



# 江戸川南北

第24回まち江戸川 2026年3月20日(金・祝)  
**まち大会** 9:30~12:00  
 タワーホール船堀にて開催

☆託児あり☆



## まち大会の代議員を大募集！

実出席 または 書面議決書 にて参加する代議員の立候補をお待ちしています!!!!

立候補する方は p.8 通信欄 または まち江戸川のLINE公式アカウントからご連絡ください♪  
 詳細は、代議員が確定したのち 議案書とともにお知らせします。

### まち大会・ちいき大会とは？

まち・ちいきの1年間の活動の振り返りと、次年度の計画をみんなで話し合うことが目的です。

まち活動はすべて、みなさんから預かったまち活動費(年間1,600円)をもとに行っています。

自分が負担している活動費がどのように使われているか知るとしてもいい機会です。

「活動費、何のために払っているの？」と思う方にぜひ来ていただきたいです。

定足数を満たす出席者がないと成立しません。誰にでも※出席の権利があります!!

ぜひ積極的に・お気軽に出席してください。 ※11月末時点で組合員のみなさん出席の権利があります

### 代議員とは？

まち大会に出席する組合員を、ほかの組合員の代表という意味で「代議員」と呼びます。本来は組合員のみなさん全員で出席すべき大会なのですが、まち江戸川の組合員は1300人を超えており、全員出席は現実的ではありません。そこで、組合員の代表が出席することにしています。

まち江戸川の活動はまち運営委員会が担っています。代議員の活動は年1回のまち大会への出席と、1年間まちの活動を見守ることです。

### 11月号掲載の

「まち活動に関するアンケート」に回答くださったみなさん、ありがとうございました！次年度の活動計画の参考にさせていただきます。

『みかん缶』は届くまでしばらくお待ちください♪回答のまとめは1月号に掲載予定です。



Follow Us → まち江戸川 SNS



LINE公式アカウント

月に1回イベント情報をお伝え！委員とチャットできます♪



Instagram

イベントの情報発信と開催報告、おススメ消費材の紹介などをおこなっています♪写真がたくさん！

Facebook



@664yrdea

LINE ID検索

インスタ まち江戸川 検索

フェイスブック まち江戸川 検索

おさそい

予定変更になんでもOK！気になる方はぜひお申込みを♪

## 北東ちいき手仕事第3弾！毎年恒例 味噌作り♪ —《北東ちいき主催》—

今まで味噌作りをしたことがなかった方も、毎年参加されている方も大歓迎♪  
今回は主催者側で、試しに作りたい方向けに、味噌作りセットを用意します。

【日 時】2月 1日(日)10:00～13:30

【会 場】小岩アーバンプラザ 2F 講習室(北小岩1-17-1)

【申込〆切】1月18日(日) 【定員】合計10組

味噌作りの後は  
軽食付き♪



【持ち物】飲み物、エプロン、三角巾、布巾、大豆をつぶす道具(ハンドブレンダーやマッシャー等、あるいはごみ袋のような大きめのビニール袋を使って足で踏んでもOK)。

	参加費(1組あたり)		用意するもの
材料持込の方	まち江戸川の組合員	無料	大豆500g、米麹500g、塩250g、
	上記以外	500円	仕込んだ味噌を入れる容器(約3L)
味噌作りセット利用の方 (先着5組；北東ちいき組合員優先)	まち江戸川の組合員	800円	仕込んだ味噌を入れる容器(約1.5L)
	上記以外	1300円	

## Let's グリグリ！冷え知らずの身体になろう！ —《北西ちいき主催》—

いつでもどこでも誰でもできる官足法！足裏の反射区(臓器や器官とつながっている部分)を知り、血行を良くし自然治癒力や免疫力をUP♪ 終わる頃にはからだも心もぽっかぱか、スッキリしますよ。  
★ゆるいズボンでお越しください ★食事は講座開始1時間前までにお済ませください

【日 時】2月 14日(土)10:30～12:30

講師：『官足法』 吉野洋子さん

【会 場】グリーンパレス 集会室304(松島1-38-1)

毎回参加者から大好評★

【参加費】無料／まち江戸川の組合員以外は1家族300円



【持ち物】白湯500ml、手ぬぐいサイズのタオル、バスタオルなど敷物、筆記用具

【申込〆切】2月1日(日) 【定員】30名

## 私ってどんなタイプ？対人スキルを高めよう！ —《中・南ちいき主催》—

タイプによって生活クラブの注文の仕方も違う!? 「性格タイプ」の違いを体験してみませんか♪ 夫婦や親子、まち活動など、身近なコミュニケーションでも使って人間関係がグッと楽になるかもしれません。

【日 時】2月 28日(土)10:15～12:00

講師：ちいき委員

【会 場】北葛西コミュニティ会館 1F 集会室第1・2(北葛西2-11-39)



【参加費】無料／まち江戸川の組合員以外は大人300円

【申込〆切】2月15日(日) 【持ち物】飲み物、筆記用具 【定員】45名

## ちいき大会にご参加ください

ちいき…まちの中をより小さな単位に分けた、  
徒歩や自転車で行き来できる身近なエリアのこと

### 北東ちいき大会

2月1日(日) 9:30～10:00

小岩アーバンプラザ 2F 講習室

### 北西ちいき大会

2月14日(土) 9:45～10:15

グリーンパレス 集会室304

### 中ちいき大会・南ちいき大会

2月28日(土) 9:30～10:00

北葛西コミュニティ会館 1F 集会室第1・2

後日各ちいきよりお知らせが入ります。ご自分の所属するちいきのちいき大会にご出席ください。

ちいき大会は全員出席が前提です。ぜひ一緒に話し合って、次年度の活動を盛り上げていきましょう!!

ちいき大会後には上記の通り、お楽しみイベントがあります♪

イベントは他のちいきの組合員も参加大歓迎！託児はありませんがお子さん連れ大歓迎！

ただし、申込多数の場合は各ちいきの組合員を優先させていただき、抽選となります。

いずれのイベントも、申込〆切後に委員より連絡いたします。



# 【おさそい】『香害ってなあに？』不安虫ちゃんの参加型学習会

香害学習会 第3弾は参加型学習会！ 時間内は出入り自由☆

共催：過敏症・香害を正しく知る委員会

「香害」「化学物質過敏症」って最近よく聞くけれど、どんなものなんだろう。私たちにできることって、なんだろう？ 香害や化学物質過敏症を知ることで、地球レベルの環境汚染が見えてくるかも？ 「不安虫」と一緒に、知って・調べて・考えよう！ みんなが楽しめるように、ニオイに配慮してお越しください。

【日 時】12月19日(金)・20日(土) 9:30～11:30

【会 場】タワーホール船堀 406会議室（船堀4-1-1）

【参加費】無料 【申込〆切】12月18日(木)



@ほっと館

開催報告

## 11月18日(火) PC&スマホ勉強会II 超初級編～応用編まで☆

5月に開催し満員御礼だったPC&スマホ勉強会の、第2回目を開催!!

今回は、事業所班でもある高齢者共同住宅『ほっと館』1階のコミュニティレストラン『ほっとマンマ』をお借りしました。木のぬくもりを感じ、季節に合わせた装飾が楽しめるお部屋で、ゆったりおしゃべりしながら学べる勉強会となりました。

午前中は超～初級編。「ではまず、Wi-Fiをつなぎましょう！」

「Wi-Fi設定ってどこにあるの？」という会話からスタート。

普段スマホを使って困っているところを聞き取り、まち委員が一緒に操作をしながら解決していました。写真アルバムの作り方、二次元(QR)コードの読み取り、スマホからの生活クラブイベント申込方法、LINEやInstagramアカウントの作成、ハッシュタグの使い方など、「気になっていたけど1人ではできていなかったことができた！」と喜んでいただけました。頭と目を使って疲れたら、消費材でちょっと一息。【チョコレートウエハース】と【あんこおかき】に【歌茶】がよく合います♪



午後は応用編。参加者が入れ替わり「よく使うフレーズは単語登録をしておくと便利」や「スマホの写真サムネイルを消す方法」などを教え合ったあとには「今話題のChat GPTってどう？」「Canvaのページをスマホで複製する方法は？」「Canvaでパンフレット作れる？」「WebページのQRコードを作る方法は？」と質問が次々と飛び交いました。午後もひとつひとつ疑問を解決！わからないことはAIに聞いてその場で解決する場面も👍 普段からお仕事でPCを使っている方にも「疑問が解決できた」と満足していただけました。

## 「学校給食の食材選定と献立作成について指針の策定を求める陳情」は審査未了に

昨年9月に江戸川区議会へ提出し、文教委員会で継続審査されていた陳情は、10/20(月)をもって「審査未了」となり、継続審査は終了しました。

江戸川区では、学務課の職員である栄養士2人が安全な学校給食を実施するため尽力していることなどから、結論がでないという結果となりました。ご協力してくださったみなさん、ありがとうございました。

今回「採択」には至りませんでしたが、今後も食の安全、都市農業の推進、情報公開の促進など、課題を提起しながら活動を続けていきます。一緒に活動する仲間も随時募集中です♪ 少しだけ気になる方は、p.8通信欄からぜひお問い合わせください。

えどがわ学校給食向上委員会



# お結びの会

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活用法を研究し、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♥

おさそい

## 旬を先取り☆きばるの甘夏フルコースランチ会

「生産者グループきばる」の甘夏みかんで、さわやかな香りとほどよい酸味を楽しむ甘夏づくしのランチ会☆ 低農薬・有機質肥料で育てた甘夏の果肉も皮も果汁もまるごと使って、楽しく調理＆試食しましょう♪

【日 時】1月26日(月) 10:00～12:00

【会 場】グリーンパレス 4F 料理講習室（松島1-38-1）

【参加費】大人300円／まち江戸川の組合員以外は大人500円／中学生以下無料

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、飲み物 【託児】あり。エッコロ未加入者は有料。

【参加・託児の申込〆切】1月11日(日)



11月20日(木) おいしさ発見！

@グリーンパレス  
牛乳と卵でフレッシュクッキング☆

もっと牛乳のおいしさを知ってもらいたい！と【ノンホモ牛乳】と【お酢】だけでつくるモツツアレラチーズと、【鶏卵】と【パスチャライズド牛乳】を使ってプリンを作りました。

モツツアレラを作つてみたいと思っていたけれど、なかなか実現できず、ぜひチャレンジしたいと参加してくれた加入3年未満の組合員や、以前家で作つてみたときは上手に固まらずカッテージチーズのようになってしまったというベテラン組合員の参加もありました。お酢でちゃんと固まってくれるかな、ザルで漉したときに流れていっちゃうんじゃないかな、とやってみると不安だった点も、生活クラブ公式YouTubeを見ながらみんなでワイワイ調理をすると簡単で、練りながらみるみる固まる様子に感動♪出来栄えはモツツアレラとしてはとてもあっさりしたお味で塩分を気にしている方にもおススメ！今回はトマトとサニーレタスと一緒にオリーブオイルと黒胡椒をかけて試食しましたが、【バジルソース】などをかけて食べるもの良いかと思いました♪



また、漉した時に出てくるホエーの使い道がわからず、もったいないと思っていましたが、「生姜シロップを入れて飲んだら美味しいよ」「固めてゼリーにしても美味しい！」など教えてもらって、もったいないどころか、チーズを作つた後にも二度楽しめそうです☆

プリン作りは2歳の娘も卵を割つたり、混ぜたり、型に入れたりなど、たくさんお手伝いさせてもらい、親子で楽しませていただきました。優しいお味で、変な甘みがなく、たっぷりとキャラメルがかかつており、美味しかったです！【かぼちゃパウダー】や【ココア】を入れて作つても、お手軽で美味しいので、ぜひ試してみてくださいね♪

「牛乳びんや食酢の入つているRびんは、洗つて次の配達便で返却してくださいね！」とグリーンシステムの紹介もし、予約をして生産者を応援するよやくらぶの新規登録2件、お結びの会メンバーも1名増え、消費委員会らしい有意義な会となりました♪

(消費委員〇さん、Jさん)





開催報告

10月20日(月) どうする?防災 備えよう!共済 @長島桑川コミュニティ会館

江戸川区役所から危機管理部職員にお越しいただき、防災講習会を開催しました。阪神・淡路大震災や東日本大震災の事例をもとに、災害から身を守るためには、どのような手立て・備えが必要か、その都度分からることは質問し、回答いただきながら理解を深めていきました。

江戸川区で想定される災害としては、ゼロメートル地帯や荒川・

江戸川の地勢からの水害が挙げられ、広域避難や情報の受け取り方・調べ方を教えてもらいうながら、避難場所(即時の避難)・避難所(長期的な避難)の確認などをしていきました。

また、江戸川区では在宅避難を勧めている「ストレスがかかりにくい、備蓄食料を活用できる、感染症等にかかるリスクを回避できる」などのメリットがあることも教わりました。

その他、備蓄⇒使用⇒買い足すの仕組みの回転備蓄で、お気に入りの食べものや日用品を少し多めの状態にしておくことや防災訓練への参加、江戸川区防災アプリの活用法なども教えていただき、今後の参考にしていきたいと思いました。

防災について話を聞いたあとは、まち委員おススメの回転備蓄消費材【一口羊羹】と【歌茶】の試食をしながら、「もしも」時の備えになる生活クラブの共済について話を聞きました。

生活クラブには、【CO・OP共済】と生活クラブの組合員だけが入れるオリジナル共済【ハグくみ】があります。「保険と共に違ったことは?」「どんな時に申請できるの?」など今まで気になるけどなかなか聞けなかったことも気軽に相談でき、様々なプランの保障内容を再確認できる良い機会となりました。

共済に加入している参加者からは「子どもと他県へ果物狩りへ行き怪我をして救急病院に行った時も申請できました。」

「申請忘れないですか」と職員から電話をもらった時に、半年前の病院受診を思い出し、ダメ元で相談したら申請できましたことありました。」

「自分と子どもたちの分で掛け金はたくさん支払っているけど、自身の病気の際に助けてもらっているので、お互い様の気持ちで備えています。」など実際の声も聞くことができ、「子どものために備えたい」と新たな共済加入が当日と後日で2件ありました♪

生活クラブ共済  
「ハグくみ」  
WEBページ



## 10月26日(日) 今年は何を食べよう?クリスマス&お正月用品試食会 @葛西区民館

小雨の降る中、はじめての方やお久しぶりの方をはじめ、日曜開催ということもあり、ご主人と、お子さんと、家族連れての参加も多くみられました。

例年通り、敢えて配達便で届いたそのままの消費材を、料理名を書いた手作りPOPカードと共に見やすく並べ、みんなで開封して調理するスタイルにしました。梱包された状態からだと家に届いた時のイメージがしやすく、「これは毎年頼んでるよ」「去年はこれにしたの」「これは食べたことない!」など会話も弾み、終始アットホームな会となりました♪

試食をしながら一人ずつ自己紹介と感想をいただきました。

「食べたことのない消費材を試せて良かった」

「おせちは普段買ったことがなかったけど、中の食材の味がわかつて選択肢の一つになった」

「今年はこれを買いたいと思った!」など嬉しい声をたくさんいただきました。今年のクリスマスやお正月の消費材の利用にもつながる良い会となりました☆

(ちいき委員〇さん)





開催報告

11月2日(日)

## 日本生まれ日本育ち☆生活クラブたまご生産者交流会

埼玉県深谷市にある岡部農場から、生活クラブたまごの生産者

さんと さんにお越しいただきました。

まち江戸川の今年のテーマ消費材である【予約・鶏卵10個パック】は日本に4%しかいない純国産鶏種の「さくら」と「もみじ」の卵。日本の環境に合い健康に育つように日本国内で育種改良された希少な鶏種です。純国産鶏とは…、どんな鶏舎で、どんな餌を食べているか、市販の卵との違いを写真とともに教えていただきました。

まずは、生活クラブの消費材10原則のお話から。「健康で安全な卵を供給し、持続可能な養鶏業を実現することで、次世代に美しい地球を引き継ぐことを目指しています。」と さん。



### 生活クラブたまごは

『主役の食材の味を邪魔せず、さり気なく味をまとめあげる名わき役』です。思っているより味がしません。つまり、いろいろな食材とも相性抜群！特徴がないのが特徴！なのだそうです。さっぱりしているから、毎日食べても飽きず、「朝昼晩(パン)パン食べてもOK☆」もちろん栄養面でもサポートしてくれます。



生産者による実演では、【鶏卵】2つと【なたね油】だけで、ふわっふわのスフレオムレツを作っていました。卵白をメレンゲにする工程は、小学生にもお手伝いをさせてください、嬉しい体験ができました。

たまご本来の味を感じられるよう、味付けなしでできたてをパクッ！ふわっふわのたまごが口いっぱいに広がりました♪



また、生活クラブたまごの関連消費材として【鶏卵】と【親鶏ひき肉】（卵を産んだ親鶏の肉を使用）をそぼろにし、【温泉たまご】（Sサイズの小玉卵を中心に活用）をのせて試食♬ 彩りには、新規組合員ママさんおススメの【冷凍国産ほうれんそう】をナムルに。美味しいいっぱいのそぼろ丼を堪能しました。生産者から直接生産にかける想いを聴き、実際の美味しさを体感できた交流会☆ 当日、鶏卵の新規予約登録が2件ありました♪



私たちは消費材を 予約をする=「食べる約束」をして、通常価格よりお得に注文できます。また、利用をあらかじめ約束することで、生産者は計画的な生産が可能になります。

3年先を見越した鶏のローテーション系計画表から、餌の中身の割合、放射能検査ページなどを見せながら「生活クラブではここまで情報を公開しています。こんなに詳細まで公開している養鶏場はほとんどない」と さんは仰いました。情報が公開されていると、私たちは、調べ、「選んで食べる」ことができます。「岡部農場の13人の従業員だけでなく、42万人の組合員と一緒に持続可能な畜産業を作っていくみたい」という生産者の想いを受け取り、選んで使う、一緒に未来を作っていく組合員になりたいと思いました。



# 『予約』は組合員と生産者の『食べる約束』



いつも購入している消費材\*を

オトクで便利な定期お届け

**よやくらふ**

に変えれば 生産者への応援メッセージになります。



\*生活クラブでは取り扱う品物を、利潤追求が目的の「商品」ではなく、実際に使う人の立場にたった「もの=材」であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。

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

イベント当日に米・牛乳・鶏卵・野菜のいずれか予約で  
**おさかなソーセージをプレゼント!**

★食品添加物や化学調味料などは不使用★



## ▼10月予約登録状況(10月末まち江戸川組合員1341人中)▼



8月よりお米の供給が止まっており、正確な予約者数を提示できないため不掲載。

	2025年度目標	予約人数	目標まで…
<b>米</b>	-	-	-
<b>牛乳</b>	552人	<b>445人</b>	あと107人
<b>鶏卵</b>	700人	<b>613人</b>	あと87人
<b>豚肉</b>	213人	<b>207人</b>	あと6人



テーマ  
消費材

予約・鶏卵10個パック

予約人数

前月比

2025年度  
増えた人数

人員率

まち江戸川の目標—  
年度末までに  
人員率**36.5%**!

## 手荒れに悩んでいる人、お試しあれ

※2019年広報紙掲載再掲



## 固型せっけん



無香料

120g × 3個

通常：税込328円

予約：税込319円

(12月2回)

### 【成分表示】

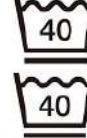
脂肪酸ナトリウム、グリセリン、  
塩化ナトリウム



ダウントートを家庭でせっけんで洗えるってご存知でしたか？ドライクリーニングに出すよりきれいになるかも?! 羽毛は水鳥の羽なので水にとっても強いのだそう。しっかり洗ってしっかり乾かすとgood◎

まずはタグと素材をチェック！

ポリエステル100%とダウント(羽毛)・フェザー(羽根)  
なら洗えますよ！お試しください♪



これらの表示があれば

おうち洗いOK!

フェイクファー  
付きのフードは  
取り外して  
手洗いを☆

※この通信欄を配達便で提出する場合は、通い袋（注文書などを提出するときに入れる透明の袋）に入れてください。通い袋が配達されていない場合、配達員にわかるように提出してください。

## 江戸川南北12月号参加申込・通信欄

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いたします。●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	メールアドレス	

↓参加希望の方は○をつけ参加人数をご記入ください。

印	日時	イベント名	参加人数 (大人・子ども)	ご希望の方は 託児人数	申込〆切
	3/20(金)	まち大会の代議員になります！／お手伝いできます！			—
	12/19(金)・20(土)	『香害ってなあに？』不安虫ちゃんの参加型学習会	・	—	12/18(木)
	1/26(月)	旬を先取り☆きばるの甘夏フルコースランチ会	・		1/11(日)
	2/1(日)	北東ちいき手仕事第3弾！毎年恒例味噌作り♪【材料持込】	・	—	1/18(日)
	2/1(日)	北東ちいき手仕事第3弾！毎年恒例味噌作り♪【セット利用】	・	—	1/18(日)
	2/14(土)	Let'sグリグリ！冷え知らずの身体になろう！	・	—	2/1(日)
	2/28(土)	私ってどんなタイプ？対人スキルを高めよう！	・	—	2/15(日)
まち会議を見学したいです。(1月16日・2月2日・3月2日)			ご希望の方には後日詳細を連絡します。お子さん連れOK！		
えどがわ学校給食向上委員会の定例会を見学したいです。					

↓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 メルマガ委員 イベント講師 託児ケア者 古民家プロジェクト  
えどがわ学校給食向上委員会 消費委員会(お結びの会) コミュニティ テーマサークル  
生活クラブでんきについて詳しく知りたい チラシボスティング キャラバンのお手伝い

随時募集  
♥

【本紙を読んでの感想・質問など】

※定員のあるイベントで申込み多数の場合は抽選となります。結果は申し込みされた方全員へ、〆切日以降に主催者から連絡します。連絡が来ない方は迷惑メールフォルダをご確認のうえ、コールセンター(03-5426-5218)にお問い合わせください。※託児をご希望の方は必ず連絡のとれる連絡先をご記入ください。人数や年齢の確認、持ち物等について委員より連絡します。※まち江戸川では香害\*の問題に取り組んでいます。イベントに参加または託児をする際は、他の方へのご配慮をお願いします。

\*香害：化粧品や香水、合成洗剤、柔軟仕上げ剤などに含まれる合成香料(化学物質)のにおいによって、不快感や健康への影響が生じること。香料が原因となり「化学物質過敏症」を発症する人もいるといわれている。



まち江戸川主催イベントWeb申込み ⇒

編集後記

生活クラブ東京主催「平和フォーラムどうして戦争しちゃいけない？～気づき・戦争と人権～」に参加。『日本の防衛費は1秒あたり28万円』『防衛費(＝軍事費)は教育予算の2倍近く』という事実に衝撃を受けました。講演者のダニー・ネフセタイさんの絵本を読むと「子どもは喧嘩ダメなのに、大人は戦争するの矛盾中の矛盾」という言葉が深く刺さりました。(大貝)

(まち江戸川の組合員が江戸川区在住の方を紹介した場合に限ります)

### ★お誘いキャンペーン★

イベントにお友だちを連れてくると

- ・消費材キーホルダー(牛乳)
- ・みかん缶1缶
- ・固型せっけん

からお好きなものをあなたにひとつプレゼント♪



### ★紹介キャンペーん★

生活クラブを紹介したお友だちが加入すると紹介してくれたあなたに 委員おススメの

『米菓』1袋をプレゼント♪

(例:米ごのみせんべい、ちょこっと揚げなど)

イベント当日に加入すると

お友だちには『ミニトマトケチャップ』または

『ミニホットケーキミックス』をプレゼント♡



期間限定で  
さらに！

生活クラブ連合会より  
【鶏肉モモひと口カット300g】  
もプレゼント♪