

2026 年
9 月号 I

多摩きた通信

果夢★COME

カム・カム



多摩きた生活クラブ生協 発行責任者 磯嶋志保子 <https://tokyo.seikatsuclub.coop/tamakita/>

＼第一弾ご報告＆お米消費ランキング発表／ 最後の一粒までみんなで食べきるお米プロジェクト

6/5～7/17「生活クラブのお米いっぱい食べます宣言大募集」キャンペーン報告。（配送組合員対象）応募総数 210 通でした！ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！回答数が多かった上位 3 つを発表します。

どんな風にいっぱい食べる？

- 1 位 外食を控えて家でごはん食べます（146 票）
- 2 位 主食の機会を増やします（143 票）
- 3 位 ごはんをお弁当に持っていく（96 票）

たっぷりお米消費ベスト 3

- 1 位 カレー（115 票）
- 2 位 おにぎり（113 票）
- 3 位 炊き込みご飯（86 票）

※おすすめのレシピや消費材は多摩きたインスタで！

最後の一粒までみんなで食べきるため、引き続き、生活クラブのお米の利用を利用しましょう。

※当選者の発表はプレゼントのお届けをもってかえさせていただきます。9 月中にお届け予定です。

多摩きた Instagram

レシピやオススメ消費材、生産者からのメッセージ、多摩きた機関紙「たまたま」に掲載した写真などを投稿しています。フォロワー限定イベントも計画中！詳細はフォローしてお待ちくださいね！



これいいよ！を伝えたいキャンペーン

組合員ではないお友だちにも生活クラブの消費材を食べてもらおう！生活クラブからオススメ 2 点（おさかなソーセージミニ・牛乳たっぷり加糖ヨーグルト）をあなたとお友だちにお届けします！二次元コードから申請！

対象エリア：お友だちのお住まいが 西東京市、武蔵野市、小平市、小金井市、国立市、国分寺市、東久留米市、清瀬市、東村山市、東大和市、立川市、昭島市、青梅市、武蔵村山市、福生市、羽村市、瑞穂町、あきる野市、日の出町、檜原市の方



ワーカーズ・コレクティブ草の実からのお知らせ

<あきる野市にある協同村でのイベントです。>

◎はちみつ搾りとみつばちの話

はちみつ生産者のスリーエイトの蜂の巣箱から蜜を搾ります

開催日：9 月 13 日（日）

時間：10:00～11:30 頃

参加費：1 人 1,500 円 はちみつのお土産付！

※オプションでお昼にピザもあります

◎石窯ピザ体験 “季節のピザはマルゲリータ”

開催日：9 月 13 日（日）19 日（土）

時間：11:00・12:15・13:30

参加費：1 人 1,800 円（当日申込みは 100 円 up）

◎植木のお手入れはメールで！wkusanomi@yahoo.co.jp

※参加費に協同村入村料・駐車料は含みません

※申込は右の二次元コードか

協同村へ電話（042-596-0103）

草の実へメール（info@kusanomi-wc.com）



★デポー情報★《イベント・展示会予定》

デポー国分寺

- 9/7.8 東京真珠（宝飾品）
- 9/13 日曜朝市・豚肉切り分け
- 9/26.27 お楽しみ DAY

デポー東村山

- 9/5 マグロ解体
- 9/7.8 アイメイト（メガネ）
- 9/10 全国農協食品 来所
- 9/12 ステーキ肉オーダーカット
- 9/20 朝市
- 9/24.25 パラマウント（靴）
- 9/26.27 20 周年まつり

<20 周年まつり来所生産者>

- 26 日 美勢商事・アルプス・和高スパイス
- 27 日 平田牧場・新生わたらい茶・ミサワ食品

デポー西東京

- 9/5 豚肉切り分け販売
- 9/10.11 アイメイト（メガネ）
- 9/19 おはぎ予約受渡
- 9/26 職人さんの刺し盛
- 9/29 棚卸市

3 デポー共通のお知らせ

配送組合員もデポーカードが作れます。組合員コードがわかるものを持参してくださいね！

デポーの予定は
変更になる場合が
あります。
最新情報はこちら➡



2026 年

9 月号 II

多摩きた通信

イベント

果夢★COME

カム・カム



♪イベント申込は多摩きた WEB サイトから♪

土に触れてリフレッシュ！農作業体験会

農園のスタッフと一緒に、軽めの農作業に挑戦！ 作業の内容は、その時の状況により変わります。9～11 月にかけて 5 回予定しています。全部参加しても、1 回だけの参加でも OK！広い空、土や植物に癒されよう！

日 時：①9月13日(日)②22日(火)10:00～12:00

会 場：生活クラブ農園あきる野上代継農場

(JR 五日市線武蔵引田駅から徒歩 13 分)

参加費：無料 駐車場：200 円

申込×切
9/6

おうちで作れる麻辣湯

ちまたではやっている麻辣湯！生活クラブの消費材を使って、自宅でも簡単に作れます♪
トッピングに使えるものもたくさん！好きなトッピングを選んで、いただきましょう。熱いものの後にはデザートにアイスクリームをどうぞ。

申込×切
9/11

日 時：9月17日(木)10:30～12:00

会 場：東村山センター (東村山市富士見町 3-29-6)

参加費：無料

託 児：あり (9/4 締切)

～いくつになっても生活クラブ PJ～

私たちの牛乳で作る元気の出る料理

生活クラブの牛乳工場で作っている私たちのパステライズド牛乳を使ったレシピの紹介と簡単な調理を実習します。健康のためにたんぱく質をしっかりと摂りたい方にオススメの牛乳を使った手軽なレシピを紹介する企画です。試食メニューも盛りだくさんです。

日 時：9月15日(火)10:30～13:00

会 場：小平センター (小平市花小金井 8-13-4)

参加費：300 円

申込×切
9/4

わが家の断熱 省エネ暮らし

異常な暑さからも寒さからも身を守れる断熱住宅。快適なのに省エネなので節約もできます。
講師は、生活クラブの住宅事業を担う「すまい・る」所属の建築士です。講座後、個別の相談も可。

日 時：9月23日(水)13:30～15:30

会 場：小平センター (小平市花小金井 8-13-4)

参加費：無料

託 児：あり (9/13 締切)

申込×切
9/20

【オンライン併用】子どもの教育費計画ライフプラン講座

教育費の考え方や目安の金額を知ったうえで、教育イベント表を作ってみましょう。教育費のピークや必要な金額を把握でき、教育費の貯めどきもわかります。最新の支援制度や奨学金などについても、「お金の専門家」であるファイナンシャル・プランナーからお話を伺います。

日 時：9月28日(月) 10:00～12:00

会 場：デポー西東京 (西東京市泉町 3-12-25)

参加費：無料

託 児：あり (9/13 締切)

オンライン：9/13 までに申込み。

後日 zoom 招待メールを送ります。

申込×切
9/20

絶品ステーキとふわふわ牛丼の作り方

良質のたんぱく質であり鉄分や亜鉛も摂れる赤身牛肉について学び、普段の食事に活かしましょう。牛肉ランチ付き！

<実演・実習>失敗しないステーキの焼き方、切り落としを使ったふわふわ牛丼の作り方

<生産者の話>生活クラブの牛肉・牛肉の栄養について
生産者：北海道チクレン

日 時：10月28日(水)10:30～13:30

会 場：東村山センター (東村山市富士見町 3-29-6)

参加費：無料

託 児：あり (10/11 締切)

申込×切
10/18

☆企画への申込みについて☆

※各企画の申込みは多摩きた WEB サイトからお願いします。
必ず組合員コードを入力してください。組合員コードは、個人引落明細、注文書、デポーカードに載っています。

※オンライン企画は ZOOM です。Wi-Fi など通信環境にご注意ください。ID やパスワードを主催者からメールでお知らせします。申込みをしたのに招待メールが来ない場合はご連絡ください。

※託児はエッコロたすけあい制度加入者のみ。当日加入も可
※やむを得ず欠席される場合は、必ず事務局へ連絡を！



★多摩きた企画についてはどなたでも自由に参加できます★

多摩きた生活クラブ生協事務局

電話：042-395-5002

Fax：042-395-3833

多摩きた WEB サイトからの申込みはこちら→

