2025 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
June 2025 No.248

たまて箱 6月号

今月のクイズ

雨が降った翌日に野川で検出されたのは？
○○○（アルファベット3文字で）
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	加入者数	脱退者数	総利用高	世帯当り
配送 14,981人 デポー 5,924人	配送 1,182人 デポー 499人	配送 -1,181人 デポー -415人	385,127,810円	35,680円
（2025年3月末）	（2024年度累計）	（2024年度累計）	（4月配送）	（4月配送）（4月30日現在）

豚肉

豚肉のこだわり

「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」は、1970年代に始まった提携以来、おいしさを求めて試行錯誤を重ねたオリジナル品種。収穫後の農薬散布の心配がない植物性飼料に米をブレンドしているので、脂身には独特の甘みと旨みがあり、舌先でさらりととろける食感に。豚さんたちは自然の光や風が入る広めに設計された豚舎で、健康的にのびのびと過ごします。

豚肉学習会で
平田牧場の本間さん（中央）と一緒に

まちきよせ まち委員会

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」

まちきよせ 豚肉のソース煮

多摩きたInstagramで紹介中

【材 料】
- 豚肉ブロック　600g前後（部位はお好みで）
- ウスターソース＆中濃ソース　適量
- 玉ねぎ　2～3個

【作り方】
①玉ねぎを、ざく切りにして、鍋の中に敷き詰める。
②ブロック肉を半分に切り、玉ねぎを敷き詰めた上に入れる。
③ウスターソースと中濃ソースを同量、肉の半分位までかかるように入れたら火にかけ、最初は強火。ぐらぐらしてきたら、弱火で40～50分煮る。

ここがPoint
簡単に美味しくブロック肉を食べられます。
ソースは中濃だけ、ウスターだけでも大丈夫。

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

高田先生に聞く「水のはなし」～身近な野川から太平洋まで～

身近なところから考える21世紀の化学物質汚染 合成洗剤とプラスチック

報告（全2回）　いのちと水の連続講座※

「合成洗剤をやめて石けんを使おう！」という活動をしていると、「合成洗剤は下水処理場で適切に処理されているから、環境に影響はない」という意見を聞くことがあります。また、化学物質汚染全般についても、「普通にどこでも売られているのだから大丈夫でしょ」という声も。そのような意見に対し、合成洗剤やプラスチック汚染についてちゃんと説明できるようになりたい！と学習会を行いました。

高田秀重先生
東京農工大学環境資源科学科教授（2025年1月現在）化学物質汚染について研究

※いのちと水の連続講座は、いのちを育む「水」をテーマに、生活クラブ東京の4ブロックが毎年リレー形式で開催しています。今年度も秋以降開催予定。

合成洗剤編

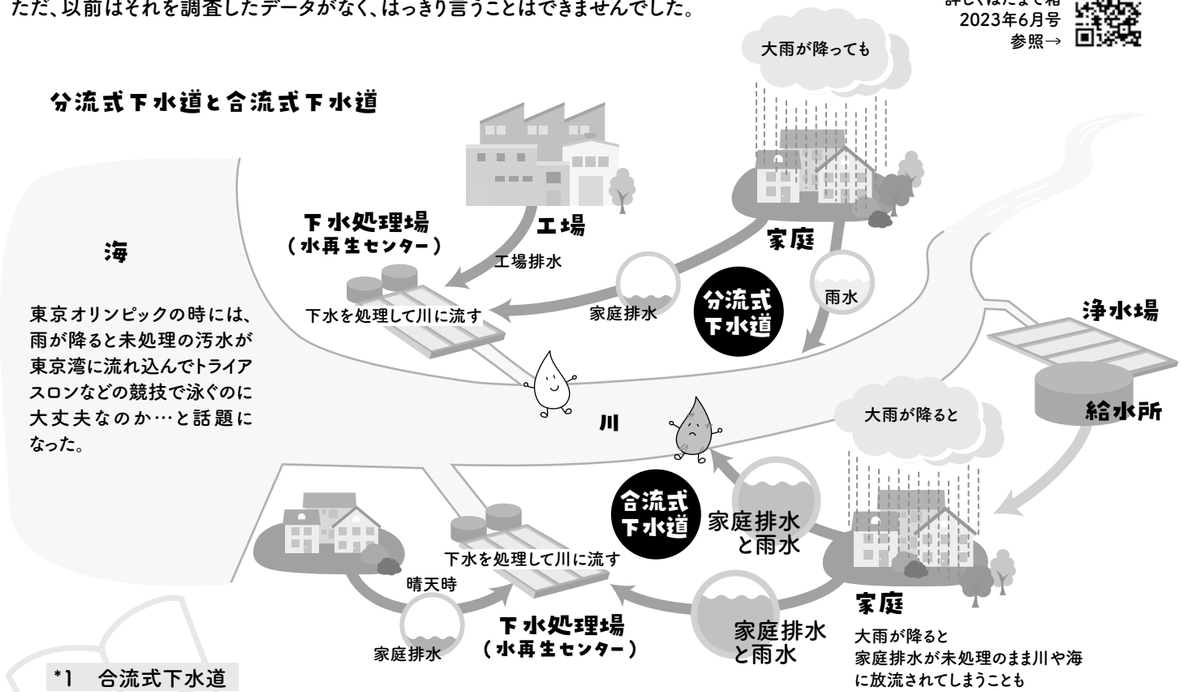
プラスチック編は9月号に掲載

合成洗剤による環境汚染について

家庭や工場から出る汚水は、普段は下水処理場で処理されてから川や海に流されますが、合流式下水道*1の場合は、雨が一定量以上降ると未処理の汚水がそのまま流され、環境汚染の原因と言われていました。
ただ、以前はそれを調査したデータがなく、はっきり言うことはできませんでした。

詳しくはたまて箱
2023年6月号
参照→

分流式下水道と合流式下水道



東京オリンピックの時には、雨が降ると未処理の汚水が東京湾に流れ込んでトライアスロンなどの競技で泳ぐのに大丈夫なのか…と話題になった。

*1　合流式下水道
- 雨水と汚水の両方が通る下水道のこと。
- 雨水を通す管と汚水を通す管の2種類を造るより整備コストが安く効率的なので、東京都や大阪市など早くから下水道事業に着手した自治体に合流式が多い。

多摩きたエリアのまちで合流式下水道を採用している市→
立川、小平、小金井の一部、国分寺、国立、武蔵野

高田先生の2023～2024年にかけての調査から

国分寺市の恋ヶ窪の湧水を水源とする野川で、1時間に5㎜以上の雨が降った翌日に合成洗剤の成分であるLAS（直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム）*2が生物に影響のある濃度で検出されました。これは、合流式下水道では起こり得ることとして、20～30年前から言われていましたが、この調査で実際に検証されました。

LASだけでなく柔軟剤などによく使われる陽イオン界面活性剤*3（毒性が強い）も国立環境研究所が行った茨城県の新川の調査で検出されており、こちらも雨天時越流の影響もあることが推測されている。

*2　LAS（直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩）
多くの洗濯用洗剤の主成分となっている合成界面活性剤。
- 水中1Lあたりに0.2～0.3mg含まれると魚の成長が阻害され、数ミリグラム以上で死んでしまう。
- 洗濯時は通常1Lに数百mgのLASが含まれるため、魚に害のないようにするには、100～1000倍に希釈する必要がある。
- 人間にも影響があり、皮膚の弱い人、赤ちゃんには特に注意が必要。

*3　陽イオン界面活性剤
近年、柔軟剤、リンス、トリートメント剤、殺菌剤などさまざまな製品に使われているが、毒性が強いものが多く、香害との関係性も深い。

陽イオン界面活性剤の例
柔軟剤によく使われている「エステル型ジアルキルアンモニウム塩」
トリートメントなどに使われる「塩化アルキルトリメチルアンモニウム」
有名な除菌消臭スプレーに表示してある「QUAT（クウォット）（第4級アンモニウム塩）」

CMを見ると勘違いしてしまいそうですが、消臭剤、除菌剤で汚れは落ちません

石けんで洗濯するとふんわり仕上がるので柔軟剤は不要！

- 反応性が高く生物の体内外でいろんな組織と反応し、影響が出やすい
- 粘土鉱物に吸着しやすいので、下水処理場で処理されれば処理水には含まれないが、雨天時越流により自然界に出ると、土に吸着されじわじわ水に沁みだしてくる。
- 洗剤のように水に流すものではなく、繊維や髪の毛にとどまるものなので、皮膚が弱い人は特に注意が必要
- 「QUAT（主に消毒や殺菌、消臭などに使用される化学物質）」のマウス実験では生殖率低下、肝臓、血糖値、尿酸値などの異常が見られたという報告があった。（詳しくは東京都健康安全研究センター研究年報 第61号 別刷 2010 参照）

「湧き水が水源だから水がきれい」と思っていた野川に未処理の下水が流れ込んでいるということを知り衝撃を受けました。

せっけんもハードルが高いと思っていましたが、知ってしまったからには少しずつトライしようと思います。まずは他の人に伝えたいと思います。

家庭の洗剤を変えられるところから石けんに！まずは手洗いから。

いのちと水の連続講座
2025年1月18日（土）
オープンイノベーションフィールド
多摩国分寺館で開催
40名の参加がありました。

私たちにできること

下水道を改修するには莫大なコストがかかり現実的ではありません。まずは、合成洗剤、陽イオン界面活性剤など有害な化学物質が含まれる洗剤、柔軟剤、化粧品などをなるべく使わないこと。そして、身近な人と話してみましょう。

モッツァレラチーズ（サンモッツァ）の作り方

材料：ノンホモ牛乳 900ml 1 本
　　食酢（お好みのお酢で OK）50ml

①ノンホモ牛乳を鍋に入れて中火で
63〜65℃に温める
※必ず温度計で測ってください

②温まった牛乳にお酢を入れて混ぜる

③分離するまで 1〜2 分程度混ぜてザルにあけ、固まりと液体（ホエー）に分ける※ホエー（乳清）はラッシーやカレーなどに使えます

④チーズの塊を鍋に戻して熱いお湯をかけて木ベラまたは軍手にビニール手袋をかけてきめ細かくつやが出るまで練る

⑤丸くまとめて冷水に入れて冷やす

作り方の動画↑
はこちらから

※上記に掲載した交流会での実際の作り方と WEB サイトの動画の作り方は基本的に同じですが多少の表現の違いがあります。
自分の作りやすい方法でお試しください！

材料は 2 つだけ！
＼モッツァレラチーズが作れる牛乳／

2025 年 2 月に牛乳の生産者交流会を開催し、新生酪農の八木沢さんから生活クラブのパスチャライズド牛乳についてのお話とモッツァレラチーズの作り方を教わりました。

ランチは牛乳をたっぷり使ったフレンチトースト

モッツァレラチーズが作れるノンホモ牛乳とは

脂肪分をホモジナイズ（均質化）処理をしていない、搾ったままの生乳に近い風味の牛乳です。上の方にクリームが溜まるので生クリームとして使えます。普通に飲む時はよく振ってください。たんぱく質の変性が少なく、ホモジナイズ処理をしていないノンホモ牛乳はモッツァレラチーズ作りに適しています。

食をつむぐ人たち〈牛乳編〉全ては安全でおいしい牛乳のために↓

パスチャライズとは

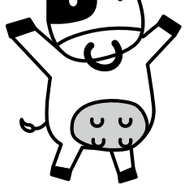
生乳の自然な風味・性質・栄養を生かす殺菌方法のこと

3 通りの殺菌方法
63℃ 30 分間
65℃ 30 分間
72℃ 15 秒間

生活クラブは 72℃ 15 秒間 殺菌

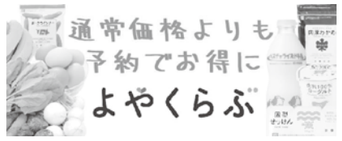
一般的に多く出回っている 120〜130℃の超高温殺菌の牛乳は良い菌も悪い菌も殺してしまいますが、パスチャライズド製法は有用な菌は残ります！

低い温度で殺菌するには、鮮度が良く良質な原料乳が不可欠！加熱による焦げ臭もなく、たんぱく質が熱変性しないので、胃の中でしっかりと固まり、ゆっくりと消化されお腹にやさしい。



牛乳は予約がおすすめ！

生活クラブの牛乳はそのまま飲むのはもちろん、料理やチーズ作りにも活用できます。モッツァレラチーズはシンプルな材料であっという間に作れるのでぜひお試しください！予約をするとお得な価格で利用できます。



よやくらぶについて詳しくはこちらの二次元コードから

生活クラブのパスチャライズド牛乳

・新鮮な生乳だけを使用

搾乳の際は清潔なタオルで乳房をきれいに拭き、状態をチェック。牛乳工場と近い地域の酪農家と提携し輸送時間も短縮。牧場から届いた原乳はすぐに目視、攪拌してから原乳の乳脂肪、保菌数などの検査をしています。

・飼料、飼育環境について

乳牛の健康を第一に、牛舎をこまめに掃除、食欲や体調の変化がないか一頭ずつチェック。輸入飼料は遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別したトウモロコシやポストハーベストフリーの飼料を選択。飼料用米は国産。トウモロコシなども国産化を進めています。

・風味を保つびん容器

軽くて持ちやすいリユースびん。
冷蔵庫で横向きに置いて OK！

2 円で応援！未来を明るくミルクビジョン

牛乳応援基金

2023 年 4 月から始めた牛乳応援基金、今年度も継続しています。生産現場はまだまだ厳しい状況にあります。

生産者から、基金によって酪農家が増えた、自給飼料の拡大に挑戦できたという声もあり、牛乳を注文することで酪農家を直接応援することにつながります。

牛乳を 1 本注文すると 2 円が酪農家のもとへ

牛乳1品目の 通常価格 ＋ 牛乳応援基金 一律 2円

多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪

「働く」とはちょっと違う「ワーク」

デポーの店舗運営を担うフロアーワーカーズと一緒に、組合員がデポー業務に参加できるのが「ワーク」。デポーの仕事をおおぜいで担いあい、組合員にとって愛着のある場所として広めることが目的の生活クラブならではの組合員活動です。またお店の業務に関わることで情報公開にもつながります。あらかじめ登録した組合員が自分のペースで無理なくデポーの様々な作業に参加します。活動時間や内容によって1ポイント500円のデポーお買い物ポイントが発行されます。多摩きたではデポーのあるまちの組合員がワークに参加できます。

フロアーワーク
野菜の袋詰め作業の様子(東村山)

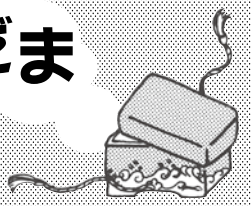
組込みワーク(西東京)

野菜の袋詰めや消費材の品出しをする「フロアーワーク」は自前のエプロンをして作業しています。混んできてもレジには入りませんが、店内のどこに何が置いてあるかはよくご存じ!またデポー組合員に生活クラブの情報を届けるために、機関紙やチラシ類をセットする「組込みワーク」やそれを組合員宅のポストに届ける「情報ワーク」も毎月活動しています。年末の数日間限定で、組合員が予約した年末年始用品をお渡しする「年末ワーク」も毎年募集しています。たくさんの組合員がデポーの業務に関わっているんですね!

デポー思い出アルバム

旧デポー国分寺は2階建て。2階には広い集会室があり、たくさんの企画や生産者交流会が開催され大勢の組合員で賑わいました。写真は2014年(株)高橋徳治商店生産者交流会の様子です。

呼(こ)だま



3月号の応募用紙でいただいた感想より

生産者のとっておきレシピが楽しみです。簡単なレシピと生産者のコメントが大きく掲載されているので読みやすく、作ってみよう！食べていたい！という気持ちになります。3月号は大試食会での生産者の話が掲載されていて、参考にしたい調理方法がたくさん。使ってみたい消費材も見つかりました！

まち国立　大森 美帆さん

たまて箱編集会議の様子が知れて嬉しかったです。沢山の話し合いのもと、編集担当の方が直したりイラストを入れたりして作られていて、私の意見も少しは取り入れられてもらえたのかなぁと思い感慨深かったです！また機会がありましたらモニターに参加したいです。

まち立川　秋山 恵里さん

干ししいたけはいつもぬるま湯か常温水で戻していました。今後は水温5℃で半日程おいて、成分を抽出して、戻したしいたけを美味しくいただきます。

まちあきるの　星野 美江さん

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

私は福島県会津の米どころの出身です。最近実家の母が、「デイサービスのご飯（お米）がまずい！」とこぼしています。ご飯だけでも美味しければ、おかずがどんなものでもよいのにね、と電話越しになだめるのですが、よく考えてみれば、美味しいお米のできる地域に生まれ育ったのに、ずっとそれを食べ続けることができないというのは不本意な事ですよね。同じように何十年という月日を生活クラブの食材で過ごしてきた方々が、介護などが必要になり脱退されるのはもっと不本意なのでは…と思う今日この頃です。

まちづくり/まちあきるの担当　鈴木(すずき) 寿子(ひさこ)

【フィトンaを使ってみよう！】

くらぶ家の人々 イムラヨウコ

事務局だより

青梅センター
窪田(くぼた) 永遠(とわ)

入職２年目で、生活クラブのこと以外にも言葉遣いや社会人として当たり前のことをまだまだ勉強中です。

趣味は５歳から続けているバスケットボールで、今でもクラブチームに所属しています。

ポイントガードというボールをチームのエリアに運ぶ、別名コート上の監督ともいわれるぐらい大事なポジションでプレイしています。バスケットボールに関しては負けん気が強くポジション争いだけは絶対に負けないようにしてきました。

最近はインドア傾向にあり、体力や筋肉が落ちてきているので試合や配達のために体を戻し、今年度からは拡大、共済、予約、利用すべて全力でやって名前が残るように日々頑張ります。

編集後記

今年度から4年ぶりに広報担当に戻りました。読んだ人が何かに気づき、行動するきっかけとなるように、何をどのように書けば伝わるのか試行錯誤しつつ、学習会に参加したり、いろんな人に会って話を聞くことを大事にしていきたい。ネット上では簡単に手に入らない生きた情報をお届けできればいいな、と思っています。よろしくお願いします。

磯嶋(いそじま) 志保子(しほこ)

たまちゃんレポート♪

「冷凍餃子」を作っている美勢商事（株）の工場に行ってきたニャ！

工場には、白衣・帽子・マスクを着けて、髪の毛もしっかり覆って、白衣の上にローラーをかけて入ったよ。異物混入させないために、とっても気を使っているんだね。材料を混ぜているところを機械のすぐそばで見せてもらったニャ。生活クラブの組合員だから、すぐ近くで全部見せてくれるんだって。美勢商事の冷凍餃子は平田牧場の豚肉、生活クラブの生産者の調味料、国産の野菜・小麦を使っているんだよ。野菜の一部を系列会社の農場で育てていて、その畑も見てきたニャ。今年度中にソーラーシェアリング（畑の上にソーラーパネルを設置して野菜を作りながら発電もするしくみ）もはじまるとのこと。会社全体がサステイナブルな地域社会をめざしていることが伝わってきて、餃子だけじゃなく、「美勢商事」っていう生産者が大好きになった旅だったニャ〜。

生産者の足助（あすけ）さんと。
2025年3月「生産者をたずねる旅」
美勢商事（株）（長野県塩尻市）
13名の組合員で行ってきたよ。

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　定森 みちるさん
まち青梅　垣見 泰子さん

【3月号のクイズの答え】
Q. お酢とまぜてサンモッツァレラチーズができる牛乳の種類は？
A. ノンホモ牛乳

クイズ応募＆意見・感想用紙

たまて箱6月号

◇表紙クイズの答え（　　）

※締切 6月27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、「呼だま」のコーナーに、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ある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。