



たまたて箱 7月号

親生会は今年何周年になるでしょう？

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 14,842人 (2026年4月末)

〒6,079人

加入者数 110人 (2026年度累計)

〒58人

脱退者数 -90人 (2026年度累計)

〒-35人

総利用高 376,954,844円 (5月配送)

世帯当り 25,398円 (5月配送) (5月30日現在)

わたしの

ソウルフード

千葉県房総半島 さんが焼き

誰かが自分を想って作ってくれたあの味。
思い出す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！

千葉県から

ご飯がススム！
お酒のつまみにもってこいの一品

いわゆる漁師メシ！



作り方

- ①大葉2枚、根生姜、長ねぎをみじん切りにする
- ②解凍した手軽にいわし(たたき身)と①に味噌を加えて包丁でたたく
- ③4等分にしてハンバーグ状に整え、大葉ではさむ
- ④フライパンに油をひき両面を焼いてできあがり

刺身でも食べられる冷凍の真いわし(千葉県漁連)を半解凍して身が
やわらかくなったところで手開きして、小骨も一緒にたたいて使ってもOK

この消費材を使ってね！

手軽にいわし(たたき身)
(株)高橋徳治商店

材料(4っ分)

- ・手軽にいわし(たたき身) 1袋
- ☆大葉 6枚
- ☆根生姜 お好みで
- ☆長ねぎ 1/2本
- ☆味噌 小さじ2

鮮度抜群の魚で作るのは〈なめろう〉、焼いたものが〈さんが焼き〉、なめ
ろうにお湯を注げば〈まご茶〉。私が育った南房総・千倉はアジやイワシが豊富
に水揚げされていてよく食べました。生活クラブの消費材には、刺身で食べられる
鮮度のイワシもあってうれしいです！忙しい時は冷凍のたたき身が便利。

次回はまちあきるのの中村亜子さんです。

細かいポイントやカラー写真は多摩きた生活クラブ Instagram で！

いずみさわ みわ
和泉澤 美和
(多摩きた理事)

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

組合員と生産者だけでなく、消費材を支える「もうひとつのつながり」

支え合い学び合う 親生会

生活クラブの特徴の一つは、消費材の生産者と、消費材を利用する組合員が直接交流する機会が多いこと。
生産者と組合員の交流の歴史の中で、さまざまな消費材が生まれより良いものになってきました。

でも、それだけじゃないんです

／もうひとつのつながり／

生活クラブ 親生会 とは

生活クラブの考え方に賛同し、「消費材」をつくる責任をもつ者同士、
提携生産者間の連帯を深め、生活クラブと会員の発展に寄与することを目的に結成されました。

(親生会 WEB サイトより引用)

今年親生会は50周年を迎えます。47生産者で出発した親生会は、現在123生産者に。

※2025年度末時点

生活クラブの組合員組織と同じように、親生会の会員がそれぞれ役割分担して運営を担い、
年に1回総会を行って活動方針を決めています。

親生会が作成したレシピ動画⇒



親生会の活動を紹介します！

生産者交流会

組合員が消費材について理解を深め、生産者と交流する場。
組合員が企画し、生産者と相談しながら内容や組み立てを考えます。

トマトケチャップ生産者のコーミ(株)の交流会



前で話しているのはコーミの
大野さん。実は参加者の中に
大分県椎茸農業協同組合の
三浦さんがいます。

交流会に不慣れだったり、何を
やったらいいかわからない生産者もいます。
そんな時、相談し合ったり
他の生産者の交流会に参加させて
もらうことも。

デポーでの交流会

生産者がデポーの店頭で消費材の使い方などを教えてくれます。
ワークショップやミニ学習会が組み合わされることもあります。



梅干しなどの生産者(有)王隠堂農園 辻田さんの梅漬けワークショップ



デポーには同じ日に複数の
生産者が来ることもよくあります。
そんな時、生産者がその場で
相談し、コラボメニューの試食が
出されたりします。

デポーでの交流会後、生産者がお買い物している姿をよく見かけます。
4-5ページで生産者がどんな消費材をよく利用しているのか紹介します！

センターまつり

地域の人たちに生活クラブの活動を知ってもらおうと同時に、
多くの組合員が複数の生産者と交流し、消費材について知るためのイベント。
組合員が企画し、生産者と相談しながら試食の内容などを決めていきます。

2024年小平センター Good food fes



コロナ禍後、久しぶりの大規模なイベントで、9生産者が集まりました。
(株)プレス・オールターナティブの「カレーの壺」で味付けした焼きそばなど、
コラボメニューが好評でした。

「国産小麦の蒸し焼きそば」生産者、
共生食品(株)の八尾谷さん、コラボメニューを調理中。

生産者は「自分の会社の商品を
売り込む」のではなく、まつりの
テーマに沿って、みんなでイベント
を盛り上げてくれます。生産者同
士が交流する場にもなります。



研修会

組合員から見えないところでも、親生会として研修を行っ
たり、情報共有したり、さまざまな活動をしています。

生活クラブの自主基準を満たす原料
(遺伝子組み換えや添加物対策、環境に
悪影響を与えない素材など)の調達にも、
親生会のネットワークは欠かせません。



飲み会もしばしばあるようです(笑)

生産者にも代替わりがあります。経営者がかわる、
社内の生活クラブ担当が交代するなど、代替わり
もさまざまですが、「生活クラブとともに」を次に引
き継いでいけるのは、親生会というつながりがある
からこそですね。

親生会50周年によせて

組合員・事務局それぞれの立場から

生活クラブの消費材は、一度作って終わりではなく、組合
員と生産者が知恵を出し合いながら、よりよいものへ育て
続けている、常に進化の過程にあるものです。その終わりの
ない挑戦を、生産者同士が垣根を越えて支え合い、親
生会として50年も続けてこられたこ
とを、とても心強く感じています。
私たち組合員も、消費材を使い続け
ることを通して未来の食卓を支える力
となり、生産者とともに持続可能な活
動を楽しみながら、この豊かな関係
性を次の世代へつないでいきます。

(利用担当理事 竹原 弘美)



2代目、3代目と代替わりされている生産者を多数見かけ
るようになりました。会社の規模も違う中で50年間つな
がってこれたことはものすごいこと。事務局も生産者同様、
代替わりは進み、以前に比べて生産者との関係が薄く
なっていると感じています。
現在の事務局が再度、生産者交
流会やデポーフロアアピールなど
で生産者と出会う関係を再構
築し次世代の事務局へバトンを
つなげていきたいと思っています。

(利用・デポー担当事務局
佐々木 啓芳)





コーミ(株) 大野 僚太 さん

コーミ「トマトケチャップ」× ニューオークボ「スパゲティ」

貴重な国産加工用トマトを100%使用したL'sトマトケチャップは、余計な水は一切加えず、1瓶に約1kg分のトマトを使用しているので凄く濃厚です。ニューオークボのスパゲティを使ったナポリタンとの相性も抜群。特に生スパゲティで作るナポリタンはソースとよく絡むので、麺のもちもち感と相まってトマトケチャップの甘味が強調されます。たっぷりのトマトケチャップでどうぞ！

好きな消費材



夏は冷やしうどんに王隠堂農園の梅びしおをいれて食べるのが我が家の定番。夏バテ予防にもなるので重宝しています。2歳の子どものお気に入りです。白ごはんの時は「梅！食べる！」と言っています。

梅びしお加工の途中で出てくるつぼれ梅をしそと梅酢で調味したなめらかな梅肉です！



日東富士製粉(株) 大須賀 はるい さん

日東富士製粉「ホットケーキミックス」× 田中製粉「つぶあん」

国産小麦粉を100%使用し、素精糖を使ったホットケーキミックスです。香料不使用のため、素材本来のやさしい風味を味わっていただけます。おやつ作りにはもちろん、おかず系まで様々なアレンジレシピにも使いやすいです。北海道産小豆で作られた田中製粉のつぶあんを使ってどら焼きを作れば、手軽にやさしい甘さの手作り和菓子が楽しめます。

好きな消費材



長野興農の信州トマトジュース、そのまま飲んでも美味しいし、お料理にも使うことができるので我が家の定番です。

長野県産の加工用トマトが原料のストレートトマトジュースです。



藤原食品(株) 藤原 拓人 さん

藤原食品「中国はるさめ」× 調味料

はるさめは水で戻さなくても、調味料と水を沸かして一緒に入れれば美味しい中華風サラダのできあがりです。調味料がそれぞれを主張せずおいしさを引き立てます。冷蔵庫に入れても水が抜けないので別々に夕食を取られるご家族でも美味しく召し上がっていただけます。レシピの詳細は右の二次元コードから→



2020年7月号「たまたて箱」で私市醸造の野口さんが紹介しています★

好きな消費材



毎日朝の日課は日東珈琲の森のコーヒーにさっぱりとしたくせのないスリーエイトの中国産アカシア純粋はちみつと新生酪農の低脂肪牛乳を入れて。どちらもコーヒーの風味を引き立たせてくれて一押しです。

栽培期間中に化学的に合成された農薬を使わず栽培されたコーヒーです。

生産者オススメ

作り手同士だから知っている！ おいしい組み合わせ

消費材にまつわる思い出、大募集！

あなたの暮らしの中であつた、生活クラブの消費材にまつわるエピソードやこれはみんなに伝えたい！オススメの食べ方・組み合わせなどを教えてください。「たまたて箱12月号」で紹介させていただきます！採用された方には、千円分の図書カードをプレゼント。

応募方法…思い出の消費材、300字程度のエピソードを下の二次元コードのフォームから送ってください。

締切8/16



自社の消費材とのおすすめな組み合わせと生産者ご自身が好きな消費材も聞きました！



タイハイ(株) 坂本 江里 さん

タイハイ「醤油」× 日本果実工業「ストレートりんごジュース」

木桶で仕込むL's丸大豆醤油は付けて・かけてはもちろん、火を通すことで、醤油の香ばしい香りが一層引き立ち、料理に深みを与えます。また、醤油は果汁とも相性が良く、りんごジュースの自然な甘みと合わせることで、まろやかでさっぱりとした味わいに仕上がります。お肉やお魚を焼く際の下味やたれとしてもおすすめで、いつもの料理にひと味違った美味しさをお楽しみいただけます。

好きな消費材



日本果実工業のまぐろ油漬缶が愛用品です。マリネ・炒め物・パスタなどなど、加えるだけでぐっと美味しくなります。何にでも使えて、時短料理の必需品です！

消費材の真塩、野菜スープ・米油で調味。和洋中さまざまな料理に幅広く使えます。



(株)マルモ青木味噌醤油醸造場 青木 孔之介 さん

マルモ青木味噌醤油醸造場「甘酒」× 新生酪農「牛乳」

加工用米と米麹で作ったノンアルコールの甘酒です。そのまま水やお湯で割るだけでも美味しいのですが、牛乳で割るのもオススメ。お米のでんぷんが糖に分解された甘さを活かし、甘味料としてヨーグルトに入れたり、甘さを抑えたい料理にも使えます。

好きな消費材



頻度の高いトップ3は平田牧場の豚肉、タイハイの醤油、コーミのケチャップです。家族も好きでよく使用しています。

自然の光や風が入る豚舎でのびのびと飼育した「日本の米育ち豚」



米澤製油(株) 安田 仁 さん

米澤製油「なたね油」× 日東富士製粉「ホットケーキミックス」

今年は生活クラブとの提携50周年の年です。提携当初から変わっていないこだわりの圧搾一番搾り、湯洗い製法のなたね油です。おすすめは豆腐ドーナツです。豆腐とホットケーキミックスを混ぜてなたね油で揚げるだけです。今後も変わらず作り続けますので、ぜひ皆様のご利用をお願いします。

好きな消費材



ずばり生活クラブでんきです。自宅・工場で毎日欠かすことなく利用しています。生活クラブでんきは化石燃料に頼らない再エネ比率の高いでんきのため、おすすめですよ。

生活クラブでは、国内で生産できる再生可能エネルギーを中心とする電気を共同購入しています。

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!



たまちゃんは、なにでカラダを洗っているの?

みんなのギモンに
答えます

よく泡立てたせっけんを洗っているよ。せっけんは、汚れだけを落として、皮膚を守ってくれるバリアは傷つけないから、カラダに優しいんだ。それにせっけんを洗った後の排水は、川も汚しにくいし、いいことづくめ。だからうちでは、カラダだけじゃなくお皿も服も、掃除でも、せっけんを使っているんだニャ。軽い汚れだったら、水やぬるま湯で洗えば十分なことも忘れないでね。



多摩きた生活クラブの2025～2029年の5ヵ年計画に、「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。

「居場所作り」
がんばってます

地域の「居場所」紹介

事業名 フリースクール

主催団体名 フリースクール★これまな

事業をやっている場所 清瀬市近隣の河原や公園、公共施設など

活動内容 週3回(月水金)

何の助成を受けたか エッコロこども基金

組合員からひとこと 学校に行く・行かないを超えて、子どもが自分の人生を選べる地域社会をめざしています。親が孤立せず共に過ごし育ちあえるように、子どもはもちろん親にとっても楽しい憩いの安全基地となる場です。



これまなは「子ども解放区!」。自由にのびのびと心の赴くまま遊ぶ存分遊びます。内面から湧き上がる「好き!」「楽しい!」「やってみたい!」に耳を澄ませてチャレンジ。子どもは遊びの中で育ち、学びが自然に生まれます。



学校に合わない子どもを持つ保護者4名で立ち上げました。現在は東京都からの助成も受け、常勤スタッフ3名とフレールリーダー2名で運営しています。

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

4月号の応募用紙で
いただいた感想より



太陽光パネルを取り付けています。リサイクルできるか心配でしたが、4月号の記事を読んで安心しました。私の家のまわりでも太陽光パネルを取り付ける家がふえてきました。地球環境を考えるともっと広がってほしいと思いました。

まち東村山 金子 秋子さん

ほっとスペースまちの縁がわ本町のランチに初めて行ってきました。お年寄りの方々が元気におしゃべりして食事は美味しく、森のコーヒーも味わい深く楽しいひとときでした。

まち東村山 藤井 真喜子さん

身体に必要なミネラルの記事、大変参考になりました。添加物には気をつけていますが、食材の成分変化もあり、これらのミネラルにも心配りをしなくてはと感じました。

まち東村山 須田 法子さん

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。

理事の つぶやき



3月に娘が6年間の小学校生活を終え、無事に卒業しました。コロナ禍とともに始まった小学校生活だったので、世の中の多くのことが変わり色々なことが「できない」から始まりました。入学式は15分で終了しマスクを外せたのは集合写真の時だけ。次の日から学校は休校。人とは距離を取り給食も班で食べることができず黙食、運動会の団体競技も合唱も一時できなくなりました。コロナ禍が落ち着いた給食で黙食しなくていいことになったとき、娘の上の学年は喜んでおしゃべりし始めたのに対し、娘の学年は喜ぶというより、ほんとにいいの、という感じでなかなか話さなかったという校長先生の話が印象に残っています。6年がたち、子どもの成長を感じるとともに、マスクをつけずに友だちと隣り合って話したり歌えたり、くっついて写真を撮られたり、そんな当たり前のことが尊いことだと感じた卒業式でした。

いわさき ひろこ
共同購入/まち国分寺担当 岩崎 浩子

牛乳をアレンジ！ほら美味しい！

くらぶ家の人々



牛乳で簡単アイス（3人分）

- 牛乳 300 cc
- 練乳 大さじ3
- ジャム(お好みの)、大さじ1



編集後記

私が初めて参加した生産者交流会は「平田牧場」でした。生産者が遠くから来る驚きと、私たちの食卓に届くまでの手間と苦労を知りました。何これ！？すごい！自分が選んで食べているものが、家族の体と心を育てている。その実感くれた時間でした。今年度も様々なまちで交流会があります。ぜひ生産者と直接出会い、その想いに触れてみてください。

西川 博江



入職して早いもので12年目、東村山センター長になって2年目になります。今年度の東村山センターは、職員11人中6人が20代で入職歴が浅い職員が多いので、全員で成長し基本業務を完璧にできるセンターをめざします。

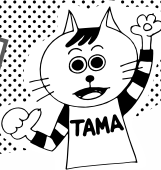
配達をするだけであれば他の宅配業者で良いですし、ただ加入や共済の数字を追っているのであれば一般企業の営業と変わりありません。なぜ生活クラブは職員が配達をしているのか、なぜ加入をすすめるのか一人ひとりが自分で答えを見つけられるように、全員で話し合いながら進めていきたいと思います。好きな消費材は、トマトジュース。缶だけでなく、大きいサイズも欲しいです。そのまま飲んでも美味しいですし、無水カレーを作る時には大活躍してくれます。ぜひ使ってみてください。



東村山センター長
はしづめ まさし
橋爪 匡史

多摩きた

だより



昨年のとある日の収穫。1回で10キロ前後の収穫があり合計で120キロほどになりました。

生活クラブ農園・あきる野で加工用トマト作ってます！

大人気の生活クラブのトマトケチャップ、その原料となる加工用トマトの確保が難しくなっている中で、「組合員も加工用トマトの栽培にチャレンジしてみよう！」と2025年度からはじまった多摩きたトマトプロジェクト。実際にケチャップの原料として生産者のコーミに受け入れてもらうためにはt(トン)単位の収穫が必要なのでできませんが、収穫の大変さを知るだけでも価値があると考え、メンバーを募りすすめています。プロジェクトの連絡はLINEオープンチャットを活用し、登録メンバーは74名。今年度は3月末に40本の苗を植え付け、6月末から収穫がはじまり、7月は収穫最盛期になっているはず。収穫したトマトは生活クラブのイベントなどで活用する予定です。



夏の暑さが厳しすぎて実ったトマトが傷んでしまうので、今年は昨年より1カ月早く、桜が咲いている時期に植えました。子どもも含め23名が集まりました。

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

まち国分寺 石田 千賀子さん
まち東くるめ 最上 美枝さん

【4月号のクイズの答え】

- Q. 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。
A. 営農

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱7月号

◇表紙クイズの答え ()

※7月24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 (いずれかに〇)

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。