



たまたて箱 2月号

日本の米育ち 平田牧場 OO豚?

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 14,991人 (2024年11月末) 加入者数 812人 (2024年度累計) 脱退者数 802人 (2024年度累計) 総利用高 470,113,822円 (12月配送) 世帯当り 31,362円 (12月配送) (12月25日現在)



まち・あきるの まえかわ まさみ 前川 昌美

(有)月山農場 齋藤さんへ

夫が無類の漬物好きですが、漬物というと一般的に添加物の量と、砂糖の量も意外に多く気になります。この赤かぶ漬の特徴を教えてください。購入時期によって辛すぎた時の対処法も知りたいです。

(有)月山農場 齋藤さんのとっておき♡レシピ



自然食は自然色。塩と酢と砂糖のみで漬け込む 無添加の「赤かぶ漬」

月山農場の有機栽培赤かぶを10月～12月に収穫し、1年分漬け込んで冷蔵庫保管。11月位から新かぶに切り替わりますが、1月頃までは漬け込み時間が短いので見た目の色は綺麗だけど辛みが強いという特徴があります。細かく刻んでハンバーグやちらし寿司、チャーハンに混ぜたり、夏場はレモン汁をかけてサッパリといただくこともできます。細かく刻んで袋の漬け液に戻して漬け直すと辛みが少なくなります。また、漬け液は捨てずに浅漬けの素としても1～2回ほどご利用いただけます。



(有)月山農場 代表取締役 さいとうとある 齋藤 享

ちらし寿司

【材料】

- ・ご飯 2合
- ・8種の具材が入ったちらし寿司の素 1袋
- ・赤かぶ漬 中玉半分
- ・錦糸卵 お好みで
- ・きざみのり お好みで

【作り方】

炊いたご飯に「8種の具材が入ったちらし寿司の素」と細切りにした「赤かぶ漬」を混ぜるだけ。赤かぶ漬の量はお好みで加減してください。



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

デポー東村山

東村山市久米川町3-32-44

TEL 042-399-7151

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

■開店時間 10:30～19:00

■定休日 毎週水曜日

生活クラブの豚肉 /

「日本の米育ち平田牧場三元豚」

を食べるとということ

こだわりその1 豚の種類

つながるポイント
日本で生産する「種」の維持

- 異なる3品種をかけた平田牧場オリジナルの三元交配種(三元豚)。
- 安全でおいしいを追求。

こだわりその2 飼育環境

ストレスをかけないように健康的に育てます

- 自然の光や風が入り、豚が自由に動き回れる広い豚舎。(豚がストレスを抱えにくい環境づくり)
- 飼育にかかる日数は一般的な豚より長い約200日。じっくりと時間をかけ健康に育てる。

こだわりその4 1頭買い

リーズナブルな価格に! /

- 大切に育てられた豚肉を無駄なく食べる工夫として「1頭買い」をしている。いろいろな部位をバランスよく食べる必要があり、ウインナーなどの加工肉には余りがちな部位も使用。

焼いて塩こしょうするだけでも絶品、生活クラブの豚肉は「日本の米育ち平田牧場三元豚」です。こんな豚肉が食べたい!という組合員(私たち)の要望を「食べる約束」のもとで生産者(平田牧場)が形にしてくれているものです。「こんな豚肉」という生活クラブのこだわりと、生活クラブの豚肉を食べることが何につながっているのかを大解説!しちゃいます。

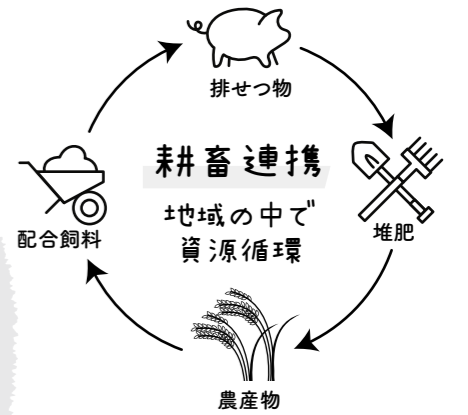


こだわりその3 飼料

お米を食べると、豚肉のおいしさが決まる脂身に独特の甘みと旨味が出る!

- JA庄内みどり(山形県)などで生産された飼料用米(生育後期には飼料の45%がお米!)人間が米を食べなくなり、耕作放棄されていた田んぼで飼料用米を生産。田んぼで生産が継続的に行われることは生態系を守り、環境保全につながる。
- 現在価格高騰中! / 遺伝子組み換えでないトウモロコシ / ちょっと贅沢 / 味の決め手の「大麦」
- 収穫後の農薬不使用(ポストハーベストフリー)

つながるポイント
NON-GMO
国内自給力のUP
水田の維持



- ★豚の排泄物を堆肥として米農家が活用することで、資源を無駄なく使う。
- ★豚が食べる飼料が安全なものであれば、肉も安心して食べられ、排泄物も良質な有機肥料になる。

豚肉が大ピンチ!

豚のかけ合わせから豚肉になるまで約5年! 計画的に生産しています。利用が減ったからといって今すぐ生産量を減らすことができません。

- 豚肉を食べている人の利用量の減少
2019年度は1ヶ月あたり1世帯4.1kg⇒現在3.4kgに。
1世帯500g(約1パック)減
- 新たに食べる人が増えていないのは生活クラブの豚肉の価値が伝わっていないから?

在庫過剰で余分な経費が!



身長と倉庫の高さ、在庫数に注目!

食べないなんてもったいない!

お手頃を利用して!

12月から豚肉の価格が値下げ*になっています。特に「切り落とし」と「ひき肉」は手頃な価格に。多くの人で食べることは持続可能な生産を支えます。まだ利用したことのない方は、まずは「切り落とし」「ひき肉」を食べてみてくださいね。

*今回の値下げは生産者の負担はありません。通常価格に含まれる生活クラブの事業継続に必要な経費分を減らして行っています。

手軽に食べる

平牧工房の消費材

- 加工肉(ウインナー・ハム・ベーコン、焼豚)
- コロッケ、メンチカツなどの冷凍総菜

他の生産者の消費材

- 餃子(美勢商事(株))
- 焼売(マルハニチロ(株))
- 炒飯(全国農協食品(株))
- 中華まんじゅう((株)オルタフーズ)



おいしく食べる

共同購入委員会で試食しました!



作る時間がないときのお助けアイテム「レンジで簡単 豚角煮の素」

ブロック肉250gをブロックのまま入れてレンジで8分加熱するだけ。簡単だけど超本格的な角煮でした。

☆平田牧場のInstagramもぜひ見てみてね!→豚肉レシピをたくさん紹介しています。



☆「豚肉プロジェクト」☆ 進行中!

豚肉大好きさんが集まって皆で豚肉をどうしていくか考えています。

参加したい方はWEBサイトの応募フォームから→



または8ページのクイズ応募用紙の感想欄に「豚肉プロジェクト参加希望」と書いて配達便・デポー店頭・多摩きたブロック事務局 FAX 042-395-3833に提出してください。

身近なところにゲノム編集食品

～市場調査から～

生活クラブでは、企業による種子の独占を招き、生物の多様性を破壊する遺伝子組み換え作物やゲノム編集による食品を利用しない、という方針を持っています。

小売店でゲノム編集トマトの販売が開始されたという情報を受け、2024年7～8月にかけて、生活クラブ東京の環境政策委員会のメンバーが近所のスーパーへ行き、ゲノム編集トマトが販売されているか調査しました。

調査の対象となったのは、サナテックシード（株）が開発した「シシリアンルーシュ・ハイギャバ」というゲノム編集トマトで、通常のミニトマトの1.2倍のGABAが含まれているというもの。



他のトマトと一緒に売られていました。

サナテックシードのWEBサイトでは「毎日手軽においしくGABAとトマトならではの栄養が摂取できる」「ノーベル化学賞技術『ゲノム編集』でGABAを高蓄積しました」と書かれていました。



今回の調査で、

『江東区 フードストアあおき』

『世田谷区 シミズヤ』

で販売されているのを見つけました。

売り場の担当者に聞いたところ、ゲノム編集と認識して仕入れているとのことでした。

また調査外ですが、多摩きたの組合員から「立川のオーケーストアで見た」という情報も。

スーパーでも効果を前面に出した販売をしていました

ゲノム編集の何が悪いの？

基礎的な遺伝子工学の知識があれば簡単に使える技術ですが、ねらった遺伝子とよく似た配列を、間違えて破壊してしまう危険性（オフターゲット）があります。想定外の遺伝子変異が人や環境にどんな影響があるかわからないこと、人間に制御できない状況になる可能性があることが懸念されています。

欧州では表示が義務づけられていますが、日本や米国ではゲノム編集は表示の義務がありません。今は「シシリアンルーシュ・ハイギャバ」の包材には小さくゲノム編集とあり、オンラインショップでも表示されていますが、今後、他の会社がゲノム編集食品を販売する際には表示がないかもしれません。

ゲノム編集の届け出状況に注意を払うとともに、ゲノム編集されたものを選ばないこともNOを伝える手段の一つです。私たち一人一人が関心を持ち、ゲノム編集や遺伝子操作されたものを選ばないことが大切。ゲノム編集の届け出がされた食品については消費者庁のWEBサイトで確認できます。

「消費者庁 ゲノム編集技術応用食品及び添加物一覧」で検索

またはこちらから ⇒



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

秋田県にかほ市 生活クラブ風車 夢風

自然エネルギー社会へのシフトをすすめるため、生活クラブ東京・神奈川・埼玉・千葉単協がそれぞれの総代会で秋田県にかほ市への風車建設を決議し、2012年3月生活クラブ風車「夢風」が稼働しました。地方で作られた電気を東京で使うのでは原発と同じではないかという組合員の思いから、風車が建つにかほ市芹田地区のみなさんと組合員との交流や、タラーメンなどのにかほ市の特産品の共同購入を続けています。



日本各地に
いろいろな
でんきの生産者



私、使ってます！

でんきの ハテナ

生活クラブでんきの/
自然エネルギー基金
ってなに？

生活クラブでんきを利用している組合員は、オプションで毎月の電気使用料の5%を自然エネルギー基金に寄付することができます。この基金は再エネを広げるため、主に新しい再エネの電源開発に助成されています。
詳細はこちら➡



生活クラブでんきにかえて
よかったこと！

よかったことは、使っていて安心するところ
です。かくのごみを出していないので、
地球にやさしい電気だと思います。
ですが、生活クラブでんきも無限では
ないので、大事に使いたいです。



まち・にしたま
末永さん&哲くん

多摩きたブロック
でんきの契約数

2024年10月

13人 (計画15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します。
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。

＼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.8
行政への
はたらき
かけ

安全な食品や安全な環境を求めて、行政に対して消費者として意見表明してきたんだね

＼組合員の石けん利用が9割を超えた！／

合成洗剤取り扱い中止を決定

合成洗剤の手荒れの被害や川海への汚染を学び、自然環境を守る「石けん運動」を開始。とことん話し合い、合成洗剤を取り扱わないことに決める。



自分の台所から化学物質を流してて、生産者に農業を使わないでって言えないね。

PRTR制度ができる（化学物質排出把握管理促進法）

合成洗剤成分が有害な恐れのある化学物質と指定される

生き物・環境調査をはじめ

2006年からは水質調査など水辺の調査も行い、調査結果を自治体への一言提案や政策提案等につなぐ。

今も多摩きたのまちには、環境チーム、生ごみ堆肥化チーム、石けんチームなど環境に関わるチームがあり、活動しています。毎年、石けん首長懇談もほとんどのまちで行い、PFASや香害に関する意見も届けています。

1977

多摩きた生活クラブSTART

1994

1996

1997

2001

2004

2006

2009

2022

日本国内でも遺伝子組み換え米の実験が始まろうとしていたけれど、署名活動やパレードを行い、行政の規制を強化する動きにつながったよ

遺伝子組み換え作物の輸入を国が認める

遺伝子組み換え食品に反対する運動スタート

★GM食品の表示を求める請願、署名活動を展開運動は大きなうねりとなって、44の自治体が国に対して意見書を提出！

★畜産の飼料や水あめの原料など300品目をNON-GMOに切り替え。生産者と連携して微量原料までトレース可能に。

GMなたね調査活動スタート
多摩きたの18か所で行う

食品表示制度の抜本改正を
求める署名活動を開始

ゲノム編集トマト苗の無料配布を
やめるよう、自治体に意見書などを提出

石けんの利用
組合員の3割弱

※GMO＝遺伝子組み換え作物
GM＝遺伝子組み換え

時短×
消費材



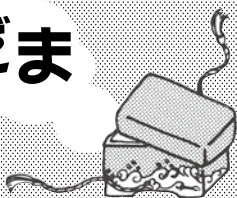
具だくさん茶碗蒸し

その名の通り、具だくさんで、国産の7種の具（カニの棒肉、鶏肉ささみ、ほたて、筍、椎茸、銀杏、枝豆）が入っていて国産鶏卵でできています。夏なら冷やしてそのまま食べても美味しいです。常備しておくとおやつや、あと一品」にもなり便利。小さい子から高齢の方まで食べやすいところもおススメ♪



生産者：(株)ふじや食品

こ 呼だま



11月号の応募用紙で
いただいた感想より

生活クラブに加入してほぼ40年?!小学生だった息子たちも熟年のおじさんに。私たちも健康寿命を越え元気にご過ごせるのも生活クラブでの安全な消費材のおかげです。加入した頃、マンション購入のローンが重く、「スーパーの特売の価格を見ない!健康を買うのだ」と思った日々が思い出されます。

まち・西東京 田巻 美智子さん

【気候危機】これは、地球に住まわせてもらっている私達「人」及び生物などにとっての「危機」であり、地球そのものは、自らの存続を維持するために「調整」をしているだけなのでは?…と思っています。「地球」を救おう!…なんておこがましい表現ではありませんか?「地球」でもうしばらく暮らせてもらうための、対応を「地球」の息づかいを感じ、研究しているのではないかとと思っています。

まち・にしたま 平賀 知子さん

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。

理事の つぶやき



我が家には2匹の猫、ピース(5歳)とカーム(3歳)がいる。2匹とも運動神経がよくて、飛び降りるのも、高いところ上がるのも1回のジャンプでやってのける。ピースは優しいお兄ちゃん、高いところからモノを落とすのが好き。娘によるとそれは「ネコの断捨離」というらしい。カームはしっぽは触っても全然怒らないのに、抱っこされるのが嫌いで手や足でステータしてくつつくのを拒否する。だけど寂しがり屋でいつも人のそばに来る小顔なレディ。トイレ容器のふちに立って用を足し、中には入らないし砂もかけないで、周りのマットをひっかいて砂をかけたことにしている。当たり前だけど、猫も性格が全然違うところが面白い。2匹は仲良しで、なりきり威嚇ごっこ遊び中以外は結構シンクロしていてそれもまたキュートでアート!子どもが大きくなってきたので2匹の猫に癒されてリフレッシュしています♪

うのき ちひろ
広報/まち・国分寺担当 宇野木 千尋

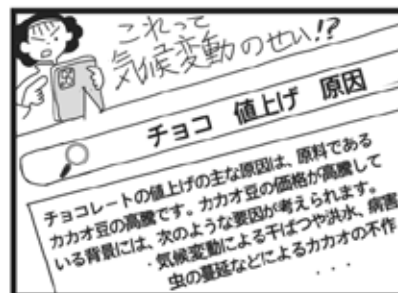
2025年度機関紙 「たまたま箱」モニターを 募集します!



2024年12月オンラインでの
モニター交流会の様子

- ◇「たまたま箱」に関するご意見・ご感想をお聞かせください。
- ◇期間：2025年5月～1年間(図書カードのお礼あり)
- ◇内容：月に1回のアンケート提出とモニター交流会(年1回予定)があります。
- ◇応募者多数の場合は抽選となります。モニター登録希望の方は、最終ページの応募用紙に記入して提出してください。(チェック欄があります)
- ◇応募締め切りは2月28日(金)。

『チョコの価格と気候危機』 くらぶ家の人々



編集後記

今月号では、利用低迷により豚肉の在庫が膨らんでいることを記事にした。1975年から提携している平田牧場の豚肉は、アニマルウェルフェアや飼料米に早くから取り組み、生産効率優先ではなく豚の健康を基本理念にして作られている。生活クラブでは、自分たちで消費するためのものだから「商品」ではなく「消費材」と呼ぶことを決めたが、私たちが将来にわたってどのようなものを消費していきたいのか、改めて考えたい。

こさのひろみ
小佐野 洋美

おでかけ♪ たまちゃん!!

go!



「使い捨てないマルシェ」@小平センターに行ってきましたニャ♪

1FではJFSAの古着回収、エコメッセのチャリティショップと小平センターのおもちゃ&絵本の不用品交換をやっていたニャ。2Fは生活クラブの展示会の生産者が来ていたよ。メガネのアイ・メイト、靴のパラマウント、ジュエリーの東京真珠、スーツ・ワイシャツのベストファイブ。どこも国産の産業を大切に、丁寧なカウンセリングやアフターフォロー(お直し)も行う生産者なんだって。「使い捨てないマルシェ」の意味がわかったニャ。JFSAの古着回収にはびっくりなしに組合員が古着や靴やぬいぐるみを持ってきてビックリ! 事前の受付分も合わせて約6.5t(トラック3往復分)も集まったんだって。モノを大切に、ゴミにしないのって大事だね!



展示会の生産者情報は
こちら



JFSA webサイトは
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・立川 上野 かおりさん

まち・あさしま 小塚 奈々絵さん

【11月号のクイズの答え】

Q. 米が成熟する時期に気温が高くなると起こる
○未熟米。○に入る色は?

A. 白

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱2月号

※締切 2月28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、「たまたま箱」に、まち名とフルネーム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字句修正する場合がございます。

たまたま箱モニター登録希望 モニター希望の方は に✓を入れてください。別途、ご連絡します。

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。