



☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 竹平 和美

☆2021年9月末 組合員数 1,303人（計画 1,348人） ☆利用高 25,501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 『machi_edogawa』 インスタ まち江戸川

検索

2021年度テーマ
みんなで食べて応援！
～国内自給率を高めよう～



クリスマス・正月用品の 注文をお忘れなく！



気になる消費材をチェック！
#年末年始も生活クラブで

今年もクリスマス・お正月に向けて特別な消費材が登場します！

新規品も盛りだくさん☆

一齐に注文、共同購入するので、高品質のものをお手頃価格で利用できます。

モニター感想などは、まち江戸川のFacebookとInstagramで紹介中！

チェックしてくださいね🔍

美味しいもので心も温まるはず♡ 冷凍庫を整理して待ちましょう♪



	カタログ配布	注文	配達
クリスマス	11月1回 (11/1～11/5)	11月2回 (11/8～11/12)	12月2回:12/6～12/10 12月3回:12/13～12/17
正月	11月2回 (11/8～11/12)	11月3回 (11/15～11/19)	12月3回:12/13～12/17 12月4回:12/20～12/24 12月5回:12/26～12/30

※消費材によって配達日が異なります。詳しくはカタログをチェック！

まち江戸川の活動・アンケートのお知らせ☆

今号の広報紙江戸川南北には、7ページにアンケートが付いています☆
二次元コードを読み込めば、簡単にオンラインでも回答することができます☆
まち活動は組合員の皆さんから集めたまち活動費で行われています。
どのような活動を求めているかをまち委員に伝えるため、
必ずご回答ください。

今年も回答して下さった方全員に、おもしろいプレゼントをご用意しています！



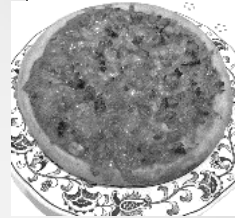
先日のモニター募集へ多数ご応募いただきありがとうございました！
 当選者に冬ギフト、クリスマス・正月用品の一部を食べてレポートしてもらいました！
 ここではクリスマス・正月用品の一部をご紹介します♡
 まち江戸川の Facebook、Instagram ではレポートをすべてご紹介♡
 あわせて参考にしてみてくださいね♪

【ゆば巻きセット(2種)】
 「ゆばの3種きのこ巻き」
 「ゆばの若竹巻き」のセット

具材が入ったふわふわジューシーな卵焼き風のもの(がんもらしい!)を湯葉で巻いたお料理。噛むとジュワツとお出汁と具材の旨味が染み出します。ゆばの食感が気持ちよく、きのこの旨味、わかめと筍の香りがよくリッチな味わい。

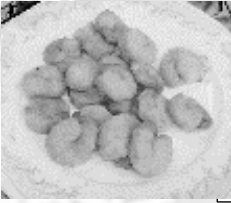


【ごろごろミートの彩りピッツァ】
 国産小麦粉で作られたピッツァ生地が美味しい。具がごろごろたっぷり、食べ応えあり!



【海老フリッター】

フリットと肉厚なインドネシア産の天然えびに、ふんわり&サクツとした衣が絶妙! 程よい塩加減で何もつけずとも美味しい! 生臭さがなく旨味たっぷり! ついもう一つと箸が進みます♪



【日本の米育ち金華豚ローストポーク】

お肉自体がとても甘く、脂身もくちどけがよくさっぱり! 好みの厚さにスライスしてアレンジも自由♪

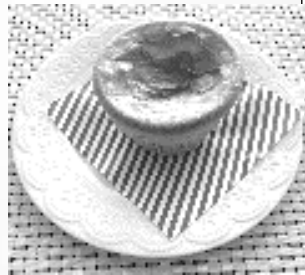
【クリスマスケーキ・ルージュ】

甘酸っぱい上部のソースやクリームが美味しく、スッキリとした甘さ。ごろっと国産白桃が入っていて食べ応えあり! 提携生産者の国産小麦粉と鶏卵で作られたふわふわスポンジ、冷凍とは思えません♡



【きのこ香るホワイトソースのパイ包み】

スープはサラッ、味は薄めのやさしい感じ。子どもはパイをくずしてスープに入れるのを楽しんでいました。子どもでも1人1個食べられそうで、他に料理が多くてもあっさり食べられそう☆



【北の海鮮4種盛り】

素材の味が楽しめます。ねっとり濃厚な甘えび、ぷりっとしたほたて貝、風味豊かな紅ズワイガニ。新鮮だからこそ調味の必要がなく、ほぼ素材の味そのもの。いくら醤油漬けがいいアクセント♪



【上生菓子迎春】

国産のもち米粉や小豆、着色には紅麴とクチナシを使用。甘味が濃厚で日本茶に合います。1つつ解凍して食べることもできます。かわいい見た目でも子どもにも喜ばれるでしょう♡



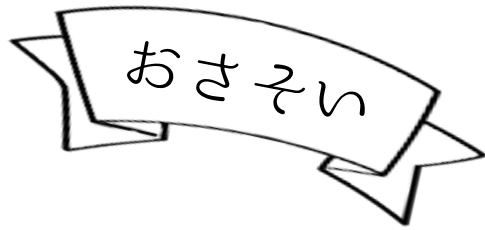
【北海道産味付け数の子】

無漂白! 化学調味料不使用! 提携先の醤油や発酵調味料で味付け。身がしっかり、大ぶりで食べ応えあり。味がしっかり付いているので、お酒のお供に良さそう。



つくっておうぼ!

まち江戸川 ムシポットコンテスト



～参加申込み&応募方法～

●参加申込：広報紙8ページの通信欄に記入して提出 または
まち江戸川LINE 公式アカウントにメッセージで送る

(※『組合員名、希望するキットの数』のみ。
お名前以外の個人情報は送らないくださいね)

●参加費：無料(兄弟で参加もOK! 1人1キットまで)

●参加申込×切：11月21日(日)

*10キットを超えるお申込があった場合、抽選となります。

*当選者に11月中にお届けします。

●応募方法：作品を撮影し、名前をつけてメールかLINEで送ってください。
(詳細は当選者にご連絡します)

●グランプリ結果発表・・・1月広報紙、まち江戸川のInstagramとFacebookにて

グランプリ に選ばれると・・・

生活クラブの お菓子詰め合わせ をプレゼント♡

創作昆虫ムシポットは、木製のベースキットに組み合わせて自分だけの新種の昆虫を作ることができるサステイナブルな自由工作です! 拾った葉っぱや木はもちろん、家に眠っている端材やプラスチックごみを使って、オリジナルな昆虫を作ってくださいね。

参考サイト

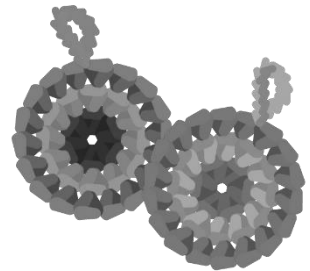
(生活クラブ Web サイト内)



プラスチックのスポンジを手放そう★麻紐でエコたわし編み

食器洗いや、簡単なお掃除にささっと使えるエコたわし。
でもアクリル毛糸はマイクロプラスチックが心配。天然素材の麻紐を使って、
かんたんに作れる編み方を教えてもらいます。お喋りしながら編み物しましょう♪
消費材のプチお土産つき★

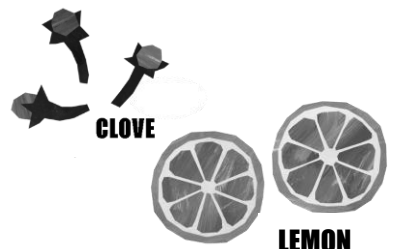
- 【日時】11月30日(火)10:30～12:15(受付 10:20～)
- 【場所】篠崎コミュニティ会館 集会室第1(上篠崎 4- 21-8)
- 【参加申込×切】11月21日(日)
- 【参加費】無料
- 【定員】15名
- 【託児】託児はありませんが、お子さん連れOKです
- 【持ち物】ハサミ、あればかぎ針(8～9号ぐらい)



香りのお守りフルーツポマンダー作り&でんきの学習会

脱原発・再生可能エネルギー100%を目指す生活クラブでんきを選んでみませんか?
魔除けや、幸せをよぶと言われているフルーツポマンダー作りにもチャレンジします。
でんきの学習会のみ参加の方は無料、当日参加OKです。

- 【日時】12月8日(水)10:30～12:30(受付 10:20～)
- 【場所】葛西区民館 講座講習室(中葛西 3-10-1)
- 【参加申込×切】11月28日(日)
- 【参加費】組合員 300円 ゲスト 500円
- 【定員】30名
- 【託児】託児はありませんが、お子さん連れOKです
- 【持ち物】なし



子育て世帯の教育費について学び、家計を見直そう♪

講師の先生をお招きしてのライフプラン講座です。教育費はどのくらいかかるのか？進路や教育方針によっても大きく異なります。特に小学生くらいまでの「子育て中の方」にオススメの講座です。家計の見直しにも役立ちます。ぜひ一緒に学びましょう！消費材のプチお土産付きです♪

日時：11月27日（土） 10:00~12:00（受付9:50~）

場所：東部区民館 集会室けやき

参加費：無料 定員：15名

参加申し込み〆切：11月17日（水）

託児はありませんが、お子さん連れOKです。

持ち物：筆記用具



北東ちいき
企画★

他のちいきの方も
参加できます



開催報告

9月28日開催 南・中ちいき企画★ 江戸川区防災講習会 知って備えて安心安全

江戸川区職員を講師に招き、江戸川区ならではの防災を学びました。質問が沢山あがり、前回の大型台風時の避難を例に、それぞれの現実的な避難方法についても話し合いました。

ゲスト2名の参加もあり、アンケートでは、「防災について改めて考えなければいけないと認識された有意義な時間だった」とのお声もいただきました。

お互いの防災リュック（ペット用や幼児用なども！）の情報交換ではとても盛り上がり、消費材で備蓄品になるものがまだまだあることも再認識出来ました。

10月上旬にも大きな揺れの地震がありましたね。翌日のスーパーは混雑しており、皆さんまとめ買いされていました。

災害の多い時代。日々、危機感がつい薄れがちですが、皆さんも改めて備蓄品のチェックなどされてみてはいかがでしょうか。

新ちいき委員を ご紹介します

中ちいき委員・浜岡薫さん

好きな消費材：おとうふ揚げ

バスクチーズケーキ

つぶやき：腸活がんばってます！



開催報告

♪子育てひろば♪ハロウィンの壁飾りを作ろう&おしゃべり会

10月4日(月) 中平井コミュニティ会館にて開催

組合員4名、子ども4名の参加があり、和やかに盛り上がりました。

まち江戸川のイベントに今回初めて参加する組合員も。

折り紙でハロウィンのカボチャを作りながら、生活クラブのことやエコロについてのお話が出来ました。エコロを利用したことのある組合員から、産後のお手伝いにエコロを利用した体験談があがりました。

広い和室で子どもたちものびのび遊べてとても良い会でした。

お土産はマルハニチロ(株)『ちゅるっと飲むゼリー(りんご)』、(株)カニヤ『かぼちゃの波形ビスケット』をお渡ししました。

自分の体のことを知ろう！隠れた体調不良に気づく

9月27日(月) 東部区民館にて開催

組合員10名、子ども4名の参加がありました。

官足法講師の吉野先生といっしょにみんなで輪になって自分の足をもみました。足の反射区で不調が出ているところは押したらびっくりするくらい痛かったですが、終わったあとはスッキリして足もとっても軽くなりました。

生活クラブの(有)小野田製油所のごま油のファンでもある吉野先生はこの日の数日前に行われたごま油生産者交流会にも参加していただいていたので、ごま油をつかった足やからだのマッサージやスキンケアについても話が弾みました。

お土産は菊池食品工業(株)『おやつ黒豆』をお渡ししました。

生活クラブのお肉はなぜ美味しい？～第1弾 牛肉生産者交流会～

9月14日(火) オンライン開催 ☆23区南消費材メッセージ委員会主催☆

コロナ禍ということで、オンライン開催となった牛肉生産者交流会。

輸入牛や一般の国産牛と生活クラブの牛肉との違いは、ずばり“エサ”。人間でも食べられるくらい安全安心なもの=抗生物質無添加・NON-GM(遺伝子組み換えでない)・ポストハーベストフリー指定(収穫後の防カビ剤・殺虫剤不使用)の配合飼料を与えられ、草食動物らしく牧草も沢山食べて、700~800kgになるまで成長します。その後、組合員宅に届けられますが、年々、利用人員率は下がり、年間約360トンもの牛肉が余っています。余剰分は市場に安く売られ、そうすると生産者は赤字に。これ以上利用が減ると、生産頭数を減らさないといけなくなる、というお話にすごくショックを受けました。組合員にとって価値のある牛肉を、生産者や牛さんに携わる全ての方々のためにも、みなさんでもっと利用していきませんか。私は早速、来週の注文分に牛肉を追加しました！

まち港 消費材メッセージ委員 對馬

お結びの会

(消費委員会)

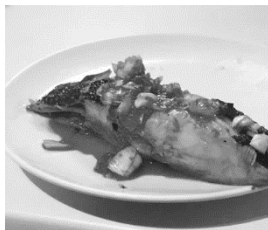
お結びの会(消費委員会)では消費材の美味しく楽しく
 便利な利用法を研究し、組合員に広く伝えることを目的
 として活動しています。随時メンバー募集中!

作ってみてね!

ごま油のレシピ

ごま油で焼く 白身魚のジャーツ♪
 白身魚(タラ、鱈、真鯛、金目鯛、カレイなど)を
 たっぶりのごま油で焼いて、最後にジャーツとたれ(豆
 板醤または辛味オイル、醤油、酒、長ねぎと生姜のみ
 じん切りを混ぜておく)をかけて出来上がり。

(有)小野田製油所 生産者交流会資料より

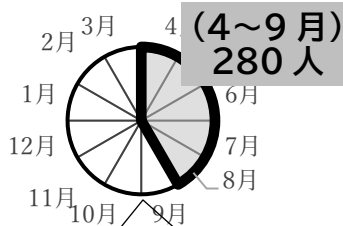


香りほのかでまろやかな
 味が特徴のごま油。全体
 のバランスをまとめてい
 ました。
 たれは魚にかける前に
 味見をしてお好みで加減
 してくださいね。

豆板醤と長ねぎ、生姜を多くすると
 大人の味♡

2021 年度まち江戸川テーマ消費材
 ごま油 500g・800g どれだけ利用したかな?

※年間目標・・・前年度利用人数より 10%UP♡



9月利用状況
 64人
 64缶

4~9月も目標(336人)に届かず。消費材の
 ごま油小さじ1/2程度(2g)には約10mgも
 セサミンが含まれているのです♪



「つくり続ける」には「食べる約束」
 が必要です! 予約して利用しましょう!

「ビジョンフード」をおおぜいで食べることで、国産自給力の向上や
 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。

ビジョンフードよやくらぶ登録状況(9月末現在)
 9月期首組合員 1296人中

2021年度	目標	9月実績	目標まで...
米	412人	387人	あと25人
牛乳	547人	511人	あと36人
鶏卵	673人	620人	あと53人



よやくらぶカタログ

☎ 予約の申込みは注文書
 またはWEBから簡単に!
 ☆米・牛乳・鶏卵は
 通常価格よりお得☆

手荒れに悩んでいる人、 お試しあれ

まち江戸川

★
 広報紙
 江戸川南北2020年1月号



まち活動に関するアンケート

アンケートに回答でもれなく全員にうれしいプレゼントを差し上げます♪ (回答締め切り 11月21日(日))
オンラインでも回答できます。このページの裏側、8ページに二次元コードがありますのでそこからどうぞ☆

★イベントで改善した方がよい点やまち委員に望むことはありますか？

(例. Zoomより対面のイベントがいい、日曜日のイベントを増やしてほしい等)

★来年度どのようなイベントなら参加したいですか？

(例. 親子で参加できるイベント、料理講習会、上映会、防災の勉強会等)

★現在まち江戸川は様々なSNSで情報を発信していますが、どれをご存知ですか？(複数回答可)

LINE 公式アカウント Instagram Facebook まいぷれ 知らなかった

★あなたは普段どのSNSを使用していますか？(複数回答可)

LINE Instagram Facebook まいぷれ SNSを使用していない

その他()

★SNSでどのような内容の情報を発信してほしいですか？(複数回答可)

おすすめ消費材やその使い方 レシピ 子育て情報 生活クラブのイベントや制度のお知らせ

まち委員の生活や活動が身近に感じられる内容

その他()

★エコロたすけあい制度を利用したことはありますか？

はい いいえ 気になっているけど使えていない

★エコロたすけあい制度を利用した方にお尋ねします。どのような事例で利用しましたか？

(複数回答可)

子どもを預ける・預かる 受け取り時の破損 旅行中の植物や生き物のお世話 不在時の荷物受け取り

その他()

★お結びの会(消費委員会)はご存知ですか？消費材の美味しく楽しく便利な利用法を研究し、組合員に伝える活動をしています。

知っている 知らない 興味がある

その他()

★現在まち江戸川には、11のコミュニティがありますが(うち4つは休止中)、

お住まいの住所にはコミュニティがありますか？

コミュニティがある コミュニティがない コミュニティがあるかわからない

★まち委員やちいき委員に興味がありますか？

興味がある 興味がない 興味はあるが今はできない

その他()

回答ありがとうございました。

8ページの通信欄にお名前等をご記入のうえ、配達員にお渡しください。

編集 後記

10月の大きめの地震、みなさん被害はなかったでしょうか。とても怖かったですですが私以外の家族は全員ぐ～すか…。東日本大震災やコロナ禍でも思い知りましたが、災害時に大切なのは近所の人との声かけ、ネットワークです。「大丈夫でしたか？何かあったら声かけてくださいね」と勇気を出して話しかけましょう！一歩踏み出せば慣れちゃう！？コミュニティ活動にも参加してみてくださいね！（原島）



江戸川南北 11月号 参加申込・通信欄



まち江戸川 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。

(F A X宛先：生活クラブ生協 江東センター03-6457-2624)

●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。

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 3, 4 ページをご覧ください。）

印	日時	イベント名	お子さん 人数	申込〆切
	11/27(土)	子育て世帯の教育費について学び、家計を見直そう		11/17(水)
	11/30(火)	プラスチックのスポンジを手放そう★麻紐でエコたわし		11/21(日)
	12/8(水)	香りのお守りフルーツポマンダー作り & でんきの学習会		11/28(日)
		ムシポットコンテスト キット申し込み	申し込み キット数	11/21(日)
↓まちのお手伝いに参加できます。興味があります。			随時募集	
<input type="checkbox"/> まち委員 <input type="checkbox"/> ちいき委員 <input type="checkbox"/> 託児ケア者として登録する				
<input type="checkbox"/> 消費委員（お結びの会） <input type="checkbox"/> キャラバンの手伝い <input type="checkbox"/> ポストイングの手伝い <input type="checkbox"/> チラシ配り <input type="checkbox"/> 企画の講師 <input type="checkbox"/> コミュニティに興味がある				

※現在は感染症対策のため、イベント時の託児、飲食は中止しております。また、密集を避けるため、定員を絞っての開催となっております。参加の際はマスクの着用、手指の消毒、体温測定にご協力ください。なお、感染者数並びに社会情勢を鑑み、やむを得ずイベントを中止することがあります。その際はご連絡いたします。ご了承ください。



まち江戸川 2021 年度
アンケート
(Google フォームへ移動します)

【通信欄】 感想・質問など ・自分がどこの「ちいき」「コミュニティ」か
分からない方もお問い合わせください！ ・オンラインイベント(Zoom)の参加
方法についての質問や相談もお気軽にどうぞ♪

