



# 江戸川南北

2月号 

☆発行責任者：まち江戸川運営委員長 竹平 和美  
 ☆2021年12月末 組合員数 1,283人（計画 1,350人） ☆利用高 25,348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』

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～

今こそ選ぼう！

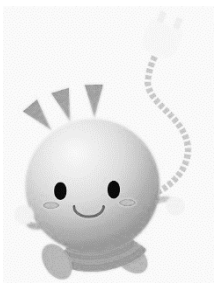
# 「生活クラブでんき」

## あなたの選択が実現させるSDGs

**期間限定**

2月1日～3月31日に生活クラブでんきに  
 加入したまち江戸川組合員には、

**お米 5kg** もしくは **お好きな消費材 2000円分**  
 をど〜んとプレゼント！



生活クラブエナジーなら、あなたの支払う電気代は原発の建設や維持には使われません！  
 生活クラブでんきの電力は、再生可能エネルギーを中心に利用して作られており、また発電所の地域支援にもつながっています。  
 契約は簡単！ウェブサイトからでも簡単にできますし、ご連絡くださればお手伝いします！P8の通信欄でご相談ください！



<https://scenergy.co.jp/>  
 生活クラブエナジー  
 ウェブサイト

## 自分の所属する「ちいき」の「ちいき大会」に参加しましょう！

### 北東ちいき大会

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)

### 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)

### 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)

※ちいき大会のご案内は1月中に送付しています。既に欠席で提出された方もご参加出来ます。(委任状はその場で破棄させていただきます)

## ちいき委員 大募集！

まち江戸川は4つの「ちいき」に分かれ、それぞれイベントを企画するなどして活動しています。あなたもちいき委員になって、ちいきを盛り上げていきませんか？お友達ができたり、生活クラブをもっと知れたり・・・お得なこともたくさん♪ P8の通信欄からお気軽にお問合せください！

まち大会 3/5 (土) 9:30~12:00

場所：タワーホール船堀 401

※傍聴 OK (子連れも OK)

### ★代議員公示★

江東センターおよび小松川市民ファームに掲示  
2月7日~2月11日

※公示期間に異議の申し立てがなければ、候補者が代議員として当選となります。

**急募**

まち大会で  
議長・司会・書記を  
やってくれる方！  
P8の通信欄でご連絡  
ください！お願いします！  
交通費支給・託児あり

## 子育てひろば

### 子どもと過ごす時間を豊かにする 絵本の読み方講座

1日に1冊、お子さんと絵本を読んでみませんか？絵本の読み方、選び方についてEQ絵本講師・石川知子さんが教えてくれます。大人も一緒に絵本を読んでもらいます。じんわり温かい気持ちになれますよ。

【日時】3月26日(土) 10:30~12:00 (受付 10:15~)

【場所】松島コミュニティ会館 和室(松島 4-25-6)

【参加申込×切】3月18日(金) 【参加費】無料

【定員】親子5組 【持ち物】なし



# 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!

今日のランチはこれで!

## ごま油で抗酸化和食作り

【日時】 3月1日(火) 10:00~12:30(受付 9:50~)

【場所】 小岩アーバンプラザ 講習室(北小岩 1-17-1)

【参加申込メ切】 2月12日(土)

【参加費】 まち江戸川の組合員 無料/ゲスト 300円

【定員】 24人

【託児】 なし 託児はありませんが、お子さん連れOK

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、マスク、お持ち帰りの容器

ごま油を使って炊き込みご  
飯と味噌玉、さらに精米し  
たばかりの新鮮な糠(ぬか)  
でミネラルたっぷりのふりかけ  
を作ります!ごま油の様々な  
活用が知れますよ♪  
※会場での試食はありませ  
ん。

1月17日 体ポカポカ 滋養たっぷり鉄火味噌作り



砂粒程に刻んだ根菜類をしっかりと炒めてから豆味噌  
を入れ、カラカラになるまで根気強く炒っていきます。  
完成までにかかりの時間がかかるので、自分だけでは作  
りづらいですが、みんなでおしゃべりしながら手を動か  
すのはとても楽しかったです。

貧血防止や冷え性改善のサポートに適しているそうな  
ので、日々の食事に取り入れて健康な体作りをしてい  
こうと思います!(お結びの会メンバー Sさん)

### 材料・作り方

- ① ごぼう(2~3本)、人参(2本)、蓮根(3~4節)を砂粒ぐらいのみじん切りにする。  
人参には真塩(少々)をまぶして水分を出す。生姜(1片)はすりおろす。
- ② フライパンにごま油(60g)とごぼうを入れ、強火で炒める。(以降、焦がさないよう  
注意!)
- ③ ごぼうの甘い香りがしてきたら、人参を入れて炒める。
- ④ 弱火にしてから、蓮根を入れて炒める。
- ⑤ 豆味噌(250g)を入れて、野菜と均一にする。
- ⑥ 弱火 or 蛍火で鍋肌に伸ばしながら水分を飛ばし、少し  
しっとり感が残る状態まで炒める。
- ⑦ 生姜を入れてポロポロと乾燥した状態になるまで炒める。



炊きたてご飯に乗せて...

# 開催報告

12月13日開催

フォトグラファーによる写真撮影

&気軽に使うエコロのススメ★

ゲストが2組、組合員が13組参加し、和気あいあいな雰囲気でもとても盛り上がりました！（参加者多数だったため、二部制で開催）「エコロガイドブック」を使ってエコロたすけあい制度の仕組みをお伝えし、ケア者と交流しながら、順に【ちびあゆカメラ 水沢亜夢美さん】に写真を撮影してもらいましたよ。

エコロを利用したいけど…なかなか一歩踏み出せないという方も多いと思います。こんな会があれば、顔見知りになれば、安心して利用することができるのではないのでしょうか。使ってみたいけど、組合員の知り合いがない…と思っているそこのあなた！コーディネーターがケア者の方を紹介します！まち江戸川LINE公式アカウントに一言メッセージを送ってくださいね。エコロでたすけあいの輪をこれからも広げていきたいです。

この日のお土産の消費材は「焼のり」（みえぎょれん販売（株））と「うすやきせんべい・塩」（酒田米菓（株））でした。みなさんも是非お試しください♡

大盛況だった写真撮影のこの企画。まち江戸川の恒例企画にしていきたいと思っています！今後の告知もお見逃しなく♪



## 甘夏みかんの季節🍊甘夏モニター感想紹介！

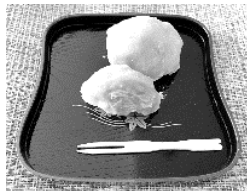
15名の方から応募がありました。ありがとうございました！  
モニターのみなさんからの感想はSNSでも紹介しています。  
#みんなできばるの甘夏 を検索してチェックしてくださいね♪

🍊甘夏サンプルを使い、サラダ、ドレッシング、ちらし寿司、チーズケーキをつくりました🍷甘味と酸味が絶妙なバランスでもとてもおいしく、あっという間においしくいただきました🍷今年の取り組み開始も楽しみです！（S. H.）

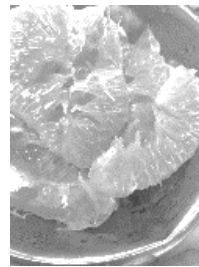


### 🍊「甘夏大福」

作りました。  
フレッシュ&  
ジューシーな



甘夏から出てくる果汁が、白あんによく合いました。いい具合の酸味でした。（M.A.）



🍊そのまま食べると酸っぱさもありませんでしたが、皮ごといただけることが、本当にありがたく、毎年とても楽しみです！（O. M.）



1月15日開催

## 代理人と学校給食について話そう！～有機給食を目指して～

タワーホール船堀で、代理人の伊藤ひとみさんと本西みつえさんを含む組合員10名・ゲスト1名・子ども3名が集まって行いました。

江戸川区では全校で自校調理・栄養士配置を実施しています。現在、多くの小中学校で特別栽培米(節減対象農薬や化学肥料を慣行レベルの5割以下で育てたお米)を使用しているようですが、農薬や化学肥料の使用状況は様々です。

環境負荷の少ない持続可能な食材を給食に取り入れるために、引き続き活動を行っていきます。この日はゲストの当日加入もあり、収穫の多い1日となりました。

今後の活動として、・目指すところを明確にする ・現状をさらに詳しく知るための調査活動を行う ・有機野菜の定義や、農薬と肥料について学習会を行う という活動例が挙がりました。活動に興味がある方はぜひご参加ください！

### 次回・・・

【日時】2月15日(火) 13:00～15:00

【場所】小松川市民ファーム(東小松川3-35-13-204 NICハイム船堀)  
とオンラインZoom併用 (連絡のつくメールアドレスをお知らせ下さい)

【参加申込メ切】2月11日(金)

【参加費】無料 【定員】会場参加8名 / オンライン定員なし

【託児】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

🍷素精糖の量を少なめにしたので苦味はありますが、  
すごく美味しいです😊

きばるの甘夏がどのように栽培されているのか知る事もでき、息子に話しながら生産者の見えるジャム作り、  
食育ができました★(T.M.)



🍷毎年甘夏マーマレードを作るのが楽しみです😊今年は素精糖を使って、コクのある甘さに。酸味の中に甘みを感じられました。果汁もたっぷり！皮まで安心して食べられるから色々な食べ方が楽しんで私も子どもたちも大好きです。(Y.Y.)



<組合員限定配信>

きばるのあゆみ

<https://www.youtube.com/watch?v=EP8EzLNZMIY>

2022 年度の新規予約申込みが始まります！

現在利用されている方は、自動で継続となります。

# 2022年度

## 予約 あっぱれ はればれ 野菜おまかせ4点セット



生産者イチオシの4種の野菜が年間を通して、定期的に届きます♪

価格 808 円(税込)

土づくりからしっかり行い、栽培期間中は化学合成農薬や化学合成肥料を不使用  
またはできる限り使わずに栽培したあっぱれ育ち・はればれ育ち野菜がセット。

### 予約キャンペーン♪

3月31日の時点で予約している方の中から  
抽選で **100名** に **ドレッシング** (おまかせ1種) を  
**プレゼント!!**

予約番号 803581(OCR)

※WEBでは「よやくらぶ」から  
予約できます。  
詳細は別途配布されるチラシを  
ご確認ください。



「予約」と「おまかせ」は提携産地を支え、未来へとつなぐ仕組みです。  
組合員は1年を通して安定した価格で利用ができ、生産者は作付量を予め決められる  
ので計画的に作れるなど、お互いに嬉しいことがたくさんあります♪

#### 安定価格

市場が高騰しても  
同一価格

#### 後継者

生産の安定により後継者が育ち  
畑や産地を守れる

#### お休みも簡単

数量変更は  
WEB/OCR 上で可

#### 計画的な生産

出荷量や価格を  
予め決められるので  
生産が安定

#### 必ず届く

最優先で届く  
欠品リスクが極少

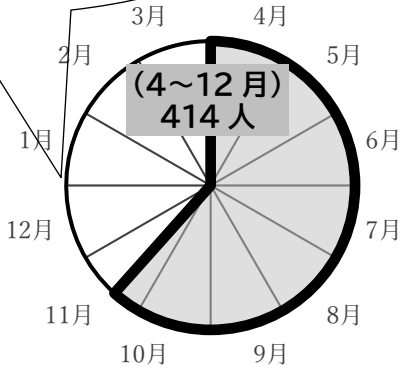
#### 挑戦

さらに農薬を減らすなど  
より難しい栽培に挑戦できる

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♡

4～12 月も目標(504 人)に届かず！  
800g 缶のキャップが順次 500g 缶と  
同様のヒンジキャップに変更予定！  
「ごま辛味オイル」のキャップを付け替  
えるとさらに垂れにくいですよ♪



12 月利用状況

43 人  
44 缶

**せっか  
く買  
うなら**

市販品を買わずなら消費財を利用しよう！

大人もしっかり  
せっけん洗顔



★ 広報紙 江戸川南北2020年5月号より再掲



「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 (12 月末現在)

12 月期首組合員 1292 人中

2021 年度	目標	12 月実績	目標まで...
米	412 人	394 人	あと 18 人
牛乳	547 人	522 人	あと 25 人
鶏卵	673 人	643 人	あと 30 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！ 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☆

# 編集 後記

感染爆発で幼稚園が休園に。冬休みの第2ラウンドが始まりました！買い物もままならず、生活クラブは命綱です。外出が減り、運動不足を感じてボクシングのエクササイズができるゲームを始めました！軽快な曲とアニメーションに合わせてパンチ！パンチ！これがなかなか効いて汗びっしょりになります。当然子ども達も大喜びで一緒にパンチ！1歳、3歳、6歳のパンチが今日も炸裂しています（原島）



## 江戸川南北 2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。

(FAX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、5 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
	2/15(火)	第2回 代理人と学校給食について話そう！		2/11(金)
	3/1(火)	お結びの会 ごま油で抗酸化和食作り		2/12(土)
	3/26(土)	子育てひろば 絵本の読み方講座		3/18(金)
		生活クラブでんきに申し込みたい ・詳しく話を聞いてみたい		
	3/5(土)	まち大会のお手伝いをする		
↓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。その際にご連絡いたします。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♪

