



江戸川南北 12月号 参加申込・通信欄



江戸川 LINE
公式アカウント

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)

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。(詳細は本紙をご覧ください。)

印	日時	イベント名	託児	申込〆切
	12/18(金)	子育てひろばフリートーク★ 会っておしゃべり！楽しい時間	同伴可	12/11(金)
	2021/1/22 (金)	きばる応援企画！！皮まで食べたい！ ピールと炊き込みご飯を作ろう♪	同伴可	2021/1/8 (金)
	2021/1/22 (金)	きばるの甘夏みかんを 会場にとりにきます！	/	2021/1/8 (金)
	2021/1/29 (金)	お結びの会 <u>ノンホモ牛乳でモッツアレチーズを 作ろう！</u>	同伴可	2021/1/15 (金)
	2021/1/29 (金)	お結びの会 見学希望	/	2021/1/15 (金)
	2021/1/29 (金)	お結びの会 登録希望	/	2021/1/15 (金)

希望の項目にチェックを入れてください

↓まちのお手伝いに参加できます。興味があります。

- まち委員 ちいき委員 消費委員 (お結びの会)
チラシ配り キャラバンの手伝い 企画の講師
コミュニティに興味がある
サークルに興味がある 託児ケア者として登録する

随時募集



【通信欄】 ご意見・ご質問など ご感想やせつけん情報局へのおたよりも大募集！
オンラインイベント参加への相談・消費材を使ったお店の情報もこちらへどうぞ♪

【クイズ！！トナカイを探せ！！】正解者の中から抽選で 5 名にささやかなクリスマスプレゼントを差し上げます☆当選は発送をもってかえさせていただきます。南北の紙面上に『トナカイ』は何頭でくるでしょう??(このページにいるトナカイも含まれます) 答え 頭

【お知らせ】①今期「まち活動意見交換会」を開催予定でしたが、まちで実開催が難しいと判断し、先月のアンケートにて意見集約し、意見交換会とさせていただきます事をご了承下さい。
②すべてのイベントにおいてマスクの着用をお願いします(2歳未満は不要)



江戸川南北

12月号



☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 杉田 麻衣子
 ☆2020年10月末 組合員数 1,295人（計画 1,302人） ☆利用高 20,967円/世帯
 ☆TEL：03-5426-5218（コールセンター） FAX：03-6457-2624
 ☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>
 ☆Instagram 始めました！

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～

第19回まち江戸川

まち大会

今年度は、実出席および書面議決書を併用しての開催が決定しました。

♪まち大会 代議員募集します♪

実出席または、書面議決書にて参加して頂ける代議員（組合員）を募集いたします。
 まちの活動に興味がある方、書面議決書なら参加してみようという方、
 ぜひご協力お願いいたします！

☆開催日程など、詳細決まりましたらお知らせします。



まち大会・ちいき大会とは？

1年間のまちとちいきの活動の振り返りと、
 次年度の計画をみんなで話し合う場です。

まち大会は、定足数を満たす実出席・書面議決書がないと
 成立しません。

☆ちいき大会については、お住まいのちいきごとに開催します。

☆詳細は議案書と共にお知らせします。



子育てひろばフリートーク★会っておしゃべり！楽しい時間★

【日時】 12月18日(金) 10:00~13:00 (受付9:45~) (入退室自由)

【場所】 鹿骨区民館・3階和室 (江戸川区鹿骨1丁目54番2号)

【参加費】 無料

【参加申込〆切】 12月11日(金)

【託児】 なし、同伴可

【定員】 15名(お子さんも含む)

幼稚園や保育園、習い事やお医者さん、食に関すること、地域のことなど情報交換しませんか？

メールやLINEでは話さないことも会ってお話しましょう♪
お子さんの食事の時間や、お昼寝の時間などに合わせて

好きな時間に入退室してください★

プレママ、お子さんのいない方も参加OKです！

生活クラブの美味しいお土産つき♪



きばる応援企画！！皮まで食べたい！ ピールと炊き込みご飯を作ろう♪

食べてよし・加工してよし！もっと知りたい甘夏みかん。水俣病の被害に遭い、漁ができなくなった人々が、陸に上がり甘夏を育て始め「公害被害者が農薬をかぶりながら作った生産物を他人に食べさせる加害者になってはいけない」との想いで始められた低農薬栽培、ノーワックスの甘夏。

皆で甘夏ピール、丸ごとゼリー、炊き込みご飯を作ってお家で試食しましょう！！

【日時】 2021年1月22日(金)10:00~12:00 (受付9:50~)

【場所】 葛西区民館・3階講座講習室(江戸川区中葛西3丁目10番1号)

【参加費】 無料

【持ち物】 エプロン、三角巾、布巾、マスク、持ち帰り用の蓋付き容器

【参加申込〆切】 2021年1月8日(金)

【託児】 なし、同伴可

【定員】 25名(お子さんも含む)

※申込み多数の場合は抽選となります。結果は落選した方へ主催者から連絡します。

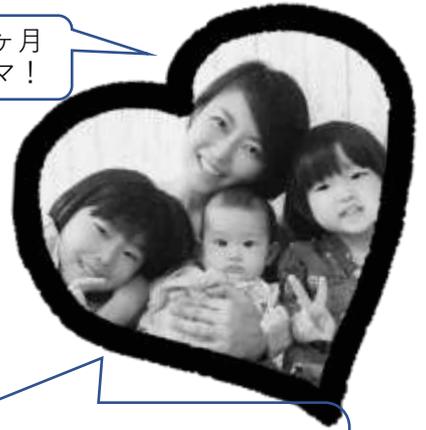
★当日会場に甘夏みかんを取りに来て、ご自宅で調理・試食し、感想をシェアして頂ける方も大募集！
(まち江戸川組合員限定！定員には含まれません)

8ページの通信欄または、まち江戸川の公式LINEのチャットに「お名前〇〇、甘夏取りに行きます」とお申込みください♪



私の生活クラブ Life

5歳、2歳、8ヶ月
の三姉妹のママ！



おやつは
たまごパンと
タンサン飲料で育ちました♪



こんにちは！私はまち江戸川のまち委員をしている組合員、
原島ゆうきです。

私は、私が子どものころから母が生活クラブに加入していた、
いわゆる「生活クラブ2世」です。添加物や農薬、環境問題な
ど、なんとなく周りにそんな情報がある中で育ったような気も
しますが、それほど意識して調べたり勉強したりしたわけでは
ない、ぼんやりとした2世でした(笑)

結婚してから生活クラブの配達員の方に声をかけられ勧誘さ
れ、「あ、私も所持持ったし生活クラブ入らなきゃ」と当たり前
のように加入しました。しかし、自分で入ってから学んだこと
が多く！やっと私の生活クラブ Life が始まりました…！

私の思う、
生活クラブ
ここがすごい！



生活クラブの消費材に使っている

添加物は、国で認可されているものの1割！「禁止されてないから」「明確な毒性が
証明されてないから」といって使用するメーカーが多い中「安全性が証明されている
か」という発想で判断している生活クラブ。厳しい！

生産者は仲間。単なる取引先じゃない。人間誰しも間違いはある。事故やミスを起こ
した生産者でもすぐ提携を切ったりせず、ちゃんと調査してどうしたらいいか一緒に
考える。原材料が上がればすぐに価格も上げる。生産者を守ることは、品質や持続
可能性を維持することにつながり、自分たちの利益にもなる。信頼関係が大事！

脱原発、遺伝子組み換え作物反対、せっけん運動…社会全体のためになることを真
剣に考えて運動している！自分が安全かとか美味しいかとか安いとか、個人のこ
とだけじゃなくて、社会のこと、地球のこと、数百年後のこと、ちゃんと考えている。
えらい…

一番大事なのは、すべての組合員が全員、生活クラブの意思決定や運営に関われるとい
うことだと思います。結局のところ、自分の食べるものだから安全なのがいいとなるの
ではないでしょうか。安全安心なものを食べるために自給自足の生活は無理でも、それ
にできるだけ近づけられるのが生活クラブなんじゃないかなと思います。

組合員に女性が多いのも、家族の食や健康を担当しているのが女性という事が多いか
ら？日本中のママ達の「何が本当に安全で安心なのかわからない！」という叫びが生み
出したのが生活クラブなのでは？ 結局、自分で作るしかないんですね。

せっけん情報局



2020年度まち江戸川
テーマ消費材
純りんご酢
利用状況速報

お風呂の鏡のお掃除問題

まち江戸川



お酢は食酢・純米酢・リンゴ酢などなんでもOK。賞味期限切れでも大丈夫です。クエン酸は小さじ1を200mlの水で溶かして使ってください。



次回の
お取り扱い週は
12月1回A週
(11月23日～
28日)です☆

10月利用数量
・・・25本
(前年比 113.6%)

延べ人数
・・・22人
(前年比 115.8%)

利用人数
・・・22人



「つくり続ける」には
「食べる約束」が
必要です！

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。

ビジョンフードよやくらぶ登録状況

10月期首組合員 1285人中 (10月末現在)

	登録人数 (人員率)	前月より・・・
米	370人(28.8%)	+4人
牛乳	524人(40.8%)	+10人
鶏卵	646人(50.3%)	+24人



【お結びの会】 ノホモ牛乳でモッツアレチーズを作ろう！



生乳の本来の風味をより味わえるノホモ牛乳と、純りんご酢を使って、手作りならではのおいしいモッツアレチーズを作りましょう♪ 当日、会場での試食はありません。ご自分で作ったものを持ち帰ります。

お結びの会（消費委員会）に未登録の方の参加、見学也大歓迎！新規メンバーも随時募集中です☆
江戸川の組合員ならどなたでも OK！お気軽にお問い合わせください。

【日時】 2021年1月29日(金) 10:30~12:00 (受付 10:20~)

【場所】 東部区民館・2階集会室くすのき (江戸川区東瑞江 1-17-1)

【参加費】 無料

【持ち物】 エプロン、三角巾、布巾、マスク、持ち帰り用の蓋付き容器

【参加申込〆切】 2021年1月15日(金)

【託児】 なし、同伴可

【定員】 20名 (子ども含む)



☆開催報告☆



11月12日(木) ”酢”の奥深さを知り、使いこなそう！私市醸造オンライン交流会

生産者の野口 純さんと対話を交え、お酢の作り方、生活クラブと私市醸造の歩み、遺伝子組み換え対策までの苦勞など、たくさんのお話を伺いました。

まち玉川と共催し、40名近く参加しました。質疑応答やZoom内でのチャットも盛り上がりました。酸味が苦手でお酢がなかなか食卓にあがらない…という方も、調理法次第で美味しく食べることができますよ。また、料理や飲料としてだけでなく、掃除、洗濯、洗髪時のリンスなど色んな使い方ができます！用途に合わせて色々なお酢をお試しください★

まち江戸川のテーマ消費材「純りんご酢」は火を通さないお料理で、フルーティな香りやそのままの味を味わっていただくのがおすすめです！

【私市醸造株直伝★純りんご酢の水キムチ】

*水キムチ:辛くないキムチ。

植物性の乳酸菌が豊富♡

- ① 米粉(上新粉)小さじ 1、真塩小さじ 2、水 2カップを加熱して冷ます。
- ② スライス生姜 5枚、スライスにんにく 1/2片、純りんご酢大さじ 3を①に入れる。
- ③ 適当な大きさに切った具材(皮付きりんご、大根、胡瓜、白菜、赤パプリカ)を②に漬けて完成☆



みなさん、エッコロたすけあい制度はご存知ですか??



☆組合員どうしのたすけあいのしくみ

エッコロ (ECCOLO) は、「はい、どうぞ」の意味を持つイタリア語です。「気軽にケアをしあいましょう」という気持ちを表現しています。自分や家族の病気やケガ、出産や葬儀、急な外出など、暮らしの中には思いもよらず困ってしまうことがたくさんあります。そんなとき、誰かがちょっと手を貸してくれたらとてもありがたいし、安心して暮らせます。そんな心強い関係を日常のご近所につくっていかうと、「エッコロたすけあい制度」をつくりました。毎月の掛金 100 円の中から、組合員活動に気軽に参加するきっかけとして、生活の中で、家族や子どものケアの手助けを、組合員どうしで「お互いさま」の気持ちで支えあう

「ありがとう」「どういたしまして」の関係が生まれるケアを応援しています。お引っ越ししてきて、まだ地域のようすがわからない方、子育て中の方、介護が大変な方、一人暮らしの方、高齢の方、障がいのある方も、一緒にエッコロたすけあい制度をつくっていきましょう♪

☆みんなどう使ってる! ? エッコロを使った事例

- 美容院に行く時に未就園児の息子を約2時間預かってもらいました! ケア者はイベント等で顔見知りの方なので、私も息子も安心でした。また、一人になる時間が作れてとてもリフレッシュできました☆
- 配達受け取り時に誤って牛乳瓶を落としてしまいましたが、エッコロで代金の保障を受けました。
- 二人出産後、家まで組合員の友人に上の子を迎えに来て遊んでもらいました。
- 急な旅行と重なった配達日。注文済みの為キャンセルできず、組合員の友人に消費材を預かってもらいました。
- 今年のお盆、配達休みで消費材が不足した時妊娠中で悪阻がひどく買い物ができないときに友人にデポで買い物をしてもらいました。
- 旅行中に近所の組合員に金魚を水槽ごと預かってもらいました。

☆エッコロを利用するには?

エッコロではケアを頼む相手は自分で探ることが原則ですが、組合員の知り合いがない場合、探すことは難しいもの。もっと「たすけあい」がすすむように、ケアを必要する人と手助けする人の橋渡しをする「エッコロコーディネーター」もいます。

くわしくは、お手元のエッコロガイドをご参照下さい。(生活クラブ 23 区南 HP に記載)

ケア者に依頼した後は、HP 上の申請用紙をダウンロードして印刷し、ケアの内容をエッコロガイドに沿って記入し、配達便で提出。後日、共同購入代金と相殺でケア金がケア者に支払われます。

申請は事由発生から基本的に **60 日以内**に行います。(時効 1 年)。

お気軽にご利用
ください☆





♪ 今月の純りんご酢レシピ ♪

おいもときゅうりのマヨネーズ和え



ぜひ作って
みて下さい☆



《材料》

(マヨネーズ)

卵黄 1個
純りんご酢 大さじ1
なたね油 100mm
塩こしょう お好みで

(サラダ)

サツマイモ 1本
じゃがいも 2つ
きゅうり 半分
玉ねぎ 半分

《作り方》

- ①マヨネーズは、全てフードプロセッサーに入れて白っぽくなるまで混ぜる
- ②きゅうり以外の野菜は全て1口大にきり、塩で茹でる。
- ③きゅうりは一口大にきり、塩でまぶす。
- ④ ①～③を全て混ぜる^-^

出来上がり！

おいもの甘さと塩加減とマヨネーズの酸味が美味しい！^-^



☆☆皆さん、お気をつけください☆☆



12月最終週は配達の日が変更になります！

12月5回（12月最終週）の配達は、いつもの曜日の前の日に配達になります。ご注意ください。

水曜配達の人 → 火曜日（29日）配達

木曜配達の人 → 水曜日（30日）配達

金曜配達の人 → この週は配達無し

（12月4回の週が今年最後の配達になります）

※年始は2021年1月5日（火）から、いつも通りの曜日で配達開始です。