



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
October 2024 No.240

今月の
クイズ



ビジョンフードには米・野菜・鶏卵・牛乳の他に何かあるでしょうか？

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 10月号

組合員数 14,991人 (2024年7月末) 加入者数 396人 (2024年度累計) 脱退者数 447人 (2024年度累計) 総利用高 284,216,903円 (8月配送) 世帯当り 19,040円 (8月配送) (8月30日現在)



まち・小金井 鈴木 かおり

(株)ヴィボン 宇梶さんへ

加入以来オリーブオイルはヴィボンのものを使っています。ほかの油にはないオリーブオイルならではの使い方はありますか。エキストラバージンオリーブオイルは酸化しやすいので火を通さない方がいいと聞いたのですが加熱することで栄養素は変わりますか？また、容器が缶に変わった経緯も知りたいです。



ふたを開けるコツは
多摩きたインスタを見てね

(株)ヴィボン 宇梶さんの とっておき♡レシピ



うかし あきこ
(株)ヴィボン 宇梶 彰子

国際基準よりもさらに厳しい基準をクリアした、エキストラバージンオリーブオイル
食パンやバケットに塩とオリーブオイルを付けてシンプルに、またフォカッチャやピザ、オイルで煮込むアヒージョもオリーブオイルならではのお料理ですが、納豆や冷ややっこなどの和食でも美味しく召し上がれます。エキストラバージンオリーブオイルは、オリーブの果肉を絞っただけで精製処理や熱処理をしていないためオレイン酸も多く、ポリフェノールも豊富なので酸化しにくく、加熱で栄養成分の若干の変化はありますが、炒め物や揚げ物もおすすめ。包材については、ガラス工場がたくさんあったウクライナがロシアによる侵攻を受けてヨーロッパ内のガラス瓶の供給量が不安定になったことをきっかけに、環境ホルモン「ビスフェノールA」を内面塗装していない、完全遮光の缶に変更しました。

エビとマッシュルームのアヒージョ

【材料】

- ・エコシュリンプ 80g
- ・マッシュルーム 6～8個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・塩 少々
- ★にんにく 1片
- ★鷹の爪 1本
- ★オリーブオイル 150cc

【作り方】

- ①ニンニクはみじん切り、マッシュルームとブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、鷹の爪は輪切りにして種を取り除く
 - ②スキレットまたは小さい鍋に★を入れ、香りが出るまで弱火にかける
 - ③具材と塩を入れ弱火で10分～15分加熱し、できあがり
- ※仕上げにみじん切りパセリやレモンをかけてもOK



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3-33-2

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

作る人・食べる人が次世代へつなぐ

♡ビジョンフード

米

それぞれのまちの応援品目と活動を見よう！

7月3日 まち 東くるめ
応援品目 遊YOU米
「遊佐」消費地交流会

11月11日 まち 武蔵野
応援品目 那須山麓米
「どてはら会」も迎える会(予定)

5月6日7日 まち 国分寺
市場調査
卵のこだわりや価格などについて、15店舗103品のパッケージ情報を集めました。採卵日が掲載されていたのは3品でした。

5月6日7日 まち 東村山
デポーでもフロアアピール
各まちで鶏卵を使った企画や生産者交流会を開催しています。

5月6日7日 まち にしたま
「(株)生活クラブたまご」






野菜

6月14日 まち 立川
生活クラブ農園・あきる野
まち・立川/あきしま「あきる野農園」見学会

8月21日 まち 西東京
応援品目 あっぼれはれぼれ野菜4点セット
「さんぷ野菜ネットワーク」見学会

10月5日 まち 小金井
応援品目 農産物全体
多摩きたグループ 宮奈さんの畑見学(予定)

6月14日 まち 立川
応援品目 あきる野野菜

6月14日 まち あきる野






ビジョンフード、知っていますか？

生活クラブでは牛乳・鶏卵・お米・肉類・青果物を「ビジョンフード」と呼んでいます。将来にわたって品質の確かな一次産品を作り・食べ続けるために、生産から流通・消費に至るまでの「ビジョン(展望)」を持った消費材です。今、気候変動による作物への影響や、世界情勢の変化(飼料の高騰など)、生産者の高齢化、利用の低迷で産地の状況が厳しいことを踏まえて、今年度は各まちで特に知りたいビジョンフードの生産者や消費材を決め、力を入れて活動しています。

食肉

6月29日 まち 小平
応援品目 鶏モモ肉500g
鶏肉生産者「(株)全農チキンフーズ」交流会

6月29日 まち 国立
応援品目 鶏肉全体

9月6日 まち 東大和
応援品目 ポークウインナー165g
ジュシーパリ旨ポークウインナー160g
皮なしミニコロウインナー120g
加工肉生産者「平牧工房」交流会

6月18日 まち きよせ
応援品目 豚肉ひき肉・切り落とし
豚肉生産者「(株)平田牧場」交流会

11月29日 まち 青梅
応援品目 牛肉
牛肉生産者「北海道チワレン農業協同組合連合会」交流会(予定)






「ハート」とvisionの「v」をモチーフとし中央に「しずく」を加えたビジョンフードのマーク。「しずく」は「自然のめぐみ」を意味し、両手を差し出して手のひらで受け止めるイメージです。文字部分の輪郭は一筆書きのループ。作る人(生産者)と買う人(組合員)の関係が未永く循環していくという願いもこめられたマークです。

私たちがビジョンフードを利用することが、生態系を守り、食糧自給力UPにつながることを企画で学びました。それぞれの情報を各まちの機関紙で紹介していますので、ぜひチェックしてくださいね



消費材は生活クラブ独自の厳しい基準で作られていますが、組合員が食べなければ、維持・向上することができなくなり、なくなってしまうことがあります。ビジョンフードも例外ではありません。組合員と生産者の継続的な食べる約束は、生産者のつくるチカラになり未来の食を守ることもつながります。まずはあなたのまちのテーマ生産者の消費材を利用してみませんか？

さらに！ 私にも生産者にもいいことたくさん！

よやくらぶ
予約しておけば注文を忘れても届いて価格もお得。
注文用紙を利用している方で「よやくらぶカタログ」がお手元ない方は
コールセンター **042-452-9797** までお問い合わせください。



地域でゆるくつながる 生活クラブのコミュニティ活動

生活クラブのコミュニティ活動では、地域の人がゆるくつながることをめざしています。

2024年元旦に起きた能登半島地震では多くの方が被災され、今もなお厳しい生活を強いられています。災害が起きるたびに、「日頃の備え」が訴えられていますが、災害時に必要なのは、資材や食糧ではありません。地域での人のつながりも大事な備えになります。

心地よい距離感是人によって違うのですが、それぞれが大きな負担を感じない付き合い、何かあったときに手助けしあう関係があるといいですね。

緊急物資受取り訓練とは、災害時などを想定し、配送センターから各コミュニティに届いた物資をコミュニティメンバーが受けとる訓練。

多摩きた全体では、2024年8月現在、121のコミュニティがあり、コミュニティリーダーのもと緊急物資受取り訓練などの活動をしています。



2023 年度緊急物資受け取り訓練に合わせた活動



防災食試食会

緊急物資受取り訓練に合わせて、缶詰や乾物などの日持ちする消費材を使って、調味料の組み合わせで味を変えて試食。一人ではやりにくいことも、数人集まれば楽しい！

★マヨネーズ + 醤油 ⇒ 和風

★イタリアンエッセンス + ピザソース ⇒ イタリアン

まち・あきるの いなやまだコミュニティ



お茶会

もともと、人が集まることが多かったリーダー山科さんのおうち。緊急物資受け取り訓練に合わせたお茶会もにぎやかです。料理上手な山科さんのお料理が楽しみ！

まち・小金井 コミュニティくらら

緊急物資受取り訓練については、ご近所に活動しているコミュニティがあれば、個人に向けて配達便で連絡が入ります。もし連絡があったら、ぜひ参加してみてください。

日程が合わなくてもお返事をするだけで、リーダーさんは「情報が届いている」と安心するもの。ぜひ、返信してくださいね！

また、近隣にコミュニティがあるか知りたい方は、裏表紙の『意見・感想用紙』にご記入の上、配達便でご提出ください。折り返し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

北海道阿寒町 (株)阿寒マイクログリッド

酪農から出る牛のふん尿を発酵させたガスを燃焼させて発電するバイオガス発電所です。

発電の副産物を資源として有効活用していて、発電の排熱は乳牛の飲み水の加温に、発酵の残渣の固形分は再生敷料に、液体分は液肥として農業に利用されます。

また非常時には、周囲約4kmの範囲の酪農家14軒、民家25軒、市の指定避難所1軒に送電網を形成し送電するしくみになっていて、酪農の振興とその地域への貢献が期待されます。



国内自給!
全国69ヶ所の
発電所

日本各地に
いろいろな
でんきの生産者



でんきの ハテナ

割り戻しがあるの？

生活クラブでんきで剰余が生まれた場合、利用した電気料金に応じて翌年度に組合員へ還元します。

2023年度は還元率0.14%で、割り戻額は2024年7月発行の「電気ご使用量等のお知らせ」に記載します。

私、使っています！

まち・小金井 服部さん

切り替えるだけで電力の国内自給やCO₂削減、地球温暖化・気候変動対策に貢献できる。電気にも生産者がいることに気づけた。電気は無限に使えると錯覚してしまうが、そのようなことはない。本当に必要な家電なのか考える機会ができる。処理方法が確立されていない核のゴミが出る原子力発電を使い続けることに疑問を感じているし、題を先送りしてしまっていると思う。生活クラブでんきを選ぶことで、政治や自治体を変えていく力になれば。



多摩きたブロックでんきの契約数

2024年度7月

4人 (計画21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。

Thank you!

No.4

まちづくり
たすけあい

①

tamakita seikatsu club 30 th Anniversary



(発足時の名称はエコロ共済)

エコロたすけあい制度 START

1986

「おたがいさま」の気持ちを「しくみ」に。「エコロ」は「はいどうぞ!」の意。うさぎの耳は困った時差し伸べ合う手です。

多摩きた生活クラブSTART

核家族が増え高齢化も進む中、生活クラブでは班配送が減り組合員同士のつながりが薄くなってきました。その中で少しでも「地域でのたすけあい」ができるような「しくみ」を作ってきました。



組合員により数年ごとに見直し、使いやすいように改訂

1994

OPEN

生活クラブの特徴を活かした子育て支援のとりくみ

2007

生活クラブ 保育園 ぼむ保谷

地域で託児や子育て応援してきた組合員の活動が「事業」に。

構想は2009年から

東日本大震災

2011

コミュニティ START

組合員同士のゆるやかなつながりづくりと、災害時に地域でたすけあうことをめざし、各地でコミュニティが立ち上がる。

コミュニティ数
14

2012

子育て広場 ぶらんこ

安心して食べる・認めあう・育ち合う地域の大きな家族の小さな空間。

ぶらんこ西東京
ぶらんこ国分寺

2017

2018

生活クラブ 保育園 ぼむ国分寺

募集対象年齢
ぼむ保谷 : 0~2才
ぼむ国分寺 : 0~5才



コミュニティの集まりで顔見知りになると、エコロを使ったちょっとしたサポートも頼みやすくなるね♪緊急物資受取り訓練も行っているよ。

コミュニティ数
121

2024

まち独自の「子育てひろば」や子育て支援企画も開催しています♪

時短×
消費材

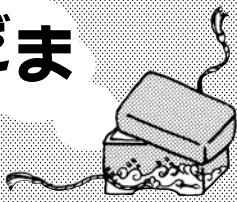
ワンタン スープ付き

冷凍庫に一つあると重宝します。具の豚肉や鶏肉、スープの豚ブイヨンやチキンエキスまで提携先の原料というこだわりの1品なのに、とってもリーズナブル!! しかもシンプルで美味しい! 卵・きのこ・野菜、何を入れてもスープに合うので増量できます! ワンタンを餃子のように焼いて、スープはたっぷり野菜スープを作れば2品できちゃいます♪ ラーメンの具にしてもOKですよ(^ ^)/



生産者: 美勢商事

こ 呼だま



7月号の応募用紙で
いただいた感想より

近年我が家で意識している食品添加物の削減やフェアトレード・脱プラのことなどを改めて考えるきっかけとなりました。人や生きもの、環境すべてにとって、持続可能な社会となるように、自分のできることをコツコツとつづけていきたいと感じました。

まち・西東京 渡邊 香緒里さん

協同組合がユネスコの無形文化遺産ということをはじめて知りました。日々の生活に自分ごととして向き合う、そして問題点・課題に取り組むことは大変なことでもあるけれど、身近な人たちと暮らしそのものを作っていくことの重要性を改めて感じました。これからも自分にできることを大事にしながら『暮らし』を考えていきたいです。

まち・あきしま 小塚 奈々絵さん

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。

【ロールペーパーのおすすめポイント】

くらぶ家の人々



漂白剤とか香料とか使ってなくて肌に優しいよ。

市販の香りや柔らかさは化学物質だよ。



キッチンでも口拭きにも使えるから、「ロールペーパー」って言うの。



友達もデリケートゾーンの痒みがなくなったって。

ここに詳しく書いてあるよ。

QRコード

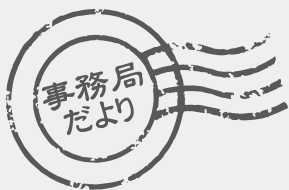


理事の つぶやき



今年度から理事になり、なりたてほやほやです。いつも理事の方たちはすごい！という存在なので、まさか自分が理事になるなんて思いもしなかったです。息子がお腹にいるときにまち委員長になり、小学校入学とともに理事になりました。赤ちゃんのときは企画や会議にもいつも連れていったのがいい思い出です。そんな息子は小学生になったら急に大人びてきました。この間まで一人で外を歩いたこともなかったのに、学校や学童から一人で帰るようになるし、「留守番できるからオレ大丈夫！」と言うようになるし。できることが増え、子どもの成長の早さを感じます。でも母としては可能なら今のままでほしい、もっとゆっくり成長してほしい、と思うこの頃です。

共同購入/まち・きよせ担当 いわさき ひろこ 岩崎 浩子



東村山センターに入職して2年目の水川将大です。

今年の5月終わりに左膝前十字靭帯の再建手術をしました。6月は休職しリハビリ生活の日々でした。7月

頭から復職しましたがまだ重い物を持てなかったり、走ることが出来ないため配達には行けていません。

4歳の頃から続けているサッカーも出来なくなってしまう落ち込みますが、また出来るように仕事終わりに自宅でリハビリをし、膝の安定を保てるようなトレーニングを行っています。試合に参加できるのは来年3月以降の為、まだまだ長いリハビリ生活です。

身体づくりのためにジムに行くことが出来ないの自宅にちょっとしたジムを作り、動き回れないストレスの日々がホームジムのおかげで少しだけ改善されました。早く動き回れるようになりたいです。



東村山センター
みずかわ しょうだい
水川 将大

編集後記

でんきの学習会で聞いた言葉で、「今の瞬間もウランを採取している人たちがいて、被爆している。」それを聞いたとき、涙があふれそうでした。電気を使わないというのはもう現代社会では無理ですよ。わたしは常々原発に頼らない世界にしたいと思っていたのですが、その理由のひとつは冒頭の言葉に限りません。それに今年の夏は「電力のひっ迫」なんて言葉は聞いていないですよ。どうして去年はひっ迫して今年はずっと考え出すといろいろありますが、...まずは脱原発を！

きらね ともよ
木船 智代

おでかけ♪ たまちゃん!!



青梅センターのバックヤード^①に行ってきたニャ♪

荷物の積み下ろしをするバックヤードにはRびんや牛乳キャップ、P袋*などがたくさんあったよ。これらはみんなで繰り返し使っているびんと、カタチを変えて使う資源。青梅センター・バックヤードの整理整頓を請け負っているワークーズのスーユンタンが仕分け作業をしていたニャ。週に2回まとめて行うよ。でも、米袋やトマトの箱、瓶やペットボトルの蓋、ヨーグルトや牛乳の紙パック、酒瓶など、生活クラブでは回収してないものが入っていて困ったニャ。カビが発生したらリサイクルできないから牛乳キャップは毎週返してほしいって。Rびんは洗浄してリユース、P袋・牛乳キャップとサイドスコアーはリサイクル。みんなの共有財産だから使い終わったらきっちり返してリユース・リサイクルに回すニャ!

*P袋: 配達に使う、ラベルが貼ってある袋



牛乳キャップとサイドスコアー、袋に入れないでね

洗ってキレイにして返してね

東村山と小平センターでは
配送担当者が作業しています。



正しい返却のやり方はこちら➔

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・武蔵野 近藤和子さん

まち・あさしま 奥田博隆さん

【7月号のクイズの答え】

Q. 協同組合はユネスコの○○○○○○○に登録されました。○に入る言葉は?

A. 無形文化遺産

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたて箱10月号

※締切 11月1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。