



☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 竹平 和美

☆2021年11月末 組合員数 1,292人（計画 1,350人） ☆利用高 22,985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～

第20回まち江戸川 まち大会

# 代議員募集！

2022年3月5日(土) 9:30～12:00

タワーホール船堀 401 会議室

今年度は実出席または、書面議決書にて参加できます。11月末時点で組合員の方はどなたでも代議員になれます。まち活動費の使い道や、拡大運動、イベントについてのご報告の場でもあります！ぜひ立候補をお願いします！

代議員 **44人**  
募集しています。

代議員は11月末組合員数の30分の1とし、代議員の過半数の書面議決書と1名以上の実出席をもって成立します。

☆ちいき大会は、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。

## ★まち委員・ちいき委員募集★

まち委員・ちいき委員になって、まち活動やちいきの活動をしてみませんか？生活クラブのこと、自分の住んでいる地域のこと、環境のこと、食べ物のこと、色々なことをたくさん知れて、子育て仲間や友達も作れちゃいます♪まずは見学からでも♪ちょっとでも気になったら、8Pの通信欄かまち江戸川のLINEへお気軽にご連絡ください！

「ちいき大会」にご参加ください！

まち江戸川は4つの「ちいき」に分かれており、  
それぞれ年に一度活動の振り返りと次年度の計画を  
話し合います。大会のあとにはお楽しみイベントも★  
各イベントは他のちいきの方も参加OK！

## ちいきのページ

※該当するちいきから一月半ばにお便り(ちいき大会の案内と議案書)が入ります。必ずご確認ください。(北東ちいきは12月に配付済みです)

### 北東ちいき大会 今年も始める季節の手仕事 ～北東ちいき 味噌作り～

2月4日(金)

9:30～

【場所】

小岩区民館

講座講習室

(東小岩 6-9-14)



今年も味噌作りの季節がやってきました。

みんなで一緒に作りませんか？一人では大変なことでもみんなで作ると  
楽しい時間に早変わり♪作る楽しみと食べる楽しみ、楽しさ倍増です^^  
(自分の分を一人一人別々の調理器具で作ります)

【時間】10:00～13:30 【参加費】無料

【参加申込メ切】1月14日(金) 【託児】なし 同伴可

【定員】8名(会場の定員に余裕があるためお子さんは人数に含まれません)

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、ハンドミキサーorマッシャー  
のような大豆を潰せるもの。味噌作り材料(大豆500g、米麴500g、塩250g、3Lくらい入る蓋つき容器)

### 北西ちいき大会

2月12日(土)

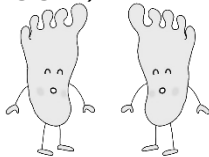
10:00～

【場所】

グリーンパレス

集会室304

(松島 1-38-1)



### 眠っていた自然治癒力が目覚める！脚もみセルフケア

吉野洋子先生に教わる大人気の官足法！脚もみを一緒に学び、体も  
心もぽっかぽかになりましょう♡年齢問わずどなたでも大歓迎♪

【時間】10:30～12:20 【参加費】組合員無料、ゲスト300円

【参加申込メ切】2月6日(日) 【託児】なし 同伴可

【定員】30名(お子さんも含む)

【持ち物】ゆるいズボン(バジャマのようなもの)、手ぬぐいサイズのタ  
オル、白湯500ml、筆記用具、床が冷たいのでバスタオルなど敷物

※食事は講座開始1時間前までに済ませてください。

※消費材のごま油があるとマッサージしやすいです。

### 中ちいき・

### 南ちいき大会

2月27日(日)

9:30～

【場所】

船堀コミュニティ会館

集会室第1・2

(船堀 1-3-1)

### 今日からはじめられる！～シンプルライフのススメ～

まち江戸川に、SNSで話題の大人気インフルエンサー「シンプルラ  
イフ研究家」のマキさんがやってきます！！マキさんのお話を聞き、  
シンプルで豊かな暮らし方をはじめませんか？

【時間】10:00～12:00 【参加費】無料

【参加申込メ切】なし 当日参加OK 【託児】なし 同伴可

## ● 学校給食について代理人と話そう！～有機給食を目指して～

子どもたちにどんな給食を食べさせたいか一緒に考えませんか？  
江戸川区議会議員を務める代理人から、江戸川区の学校給食の現状を聴きましょう。  
実際に食べている子どもたちの声もぜひ教えてください♪  
ご家族での参加も大歓迎！！

【日時】1月15日(土) 10:30～12:30 (受付10:15～)

【場所】タワーホール船堀 会議室401(船堀4-1-1)

【参加申込×切】当日参加OKになりました!!

【参加費】無料

【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



## お知らせ

去る2021年10月8日、今年度北西ちいき委員、松島・中央コミュニティリーダーとしてまち江戸川の活動に尽力くださっていた山本登茂子さんが、病氣療養中の処にご逝去されました(享年64歳)。

山本さんはまち委員、まち長などを長年務められ、お一人でまち運営委員会を支えてくださった時期もありました。近年は闘病されながらも託児ケア者として委員やイベント参加者の子どもたちを預かってくださるなど、いつも全力でまち江戸川に尽くしてくださっていました。また環境問題や社会問題にもお詳しく、精力的に活動なさっていました。

現まち委員一同、山本さんのつなげてくださった活動のバトンを受け取り、よりよい社会、よりよいまち江戸川のために力を尽くしていきたいと思えます。

生前のご厚誼に深謝申し上げ、謹んで哀悼の意を表します。

# お結びの会

(消費委員会)

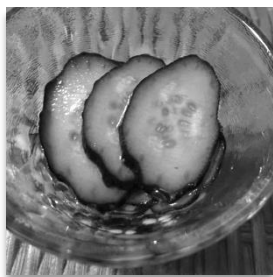
お結びの会(消費委員会)では消費材の美味しく楽しく  
便利な利用法を研究し、組合員に広く伝えることを目的  
として活動しています。随時メンバー募集中!

## ごま油レシピコンテスト レシピ紹介



### 大葉のにんにく醤油漬け

- ① 大葉(約10枚)は洗って水気を取り、丸大豆醤油(大さじ1)、ごま油(大さじ1/2)、にんにくすりおろし(小さじ1/3)、いりごま(大さじ1)混ぜておく。
- ② 保存容器に大葉、①の調味料、大葉、調味料の順に重ねて最後にぴったりラップをかける。
- ③ 冷蔵庫で一晩ねかせて完成!



### きゅうりの即席漬け

- ① きゅうり(1本)はヘタを切り落とし、ななめ5mm幅に切る。
- ② ①とごま油(小さじ2)、万能つゆ(小さじ2)をタッパーに入れふたをして20回くらいよく振る。

\*調味料はお好みで加減してください。

\*「白だし」や「だしから取った濃縮つゆ」などお好みのつゆを使って自分好みの味を見つかるのもおすすめです。

## 11月29日 ごま油×国産小麦粉の食パンでクッキング

ごま油で焼くフレンチトーストときなこラスクを作りました。一般的にふわふわのフレンチトーストを作るには準備に時間がかかりますが、とても簡単にふわふわのフレンチトーストができみんな驚いていました。卵が後がけなのでアレルギーの心配なお子さんにも配慮しやすく、分けて準備をしなくてもいいので忙しいママ・パパにもおすすめ!ラスクもきなこ以外にもアレンジがしやすいレシピです。焼いている時にごま油の香ばしい匂いに食欲がそられました。生活クラブで扱う国産小麦粉の食パンと市販の食パンの違いや、ごま油の調理以外の活用の仕方など様々な情報交換をおこないながら、楽しい会になりました!(お結びの会Tさん)

### フレンチトースト

- ① 食パン(2枚)の耳を切り外し、1/4に切る。
- ② ボウルに牛乳(100ml)と素精糖(大さじ1.5)を入れてよく混ぜ、①をしおらしく浸す。
- ③ 溶いた卵(1個)を②にかけて、全体に絡める。
- ④ フライパンを熱し、ごま油(大さじ1)を入れて③を焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら裏返して、蓋をして弱火で2分くらい焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みで粉糖やはちみつ、メープルシロップをかける。



### きなこラスク

- ① 食パンの耳(2枚分)を2cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を入れて熱し、①をカリカリになるまで焼く。
- ③ 素精糖(大さじ1)を入れて全体に絡める。
- ④ きな粉(大さじ1)と真塩(少々)を入れて全体に絡める。

# 開催報告

11月27日開催 北東ちいき企画  
子育て世帯の教育費について学び、  
家計を見直そう♪

生活クラブFPの会から講師をお招きし、ライフプラン講座を開催しました。

今後の家計や貯蓄について、なんとなく家計簿はつけているけど、教育費がたかさんかかるとは聞いているけど…と、漠然としか考えていませんでした。

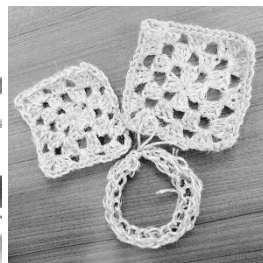
この日は教育費が今までにいくらかかっているのかを振り返り、今後の成長につれていくらかかるのかを「教育イベント表」を個別に作成しながら、具体的に考えていきました。これまで自分一人では手つかずにいた貯蓄計画ですが、講師の方からアドバイスや参考資料を頂き、参加者同士で話しながら考えることで、先を見通すことができました！

実際に子育てをされてきた講師の方のお話はとても説得力があり分かりやすかったです！

11月30日開催  
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

篠崎コミュニティ会館にて8名の参加がありました。初心者も経験者も輪になって一緒に編み始めましたが、それぞれのペースで編み進め、講師の先生や隣に座る経験者の方に不明点を何度も尋ねつつ、未経験者も含め、なんとかひとり一つエコたわしを編み上げました。

麻紐というと地味な色を想像していましたが、朱色、黄色など様々な色がありました。日頃の仕事から離れてもくもくと編むひとときの時間に、雑念が消え気分が晴れ渡っていくようでした。お土産は生活クラブの固型せっけん。お洗濯にお茶碗洗いにと、大活躍すること間違いなしです！



まち江戸川

ムシボットコンテスト結果発表

グランプリ

庄司なおとくん作「カスミーガガ」



## まち活動に関するアンケート 結果報告

まち活動は組合員の皆さんの参加で成り立っています。まち委員が代表して今後の活動を考えていくにあたり、広報紙 11 月号でアンケートをお願いしました。その結果を一部ご紹介いたします！

### ★イベントについての意見・要望

- ・土日のイベントを開催してほしい
- ・録画等で見逃し配信があると嬉しい
- ・Zoom のイベントを増やしてほしい
- ・夜の時間帯の Zoom イベントを開催してほしい
- ・対面のイベントを増やしてほしい
- ・イベントのお知らせをできるだけ早くしてくれると予定を調整しやすい

⇒皆さんに参加機会があるよう、できるだけバランスよくイベントを検討していきます！

### ★来年度どのようなイベントに参加したいですか？

- ・消費材の活用法や試食会、料理講習会
- ・親子、家族で参加できるイベント
- ・防災や健康、美容に関するイベント
- ・ライフプランやお金に関する講習会
- ・手作り系の参加型イベント（エコたわし、化粧品等）
- ・ドキュメンタリー映画の上映会

⇒このほかにもたくさんのアイデアをお寄せいただきました！計画の参考にいたします！

### ★SNS でどのような発信をしてほしいですか？(複数回答可)

- ・おすすめ消費材やその使い方 …(79.3%)
- ・レシピ …(69.0%)      ・子育て情報 …(27.6%)
- ・生活クラブのイベントや制度のお知らせ …(62.1%)
- ・まち委員の生活や活動が身近に感じられる内容 …(31.0%)

⇒ご意見を参考に、楽しい投稿ができるように頑張ります♪

1面、8面にまち江戸川の SNS 情報をご案内しています。ぜひ登録&フォローお願いします！

今年も甘夏みかんの季節がやってきます♪

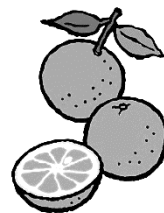
“生産者グループきばる” から動画のお便りです。

「甘夏みかん？生活クラブが何か関係あるの？」と思ったあなたに観てほしい！

残念ながら今年も生産者が来られない代わりに、これまでのあゆみや甘夏みかん、水俣病について紹介してくださっています。お子さんの学習にもおすすめ！ぜひご覧になってください。良ければまち江戸川の LINE へ感想をお寄せください♡

先月募集した甘夏モニターの皆さんからの感想は SNS にてご紹介いたします。チェックしてくださいね♪

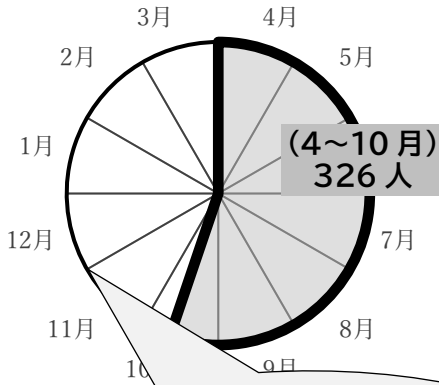
なお、動画は生活クラブ組合員向けの限定配信です。組合員以外へ拡散しないでください!!!



きばるのあゆみ  
<https://youtu.be/EP8EzLNZMIY>

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♡



11月利用状況  
45人  
45缶



4~11月も目標(448人)に届かず  
ごま油をろ過する際の筒状の和紙、糊付けに使う小麦粉は消費材(国産小麦100%)！当然ですよ、と生産者の小野田さん😊



「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。

To live a sustainable lifestyle...

予約  
「継続的に  
食べます!!」

計画的な  
安定生産

安心・安全  
・おいしい  
消費材

ビジョンフードよやくらぶ登録状況 (11月末現在)

11月期首組合員 1300人中

2021年度	目標	11月実績	目標まで...
米	412人	399人	あと13人
牛乳	547人	529人	あと18人
鶏卵	673人	647人	あと26人

☞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！自然災害などによる不作があった場合も優先して届きます☆

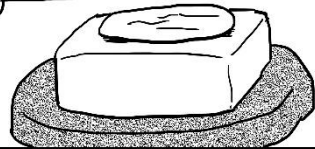


よやくらぶカタログ

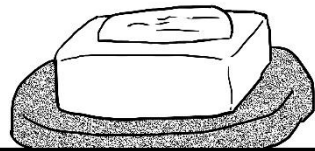
小さくなった  
せっけんは...

まち江戸川

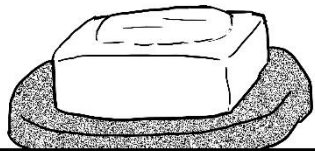
小さくなって泡立ちが悪くなってきたせっけんは、新しいせっけんと濡らしてぎゅっと密着させる！で、ずれないようにそのまま使う



~3日後~



~7日後~



完全に一体化するとなぜかものすごい達成感...♡

※乾燥する場所ではくっつきにくく割れやすいので注意

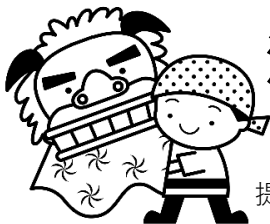
~10日後~



★広報紙 江戸川南北2020年3月号より再掲

# 編集 後記

明けましておめでとうございます。つかの間の感染者減ですっかり気が緩んでいましたが、オミクロン株でまた落ち着かない日々になりましたね。めげずに免疫力アップよ！ということで、自家製甘酒にチャレンジしました。寒い朝に熱々にして一杯飲むと、お腹からほかほかに！子ども達は怪しみつつも気になるようで、ひとなめしては逃げていきます。私は年末年始で本物のお酒も増えちゃったりして…!? (原島)



## 江戸川南北 1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 1~3 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
	1/15(土)	学校給食について代理人と話そう!~有機給食を目指して~		なし
	2/4(金)	今年も始める季節の手仕事 ~北東ちいき 味噌作り~		1/14(金)
	2/12(土)	眠っていた自然治癒力が目覚める!脚もみセルフケア		2/6(日)
	2/27(日)	今日からはじめられる!~シンプルライフのススメ~		なし
	3/5(土)	<b>まち大会の代議員になります</b>		
	↓まちのお手伝いに参加できます。興味があります。 <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"/> ポスティングの手伝い <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			随時募集

※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。

【通信欄】 感想・質問など ・自分がどこの「ちいき」「コミュニティ」が分からない方も  
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!

