

生活クラブ組合員とその家族の
ための共済は？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！

たまたて箱 2月号

組合員数 14,924人 (2025年11月末) 配達 6,093人 加入者数 722人 (2025年度累計) デポ 406人 脱退者数 718人 (2025年度累計) デポ -283人 総利用高 465,608,364円 (12月配送) 世帯当り 31,111円 (12月配送) (12月30日現在)



生活クラブの鶏卵

生活クラブたまごのこだわり

鶏卵の鮮度は生まれてからの日数で決まるので、賞味期限だけでなく「採卵日」も明記し、生産者は基本的に採卵後72時間以内に出荷しています。また、鶏卵の殻の色は親鶏の羽の色と同系色で(茶色い羽根の鶏は茶色いたまごを産みます)、栄養価や価格、卵の価値とは関係がありません。

まち国分寺が主催した生活クラブたまごの生産者交流会の試食



ゆで卵を作り、市販品と食べ比べをしました

私たちのビジョンフード まちのおすすめレシピ

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」

まち国分寺 おかずクレープ



多摩きたInstagramで紹介中

【材料】

- ・薄力粉 50g
- ・鶏卵 1個
- ・牛乳 120ml
- ・バター 10g(溶かしておく)
- ・粗びき塩胡椒 少々

〈トッピング〉

- ・生ハム 小4枚
- ・鶏卵 (小)1個
- ・ミックスチーズ 20g
- ・ベビーリーフ 適量
- ・塩コショウ

【作り方】

- ①溶き卵と牛乳を合わせたものをふるった粉類に少しずつ加え、ホイッパーで混ぜる。
- ②溶かしバターを加えて混ぜ(必要に応じて漉す)、ラップをして30分休ませる。
- ③フライパンを弱火で温め、なたね油をペーパータオルで薄く塗る。
- ④フライパンを濡れ布巾に掛けて少し冷まし、おたま1杯分程度の生地を流し薄く広げ、弱火で焼く。
- ⑤表面が乾いたら生地に生ハムで土手を作り、鶏卵1個をそっと割り入れる。
- ⑥チーズを散らして粗びき塩胡椒をふり、蓋をして卵が半熟になるまで焼く。
- ⑦四隅を折りベビーリーフをのせる。

クレープ生地は薄力粉の半分を強力粉やそば粉に変えても美味しい

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

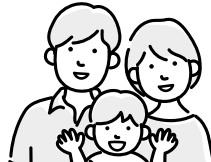
生活クラブ

たすけあいのしくみ

ライフステージ別

いろいろな
たすけあいがあるよ！

生活クラブの利用方法は共同購入だけではありません。
各世代の組合員のくらしを豊かに、そして安心してつながるたすけあいのしくみをつくってきました。
生活クラブの取組みや、関連団体のサービスをもっと利用してみませんか？

消費材のこと、地域の情報など
気軽にしゃべり♪

まち活動

自治体ごとの組織「まち」では、くらしに役立つ企画を開催しています。

企画に参加したりお手伝いなどで、地域で顔の見える関係を作ることができます。

企画の情報は
こちらから↓

おしえてネっと

TEL 03-6679-6103 月～金 10:00～15:00

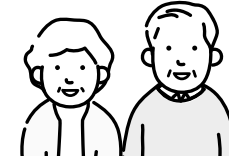
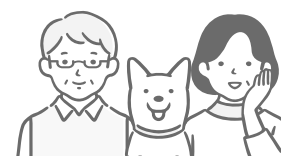
組合員からの生活全般の問い合わせ(日常の困りごと、子育てや介護に関する悩み、家事をちょっと手伝ってほしい、お金のことなどの相談)を電話か Web フォームで受け付け、地域の機能を案内します。生活クラブと生活クラブ運動グループがこれまで作ってきた機能をより多くの人に活用していただくための窓口です。

わたしの声

生活クラブの運営をより充実させるための「意見・質問・要望」の提出先。生活クラブ・東京広報紙「ジョイエス」のカードまたは Web フォーム(「わたしの声 ジョイエス」で検索)で提出してください。

コールセンター

TEL 042-452-9797 月～金 9:00～19:00
配達された消費材や配達に関するお問い合わせ先です。消費材の配達ミスや生鮮品の事故クレームは、お早めに連絡をお願いします。

エコロ
たすけあい制度

組合員どうしのたすけあいと
地域福祉の推進のための
生活クラブ独自のしくみ

赤ちゃんが生まれたら、
Suku²を申請。
石けんセットを
お届けします。



たすけあい事例
・高いところの作業を助けてほしい！
・急に留守にするので、消費材をあずかってほしい！
・ペットのエサや庭の水やりをお願いしたい！

周囲に必要な方がいたら伝えてね！／

文字を読むことに不自由を感じている方へ
生活と自治・ジョイエスの
音訳 Yomu2(よむよむ)をお届けしています。

誰に頼めば良いかわからない場合は
コールセンター

TEL 042-452-9797 へ

組合員と家族に
向けた保障

“もしも”に備えながら、自分の
掛け金が誰かを支えます

生活クラブ共済 ハグくみ

加入年齢 0～64 歳まで。年齢
が上がっても月掛金は変わらず
1,000 円。保障年齢は、女性 70
歳、男性 67 歳まで。生活クラブ
組合員とその家族のみが入れる
共済です。

CO・OP 共済《たすけあい》
ジュニアコース

0 歳から入院・ケガ通院・扶
養者事故死亡を保障。自治体
の医療費助成制度があっても
請求できます。

詳しくは
こちらから↓

CO・OP 共済《たすけあい》

大人向けコース
月々 2,000 円～の手ごろな掛け
金で入院やケガ通院を 1 日目か
ら保障！
加入年齢 満 20～64 歳。

CO・OP 共済《プラチナ 85》

手ごろな掛け金で満 85 歳まで続
く安心保障

CO・OP 共済《ずっとあい》
終身医療

どの保障もいつでも無料で家計や
保険の見直し相談に申込みできます。
コールセンター

TEL 042-452-9797

プレママ & ママ特典

母子手帳交付以降、小学校入学前
児のいる配達組合員の個別システ
ム手数料が無料です。

詳細、申請は
こちらから→

子育て広場 ぶらんこ
国分寺・西東京

生活クラブが運営する子育て広場。
地域の人や子育て仲間と出会える場。

生活クラブ保育園・ぽむ
国分寺・西東京

地域で子育てをするために作った保育園。
食育や世代間交流など生活クラブならで
はの保育を行っている。

生活クラブの配達やデポー・カフェ・レストラン・
子育てや高齢者支援・片付け・清掃・
リユースショップ etc...さまざまな事業があるよ！

働く・つながる・まちづくり

生活クラブ社会的連帯経済 コネクト機構

生活クラブ東京が推進する「まちづくり」
を実践している団体と「働きたい人」「利
用したい人」をつなぐポータルサイトです。



自治体と連携した

見守り活動

週に1度の「生協の配達」を強みに組合員や地域の異
変にいち早く気づき、適切な公的機関につなぐことで不
慮の事故を未然に防ぎます。すべての配達センターで職
員が認知症サポーター養成講座を受講しています。

住み慣れた地域で暮らし続けるための事業

特定非営利活動法人
アビリティクラブたすけあい (ACT)

1992 年に生活クラブのたすけあいをすすめる運動から発足し、2000 年
にできた法人。介護、家事、子育て支援などの自立を支援する事業など
を展開しています。

ACT 会員が地域でゆるやかにつながり、たすけあうしくみ「地域 ACT」
が武蔵野・小平・小金井・国分寺に、誰でも利用できる地域の居場所「ま
ちの縁がわ」は、西東京・小平・小金井・国立・東村山・昭島にあります。

高齢者デイサービス・グループホーム

社会福祉法人 悠遊

1993 年に組合員の寄付で設立した社会福祉法人。
西東京市、世田谷区、中野区で、デイサービス、認知症高齢者グ
ループホーム、小規模多機能居宅介護などの事業を通して「高齢に
なっても安心して、住み慣れた地域で過ごす」ことを支援しています。

住宅事業

* 修繕から新築まで、設計・施工工事
* せつけんを使ったハウスクリーニング、住まい
の診断、畳替え
* 引っ越し、片付け・遺品整理
* 空き家循環サービス・空き家活用相談 など
生活クラブ・東京

TEL 03-5426-5209

葬祭サービス

* 万が一の時、あわてないために知っておくことが
大切…葬儀学習会や電話相談を行っています
* 東京・神奈川・埼玉・千葉でのお葬式ができます
* 墓じまい、遺影写真、遺言、相続、樹木葬・海洋
散骨など終活をサポート

生活クラブ・スピリッツ(株)終活サポート部

TEL 0120-098-325

24時間受付。お気軽に
お問い合わせください

家事代行サービス

サボすけ(家事支援事業)

働きづらさを抱える人たちがお
掃除を中心とした家事代行を
行います。

* 東村山市・東久留米市・小平市限定



みんなで残さず おいしく食べよう！ 生活クラブの豚肉

生産者おすすめ 肩ブロック豚の角煮



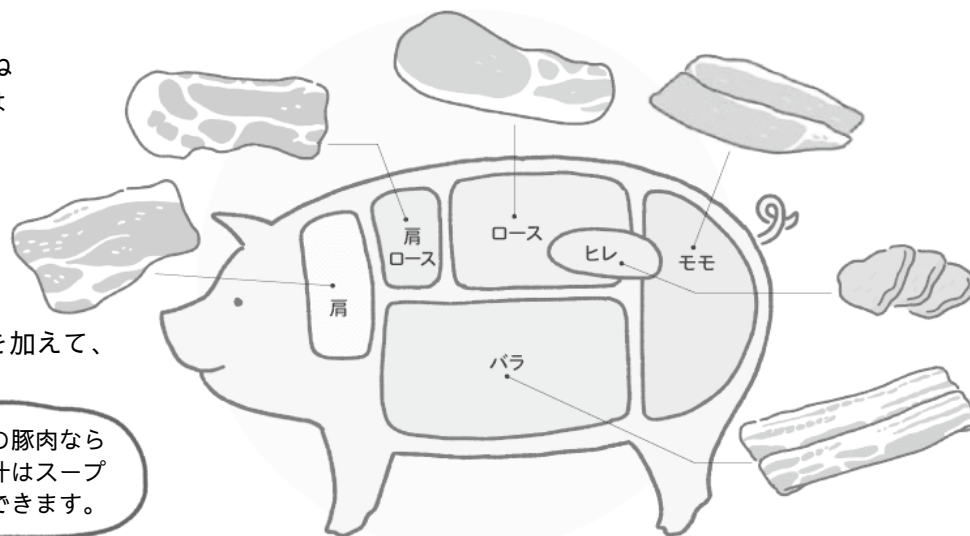
材料(作りやすい量)

豚肩ブロック	675g
鶏卵	4個
玉ねぎ	1個
長ねぎの青い部分	4〜5本
醤油	大さじ5
★酒	大さじ4
素精糖	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は5cm角、玉ねぎは縦4等分、長ねぎは青い部分を5cm長さに切る。鶏卵はゆで卵にする
- ② フライパンに①の肉を入れて火にかけ、表面にしっかり焼き目をつける
- ③ ②の肉を鍋に移し、肉が完全にかぶるくらいの水を入れる。玉ねぎと長ねぎを加えて、弱火で1時間30分〜2時間ゆでる。
- ④ 肉を取り出し、水でそっと表面を洗う。
- ⑤ 別の鍋に肉、ゆで卵、水2カップ、★を入れる。ふたをして弱火で30分煮たら火を止め、そのまま冷ます
- ⑥ ⑤のふたを取って再び火にかけ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。最後にみりんを加えてひと煮立ちさせる

生活クラブの豚肉なら
残った茹で汁はスープ
などに活用できます。



豚一頭にはいろいろな部位があり、まるごと食べ
るためには、それぞれの部位を余すことなく、
バランスよく食べることが欠かせません。献立に
迷ったら生活クラブの消費材を使ったレシピサイ
ト「ピオサポレシピ」をチェック→



ポークチャップ



材料(3人分)

豚モモスライス	310g
玉ねぎ	1個
ぶなしめじ	100g
なたね油	大さじ1
ベビーリーフ	適宜
ミニトマト	適宜
★ケチャップ	大さじ4
★ウスターソース	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを除いてほぐす。★は混ぜ合わせる。
- ② フライパンになたね油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎとぶなしめじを加え、しんなりしてきたら★を加えてからめる
- ③ 器に②を盛り、好みでベビーリーフとミニトマトを添える

フライパンで簡単！ サムギョプサル



材料(2人分)

豚肉バラ厚切りサムギョプサル用	240g
サニーレタス	150g
長ねぎ	50g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
きざみ白菜キムチ(辛口)	60g
コチュジャン	大さじ2

作り方

- ① サニーレタスは1枚ずつはがす。長ねぎは4cm長さのせん切りにし、水にさらして水気をきる。きゅうりと人参は4cm長さの細切りにする。
- ② 豚肉は5cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、豚肉を焼く。
- ④ サニーレタスに③、きゅうり、人参、白菜キムチ、コチュジャンをのせ、巻いて食べる。

生活クラブの豚肉は焼
だけでおいしい！

生活クラブの豚肉 はじまりストーリー

1974年に組合員の代表が山形県庄内地方の生産者を訪れる第1回庄内交流会が開催されました。田んぼや畑の視察のついでにウインナー工場も見学しました。さらにその後、



*庄内交流会は毎年開催され、2025年度で第52回、現在も続いています。

ウインナーの原料でもある豚も見えていこうと平田牧場を訪れました。豚という臭い、汚いというイメージを持っていた組合員が豚舎を訪れたら皆、驚きました。

なんて清潔な豚舎!!

とってもキレイな豚!

一頭丸ごと購入してもらえたら、ロースだけの豚はいないからね...

学習会を開催します!

あくまでも組合員の手でやるのなら取り組みOK

班ごとに注文



どの部位を注文したら良いかわからないという方には
豚肉バランスセット
4パックがオススメ!



ローススライス 160g
モモスライス 160g
バラスライス 160g
ひき肉 240g

*当時の豚舎視察の様子。現在は衛生上、豚舎視察は行われていません。

あの豚肉が食べたい!!

組合員

生産者

組合員

生活クラブ本部

組合員が自ら価格と数量を決め、班の中で部位を分け合うなど独自の運営・管理をしました。この実験取り組みの後、1976年から本格的に豚肉の取り組みが始まり、現在に至ります。

多摩きたのデポーへ行ってみよっ♪



活動の主役は 組合員

デポーはまちの拠点。まち・デポー委員、まちのサークルを中心に多彩な企画が開催されています。デポー東村山ではデポー立ち上げ当時から活動しているベテラン組合員を中心としたメンバーで構成される「オリーブチーム」が月1回のランチ会を開催(8・12月はおやすみ)。カフェスペースで手の込んだこだわりのお料理と本格的なスイーツが食べられるのでリピーターさんも多い人気企画です。使用した消費材やレシピの説明も聞けるので、参加者がデポーで購入して帰る姿も見られます。あちこちでにぎやかな話し声が聞こえて組合員の交流の場にもなっています!



オリーブチームのランチ会。
食器や盛り付けもこだわります。



国分寺の水の学習会

デポー国分寺ではデポー委員会とフローアーワークスとの共催で、生産者のお話を聞いて体験もできる学習交流会を開催しています。最近では基礎化粧品(お肌の手入れ)、ふりかけづくり、梅干しづくり、キムチづくり、浄水器について学ぶ水の学習会などを開催しました。手づくり体験ができる企画は自分で作ったものを持ち帰ることができるので人気。デポーではこだわりの浄水器、空気清浄機、掃除機、ランドセル、木のおもちゃなども取り扱いがありますが、なかなか知られていないので、学習会を通してもっと知ってもらえたらと思っています。



デポー 思い出アルバム



「NPO法人 プラス・ド・西東京」はデポー西東京が入る多機能複合施設「パスレル保谷」の日常管理や、デポー内にあるパスレルカフェを運営しています。パスレルカフェでは今でもランチやコーヒーが飲めて組合員が集う場所になっています。

こ 呼だま

11月号の応募用紙で
いただいた感想より



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。

食べものだけでなく電力など目に見えないけれど大切なもの。それがどのように作られているか。〇〇代が高い!と価格だけを気にしがちですが、再生可能に注目するという考えは、とても参考になりました。

まち青梅 佐藤 奈美さん

パレスチナの厳しい環境の中でも、オリーブ栽培を続けている人々。私たちの生活との大きなちがいを感じ、恵まれているのに普段何も思わず暮らしている事を申し訳なく思います。

まち小平 矢島 美代子さん

理事の つぶやき



産休をきっかけにまち委員になったのが2008年の秋。流れに身を任せていたら17年も活動に関わっていることになる。本業はアロマセラピストなのだけど、産後、本格リスタートさせることなく生活クラブの活動が徐々に増えて今は9割くらいを占めている。仕事と活動のバランスで悩んだこともあったけれど、あることに気づいて吹っ切れた。子どものころから「自分がみる世界は平和で穏やかであってほしい。関わる人は笑顔でいてほしい」と思って生きてきて、今の仕事も活動もそれを叶えるための手段でゴールは同じだったと。他に関わっている色々なコミュニティも。だからか、ここでの経験が別のところで役に立ち、そのまた逆もありで循環している。このまま流れに身を任せていってみようと思います。

共同購入/まち国立担当 だけらは ひろみ 竹原 弘美

2026年度機関紙 「たまたま箱」モニターを 募集します!



2024年12月オンラインでの
モニター交流会の様子

- ◇「たまたま箱」に関するご意見・ご感想をお聞かせください。
- ◇期間：2026年5月～1年間(図書カードのお礼あり)
- ◇内容：アンケート提出(月1回)とモニター交流会(年1回予定)
- ◇応募者多数の場合は抽選となります。モニター登録希望の方は、最終ページの応募用紙に記入して提出してください。(チェック欄があります)
- ◇応募締め切りは2月27日(金)。

配送状況 くらぶ家の人々



編集後記

豚肉取組みのはじまり、これがまさに生活クラブ。自分たちが食べたいものは自分たちで動いて手に入れる。生活の自治。そしてそれは生活に必要なものを育てたり作ったり買いに行ったりすることに賃金が発生しないのと同じように、無償で行われてきたこと。私たちはそれをありがたく享受するだけでなく、次の世代につなげていけるように利用する仲間を増やし、食べ続けたい。だって豚肉おいしいもんね!

杉山 絢子

たまちゃんレポート

生産者交流会に参加してきたニャ♪

go!



大好きなお魚の話が聞けるってチラシを見て、青梅センターの「聞いて作って感じる山と海と食」に行ってみたニャ。山の土の栄養が海の海藻の栄養につながって、海藻がしっかり育てば海も豊かになるって聞いて、お魚を食べ続けたかったら山のことも気にしないといけないな、って思ったよ。試食は千葉県漁連さんの冷凍イワシで作られたさんが焼き、ひじきのペペロンチーノ、伏見蒲鉾さんの「車麩入りおでん」、カニカマサラダ、海の恵みに余計なものを入れずに加工して消費材になっていることがよくわかったニャ。



左から木工製品を扱っている酒井産業の酒井さん、伏見蒲鉾の澁谷さん、千葉県漁連の稲葉さんが焼きとひじきのペペロンチーノの作り方は、多摩きたのInstagramで紹介します！

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

まち小金井 小野 純子さん
まちあきるの 長尾 美樹さん

【11月号のクイズの答え】

- Q. パレスチナ産オリーブオイルを扱っている生活クラブの生産者は？
A. ATJ(オルタートレードジャパン)

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱2月号

※締切 2月27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ございます。

☐ たまた箱モニター登録希望 モニター希望の方は☐ に✓を入れてください。別途、ご連絡します。

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。