



# たまたて箱 3月号

プラチナ世代に行ったアンケートで「欠かせない消費材」第1位は何だったでしょう？

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 配注 14,918人 示 6,090人 加入者数 配注 808人 示 430人 脱退者数 配注 -812人 示 -312人 総利用高 33,300,594円 世帯当り 20,787円  
(2025年12月末) (2025年度累計) (2025年度累計) (1月配送) (1月配送) (1月30日現在)



## あっぱれ・はればれ 予約野菜セット

### 受け継がれる「さんぶ野菜ネットワーク」のこだわり

化学合成農薬と化学肥料を使わない農法で1988年から野菜作りをしている。特に春から夏にかけて虫がいっぱいいる時期、無農薬で虫食いのない葉物を出荷する生産者の努力は大変なもの。ひんぱんに畑を見回り、手で虫を取り除くなどしている。豊作・不作、価格の変動などの課題解消のための仕組み「よやくらぶ」の提携産地の一つとして野菜を届けている。

まち西東京主催「生産者を訪ねる旅」で  
千葉県のさんぶ野菜ネットワークへ。



36名の参加者で生産者からお話を聞き、  
落花生を茎から外す作業を体験しました。

## 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」

### まち西東京 野菜たっぷりポトフ



多摩きたInstagramで紹介中

#### 【材料】2~3人分

- ・手羽元 4,5本
- ・あらびきウインナー 1袋
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1本
- ・じゃがいも 2個
- ・しめじ 半パック
- ・キャベツ 1/4個
- ・にんにく 1片(みじん切り)
- ・生姜 輪切り2,3枚
- ・真塩 小さじ1
- ・オリーブオイル 適量
- ・ローリエ、ミックスハーブ(好みで)

#### 【作り方】

- ①手羽元に切り込みを入れ真塩(分量外)をまぶしておく。
- ②玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ(芯を付けたまま)は大きめに4等分くらいに切る。
- ③①の水分をふき取り、なたね油(分量外)を熱したフライパンで皮を下にして焼き色をつけたら一度取り出す。
- ④鍋に、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、キャベツ、ウインナー、手羽元の順に重ね入れ、にんにく、生姜、ローリエ、真塩も入れる。
- ⑤④に鍋の半分位の水を入れ、蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火でコトコト20分位煮て火を消す。そのまま1,2時間置く。
- ⑥味を見て塩コショウをして器に盛り、オリーブオイルをかける。

いろいろな種類の野菜から出てきたダシで優しくみんな大好きな味！



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

# プラチナ世代 消費材開発改善プロジェクト

報告

多摩きた生活クラブ組合員の約55%を占めるプラチナ世代(60歳以上)(2025年9月末現在)。この世代が利用しやすい生活クラブであるために、多摩きたの5ヵ年計画にもとづいてプラチナ世代全員に参加を募った消費材開発プロジェクト。当事者が考える「利用したい消費材」について、5回にわたり意見交換や学習会を開催しました。

プラチナ世代対象の講座があるといいな

量がなくて使いきれない消費材がある

食べるカタログに健康に関する情報が少ない

手軽に摂取できる高たんぱくや減塩の消費材が欲しい

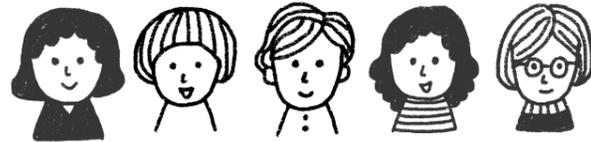
プラチナ世代が興味を持てるようなカタログの見せ方をしたい



毎回6人前後が集まり、活発な意見交換ができました

栄養士など専門家から最新の健康情報を聞きたい

## 理想は「いつまでも生活クラブのある暮らし」



今、同世代のみんなは生活クラブをどのように利用しているのかな？

そこで

～プラチナ世代組合員を対象にアンケートを取りました～

話し合いを重ねる中で「今、同世代の組合員が生活クラブをどのように利用しているのかを知りたい」という意見があり、アンケートを実施しました。

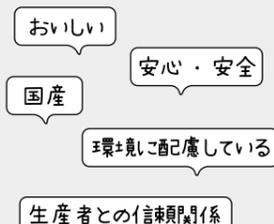
2025年9月実施

### 回答の主な内容

#### 欠かせない主な消費材BEST 5



#### 食材を選ぶ基準は？



アンケートの集計作業の様子



回答数は2,108件！プラチナ世代の約26%（4人に1人）が参加しました

その他

- \* 量がなくて食べきれない
- \* 重いものが持てなくなり買い物が不自由。自宅まで届くので助かる

などの声がありました

※アンケート結果の詳細は2月に配付しています  
見逃した方はこちらから⇒



## 活動をすすめる中で出た意見をもとに、**連合消費委員会**※へ要望書を提出しました！



### 「開発改善要望書」の概要

#### ●見えた課題

- ・プラチナ世代の組合員が欲しいと思う消費材は、すでにあるのに見つけにくい。例えば・・・  
不足しやすい栄養が摂れるように配慮した「**美食百彩**」シリーズ  
1切れが小さく、必要な分だけ取り出して使える「**冷凍豚肉切り落とし**」など
- ・食事が減り栄養不足が起こりがち。塩分や脂質摂取量等の情報が足りない。
- ・プラチナ世代の組合員がこの先も長く消費材を使いこなしていくことが、持続可能な消費材の利用と生産に重要

#### ●主な開発改善要望

- ・毎週届くカタログをもっと工夫して欲しい。
- ・プラチナ世代に特化した特集を定期発行し、利用しやすく役立つ情報を載せて欲しい。  
《特集案》  
①消費材紹介：「塩分量が低い消費材編」「高たんぱくでカロリー低めの消費材編」  
②プラチナ世代に必要な栄養(1週間分の献立の提案)  
③残さず美味しく使い切る知恵：作り置き、リメイク料理、冷凍保存の方法など

※連合消費委員会：生活クラブ33単協から1名ずつ選出された理事が、消費材に関する組合員の意見を代表し、取り組み品目や方針決定・生産者との産地協議などの活動を担っています。

この意見が採用されるといいな～



## ～まち東村山 Kさんのおいしい食べきり術～

### 届いた消費材を残さず食べ切る工夫を教えてください

アンケート回答より

消費材が届いたら「**冷凍するもの**」「**冷蔵するもの**」に仕分ける

#### 冷凍するもの

小分けにして冷凍し、食べたい分だけ解凍する

肉類は塩麴やタレで薄く下味をつける  
(炒めるか湯通してもよい)

きのこ類

大根おろし  
(臭い消しに少し酢を入れる)

きゅうり  
(千切りにし、塩もみして水分を出す) または酢の物にする

#### 冷蔵するもの

野菜は下ごしらえして冷蔵する  
(千切り・スライス・小さく切ってマリネ風に！)

おすすめ野菜  
大根・にんじん・キャベツ  
カリフラワー・れんこん・玉ねぎ

【基本のマリネ風調味料】  
なたね油と食酢を2対1の割合  
※酢はりんご酢でも良い  
※油をごま油に替えてゴマを振ったら中華風に変身！



プロジェクト会議でも食べきり術の情報交換や試食を行いました

1965年に200人ほどの母たちが集まり始まった生活クラブ。時代とともに組合員の年齢構成が大きく変化してきました。生活クラブでは当事者にしかわからない視点があること、その当事者が課題解決のために考え行動することを大事にしています。今回の活動を通じてプラチナ世代の多くは消費材への満足度が高いものの、利用し続けるには課題も多いことがわかりました。今後はプラチナ世代向けの企画や学習会などを開催する予定です。ぜひ参加ください。



プロジェクトに興味のある方は、たまため箱の裏表紙にある「クイズ応募&意見・感想用紙」にご記入いただきお問い合わせください。担当者からご連絡します。

生活クラブの

# 「コミュニティ」でつながろう



ゆるやかにつながる・近所でつながる・組合員とつながる

近年都内でも「災害級大雨」で川が氾濫し、住宅や店舗が床上浸水するなどの被害が出ています。災害時を想定すると、地域でのつながりや助け合う関係性づくりはこれまで以上に価値のあるものではないでしょうか。

生活クラブの「コミュニティ」は、ご近所で助け合えるような地域づくりをめざして、気軽にゆるやかな「つどい」やコミュニケーションの場を自分たちでつくる活動です。



こんなことしたよ♪

事例紹介

## 試食会

おしゃべりしながら新しい消費材※を使って調理しみんなで食べました。

## まち歩き

住んでいる地域をあらためてみんなで歩きました。どこに危険があるか、災害時どうしたらいいか考えながら歩くと、いろいろ発見があります。

## 防災講座

市役所から段ボールベットや担架を借りてきて、実際にみんなで使ってみました。



※誰でも参加できる  
コミュニティリーダー  
のつどいを開催

## 緊急物資受取り訓練

1年に1回、災害時等を想定して、支援物資の受取り訓練を実施しています。それぞれのコミュニティへ人数分の支援物資を届けます。安否確認の他、コミュニティ活動に参加する人たちが顔を合わせることも目的のひとつです。

## ライフプラン講座もできます！

5人以上の集まりに講師が来てくれます

ライフプラン講座メニュー（主なもの）

- ・子育て世代の家計管理
- ・子育て世代の教育費
- ・40代から考えるセカンドライフと家計
- ・プラチナ世代のライフプラン家計
- ・意外に知らない税金の話
- ・元気な時に考えるエンディング
- ・元気な時に考えるお葬式
- ・もっと知りたい私たちの共済

コミュニティに  
参加してみたい！

自分の地域の  
コミュニティを  
探してみよう！  
登録申請もできます！→



多摩きた生活クラブweb



地域にコミュニティがまだなかったら、自分でつくることができます♪  
お気軽にお問い合わせください(^^)/

カラダ  
環境に  
やさしい

# せっけん生活をはじめよう

5

洗濯もせっけんでトライ

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？

### せっけん洗濯のメリット

#### ◆肌にやさしい・排水もキレイ

5月号でも紹介しましたが、合成洗剤で洗濯すると洗剤が衣類に残ります。特に蛍光増白剤は衣類に残るように設計されています。柔軟剤も同じく繊維に絡まっています。それを着ることにより皮膚が刺激を受けたり、皮膚から化学物質を吸収してしまうこともあります。せっけん洗濯にしたアトピーが治ったという話はよく聞きますが、アトピーでなくても皮膚への負担は少ない方が安心です。また排水する頃には洗浄力もないため、泡もなく、生分解されます。

#### ◆酸素系漂白剤もおススメ

酸素系漂白剤は、「洗濯用せっけん」に少し加えて、せっけん洗濯をより効果的にすることもできますが、単体でもつけ置きで、陶器のシミ取りや、布巾の消毒にも使えて便利です。

## 今月のおすすめせっけん



1.6kg ¥1,009



500g ¥395



せっけん洗濯初心者向け  
液体せっけん

詰め替え用も  
あります

1200ml  
¥776

※価格はすべて税込価格（2025.12現在）

### 汚れ落ち抜群！粒状せっけん♪

#### ポイント

- ・洗濯機を回している時、もこもこ泡が立つくらい  
のせっけんが適量（粒状せっけん・針状せっけん）
- ・お湯に溶かして泡立ててから入れるとよい
- ・洗濯物は7割まで（洗濯物がよく回るくらい）
- ・水量は自動計測より1か2メモリ多めに
- ・すすぎの際、洗濯用リンスを使うとせっけんカスが残りにくい



## 利用者の声

### お風呂で子どもといっしょに♪

粒状せっけんと酸素系漂白剤を1:1に混ぜたものは茂木さん（※）おススメのスペシャルせっけんです。しみや襟ぐりの汚れなどは、お湯で濡らして、スペシャルせっけんをブラシにつけて、トントんとしみ込ませてしばらくおいてからすすぐと汚れが落ちます。せっけんを使った予洗い洗濯は、子どもが小さい頃から一緒にお風呂でやるのがおススメです。自分のものを機械に頼らず洗えることも自然に覚えます。スペシャルを作るのが面倒な場合は固型せっけんでもOK！（c.u）



せっけん洗濯のプロ  
白栄舎 茂木孝夫さん/  
小金井の  
クリーニング屋さんです



# 多摩きたのデポへ行ってみよっ♪



## もう一つの共同購入 展示即売会

スーツ、靴、メガネ、宝飾品や婦人服、生活雑貨など高品質なものが適正価格で購入できる展示即売会。生産者から直接説明を聞きながら見て触れて確かめて購入できます。デポ店内の肉や魚コーナーの前に真珠が並んでいたり、組合員集会室が試着室になったりして、見慣れないとびっくりするかもしれませんが、良さを知っている人は何度もレポートしています。多摩きたの組合員からの要望で取組みがはじまり、今や人気の繻PeaPodはしめつけない・冷やさない・肌にやさしいシルクインナーがコンセプト。シルクのお話が聞ける学習会も開催しています。



PeaPodの展示会。  
シルクの学習会中。試着もできます。

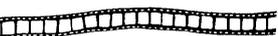


アイ・メイトの展示会。  
デポのフロアにメガネがいっぱい!

メガネの(有)アイ・メイトは自分の視力にあって、長時間かけていてもラクなメガネや、かけ心地を重視したフレーム調整が好評!フレームは福井県鯖江産をはじめ国産中心。お気に入りフレームが見つかったら…

- ①眼の状態を丁寧にカウンセリング
- ②視力測定
- ③頭の形や鼻の高さ、メガネを使う場面(仕事で、運転する時になど)に合うよう調整
- ④会計はデポのレジでいつものお買い物と一緒に。メガネは後日デポ受取またはご自宅に届きます。

展示即売会の日程は  
各デポカレンダーでご確認ください。⇒



## デポ 思い出アルバム



デポ西東京は2016年に1度目のリニューアル。「毎日いきたいお店」をコンセプトに、組合員室をより活用しやすいようスペースを広げ、多くの新しい若い世代の加入があり、組合員の年齢層が若くなりました。2022年のリニューアルでは入り口の掲示板を1か所にまとめて各団体の情報が見やすくなりました。店頭では子どもたちがテープカット!

# こ 呼だま

12月号の応募用紙で  
いただいた感想より



生活クラブの組合員がそれぞれの地域でこんなに多様な活動を行っていることに驚きました。つながりが増えるまち活動、昔と比べつながりが薄くなってしまっている今だからこそ、とても輝いて見えます。

まちあきるの 長尾 美樹さん

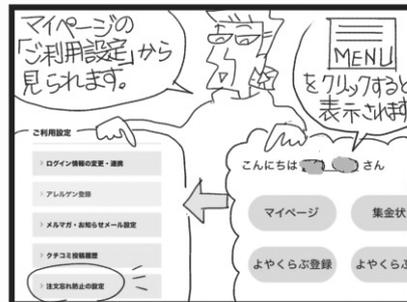
今から50年近く前、私は吉祥寺北町の班に入っていました。消費材が届くのを楽しみに待っていて、いざ来るとみんなで飛び出して行きました。子育て真っ最中、若かりし頃の楽しい思い出です。豚肉も1頭買い、たまごケース買い、集金も当番の時は家で待っていました。まさに生活クラブと共に歩んできた半世紀でした。若い組合員のみなさんは本当にがんばっていますね。応援しています。

まち西東京 水野 幸子さん

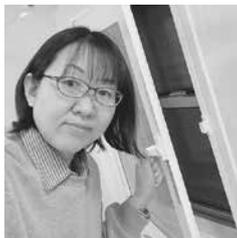
ご意見・ご感想をお待ちしております。  
巻末の用紙に書いて、提出してください。

『注文忘れ防止設定で便利に』

## くらぶ家の人々



### 理事のつづやき



昨年9月に多摩きたで開催した「断熱」講座に参加し、9年前今の家に引っ越してきた時のことを思い出していました。夏は西日で暑く、冬はすきま風が吹きささぶ古い団地から戸建てに移り住むと、夏は2階の西側にある子ども部屋のエアコンを1台稼働させれば、階段をつたって冷気が下りてきて家中冷えて感動したし、冬もすきま風が入らない。引っ越してよかったとつくづく思ったものでした。あれからたった数年で、家族の生活パターンの変化か、もう家やエアコンが劣化したのか、それとも異常気象のせいかわからない。とにかく暑いし寒い！というわけで「断熱」講座。できる対策としては何はともあれ「内窓」、2025年内なら補助金が出る！とのことで善は急げ！内窓、付けました。はじめての冬。従来の窓と内窓の間の空気の冷たさに驚愕。この冷気を遮ってくれている内窓ありがたうと心から。北側の部屋で顔まですっぽり布団をかぶって寝ていた娘も布団は首までに(笑)夏の効果はこれから。

すきやま あやこ  
広報/まち東村山担当 杉山 絢子

## 2026年度多摩きた総代選挙を行います

多摩きた定款56条および多摩きた総代選挙規約にもとづき2026年度多摩きた総代選挙を行います。総代の定数は200人です。各まちは、立候補者およびまち委員会が推薦した総代候補者を、総代選挙管理委員長に報告します。選挙区の選挙は投票によって行われますが、候補者数が選挙区の定数以内の選挙区については、投票を省略して候補者全員が総代に当選することになります。なお立候補できる方は、2025年11月末時点で組合員である方となります。

### 【選挙区と定数】

西東京41名、武蔵野14名、小平17名、小金井12名、国立7名、国分寺30名、東くるめ8名、きよせ5名、東村山28名、東大和6名、立川8名、あきしま6名、青梅5名、武蔵村山3名、にしたま5名、あきるの5名(選挙区は各まちとし、定数は組合員数で按分しています)

- ◆立候補の受付：2026年3月20日(金)～4月8日(水)
- ◆受付方法：立候補する人は各まち委員会に書面で届け出てください。
- ◆当選人名簿の掲示：2026年4月19日(日)～4月25日(土)
- ◆当選人就任日：2026年4月20日(月)

### 編集後記

広報担当になり1年が経ちました。広報紙となると正確さが求められるのでたくさん話し合い、調べます。大変な作業ですが、生産者に直接会って心に残ったことや“これは！”と思ったことを紙面にできるのは、読み手の皆さんに会っているようで嬉しい時間です。紙面を通じて、つながりを感じてもらえたら嬉しいです。次年度はさらに進化する広報紙！表紙と68ページが新しいコーナーとなります。どうぞお楽しみに！

西川 博江

# たまちゃんレポート

go!



簡単で楽ちん! 豪華なクリスマスだったニャ

毎年ワクワクするクリスマス。だけど忙しい12月は生活クラブの食材に全部おまかせしたよ! チキンは解凍してごろごろ切ったお野菜と一緒に、スパイス&ガーリックソルトとオリーブオイルをまわしかけてオーブンへ。濃縮スープに牛乳を加えて温め、パスタは茹でて冷凍のバジルソースを和えるだけ。色々な冷凍ケーキがあるけれど、今年はキャラメルショコラケーキを家族でchoice! 生クリームとフルーツでトッピングを楽しんだよ。キャラメル風味のクリームがたまらない~。シュワッとシャンメリーも忘れずに。去年は丸鶏で多すぎちゃったけど、半身にしたらちょうど良かったよ(笑)みんなのお気に入りも、次のクリスマスの参考に教えて欲しいニャ



いつもの食材でできるので、クリスマス以外にも試してみてください。

## 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  
まち国立 柴田 由香里さん  
まち立川 榎田 あゆみさん

【12月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブ設立者の名前は?  
A. 岩根邦雄

## クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱3月号

※締切 3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。

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。