



身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙  
November 2024 No.241

今月の  
クイズ



米が成熟する時期に気温が高くなる  
と起こる〇未熟粒。〇に入る色は？

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 11月号

組合員数 14,930人 加入者数 476人 脱退者数 526人 総利用高 375,835,681円 世帯当り 25,173円  
(2024年8月末) (2024年度累計) (2024年度累計) (9月配送) (9月配送) (9月30日現在)

## 北海道チクレン 尊保さんへ

市販のコンビーフ類の多くは、原材料をみるといろいろ添加されていますが、消費材は、牛肉、牛脂、塩と非常にシンプルで驚きました。そしてなにより美味しい！お肉の存在感があって、しっかりとした食感でコンビーフ缶のイメージが変わりました。牛肉の飼育方法や、製造工程に美味しさの秘訣があるのでしょうか？また、簡単でおいしいレシピやアレンジレシピなどあれば教えてほしいです。



まち・東大和 菊田 美代子

## 北海道チクレン 尊保さんの とっておき♥レシピ



手軽に牛肉のおいしさを楽しめてストックにも便利なコンビーフ缶

「おいしい牛肉は、牛の健康から」という考えのもと、牛さんたちは地元で収穫した良質な牧草をたっぷり食べ、北海道の大自然の中、ストレスなくのびのびと健康に育っています。「無塩せきコンビーフ缶」は1986年に取組みが始まった昔ながらの消費材で、発色剤を使わない「無塩せき」なのが大きな特長です。原材料のお肉はコンビーフに最適赤身肉(牛スネ・牛ネック)に限定して作っているため、濃厚な旨みがあり、肉肉しい食感に仕上がっていますので、是非ご賞味ください！



北海道チクレン  
農業協同組合連合会  
尊保 卓之

## 超簡単！コンビーフ丼

【材料】※材料はすべて適量

- ・温かいご飯
- ・無塩せきコンビーフ缶
- ・大葉
- ・海苔
- ・小ねぎ
- ・白ごま
- ・醤油

【作り方】

- ①あつあつのご飯に刻んだ大葉と海苔をちらす。
- ②無塩せきコンビーフをたっぷりのせる。
- ③ねぎ、白ごまをちらし、醤油をちょっと垂らして完成！



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



# 気候危機は今…

今年の夏も暑かったですよね。2024年7月29日、栃木県で41.0℃を観測しました。また7月22日には、世界の平均気温は17.16℃となり、観測史上の最高記録を更新しました。

国内では熱中症で命を落とす人が2000年は200人ほどだったのが、2018～2022年の5年間では年間約1,300人と増加しているそうです。(8月2日朝日新聞より)

パリ協定では、世界共通の長期目標として「産業革命以前の平均気温からの上昇を2℃以内に抑えることを目標とし、まずは1.5℃におさえる努力を追求すること」としていますが、2024年4月のデータでは1.5℃を超えて1.58℃になってしまいました。世界各地で洪水・干ばつ・山火事などが起こり、食糧生産にも影響が出ています。私たちに身近な生活クラブの生産者からも「以前とは違う」という話をよく聞くようになりました。

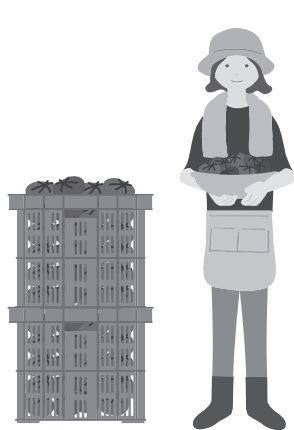
## 遊YOU米 生産者

- ・米に黒い斑点ができる被害を起こすカメムシの数や種類が以前と比べて増えています。(温暖化によって越冬できるカメムシが増えたことが増加の一因と言われています。)
- ・2024年は、種まきの時期(4月)にハウス内の室温が30℃以上になってしまい、苗が育たなかった生産者もいました。
- ・去年は米が成熟する時期に気温が高くなると起こる「白未熟粒」が多発しました。白未熟粒が多いと等級が下がってしまいます。(歩留まりが悪く出荷できる量が減るため)



## トマトケチャップの原料 トマト生産者

- ・トマトの生育に最適な気温は22℃前後。露地栽培が基本のため、気候変動の影響をダイレクトに受け、これまで栽培出来ていた場所でも栽培が厳しくなっています。
- ・また、加工用トマトは地を這うように育つため、猛暑の中で腰をかがめての収穫はとても大変です。



## 配送の現場から

生活クラブの配送時も、以前よりしっかり暑さ対策をしています。

トラックの荷台がすぐに暑くなってしまい、不在組合員宅の荷受け場所も暑いことが多いので、直射日光が当たらない場所を探すなど、さまざまな対策をして冷蔵品・冷凍品の温度が極力変わらないように気をつけていますが、外が暑過ぎて限界を感じることも…。

また、配達職員は熱中症予防のためにネッククーラーや空調服を使うなど、体を冷やすように意識しています。

青梅センター長

## 「生活クラブ気候危機宣言・5つの実践」

地球の気候が危機的な状態にあることを多くの方々へと広く共有し、サステイナブルな社会の実現をめざすことを目的に「生活クラブ気候危機宣言」を策定し、5つの実践に全力で取り組んでいます。

詳しくはこちらから→



## 建物の断熱性能を上げる

断熱性能を上げると、冷房も暖房も効きが良くなり、少ないエネルギーで快適になります。

### こんな工夫で減らせるよ!

- ・グリーンカーテンやすだれで、外からの熱を家の中に入れない。
- ・窓を二重サッシにする。
- ・屋根の内側や壁に断熱材を取り付ける。

国をあげて脱炭素に取り組んでいるドイツでは、簡単にできる断熱方法として、

- ・断熱パネルを窓の内側に取り付ける
  - ・お湯のパイプに断熱材を巻く
- などをDIYでやる人が多いそうです。

(株)生活クラブすまい・るでは、断熱工事の相談もできます。詳しくはこちらから→



気候危機対策で  
私たちに  
できることは?



脱炭素!

## 国産の木や食材を選ぶ

国産の木材や食材で作られた製品を選ぶと、国内の森林や農地を守ることができます。外国産のものを選ぶと輸送のCO<sub>2</sub>が増えます。

## ゴミ・生ごみを減らす

回収や焼却に伴うCO<sub>2</sub>が減ります。

### こんな工夫で減らせるよ!

- ・生ごみをたい肥化する。
- ・食品廃棄物を出さない工夫をする。

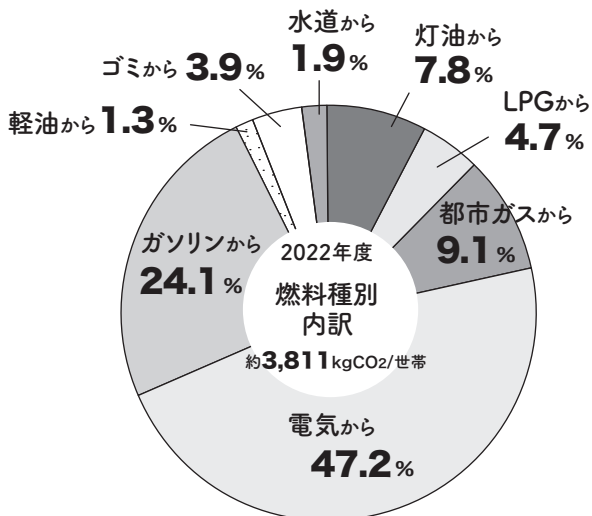
## 省エネ家電を選ぶ

10年以上前に買った家電をまだ使っていませんか? 省エネタイプの家電に買い替えるとエネルギーと電気代の節約になります。

## 再エネ比率の高い電気を家庭で使う

家庭から出るCO<sub>2</sub>のうち、47.2%が電気からのCO<sub>2</sub>です。電気を再生可能エネルギーに変えるとCO<sub>2</sub>を減らすことができます。

### 家庭からの二酸化炭素 排出量



出典：温室効果ガスインベントリオフィス

『生活クラブでんき』は93.4%が再生可能エネルギー発電所からの電気です。(2023年度)

詳しくはこちらから→



## 車より自転車・電車を使う

移動するときのCO<sub>2</sub>を減らすことができます。

脱炭素化に熱心なドイツの暮らしを見てきたよ!



車両内の2/3ほどが自転車を停めるスペースになっています。



改札からホームまでスロープになっていて、自転車でホームまで行くことができます。

ドイツ・ベルリンにて

気候危機について身近な人と話題にして、まずは伝えてみませんか。



# わたしたちが食べたいお肉、食べてる？

「肉はカロリーが高い」「健康にいいの？」など、お肉を控える方もいるようですが、お肉は体を作る大切な栄養素である動物性タンパク質を摂取できる食材です。動物性タンパク質には、人間の体内では作られない必須アミノ酸がバランスよく含まれているので良質なお肉から摂るのがオススメです。



「生活クラブの消費材 10 原則」の中で食肉に関すること

- ・国産飼料追求で日本の農業を守る (第3原則)
- ・遺伝子組み換え飼料は使わない (第1, 第2原則)
- ・耕畜連携、循環型農業で国内自給力を高める (第3原則)



## 生産者・育て方・飼料の内容まで明らかな生活クラブのお肉ラインナップ

豚肉=疲労回復のビタミン B 群が豊富  
 #生活クラブの豚肉は「平田牧場三元豚」  
 #柔らかで旨みが多い黒豚をかけたオリジナル  
 #日本の米育ち豚  
 #舌先でさらりととろける脂の美味しい豚  
 #休耕田活用

豚一頭あたりの飼料用米の量		
開始当初	2022年	2023年
19kg	83kg	9月~ 102kg

鶏肉=脂質が少なく低カロリー  
 #生活クラブの鶏肉は国産鶏種「はりま」  
 #国内で種から自給  
 #丹精に育てられた日本の鶏  
 #弾力のある噛みごたえと深い旨み  
 #地域の資源循環

牛肉=鉄や亜鉛などの微量栄養素が豊富  
 #生活クラブの牛肉はホルスタインのオス  
 #子牛から一貫管理ですべての工程がわかる  
 #トレーサビリティを自分で検索できる  
 #牧草は北海道内で自給  
 #赤身の旨み

### ～クリスマス・年末年始にオススメ消費材～

日本の米育ち三元豚  
 ごろっとポークシチュー **New!**

丹精國鶏  
 手羽元のグリル (てりやき) **New!**

消費材の牛モモ肉  
 ローストビーフ (タレ付き)

私たちが食べたいお肉は、安さや見た目が優先されるものではなく、安全性が確保された餌を食べ、病気になりにくい清潔な場所で飼育され、抗生物質が入った成長促進剤などを与えずにストレスがなく育った豚や牛や鶏のお肉です。これらについて生産者と話し合いを重ね、信頼関係の中でより良いものをつくり続けています。この希少なお肉を食べ続けていくためには、生産と消費が維持できるまとまった量をみんなで利用することが必要です。そして共感し利用する人が増えれば増えるほど、もっともっと良いものになっていくのです。

まだ利用したことのない方はクリスマスや年末年始、家族や友人が集まる機会などにぜひ食べてみてくださいね。

うんちくはともあれ、こだわりは国宝級！絶品のお肉たちです！

＼あったらいいな／をカタチにしてきた多摩きたの30年

Thank you!



tamakita seikatsu club

# 30th Anniversary



No.5

まちづくり  
たすけあい

②

まだまだ福祉制度が未整備な時代…生活クラブではたすけあいの観点から  
高齢化時代に向け福祉事業をスタート！

## アビリティクラブ たすけあい (ACT) 設立

赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、地域でたすけあう組織としてACTがスタート。

※アビリティ…できる力・持っている力を発揮する クラブ…仲間が集まり

※2000年にNPO法人化

1992

1993

多摩きた生活クラブSTART

1994

1995

1998

2001

2004

2007

2014

＼西東京市(保谷)に／

## 社会福祉法人 悠遊 設立

介護保険制度が始まる前に、生活クラブの組合員が寄付を集めて社会福祉法人を設立。

＼保谷センター跡地に／

## 「パスレル保谷」完成

地域の架け橋(＝パスレル)となる

1F デポー・カフェ・保育園(ぼむ)

2F イベントスペース・シェアオフィス

たすけあいワーカーズ・在宅介護サービス

(3F・4Fは分譲住宅)

＼多摩きたエリアは西東京・たま北(東村山市・小平市)／

## NPO法人ACT・人とまちづくり

「NPO法人アビリティクラブたすけあい」から分離独立。

介護サービスを併設しない独立型の居宅介護支援事業をスタート。ケアプランの作成を行う。

## 「たすけあいワーカーズ」って？

ACTが行う福祉事業のひとつで、介護保険や行政委託のサービス、居場所づくり、子ども食堂など、地域で多彩なたすけあいの活動をしている団体です。

多摩きたエリアでもまちごとに福祉に向き合い  
1993～2005年にかけて

ACT「たすけあいワーカーズ」が続々と誕生。  
各地で福祉事業が始まりました。

＼活動中♪／

※通称です

## ACT「たすけあいワーカーズ」

1993～	ハミング	(保谷)
1993～	ほっとわあく	(小金井)
1993～	ぽけっと	(東村山)
1994～	すてっき	(国立)
1994～	あくしゅ	(東大和)
1995～	大きなかぶ	(昭島)
1998～	らいふえいど	(小平)
2001～	どんぐり	(武蔵野)
2004～	ぽけっと富士見	(東村山)
2004～	風ぐるま	(国分寺)
2005～	パステル	(立川)

時短×  
消費材



## 野菜かき揚げ



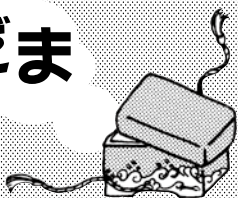
かき揚げ丼、卵とじ丼が簡単にできて、うどん、そばには載せるだけで豪華になります！  
レンジしたあとに、グリルかオーブントースターで表面をカリカリにするのがコツ。サクサクで一段と美味しくなります。  
桜海老とイカのかき揚げなど、他の種類もありますので試してみてください(^^)/



生産者：(株)ニッコー

※遺伝子組み換えしていないなたね油で揚げているなど油の品質にもこだわった消費材です。

# こ 呼だま



8月号の応募用紙で  
いただいた感想より

生活クラブでんきができてすぐに加入しました。私が加入してから、よく「プレゼント企画」を目にします。まだまだ浸透していないのだな、と実感します。でんきも食べ物「地産地消」のように、もっと自家発電、地域発電でうまく回っていくような、そんな社会になったらいいなと思います。

まち・小平 木村 なつ子さん

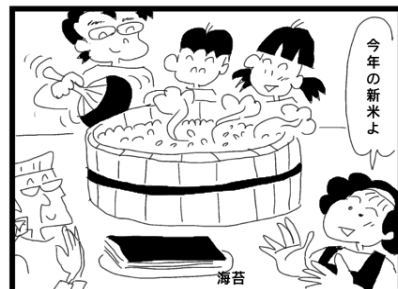
加入して初めて読んだのですが、自分たちが住んでいる地域での取り組みなどを知ること、愛着や親近感が湧きました。また、今回はトランス脂肪酸の話でしたが、名前は知っているけど具体的にどういったもので、摂りすぎは良くないと聞くけど量はどのくらい？マーガリン以外に何に入っているかな？などは知らなかったの、とても勉強になりました。自分たちが食べるものについて知るのとても大事ですね！

まち・西東京 伊藤 美菜子さん

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。

## 『新米おにぎりビュッフェ！』

### くらぶ家の人々

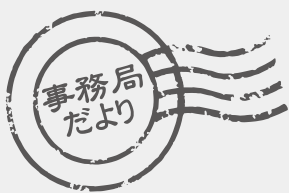


## 理事の つぶやき



皆さんは自分の最期を考えてみたことはありますか？我が家は数年前に自分の両親と義父母を見送り今は淋しい反面、肩の荷が下りた気持ちです。長年二世帯で暮らした義父母の看取りは私や家族に色々なことを教えてくれました。5月に生活クラブの葬儀学習会で自分の葬儀を生きるうちに自分で決められる「生前予約」について知りました。生前予約は担当の方に自分の想いを伝え丁寧に相談ができ、決めた内容はその都度相談して変更できるなど利用者へ寄り添ってくれるものとわかり、今は細かいことまで決められなくても残された家族が戸惑わないように生前予約をしよう！と思いました。

まちづくり/まち・武蔵野/まち・小金井担当 飯田 桂子



青梅センターの一男一女のイケオジパパ高橋です。青梅センターには長くいますが、まだまだ知らないことも多く日々勉強中です。

体を動かすのが好きで、学生時代はサッカー部・野球部に所属し、子どもが小さい頃は少年野球の監督をしていました。今は休日に早朝ソフトボールをしている元気なアラフィフです。試合で年間打率3割、ホームラン3本、盗塁3回のトリプルスリー達成を目標に週末はグラウンドを駆け回り、大リーグの大谷選手が50-50(ホームラン50本、盗塁50回)を達成させるのとどちらが先か勝手に張り合っています！配達をする体力づくりにも健康のためにも運動が一番ですね！これからも多摩きたをもっともっと元気にしていきます。よろしくおねがいします！



青梅センター  
たかはし かつお  
高橋 勝雄

## 編集後記

肉の脂の美味しさを知ったのは、生活クラブの肉を食べるようになってから。豚・鶏・牛のどの脂も香りが良くて旨みがあって、一緒に炒めた野菜もすごく美味しくなる。我が家では、どちらかと言えば私は豚肉、娘は鶏肉、夫は牛肉が好き。なのでどれも食べているが、つい調理しやすい同じものを頼みがちなので、バランスよく食べるために他の部位の美味しいレシピを発掘してみようと思う。

たけはら ひろみ  
竹原 弘美

# おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



リサイクルショップ「えっさほいさ」に行ってきたニャッ!

生活クラブの配送業務やお片付け事業をしている「轍ケアッシュ」がリサイクルショップをオープンしたよ。西武新宿線の小平駅前という好立地で、店内には食器・衣類・家具などが並んでたよ。ひっきりなしにお客さんが来て、掘り出し物を探しながらスタッフと楽しそうにおしゃべりしていたニャ。オープンしたばかりなのに常連さんもいるんだって!地域の「居場所」にもなってるんだね。よく立ち寄ってくれるお客さんが飽きないように、陳列している品物を入れ替えるなど工夫しているそう。今はお片付け事業で引き取ってきたものを販売しているけど、ゆくゆくはお店に持ち込んでもらえるようになるといいなって言ってたよ。行ってみてニャ。



リサイクルショップ「えっさほいさ」

■住所:小平市美園町1-8-1-101コーシャハイム美園町(小平駅南口から徒歩約1分)

■電話:070-3360-2204 ■定休日:水・日 ■営業時間:11:00 ~ 18:00

## 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・東村山 藤井 真喜子さん

まち・国立 橋本 みずほさん

【8月号のクイズの答え】

Q. WHOが定めたトランス脂肪酸の一日あたりの摂取目安量は?

A. 2g未満

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱11月号

※締切 11月29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。