



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  
December 2025 No.254

今月の  
クイズ



# たまたて箱 12月号

生活クラブの設立者の名前は？

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 14,983人 (2025年9月末) 配達 6,058人 (2025年度累計) 加入者数 570人 (2025年度累計) 脱退者数 316人 (2025年度累計) 配達 -522人 (2025年度累計) デポ -212人 (2025年度累計) 総利用高 400,573,417円 (10月配送) 世帯当り 29,907円 (10月配送) (10月31日現在)



## 地場野菜

東京にも生活クラブの野菜の生産者がいます

小平市御幸町の鈴宮農園、園主の宮奈さん。350年以上前から続く農家です。安全な野菜を供給できるようになるべく農薬を使わず、土壌改良など工夫を重ねています。畑の周りに住宅が立ち並ぶ東京での農業には気苦労も多いとのこと。今年度は小平センター配達組合員限定「宮奈さんの野菜セット(予約取組み)」がありました。

まち小金井企画：鈴宮農園で生産者交流会



中央が宮奈さん

## 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」

### まち小金井 簡単！野菜キッシュ



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】4個(2種類)2人分 マフィン型(直径7cm、深さ4cm)

◆生活クラブ冷凍パイシート 1枚(解凍しておく)

◆卵液

- ・たまご 中くらいの大きさ1個
- ・生クリーム 50g
- ・牛乳 25g
- ・塩 1~2g

◆フィリング(2種類、各2人分)

- a.ウインナー 2本 ジャガイモ 1/4個
- b.ブロッコリー 小房2 ミニトマト 2個

◆シュレッドチーズ 適量

【作り方】

- ①aとbの具をマフィン型に入る大きさ、一口大に切る
- ②ボールにたまご、残りの材料を入れて混ぜ卵液を作る
- ③冷凍パイシートを1/4に切る。麺棒でマフィン型よりひと回り大きく伸ばしてマフィン型にしく
- ④③に①の具を入れ、②の卵液を4個それぞれ均等に入れ、チーズをのせる
- ⑤180度に予熱したオーブンで20分焼いたら出来上がり

ここが  
Point

まち企画で依頼した小金井市前原町にある「SPOONFUL(スプンフル)」のレシピ  
つつい、具材をたくさん詰め込みたくなりますが、控えめが◎  
いろいろな野菜で試してみてもね(かぶや、れんこんも生のまま入れてOK！)

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



誰かにまかせておけばいいの？

# 私たちの暮らし・平和・民主主義

日本は戦後80年。その間日本国内が戦場になることはありませんでした。それは戦争を経験した世代が、それぞれ後悔や反省の念をもち、過ちを二度と繰り返さないように、少なからず語り継いでいるから。また戦争放棄をかかげる憲法も盾となり、なんとか平和が続いています。平和と民主主義について、生活クラブのはじまりと照らして考えます。

## 1965年 世田谷で生活クラブ設立

戦争を繰り返さないために必要なことは…

- 「視野を自由にしてそれぞれのやりたいことをすすめていく、それができる組織に」
- 「誰もが未知の可能性をもっている」
- 「行政に対抗できるだけの政策能力・活動能力を自分たち市民が持つ」
- 「市民の能動的な組織を作りたい」

設立者 岩根邦雄の言葉



岩根邦雄

## 「自分で考え、自分でおこなう」が大事！！

生活クラブは設立以来「自分で考え、自分でおこなう」を大事にしています。

### 自分で考え

考えるためには、その材料が必要

- ＊ あらゆる情報を組合員に開示する  
必要な情報を得るための法整備を  
行政にも求める（例：食品表示）
- ＊ 学ぶ場を作る  
生産者、学者などの有識者から話を  
聞き、それを深めるために話し合う

### 自分でおこなう

必要なのに世の中にないモノや  
仕組みは自分たちで作利用する

- ＊ それを維持するために、共感し支持する人  
を自分たちで増やす  
＝生活クラブの組合員を増やす活動
- ＊ 活動に必要な資金も、自分たちで生み出す  
＝共同購入で得られた剰余、  
組合員活動費

例：無添加ウインナー、  
遺伝子組み換えで  
ない畜産飼料を流  
通させるしくみ

／ 関わる全ての人にとってよいこと（social good）、社会を動かすことだってできる！ ／



もし、誰かに任せる・  
誰かが何とかしてくれると  
みんなが思うとどうなる？

「限られたエリートが政治を行い、民衆はただそれに従って  
いるより、一人ひとりが地域の問題に関わり、考え行動する  
方が全体として多くのエネルギーが生まれいい社会になる」  
（トクヴィル：19世紀フランスの政治思想家）



知る人が減る

↓  
多くの人は  
何が問題かわからない  
判断できない

権力の集中

↓  
強い権限で戦争を始められる  
それをとめられない

話し合いが減る

↓  
独断があっても気がつかない  
気づいた人がいても広がらない

でもできるかな…  
なんか難しそう



生活クラブの「班別予約共同購入」は

## 「自分たちで考え自分たちでおこなう」組織の土台となった！

生活クラブの原点

班別予約共同購入って？

生活クラブ初期～2007年前後まで牛乳も、たまごも、豚肉も、野菜も、その他あらゆる消費材にはロットがあり、それに合わせて班の中で調整をしていました。この調整のために多くの班が毎月班会を行い、班長、会計などの役割を分担。役割をみんなで担うことは、「自分たちで考え、自分たちでおこなう」組織運営を実体験として学ぶ場だったともいえます。

### 班の中での調整…イメージわかりますか？

豚肉の場合



メリット：生産者のロスが出にくく、コストが  
抑えられ、よいものを安く手にいれ  
ることができる  
デメリット：班の中での調整が面倒

この話し合う土台が、生活クラブの会議、まち委員会、ワーカーズ運動など  
さまざまな組織運営で活かされてきました

## 自分たちで考え自分たちでおこなう場はさまざま

### 生活クラブのまち委員会

サークル活動

コミュニティの活動

町内会、PTA、地域でのボランティア活動

などなど

小さな単位の小さな話し合い  
ならハードル低いかも！！



### ワーカーズ・コレクティブ

働く人全員が出資し、経営と労働を担い、営利を目的としない事業を行う働き方。地域社会に必要なサービスを立ち上げ、多様な背景を持つ人々がお互いを尊重しながら協同で働くことが特徴。（労働者協同組合法の施行により、その活動がさらに広がっている。）例えば、デポールの運営はフロアワーカーズが担っています。



デポールのお祭り前のミーティング

「狭い範囲の、ごく少数の活動でも、自分たちで納得いくまで話し合って結論を出すことが重要。時間も労力もかかるが、その方が充実感も満足感もある、こういう経験を積み重ねることで、より大きな集団での意思決定もイメージできるようになる。」政治学者、宇野重規さんの言葉です。

それが積み積もって、戦争を回避できる民主主義の土台となり、それが平和につながるのかもしれない。子どもの頃から経験をさせることも大切です。

生活クラブでは、そういう体験ができる場であふれています。具体的な活動事例は次のページで！少しの時間でも活動や意思決定の場に参加してみませんか。新しい活動や子どもたちも大歓迎。平和な社会を生み出すためには、生活に根差した小さな集まりへの、市民一人ひとりの参加が必要です。







## 多摩きた生活クラブ生協 通常総代会

組合員の代表である「総代」が集まって事業計画や方針案及び重要事項について審議し議決する最高議決機関。多摩きたの総代定数は200名、その半数以上の出席で成立。

「生活協同組合」は生活に関わるあらゆる問題・課題を解決するために、思いを共有する人たちが集まって行動する組織。組合員全員で集まるには大人数すぎるので組合員の代表「総代」が総代会や学習会・意見交換会に出席し、話し合います。次年度の総代の立候補のお知らせは次月の「たまたて箱」に掲載します。

POINT



## 組合員交流会

(まち小金井)

地域の組合員が集まって消費材のお茶菓子をおともに「生活クラブって？」をテーマに交流。ベテラン組合員からビギナーさんまで楽しくおしゃべりしました！



## コミュニティ連絡会

(まち国分寺)

まち国分寺には20以上のコミュニティがあります。コミュニティリーダーに呼びかけ、年に1度コミュニティ連絡会を開催しています。今年は市役所から担架や段ボールベッドを借り、実際に防災グッズを試したり、炊き出し釜ですいとんを作ってみなで食べました！！



## コミュニティの緊急物資受取り訓練

(まち小平)

生活クラブから届く緊急物資をコミュニティのメンバーが受け取るための訓練を実施しました。この訓練は、希望する全コミュニティが参加しています。



# 写真で見る組合員活動

生活クラブにはみんなで意見を出し合い活動している集まりがたくさん！

ほんの一部ですが、その様子を紹介します。

生活に根差した小さな集まりから組織の大きな話し合いまで  
多彩な組合員活動に参加してみませんか？

2024年度  
企画総数  
354！

それぞれの企画実施に向け、関係する組合員が役割を分担し、話し合っています。生活クラブでは、イベントの成果だけでなく、話し合いのプロセスも大切にしています。それが民主主義の土台になることを信じて。。。



## コミュニティとは？

近隣に住む組合員が集まって構成。いざという時にたすけあえる人のつながり作りのため組合員の話し合いにより活動をすすめます。多摩きたにあるコミュニティ数は120以上！



多摩きたにある  
コミュニティ一覧



作品のニット帽



## 編み物サークル

(まち東くるめ)

みなでおしゃべりしながら楽しく編み物をしています！

## サークルとは？

まちが決めた人数以上の組合員を中心に、興味のあることでつながったメンバーが活動。まちによって活動費を補助したり、機関紙で告知などのサポートも。サークルの定義やサポート内容は、それぞれのまちで話し合って決めています。



## 着物サークル

(まちきよせ)

半幅帯の結び方を教え合い、メンバー所有の浴衣、半幅帯の素材や特徴等を見て学び合っています。



## 映画上映会

(まち青梅)

誰もが暮らしやすく、幸せに生きられる地域をめざして「いろいろな人がいて、いろいろな生活がある」ことをたくさんの人が知る機会を作りたいとまち委員会で話し合い、「チョコレートな人々」という映画上映会を企画。83名が集まりました。



## まち活動とは？

まちの組合員が「まち活動費」を出し合い、まち大会で決定した方針のもとに活動しています。「安心できる食・環境・暮らし」づくりのための地域発の活動として、組合員交流会・生産者交流会・映画上映会・行政への提案活動などを行い、まちの組合員へ広報紙やSNSを通して情報発信もしています。

## チームとは？

まちの方針にもとづいて、組合員でない人にも生活クラブを知ってもらうことを含めた活動をします。



多摩きた16まちの  
活動の様子はこちら

## 田んぼの会

(まちあきるの)

日の出町の田んぼで、農業を使わず人の手による昔ながらの米作りをしています。食の大切さを深めると共に人と人のつながりも作っています。まちのチームとして生活クラブを知ってもらうことも意識して活動しています。



「参加したいな」と思ったら、各まちの機関紙から問い合わせてくださいね。たまたて箱の巻末の意見・感想用紙にその旨記載して提出していただいてもOK。関係者につながります。



# 多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



## オール消費材のお惣菜

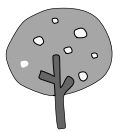
デポーのお惣菜は、店内のキッチンで、フロアーワーカーズが思いを込めて「5つの基本姿勢」で手作りしています。お弁当、お肉やお魚を使ったメインのおかず、揚げ物、野菜たっぷりの副菜などレパートリーも豊富。土用の丑の日はうなぎ、クリスマスにはローストチキンなど季節の行事食も並びます。地域の集まりやお誕生日会のためのお弁当やオードブルの注文も受け付けています。対応できるメニューはデポーごとに違うので詳細は各デポーで聞いてくださいね。



デポー東村山のオードブル

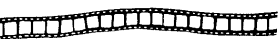


デポー国分寺人気メニュー  
「桃子さんの天ぷら盛り合わせ」  
レシピを知りたいときはワーカーズに  
声をかけてね。



## 各デポーの人気メニュー

- 国分寺：桃子さんの天ぷら盛り合わせ・手羽先の甘辛煮
- 東村山：メンチカツ・しゅうまい
- 西東京：紅茶焼豚・豆腐ナゲット
- ●デポーのお惣菜「5つの基本姿勢」
- ①すべて「生活クラブ」の消費材で作っています。
- ②組合員の見える場でワーカーズが手作りし、作りたてを提供します。
- ③だから「安心・安全」で「美味しい」!
- ④組合員の要望を受けてメニューの開発ができます。
- ⑤消費材の使い方を提案します! 要望があればレシピも公開します。
- 



## デポー 思い出アルバム



デポー西東京が入るパスレル保谷は、生活クラブ運動(子育て・介護など福祉分野と食の分野の融合)を地域にアピールする複合施設として2007年10月にオープン。デポーオープンの日には店頭で華やかなセレモニーを開催しました。

# こ 呼だま



9月号の応募用紙で  
いただいた感想より

デポー思い出アルバムが懐かしくうれしかったです。当時のみんなの必死の努力の賜物がデポーなんだと思いました。欲しい材がすぐ手に入ったり、ぱったり友人に会ったり、ワークに参加したり、デポーのある幸せを実感しています。

まち東村山 藤田 恵美子さん

利用が減っていると聞いて、意識して買うようにしていた豚肉ですが、牛肉も利用が減っているのですね……。牛肉は高いのであまり手が出づらいますが、年間5パックなら買えそうと思えました。

まち国立 柴田 由香里さん

固型せっけんの使い道がたくさんあることを知りおどろきました。キッチン・洗面所・浴室・洗たくとたくさんの種類から解放されるだけでなく環境にやさしい。リーズナブルもうれしいですね。さっそく試してみたいと思います。

まち青梅 佐藤 奈美さん

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。

生活クラブでもやってます

## くらぶ家の人々



生活クラブコールセンター  
042-452-9797

## 理事の つぶやき

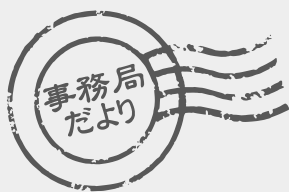


生活クラブには、組合員が主催する様々な企画があります。私が加入して初めて参加した企画は、まち主催の「豚肉の試食会」参加費200円でした。まち委員から、生産者が豚やお米をどのように育てているのか、お料理の仕方についてなど教わりました。企画は組合員が内容を考え→準備→開催していると聞き「プロじゃなくても自分たちでこんなにステキな企画ができるなんてすごい!」と思いました。試食の後は参加者も一緒におしゃべりしながら使ったお鍋や食器を洗い、棚に戻して閉会。ちょっと得した気分になりました。

私のおすすめ企画は「生産者交流会」。生産者が会場に来て消費材についてのお話をしてくれます。生産者は組合員の顔を見ながら交流できるこの企画をととても楽しみにしています。生活クラブの消費材は生産者と組合員が話し合いながら作っています。生活クラブが60年かけて築いてきた生産者との信頼関係をこれからも「共同購入」で未来につなげていきたいですね。

共同購入/まち武蔵野・まち小平担当 飯田 桂子

いいだ けいこ



事務局長になり4年目を迎えています。日々の業務で、なかなか気が休まることのないのですが、今年度は意識的に休みをとり趣味の時間とってリフレッシュするようにしています。電波の届かない山奥での釣りは、自然いっぱいの静かな中でリフレッシュする時間になっています。野生の鹿や猿、鳶など見かけます。クマはまだ遭遇したことはないです。釣った魚を料理したり、人に食べてもらうのも好きです。家庭でも週に1回は食事を作り、料理の腕の向上をめざしています!生活クラブのイベントで使うために、消費材を並べる棚をDIYで作りました。今後はマルシェ台等も作成予定です。一緒に作ってくれる方、募集中!



多摩きた事務局長  
いのうえ まさよし  
井上 正芳

## 編集後記

今月号2・3ページでは、民主主義を機能させるために私たちに何ができるか、生活クラブの歴史や設立者 岩根邦雄氏の言葉を紹介しながら考えた。私たち一人ひとりが自分で考え、行動し、そして仲間を見つけること、英雄的救世主を待望しないことが大切だと思う。

小佐野 洋美

# たまちゃんレポート

go!



「わくわくエコ体験ワークショップ」に行ってきたニャ♪

毎日使うでんきについて学べる企画と聞いてお出かけ。開場とともにたくさんの方が来ていたよ。広い会場に、ワークショップやスタンプラリー、ミニ断熱講座やでんき切り替えコーナーなど盛りだくさん。自転車をこいで発電したり(なかなかの運動量!)、子どもたちは「地球を救う作戦会議」ボードゲームで、自分たちができる地球にやさしいことって何か?を学んでいたよ。ソーラーランタンを作ってお友だちと見せ合いっこ♪太陽の力を実感できる楽しい工作だったニャ。再生可能エネルギーのでんきが必要なのはどうしてなのか?気候変動で私たちにできることは何か?みんなで地球の未来を考える1日になったニャ♪



それぞれのブースで体験!大人も子どもも一緒に楽しんでたよ

生活クラブでんき みんなでつくる・つかう・つなぐ  
契約プランや、料金シミュレーションは

生活クラブでんき

検索

## 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  
まち東村山 森 悦子さん

【9月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブのお豆腐は、添加物の○○○不使用
- A. 消泡剤

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱12月号

※締切 12月30日(火)

◇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、「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。