



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
October 2025 No.252

今月の
クイズ



たまたて箱 10月号

生活クラブのお米は生産者と組合員
が思いあってできた〇〇〇〇米

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 15,040人 (2025年7月末) 加入者数 429人 (2025年度累計) 脱退者数 244人 (2025年度累計) 総利用高 278,348,574円 (8月配送) 世帯当り 18,507円 (8月配送) (8月30日現在)



那須山麓米

農薬に頼らないこだわりの米作り

那須山麓米は栃木県で開発された「なすひかり」という品種のお米で、もちもちした食感が冷めてもおいしいと評判。生産者グループどではら会では種もみをお湯で消毒する「温湯消毒」などの農薬を減らす工夫を重ね、栃木県の一般栽培基準の半分まで農薬使用を削減した米づくりを行っています。

まち武蔵野主催 JAなすの「どではら会」との生産者交流会



生産者5名が来場し大勢の組合員と交流しました

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」

まち武蔵野 ご飯がすすむ！ねぎじゃこ



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】

- ・ごま油
- ・ちりめんじゃこ
- ・細ねぎ
- ・醤油

【作り方】

- ①細ねぎを小口切りにする
- ②ちりめんじゃこと①の細ねぎを器に入れる
- ③ごま油と醤油を1:1の割合で②にかける
- ④軽く混ぜ合わせて完成！

- ・5分でできる簡単レシピ！
- ・ご飯にかけても、豆腐や厚揚げにかけても、活用方法は無限大！

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

生活クラブのお米について考えよう

2025年夏、2024年産のお米がなくなり予約のお米も届かなくなりました。

待ちに待った2025年度産新米ですが、予定通り収穫できても5kgでの供給は難しくなりました。

さまざまなところで出ている疑問に答えつつ、これまでの状況を確認してみましょう。

米が「なくなる」ってどういうこと？

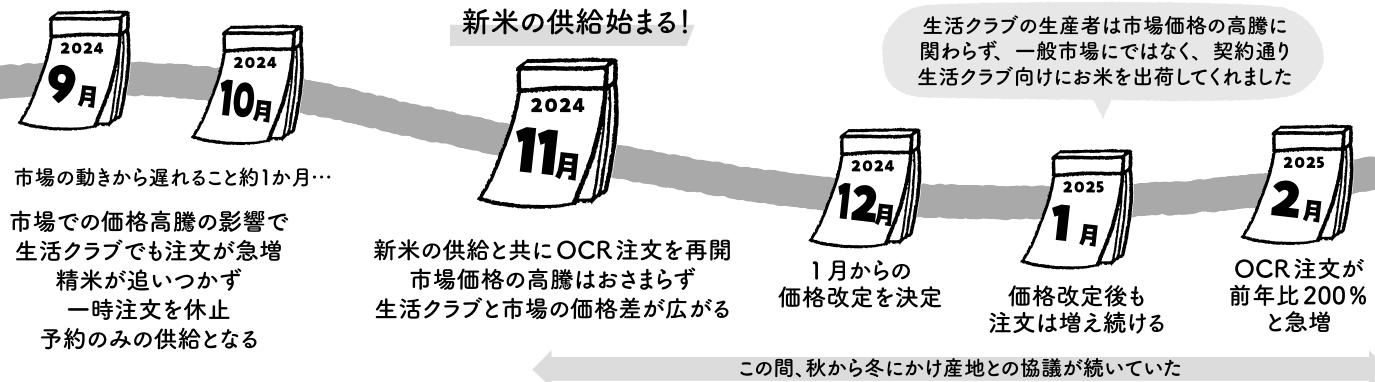
米は春に種をまいて苗を育て田植えをし、その年の秋に収穫します。

足りなそうだからといって急に増産することはできません。

さらに主食用の米の需要が年々減少、近年の減反政策もあって生産者も栽培面積も減り続けています。

生活クラブの米が2024年夏から2025年供給が止まるまでの経過

近年の減反政策による生産量の減少や、猛暑・台風など異常気象による不作があったところに、2024年8月、南海トラフ地震への警戒情報も一因となり、市場の一部で米が品薄になり価格が高騰しました。



そして



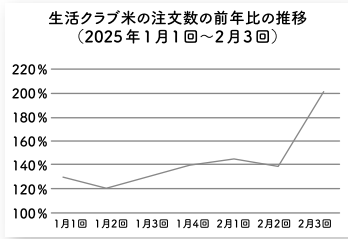
OCR注文は再開できない
予約も5kgでの供給は難しい

新米ができたのに、なぜ5kgの供給が再開しないの？

現状の予約取組数量を基に新米の予測数量で試算したところ、5kgに戻して供給すると9か月ほどでなくなってしまうことがわかりました。また、新米の事前予約で新たに仲間になる組合員へ供給していくためにも、新米は3kgでの供給を継続することにしました（包材の関係で一部例外あり）。今後、市場相場や供給状況により、実際の取組数量が変動した場合は改めて見直しを行います、実際にどうなるかはわからないのが2025年8月20日時点での現状です。

利用急増！そのわけは？

2024年8月以降、市場と生活クラブとの価格の差が広がり、苦勞して栽培している減農薬米が慣行栽培米より安くなってしまいました。その結果、生活クラブのお米の利用は前年より大幅に増え、2月3回週の注文は前年比200%と急増しました。



生活クラブのお米の価格はどのように決めているの？

安定した生産体系を継続していくために、生産コストがまかなえ、さらに生産者が作り続けたいと思える価格、組合員が食べ続けることが出来る価格を話し合っています。市場のように店頭で「売れる値段にする」のではなく、話し合いを重ねて価格を決めているので、市場の動向に合わせて簡単に価格を変えることはできないのです。2025年度産米についても産地会議で価格を決めています。

産地の一年

3

種の準備

丈夫に育ちそうなものを選別。薬剤を使わず、お湯で種を消毒します。

4

苗を育てる

芽が出たら、田んぼに植えられる大きさに成長するまで温室で育てます。

5

田植え

まんべんなく陽の光と風が当たるよう、田植え機を使って田んぼに植えていきます

6

7

8

稲を育てる

成長の度合いを見ながら雑草や水の管理を徹底します。

組合員と生産者の交流
組合員が産地を視察したり生産者が組合員の元を訪れたり、さまざまな交流会を実施。

9

10

稲刈り・乾燥・出荷

米粒の重みで稲穂がかたむく頃収穫。機械で刈り取りから脱穀まで行います。もみを乾燥させて取り除き、選別したものを精米して袋詰め。組合員のもとへ。

産地の様子はこちらで見ることができます。

・遊佐町共同開発米部会広報部チャンネルInstagram
・那須山麓米お米ニュース(生活クラブ東京WEBサイト)



遊佐町共同開発米 Instagram



生活クラブ東京 WEBサイト

遊佐消費地交流会で生産者のお話を聞きました /

生活クラブのお米は生産者と組合員が「こんなお米が欲しい」「こういう農法ならできそうだ」「品種はどうするか」など話し合い作ってきたオーダーメイド。生産者と組合員が思い合ったからこそできた「共同開発米」



組合員予約をしてくれるからこそ収入の見通しがたち、高価な機械の導入もできる。機械を導入することで、若い世代が米作りをやめる人から農地を借り、大規模化して効 率よく生産することもめざせる。

7月7日(月)デポー西東京(29名の参加)
7月8日(火)まち立川(44名の参加)



市場との価格差は依然大きいまま…

政府、備蓄米放出決定するも銘柄米の価格は高止まり

例年の利用状況であれば、2025年度産の新米を前倒しでお届けすることで、組合員に必要な量を確保できる見通しでした

2025年4月の予約登録数は前年比194%！

5月からの価格改定を決定

このままではお米が足りなくなると判断 OCR注文停止

予約したお米なのにどうして…

予約5kgを3kgにして供給
新規予約登録を休止

「米緊急ミーティング」を開催

一部産地で予約分のお米なくなる

全産地の米の供給が止まる

多摩きた生活クラブでは7月に「米緊急ミーティング」を開催。同時に米利用に関するアンケートを行いました。その報告を9月に配付しています。見逃した方はこちらから⇒



毎年恒例 /

7月のJA庄内みどり産地会議

価格のことだけでなく、生産原価の上昇や厳しい気候の中での減農薬栽培の現状、離農していく生産者の農地の受け皿として若手生産者が生産面積を減少させないように頑張っている状況も確認できました。



生産者と直接会って話そう！ /

那須山麓米生産者交流会

今年度は
11月26日(水)
東村山で開催します！

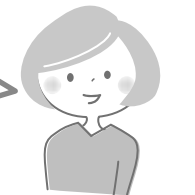
詳細は
多摩きた生活クラブ イベント

で検索してね



那須山麓米・どてはら会交流会の様子

お米はあるのが当たり前だった私たち。食も福祉もエネルギーも「あって当然」「豊富にある中から好きなものを選ぶ」という状態に慣れすぎていないでしょうか。生活クラブでは、食・地域福祉・エネルギーを自分たちで自給していくことをめざし、さまざまな仕組みを作ってきました。産地とのつながりを深め、予約の仕組みを整えることもそのひとつです。今、想定していなかった事態を前に多少の混乱はありますが、ここを乗り越え、よりよい仕組みを作り、産地との信頼関係・国内自給を次の世代につないでいきましょう。



「ちょっとした困った」にたすかる(たすける)しくみ ～エッコロたすけあい制度～

生活クラブの組合員が考えた組合員同士のたすけあいのしくみが
「エッコロたすけあい制度(通称:エッコロ)」。

組合員が必要とする制度
にしていく為に給付の審査も組合員自ら行い、制度内容を見直しながら
2008年から続いてきました。(2025年7月から一部内容が改定)



- エッコロは、**組合員同士の関係を作る道具**。ケア金はそのきっかけ。
- たすける側にも、たすけられる側にもなれます。サポートしてくれるのは地域の生活クラブ組合員。「おたがいさま」の気持ちでたすけあいます。
- ケア金はエッコロから支払われるので、依頼者がお金を払うことはありません。給付は共同購入代金との相殺になります。

エッコロのたいせつなポイント

- その① おたがいで内容を決める
 - その② 依頼者はおたがいさままでできる範囲のお願いをし、たすける側も自分ができる範囲を手助け
- *生活クラブから組合員へのサービスではないため

エッコロたすけあい制度
詳しくは
こちらから⇒



ガイドブックもダウンロードできます



企画参加の時に託児を利用

～こんなことにも活用されています～

エッコロこども基金

子育て・子育てに、身近な人たちが伴走する地域の実現をめざし、子どもや子育て家庭の支援を伴走型で行う団体の活動や事業を応援するための生活クラブ東京独自の基金。「エッコロたすけあい制度」の掛け金の一部を原資とし、その他生活クラブの組合員をはじめとする意思ある市民からの寄付で成り立っている。基金の審査会には組合員が出席している。

助成団体の紹介

フリースクール★これまな

清瀬市の川原や公園、公共施設を拠点に、学校に合わない子ども達 一人ひとりの自発的な学びを支援することを目的として活動するフリースクール。

「これまな」をはじめ、今まで助成を受けた団体は31団体!(2025年7月現在)

掛け金のうち80円

ケア金の給付
限度額:12,000円/年
※組合員活動保障に限度額はありません
子育て応援セットSuku²
リーディングサービスYomu²
地域福祉推進のための
組合員活動予算



掛け金のうち20円

エッコロ
ファンド

インクル
ファンド

エッコロたすけあい制度
月掛金100円

カラダ
環境に
やさしい

せっけん生活をはじめよう

③

生活クラブの歯みがき粉

5

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。

知っていますか？

生活クラブの歯みがき粉

◆発泡剤（合成界面活性剤・石けん素地）不使用

市販の歯みがき粉には発泡剤（合成界面活性剤）が入っていますが、生活クラブの「ハミガキ」には入っていません。そのため舌の味蕾を壊さないの、歯を磨いたすぐ後に食べたり飲んだりしても味が変わりません。合成界面活性剤が入っていると舌の感覚を麻痺させるので味覚がおかしくなります。また、泡にごまかされることなく炭酸カルシウム（研磨剤）でしっかり磨けます。

◆合成香料、合成着色料、殺菌剤、防腐剤不使用

生活クラブの「ハミガキ」は必要最小限の原料で作っています。他のせっけん消費材と同じく、環境と安全を考えて組合員と生産者で作りました。例えば、市販の歯みがき粉は磨いた後のさっぱり感重視のための香料などたくさんの添加物が使われています。生活クラブの「ハミガキ」は自然のメントールとスペアミントタイプの香料を控えめに使用しているので刺激が少ないです。

今月のおすすめせっけん（せっけん生産者の消費材）



ハミガキ ￥271
ミニハミガキ ￥169 税込価格

歯みがき粉は市販のものから切り替えやすい消費材です。刺激が少ないので子どもでも使えます。ミニサイズは携帯用、お試し用にもおススメ♪



フッ素も入っていません

ポイント

フッ素を歯みがき粉に使用することは賛否両論ありますが、生活クラブではフッ素も使用していません。毎日くちに入れるものなので安心を優先。

利用者の声

子どもの歯みがき粉デビュー♪

子どもの歯磨きを親がしていた頃は、歯みがき粉は使っていませんでした。子どもが自分で歯を磨き、くちをゆすぐるようになり、安全な歯みがき粉はどれがいいかなと思っていたときに、生活クラブのハミガキ粉を知りました。子ども用のフルーツの味付きもありますが、シンプルなL'sの「ハミガキ」を使ってみたら子どもが気に入ったようで、それから家族みんなで使っています。大人と一緒にのものを使うということも子ども心をくすぐったのかもしれません。（M. I）

生活クラブの
せっけん運動



多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



鮮魚

デポーの大きな特徴のひとつが鮮魚!
毎週火・木・土が入荷日。早朝に仕入
れた鮮魚が川崎北部市場から直接入
荷するので鮮度抜群!天然物を中心に
旬の魚介が揃います。入荷日には新鮮

なうちにワーカーズが次々と捌いていく様子もフロアから見るこ
ができます。基本、対面販売(時間によっては担当者が不在の場合
もあります)で、その日のオススメや調理法を鮮魚担当のワーカーズ
が丁寧に教えてくれます!見たことのない珍しい魚が入荷すること
もありますが、おいしい食べ方を提案してくれるので初めてでも挑
戦しやすいですよ。



色とりどりの鮮魚が入荷します



鮮魚コーナーの奥をのぞいてみてね

職人さんがフロアで岩ガキを開けてくれたり、マグロの解体
をしたり、デポーで塩漬けした一夜干しや、刺し盛り、焼き魚
などに調理されたお惣菜など様々なアイテムが並ぶのもデ
ポーならではの。またデポー西東京で開催された鮮魚担当者
による魚の捌き方講座は、自分で捌いた魚をお持ち帰りでき
る、子どもから大人まで参加した人気企画でした!魚をおいし
く食べる工夫いっぱいデポーの鮮魚コーナー。今日のオ
ススメは?と気軽に聞いてみてくださいね。

デポー 思い出アルバム



デポー東村山は2006年9月9日にオープン
しました。9日、10日のオープンまつりは2日
間で1,715人が来所、大勢の組合員で賑わい
ました!2日間の加入は126人!この時点で
デポー組合員が1,201人になりました。

こ 呼だま

7月号の応募用紙で
いただいた感想より



カオマンガイが以前から気になっており「炊飯器でできるのなら!」と思いさっそく作ったところ、子どもたちにも大好評でした!生姜のアクセントがたまらなくて美味しいとおかわりしてくれました。自分で作ると添加物も入っていないものが作れて子どもたちにも安心して食べてもらえます!

まちきよせ 木村 麻理子さん

我が家は貸農園で野菜を育てているので初物が採れると、その美味しさやありがたみを毎回かみしめながら、初物が今年も食べられることに毎度元気をもらいます。

そして、昨今の気候変動を肌で感じると、来年は同じように収穫できるか、10年後はどうなっているのか、次から次へとわきおこる環境問題に私たちは何ができるのかと考えると同時に、今一生懸命わたしたちに安全な食を届けてくれている生産者に感謝の気持ちがいってきます。

まち国立 柴田 由香里さん

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。

<援農ボランティア> くらふ家の人々



関心のある方は多摩きた生活クラブまで

理事の つぶやき



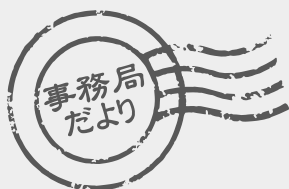
生活クラブで野菜を注文するとメッセージカードが入っています。あれは、生産者が用意し一つひとつ入れてくれている生産者からのメッセージ。何かあった時に書けばいい、と思ってスルーしてしまっていたのですが、「あれ?それって何か違うな」と気づいて、とっておいてまとめてメッセージを書く時間を作るようにしています。普通に暮らしていると食糧がたくさん並んでいる映像などをよく目にするからか、作ってもらっていることを忘れがち。安全な食べ物があるって当たり前のことではないんですよね。このところの酷暑や水不足、光熱費の高騰などは、生産現場にとって私たちの物価高騰よりももっと深刻だし、「組合員のメッセージこそやりがいだ」と聞いたこともあります。私たちの安全基準で出荷し続けたいと思ってもらえるような日常の気持ちの交流が大切だなーと感じます。

まちづくり/まち国分寺担当 うのき ちひろ
宇野木 千尋

編集後記

本年度から広報担当になりました。理事2年目、読む側から書く側へ。SNSなどで自分の事だけを発信するのとは違って、戸惑うことも。今伝えたいことを読んだ人の心に残るように〜とは思いますが、道のりは遠く…。ちなみに、毎月2回配信している多摩きたのメルマガも担当しています。お知らせしたい企画やイベント、たまに編集後記も書いているので、そちらも登録して読んでくださいね!

西川 博江



初めまして。世田谷センターで入職し今年で勤続7年目です。昨年までは主に組合員拡大を担当し、多くの加入対応に携わりました。

最近心がけているのは健康を意識

すること。具体的には、大盛か普通盛かで悩んだ時に普通盛を選択することです。小さなことからコツコツと!今年度は私生活が大きく変化した事もあり、「これからの自分」について深く考える必要を感じています。趣味はショッピングです。休みの日は気分転換も兼ねてショッピングモールに繰り出しています。夏に沖縄旅行に行ったので奮発して夏物を揃えてしまいました。今まで選んだ事の無いような色合いの服やカバンを買ったり、30代の今でも新境地を開拓中です。



東村山センター次長
えさか のりゆき
江坂 宜之

たまちゃんレポート

go!



まち立川の生産者交流会で
お米の生産者のお話を聞いたよ

毎年夏に行われる、遊YOU米を作っている山形県遊佐町のお米の生産者が消費地の組合員に会いに来てくれる企画。お話を聞いてわかったのは、米作りの大変さ、遊佐の生産者が生活クラブを信頼してくれていること、そして日本政府は今まで減反以外にもお米の生産量を減らす様々な政策を続けてきたこと。参加者が感想で「政治を変えないとね」と言っていたのが印象的だったニャ。生産者の伊藤さんは「減農薬栽培は手間がかかって大変だけど、こうやって組合員に会って期待されていることがわかったと頑張れる」って。



左:家族4人でお米を作っている伊藤さん
右:JA庄内みどりの佐藤さん

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
まち小平 矢島 美代子さん
まち立川 甲谷 映美さん

【7月号のクイズの答え】

- Q. 本紙にたびたび登場する多摩きたのキャラクターは?
A. たまちゃん

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱10月号

◇表紙クイズの答え ()

★必ずご意見・ご感想をお書きください。

※締切 10月31日(金)

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。