



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
November 2025 No.253

今月の
クイズ



たまたて箱 11月号

パレスチナ産のオリーブオイルを扱っている生活クラブの生産者は？

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 15,040人 (2025年8月末) 加入者数 487人 (2025年度累計) 脱退者数 -424人 (2025年度累計) 総利用高 278,348,574円 (9月配送) 世帯当り 18,507円 (9月配送) (9月30日現在)



生活クラブ農園 あきる野の野菜

東京の農地を守る取り組み

あきる野市の耕作放棄地を借りてはじまった生活クラブ農園・あきる野。東京都に残された貴重な農地で江戸東京野菜などの固定種を中心に無農薬・無化学肥料で野菜を作っています。収穫した野菜は青梅センター・東村山センターの組合員が予約登録して利用しています。また、体験農園の貸し出し、収穫体験イベントなども実施しています。

まちあきるの企画：2024年畑de マルシェ(通称ハタマル)



毎年恒例のハタマル。今年は11月22日(土)に開催予定

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」

まちあきるの 生活クラブ農園産の人参ゼリー



多摩きたInstagramで紹介中

【材 料】(直径7cmの器5個分)

- ・人参 50g
- ・りんごジュース 1缶(195ml)
- ・粉寒天 2g
- ・メープルシロップ 小さじ2
- ・真塩 少々
- ・水 100ml

【作り方】

- ①人参は皮付きのまま塩をひとつまみ振り、10分ほど蒸す。粗熱がとれたら、りんごジュース半量と人参をミキサーにかけてピューレ状にする。
- ②鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、焦がさないように混ぜながら火にかけて煮溶かす。
- ③②に①と残りのりんごジュース、メープルシロップを加え、さっと加熱してから火を止める。
- ④濡らした器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

- ・農薬を使用していないから、皮ごと食べても安心！
- ・人参のえぐみがなく、味が濃くて甘いので、とっても美味しいゼリーになります。
- ・子どもも食べやすい味。

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

パレスチナ産オリーブオイルが日本に届くまで

～オルター・トレード・ジャパン（以下ATJ）※オリーブオイル学習会より～

生活クラブ東京では、ATJの「民衆交易」を通じて、今年度もパレスチナ産オリーブオイルの共同購入に取組みます。パレスチナの生産者にとって、本来オリーブの栽培は楽しいもの。先祖から続く誇り高き日々の営みです。

パレスチナはどんなところ？



「パレスチナ地域」は地中海の東側
※地域を表すときは、シリアの一部ヨルダンの一部を含む場合もある
日本の四国と広島を合わせたくらいの面積。80%イスラエルの支配下

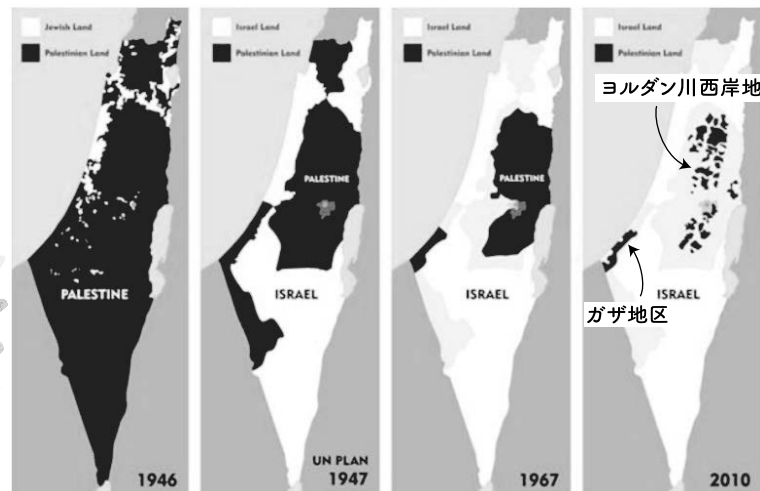


オリーブ畑の丘の上に整然と並んでいるイスラエルの入植地。オリーブ畑を収奪して入植。

使用していないとみなされた土地はイスラエルが収容できるルールもあるため、木をたくさん植えて自分たちの土地を守る手段にもしている

パレスチナ暫定自治区とイスラエルによる占領

濃い色がパレスチナ自治区。自治区の中にも警察権がイスラエルにあるエリアもある。



1947年
国連による分割決議

1967年の第3次中東戦争を機に、イスラエルが違法に占領を始める

パレスチナの人々にとって、オリーブは平和・命の象徴

地中海の温暖な気候で、この地域では約5000年前からオリーブの木を栽培しています。



ヨルダン川西岸地区とガザ地区の約9万haの土地に約1000万本のオリーブの木がある。パレスチナの農地全体の54%、果樹の80%がオリーブの木。毎年約1万本の新しいオリーブの木を植えていて、そのほとんどはオリーブオイル用の品種。

※ATJは生活クラブの balan gon パナナ、エコシュリンプの生産者。生産者の自立、生産者と消費者が相互に支え合う関係をめざし「民衆交易」を推進している。パレスチナの UWAC（農業開発 NGO/オリーブオイル出荷団体の一つ）を支援し、オリーブオイルも取り組んでいる。

ATJのWEB紹介 必見！！



オリーブオイルが"できるまで"



オリーブオイル生産者の声
パレスチナ・ガザのレポート



困難の中でも土地を守るためにオリーブ栽培を続けています

パレスチナの今…基本的人権が侵害されている日常

◆土地の収奪

ヨルダン川西岸地区イスラエルの分離壁はパレスチナに食い込んで建設

国際司法裁判所により違法とされ、国連決議でも違法と採択されたが、イスラエルは無視し続け占領を拡大。

→分離壁予定地のパレスチナ人が追い出され土地を奪われる。
→オリーブ畑を収奪しイスラエル人居住地を建設（2ページ左写真）。



入植地の多くはオリーブが植わっていた場所。イスラエルは入植地の拡大のため戦略的にオリーブを狙う。オリーブの木を焼いたり抜いたり、攻撃の対象としている。イスラエル人入植者によるパレスチナ農民への暴行は毎日数百件、銃撃や殺害もある



食い込む違法な分離壁
高さ8m

ユダヤ人が住み着いてイスラエルの土地として既成事実化したのが入植地

◆移動の制限

分離壁で村が隔てられたり、自分の畑や職場、学校に行くにも検問所（イスラエル側）の許可が必要。足止めされることも。
※オリーブの木が植えられているパレスチナの土地のうち約7%が分離壁の向こうにある。
→畑へのアクセスが制限されたため、2024年は60～70%の畑で収穫ができなかった。
→イスラエルの破壊・妨害活動により、年間約1500トンのオリーブオイル、約1050万ドルの損失が出ている。

◆水資源の収奪 / 使用制限

井戸やポンプが日常的に破壊される。
イスラエル 260ℓ / 日、入植地 280ℓ / 日
パレスチナ 70ℓ / 日に制限されている。

▶参考
WHO：一人あたり最低100ℓ / 日の水が必要。
令和元年度の東京都水道局調査：平均214ℓ / 日

哀れみではなく正義を 涙ではなく声を



UAWC代表
フアッド・アブサイフさん

オリーブ生産者はイスラエル占領下で貧しくされた小農民。入植者の暴力によって常に危険にさらされる状況下でオリーブを生産している。「民衆交易」は農民がオリーブ生産を続け、尊厳を保ち続けるために非常に重要な手段となっている。

「協同組合」だからこそできる「共同購入」。パレスチナの人々の日常の暮らしに思いを馳せみんなで利用することにより、パレスチナのオリーブ畑と人々の尊厳を守りたい。「共同購入」は生産者へのエール・生産者との連帯につながります。



2024年度産オリーブオイルは、5月9日に無事にイスラエル・アシュドット港*から輸出されました。ATJ（日本国内）でびん詰め。

*パレスチナには自分たちの港がないため、ソマリア沖を回避、南アフリカ周りで輸送。

パレスチナ産
エキストラバージン
オリーブオイル 450g

価格 配送 2,395円(税込み カンパ100円含む)
デポー 2,295円(税込み カンパはカンパ箱へ)

配送は11月4回(11月17～21日注文書提出)の取組み。デポーは12月に取組みがあります

※デポーではカンパ箱を11月から設置





「おいしい・ヘルシー」

高たんぱく・低カロリー！生活クラブの牛肉・鶏肉



赤身の牛肉を食べて
疲労回復、貧血予防、筋力アップ

たんぱく質

牛肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれ良質なたんぱく質を摂ることができます。

ビタミンB群

代謝をサポート。牛肉は特にビタミンB12の含有量が豊富。

鉄分

牛肉には体に吸収されやすい特徴があるヘム鉄が豊富に含まれています。

亜鉛

ホルモンの調整、新陳代謝を助ける役割、免疫力の維持など重要だけど不足しがちなミネラルも牛肉で摂取！

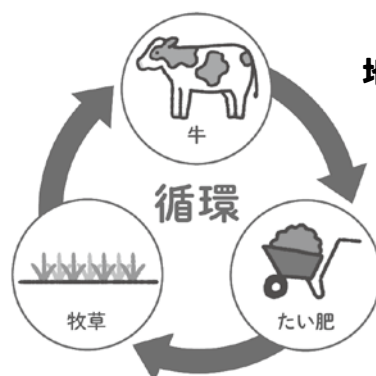
「霜降り」だけが牛肉じゃない！
酪農も支える乳牛生まれの
牛の赤身肉



牛乳の生産にもつながっている肉牛

生活クラブで取り組む北海道チクレン農業協同組合連合会の牛肉は「赤身牛肉」。乳牛(ホルスタイン種)から生まれたメスの子牛は乳牛に、オスは肉牛として健康に育てます。この牛が、生活クラブの牛肉となります。一部で北海道産の肉専用種の肉を「放牧牛」として取り組んでいます。

飼料には北海道産の牧草や、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などを与えています。肉骨粉や発ガン性が疑われている成長促進ホルモン剤は一切使用していません。



地域の資源を循環して国産飼料を増やす

牛や鶏の排せつ物はたい肥になり、地域で飼料用米や粗飼料として栽培して給餌されます。循環の仕組みを確立し、国産飼料の割合を高めています。

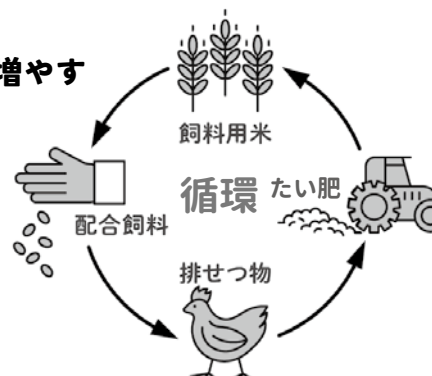
日本でわずか2%の国産鶏種
輸入に頼らず食べ続けられる
「丹精国鶏」



国産鶏肉と国産鶏種の違い

国産鶏肉とは日本で育てられた鶏の肉のこと。約98%は外国で開発された「ブロイラー」のひなを輸入して日本で育てられています。国産鶏種は日本で育種改良されたオリジナルの鶏。海外の事情に影響されことなく、国内で生産し続けることができます。

「丹精国鶏」は国産鶏種。開放型鶏舎の中で、広いスペースでのびのび育てられています。飼料は、遺伝子組み換えの混入を防ぐために分別したトウモロコシや国産の飼料用米など。抗菌剤は使わないことを基本にしています。



健康に育った丹精国鶏
筋トレやダイエット中にもおすすめ

たんぱく質

鶏肉は必須アミノ酸のバランスが良く、消化吸収率が95%。むね肉とささに特に多く含まれます。他の肉に比べて鶏肉にはコラーゲンも多く含まれます。特に手羽先や皮、軟骨などに豊富です。

鉄分・カルシウム

もも肉には鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜の健康、眼精疲労に。

オススメ消費材はこれ！



「牛肉小間切れ」

普段使いに便利。牛丼や肉じゃがにも。ビーフガーリックライスを作ってもおいしい！小分けになっているので2回に分けて使えます。

「牛肉一口カットステーキ」

クリスマスはちょっと豪華なディナーに！

スパイス＆ガーリックソルトをかけて焼くだけ簡単



番外編

デポアの牛肉・鶏肉

デポアの牛肉は「パステライズド牛乳」の提携酪農家の乳牛から生まれた雄を食用として飼育した「栃木開拓牛」や、web限定で人気の、乳牛と黒毛和牛をかけあわせた「ほうきね牛」を取り扱っています。デポアでも「丹精国鶏」を取り扱っていますが冷凍ではなく冷蔵品なので解凍の手間なく料理することができます。



生活クラブのお肉は「こんなお肉が食べたい！」という組合員の思いを、生産者と組合員が共に、作り続けられる品質、買い続けられる価格を話し合っ作られています。私たちの体は食べたものでできているので、どのように育ったお肉が安心して食べられるものを選びたいですね。

オススメ消費材はこれ！

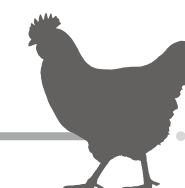
「フライドチキン」

丹精国鶏のムネ肉を使用。肉は塩麹に漬けこむことで柔らかく、衣はサクッと骨もないので食べやすい。レンジやトースターで温めるだけで便利。



「骨つきモモ照り焼き」
「ローストチキン(半身)」
「骨つきローストハーブチキン」

クリスマスの定番！
種類豊富なローストチキン！！



牛肉についてもっと詳しくはこちら↓



鶏肉についてもっと詳しくはこちら↓



多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



精肉・青果

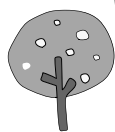
デポーのお肉コーナーには冷蔵の「丹精國鶏」が並びます。不定期で丸鶏も入荷。牛肉は独自ブランド「栃木開拓牛」（ホルスタインの雄）や、配送のWeb限定品でも人気の「ほうきね牛」（ホルスタインと黒毛和種のかけあわせ）が入荷します。ほうきね牛は脂がほどよくのってやわらかい肉質が特徴で毎週金曜日に入荷します。豚肉はもちろん平田牧場の「日本の米育ち三元豚」。週末のイベントの日にあわせて豚肉のオーダーカットも開催。ほしい部位を調理法にあわせたサイズにカットしてもらえます。切りたてのお肉はいつも以上にやわらかくて絶品ですよ。



国分寺のお肉コーナー。調理法など聞いてみてね！



荒幡さんの畑見学



青果は、環境や安全性に配慮した産地から無農薬や減農薬の野菜や果物が入荷します。地場野菜が入荷するのはデポーならではの。今年新たな取り組みとなった予約の「地場野菜セット」は、事前にフロアワーカーズとまちの組合員とで武蔵村山の生産者、荒幡さんの畑を見学に行き、セットに入る予定の野菜の生育状況と作業の様子を見せてもらいました。生産者がデポーに来て組合員と交流したり、野菜の袋に入っている「生産者カード」にメッセージを書いてフロアワーカーズに渡せば、生産者に日頃の思いを届けることもできます。生産者と消費者、お互いの顔が見える関係を大切にしています。



デポー 思い出アルバム



デポー東村山は2014年夏にリニューアルオープン。コンセプトは「子どもと一緒にいきたいお店」。組合員が休憩したり購入したお弁当を食べたり、企画を開催できる「カフェスペース」を店頭に増設。リニューアルを機に子育て世代を中心に200名の組合員が増え、活気あるデポーになりました。写真はカフェスペースでのイベントの様子。

こ 呼だま

8月号の応募用紙で
いただいた感想より



高田先生に聞く「水のはなし」はとても勉強になりました。プラスチックは便利でかかせない物ですが、人体の中にも入り込んでいる事を考えるととても恐ろしいです。知識を子どもやまわりの人にも伝えていく事や、プラスチック、ペットボトルをなるべく購入しないように工夫して生活したいと思いました。

まち立川 甲谷 映美さん

Step Up点検の「共にづくり、育てる」関係というところにすごく感動しました!!「欲しいものを作ってもらう・使う」だと思っていました。作り手も使い手も、世の中も自分達も良くしていこうという主体的な感じが素敵です♡

まち東くるめ 中山 由佳さん

社会全体でプラスチックが体内や環境に及ぼす影響に対しての正しい知識を身につけて、脱プラ製品を選んでいく流れになってほしいです。

まち小平 能登 みわさん

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。

「クリスマスは楽しく豪華に」 イムラヨウコ くらぶ家の人々



理事の つぶやき



今年の夏も異常な暑さでした。この暑さの中ではエアコンは必須。我が家では1日中、夜もタイマーをかけながら使っていました。使用量は過去最高! そんな私が今一番気になっているのは日本の電力政策です。約25年前に住んでいたデンマークで普通に見られていた風力発電用の風車。日本でも増えてきましたが、進んでいた洋上風力のプロジェクトが白紙に戻るなど、先行きは不透明です。さらに、「化石燃料を燃やして発電するよりは良いだろう」と原発の再稼働に対して肯定的な見解もあります。気候危機だけ見ても地球の未来は危機的な状況になりつつあり、再生可能エネルギーの発電所からなるべく多くの電力を調達する電気に切り替えることや、建物の断熱を考えて対策をとることなど、自分たちができることを今すぐ実行することが必要だと思います。

こみやま ひろの
まちづくり/まちきよせ担当 小宮山 寛乃

事務局 だより



小平センター次長の座間です! 小平センターエリアの組合員のみなさんは、文字パズルチラシ楽しんでいただけましたか? (他センター組合員のみなさんにもわかるように、チラシの画像を載せますね!) 暑すぎる夏、ほとんどない秋、そして今年はどんな冬になるのか…不安いっぱいですが、少しでもセンターや組合員が楽しく過ごせるよう、色々考えていきますのでよろしくお願いいたします! さて、私は今人生で3度目のジム通いに挑戦しています。登録してはすぐに行かなくなってしまうので、今回は3か月は続けるぞ(笑)! しっかり体力をつけて、小平センターのみんなを支えていきます♪



小平センター次長
さま ゆみ
座間 結実

編集後記

パレスチナの惨状を思うたびに、どうして人間が人間にこんなひどいことができるのか、と思う。でも「それが戦争なのだ」と。だとしたら戦争をしないこと。争いは話し合いで解決できると信じて行動すること。まず、身近なところからやっていきたい。

磯嶋 志保子

たまちゃんレポート♪

『わ・おん』で"おいしいランチを食べたニャ♪

go!



小金井にあるまちの縁がわ「わ・おん」というお店の日替わりランチを食べたニャ。素材だけでなく調味料もドリンクも、みんな生活クラブの消費材を使っているんだって。この日のメニューは、鮭のソテー、ゴーヤの卵炒め、おからサラダ、つみれ汁。大人気で毎日早い時間に売り切れることも！お手頃スイーツもおススメだニャ。「また明日も来るね～」と常連さんも！フロアや壁面は貸しスペースとしての利用も可能。可愛い雑貨もあってワクワク♪おなががいっぱいになったら、お隣のエコメッセ「水・緑・木地」にも遊びに行こう！お買い物か寄付になるチャリティーショップなので社会貢献につながるステキなお店だニャ。おなかもココロも満たされるよ～ぜひ行ってみてね。



小金井・ワークスまちの縁がわ わ・おん ■Instagram: waon_machinoengawa
■住所: 小金井市本町5-7-16ハイツニッケン102 ■電話: 080-7887-1766
■定休日: 日・月・祝日 ■営業時間: 11:30 ~ 16:00(短縮営業中)現金のみ

毎日食べても飽きのこない優しい味のランチ。
スタッフとのお話も楽しい。

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・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

まち西東京 荒木 美代子さん
まち東村山 加藤 美穂さん

【8月号のクイズの答え】

- Q. マイクロプラスチックより細かい〇〇プラスチックも
環境汚染の原因になっている。〇〇に入る言葉は？
A. ナノ

クイズ応募 & 意見・感想用紙

たまた箱11月号

◇表紙クイズの答え ()

※締切 11月28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ございます。

まち名 () お名前 () TEL ()

組合員コード () 班・個配・デポ (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。