



太陽光パネルの下で農業をしている生活クラブでんきの発電所、野辺山〇〇ソーラー。〇〇に入るのは？

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 4月号

組合員数 14,919人 (2026年1月末) 6,088人 (2025年度累計) 加入者数 902人 (2025年度累計) 466人 (2025年度累計) 脱退者数 900人 (2025年度累計) 351人 (2025年度累計) 総利用高 376,591,409円 (2月配送) 世帯当り 25,242円 (2月配送) (2月28日現在)

わたしの

ソウルフード

大阪の味 お好み焼き

誰かが自分を想って作ってくれたあの味。思い出だけで心がふっと故郷へ帰るような、各地のソウルフードを数珠つなぎで紹介していきます！

大阪から

大阪人でも迷走する
お好み焼き(笑)

材料(2枚分)

この消費材を使ってね!

豚肉切り落とし(平田牧場)
だし香るお好み焼き粉(日東富士製粉)



うちはこれがテッパン



- a.豚肉切り落とし 140g 一口サイズにカット
- b.キャベツ 3cm×5mmカット300g
- c.万能ねぎ 半束 小口切り
- d.シュレッドチーズ 大きじ4
- e.天かす 適量(または油揚げ1/2枚 みじん切り)
- f.かつお細けずり 片手で2つかみ分

- ★だし香るお好み焼き粉 60g
- ★水 60ml
- ★卵 2個
- ★山芋 中太4cm すりおろす
- ★青のり・ごま (お好みで)
- ☆仕上げは中濃ソース。
- マヨネーズはお好みで。

作り方

- ①ホットプレートでaを焼き、取り出す
 - ②★を全部入れて混ぜる(混ぜすぎない)
 - ③a～eをあわせたものに②を入れて混ぜる
 - ④ホットプレートを熱し(お好みでなたね油)、③のをせる
 - ⑤④の上にfを全体に広げ、強火で3分焼く
 - ⑥ひっくり返して蓋をし中火で3分、その後ふたを開けひっくり返し強火で2分焼く
- お皿に盛り、かつお細けずり、中濃ソース&マヨネーズで仕上げてね。
冷蔵庫にある葉野菜、ちくわ、干しエビを入れても美味しいよ

表面に豚肉を長いままのせると、食べるときにペロンとはがれて下の味が無い。我が家は、どこを食べても豚肉を感じたいので中に入れます。青のりもふりかけると歯に付くので中に入れるのがポイントです！
今回は多摩きた事務局の木船さんです。



にしかわ ひろこ
西川 博江
(多摩きた理事)

細かいポイントや写真は多摩きた生活クラブ Instagram で!

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

つくる・つかう・すてる



太陽光

化石燃料



つくる



建物の屋根、壁、農業とのコラボなど、すでに開発された場所に設置できる。小さい規模で生活と共存もできる。

※土地整備からする場合、「環境アセスメント」や、立地地域との話し合いが不可欠です



太陽は物理的に熱エネルギーがたくさん！
中で常に核融合が起こっていて
有り余る熱が生まれている
その恩恵を受けているのが地球



太陽光

天候に左右される

すてる



太陽光パネルは主にガラスとアルミフレームでできているため、解体しリサイクルできる



つかう

ゼロ



原料は無尽蔵、しかも**無料!**
自給できる!



CO2排出ゼロ
海への負荷もなし!



電気が必要な地域の近くに
作ることができるので送電ロスが少ない



どこにでもあるから
資源をめぐる争いを生まない

世界の話し合い (約束)

COP28 (2023年)

2030年までに「再エネ3倍増」合意
再エネの85%は太陽光・風力に

COP29 (2024年)

2030年までに「蓄電池6倍増」合意

COP: ここでは気候変動について話し合う「国連気候変動枠組条約」の締約国会議のこと。1992年、大気中の温室効果ガスの濃度を安定化させることを目標として採択された。2025年11月現在、198ヶ国・地域がこの条約を締結している。

資源の奪い合いがなく無尽蔵にある太陽光を利用する
太陽光パネルによる発電と蓄電池を組み合わせる

気候変動の原因であるCO2の排出を減らす
2つの作戦が合意されているんだね!



つくる



専用の広い敷地が必要
(埋め立ての場合がある)
危険があるので人が住む
場所の近くには作れない

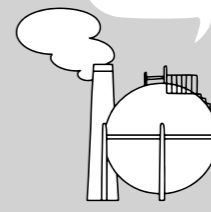
※土地整備からする場合、「環境アセスメント」や、立地地域との話し合いが不可欠です



石炭



石油



天然ガス



ウラン

※ウランは原子力発電

私たちが使っているガスは液化天然ガス(LNG)
メタンを主成分とした天然ガスをマイナス162度まで冷却して液化し輸送される。主に、オーストラリア・マレーシア・中東から輸入。
ほぼ100%輸入に頼っているので、世界情勢に左右される。

つかう



原料はいつか枯渇する
燃料の輸入費を海外に払う(毎年約25兆円)
自給できない上に世界情勢により変動し不安定



燃焼してCO2を排出
(ガスは石油より再エネより6割多い)
輸送中も燃料を使うのでCO2が出る
海へ温水を流すため海の生態系に影響を与える
(原発は放射能も海と大気へ放出し続ける)



大規模施設は遠いので送電ロスが大きい



資源があるところが限定しているので
資源をめぐる争いが起こる

すてる



原子力発電に使ったゴミは
すべて命を脅かす
放射性廃棄物は自然を壊して地下200m
に埋め、何万年も管理しなくてはならない



近づけない!

生活クラブでんきの太陽光発電施設に見学に行きました!

生活クラブの太陽光発電は農地を活用したり、空き地、建物の屋根などで 行っています。

飯館電力(株) (福島県)



原発事故を経験し、原発のない世界をめざす。自分たちで選んだ場所に太陽光パネルを設置。めざすのは「地産地消の再エネ電力」。



ソーラーシェアリング
パネルの下は牧草

「震度5以上の地震が多発する日本に原発は危険すぎる。津波で電源を失って爆発したが、その前に地震で壊れた箇所がいくつもあったことがわかっている。福島第一原発の事故で溶け落ちたデブリ880tのうち、14年かかって取り出せたのは0.7g。原発事故は最大の環境汚染です」飯館電力の千葉さんの言葉。

福島県で見た風景

除染土を入れて積み上げたフレコンバックの周りに「遮蔽土(放射能をさえぎるための粘土質の土)」を入れたフレコンバックを積み重ねる。その粘土質の土を採るために、山を半分切り崩したそう。これも、放射能汚染から派生する環境破壊。



野辺山営農ソーラー (長野県)



日本一標高が高い場所での太陽光パネル。太陽エネルギーを効率的に使える。ビニールハウスの上に太陽光パネルがあり、農業をしながらエネルギー事業もしている。地域に根差した取組みが評価され「ソーラーウィーク大賞」を受賞。



ビニールハウスの中もトラクターが通れるくらいの大きさで、パネルの位置もとても高い

太陽光パネル解体工場を見学しました!

太陽光パネルは100%リサイクルできるとのこと(「東京パワーテクノロジー(株)太陽光パネルリサイクル動画」で検索)。太陽光パネルの耐用年数は20~30年のため、工場に持ち込まれるパネルはまだ少なく、工場の処理能力には余裕がありました。



太陽光パネルは蓄電池といっしょに使うことで、天候による変動を回避することができます。地域主体で、地産地消のエネルギーをつくっていくことが、地域の自立にもつながっています。



エネルギーを再エネに切り替えたい人は

生活クラブでんき

おいしく手軽に健康に！ 身体に必要なミネラル

Na

Ca

Fe

Mg

Zn

ミネラルとは、酸素・炭素・水素・窒素を除く元素の総称。骨や歯の形成、神経・筋肉の調整、体内の水分バランス維持など、体の組織構成や生理機能に不可欠な五大栄養素の一つ。体内で合成できないため食事から摂る必要があります。中でも現代の食生活で不足しがちなミネラルが多く含まれるおすすめ消費材をご紹介します！

カルシウム

Ca

体内のカルシウムの99%は骨・歯に蓄えられ、残りの1%は筋肉の収縮・神経伝達・血液凝固など生命維持に使われています。マグネシウムやビタミンDと一緒に摂ると吸収率UP！乳製品、小魚などが豊富。

鉄

Fe

酸素を全身に運ぶヘモグロビンなどの材料となる必須ミネラル「鉄」。不足すると貧血や疲労の原因に。ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP！レバー・貝類・まぐろ・ひじき・大豆小松菜・ブロッコリーなどが豊富。

牛乳・乳製品



乳製品はカルシウムたっぷりだけどマグネシウムは含まれていないので、きな粉を混ぜて食べると効果的！

大豆・大豆製品



ひじき



煮干し



肉厚わかめ



青さのり



水戻ししなくてもそのまま味噌汁の具などに使えます。

きれいな海を守りながら育てる肉厚で食感のよいわかめです。

水揚げした新鮮な小イワシ類をすぐにゆであげ、乾燥させて仕上げています！

香りがよく、しっかりとした食感。採取後すぐに釜煮し、蒸しあげ、乾燥します。
※ひじきに含まれるヒ素は水溶性なのでしっかり水戻し、茹でこぼしがおすすです。

飲み物から気軽に摂取



抹茶はビタミンも豊富！ココアは鉄分も摂れます♪どちらもポリフェノールたっぷり！

お弁当用チキンレバーハンバーグ



丹精國鶏のモモ肉にレバー・ハツ・砂肝を加え食べやすく味付けしたハンバーグ。レバーが苦手な子どもでも食べられる！手軽に鉄分補給ができます。

牡蠣味調味料



生活クラブの牡蠣味調味料は牡蠣を丸ごとすりつぶして入れているから亜鉛や鉄分がたっぷり！炒め物やお味噌汁など日頃から隠し味にちよい足しするだけで手軽にミネラル補給できます！！
※必ず加熱してご使用ください。

ナトリウム

Na

生命維持に不可欠な必須ミネラルであり、体内の水分バランス調整や神経・筋肉の働きに関わります。

ナトリウムといえば塩！



生活クラブの真塩はメキシコ産・オーストラリア産の天日塩を沖縄の海水に溶かし、立釜でいいねいに煮詰め再結晶させているため、ナトリウムだけでなく海水に含まれるカルシウムやマグネシウムなども多く含まれています。

ちょっと気をつけたいナトリウム

ナトリウムは食塩だけでなく食品添加物にも含まれます。「〇〇酸ナトリウム」という名前の食品添加物はたくさんあり、多くの加工食品に使われ、無意識に摂取している場合があります。生活クラブでは、食品添加物の使用は極力減らしています。一般的によく使用されるL-グルタミン酸ナトリウムや亜硝酸ナトリウムは禁止。「リン酸ナトリウム」も加工肉やねり製品には使っていません（チーズの一部のみ使用）。

精製塩と天然塩の違い

精製塩とは・・・

工業的製法により作られる塩化ナトリウム純度99%以上の塩。加工の過程で、海水中に含まれていたミネラルはほぼ除去されています。安価で大量生産に適し、加工食品や家庭の食卓塩として広く普及しています。

天然塩とは・・・

海水や岩塩を天日干しや釜炊きによって結晶させた化学処理を伴わない自然な塩。塩化ナトリウムの割合は80~95%程度にとどまり、残りの成分はカリウム・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルがバランス良く含まれます。

※塩分は摂りすぎも控えすぎも良くありません。適量を心がけましょう。1日の塩分量は男性で7.5g、女性で6.5g未満が目安です。

食品添加物の「リン酸ナトリウム」は、ハムなどの加工肉・カップ麺・スナック菓子等の加工食品に多く含まれ、摂り過ぎると体内のカルシウム・鉄・亜鉛などの必須ミネラルと結合し、栄養素の吸収を阻害して体外に排出を促してしまう性質があります。これにより、慢性的なミネラル不足が起こり、骨粗鬆症や健康障害のリスクを高めます。

生活クラブなら加工食品も安心して食べられる！

企画報告

国光美佳さん講演会

食で変わる心と体

今日からできるかんたんミネラルごはん

2025年11月19日(水) 主催：まち国分寺 cocobunjiプラザリオンホールにて開催

講演会で教わったミネラルたっぷりレシピ

味噌のねりねりスープ

- 材料(4~5人分)
- 味噌 60g
 - 煮干しや昆布を粉末にしたもの 20g
 - エキストラバージンオリーブオイル 20g
 - あおさ海苔(お好みで) 適量

味噌：天然だし粉末：オイル=3:1:1の割合で練り込んでおきます。お湯に溶いて、あおさ海苔などを加えると手軽にミネラルアップの味噌スープに！

「家庭」×「給食」×「教育」の3本柱で子どもたちの育ちを支える活動を展開している国光美佳さんの講演会。参加者からは「あらためて食の大切さを知った」「これからの食生活に取り入れたい」などの感想があった。

心身を元気に安定させるために欠かせない栄養素「ミネラル」。生命活動を支えるためのさまざまな働きをしています。身体の免疫力や発育を支えるだけでなく、神経伝達物質の生成も助けるため、「意欲」「感情」「記憶力」など精神面へも大きく影響します。現代は加工食品の製造工程で、カットした野菜を何度も水洗いしていたり、精製しすぎるためにミネラルが抜け落ちてしまう「ミネラル不足」食品が増えています。



毎日のお味噌汁に



煮干し・海藻・キノコや野菜もたくさん入れて、隠し味に牡蠣味調味料で仕上げたお味噌汁なら、ミネラルたっぷりです！

体に必要なミネラルを過不足なく、互いの吸収を阻害しないように適切な割合で摂取することで健康な体を維持することができます。サプリメントに頼ると過剰摂取になってしまったり、まずは他の栄養素と共にバランスよくいろいろな食材から摂ることが大切です。



おしえて!! たまちゃん!! 再び

2020年度大好評だった連載。新しく生活クラブに入った方にも知ってもらいたいことがたくさんあったので、編集し直し連載します。当時読んでいた方も復習をどうぞ!



生活クラブの牛乳はどうしてびんに入っているの?

みんなのギモンに
答えます

それはね、生活クラブが地球にやさしい「ごみを出さない暮らし」を進めているからだにや。

生活クラブの牛乳も以前は紙パックだったけど2000年からリユース（繰り返し

使える）びんに変わったんだ。50回以上繰り返し使えるようになって

いるよ。牛乳のキャップ、サイドスコア（開封するときに回して取

る部分）も回収して、それを原料にしたゴミ袋を作っているよ。

びんに落書きしたり、傷をつけたりしないように大事に使って返却

しようね。より詳しいことは「グリーンシステム」で検索。



地域の居場所をやってる

仲間たち

多摩きた生活クラブの2025～2029年の5カ年計画に、「居場所の実現」という項目が入りました。地域の中には様々な「居場所」作りをしている仲間がいて、その活動を生活クラブが補助金を出し支える仕組みもあります。助成を受けた団体がどのような活動をしているか、連載で紹介します。

地域の「居場所」紹介

事業名 ほっとスペース まちの縁がわ本町

主催団体名 東村山・ワーカーズまちの縁がわ本町

事業をやっている場所 東村山市本町4-1-8

活動内容 「こどもべんとう(毎週木曜日)」「夕暮れ食堂(第2・4火曜日)」など

何の助成を受けたか エッコロこども基金(「こどもべんとう」に対して)

組合員からひとこと 日中の「まちの縁がわ本町」は高齢者が多い中、夕暮れ食堂は子どもたちの賑やかな声が聞けるのが嬉しくて、「自分たちも楽しい!」の思いで頑張っています!「こどもべんとう」は限定12食。生活クラブからの食材支援のおかげで子どもは無料です。



「夕暮れ食堂」配膳のようす。子どもを含めて20人ほど来られます。

「居場所作り」
がんばってます



関わっている組合員：河端典子さん(まち東村山)写真左。まちの縁がわ本町では、ほかに週4日常設の居場所もあり、ランチ・各種プログラム・リサイクル品の販売、ほっとサービスなどやっています!

この活動に興味のある方、主催者につなげます。巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。また、居場所を作りたい方、地域の組合員につなげますので、巻末のアンケートにその旨書いてご提出ください。

エコロこども基金に
ついて知りたい方→



こ 呼だま

1月号の応募用紙で
いただいた感想より



せっけんは自分の手荒れが軽減した
こともあり、本当におすすめです。洗
髪時のリンスの使い方(お湯をはった
洗面器などに入れてうすめて使う)を
知らない方がいたので、もう少し周知
してもいいと思いました。(リンスの
原液を直接つけてもいいのですが)

まち小金井 菊地いづみさん

日本の正月と言えば、こたつでテレビ
を見ながらみかんを食べるもの、と
思っています。それが温暖化によって
気候が変化してしまったり、虫の影響
を受けてしまったり、収穫量が減少し
てしまう。かなり今後が心配です。せ
めて私は生活クラブのおいしいみか
んをせっせと食べようと思います。

まち小平 矢島美代子さん

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。

アレルギー登録 くらぶ家の人々



理事の つぶやき



東京電力福島第一原発の事故から15年が経ちました。
東京都心の煌びやかな明かりを見るたび、ふと胸を衝
く違和感があります。そのエネルギーを支えるための
リスクが、常に誰かの日常を犠牲にするかもしれない
形で成立しているという構造は、あの日から何も変わ
っていない…。便利さを享受する私たちの生活の裏側
で、時が止まったままの景色があることを、訴えること
のできない当事者にかわってもっと語らないと…。

すずき ひさこ
まちづくり/まちあきるの担当 鈴木 寿子

事務局 だより

生活クラブの班に加入して
20年以上がたちました。子育て
で奮闘しているとき班の
方に助けられたことや、ぜ
んぶん用意してもらった班会のランチで久しぶりに
ホッとできたことなど、よく覚えています。今度は
でんきスタッフになり、勉強して業界は利権などの
しがらみが多いことを知りました。センターに出入
りするようになって親近感がわき、街中で配送トラ
ックを見かけると思わず手を振っちゃいます。好き
な消費材は北海道小豆。自宅で玄米を発芽させて小
豆と一緒に炊くのがお気に入りです。



でんきスタッフ
ふくはら ようこ
福原 葉子

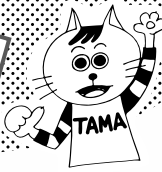
編集後記

生活クラブでんき関連のイベ
ントで会う人から、太陽光や風力
発電の施設による環境破壊につ
いて聞かれることが多い。人間
が何かを作る以上環境に影響を
全く与えない、とは言えない。で
も、冷静に比較して原発よりマ
シ。と私は思う。今もまだ大量
にある汚染土を入れたフレコン
バックの山、そこにあった暮ら
し、今もあつたはずの暮らし、に
思いを馳せたい。

磯嶋 志保子

多摩きた

だより



2026年1月31日 @東村山センター 38名参加。前半は産地の様子や消費材のお話を座学で。

「豆から学ぶフェアトレード」開催報告

～日東珈琲(株) & (株)プレス・オールターナティブ(PA)と組合員の交流会～

コーヒーやチョコレートの価格高騰の背景に何があるのかを学び、さらに、おいしいコーヒーの淹れ方や消費材の使い方を知ろう!という企画。「コーヒーもカカオも気候変動により減産。さらに、世界シェアの半分以上のカカオを作っている西アフリカの大規模プランテーションで、カカオの木が一斉に植え替え時期を迎え減産。日本では円安も加わり高くなっている。でも、日東珈琲もPAも、産地で原料を生産している農家と長い時間をかけて信頼関係を作っており、優先して原料を回してもらっている。多少高くはなっても他より影響は少ない。」というお話を聞きました。また、生活クラブの共同購入はGP(生活クラブの経費部分)が少ないので、他よりも安くなっているという話も印象的でした。



後半は、美味しいコーヒーの淹れ方、冷蔵庫で1か月保存できる「ほろにがココア」などの作り方を習いました。写真は日東珈琲、鶴見さん。詳細は多摩きたInstagramで!

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
まち西東京 引地 智代子さん
まち国分寺 安楽 陽子さん

【1月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブの柑橘類提携産地はいくつある?
- A. 6グループ

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱4月号

◇表紙クイズの答え ()

※5月1日(金)到着分有効です。

★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。