

エコロたすけあい制度の特徴は
〇〇〇〇〇のたすけあいヒントは紙面に 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 9月号

組合員数 14,888人 (2026年6月末) 加入者数 346人 (2026年度累計) 脱退者数 -281人 (2026年度累計) 総利用高 475,355,184円 (7月配送) 世帯当り 31,929円 (7月配送) (7月31日現在)

わたしの

ソウルフード

山中温泉 柿の葉寿司

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！

石川県から

加賀地方の郷土料理です。

お祭りの時の定番！



作り方

- ①かために炊いたご飯に★をまわしかけ酢飯を作る
- ②しめさばを、薄めにスライスする
- ③柿の葉に、しめさばを置き、酢飯を薄く平らにのせる
- ④飯台（なければ、フライパンなど平たくて深さのあるもの）に③を置き、酢飯の上に桜えび、とろろ昆布、黒ゴマをトッピングする
- ⑤③と④を繰り返し、柿の葉15枚分を平たく重ねていく
- ⑥残りの柿の葉を、全体を覆うように重ねて、上から手で押す
- ⑦2時間～1晩ほど置いてなじませる

私はまるやかな甘さが好きで、メープルシロップを使って酢飯を作ります。梅雨明け～9月くらいの柿の葉（冷凍も可）を使います。具は自由で、海苔、紅しょうが、薄焼き卵などもオススメ。食べるときは、箸を使わずに、柿の葉を手前からはがしてかじりつきます。次回は多摩きた理事の鈴木寿子さんです。

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！

この消費材を使ってね！

有機メープルシロップ（ゴールデン）
（株）プレス・オールターナティブしめさば（国産）
ダブルパック
全漁連

材料 (2～3人分)

- ・米 2合
- ・しめさば 1枚（解凍しておく）
- ・柿の葉 25枚程度（洗って拭き、葉の先・茎を切る）
- ・桜えび（酢を少々振っておく）
- ・とろろ昆布・黒ゴマ 適量

- ★有機メープルシロップ 大さじ2
- ★米酢 大さじ4
- ★塩 小さじ1
- ★は合わせておく

（株）プレス・オールターナティブ
山崎 恵さん

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



生活クラブが許容する食品添加物と容器包装の安全性



今回は、生活クラブが許容する食品添加物の必要性和、消費材を直に入れたり包んだりしている容器包装の安全性について調べてみました。

生活クラブでは原材料の調達から生産、流通、消費、廃棄に至るすべての過程で安全・健康・環境を最大限に尊重し、消費材10原則に基づく「自主基準」をつくっています。詳しくは生活クラブ連合会のWebサイトから→→→



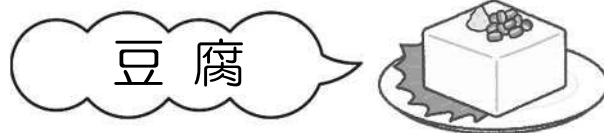
生活クラブの食品添加物に対する考え方

「疑わしきは使わず」という方針のもと、「原則不使用」とし、製造上どうしても外せない品目に限り、安全性を確認した上で、例外的に使用を認めています。



食品添加物が使われている消費材といえば？

例えば…



豆乳を固めるためには食品添加物が必要！



生活クラブの豆腐と市販の豆腐の原材料を比較してみました。

“食品添加物を使用している”といってもこんな違いがありました。

生活クラブの豆腐

原材料：国産大豆100％／凝固剤（にがり*）

*凝固剤（にがり）：天然の粗製海水塩化マグネシウム

市販の安い豆腐

原材料：大豆（主に輸入）／複数の人工凝固剤*、乳化剤、消泡剤

*凝固剤の例：硫酸カルシウム（澄まし粉）、塩化カルシウム、グルコノデルタラクトン（GDL）など



添加物、なぜ使う？何を使う？使わない？

凝固剤：豆腐は豆乳のタンパク質を凝固させて作るため凝固剤が必要です。生活クラブは天然のにがりを使用。天然のにがり固める力が弱いので、豆乳の中に十分なタンパク質が必要なので、濃い豆乳を使います。市販品に多く使われる人工の凝固剤は薄い豆乳でもしっかり固まるので、安く大量生産できます。

だから生活クラブの豆腐は味が濃いいんだね！

消泡剤：豆腐の原材料である大豆に含まれるサポニンという成分は水に溶かして混ぜると泡立つのが特徴。泡があるとおいしい豆腐ができないので、生活クラブの豆腐は大量の泡があふれないように、温度を管理しながら泡が自然に消えるのを待ちます。時間はかかりますが「添加物はできるだけ使わない」方針から不使用。

消泡剤を使えば作業効率は上がるので市販品では多く使われています。



使わざるを得ない添加物もきちんと選んでいるのね！

消費材の豆腐について
もっと詳しくはこちら→
たまた箱バックナンバー2025年9月号



容器包装も安心・安全！？

生活クラブでは、食品そのものの添加物だけでなく、食品が直接触れる容器・包装（プラスチックフィルム、缶、びんなど）に対しても、独自の安全基準を設けています。

缶

缶の内側のコーティング材から環境ホルモンが溶け出す心配がない素材を使用。



びん容器

保存性に優れ、化学物質やニオイが食品に移行する心配がないびん容器を優先的に使用。



プラスチック容器

安全性に不安のある添加物が中身の食品に移染しない包材を使用。
環境ホルモンが発生する疑いがある添加物は不使用。



ラップ・フィルム材

燃やしてもダイオキシンが発生しない素材、レンジで温める際に環境ホルモンが発生する疑いがある添加物は不使用。



インキ（インク）

パッケージの裏面などに印刷されるインキは、食品や環境に有害な物質を含まない「環境対応型インキ」を優先的に使用。

紙容器

森林認証制度を受けた紙や再生紙など環境に配慮した紙を優先的に使用。

容器の紙自体を白く見せるための「蛍光増白剤（蛍光染料）」は、食品への移行リスクや安全性を考慮し、食品に直接触れるものには不使用。

接着剤

化学物質やニオイが食品に移行する心配がない接着剤のみを使用。
リユースびん（Rびん）の使用により、フィルムを貼り合わせる接着剤の使用そのものを根本から削減。



生活クラブは食品添加物の基準だけでなく、容器や包材も独自の安全基準で管理しています。缶やプラスチック、接着剤、ラップは、環境ホルモンや有害物質が溶け出さない素材を厳選。紙の蛍光増白剤は不使用で、インキも環境対応型。食品を包む袋ひとつにもきちんと関心を持つことが、私たちの健康な暮らしや環境を守る一歩になりますね。

＼お互いさま／で たすけあえる関係を作ろう

エコロたすけあい制度とは？

生活クラブの組合員どうしが、近所で「ちょっと困った時」にたすけあえる独自のしくみです。
いわゆる「家事代行サービス」のようなビジネスではなく、「困った時はお互いさま」という関係づくりを大切にしています。

生活クラブが班配送のみだった時代、班では毎月注文をまとめる為に班会が開かれていました。
お互いが顔見知りだったので、子どもを短時間あずけたり、留守中のゴミ出しをお願いしたりを気軽にできる関係性がありました。
でもこのお互いさまの関係があっても、「お礼どうしよう?」とか「何回もお願いしているけど、いいのかな?」など、場合によっては頼みにくいことも。
40年前に作られたエコロには、ケア金が出ることでそのハードルを少し下げる効果もありました。

費用は組合員が毎月100円ずつ出し合っています。このお金は地域みんなの福祉を支える活動にも役立っています。



エコロ 共通用語



【ケ ア】→「お互いさまのたすけあい」を基調とした日常的な範囲での手助けをいいます。

【ケア者】→お互いさまの気持ちで手助けする人。エコロ加入者であれば誰でもケア者になります。

【ケア金】→ケアに対する給付。エコロの加入者みんなから「ありがとう」の気持ちとともに、申請後、審査を経て共同購入代金と相殺で支払われます。

どんなことがお願い出来る？

留守中の庭の水やり・ペットの餌やり
買い物や生活クラブの注文の手伝い
電球の交換
スマホやPCの使い方を教えてもらう…
のような日常の些細な困りごとをお願いできます。



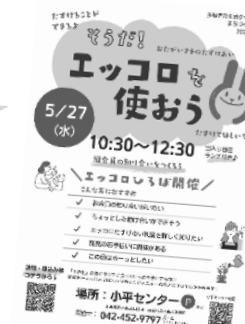
友だちにも
頼めるようなことだね



どうやってお願いしたらいいの？

エコロでは、ケアを頼む相手は自分で探すことが基本です。
生活クラブの企画やコミュニティに参加することで、
知り合いを作ることができます。
今年は各センターで組合員同士が知り合うことを目的に
「エコロひろば」を開催しています。

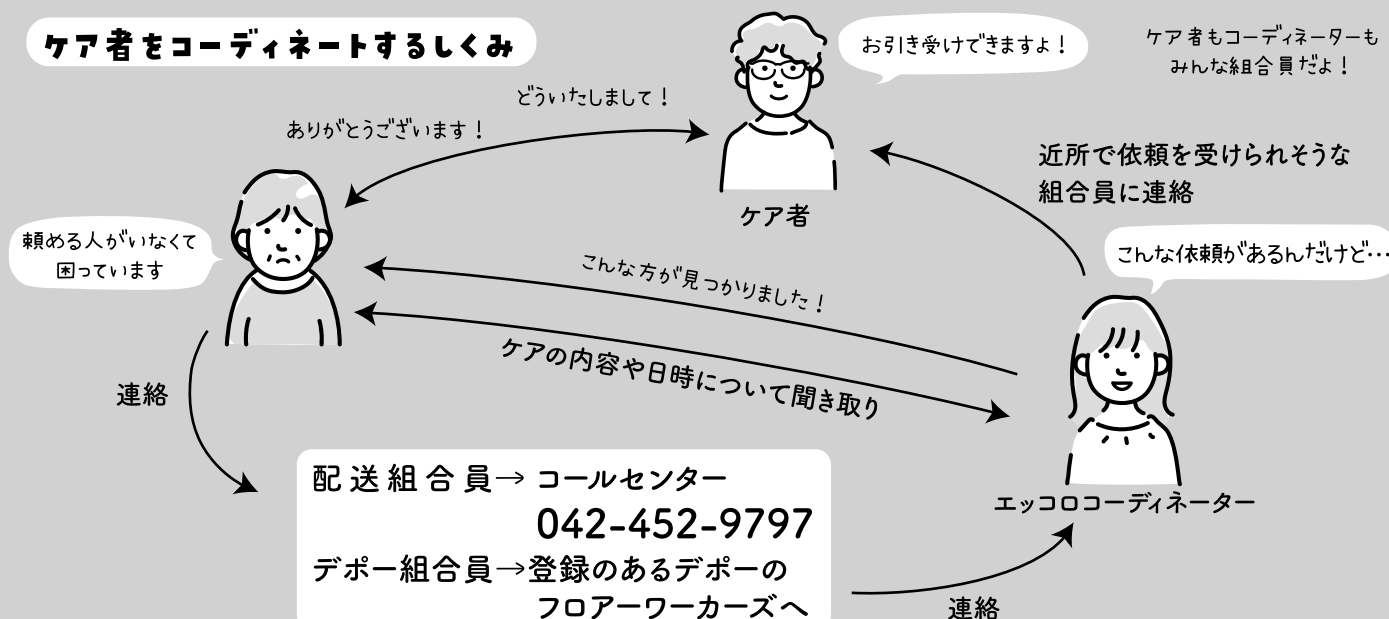
ご近所とつながって
エコロを使おう



企画に参加が難しい…

自分でたすけてくれる組合員を探せない場合は…コーディネーターに探してもらおう!

ケア者をコーディネートするしくみ



＼あなたもケア者になりませんか?／

自分は何をたすけることができる？

「自分はこんなことができるよ」をまちのコーディネーターに知ってもらおう!
自分ができること、(例: 子どもを預かる、生活クラブの注文の手伝い、庭の水やり、猫の世話、
買い物をして届ける…など)を、たまため箱の裏面の意見・感想用紙に記入し提出してください。
各まちのコーディネーターが情報を管理し、コーディネート依頼が入ったときに参考にします。
「ケア」は、自分の子どもを連れて行うのもOKです。

※ケア金は制度からケア者に支払われるので、依頼者がその場で直接お金を払うことはありません

POINT

エコロのたすけあポイント

- ①依頼者とケア者が話してケアの内容を決める
- ②お互いさまでできる範囲のお願いをし、自分で出来る範囲で手助けする
- ③たすけて欲しい人が、別の時には立場を変えてたすける側にもなる



エコロたすけあい制度は、「地域で自分らしくいきいき生活していく＝誰もが暮らしやすい地域」にするため、
「地域の人々がたすけあう暮らし」のきっかけを作る制度です。
「ちょっとお願い!」「はいどうぞ」のお互いさまの関係を、いろんな場面でたくさんのご近所さんと作ってみませんか?

ガイドブックをみよう!

ガイドブックはこちらから→
冊子を希望の方はコールセンターまで



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なんでびんに入っているのかな?

みんなのギモンに
答えます

それは、生活クラブが「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)びんになったんだ。50回以上くり返し使えるようになってるよ。牛乳のキャップ、サイドスコアー(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切に使って返却しようね。

より詳しいことは、「生活クラブ グリーンシステム」で検索。



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。

みんなのおうち にわには(国分寺市)

事業名 にわのいえ・もとまち

事業をやっている場所 国分寺市東元町1-31-13

活動内容 誰でも立ち寄れる地域の居場所(平日9時半～17時開所)

何の助成を受けたか 生活クラブ インクルファンド
ACTコミュニティ活動応援基金助成

組合員からひとこと 4年前、空き家をお借りしてオープン。生活クラブ組合員を含む9人のメンバーで運営しています。



「居場所作り」
がんばってます

「にわには」の名前の由来になった広くて野性味あふれる庭で、子どもたちが虫探し。放課後になると小学生がゲームやおしゃべりを楽しみに集まり、にぎやかです。



ほっとタイムにわには
手芸や自分ほくしなど、予約不要で気軽に参加できる
イベントを不定期開催。

インクルファンドについてはコチラ➡

(生活クラブ社会的連帯経済コネクト機構WEBサイト)



こ 呼だま

6月号の応募用紙で
いただいた感想より



食品添加物について、たくさんの人に
知ってもらいたいと思いました。日本人
が食べている添加物の量が1年間で2L
のペットボトル2本以上はおどろきでし
た！日本は異常ですね。生活クラブに出
会えて本当によかったとあらためて思
いました。

まち小金井 生駒 美咲さん

多摩きただよりの「大人のお子さまラン
チ」企画、行きたかったので楽しく読み
ました。確かに生活クラブの冷凍食品は
たくさんできましたが、いつも決まった
ものしか頼んでない私。この日の写真を
じっくりと眺めちゃいました。こんな風
に楽しむのもいいものかもしれません
ね。自分用に、子ども用に、来客と一緒
に、たまにはこんなランチもいいかも！

まち西東京 ほほほママさん

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。

「ピッキング袋」 くらぶ家の人々

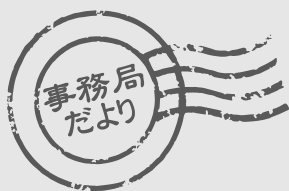


理事の つぶやき



私はハンドメイド作家としてもものづくりを楽しんでいます。料理
も同じく好きで、最近は米粉パンやスパイスカレー作りにも挑戦
しています。スパイスカレーは気分が味が変わるので、子どもた
ちには不評です(笑)。素材に触れ、何かを完成させる時間が私に
とっての豊かさです。草木染の習い事では、ただ染めるだけでは
なく「なぜこの植物で染めるようになったのか」植物の色に宿る
歴史を知るたびに、心がタイムスリップします。人が作る過程の
物語に惹かれるのです。食べものも同じように生産者の物語が
あります。誰が、どんな土地でどんな思いで育てたのか。ものづ
くりも食べものも、その背景にある物語を知ること、毎日のご
はんや景色がちょっと違って見える。そんな気づきを、これから
も伝えていけたらいいなと思っています。

にしかわ ひろこ
広報/まち小平担当 西川 博江



今年度、葛飾センターから異動して
きました。入職歴は7年、今年で31
歳になる2児のパパです。妻とは中
学1年生からお付き合いしており、
人生の半分以上一緒にいます。すご

いラブラブなはず。でも妻からは鬱陶しがられています。
不思議ですね。

ひとつ組合員の皆さんのお知恵をお借りたいです。子ども
のお弁当問題です…中里家は共働きのため学校が長期休みの
時は学童保育で、お弁当となります。もう自分にはお弁当のバ
リエーションがないんです。いいアイデアがあれば教えてください。
ちなみにセンターのお姉様方からは素麺、蕎麦などの
麺類弁当というものを教えてもらいました。貴重な情報お待
ちしております！



東村山センター次長
なかざと かずき
中里 一貴

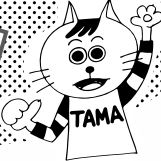
編集後記

家族以外と助け合うという習慣が私
にはない。共働きで夜にしかいない
し、土日旅行などでほぼ家にいな
い。さらには近所さんとは挨拶だ
けで、交流もない。災害時などに助
け合えるのが家族だけでは心もと
ないと思い、遠い親戚より近くの他人
ということで…小さな日頃の助け合
いの前に、まずは挨拶の次のステッ
プとして、トマトケチャップなどを
ひ〜とおすそ分けして交流を図っ
てみようかな！

木船 智代

多摩きた

だより



一緒に盛り上げてくれた生産者のみなさん

「青梅センターマルシェ」開催報告

5月30日(土)晴れ。青梅センターに5人の生産者と地域のお店が集い、マルシェを開催しました。「毎日食べるものだから、安心できるものを選びたい」をテーマに、体にやさしい、素材の味を活かした安心おやつを生産者、(株)ミサワ食品(お菓子食べ比べ)、(株)紅葉堂(どらやきの試食)、(有)小島米菓(せんべいの手焼き体験)の試食ブースや、生活クラブの消費材を使っていたり、サステイナブルな取り組みをする地域のキッチンカーや雑貨のお店で賑わいました。2階のホールでは私市醸造(株)のすし酢で作った酢飯と大分県椎茸農業協同組合の乾しいたけを万能つゆで煮た、しいたけ煮などの具でカップ寿司作りのワークショップも開催。シャリ切りのコツも生産者から教わりました! 家族連れのご来場や、青梅センターのご近所さんたちがたくさん来場してくれました。



カップ寿司ワークショップ。具材はしいたけ煮、炒り卵、調理用合わせ酢で作ったキラキラジュレ、きゅうり、ミニトマト、にやると巻。

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 尾川 日和さん
まち国分寺 市川 潤子さん

【6月号のクイズの答え】

- Q. 生活クラブから生まれた、お互いさまのまちづくりをめざす会員制の組織は?
A. ACT(アビリティクラブたすけあい)

クイズ応募&意見・感想用紙

たまた箱9月号

◇表紙クイズの答え ()

※10月2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。