個(みじん切り)
- ポークウインナー 4本(輪切り)
- ミックスベジタブル 1/2カップ
- コンソメ顆粒: 1袋
- トマトとマスカットのケチャップ 大さじ4(炊飯前)+大さじ2(炊飯後)
- 塩・コショウ 適量
- バター 10~20g

【作り方】

- ①米を研いで炊飯器に入れ、水を規定量まで入れてから大さじ2減らしておく
- ②①にコンソメ顆粒とケチャップ大さじ4、その他の具材を入れて混ぜ、炊く
- ③炊き上がったら、バターとケチャップ大さじ2を入れて混ぜ、塩コショウで味を調べて出来上がり



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

生活クラブのお葬式

～自分らしい終末をデザインする～

いつかは誰もが迎える終末期。しっかり考えて計画しておくことで不安が減り、今をよりよく生きられるはず。そんな思いから、まちづくり委員会で葬儀学習会を開催しました。その報告です。

「生活クラブ葬」は組合員の声から生まれた消費材のひとつです。

生活クラブの葬儀は故人の想いを尊重し、選んだ家族が納得できる「お別れの時」が持てるよう利用者側に立ってサポートすることを基本にしています。

生活クラブ葬の特徴

自分でプランを決めカスタマイズするスタイルのお葬式

スタンダード^①(通夜から告別式)、ワンデー^②(告別式)、シンプル^③(火葬式・式典なし)の3つの基本プラン。オプションもあります。

① 優良な葬儀社(25社)と提携、生活クラブ専用プランのお葬式
 ② 葬儀会社との打ち合わせには葬祭ワークスが同席し、利用者の立ち場に立ってサポートしてくれる。(スタンダード・ワンデープランのみ。)

③ 価格など積極的に情報を開示
 ④ 「返礼品」は消費材(生前予約をすと10%引き)
 ⑤ 環境に配慮した「エコジョー格*」

* 種類まで木材の使用を削減し、材料となる木の生産と素材加工、棺の生産まで、すべての局面で環境に配慮した棺です。CO2排出量は一般的な棺の1/3以下。

葬儀学習会 参加者の感想

- ・ 義父の時には訳が分からず終えてしまったお葬式。母88歳、義母91歳。元氣なうちから考えたい。
- ・ 自分のエンディングノートを記入し、生前予約したいと思います。
- ・ 自分の葬儀を考えるために参加しました。イメージが描けてちょびっぴり幸せな気持ちになりました。
- ・ 具体的な話がとても参考になりました。
- ・ 全く知識がなかったので、こんな具体的な話が必要なのかとはじめは思いましたが、とてもわかりやすく、全体像がつかめたのはとてもありがたかったです。



参加者には、エンディングノートの配付もしました。

今から備える生活クラブ葬の「生前予約」

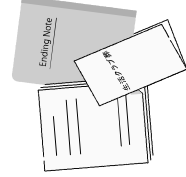
生前予約のいいところ

- 葬儀を学び希望に沿ったお葬式を実行できる
自分と家族やまわりの人の希望をすり合わせておくことができる。プランの見直しも可能、何回でもOK。
- いざという時に慌てずに手配できる
終活サポート事業部に連絡すればOK。24時間対応してくれる。
- 自分の想いやメッセージを残し伝えることができる

費用はかかりません

生前予約の手順

- 1 まずは電話などで相談。資料を取り寄せる
予約をすることになったら…
- 2 生活クラブ葬の基本プランをもとに、希望を伝え相談しながらプランシートと見積もりを作成してもらう。
確認
- 3 出来上がったプランシートと見積もりを家族や友人と一緒に確認する。
納得したら予約する
- 4 家族や友人へプランシートの内容を専門スタッフが説明してくれます。
執行
- 5 もしもの時は終活サポート事業部(フリーダイヤル)に連絡。
プランシートの内容にそって、「私らしいお葬式」が執り行なわれます。



どこかのお寺の檀家になっている場合は、葬儀に際してお寺との打ち合わせが必須なので注意!



事情があって生活クラブ葬を行わずにキャンセル料などはかかりません。

気になった方は、終活サポート事業部に連絡してみてください。

0120-098-325 *2時間年中無休

または 生活クラブ 終活 検索

終活サポート事業部 生活クラブ・スピリッツ(株)*
 *生活クラブ・スピリッツ(株)は生活クラブの関連会社です

「終活サポート事業部」では以下の相談にもつてくれます。
 葬儀内容の書類点検・事後案内
 葬儀・納骨・散骨・樹木葬・お墓・相統 など

生産者交流会へ行こう！

会って

話して

食べて

つながる

消費者を生産している人に会える「生産者交流会」
作る人、食べる人が会うことでお互いの理解が深まります。



生産者交流会って何をしているの？



産地や消費材の特徴、パッケージやカタログだけでは伝えきれないことを資料や動画を見ながらお話します。時には実演や試食などさまざまな体験もできます。質問や感想など皆さんから生の声を聞くことができますので、私たち生産者にとっても良い機会となっています。

生産者の情報は生活クラブ
新生活 WEB サイトを
ご覧ください！



エスケー石鹸の交流会でせっけんを入れた水槽の中でも魚が元気に泳いでいる動画を鳥で改めてせっけんの安全性や環境へのやさしさを感じました。うまく使えていなかっただけで日頃の疑問がスッキリしました。



参加者 A さん



参加者 B さん

わたらい茶のお話を聞いて、お茶は洗うことができないから農薬を使わないお茶を作ってもらえたことはとてもありがたいと思います。茶畑の近くの川は三重県連の海苔の養殖場へ繋がっていると聞いて生産者として水を大切にしていることを感じました。



参加者 C さん

去年の Good food fes では、はちみつを何種類も試食してお気に入りのプースもたくさん回って、普段食べている消費材を作っている人たちに会ってこれからは食べたいと思います。

生活クラブのお店
デポ

9/7.8 東村山 18 周年まつり

9/7 カジノヤ、生活クラブたまご
9/8 コーミ、和髙スパイス、スリーエイト

10/12.13.14 西東京 17 周年まつり

10/12 美勢商事 10/13 平田牧場
10/14 生活クラブたまご、スリーエイト

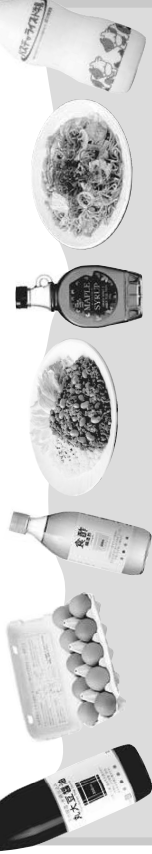
10/18.19.20 国分寺 20 周年まつり

10/18 平田牧場
10/19 プレス・オールターナティブ、新生酪農
藤原食品、日東富士製粉、千葉漁連

生活クラブ
Good food fes!

会場：小平センター

来場生産者
私市醸造、共生食品、コーミ、新生酪農、
タイヘイ、美勢商事、生活クラブたまご、
和髙スパイス、プレス・オールターナティブ



多摩きた生活クラブ 30 周年を記念してたくさんの生産者が集結します！

11/11

那須山麓米生産者交流会

11/23

こめや食品生産者交流会

11/29

牛肉学習会



この他の生産者交流会は
WEB サイトでチェック



Thank you!

No.3

エネルギー

tamakita seikatsu club
30th Anniversary



チェルノブイリ原発事故

国の1/10の汚染基準で消費材を点検。三重県のわたらい茶からも放射性物質を検出。7tのお茶が供給停止に。放射能汚染茶は缶詰に入れて保管し、31年後の2017年に開封→放射能は検出された。



1986

現在生活クラブでは「放射能が健康へ与える影響にしきい値はない」という考え方にに基づき独自の自主基準値を設定しています。また徹底した放射能検査を行いWEBで公開しています。



※乳児用食品については国が「50Bq/kg」に対し生活クラブでは「不検出」が基準です。

放射能検査方針とあゆみ

エネルギー自給について検討し始める

2010

東京電力福島第一原発事故

エネルギー自給・風車建設について環境政策委員会で学習会中に地震が起きる。

2011

2012

多摩きたの再エネ発電所

9月デポー東村山 太陽光発電所
12月小平センター 太陽光発電所

2014

2016

電気の共同購入スタート!

37か所の発電施設

エネルギーも国産で♪
でんきも消費材と同じく、安心して消費できるように生産者と組合員がいっしょに話し合っ
つっくっているんだね。

2024

69か所の
発電施設
(2023.11)



秋田県にかほ市
生活クラブ風車
「夢風」
運転開始

にかほ市の方々と組合員が交流し「エネルギー」だけじゃなく、消費材の開発に取り組む。今では、にかほ市産の大豆や加工用トマトも生活クラブの消費材に！多摩きたのデポーでも「にかほフェア」を開催して交流を続けています。

「夢風」は、にかほ市の学校でエネルギー学習素材としても活躍中！

時短×消費材

長野県産 味付けえのき茸

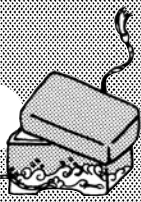
味付けは提携生産者の調味料。お茶漬けや大根おろしとあえるだけで一品完成。溶き卵に少し加えて卵焼きなど、調味料を加えなくても味がきまります。他にもさば味噌煮缶やまぐろ油漬け缶と人参や冷凍刻み油揚げで炊き込みご飯にしたり、バターと万能つゆとサラダ海苔を加えて簡単に絶品きのこパスタに変身！
いろいろ試してみてください(^^)!



生産者：(株)鬼無里の杜

こ 呼だま

6月号の応募用紙で
いただいた感想より



パスチャライズド牛乳は生活クラブに加入してからずっと注文を続けています。おいしさはもちろんですが、容器が『びん』なのが私にとっては魅力的です。洗って乾かして翌週の注文時に返却すれば良いので紙パックのリサイクルの手間と比べてエコだと思っています。これからも『びん』の牛乳であり続けてほしいです。

まち・あきしま 薊 京子さん

今回も読みごたえ満点の内容でした。どの内容も良かったですが、1番なるほどと思ったのが、「悠遊」のページ。生活クラブ10の基本ケア、介護の仕事をしている身としては、はっとさせられる・気づかされる(改めて)内容ばかり。特に③の「できるだけトイレで用を足す」ために、「排泄時や立ち上がる時に力を入れやすいように手を載せる台がある」。通常なら、I字型の手すりですが、方向転換も腰かけや立ち上がり用に介護者の負担が大きいです。勉強になりました。

まち・国立 橋本 みずほさん

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。

ローリングストックでもプラ削減

イムラヨウコ

くらぶ家の人々



理事の つぶやき

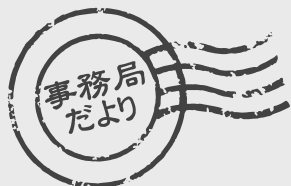


親の介護は突然に!

母の足が不自由になり、父が、仕事を辞めたタイミングで自宅で母の面倒をみるようになりましたが、老々介護は続かず、去年の秋に運よく母が特別養護老人ホームに入れてホッとしたり、今度は父が認知症になりました。

このような状況になって初めて知ることもあり、今となれば両親と老後のことを話しておけばよかったと思いますが、両親が元気なうちはずっと元気であるだろうという幻想から、いつか介護が必要になるということすら頭になかったかもしれません。それならば、子どもたちのために自分のエンディングノートを書いてみるか、と思ったのはいつだったか・・・自分の先のこともなかなか考えられないものですね。

まちづくり/まち・あきしま/まち・青梅担当 おかだ 岡田 やよい



こんにちは。小平センター職員の大島 健です。よくケンと読み間違えられます、タケシです。今年の4月から小平センターに配属されて、半年経ちました。配達先の

組合員や、小平センターの職員、轍メンバーともようやくうちとけられるようになりました! 休みの日は、小学校から今でも続けているバレーボールの練習や大会に参加して過ごしています。ポジションは一応全てのポジションをこなすことができます。主にレフト、センター、ライトをやっています。体力をかなり消費するスポーツではありますが、仕事以外で汗を流すことはとても気持ち良く、リフレッシュできています! 元気だけが自分の持ち味なので、超超元気いっぱい頑張ります!(^^)!



小平センター
おおしま たけし
大島 健

編集後記

今月号で紹介した『生活クラブ葬』は、私自身あまり詳しくなかった消費材。組合員が「私たちの暮らしに必要なもの」として生産者とともに作ってきた消費材は、今や食べ物だけでなく電気からお葬式まで多岐にわたって暮らしに寄り添う存在なんだと改めて感じた。毎日の生活で精いっぱいではあるけれど、私自身人生の振り返り地点を過ぎたことだし、「自分らしい終末期」を考えてみようと思った。

こさのひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



協同村の少し先・・・
「まるやま助産院」に行ってきたニャ♪

築約60年の古民家を改装したお家の、木の温もりがたっぷりの広々したお部屋で、1日1組限定、ゆったりと「産後ケア」が受けられる助産院。窓からの景色も、川や鳥の鳴き声、風に揺れる木々の音も、すべてが癒しにつながる空間だニャ。ランチは生活クラブの消費材をふんだんに使用した、手作りのカラダに優しい自然食。この日は平田牧場の豚肉と玉ねぎの味噌炒め、おかひじきとツナの和え物、たたききゅうりの海苔和えなど14品! 栄養バランスを考えて乾物を必ず使う、体を冷やさないように野菜はなるべく火を通す、家にある簡単な調味料だけで作ることを心がけているそう。ママがリラックスして食べられるように、ランチ中は丸山さんが別室で赤ちゃんのケアをしてくれるニャ。体も心もリフレッシュできること間違いなし♪



まるやま助産院

■住所: あきる野市戸倉1170 (武蔵五日市駅から3.5km) ■電話番号: 090-3524-2987 (電話による完全予約制)
■営業日: 月～金 時間: 10:00～17:00 *WEBサイトあり

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・西東京 大久保 晶子さん
まち・にしたま 佐野 有香さん

【6月号のクイズの答え】

Q. 「生活クラブ安心システム連合」で実践しているのは、生活クラブ10の○○○○?

A. 基本ケア

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱9月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 9月27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。