

一般市民が農家をサポートするために
農作業を手伝う活動を何と呼ぶ？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 8月号

組合員数 14,864人 (2026年5月末) 加入者数 233人 (2026年度累計) 脱退者数 -194人 (2026年度累計) 総利用高 379,203,724円 (6月配送) 世帯当り 25,512円 (6月配送) (6月30日現在)

わたしの

ソウルフード

北海道 ザンギ

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！

北海道から

唐揚げとちがう？おなじ？
作ってみてね！

味付けしっかりがおいしい



この消費材を使ってね！

鶏肉モモ
(株)秋川牧園
全農チキンフーズ(株)

材料(4っ分) (作りやすい分量)

☆鶏肉モモ 500g(解凍する)

前日から冷蔵庫で解凍がオススメ

☆なたね油

<下味>

醤油 大さじ3

酒 大さじ3

生姜・にんにく 各ひとかけ(すりおろす)

<衣>

薄力粉 大さじ5

片栗粉 大さじ3

鶏卵 1個

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
 - ②「下味」に①の鶏肉を30分漬ける
 - ③②に「衣」を入れ、混ぜる
 - ④③を油で揚げる
- 鶏卵を入れると、サク、ふわっと仕上がりますが、入れなくてもOK。

東京で生まれ育った我が家の子どもたちから「唐揚げじゃん！」と言われても、これは「ザンギ」なのです。なぜなら、北海道で私も私のまわりの人たちもこの料理を「ザンギ」として育ったから。北海道の人はみんなそうなんじゃないかな〜。

次回は、(株)プレス・オールターナティブ山崎さんです。

中村亜子
(まちあきるの)

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！

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

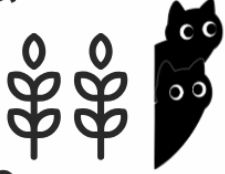
■定休日 毎週水曜日

デポー西東京

西東京市泉町3-12-25

TEL 042-439-7780

平和はすべての土台



日本の／ 国の最高法規

平和憲法

いま改憲に向けての動きが
加速しています
まずは前文から読んでみましょう

を改めて知ろう

憲法前文を読んでみよう



日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたって自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。

そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであって、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基づくものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであって、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼してわれらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めている国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。

われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであって、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。

日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。

憲法は法律？

憲法は国の最高法規、法の上にあるものと位置づけられているため、法律とは別格・別物です。憲法に違反した法律は認められてはいません。例えばよく耳にする「違憲」とは、ある法律や行政の行為が憲法に違反している状態のこと。日本では、裁判所とくに最高裁判所が最終的な判断権限を持ち、それが「憲法の番人」と言われている所以です。

憲法は国民が守るものなの？

違います。憲法が国民の権利を守り、国民は主権者として憲法を支えます。憲法を守る義務があるのは、天皇、摂政、国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員など、国家権力を行使する立場の人々です（憲法99条）。権力を持っている人たちの暴走が起きないようにしています。



多摩きた生活クラブ生協では、今年のまちづくり活動方針の1番目に平和の活動を据えました。世界で大国が戦争をしている時代において、環境も福祉も、すべての生産活動も平和の土台の上にあること、逆に、戦争は全てを不安定にし、市民の生活を脅かす、ということ日々感じているからです。

憲法前文の中には、世界の国々に対しても、自国ファーストにならないようにとの戒めも明文化されています。

日本国憲法は前文から「平和の手引き」になっている！と気が付きました（C.U）





Thank you～ こんな風に役に立ってます！

全5回

事例紹介 2

エッコロ編

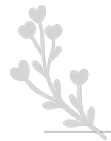
生活クラブのオリジナル「エッコロたすけあい制度」
利用した組合員・お願いされた組合員に聞いてみました！



「エッコロ」から始まったママ友どうしの預け合い。
困った時に「エッコロでお願い！」は信頼の証。 C.Uさん

子ども2人が小学生になり、生活クラブのママ友どうしでの預け合いもあまりしなくなった頃でした。私が突然酷いめまいで倒れ1週間の安静となった時、エッコロに助けられました！子どもたちのお稽古の送迎を一か八か2人のママ友に依頼したのです。上の子は市内だけど少し離れたピアノ教室の送迎を、下の子は同じスイミングに通わせている友だちに頼むことができました。申請後、後日、「同じ日に二人のケア者を申請しているけれど、どういうことですか？」とエッコロ担当事務局から電話があり説明をしたところ、「それなら大丈夫です」と2人にケア金が支払われました。

H.Sさん



留守中の組合員さんのお宅にお邪魔して、
猫ちゃんのお世話をしました！

近所に親戚も知り合いもなく困っていたAさんがセンターへ連絡。まちのエッコロコーディネーターに登録している私に電話があり、一度話を聞くことに。留守中に鍵を預かってのお世話という内容だったため、誰かにつながず私が依頼を受けました。事前に顔をあわせるくらいではなかなか成立する内容ではないのですが、なぜかお互いに信頼できると思ったのです。それ以降、何かとお付き合いが続きました。組合員同士が知り合うきっかけをエッコロが作ってくれるのだなあ、と思いました。

生活クラブの たすけあいビギナーズ Q&A

Q エッコロのケア者ってどうやって見つけるの？

A 出会いの機会として、まちのイベントやコミュニティなどへの参加がおすすめ。近くの組合員とつながりやすくなりますよ。直接お願いしあえる組合員の知り合いが地域にたくさんできると心強いですね。組合員の知り合いがいない場合はセンター・デポーへ連絡してください。まちのエッコロコーディネーターへつなぎケア者を探します。ただし、ケア者が見つからない場合もあります。

次回9月号でエッコロについて特集します。



エッコロの依頼やしきみについての質問は生活クラブコールセンターまで
電話番号：042-452-9797

多摩きたの地場野菜生産者を紹介します！



都市農業の意義って？

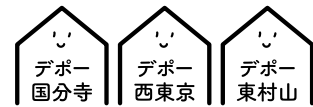
- 身近な農地で食べ物が作られる様子を知ることができる
- 農地は雨水がしみ込みやすく、災害を防ぐ観点でも大事
- 地産地消でフードマイレージを下げるができる

近年、生産者の高齢化や後継者不足、特に市街地では相続などにより農地は減少傾向にあります。生活クラブでは地場の野菜を食べ続けるために東京周辺で農業をしている生産者と提携しています。

東京という多くの人が暮らしている場所で農業を続けること、それ自体が大きな意味を持っています。

山田 耕司さん 武蔵村山市

- ①キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー
- ②農業使用の低減を行い、緑肥を中心とした肥培体系をとっています。珍しい品目の野菜も栽培しているのでデポーで見かけることがあればぜひ食べてください。



武蔵村山グループ

加藤 武さん 武蔵村山市

- ①小松菜、リーフレタス
- ②生活クラブとの提携は27年前から。特に土づくりに力をいれていて、有機質をふんだんに入れて育てた野菜はひと味違うと自負しています。秋以降から本格的に出荷になるので、ぜひ食べてみてください。
- ③雑草をとるのが大変。必要な時に来てくれると助かります。



若松屋 武蔵村山市、練馬区

赤塚 功太郎さん

- ①にんじん、小松菜、さつまいも
- ②武蔵村山農場では広大な自然に囲まれながら生産を行い、職場体験の受け入れや、アパレル事業などもしています。農業を身近に感じてもらえるよう心がけています。
- ③収穫、袋詰め、雑草とりなどの農作業全般をお願いしています。自然に触れて心も体もリフレッシュしに、まずは遊びに行くような感覚で気軽にお越しただけたら嬉しいです。



あらはた野菜学校 武蔵村山市

荒幡 善政さん

- ①小松菜、ルッコラ、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいも
- ②土づくりを大切に、安心して食べてもらえる野菜作りを心掛け、ほとんどの野菜が東京都エコ農産物50以上を取得。天候に左右される仕事ですが、手間を惜しまず一つひとつ丁寧に育てています。組合員のみなさんから「おいしい！」って言っていただけることが何よりの励みです。
- ③農業に興味のある方、土に触れてみたい方、ぜひ力を貸してください。



「一昨年から始めた /

特別取組み！

地場野菜を食べる機会がない小平センターエリアの配送組合員が予約注文し、一昨年は宮奈さんの枝豆、昨年は枝豆とナス、秋に武蔵村山グループの野菜セットを届けました。今秋の取組みでは野菜の袋詰め作業の募集もする予定です。



援農って？

生産者の高齢化や人手不足をサポートするために、一般市民が農作業の手伝いを行う活動のこと。実際に農地に行き、草取りや収穫だけでなく、野菜の袋詰めなど出荷に関わる作業もします。多摩きた生活クラブでも援農の募集をし、年に数回、援農交流会を開催しています。

生産者のみなさんに聞いてみました

農業はとにかく自然との付き合い
予定通りにはなかなかいかない

雨も降らないと困る

一番大変なのはなんといっても草取り。
農業を使わないので手間がかかる

農業をしていて
大変なことって？

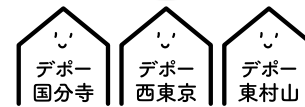
近年の酷暑。
夏は作業ができないだけではなく植えても思うように成長せず何度かやり直すこともあった

天候により野菜の生育が違う

咲実園 所沢市

本橋 剛さん・ひろこさん

- ①②四季折々の切り花をほとんど無肥料で、野菜は米ぬか鶏糞と池の土のみで栽培。多様な生物との共存を大切にしています。
- ③9/22, 23、さつまいも（紅はるか）の収穫と仕分けのお手伝いを募集しています。



組合員に向けて
メッセージをいただきました

- ①主に栽培しているもの
- ②こだわり
- ③援農について

福bio菜園 所沢市（八国山麓）

松田 直太さん

- ①にんじん、カブ、リーフレタス、ケール
- ②安全×新鮮×美味をモットーに農業、化学肥料に頼らない、人にも地球にも優しい野菜作りをしているので、手作業に頼る部分が多い栽培方法となっています。
- ③草取り、資材の片付け、収穫、バック詰めなど、援農を通じて組合員のみなさんと直接会えるのを楽しみにしています。



鈴宮農園 小平市

宮奈 彰男さん

- ①枝豆・にんじん・ホウレンソウ・春菊
- ②有機質を多く取り入れた土づくりと減農薬を実施し、安全・安心で美味しい野菜作りを心がけています。
- ③除草作業・収穫・出荷などをお願いします。



宮秋 道男さん 清瀬市

- ①ホウレンソウ、じゃがいも、トウモロコシ
- ②土が、そして太陽と水が作物を育てていることを旨に、化学肥料や農薬をまったく使用せず循環型農業をめざす。もともと非農家の自分が農業に関わるようになったのは本来、農業は人びとの暮らしの一環であり、農業者だけに農業を任せることなく、非農家の人間が、大なり小なり農業に関わることの大事さを共有したいという思いからでした。
- ③援農という関わりだけではなく、一緒に農業に関わってほしいです。



「畑に行ってみよう！ /

あなたはどこの畑に応援に行く？

野菜にもさまざまな生産者がいて、それぞれいろいろな思いを持って私たちの食を支えています。「食べるだけ」を脱したくなら、ぜひ、畑に行き農業に関わる人になりましょう！
実際に援農をしてみたい人はたまた箱の応募用紙に「援農希望」と記入してください。希望の生産者につなげます。

生活クラブ全体でも援農のしくみがあります
詳しくはこちら→
「夢都里路くらぶ」
<https://yutoliro.jp/>



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!



洗いものをした後の水はどこへいくの?

みんなのギモンに
答えます

台所やお風呂、トイレなどで使った水は、下水道を
通って水再生センターで処理されて川に戻されるにや。
でも汚れや洗剤の成分すべてを完全に処理することは
できず、川や海に流れていってしまうこともあるの。だか
らうちでは、お皿の汚れは拭き取ったりして、できるだ
け汚れを流さないようにし、洗剤を使うなら生き物に優
しいせっけんを使いたいよね。



地域の **居場所** をやってる **仲間たち**

ころころパーク (あきる野市)

事業名 子どもも大人も安心して過ごせる居場所

事業をやっている場所 休園日のころりん村幼児園

活動内容 1～2ヶ月に1回、来た人が自分らしくいられる場所と時間を作る

何の助成を受けたか 2023年度エコロこども基金

組合員からひとこと 最初は「学校生活に疲れた小中学生がのびのび遊べて安心して過ごせる場所を作りたい!」との想いではじめました。今では赤ちゃんから大人までどなたでもOK。みんなが思い思いに過ごしています。

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



自然豊かな環境で水遊び、どろんこ遊び、かまどでマシュマロを焼いたり。室内でのんびりもできます。



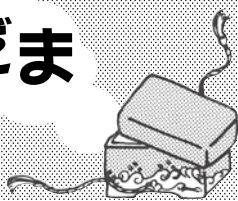
運営メンバーは5人で、そのうち4人が生活クラブの組合員。子どもも大人もほぐれていける居場所になったらいいな、と思っています。

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



5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。

GWに実家に行く車中から田植えで水を張った田んぼを見ました。毎年見る光景ですが、見るたびになぜか心が安らぎます。今回のたまたま箱で取り上げられている「乾田直播」は、日本の原風景が見られなくなると同時に食や環境が脅かされる生産方式です。心配です。

まち西東京 尾川日和さん

わたしのソウルフードにあった「鯖そうめん」初めて見て、まず写真に驚きました。おそうめんの上に直接お魚が乗っていてインパクトがありますね。材料がシンプルで、作り方やポイントもわかりやすかったので、この夏必ず作ってみようと思いました。

まち小金井 鈴木 紘子さん

理事の つぶやき



家で使うプラスチック製品を少しでも減らせたらと、キッチン用のスポンジをヘチマスポンジに変えました。せっけんもしっかり泡立ちます。ヘチマスポンジを売っているところが少なくて買うとちょっと高いので、去年は自宅の庭でヘチマ栽培に挑戦！ヘチマを植えたのは初めてでしたが、夏には家の壁面が葉っぱだらけになるほど元気に育って10本ほどのヘチマが実りました。自然乾燥させてスポンジができあがるまで1年がかりでしたがしばらく買わなくて済みそうです。種がたくさん採れたので今年もヘチマを育てています。使い終わったヘチマスポンジはキエーロ(コンポスト)に入れて土へ還します。少しの量ですがプラスチック使用量とゴミも削減できるのでオススメです！

すすき のぶに
まちづくり/まち東村山担当 鈴木 信子

【CO₂削減】

くらぶ家の人々



生活クラブに入職して5年目。4月から青梅センター長になり、新しい業務に日々挑戦中です！

私生活では3歳の娘がおり、最近と一緒にメダ活(メダカの飼育・繁殖・鑑賞

活動)を楽しんでいます♪生まれたばかりの針子を見つけては娘が大喜びで、メダカと娘に癒される毎日です。今年から飼い始めたのですが、最初は1つの水槽でしたが、どんどん水槽が増えていってしまい、玄関前にズラっと並んじゃってます。とうとう妻に「いったん落ち着こっか…」と言われてしまいました…。増えすぎた分をお譲りしますので、興味のある方は青梅センターにいらした際、お声掛けくださいね。(笑)

針子…メダカや金魚などの孵化したばかりの稚魚

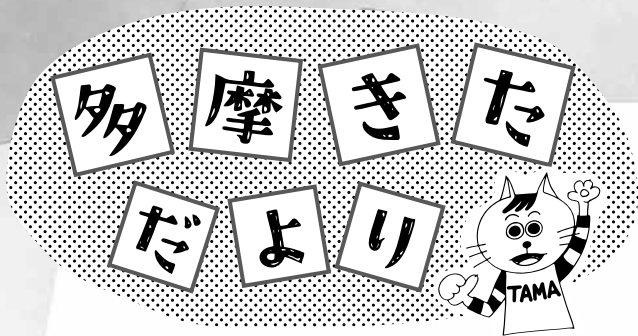


青梅センター長
なぐも たくや
南雲 卓也

編集後記

はんだうたいき
以前、広島弁の弁護士・榎大樹さんの「檻の中のライオン」講演会に参加し、国家権力(ライオン)が暴走しないように憲法(檻)がある、という話を聞いた。本も購入したので、今回読み返してみた。憲法を考えるとときに大切なのは、好きな政治家が言っているから…ではなく、憲法の原理原則から自分で考えること、とあった。自分で考えるのは骨が折れるが、AIに聞くのではなく、みんなと話し合い、自分で考えたい。

磯嶋 志保子



この日の試食。チキンやシーフードを使い、ココナッツミルクたっぷりで子どもでも食べられるマイルドな美味しさ！チャイとともに。

生産者直伝「カレーの壺で作る絶品スリランカカレー」開催報告

(株)プレス・オールターナティブの「カレーの壺」。生産者団体代表の次男・シェランさんがスリランカから来日、3種類の本格スリランカカレー作りを実演しお話を聞かせてくれました。シェランさんは「スリランカを世界一のスパイス基地にしたい」という思いのもと、スパイス農家の自立支援に力を注いでいて、従業員の住居提供や子どもへの奨学金制度、無料食堂の運営など、地域に根差した活動を続けています。「カレーの壺」調理のポイントはカレーの壺ペーストをよく炒めること！炒めることでスパイスが目覚め香りが立ちます。5種類のカレーを試食し「日本のカレーとは全然違うのに食べやすい」と大好評でした。「カレーの壺」は、スリランカで働く人々の生活向上につながるフェアトレード品です。おいしく食べて、現地の未来を応援しましょう！



立ち上がる香りが食欲をそそります。

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

まち西東京 岡田 苑美さん
まちきよせ 能登 ひとみさん

【5月号のクイズの答え】

- Q. 新しくできたロゴマークに記された牛肉のブランド名は？
A. キタノチカラウシ

クイズ応募&意見・感想用紙

たまたま箱8月号

◇表紙クイズの答え ()

※9月4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。