

提出は牛乳以外の配達便または FAX で。

WEBからも申し込み可能です。

(FAX宛先:生活クラブ生協 ベイ東京センター 047-393-6353)



江戸川イベント
一覧QRコード



江戸川LINE
公式アカウント



2019年度テーマ

広げよう!育てよう!生活クラブの輪
~拡大・継続利用・組合員活動~

☆発行責任者:まち江戸川運営委員長 庄司 瞳
☆2019年6月末 組合員数 1298人(計画 1296人) ☆利用高 18,633円/世帯
☆TEL:03-5426-5218(コールセンター) FAX:047-393-6353
☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>

シャボン玉月間 首長メッセージ



先月ご報告した、江戸川区長への「シャボン玉月間」メッセージ寄稿のお願い訪問に依り、斎藤区長からメッセージが届きました!今後も江戸川区と積極的に連携して、せっけん利用を進めていきたいですね!

「石けんを使おう!7月はシャボン玉月間」よせて 江戸川区長 斎藤 猛

江戸川区は、東に江戸川、西に荒川の大川を有し、そして南には都内唯一のラムサール条約湿地となる葛西海浜公園が広がる水辺豊かな街です。
また、区内には5つの親水公園と18路線の親水緑道が整備されており区民の暮らしに潤いと安らぎを与えてくれます。
この恵まれた水環境は、次世代にしっかりと引き継いでいかねばなりません。
区役所では一事業所として「環境行動計画」を定め、すべての施設において「石けん使用指針」に従い、できるだけ水への環境負荷の少ない石けんの使用を行っています。
貴会の長年にわたり取り組まれている「石けん運動」に心から敬意を表するとともに、今後、より一層の拡がりとなっていくことをご祈念申し上げます。

せっけん情報局では、組合員の皆さんからのお便りを大募集します!せっけんについての情報、おすすめの使い方、せっけんにまつわるエピソード、素朴な疑問や感想など、ぜひ聞かせてください!
P8の通信欄で送ってください☆

生魚の近くには せっけん仮面



お名前(ふりがな)	組合員コード	電話番号
住所	E-mail アドレス	

↓参加希望の項目に○をつけてください。(詳細は本紙 2~4 ページをご覧ください。)

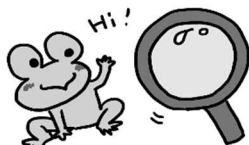
印	日時	イベント名	託児	申込〆切
	8/23(金)	ミニ企画 おせんべいとたまごパンでティータイム	なし	当日参加 OK
	8/26(月)	ミニパフェづくりコンテスト【定員 50 名】	なし	8/19(月)
	9/8(日)	生き物環境調査・水辺の調査	なし	当日参加 OK
	9/10(火)	耳つぼりフレ講座【定員 25 名】	○9/3〆切	当日参加 OK
	9/13(金)	私と家族のマイ避難計画(防災講座)【定員 50 名】	○9/6〆切	9/6(金)
	9/25(水)	考えておきたいエンディング(ライフプラン講座)【定員 25 名】	○9/13〆切	9/20(金)
	9/30(月)	お米を食べよう!土鍋でエコ調理【定員 25 名】	○9/23〆切	9/23(月)
	10/6(日)	親子で聴くいのちのお話(性教育講座)【定員 50 名】	○9/27〆切	9/27(金)
まちのお手伝いに参加できます。興味があります。 <input type="checkbox"/> ちいき委員 <input type="checkbox"/> 消費委員(お結びの会) <input type="checkbox"/> 託児ケア <input type="checkbox"/> チラシ配り <input type="checkbox"/> キャラバンの手伝い <input type="checkbox"/> 企画の講師 <input type="checkbox"/> コミュニティリーダーに興味がある <input type="checkbox"/> 広報紙南北印刷の手伝い(ベイ東京センターにて)8/27・28・29のいずれか1日のみ詳細未定※交通費補助あり			随時募集	
託児申込	お子様のお名前(ふりがな) (年齢 歳)		エッコロ→加入・未加入 託児経験→あり・なし	

- 託児を希望された方には、主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。
連絡がつかない場合は託児をお受けできません。
- エコロたすけあい制度加入者は託児無料。未加入者は子供一人につき500円(当日加入は無料)。
- 定員が決まっているイベントや託児を依頼したときのキャンセル連絡は、前日午前中までに必ずお願いします。
- いずれのイベントもお断りする場合のみご連絡いたします。
- ご記入いただいた個人情報は、まち活動の範囲に限り使用致します。

【通信欄】ご意見・ご質問など ご感想やせっけん情報局へのおたよりも大募集!



自然に親しむ生きもの探検！ 生き物環境調査・水辺の調査



今年もこの季節がやってきました！荒川クリーンエイド・フォーラムの星野さんのわかりやすい解説を聞きながら、江戸川区にどんな植物や鳥、さかななどがいるか、みんなで見てみませんか。どうぞ、ふるってご参加ください。午前中だけの参加もOKです！午後は、竹で水鉄砲を作って、水かけっこして遊びましょう♪

【持ち物】昼食、飲みもの、タオル、軍手、虫かご、虫取り網、 雨具は各自ご判断ください

【日時】9月8日(日) 10:00~14:00 (受付 9:45~)

【場所】下平井水辺の楽校
荒川河川敷の総武線架線下、右岸(西側)
(右図★印が受付です。お車の方は、
荒川グラウンド駐車場
※土日祝無料開放が便利です。)



【参加費】無料
【参加申込め切】なし 当日参加OK
【託児】託児はありませんがお子さん連れ大歓迎！
※台風など天候により中止する場合があります。

女性視点で作る！私と家族のマイ避難計画 (防災講座) ～大規模水害編～

小さなお子さんがいるご家庭や、離れて住むご両親、周りの人に教えたいくなるマイ避難計画の作り方を実践。大規模地震から命と健康を守る3つのポイントのお話も！回転備蓄にぴったりの非常食の試食とお土産つき♪

【持ち物】ハサミ、セロテープ、筆記用具、ハザードマップ(あれば)、飲み物

【日時】9月13日(金) 10:00~12:00 (受付 9:45~)

【場所】グリーンパレス集会室 403 (江戸川区松島 1-38-1)

【参加費】組合員・ゲスト共に500円

【参加申込め切】9/6(金) ※託児め切も同じ

【託児】あり (託児定員10名)

エコロ加入者は無料、未加入者・ゲストは500円

講師は
防災士
高橋聖子
さん♪

ミニ
企画
生活クラブの
おせんべい&
たまごパンで
ティータイム

日時・・・8月23日(金)14:00~16:00
場所・・・タワーホール船堀 402 会議室
参加費・・・100円 (子ども無料)
参加申込め切・・・なし 当日参加歓迎
託児なし お子さんと一緒にどうぞ♪
お気軽にご参加ください。時間内出入り自由☆



新 テーマサークル 国際交流ワールドワイドのご紹介

今回の活動が決まりました！次回 9月4日(水)10:00~11:30

内容 今後のトークテーマを決める・

次回のクッキングのメニューを決める♪

11月中に世界の料理クッキング予定🍳

2ヶ月に1回ペースで1月、3月に活動予定

随時仲間募集中です！通信欄よりお問い合わせください。



第1回目は、自己紹介、海外生活のお話、日本の英語教育などのお話で盛り上がりました。江戸川区内にホームステイ中のインドネシアの学生と交流もしました。

新 コミュニティ 南篠崎コミュニティのご紹介

コミュニティ活動で新規消費材「生乳100%ヨーグルト」・「とろーり加糖ヨーグルト」の試食会を行いました。ご近所さんで集まり、美味しいヨーグルトを食べながら会話が弾みましたよ～。



よやくらぶもオススメです♪

生乳100%ヨーグルト

消費材の牛乳と同じ提携生産者の生乳を使用。酸味をおさえたマイルドで食べやすい口当たりなので、そのままでもとっても美味しかったです。料理やお菓子作りに万能で嬉しい！原材料が生乳のみで安心感があります。

とろーり加糖ヨーグルト

子どもにも食べやすいマイルドな酸味とほどよい優しい甘みで参加者全員から美味しいとの声がありました。スプーンでかき混ぜると「とろーり」とするのが面白いです。パッケージが可愛い！冷凍してヨーグルトアイスにしても美味しかったです！

コミュニティとは？

生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位。

ご近所で日頃の顔の見える関係づくりから、いざという時の助け合いにつなげます。いざという時にたすけあえる関係性は日常的につくっておかないと機能しません。ぜひご近所同士でおはなしをしませんか？通信欄よりお知らせください。

消費材レポート 冷凍庫にあると便利！もう1品にいかがでしょう！



←鶏ごぼうごはん 次回取扱い予定(9月4回)

国産鶏肉、国産ごぼう、国産米を使用

具材の煮汁を一緒に炊き込み鶏肉やごぼうの旨みたっぷり！

化学調味料不使用なのも嬉しいですね♪

次回取り扱い予定(8月3回) チキツハンバーグ・やさしい→

丹精國鶏のムネ肉と平田牧場の豚脂肪を合わせた生地

国産のとうもろこし・にんじん・レフコフを練り込んだおいしいハンバーグ

フライパンで焼くだけなのでお弁当にも大助かり♪



←かぼちゃコロッケ 次回取扱い予定(9月1回)

お弁当のおかずやパンにはさんでも便利！

油で揚げてあります。

かぼちゃのやさしい甘さは子どもにも大人気です♪

開催報告

7/10 (水) 新・おしゃべりキッチン ～子どもや孫の笑顔にはコレ！～

36名が参加。おせんべいの(有)小島米菓さん、木のおもちの酒井産業(株)さん、たまごパンの二葉製菓(株)さん、一度に3生産者の消費材に対する熱い想いを伺い、おいしいおやつを試食もついた盛りだくさんなお話会でした。添加物を使わない安全安心な消費材を作るための工夫や努力、次世代を担う子どもたちのための『木育』という考えを知ることができました。今後も継続して利用していきたいですね！



6/17 (月) お結びの会 (消費委員会) ～豆腐ハンバーグ・豆腐ティラミス～

今年度第2回は厚揚げを使った豆腐ハンバーグと絹豆腐でティラミスを作りました。厚揚げで水切りの手間がなく時短なハンバーグは驚くほどふわふわ！万能つゆと素精糖で作った照焼きたれも好評でした。ティラミスも簡単ヘルシーなのにおいしいと大人気！冷奴だけじゃない夏の豆腐の利用法を発見しました！



豆腐てりやきハンバーグ レシピ

- ① 長ねぎ1本と椎茸2個をみじん切りにし、片栗粉大さじ2をまぶす
- ② ボウルに豚ひき肉240g、塩ひとつまみを入れてこね、おろししょうが、厚揚げ220gは手で潰しながら入れ、こね合わせる
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせ成形し、なたね油を熱したフライパンに並べて両面焼き、取り出す
- ④ 余分な油を拭き取って、万能つゆ100ml、素精糖大さじ1.5を入れて沸騰させ、③のハンバーグを戻し入れて照りが出るまで加熱する

ビジョンフードよやくらぶ登録状況 (6月末現在)

6月期首組合員 1271人中

	登録人数 (人員率)	前月より・・・
米	395人(31.1%)	+26人
牛乳	514人(40.4%)	+15人
鶏卵	633人(49.8%)	+17人

ビジョンフードをおおぜいで食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します。次世代の子どもたちが安心して、健康に暮らしていく社会をめざします。

インスタ映えするミニパフェづくりコンテスト IN江戸川

バニラアイス、甘酒アイス、玄米フレーク、カステラ、クッキー、生クリーム、白玉、寒天、小豆、夏のくだものなどパフェの材料を準備します！みなさんのアイデアで素敵なミニパフェを作りましょう！グランプリにはプレゼントをご用意！親子参加のみならず、大人だけの参加も大歓迎！前週、新生酪農ミルク教室で生産者より直接お聞きした牛乳の魅力もお伝えします！

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、台布巾、あればガラスの透明な容器
(高さ6センチくらいのプリンカップなど)

【日時】8月26日(月) 13:30～15:00 (受付13:20～)

【場所】グリーンパレス料理講習室 (江戸川区松島1-38-1)

【参加費】大人・子ども、共に1人100円

【参加申込×切】8/19(月)

【託児】なし お子さん連れで一緒に参加ください



北東ちいき企画

元気な時に考えておきたいエンディング (ライフプラン講座) ～エンディングノートを使って～

いつか必ず訪れる人生の最期をどのように迎えたいのか、人生の締めくくりを「エンディングノート」を使って考えてみましょう。ノートを書くことで今の生活が充実します。関連する制度(遺言 相続など)のポイントもお話します。親御さんが健在な年代の方にも是非聞いていただきたい内容です！美味しいおやつを試食付き♪

【持ち物】筆記用具

【日時】9月25日(水) 10:00～12:30 (受付9:50～)

【場所】鹿骨区民館 集会室すみれ (江戸川区鹿骨1-54-2)

【参加費】無料

【参加申込×切】9/20(金) (託児×切9/13(金))

【託児】あり (託児定員10名) エッコロ加入者は無料、未加入者・ゲストは500円

中ちいき企画

災害が起きた時、自分で体を整える 耳つぼりフレ講座

いつもと違う環境になったときに、自分や家族のストレスを少しでも緩和できるような、体と心の健康のサポートを耳つぼりフレでしましょう！防災食の試食も用意しています。

【持ち物】筆記用具と飲み物

【日時】9月10日(火) 10:00～12:00 (受付9:50～)

【場所】葛西区民館 集会室1 (江戸川区中葛西3-10-1)

【参加費】無料

【参加申込×切】なし 当日参加OK ※託児×切は9/3(火)

【託児】あり (託児定員10名) エッコロ加入者は無料、未加入者・ゲストは500円

☆お子さん同席でも大丈夫です。(託児は同室になります)

講師は15000人以上を施術した堤彩香さん☆

お米を食べよう!土鍋でエコ調理

秋の収穫シーズンに向け、土鍋でご飯を炊いたり、煮崩れしない煮物のつくり方など土鍋の活用方法を、栄養士のまち委員がお伝えします!

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、台布巾

【日時】9月30日(月) 10:00~12:30 (受付9:50~)

【場所】東部区民館 集会室くすのき (江戸川区東瑞江1-17-1)

【参加費】組合員ゲスト共に1人100円

【参加申込メ切】9/23(月) ※託児メ切も同じ

【託児】あり (託児定員10人) エッコロ加入者は無料、未加入者・ゲストは500円



親子で聴く いのちのお話 (性教育講座)

小宮山芽生さんをお呼びし『誕生』を通していのちの話をわかりやすく、正しく、ロマンチックにお伝えしてもらいます。「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」今回はそんな「自分がお腹の中でしてきたスゴイ力」について、年中~小学低学年の親子を対象にわかりやすいパネル、赤ちゃん人形、骨盤模型、映像を使ってお話をしてもらいます。親子でいかがですか?

お話会のあとは、消費材を試食しながら交流会をします♪ふるってご参加下さいね!

【持ち物】筆記用具 飲み物

【日時】10月6日(日) 10:00~12:00 (受付9:45~)

【場所】二之江コミュニティ会館 和室第1・2 (江戸川区江戸川6-46)

【参加費】親子1組500円 (年中以上追加1人100円) 大人のみも1人500円。

【参加申込メ切】9/27(金) ※託児メ切も同じ

【託児】あり (託児定員10人) エッコロ加入者は無料、未加入者・ゲストは500円

☆小学生3.4年生の方も是非♪大人のみのご参加も大歓迎です!

☆お結びの会☆ (消費委員会)メンバー募集☆

みんなで楽しく作って食べて、もっと消費材を使いこなしましょう♪

次回のテーマはパン!~パンをよりおいしく食べるアレンジ術~

8月21日(水)10:30~13:00 東部フレンドホール料理講習室

参加費・・・大人200円、子供100円 (江戸川区瑞江2丁目5-7)



開催報告

生産者出会いの旅

まち委員バスツアー研修

7月1日(月)タイヘイ(株)さんを訪問し、今年度のテーマ消費材「万能つゆ」や醤油の魅力にせまってきました♪なかなか直接見ることはできない醤油の作成過程や作り手のおはなしに、皆真剣に耳を傾けました。まち委員の感想を紹介します!

・生活クラブの為に、基準を満たした素材で醤油を作っている事が驚きでした。生活クラブのこだわりと価格を考えて最大のパフォーマンスをしてくださっていることに感銘を受けました。

・木桶に感動!発酵しているピチピチという音に生きているんだなあ!と。ただの調味料ではなく農産畜産と同じく生き物をいただいているのだと実感しました。

・過去に麴を作る過程のトラブルで、一部分に納豆菌が繁殖して納豆(?)になってしまったお話にビックリ。

・今ある消費材が出来るまで、タイヘイさんの原料調達への努力があったことを感じました。木桶を見る機会なんてそうそうないので、よかったです!濃縮つゆの価格も、原材料の内容でも納得がいきました。



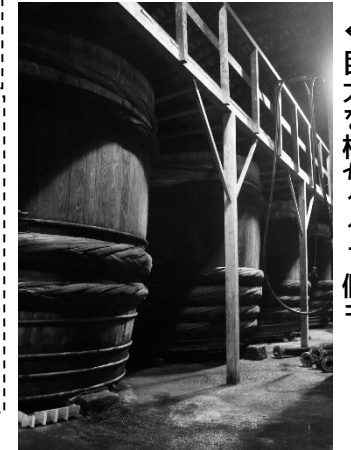
↑生活クラブが寄贈した桶の前でパチリ!

・30名の従業員で全国の生活クラブの醤油などを作っている、すごいな、有り難いなと思いました。菌のバランスが良い木桶では高価な限定醤油 平左衛門 が作られていてどんな味がするのだろう、ととっても気になりました!

・醤油の製造場所に入った瞬間の香りに驚きました!万能つゆは関東よりの味付けにされたようで、どうりで味が決まりやすいわけだ!と感じました。

・これからも木桶で作ってほしいという思いはあるが、木桶を作る職人さんが1人しかいないので、続けられるのか気になりました。絞りがすが美味しく、それだけ原料にもこだわっていることがわかりました。

11月ごろにタイヘイ(株)生産者交流会を予定しています。万能つゆや醤油に込められた作り手の想いを聴くと、きっといつもの調味料がより美味しく感じられるはず。お楽しみに♪



ポコポコと発酵の音を立てています
←巨大な桶が117個も!

・117本の木桶はそれぞれ違いがあり、おいしい醤油ができる優秀な木桶や癖のある木桶などがあるという話が面白かった!市販品には、油を抜き加工した脱脂加工大豆が多く使われていることを初めて知りました。



今年のまち江戸川のテーマ消費材は万能つゆ!こだわりの原材料に、使い勝手抜群の一品です。この機会にお試しあれ☆

せっか
買うなら

市販品を買うなら消費材を利用しよう!