



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
May 2025 No.247

今月の
クイズ



たまたて箱 5月号

生活クラブの野菜の
定期便の名称は？

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！

組合員数 14,997人 (2025年2月末) 加入者数 1088人 (2024年度累計) 脱退者数 1072人 (2024年度累計) 総利用高 385,127,810円 (3月配送) 世帯当り 25,680円 (3月配送) (3月28日現在)



米

庄内遊YOU米 の こだわり

山形県遊佐町は鳥海山の雪解け水が町のいたるところで湧き出る、水の豊かな地域。その清水を使い、減農薬循環型農業で作られる「庄内遊YOU米」は、肥料も輸入に頼らず、米ぬかやもみ殻、骨粉、なたね油かすなどを使い自給しています。品種はコシヒカリ系統の「ひとめぼれ」で、もっちりと柔らかくふっくらとした炊きあがり特徴。

生産者からのメッセージ集と
組合員からのメッセージ集を交換しました。



まち東くるめ 遊佐消費地交流会

私たちのビジョンフード まちのおすすめレシピ

ビジョンフード



食の安心・安全を
根元で支えている
「第一次産品」

まち東くるめ かんたん手まり寿司



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】

・すし飯 ・スモークサーモン ・炒り卵

【作り方】

- ①すし飯を用意する（私市醸造のすし酢を使うと簡単！）
- ②スモークサーモンは適当な大きさに切る。
- ③ラップにスモークサーモン→すし飯の順で載せ、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。カタチを整えて完成。炒り卵も同様に。

その他、うなぎ・しめさば・ゆでたエコシュリンプなど、そのままでおいしい遊YOU米はいろいろなものに合います。

ここが
Point

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

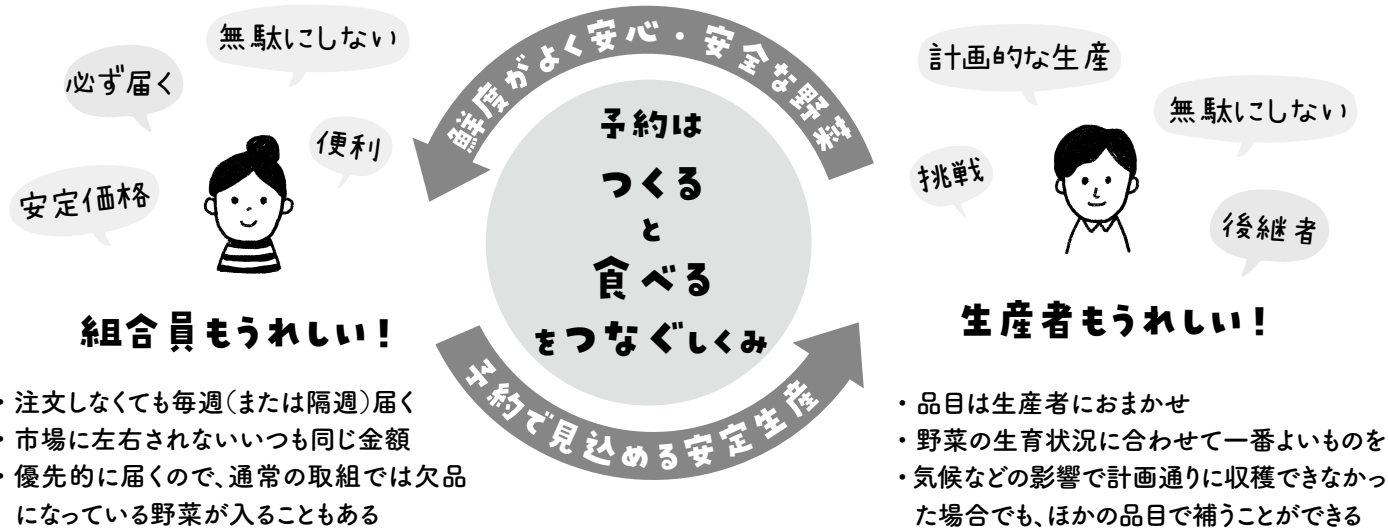
TEL 042-439-7780

予約 \ 野菜の定期便 / あっぱれ・はればれ野菜 おまかせ4点セット

って知ってる？

野菜は豊作や不作により市場価格が変動します。生活クラブ組合員は提携により年間を通してほぼ安定した価格で利用することができるのですが、市場の変動に伴い、組合員が価格で選んでしまう（スーパーと比べて安い方を買う）と、生活クラブの生産者がこだわって育てた野菜が余ったり、欠品が発生します。これでは生産者は安心して野菜作りを続けることが難しくなってしまいます。

そこで、考えた「安定」のしくみが「予約・あっぱれはればれ野菜4点セット」です。



生産者グループ紹介

①株式会社野菜くらぶ(群馬県)

土地の標高差や気候を活かした適地適作の栽培がモットー。4月上旬から12月下旬までほうれん草やレタスなど約40品目を生産しています。



②有限会社沃土会(埼玉県)

畑や環境、そして食べる人に配慮し、化学合成農薬をできる限り減らして栽培しています。新規就農者の受け入れ、育成も積極的に行っています。



③栃木県開拓農業協同組合

「国内農産物の自給率向上」や「遺伝子組み換え対策」など生活クラブの基本理念に基づき、レタスや大根などを生産しています。



④有限会社丸エビ倶楽部(茨城県)

気候や土壌の特性など農業県としての魅力を活かし、馬鈴薯やさつまいも、ブロッコリーなど多くの作物を生産しています。



⑤農事組合法人さんぶ野菜ネットワーク(千葉県)

首都圏から50km圏内に位置し、温暖な気候に恵まれた山武市を中心とした生産者グループ。人参や里芋を始めさまざまな農産物を栽培しています。



こんなセットが届きます!

茎や花、結球した葉を食べる野菜

キャベツ(1/2カット)サニーレタス(1個)グリーンリーフ(1個)レタス(1個)ミニ白菜(1個)白菜(1/2カット)にら(100g)グリーンアスパラ(100g)ブロッコリー(1個)ミニカリフラワー(1個)芽キャベツ(100g)

根部を食べる野菜

人参(500g)大根(1/2カット)里芋(300g)かぶ(600g)ごぼう(300g)さつまいも(600g)長ねぎ(2本)細ねぎ(100g)

生活クラブが生産者と消費者の安心・安全・環境保全を追求した「あっぱれ育ち野菜」*1「はればれ育ち野菜」*2からセレクトしてお届け!



4つのカテゴリーから1点ずつ届くよ



*1あっぱれ育ち野菜

栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用せずに育てました。



*2はればれ育ち野菜

栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず育てました。化学合成農薬や化学肥料の使用基準は生活クラブと生産者で話し合って設定しました。

毎週同封される生産者からのメッセージカード→

レシピ付き!



生産者にメッセージを送ろう



ある週のKさん宅 セット使い切り紹介

\はればれ育ち/
グリーンリーフ

豚ひき肉と残り野菜を使って作った肉みそを巻いて、あっという間に半分以上ペロリ。



\はればれ育ち/
きゅうり3本

・我が家の定番は夫用のぬか漬け(1本)
・簡単酢の物(1本を輪切りに)
・グリーンリーフと一緒にサラダに



\あっぱれ育ち/
ほうれん草

さつとゆでて冷水に取り、水を切って絞らずそのまま保存。使う時に水けを絞る。

・ごま和え
・ナムル

\はればれ育ち/
長ネギ2本(カット)

・鍋・納豆用のみじん切り・味噌汁の具
・青い部分を鶏ハムを作るときの臭み消し用に少しだけ冷凍

この4点で
800円(税込864円)!
(2025年3月31日現在)



利用している組合員からは「何が届くのか楽しみ」「紹介されているレシピが参考になる」「無駄にしないしくみがよい!」「欠品しないから安心」との感想が届いています。普段食べ慣れない野菜が届くことや、同じ野菜が続くこともあります。大地からの贈り物だと思えば愛おしくなりますよ。予約して食べることが未来の食卓を守ります。

予約登録は
こちらから→

※配達毎週か隔週か選べます



開催報告 くらしの見直し講演会

40代からはじめる老後資金作り これで老後不安解消！

2025年1月に、コープ共済の助成を受けて「くらしの見直し講演会」を開催しました。テレビや新聞などでもおなじみの深田晶恵さんを講師に、これから必要な金額を予想し将来に向けて貯めるコツをお聞きしました。



深田晶恵さん

生活設計塾クルー取締役
ファイナンシャル・プランナー（CFP®）

定年後のお金の不安を解消するポイントは3つだけ！

■定年後に必要な金額と実際の収入を知り、老後資金の目標を立てる

老後資金の目安＝年金生活の予想赤字額 × 25年（90歳 - 65歳） + 特別支出※（500～1000万円）

- ・定年後は、再雇用で働き続けても収入は大きく減ることを知っておく。
- ・50歳以降は年金定期便で現実に近い年金額が記載されるので参考にできる。
- ・支出については、日々の生活費はだいたい変わらないので、毎月必要な金額と特別支出※（家の修繕、車の買い替え、病気など）の予定を把握する。

■家計の見直しを先送りしない

- ・現状を知るために決算をする。
- ・予算を立て、毎月積み立てをする。
- ・ボーナスでの赤字補填はしない。
- ・ボーナスの半分貯蓄を目標にする。
- ・いつも通り暮らしていてもお金はたまらない。

まずは努力しなくても減らせる通信費・保険料を見直す。
その後、食費、お小遣いなどの変動費をコントロールする。

（無駄なものを買わない、光熱費は家族みんなで共有し無駄を減らすなど）



30人以上の参加がありました

■今すぐ保険の見直しをする

- ・目的に合わせた保障を選ぶ。死亡保障が必要か医療保障が必要か、個人の状況によって違う。
- ・医療保険については費用対効果を考える。

払う金額と実際の入院や手術で必要な金額が見合っているか。

自分が入っている健康保険組合に上乘せ給付があるか確認する。

…上乘せがあれば、医療保険を減らしその分老後資金に回すことができる。

保険を見直したいときは…

生活クラブの組合員でもある共済スタッフが相談にのってくれます。毎月数千円の出費も、1年10年と考えると大きな金額になります。無駄を減らして将来に備えましょう！

生活クラブコールセンター 042-452-9797（月～金 9～19時）へ「保険の見直しがしたい」とお伝えください！共済スタッフから折り返し連絡が届きます。

洗剤には「せっけん」（昔ながらの洗浄成分）と合成洗剤（化学合成された洗浄成分）の2種類があります。生活クラブでは、「せっけん」の利用をすすめているため、合成洗剤は一切扱っていません。2025年度は5回シリーズで「せっけん」の魅力をお伝えします。



カラダ
環境に
やさしい

せっけん生活をはじめよう

①

せっけんと合成洗剤の違い

知っていますか？

せっけんと合成洗剤の違い

(※1 詳しくは6月号に掲載予定)

◆せっけんは環境への悪影響がほぼない

せっけんの原料は天然の油脂とアルカリです。水中で洗浄力も毒性もなくなります。

◆合成洗剤は環境への影響が大きい

合成洗剤は水中での分解に時間がかかるものが多く、下水処理場で処理された後にも生き物に対して毒性のある成分が残っていることが研究でわかっています(※1)。また、汚れを落とす成分のほかに「香料(石油由来)」や洗濯物を白く見せる「蛍光増白剤」が含まれており、水を汚すだけでなくそれらを衣類に付着させるため、化学物質過敏症やアレルギーなどを引き起こす原因とも言われています。

今月のおすすめせっけん



キッチン用液体せっけん 詰め替え用240m l ¥264

- ボトル入りもありますが、詰め替え用は使いやすいポンプタイプの容器に入れ替えて使えます。香料、酸化防止剤、防腐剤、アルカリ剤無添加です。

手荒れに悩むあなたに お皿洗いをせっけんで

ポイント

- ・油汚れを拭きとる
- ・洗った皿は重ねない
(汚れ再付着防止のため)

せっけん上級者は固型せっけんで洗うよ♪



利用者の声

好きです！せっけん♪

小さい頃から、しょっちゅう肌がかゆくなって、いつも不快でした。生活クラブに入ってからせっけんと合成洗剤の違いを知り、暮らしの中の合成洗剤をせっけんに少しずつ切り替えたら、肌のかゆみはほとんどなくなり、手荒れもしなくなりました。実家に行って実家の洗剤で洗った下着を着るとやっぱりかゆくなるので、家に持ち帰って洗っています。(S.I)

ノンプルライフ研究家
マキさんの
せっけんライフ



多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



フロアー ワーカーズ

デポーの日常的な店舗運営は「フロアーワーカーズ」が担います。フロアーワーカーズは雇われる働き方ではなく、全員で「出資」し、「経営」に責任を持ち、みんなで「働く」ワーカーズ・コレクティブという働き方。国分寺は「ぶるうべりい」、東村山は「凛^{りん}」、西東京は「まどか」のメンバーがデポー組合員の利用を予測して消費材を揃え、フロアの整理整頓をして買い物しやすい環境を整えています。新規の来所者への加入対応もします。



東村山「凛」朝のミーティングの様子



西東京「まどか」
消費材についてなんでも聞いてください！

日配・精肉・鮮魚・青果・惣菜など専門性を高めたワーカーズが、どうしたら消費材のよさが伝わるか、買いたくなるかを、組合員や生産者の話を聞いたりしながら、自分たちで考え、日々デポーを運営しています。ワーカーズもみんな組合員。おいしい食べ方もたくさん教えてください。楽しい話し声が聞こえるのはデポーならではの「売り手」と「買い手」の関係にならないためにまちの組合員もデポーの作業に直接参加できるしくみ「ワーク」があります。次号はその「ワーク」についてご紹介します！

デポー 思い出アルバム

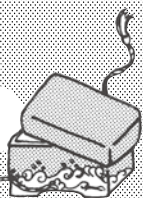


移転前のデポー店頭で

「ぶるうべりい」は2004年4月に4人でワーカーズ準備会を立ち上げました。共感する仲間が増え9月には11人でワーカーズ・コレクティブ「ぶるうべりい」を設立。11月にデポー国分寺がオープンしました。10周年を迎えた2014年には16人に、そして昨年ワーカーズの働き方にあった新しい法人格「労働者協同組合」を取得。今は21人のメンバーが働いています。

こ 呼だま

2月号の応募用紙で
いただいた感想より



食費・日用品費がかさむようになり、加入当初は購入していた生活クラブの豚肉もここ最近購入していないことに気づきました。スーパーより高いのには理由がある。理由を知ると価格だけでない選択基準ができます。精肉やウインナーだけでなく、コロッケや角煮も平田牧場三元豚を使っているとは知りませんでした。

まちあきるの 北園 朝美さん

なぜゲノム編集がいけないのか。人体や環境への影響が未知数であることや人間に制御できない可能性があるということ、まるで原子力利用と同じような状況だと思えます。コントロールできないものを利用していく危険性について商業という見地だけでスタートしてはいけません。やはり必要なのは科学技術について、利用について我々が認識していくこと。そうすることで暴走や既成事実化を防いでいかないと。サナテックシードについても言及いただきありがとうございます。早速ウェブで検索してみました。

まち西東京 大久保 晶子さん

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。

搾りたての風味を味わおう イムラヨウコ くらぶ家の人々



食をつむぐ人たち 牛乳 検索

理事の つぶやき



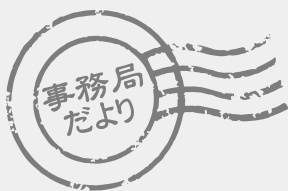
三女の推し活がはげしい。バイト代のほぼ全てを使い夏と春は毎週末「推し」の全国ツアーへ。せっかく地方に行っても美味しいものも食べず観光もせずに帰ってくる。つい、「行く回数を減らして、美味しいものでも食べてくればいいのに」と言ったら、「それはお母さんの価値観でしょ」と言われてしまった。「そうだね、何にお金をかけたいかは人それぞれ。」と反省。でもね…やっぱり「SNSや売るための戦略に踊らされていないかい?」と思ったり、「もう少し自分を高めるためにお金や時間を使って欲しい、と考えるのは親の身勝手なのかな…」と思ったり。三女自身、たまに推し活に疲れるようなので、話を聞きながら彼女自身が程よいところを見つけるのを待つことにしているが、どうなるかな…。ひとつ学んだのは、同じ価値観の仲間とばかり話していると、つい、「自分が正しい」と思い込みがちになること。気を付けたい。

いそしま しほこ
広報/まち立川/まち東大和担当 磯嶋 志保子

編集後記

これを書いているのは年度末の3月。24年度広報メンバーで編集する最後の号です。担当の配置換えは毎年あることだし、私自身は居残り組なのですが、周りの環境がかわる年度の変わり目はやっぱり少しソワソワします。「変化」は楽しみでもありダメージにもなり得るこの時期。上手にリフレッシュしながら乗り切りたいですね。次の6月号の話し合いは今のメンバーではじめていますが、最終のGoを出す編集会議は新メンバーで4月に。次月以降もご愛読ください!

すぎやま あやこ
杉山 絢子



こんにちは!小平センター職員の櫻井と申します。前職はスイミングスクールでインストラクターとして、子どもから大人まで指導をしてき



小平センター
さくらい りゅうへい
櫻井 隆平

ました!入職から半年が経ち、職員及び轍ケアアッシュのスタッフと少しずつではありますが、協力して業務に全うすることが出来るようになりました。

最近ジムに通い始めて、朝早く起きて筋トレするのが趣味です!また、休みの日は子どもと一緒に公園でブランコに乗って遊ぶ事が一番の楽しみです。まだまだ、未熟者で覚える事は沢山ありますが、これから一層に努力をしていきますのでよろしくお願いいたします!!

たまちゃんレポート♪

go!



「肉フェス」@小平センターに行ってきたニャ!

楽しみにしていた肉フェス!! 焼き鳥(販売)と、豚のバーベキューと焼き豚やミルク煮豚、ローストポーク、豚汁などいろいろな肉料理の試食があって、11時のオープンと同時くらいにすごい行列ができていたニャ!! 平田牧場の米育ち三元豚や丹精國鶏の美味しさを、生活クラブ内外の人に知ってほしくて、小平センターの職員と多摩きたの理事が力を合わせて開催したんだって。キャンプのテントやサウナテント、焚火の炉、その炉を取り囲むようにイスや机がランダムにあって、キャンプみたい。お父さんも子どもたちも楽しそうだったニャ。焼き芋、エチゴビール、アイスクリームは完売! 肉料理の人気投票ではみんな同じくらい人気だったニャ。予想以上の来場があって、大盛況! 2025年度もやるみたいだからみんな行ってね!!



小平センター
住所:小平市花小金井8-13-4
(西武バス/21系統「小西」バス停前)

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 千葉 美穂さん
まち 国分寺 木山 直子さん

【2月号のクイズの答え】

- Q. 日本の米育ち 平田牧場 ○○豚?
A. 三元

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱5月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 5月30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、「たまた箱」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。

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。