

身近な 人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
January 2026 No.255

今月の
クイズ



たまで箱

1

月号

組合員数 配送 14,966人 ポート 6,078人 加入者数 配送 655人 ポート 365人 脱退者数 配送 -624人 ポート -245人 総利用高 465,608,364円 世帯当り 31,111円
(2025年10月末) (2025年度累計) (11月配送) (11月30日現在)



ひらばくこうぼう
(株)平牧工房

50年におたって組合員に愛されているウインナー

平田牧場の豚肉を使い、亜硝酸塩だけでなく、着色料や発色剤、保存料、酸化防止剤、化学調味料も不使用。2010年からは組合員からの要望で乳たんぱく、小麦でんぶんも不使用に、アレルギーの方でも食べられるウインナーに進化しました※。ウインナーの皮の羊腸を加工する際にも、リン酸塩を使っていないことも大きな特色です。※生ウインナー、チョリソーソーセージを除く。

まち東大和企画：平牧工房加工肉学習会



生産者の実演の後、組合員も腸詰め体験をしました

私たちのビジョンフード まちのおすすめレシピ



食の安心・安全を
根元で支えている
「第一次産品」

まち東大和 ミニコロトマトピラフ



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】

- お米 3合(研いでおく)
- トマトジュース(食塩無添加) 190g(1缶)
- ★皮なしミニコロウインナー 120g(1袋)(好みでカットしても)
- ★玉ねぎ(中) 1/2個(みじん切り)
- ★ミックスベジタブル 100g
- ★洋風だし顆粒 8g(1袋)
- ★塩 小さじ1・1/2(好みで加減してください)
- バター(有塩) 大さじ2(約24g)

【作り方】

- ①炊飯器にお米、トマトジュースを入れ、3合の線まで水を入れる
- ②★を入れてさっと混ぜ、バターを散らす
- ③炊飯スイッチを押す～炊けたらふっくら混ぜて出来上がり！

炊き込むだけ！消費材の力で簡単なのに美味しい♪

皮なしミニコロウインナーを子ども用？お弁当用？と思って利用していない方はもったいない…小さくても平田牧場の豚肉の味がしっかりする本格派！カットいらずの便利材料として、スープやオムレツなどにも。



多摩きた生活クラブ ポン 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



甘夏だけじゃない ほかのみかんも食べよう

~生産者の声を聞きました~

報告：ビジョンフード産地推進会議 みかん
@三重県

近年の異常気象に農家の後継者問題、さらに物価高も加わり、みかんの生産現場は様変わりしています。

2025年8月、連合消費委員^{*1}として、「ビジョンフード産地推進会議 みかん」に出席しました。

この会議では生産者と組合員、事務局が各産地の現状を共有し、産地に共通の課題や生活クラブの厳しい栽培基準をクリアしつつ生産を続けていく方法、組合員がそれを食べ続けていくために何ができるか話し合いました。

^{*1}連合消費委員：全国の生活クラブ33単協から各1名選出された理事が組合員の代表として、消費材の取組品目や方針の決定、・生産者との産地協議などの活動を担っています。

生活クラブでのみかんの利用と生産状況

過去10年間の柑橘類の取り組み重量に大きな変動はない（1,400トン程度で横ばい）。(組合員数の42万人で割ると一人年間3kg程度)。温州みかんの場合、生活クラブへの提携産地からの供給比率は92%から67%まで減少していく、提携産地以外からの供給が増えています。生産者の高齢化・労働力不足・他の柑橘への転換などが理由です。また2022/2023年は猛暑などの影響でみかんが作りづらくなり、収穫量も減少しました。

パイロットファーム^{*2} 視察の様子。
ここではスマート農業・機械化で労働軽減を試みました。平坦なので作業しやすく、農道も広く機械も入りやすい。

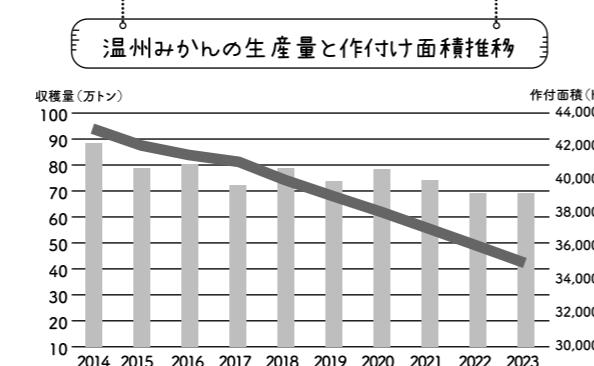
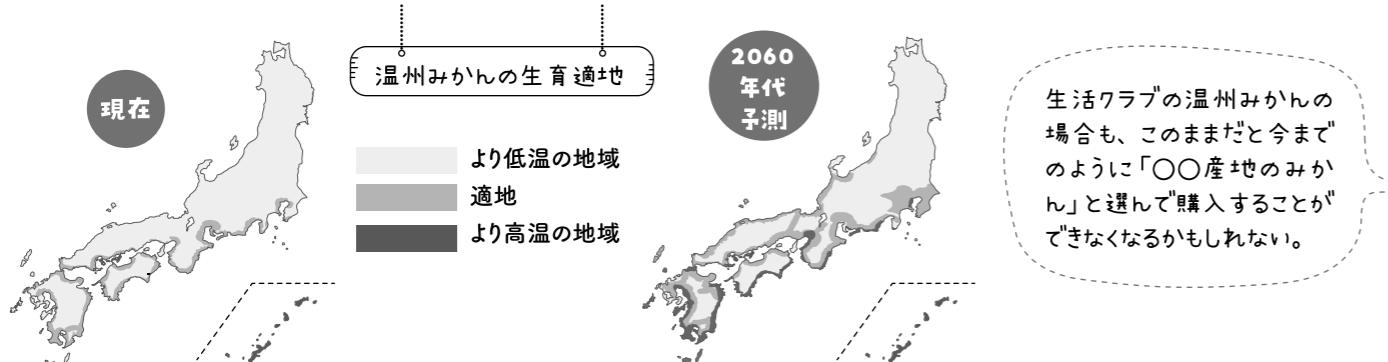
^{*2} 実験農場のこと



日本の産地の現状

異常気象や後継者問題に物価高も加わり、みかん（柑橘類）生産者は存続の危機に！？

- 日当たりの良い山の斜面は、温暖化により日当たりが良過ぎてしまい栽培適地でなくなってきた。みかんは木を植えてから収益が得られるようになるまで5～10年かかるため、新規就農や植え替えが必要になった場合、収益化までの収入源が必要になる。
- 近年は気温上昇によってカメムシ・カミキリムシの成虫・幼虫・卵が越冬できてしまう。以前は虫が出ない時期があったが今は一年中虫が出てくるので防除が必要になっている。



産地会議の様子

厳しい栽培基準をクリアする
生産者の想い

今までとは違う異常気象の中で、生産者によっては生育不良が多く出て、昨年は生活クラブの基準に照らし合わせると、出荷できない実がかなり多くなってしまったそう。

「安心安全でおいしいみかんを届けたい」「年中みかんを楽しんでもらいたい」と、組合員の顔を思い浮かべて、生産者は厳しい栽培基準を守って生産してくれています。

生活クラブの
柑橘類
提携産地
(6グループ)

西日本ファーマーズユニオン（無茶々園）
生産者 156人
温州みかん、レモン、ゆず、伊予柑他

ながさき南部生産組合
生産者 132人
みかん、玉ねぎ馬鈴薯他

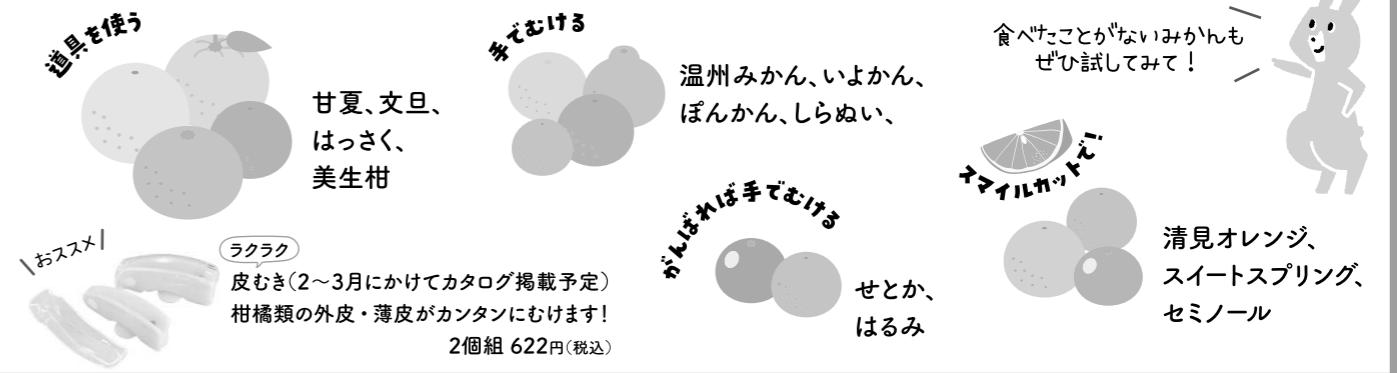
生産者グループきばる
生産者 22人
甘夏、しらぬい他

(株)紀伊半島エリア再生産組織KARP
生産者:果宝園、和光農園、旬彩くまの、王隱堂農園の34人
みかん、ネーブル、はっさく、清見、レモン他

作り続けるために
産地の取り組み

リスク分散や収入確保のため、育てやすい他の果物や野菜等も育てています。生産者の柑橘以外の農産物も食べて応援!したいですね。

種類別みかんのむき方



ぜひ、生産者カードに
食べた感想や応援メッセージを！
配達便(またはデポー店頭)で
提出してくださいね！



生活クラブ基準のなるべく農薬を使わないで育てる栽培方法は、消費者である組合員の食の安全だけでなく、生産者の健康や農地周辺の生態系(食物連鎖)も守ります。また、おおぜいの組合員が生活クラブのみかん(柑橘全般)を利用し農家の収入が増えれば、新たな農法にチャレンジすることもできます。先の見通しが明るければ後継者が登場し、その地域の人口減少を緩和することや地域の活性化につながるかもしれない。生活クラブの自主基準に応えて作ってくれる生産者は希少な存在です。産地もいろいろ、収穫時期や気象状況によって味わいは異なります。農産物だから味は個性。どれも自然の恵みです。様々な努力や苦難を乗り越えて実ったみかんを積極的に利用して生産者を支え、国産柑橘類を持続可能にしていきましょう。

ゲノム編集食品、表示義務ないって本当？！

生活クラブは 2025 年の秋より「**ゲノム編集表示を求める意見書提出運動**」をすすめています。 「生活クラブの消費材 10 原則」のなかで、「**生命の倫理に反し、企業による支配を招く“食べ物の遺伝子操作”に反対**」することを宣言し、ゲノム編集食品を消費材の原材料に受け入れないと基本姿勢としています。

※ゲノム＝生物の設計図。生物がもつ遺伝情報のすべて

ゲノム編集とは

特定の働きのある遺伝子を切り貼りしてその生物の性質を変える技術です。「遺伝子組み換え」技術よりは短時間で効率よく正確に

- ① 狙った部分を切断して遺伝子を壊す
- ② 狙った部分に別の遺伝子を挿入する

ことができます。「正確に」とは言っても、間違いはあることや、いまだ遺伝子の仕組みや役割が全て解明されていない状況で、壊してもよい遺伝子があるのか全くわかつていません。

表示義務がないのはなぜ？

今の日本では、ゲノム編集で起こる遺伝子の変化は「自然界や従来の育種でも起こりうる程度の変化であり、安全性も従来の育種と同等と考えられる」とされているから。そのため、

①は届け出（任意）をするだけで流通が認められていて、表示の義務がないため消費者は店頭で判断できません。

②は安全審査の対象となっていますが、表示義務はありません。

消費者庁は、ゲノム編集されたかどうか調べる方法がないので表示はできないとしています。科学ジャーナリストの天笠啓祐さんによると「企業がどこの遺伝子を壊したか、全情報を公開すれば、ゲノム編集食品の表示は決して不可能ではない」とのこと。

私たちには自分たちが食べるものについて「知る権利」があるはず。ゲノム編集食品の表示や情報の公開を求める必要があります。

ゲノム編集作物でも
有機栽培をすれば
オーガニックと表示する
ことができてしまう
懸念も。。。

血圧を下げる成分UP!



GABAを多く含むトマト



肉厚マダイ

毒素のないじゃがいも
茶色くならないレタスなどの
野菜も開発されています
全部人間の都合で。。。

意見書提出・地域の声が国を動かした

1996 年に遺伝子組み換え食品(GM)の輸入が始まった当時、その表示義務は無かったため、生活クラブをはじめとした消費者団体が GM 食品の危険性を訴え、地方議会から国への意見書提出を求める活動をしました。最終的に約 1600 の自治体が国に GM 表示を求める意見書を提出。その結果、国も方針を転換し、2001 年に表示制度ができたのです。

表示義務の無かった遺伝子組み換え食品が私たちの声から表示がされるようになったように、こうした動きをまた拡げていきたいですね。

★最新情報を学べる講座★ 「食と農の未来を考えよう」

ゲノム編集などの最新事情

講師:印鑰 智哉(いんやくともや)氏

3/14 (土) 14 時～

詳細・申込みはコチラから ⇒



カラダ
環境に
やさしい

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？

せっけんシャンプーの特徴

◆合成界面活性剤、シリコンなど不使用

市販のシャンプーの成分表を見たことがありますか？実は、環境省によって「人の健康や生態系に有害なおそれのある化学物質」として指定されているものが多数含まれています。表示にも注意です。「天然成分使用」など自然さをアピールしていても成分表をみるとビックリな数の化学物質が入っているものがたくさんあります。生活クラブが扱っているシャンプーは4種類ありますが、全てせっけん成分でできているため、表示がシンプルです。頭皮の健康と環境を考えての選択です。

◆せっけんシャンプーを使うとキシキシするのはなぜ？

使い始めると、以前使っていたシャンプーやリンスによって髪を覆っていたコーティング剤が剥がれ、傷んだキューティクルがむき出しになるため、髪がキシキシすると感じるかもしれません。一度傷んだキューティクルは再生しないので、健康な髪に戻るには生え変わる必要があります。

今月のおすすめせっけん



¥352



¥508



¥252



¥345

頭皮の健康から美しい毛髪へ♪

ポイント

- ・シャンプー前のブラッシング・・・ほこりなどを落とし髪のからまりをとる
- ・お湯でしっかりと洗う・・・汗や皮脂をあらかじめ落とすことで泡立ちをよくする
- ・二度洗い・・・一度目は軽く洗い流す、二度目は地肌をもむようによく泡立てる
- ・せっけんシャンプー用リンスを髪の毛に行きわたらせる・・・髪が長い方は洗面器に入れて、毛先から馴染ませてもOK

※リンスは、石けんシャンプー専用。せっけんでアルカリ性になった髪を中和させます。



利用者の声

沐浴卒業後もせっけんで♪

私は子どもの頃からせっけんシャンプーを使っています。これ1本で全身洗えるので、とても便利で経済的です。今では泡で出るポンプを使って、子どもたちも全身せっけんシャンプーです。沐浴を卒業した後、市販品に切り替えず、成長してもせっけんを使い続けるのがコツかもしれません。地肌はさっぱりと、髪はしっとりとした健康でいられます。合成洗剤から切り替えるかたは、使ってみると、泡切れの良さに驚くと思います！(K.S)

せっけん生活
はじめませんか
(えほん)



せっけん生活をはじめよう

4

せっけんシャンプー & リンス

多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



パン・豆腐は
地域のお店から

デポーで扱うパンや豆腐類は生活クラブの厳しい基準をクリアした、素性確かなもの。地域のパン屋さんや豆腐屋さんのパン・豆腐類も並びます。例えばデポー国分寺・東村山・西東京に入荷する「パンの家ラ・マン」のパンは国産小麦・天然酵母を使用のパンを中心に、厳しく吟味した原料で作られています。平牧工房のウインナーやベーコン、卵や牛乳は消費材を使用!入荷日には焼きたてのお食事パンや菓子パンがたくさん!日替わりで他の生産者のパンも入荷します。



豊島屋さんの定休日にフロアアピールに
来てくれました。



「豆腐1パックに大豆330粒使っているよ」

消費期限の短い豆腐は遠くまで運べないので地域のお豆腐屋さんのものを共同購入するという方針のもと、国産大豆100%、消泡剤不使用、遺伝子組み換え作物は使わないことにこだわって作っているお豆腐屋さんと提携して、デポーに直接納品もらっています。デポー国分寺には府中市の「元氣屋」、東村山には小平市の「豊島屋」、西東京には稻城市の「須黒食品」のお豆腐が入荷。お豆の味が濃いお豆腐で組合員に人気です。生産者交流会やフロアアピール、時には納品時にも生産者と会えるかも。入荷日はそれぞれのデポーで違うので確認してくださいね!

デポー 思い出アルバム



デポー西東京は、保谷の配送センター跡地に建てられた「パスレル保谷」の1階にあります。「パスレル保谷」の1階には生活クラブ保育園ぼむもあり、2階は市民事業所、3・4階は住居になっています。写真は建設中の「パスレル保谷」。

こ 呼だま

10月号の応募用紙で
いただいた感想より

「お米があるのが当たり前だった私たち」という言葉が重いです。不安定な国策の中で、農家の皆様には感謝しかないです。記事の内容から、普段からお米をあまり注文していない人たちも安く買えるために殺到したのでは?と思ってしまいました。広く浅くという分配の考えをするのであれば、よやくらぶも少量からの量り売りにするとか、来年度の予約を今から取る方向に変えて良いのではと思います。

まち立川 野口佳子さん

理事の つぶやき



近ごろ足うらや足指を使うことの大切さが言われ始めている。私は昨春から、ゆるゆるのひもとペタンコなソールのサンダルを履いている。夏の間は足が解放されて気持ちが良く、これで出かけた先で偶然同じサンダルの人と会うことも増えてきた。このサンダルの真の目的は、靴から足を開放し足本来の動きを取り戻すこと。つまり、靴に合わせて足が閉じ込められている現状に警鐘を鳴らすものなのだ。私はいわゆる足裏のマッサージ師なのでとても共感した。でも、真冬はどうする?職業柄、人に足首や足先を温めるよう言ってきた。なので今年から自分の体で実験しようと思っている。血流を良くして筋肉をつけることが肝になるだろう。自分の体は自分で守る、自分でできるケア法を見つけられたら楽しいと思う。

くすのき じゅんこ
まち東くるめ担当兼任理事 楠 純子

役員補充選挙のお知らせと公募

2026年度は役員の改選期ではありませんが、定款第22条および役員選挙規約にもとづき、役員補充選挙に向けた立候補の公募を行います。公募の範囲は理事を若干名とし、任期は1年で定款第25条により第33回通常総代会(2027年)当日までとなります。なお、立候補届出の締切りは、2026年1月22日(木)です。

連絡先：多摩きた生活クラブ事務局 ☎ 042-395-5002

石けんの特集を参考にさせてもらっています。年々、皮膚トラブルが悪化しているように感じていました。ちょうど、合成洗剤の肌や環境への影響という記事を読みとても勉強になっています。自分のみならず、未来ある子ども達への影響を考えたら自分がすぐにできることとして合成洗剤から石けん使用への変更だなと思いました。今回は歯磨き粉の特集で歯磨き粉でもたくさん添加物が入っていることを知りました。

まちきよせ 木村 麻理子さん

<もうすぐまち大会>
くらふ家の人々
イムラヨウコ



編集後記

農産物は自然ありき。そんな当たり前のことをわかっていない消費者が多いなと思っています。私自身この仕事をしていかなければそうだったかもしれない。人の都合で決められた農産物の「規格」。それに合わないものは大半が破棄。生産者の方が「収穫が喜べない」時があると言っていました。そんな悲しい仕事にしてはいけない、とひしひし感じています。

木船 智代

たまちゃんレポート♪

生活クラブ農園・あきる野でトマトを収穫したニャ
(2025年8月)



生活クラブのトマトケチャップを作っているコーミさんから分けてもらった加工用トマトの苗が育って、立派なトマトができたって聞いたから、収穫のお手伝いに行ってきたニャ。たくさんのトマトがなっていて、この時は30分で10kg以上収穫できたよ。3週間くらいの間に140kgのトマトが収穫できたんだって。採れたトマトは収穫に参加した人が少しづつ持って帰ったり、冷凍して生活クラブの企画で使ったりしているよ。真夏の暑い時期の収穫は大変だったけど、農家さんの苦労やトマトケチャップのありがたさが身に染みたニャ。今年も加工用トマトを植えて収穫するプロジェクトがあるから、みんなも参加してみてね。詳しくはチラシが入るよ。



農薬、化学肥料不使用で育てた加工用トマト。普通のトマトとは違って、地面に茎が伸びて実がなります。暑い中、草いっぱいの畑にしゃがんで、葉っぱに隠れた赤く熟したトマトを探し収穫していくのが大変！

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)
- ◆デパート店頭(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
まち小金井 菊地 いづみさん
まち東くるめ 中山 由佳さん

【10月号のクイズの答え】
Q. 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
A. 共同開発

クイズ応募 & 意見・感想用紙

たまで箱1月号

※締切 1月30日(金)

◇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・デパート (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。