



提出は牛乳便以外の配達便または FAX で。

(FAX宛先：生活クラブ生協 江東センター03-6457-2624)



江戸川 LINE
公式アカウント

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	

●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。●まち委員から直接連絡することがあります。

希望の項目にチェックを入れてください	申込
<p>↓まちのお手伝いに参加できます。興味があります。</p> <p><input type="checkbox"/>まち委員 <input type="checkbox"/>ちいき委員 <input type="checkbox"/>消費委員 (お結びの会) <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"/>コミュニティに興味がある <input type="checkbox"/>サークルに興味がある <input type="checkbox"/>託児ケア者として登録する</p>	<p>随時募集</p>

純リンゴ酢レシピ 応募欄 詳細は 4P を参照してください

【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！



☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 杉田 麻衣子
 ☆2020年5月末 組合員数 1283人 (計画 1285人) ☆利用高 25,874円/世帯
 ☆TEL：03-5426-5218 (コールセンター) FAX：03-6457-2624
 ☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>

2020年度テーマ
 知って深めて好きになる！
 ~消費材がつなぐ未来への懸け橋~

7月はシャボン玉月間です

シャボン玉メッセージをお願いしに、江戸川区長面談に行ってきました！

6月9日(火) 新型コロナウイルスの影響でとてもお忙しい中、時間をとっていただきお話しさせて頂きました。最近では区内の公園の手洗い場には、無添加の固型せっけんが置かれています。賛否両論はあるそうですが、やはりハンドソープを置くより、固型せっけんを置いて頂けたことに感謝を述べてきました。区内の小中学校でも、手洗いの指導をされているそうです。



せっけんとは関係ないのですが、江戸川区では区民一人当たり 10本の植樹を目指しているそうです。江戸川区の人口が増えているのでなかなか達成できないんだよね。と、笑っていらっしゃいました。緑も水も豊かな江戸川区、まずは私たちが意識、よいものを選択することで、こどもたちの未来に向けて、よりよい環境を残していけるのだと改めて感じました。

お知らせ

～バイオサポ講演会～

食品の放射能汚染。あなたはどようする？

■日時：7月18日(土) 10:30～12:30

■場所：生活クラブ館 202・203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)

■参加費：無料

■講師：野本健司さん

■参加申込メ切：7月10日(金)

■託児：なし

「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。

いまだに安心できない食品の放射能汚染。消費者の立場で今できることは何でしょう？

食品選びのポイントや情報収集の方法などを教えてもらいます！

詳細/参加申込みは 23 区南 HP イベント一覧をご確認ください。

※新型コロナウイルス感染予防のため、急遽中止・延期となる可能性がありますのでご了承ください。

せっけん情報局

せっけん仮面の煮洗い教室



★煮洗いには色々な方法があります。これはあくまでせっけん仮面のやり方です。★アルミ鍋は酸素系漂白剤で変色するので不向き。ホーロー、ステンレス、土なべもオススメ。★色落ち、柄落ちに注意！★果汁、血液、母乳のシミなどもお試しあれ。黒ずんだ布巾やタオルも◎

Rびん&袋返却キャンペーンのお知らせ

生活クラブでは3R(リデュース・リユース・リサイクル)を推進し、何度も繰り返して使えるリユースびんやP袋を利用し、回収して再利用するしくみ(グリーンシステム)をつくり実行しています。使い終わったRびんやP袋を返し忘れていませんか？もし、まだならこのキャンペーンの機会にまとめて生活クラブに返却してくださいね！

*P袋の回収方法はまち江戸川 Facebook で動画を投稿していますので、ぜひみてくださいね。



A応募 びんを5本とP袋15枚 抽選で85名に「生活クラブの絵本」

B応募 びんを10本とP袋30枚 抽選で15名に「濃縮白だし(500ml)1本」

応募方法 ①RびんとP袋を配達便で返却 ②キャンペーン応募用紙(6月22~27日に配布)に記入して配達便かFAXで各センターに、または23区南Webサイトから応募



「つくり続ける」には「食べる約束」が必要です！

ビジョンフードよやくらぶ登録状況

5月期首組合員 1274人中 (5月末現在)

	登録人数(人員率)	前月より...
米	375人(29.4%)	±0人
牛乳	520人(40.8%)	+11人
鶏卵	630人(49.5%)	+10人

将来にわたって安定的に食べ続けられる「ビジョン(展望)作りを目指し、様々な加工食品の原料にもなり、家庭で消費する基本の食材、「米・牛乳・鶏卵・畜肉・青果物」を生活クラブではビジョンフードと呼んでいます。

国内自給力の向上や生態系を守り、食の安全性を追求し、次世代へ安心して健康に暮らしていく社会を目指しましょう。

新コーナー

★わたしの生活クラブ Life★



組合員歴3年、まち委員の山崎容子が、生活クラブとの出会いと大好きになったワケ、お気に入り消費材とその活用法をお伝えます！

過去

こどもに安全安心なものを食べさせたいな。

添加物はなるべく摂りたくない。

今の宅配はスーパーで売ってるものと変わらない...

母の勧めで加入

現在

加工品も**原材料が全部分かるから安心!**

素材そのものがおいしいから、シンプルな調理でもおいしく**楽チン♪時短♪**

添加物は**最小限**、しかも安全なものだけ!だから、たまには冷凍食品使って**手抜きもあり♪**

同世代の方とも会える、お得で**楽しいイベント**がたくさん!
※

※ 現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、集まって行うイベントの実施を見合わせています。

そんな私のお気に入り消費材は...『**豚肉カタ (ブロック) 675g**』

非遺伝子組み換えのとうもろこしや大豆かすと国産飼料用米を食べて、のびのび育った平田牧場の豚肉はとってもおいしい! しかもブロック肉はちょっとお得♪シンプルに塩豚にしてそのまま、またいろんなアレンジを楽しんでいます♪

♥塩豚♥

- ① 豚肉 675g (1パック) に塩麹大さじ 1 (または真塩小さじ 2) をすりこみポリ袋に入れて空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ② 圧力鍋に①と長ネギの緑の部分と皮付きの生姜 1 かけ、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。15 分加圧して、自然に冷めるまで放置するだけ! 鍋の場合はアクを取りながら 40 分ほど茹でて、蓋をして冷ます。

スライスして辛子やマスタードで。ゆで汁で野菜を煮て、塩豚を添えてボリュームポトフに! カレーやトマト煮に! チャーハンの具に! 焼いてポークソテー、野菜と炒めても。

夏の食卓に!!
『**純りんご酢**』を美味しく活用しよう
♪♪



【冷やし中華のタレ】 (4人分)

純りんご酢	大さじ 4
丸大豆醤油	大さじ 3
水	大さじ 2
素精糖	大さじ 2
ごま油	小さじ 1
とりがらだし顆粒	小さじ 1



【餃子のタレの黄金比☆】

純りんご酢	2
丸大豆醤油	1
大人は...	
<u>ごま辛味オイル</u>	<u>0.5</u>

開催報告

5月26日開催

—子育てひろばオンライン・代理人と話す—

こんな時だからこそ、困ったことや、役立つ工夫を話し合おう！

今回は江戸川区の代理人をお招きしての初オンライン茶話会でした。

参加者は15名で、新生児～小学生がいる家庭と様々でした。

それぞれ困ったことや、子どもとの時間の楽しみ方などを話すなど、久しぶりに他愛のない会話が出来る会となりました。

初めてのオンラインという事で課題も見つかりましたが、今後の企画にも生かしていこうと思います。



純りんご酢レシピ大募集！



2020年度まち江戸川テーマ消費材の

『純りんご酢』を使った、みなさんのオススメレシピを教えてください！

お手軽ドリンクレシピから手の込んだ料理まで、どんなものでもOK！

応募〆切：2020年8月31日

応募方法：①8ページ広報紙通信欄に記入してOCR（注文用紙）と一緒に提出、またはFAX

②まち江戸川公式LINEへの返信（お名前以外の個人情報は不要）

当選発表：当選者へのプレゼントのお渡しにかえさせていただきます

応募されたレシピは随時、広報紙やSNSにて紹介します。

匿名希望の場合はその旨を応募の際に書き添えてください。

応募者の中から
抽選で5名の方に
純りんご酢を
1本プレゼント！

テーマサークル承認 のご報告

まち会議によって、今年度のまち江戸川のテーマサークルが承認されました。
今年度活動予定のサークルをご紹介します！

リコーダー演奏サークル「ブルームーン」

リコーダーのアンサンブル演奏を楽しみ、生活クラブの組合員同士の交流を図ります。

活動内容は、リコーダーのアンサンブル演奏の練習と発表です。

主に、北葛西コミュニティ会館音楽室で練習しています。



リラックスヨガ



毎日子育てや家事に忙しい女性に、自分の心や身体を理解して自分自身のケアにつなげることを目的とする

「クリパルヨガ」でリラックスし、ゆったりと自分と向き合う時間を過ごしてもらうためのサークルです。

主に、新川さくら館多目的室や、船堀6丁目会館で活動しています。

国際交流 ワールドワイド

年代、英会話のレベルは問わず、国際交流と英会話を気軽に楽しむ会です。

江戸川区の様々な場所で活動しています。



新型コロナウイルス感染症の対策のため、現在思うような活動ができていないサークルもあります。今後活動が再開されましたら、改めて活動内容をご紹介しますね。