



パレスチナで困難に耐えることの象徴とされているのは何の木？

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 1月号

組合員数 配通 14,970人 デポ 5,887人 加入者数 配通 699人 デポ 302人 脱退者数 配通 710人 デポ 255人 総利用高 495,140,228円 世帯当り 30,671円
(2024年10月末) (2024年度累計) (2024年度累計) (11月配送) (11月配送) (11月30日現在)



ふじい ともみ
まち・武蔵野 藤井 知美

北海道漁連 佐藤さんへ

「紅鮭ほぐし」はおにぎりの具でよく使っています。とてもシンプルな材料なので安心です。こだわりや特徴など教えてもらえると嬉しいです。

北海道漁連 佐藤さんの とっておき♡レシピ



原材料はMSC認証※のアラスカ産紅鮭と真塩だけ

「紅鮭ほぐし」は、紅鮭を北海道の伝統的な山漬け製法で塩締めした後、蒸し焼きしてふっくらしっとり食感と、遠赤外線直火で焼き上げ香ばしい風味が味わえるように加工しています。骨抜きも粗ほぐしも全て手作業で、鮭の大きさにより焼き時間を変えるなど細部までこだわっています。定番のおにぎりやお茶漬けの具材としてはもちろん、チャーハンやサンドイッチなど、幅広いジャンルにご使用いただけます。便利で美味しい「紅鮭ほぐし」をぜひ、ご堪能ください。

※MSC 認証…水産資源と環境に配慮し適切に管理された、持続可能な漁業で獲られた天然の水産物であることを、国際的の非営利組織 MSC (Marine Stewardship Council: 海洋管理協議会) が認証したものです。



さとう けんた
北海道漁連 佐藤 健太

鮭そぼろあんかけチャーハン

【材料】※ご家庭で作りやすい分量に調整して作ってください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ★紅鮭ほぐし お好みで | ★かつおだし 650cc |
| ★長ねぎ 1/2本 みじん切り | ★丸大豆うすくち醤油 50cc |
| ★白菜 2枚 みじん切り | ★みりん風調味料 50cc |
| ・片栗粉 適量 水溶きにする | ・なたね油 適量 |
| ・卵 2個 割りほぐす | ・玉ねぎ 1個 みじん切り |
| ・ごはん 3合 | ・粗びき塩胡椒 適量 |

【作り方】

- 鍋に★を入れ火にかけて、80℃位になったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 油をひいたフライパンに卵、玉ねぎ、ごはんを入れて炒め、粗びき塩胡椒で味を調える。
- 器にチャーハンを盛り、①のあんをたっぷりとかけてできあがり。
*柚子の千切りや木の芽をお好みで添える。



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



「平和」の活動が

はじまります

今も昔も常にどこかで紛争があり、人が亡くなり生活の場所を奪われています。2022年2月にはじまったロシアによるウクライナの侵攻は終わる兆しが見えず、2023年10月からのイスラエルによるパレスチナへの大規模な攻撃は今も続いています。核兵器の使用さえ危惧される状況の中、2024年度、多摩きた生活クラブの活動方針にも「平和」という項目が入りました。

平和について聞いてみたよ！



- Q1 最近の暮らしの中で「平和」について、思うことは？
- Q2 具体的にどんな活動をしたいと思いますか？

2025年から2029年までの5カ年の方針を策定する会議の中でも、「平和」というテーマについて、生活クラブとして私たちに何ができるかを話し合いました。

①家族と食事をしている時。子どもたちと一緒にいる時。ウクライナやパレスチナのニュースを見ていると、あたり前のことができるのは平和だからだと感じます。

②メディアリテラシーを高める学習会。情報の本質を読み取ることは、何においても大切だと思うので。

(組合員理事)



- ①自分の子に関わらず子どもの笑い声が耳に飛び込んできた時。戦争とはかけ離れた時間だと思えます。そこに目をやると笑顔が足されていて思わず微笑んでしまい気持ちが柔らかくなります。「笑い」は平和の象徴だと思います。
- ②日常の生活に余裕をなくしてしまうと、表情だけでなく身体までこわばり、なりふり構わぬ恰好で過ごしてしまいがちです。そんな人たちの心に目薬程度でも良いので潤いを与えられるような意見交換会や交流会が出来たらいいと思います。

(多摩きた本部職員)



何ができるか考えよう！

- ①今自分にとって当たり前の「生きる権利」を奪われている人が世界中にいると思うと心が痛む。
- ②ただ平和を願うだけでなく行動をしないと、でも、大きなことは難しいのでまずは忘れないこと。そして、みんなで話し合い、考える機会が作れるといいと思う。

(組合員理事)



活動はじまっています



参加報告

「パレスチナ産オリーブオイル生産者来日交流会」

生活クラブ東京主催

平和活動の一環として12月の共同購入で取り組んだ生産者の団体「UAWC (パレスチナ農業開発センター)」代表のフアッド・アブサイフさんにお話を聞きました。

UAWCは「ガザの飢餓を止めろ」キャンペーンを通じて紛争で物流が困難な状況でもさまざまな援助の最前線に立って活動しています。

オリーブの木は、パレスチナにとって「困難に耐えることの象徴」。パレスチナに植えられている実のなる木の約75%を占め、10万世帯以上の家族がオリーブオイルの販売で生活しています。今、耕作や剪定のための畑への立ち入りが制限され、オリーブの木の健康も脅かされています。

オリーブオイルを購入することは、パレスチナのことを忘れていない、関心を持っている、というメッセージになります。(西川)



中央がフアッドさん、左がサンイールさん
今回の学習会はエコシュリンプやバラゴボンバナナでおなじみの(株)オルター・トレード・ジャパンのコーディネートにより開催されました。

「もう一つのノーベル賞」と言われる /

ライト・ライブリフッド賞を知っていますか？

この賞は、人類が直面する平和、貧困、環境、人権などさまざまな世界的課題に対して、具体的な解決策を提示している人物、団体に贈られます。今年がガザの人権活動家が選ばれました。生活クラブ生協も1989年に受賞。そのつながりから、今年も、「気候正義」がテーマの非暴力運動に基づくワークショップ(15か月間)にインド、カンボジア、マレーシアの環境活動団体とともに多摩きた生活クラブの組合員が参加しています。

ワークショップの様子はこちらから



企画報告

「私たちの足元から平和を考える」

まちづくり委員会主催

小金井で公民館での社会教育活動に60年従事してこられた倉橋良子さん(99歳)から、戦前戦中の社会状況についてお話を聞きました。

倉橋さんが学生だった戦前戦中は、国が決めたことに従うことは当たり前で、そこに反対することは考えられなかった。そういう空気が社会全体にあった。

民主主義国家でも、気づかないうちに国が出す小さな施策が個人の権利を制限し国の政策に反対する人を取り締まる方向につながることもある。そうならないように、市民が政治や社会に関心を持ち、学び、気をつけること、意見を言うことが大事、というお話が、今の状況と重ねて心に刺さりました。(磯嶋)



倉橋さんを囲み、参加者も自分の気持ちや体験を話しました。

イベント情報

今、平和かな？

「イスラエル軍元兵士ダニーさんが語る非戦論」

1月19日(日)10時～ コール田無多目的ホール
参加費：500円

詳細はコチラ⇒

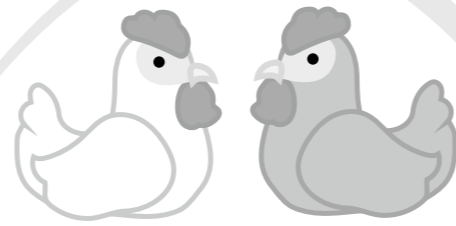


日本で暮らす私たちは、直接戦争を止めることはできませんが、日々の暮らしの中で何が争いにつながるのか考え、政治に関心を持ち、小さな実践を積み重ねていくことはできます。そして、今戦禍にまきこまれている人たちを支援することもできます。今後、生活クラブがどんな活動をやっていけばいいか、ご意見、アイデアなどあったらお寄せください。

Q. 生活クラブのたまごの黄身の色が薄いのはなぜ？

A. パプリカ色素を食べていないから

生活クラブのたまごは飼料に国産の飼料用米を20~40%配合。栃木県で子実トウモロコシも生産し、自給できる飼料を増やす取り組みをしています。輸入の飼料はポストハーベストフリー（収穫後農薬不使用）で遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別したものです。



意外と知らない！？生活クラブのたまご

生活クラブのたまごの親鶏は国内で4%しかいない希少な純国産鶏種の「もみじ」と「さくら」です。国分寺・東村山・にしたま・デポーなど生産者交流会で分かったことを報告します！

Q. 時々見かける小さい卵ってどんなたまご？

A. 若い親鶏の産むたまごは小さいです。成長と共に産むたまごも大きくなります。



Q. 親鶏はどんな環境で育てているの？

A. 生活クラブでは、自主基準のもと、太陽光と自然の風が入る「開放型鶏舎」で育てています。飼育する数を少なくし、飼う密度を減らして鶏のストレスを軽減しています。

*夏の暑さで鶏の食欲が落ち、たまごが小さくなったり、殻が薄くなったりします。

自主基準ができたのは1997年ごろ。当時の気候は風がさわやかで、扇風機で強制換気する必要もなかったですが近年は地球過熱化により夏場の気温がとて高く、鶏舎内は過酷な暑さになります。農場内や鶏舎の屋根などに水まきをし、鶏舎内でミストを噴霧するなどの暑さ対策をしています。気候に合わせて今後は基準の見直しが必要かもしれません。



小さいたまごを有効活用した消費材 /

純国産鶏のゆでたまご 214円（税込）



料理のトッピングだけでなくおでんや豚の角煮、スコッチエッグやミートローフにもおすすめです

温泉たまご 4個 214円（税込）



作るのがちょっと難しい温泉たまごもこれがあれば便利！そのままでも味付けでもお好みでどうぞ

平飼い卵もあります /

鶏舎内で自由に動き回れるように平飼いしています。穏やかな性質で平飼いに向いている純国産鶏種「もみじ」のたまごです。



6個入り 337円（税込）



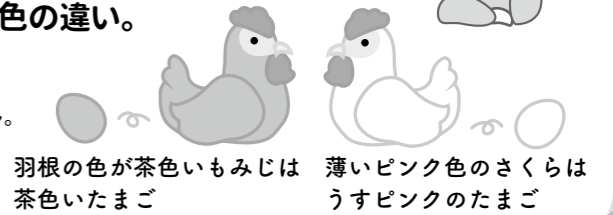
生活クラブのたまご＝ひなを輸入に頼らない鶏のたまご。気候変動や紛争などで急に海外からのモノが入手困難になる事も考えられます。餌の自給だけでなく、種の自給にもこだわったたまごを予約して食べるということは、単なる生産者の応援だけでなく、私たち自身の食糧確保にもつながっているのです。

※掲載の消費材は全て2024年12月の配送価格です。

Q. 白いたまごと茶色いたまご、栄養があるのはどっち？

A. 食べている餌は同じなので栄養分も同じ。たまごの殻の色は羽根の色の違い。

*黄身の色も濃いから栄養が多いという訳ではありません。



今年度テーマ生産者が鶏卵！

まち・国分寺でパッケージ市場調査をしました！

- ・調べたたまごの商品の数 97種類
- ・調べたスーパーの数 16社
- ・10個入り 49種類 税込価格：213円～1,404円
- ・6個入り 38種類 税込価格：181円～933円
- ・4個入り 9種類 税込価格：181円～410円
- ・12個入り 1種類 税込価格：370円
- ・パッケージに採卵日の記載があったのは95種類のうち2つ
- ・パッケージに出荷日（またはパック日）の記載があったのは97種類のうち6つのみ
- ・価格の違いも幅広く、飼料は玄米や栄養を強化したものが多く、遺伝子組み換え対策済みのものや、採卵日や出荷日を記載しているものは少なかった。
- ・ゆでたまごの食べ比べをしたら生活クラブのたまごは他のたまごと違ってパサつきがなくしっとりしていた。

※2024年5~6月の調査

生活クラブのたまご / 10個入り 価格：392円（税込） 採卵日も明記 採卵から出荷まで、72時間以内を基本としています。

eくらぶ・よくらぶについて詳しくはこちら→



生活クラブ連合会 鶏卵の特徴・レシピ紹介について詳しくはこちら→



＼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 30 th Anniversary



No.7 ワーカーズ コレクティブ



地域で主体的に働く。得意分野を生かして自分らしく働く。仕事を通して地域が活性化し課題を解決する。そんな働き方・働く場を創る「ワーカーズ・コレクティブ」の実践と法制化の運動をすすめました。

ワーカーズ・コレクティブ 誕生

1984

「歩（あゆみ）」が生活クラブのセンター業務の一部を受託。1987年～新たな事業としてクッキーづくりを始める。

1988

1993

多摩きた生活クラブSTART

配送ワーカーズ 誕生

わだち

1994

生活クラブの配送を受託

1994年 轍・東村山（東村山センターエリア）

1995年 轍ケイアッシュ（現・小平センターエリア）

1995

1996

フロアワーカーズ 誕生

デポアの業務を生活クラブから受託

2004年 ぶるうべりい（デポア-国分寺）

2006年 凜（デポア-東村山）

2007年 まどか（デポア-西東京）

2002

2004

2022

2023

労働者協同組合法の施行

1993年～法制化に向けて検討開始、1995年～ワーカーズ・コレクティブ ネットワーク ジャパンを立ち上げて運動を推進してきました。

ワーカーズ・コレクティブって？

同じ思いを持った仲間が集まって、事業に必要な資金を出し合い（出資）、非営利市民事業として起業する協同組合。全員が経営者として経営に責任を持ち、「雇われない」。利益の追求だけを目的とせず、信頼や地域貢献を優先する。

多摩きたエリアの「食」のワーカーズ



- 1987 歩（焼き菓子/小平）
- 1988 パンの家 ラ・ママ（パン/国分寺）
- 1993 結女（配食サービス/西東京）
- 1995 とまと（弁当など/国立）
- 1996 グレイン（パン/東村山）
- 2002 はぁとぽっと（配食サービス/小金井）
- 2023 あしたも食べたい お弁当のモモ（宅配弁当/小平）

※通称です

他にもさまざまなワーカーズが地域で働いています。

時短×消費材



鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素

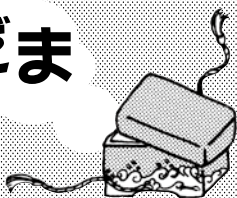
鍋やスープにするなら、野菜は何を入れてもおいしくなります。肉や魚、冷凍餃子や焼売、サバ缶、ちくわや練り物など何を入れてもおいしくなります。さらに、ごはん、パスタ、うどん、ラーメンの主食系を入れても合います。

時間が無い時や献立を何も考えたくない時に重宝すること間違いなし！！



生産者：(株)エムエスエフ

こ 呼だま



10月号の応募用紙で
いただいた感想より

生活クラブの肉類は肉質がしっかりして
いて利用しやすいです。年金生活はポー
ナスがないのでやりくり大変ですが、よ
く噛み、味わいながら、歯と歯茎の健康に
力を入れています。

まち・青梅 瀬川 紀子さん

ギリシャ産エキストラバージンオリーブ
オイル、冷ややかに合うとのことな
ので、今度やってみようと思います。
ちょっとしたレシピのヒントありがた
いです。

時短×消費材のワンタンスープ、いつも
使っています。野菜ときのこをたっぷり
入れて具沢山にしています。自分のいつ
も食べている消費材が紹介されるとう
れしいです。

まち・立川 上野 かおりさん

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。

【家事代行～せっけんお掃除】

くらぶ家の人々



理事の つぶやき



昨年夏、山形県庄内へ行ってきました。緑が生い茂る田んぼ、米の貯蔵施設やパプリカのハウス、平田牧場やウインターの羊腸工場も見学しました。消費材の主要産地である庄内は海も山もあり、きれいな水も豊富な地域。空港の愛称は「おいしい庄内空港」で文字通りおいしいものがたくさんです。そして本当に大勢の生産者が、生活クラブの組合員のために真剣に生産していることをひしひしと感じた3日間。その思いを受け止めて消費材を大切に食べているかなと改めて考える旅でした。あの豪雨災害のあとも消費材を作り続けている生産者に感謝ですね。生活クラブだからこそその「生産者の顔が思い浮かぶ食卓」はお腹も心も豊かになります。生産者交流会や産地を訪ねる機会があればみなさんもぜひ！今日も生産者の思いと共に美味しいごはんと豚肉！をいただきます！

すぎやま あやこ
広報/まち・東村山担当 杉山 絢子

役員選挙のお知らせと公募

多摩きた生活クラブ生活協同組合定款22条および役員選挙規約にもとづき、役員選挙を行います。なお、定款25条により役員の任期は、第31回通常総代会（2025年6月）より2年間、第33回通常総代会（2027年）当日までとなります。立候補届出の締め切りは、2025年1月24日です。

連絡先：多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

編集後記

「今何も行動しないというのはすでに戦争に賛成していることになる。」今社会の考え方の軸がすでに戦争を支持する、に寄っているからだそうだ。私たちができることはたくさんあるのに、あきらめていることが多いかもしれない。夢を持たない若者と諦めて動かない大人。無関係だとは思えない…。でも協同組合ならみんなに関われる。そこを活かしていきたいですね！

うのき ちひろ
宇野木 千尋

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



\ 文理台公園近く /

「子育て広場 ぶらんこ西東京」に行ってきたニャ!

西武池袋線保谷駅から徒歩10分。『ぶらんこ西東京』は生活クラブが運営する0~3歳の親子向けの子育て広場だよ。お部屋には木のおもちゃ・手作りおもちゃがいっぱい! スタッフの皆さんによるわらべうた・絵本読み聞かせ・季節のお楽しみ企画・離乳食教室など楽しいイベントもたくさんあるニャ。子育ての相談や地域の情報も知ることができて、子育て仲間や地域の人にも出会えるよ。「ぶらんこはお母さんがホッとできる居場所です。子育てで困ったことや心配なことがあったら気軽に声をかけてくださいね。消費材のブルンジ紅茶、有機栽培珈琲やカフェインレスコーヒーも無料で用意しています。」とスタッフの青山さん。お家みたいに居心地が良くて安心して子どもと遊べる場所だったニャ〜♪



生活クラブ子育て広場 ぶらんこ西東京

■住所: 西東京市東町2-1-26 サントール1D2号 ■電話: 042-439-4777 ■開室日: 祝日除く月~金
■開室時間: 10:00~15:00 ■利用料: 無料(組合員でない方は300円/回) *Instagramあり

WEBサイト



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 城戸 喜子さん
まち・小平 松田 茂子さん

【10月号のクイズの答え】

- Q. 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?
A. 食肉

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱1月号

※締切 1月31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。