身近な　人・まち・暮らし

多摩きた生活クラブ生協機関紙
October 2026 No.264

たまて箱 10月号

今月のクイズ

組合員と生産者が直接話し合って４つの産地で作っているお米の総称は？

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！

組合員数 配送 14,899人（2026年7月末） デポー 6,070人　加入者数 配送 461人（2026年度累計） デポー 164人　脱退者数 配送 -382人（2026年度累計） デポー -158人　総利用高 286,214,375円（8月配送）　世帯当り 19,210円（8月配送）（8月31日現在）

わたしのソウルフード

福島県　いかにんじん

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！



福島県から
松前漬けとは違うのよ

この消費材を使ってね！

するめいか／(株)NSニッセイ





万能つゆ／タイヘイ(株)

お正月 酒のつまみにはまずコレ



材料（作りやすい分量）

- **するめいか　1枚**
- にんじん　1/2本
- **万能つゆ　50cc**
- 水　100cc
- 醤油　大さじ１

作り方

①細切りにしたするめいかとにんじんをざるに入れ熱湯をかける
②万能つゆと水をひと煮立ちさせ、お好みで醤油を入れる
③①を②に半日ほど漬ける

醤油をいれることで甘さ控えめになります
するめいかは、クリスマスお正月カタログで注文してね！

実家にいるときは気にも留めない料理でした。振り返るとやっぱりお正月には食べたくなります。今回の作り方は母から聞いたレシピを消費材で作ったものです。それぞれの家で味は違いますが、私はこの味が一番ホッとする味です。



多摩きた理事
鈴木 寿子さん

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

デポー東村山
東村山市久米川町3-32-44
TEL 042-399-7151

デポー西東京
西東京市泉町3-12-25
TEL 042-439-7780

■開店時間 10:30～19:00　■定休日　毎週水曜日

\みんなで「育てる」特別なお米/

食べる約束で未来につなぐ生活クラブの 共同開発米

「消費者」と「生産者」が共同開発したことを力強くつないだ手で表現しているよ!

私たちが安心でおいしいお米を食べ続けられている背景には、生活クラブならではの『共同開発米』という特別な仕組みがあります。『共同開発米』とは生産者と組合員、生活クラブの事務局が直接話し合いながら、農法や価格、食べる量まで一緒に決める取り組み。
「買う人」と「つくる人」という関係を超えて直接話し合い
“共同”で“開発”したお“米”で、
山形・長野・栃木・宮城の4つの産地で作られています。


庄内遊YOU米


上伊那アルプス米


那須山麓米


みちのく加美米

今回は庄内遊YOU米の生産地、山形県遊佐町の生産者から聞いたお米作りの現状や組合員へのメッセージをご紹介します。

近年の田んぼのリアル

地球過熱化による「異常気象」や、世界的な「資材・燃料コストの高騰」の中で生産者は改めて栽培の厳しさを痛感しています。

毎年のように変わる厳しい状況のなかで、従来の栽培方法でお米を育てるのが本当に難しくなっている…



2024年産米は、市場の混乱によって、減農薬・減化学肥料という手間とコストをかけて作った「共同開発米(特別栽培米)」よりも通常の「慣行栽培米」のほうが市場で高く売られてしまうという逆転現象が起きました。その状況により、これからの産地を支える若手生産者のモチベーションが大きく下がり、お米作りを継ぐ人がいなくなってしまうかもしれない深刻な未来の危機にも直面していました。

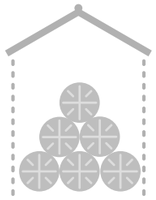


苦労して良いものを作っても報われない…

そんな中、組合員と生産者が話し合い、2025年産米はお互いに支え合える価格を設定。かかったコストを反映させた価格にできたことで、生産者は長年使ってきた数百万～一千万円以上もするトラクターやコンバインの更新、これからの設備投資が可能になり、若手生産者の登場にもつながっています。

これなら、誇りを持って米作りを続けられる、次の世代へつなげられる!





無農薬栽培米「とことん共生米」への挑戦





無農薬栽培は稲の病気や虫の害、手間のかかる雑草との闘いなど大変な仕事。気持ちが折れそうになるときもありますが、交流会で組合員に会うとパワーがもらえ“もう少し頑張ろう”となります。たった一度コロナ禍で交流ができなかった年に一人で田んぼの中にいて、初めて心が折れました。「無理だ、無農薬栽培はもうやめよう」と中断。その後交流が再開し、組合員に「もう一回やりましょう」と、応援と期待の声を直接聞いてまた挑戦する力が復活、今もさまざまな失敗をしながら作り続けています。

\今年も会えたね!/

2026 6月 「遊YOU米消費地交流会」



遊佐町共同開発米部会前会長 尾形さん(写真中央右)と
JA庄内みどり佐藤さん(同左)

お米を食べ続ける組合員のみんなにメッセージ

いつも遊YOU米を利用していただきありがとうございます。
ここ数年、異常気象により栽培の難しさを改めて感じています。米価は市場の影響を受け利用する組合員の負担も大きくなっており心苦しいところもありますが、生産原価を下回る価格で農業を続けてきた生産者はやっと農業機械の更新や設備投資が可能となっている現状もあります。利用や生産が市場価格に左右されない関係性や消費材の価値をお互いに考え、次の世代につなげる活動を一緒に頑張りましょう。
(遊佐町共同開発米部会 会長 今野 修)



大学生が遊佐の米作りを取材!
その様子はこちらから(連合会WEBサイト)→

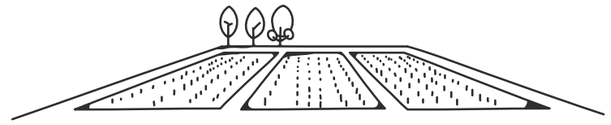
参加者の感想

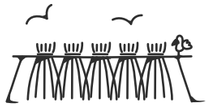
生産者のお米への愛情をとても感じました。

米作りの一年を通して生産者の技術のすごさと努力が想像以上でした!

2026 7月 「庄内交流会」


遊佐町の遊YOU米の圃場を見学する全国から参加した組合員と今野会長(左)





未来に向けて政策提言!

2026年6月、6生協合同で農林水産省を訪問し、生産者の現状と消費者の立場で「新たな水田政策策定に向けての提言」を提出しました。

詳細はこちらから(連合会WEBサイト)→



予告

生産者と直接会って話そう!

那須山麓米生産者交流会

今年は11月13日(金)
小平センター
で開催します!

詳細は
多摩きた生活クラブ イベント
で検索してね


昨年の那須山麓米・生産者交流会の様子

遊佐との50年間の交流で築いてきた信頼関係。今年も6月には生産者が遊佐町から、7月には多摩きたから組合員の代表が遊佐へ出向き交流しました。今後もこの関係性を大切にし、未来につなげたい。生活クラブの「共同開発米」の利用は、ただの買い物ではありません。私たちの食を支える原点“水田”と、それを守り米作りを続けてくれている人たちの未来を、今、リアルに支えています。
こんなにも苦労しながら作られる共同開発米!価格だけで比べず、中身を知って最後の一粒まで、
組合員の力で食べていきましょう。それは「私たちの今と未来の食」を守ることにもつながります。



リユースびん 使って 返して ゴミが減る 環境にやさしい暮らし

グリーンシステムについて詳しくはこちら↓

生活クラブのグリーンシステムはびんを回収・洗浄してリユース（再使用）、プラスチック類をリサイクルするしくみです

牛乳、調味料やドレッシングなどに使われているRびん、料理酒などの茶色い丸正びんを回収して、再使用しています。使い終わったびんは洗って配達便またはデポーへ返却しましょう！繰り返し使えるRびんを利用することでごみを減らせます。

↓↓↓リユースできるびんはこちら↓↓↓

Rびん

Rのマークの刻印が目印→



超軽量 900ml　超軽量 500ml　超軽量 360ml　広口 350ml　ドレッシング 200ml

丸正びん(茶色)主に料理酒



茶色のびんに丸正マークの刻印が目印

※Rびん・丸正びんとは容器の規格を統一したリユースびんのこと

牛乳びんは、50回以上くり返し使えるように作られています

牛乳びん



900mlびん



200mlびん

※デポーでは取り扱っていません

牛乳キャップ



900ml牛乳



ノンホモ牛乳



200ml牛乳

サイドスコアー 開封するときに回して取る部分

牛乳キャップは回収してリサイクルしています。回収した牛乳キャップ5個で「ごみ袋（L）」が1枚作れます。

●リユースびんの返し方のポイント●

❶キャップを外す

Rびんのキャップは自治体の回収へ出してください。

❷ラベルを外す

紙ラベルはお湯につけておくとはがれやすくなります。はがす際は、びんに傷を付けないようにしてください。**はがしにくい時は無理せずそのまま返却**してください！！

❸軽く水洗い

傷が付かないよう金属タワシなどは使わず優しく洗ってください。

❹配達便またはデポーへ返却

生活クラブのRびんは自治体のリサイクルには出さないでください。

みんなで使おう！リユースびん

びんのリユースシステムは脱プラ・脱炭素社会に不可欠な取り組みです。このシステムを維持するためには、それぞれのびんを一定のボリューム以上「消費する」必要があります。



1人がひとつリユースびんを使ったら1個だけど
100人が使ったら100個
1,000人が使ったら1,000個
10,000人が使ったら10,000個
ゴミを減らすことができるよ！

★10月11月はRびん回収率アップキャンペーン実施中！詳しくは配布されるチラシをご覧ください。



Thank you～　こんな風に役に立ってます！

ほっこり　たすけあい

事例紹介 3

共済編



生活クラブが消費材として取り組んでいる「共済」。
給付申請した方にお話を聞いてみました！

給付申請手続きが簡単にネットで完結！

H.Kさん

夫は年に1度春に会社の人間ドックを受けます。毎年大きな問題なく終わっていたのですが、その年は帰宅するなり「検査をしたら大腸ポリープが何個かあったので、取ってもらうことにした。日帰り手術の予約も取ったから。」とのことでびっくり。検査の結果、切除したポリープは良性の物だとわかりました。
「告知緩やか1000円コース」に加入しているので、日帰り入院で2千円と手術で5千円、合わせて7千円が簡単な給付申請で振り込まれました。手続きが簡単にネットで完結するのが良いですね。

子どものケガ通院1日からでも使える！

N.Sさん

娘が小学4年生の時に道路で転んで顔と肘と膝に怪我をしました。CO・OP共済の《たすけあい》J1000円コースと生活クラブ独自の共済、ハグくみ(1,000円/月）に入っていたのでそれぞれに申請をしました。事故(ケガ)通院の日額2000円、2日分だったので両方から4000円、合計8000円の給付金を受け取りました。自治体の医療費助成があって自己負担はなくても、共済は給付されます。娘が5歳の頃にも骨折で通院して給付金を受け取ったこともありました。なるべくケガはしてほしくありませんが子どもは予期せぬケガが多いので、もしもの時にとても助かっています。

生活クラブの たすけあいビギナーズ Q&A

Q　共済も「消費材」なのはなぜ？

A　利用者と出資者（組合員）がみんなで支え合ってたすけあうことを目的としている共済は、「消費材」と同じように一度作って終わりでなく、みんなで知恵を出し合いよりよいものに育て続けています。
だから利用者の立場でなるべく多くの人が入りやすく、必要な時に速やかに助けが届くように、定期的に保障内容の見直しを行っています。



生活クラブの組合員は、専門スタッフによる保障の見直し（無料）を利用できます
電話番号(コールセンター)：042-452-9797

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「コミュニティ」って何？

みんなのギモンに答えます

近所に住んでいる組合員同士がゆるくつながった集まりのことだよ。たまに集まってお茶したり、いざというときに何か助け合えるか話し合ったりしているよ。今、多摩きた全体には120以上のコミュニティがあって、リーダーを中心に活動しているよ。コミュニティは誰でも入れるけど、自分の近所にない場合もあるかもね。自分のところにあるかは、多摩きたのWEBサイトで確認できるよ。



コミュニティがどこにあるかはコチラから→

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。

カサムシカ子ども食堂

「居場所作り」がんばってます



子ども食堂は毎回カサムシカのメンバーが3名ずつ当番制で担当しています。この日は柴田恭子さん（左）、四方一美さん（右）と武田園子さん。

事業名　ワーカーズ・まちの縁がわ国立

事業をやっている場所　国立市中3-5-60　かふぇカサムシカ

活動内容　毎週土曜日、ポークカレーまたはオムライスを子ども無料、大人300円で提供している。

何の助成を受けたか　生活クラブエッコロこども基金（新たにはじめた火曜日の子ども食堂に対して）

組合員からひとこと　コロナ前はこの場所に集まって食べていたのでにぎやかでした。コロナ中にお弁当にして持ち帰れるようにしたら、今は持ち帰る人が大半になり、スタッフとしては少し寂しいです。以前のように食べて帰る人が増えるといいなぁ、と思っています。



子どもたちに本物の味、手作りの味を知って欲しいから、ほぼすべての食材を生活クラブの消費材を使って手作りしています。おいしさ、栄養、嬉しさも大切にしたいので、サラダ、手作りのデザートもつけています。

この活動に興味のある方、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。

エッコロこども基金について知りたい方➡

呼(こ)だま



7月号の応募用紙でいただいた感想より

生産者交流会は知っていましたが、生産者同士で連帯を深めて研修もされていることは知らなかったので、すごいと思いました。生産者の代替わりも、引き継いでいける良さを感じられました。このような取り組みがあって、持続可能な活動につながっていることに感謝しています。

まち東村山　中嶋 摂江さん

いわしも大葉も大好き！！いわしたたきの冷凍があるのを知らなかったので挑戦します。骨を怖がる子どもによさそうです。

まちにしたま　山賀 由貴さん

生産者おすすめの消費材のコーナーが面白かった。買ったことがないものもあったので、試してみたいです。

まち国立　丸山 沙由里さん

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



生活クラブに加入した頃、加入歴の長い組合員の方が「台所から今の社会を知ることができるのよ。生活クラブって企画に参加すると色々な話が聞けるからとってもためになるの！」と話してくれました。その頃の私にはあまりピンとこないお話でしたが、台所から社会を知ることができるという言葉に「そうか、おもしろいな。」と思いました。生活クラブの活動にちょっと疲れた時、「なぜ活動しているんだっけ？」と自問することがあります。そんなとき加入した頃に聞いた組合員の話を思い出し「活動に参加する理由は、自分の生活は自分で選択していきたいから。」と自答します。そしてこれからも大切にしたいと思っているところは、自分が選んだ消費材が届く「我が家の台所」です。

共同購入 / まち青梅・まちにしたま担当　飯田(いいだ) 桂子(けいこ)

事務局だより



こんにちは！今年の1月に入職し、小平センターの配属となりました。入職約10ヶ月、先輩たちに指導していただきながら頑張っています。失敗談をひとつ。

コロナ渦前のこと。友人とお酒を楽しく飲んだ後、階段を踏み外し転げ落ちました。その時は大笑いし歩いて帰宅。翌日、起きたら左足の小指がものすごく腫れて、靴も履けない状態でした(泣)急いで病院で診てもらうと、小指の付け根が折れていて全治1～ 2か月の診断。お酒での失敗は二度としないと心に誓いました。あの頃、コープ共済に加入していたらよかった…皆さんはこんな失敗はないことと思いますが、万が一の備えにぜひ加入をご検討ください。

森下(もりした) 光成(みつなり)

［便利なミールキット］くらぶ家(イムラヨウコ)の人々



2026年オリコン満足度調査ミールキット首都圏第1位

編集後記

減農薬での米作りは雑草や害虫、気候、病気など、自然の厳しさと真正面から向き合う果てしない努力の連続。生活クラブの「共同開発米」は、その過酷さやリスクを、食べる私たちも生産者と一緒に分かち合うしくみなのだと思う。だから足りないときは分け合ったし、たくさんあるときはいつもより多く利用したい。これからもずっと食べ続けられるように…

杉山 絢子

多摩きたブロックだより



バナナに合わせてテーマカラーは黄色。

「あきる野あおぞらフェスタ2026」バナナキャラバン出展報告

5月のさわやかな青空のもと、JR五日市線秋川駅近くの広場で開催された「あきる野あおぞらフェスタ2026」。キッチンカーやテントでの出展、ダンスや演奏などのステージも盛り上がったイベントで、生活クラブはバナナの試食で出展。その名も“バナナキャラバン”！ 生活クラブのアンケートにご記入いただいた方にバランゴンバナナを試食していただきました。「バランゴン」はフィリピンに自生するバナナの品種の名前。化学合成農薬・化学肥料を使用せずに栽培された安全・安心なバナナで、フィリピンの生産者たちの暮らしを応援することにもつながっていることをアピール。バナナが好きで毎日食べているというお子さん連れのご家族も多く、みんなおいしそうに試食してくださいました！



小さなお子さんが手で持っても安心。5キロ用意したバナナはほぼなくなりました！

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
まち西東京　宇多 かな子さん
まち小金井　鈴木 紘子さん

【7月号のクイズの答え】
Q. 親生会は今年何周年になるでしょう？
A. 50周年

クイズ応募＆意見・感想用紙

たまて箱10月号

◇表紙クイズの答え（　　）

※10月30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あることをご了承ください。

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。