



江戸川南北

楽しい企画発案や実行する仲間づくりで/ 今の生活がより楽しくなる!

あなたのアイデアや経験が誰かの心をワクワクさせるきっかけになる

地域での繋がりがどんどん薄れてきている時代、身近に仲間がいない、なんて声を多く聞きます。子育て中で社会から孤立している気がするママさんや、早期退職後まだまだ楽しいことがしたい方など、地域の活動を通してあなたの経験を生活クラブで活かしませんか。

◆『まち運営委員』大募集!!!

子育て真っ最中のママ | フルタイムで働くママ | 育児休暇中のママ | パートを頑張る主婦 | 保育士
など、性別や年齢はもちろん、お仕事状況もさまざま。それぞれの活躍できる場所があります。

◆何をしているの？

季節に合わせたイベントの企画 | 食の安全や環境の学習会 | 生産者交流会 | 消費材の試食会
など、江戸川区内の組合員みなさんが健康に楽しく知識を身につける場を設けたり、交流できる場所を作ったり、食べる仲間(組合員)を集める作戦を練ったりしています。

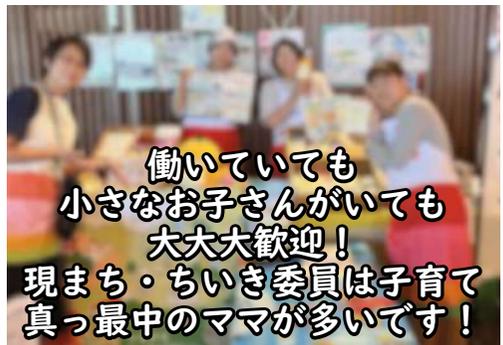
◆負担は大きくないの？

小さなお子さんがいても、お仕事をしても、**興味や関心があれば大丈夫♪**
参加できる時に無理のない範囲で、その時やれる人が集まり楽しくおこなっています♪



こんな方は▼SNS or p.8通信欄で
お気軽にお問い合わせください

- ✔ もう少し詳しく知りたい
- ✔ 自分でも委員をできるのか知りたい
- ✔ 広報紙作成に興味がある
- ✔ イベントの企画や発案に興味がある etc.



Follow Us

まち江戸川 SNS



LINE公式アカウント

月に1回 イベント
情報を発信! 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

予定変更になってもOK! 気になる方はぜひお申込みを♪

食べる力を育てよう! 離乳食講座@おれんじハウス

「離乳食何から始める?」「中期・後期って何が違うの?」子育ては分からないことばかり! 味覚のベースができる幼少期に素材が活きた味を経験しておくことが「食べる力」につながるそうです。生活クラブの消費材を使った給食を提供しているおれんじハウス中葛西保育園の管理栄養士さんからのワンポイントアドバイスを聞いて、みんなで悩みや経験談をお話ししましょう♪

【日時】2月21日(土)10:00~11:30

【会場】おれんじハウス中葛西保育園(中葛西6-17-9)

【対象】妊娠中の方、0歳のお子さんがあるご家庭

【参加費】無料 【定員】約10組

【持ち物】参加人数分の試食用スプーンと飲み物

【託児】あり(定員:約10人)

※今回は保育園側で保育を用意します。託児料は無料、2か月児からOK!

【参加・託児の申込メ切】2月8日(日)

講師:

おれんじハウス中葛西保育園の管理栄養士



私ってどんなタイプ? 対人スキルを高めよう! -《中・南ちいき共催》-

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え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

【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

【申込メ切】2月15日(日) 【持ち物】飲み物、筆記用具 【定員】45名

講師:ちいき委員



予約 あっぱれ はればれ
野菜おまかせ4点セット



大よやくキャンペーン!!

生産者イチオシ★

あっぱれ育ち・はればれ育ち野菜を毎週 or 隔週でお届け♪

◎市場が高騰しても1年通して安定価格♡(税込864円)

◎欠品リスクは少なく、お休みも簡単!

◎計画的な生産→生産が安定

⇒◎後継者育成、難しい栽培にチャレンジできる!!

新規予約者大募集!

1/1~3/31の期間中に
予約登録した方の中から
抽選で20名に

「トマト鍋の素」
プレゼント!!



どんな野菜が届くかな?
まち委員宅に届いた野菜を
まち江戸川のInstagramで
紹介しています。見てみてね♪

おさそい みんなで飲茶！簡単調理の点心パーティー☆

皮は国産小麦、具材には減農薬野菜や提携生産者の消費材をなるべく使用。
 化学調味料や保存料に頼らず作った、生活クラブの人気点心。
 冷凍惣菜人気No.1の「餃子」をはじめ、焼売・水餃子・中華まんなどを食べ比べてみませんか♪

【日時】3月9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】なし。お子さん連れOK!

【申込メ切】2月22日(日)



1月26日に開催した甘夏フルコースランチ会の報告はSNSまたは来月の広報紙をお楽しみに～♪



九州・水俣より
 早春の便り

きばるの甘夏



「水俣病被害者が加害者になってはならない！」

生産者グループ『きばる』が低農薬栽培、有機質肥料100%で手塩にかけて育てた甘夏みかん●
 市販の甘夏のようにワックスによる磨きをかけていないので“つるつるぴかぴか”ではありません。
 除草剤・防腐剤・ヘタ落ち防止剤は不使用、皮まで使えます。

●今年度の取り組み予定(まち江戸川への配達予定)はこちら●

【2個】	【2kg】	【5kg】	【10kg】
3月1回	2月3回～3月3回	2月4回～3月3回	2月3回
3/5(木)・6(金)配達	まで毎週!	まで毎週!	2/19(木)・20(金)配達
	2/19(木)・20(金)	2/26(木)・27(金)	3月2回
	～3/19(木)・20(金)配達	～3/19(木)・20(金)配達	3/12(木)・13(金)配達
			3月4回
			3/26(木)・27(金)配達

甘酸っぱさとほろ苦さが持ち味★「思っていたよりも酸っぱい」という時は…
 生で食べるなら薄皮をむいた果肉に素精糖やはちみつをかけて、一晚寝かせるど
 酸味がやわらぎますよ。マーマレードやピールにするのもgood◎

きばるの生産者は、なぜ甘夏の栽培に取り組んできたのか。
 生活クラブと出会い、育んできた関係や、栽培にかける想いを、
組合員限定の動画でご紹介しています。
紙でお届けしている広報紙でぜひご確認ください☆



「バイオサポレシピ」は健康な食べ方のアイデアを交換するコミュニティサイト

「バイオサポ」とは、生命を意味する「**BIO**」と「**美**」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という意味の生活クラブの造語。カラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案です。

バイオサポレシピサイトには、連載コラム【バイオサポだより】もあるんです！
食べものや食べ方の情報をさまざまな角度から紹介。健康や旬の食材などの情報が満載ですよ。
10月22日にまち委員が「バイオサポ講座 機能性表示食品のことを知ろう！」で聴いてきた内容が【バイオサポだより第224回】にまとまっていたので、ぜひみなさんもご覧になってくださいね！
その中からほんの一部をご紹介します。 《出典：生活クラブバイオサポレシピサイト》

ヨーグルトの良さってなんだろう？ 気になる“乳酸菌”や“機能性”の話

<目次>

- ①ヨーグルトってなんだっけ？
- ②乳酸菌による発酵で保存性も食べやすさも高まる
- ③「善玉菌」の乳酸菌が腸内バランスを整える
- ④おいしさを重視して開発された生活クラブのヨーグルト
- ⑤機能性を表示した食品への接し方
- ⑥ラインナップいろいろ！生活クラブのヨーグルト

消費材ラインナップ



③ヨーグルトは、乳酸菌を原料に加えたあとは、加熱殺菌は行なわないので生きた乳酸菌がたくさん！

「特定保健用食品（トクホ）」や「機能性表示食品」の表示のあるヨーグルトの多くは機能として整腸作用をうたっているものです。でも、**もともとヨーグルトに整腸作用があることは広く認められていて、表示のないヨーグルトに整腸作用がないわけではありません。**ヨーグルトに整腸作用があることと、その機能を表示する許可を得ていることは、別のことと考えた方がいいかもしれませんね。

⑤市場では“健康によい”と「機能」を表示できる保健機能食品は「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類。機能に関する表記があるとそれだけで大きな健康効果があるものと思ってしまうのですが、過大な期待は禁物。**健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」。**広告や宣伝にまどわされず、自分が食べる食品のことをしっかり確かめながら、健康をめざしたいものです。

■機能性表示食品（マークなし）

国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品。トクホと異なり、**国による審査は行なわれていません。**

参加報告

味わいさっぱり
加糖ヨーグルト



人工甘味料
不使用！

とろーり加糖
ヨーグルト



ちょうど講座を受ける日の朝にテレビで「医師の94%が奨める！」と大きく謳っている大手メーカーのヨーグルトのCMを見たばかりでした。講座では、この“医師”とはだれか、“奨める”のは何？…という衝撃な裏側を教えてもらいました。きっと私が無知なままでこのCMを見ていたら「94%のお医者さんがすすめてるんだから！」と、子どもたちのために、スーパーでヨーグルトを買ってきて食べさせていたかもしれません。講座では、市販のヨーグルトの試食をしましたが、「美味しい！」と感じられるものはなく、人工的な甘みがきついものや、無味のものまで！美味しくなくても身体に良いからと、みんな食べるのかなあと悲しくなりました。生活クラブのヨーグルトは子どもたちと私で取り合いになるほど、美味しいです！お得な**よやくらぶ**で毎週注文しています♪

「でんき」を変えると未来がよくなる？

生活クラブでんき にスイッチ☆

生活クラブでんき



10TH ANNIVERSARY

- でんきも共同購入！生活クラブの消費材のひとつです
- 他国に頼らない再生可能なエネルギー
- Web申込み、クレジットカード払いができます

「安心な食」のつぎは、「でんき」を選ぼう！



組合員と生産者がともに安全な食べものをつくっている生活クラブ。

原料やつくり方について納得して利用したいという思いは、電気も同じです。

生活クラブでは2016年から、再生可能エネルギーを中心とした「生活クラブでんき」の共同購入をスタートしました。

“再エネ”って？

再生可能エネルギーの略で、太陽光や風力発電など、温室効果ガス(CO₂)を排出しない発電方法のこと。

再エネを選ぶことが地球過熱化対策になるんです！



わたしたちは、もう、原発に頼りません。

太陽光、小水力、風力、バイオマス等を電源にする「生活クラブでんき」は、脱原発をめざし、エネルギーの原料すべてを国内で自給することをめざしています。

「生活クラブでんき」を使うことで、再生可能エネルギーの産地である全国の発電所の地域活性化に貢献できます。つくり方や調達電源種別が明らかで、サステイナブルな電気を日々使用し、原発のない未来を子どもたちに手渡ししましょう。



生活クラブ
でんき

うれしいポイント

- Web申込みで手続きかんたん！工事不要、切替え費用もなし！
- 電気代も変更なし！電力会社を変更しても、電気は同じ送電線を通して送られるため、電気の品質(停電のリスク等)は変わりません。
- 再エネ100%プランなど、暮らしに合わせて選べる！

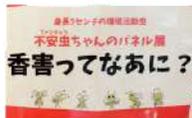


お住まいの地域で、各料金プランに申し込んだ場合の料金をシミュレーション算出できます。CO₂排出量も比較できます。

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



再生可能エネルギーを主とする生活クラブでんきへの切替えは、すぐできる気候危機対策の一つ。子どもや孫の世代まで持続可能な環境を残すために生活クラブでんきにスイッチし、お友だちにもぜひ生活クラブでんきを紹介してください！



香害学習会第3弾は、化学物質過敏症や「香害」に苦しむ当事者の声を、「不安虫（ふあんちゅう）」というキャラクターを通じて紹介するパネル展を開催しました。関西で活動する「過敏症・香害を正しく知る委員会」さんから提供いただいた資料をもとに、日用品に含まれる化学物質が私たちの健康にどのような影響を与えるのかを、身近な視点で伝えられるように工夫しました。来場者はそれぞれのセクションを読み進め、最後には模造紙からステッカーを剥がして自身の思いをメッセージとして残し、ステッカーは持ち帰ることができる参加型のパネル展です。

SNSでの広報や組合員による地道なチラシ配りの効果もあり、当日参加の組合員に加え、非組合員の参加もありました。実際に化学物質過敏症で苦しんでいる組合員のサポートのもと、千葉で香害周知の活動をしている組合員や、近隣住宅からの香害に悩んでいるご夫婦と、ゆっくりお話することもできました。「せっけんは使っているけど、洗剤は市販のものでした」という組合員も、パネルを読んでびっくり!! なさっていました。もっとたくさんの人に知ってもらいたいので、来年度もいろいろな場所でパネル展を行っていきたいと思います!



化学物質過敏症って?

何らかの化学物質に対して、微量でも長い間曝露し続けた場合や、短い期間でも大量に曝露してしまった場合に、体内における許容量を超えてしまうと、その後さまざまな化学物質にごく微量であっても過敏に反応し、多様な症状があらわれる疾患です。化学物質の許容量は個人差が大きいので、同じ環境にいても発症する人とならない人がいます。(花粉症と同じで、ある日突然発症する可能性があるそう!)また、人によって出現する症状が異なるなど、発症のしくみについては未解明な部分があり、治療法なども確立されていません。

香害ってなあに? ??

衣料用合成洗剤、柔軟剤、シャンプー・コンディショナー、整髪剤、化粧品、香水などの日用品に含まれる**合成香料**や、消臭・除菌成分などの**化学物質**によって**引き起こされる健康被害のことを「香害」と呼びます。近年、香害が高じて化学物質過敏症を発症する人が増えています。**

柔軟剤には別の問題も...!

香りが長く続くとうたっている柔軟剤には、マイクロプラスチックでできた香りのカプセルが含まれていることがあります。一回の洗濯分に数億個のマイクロプラスチックが含まれ、それらは肺に吸い込まれ、また河川に流出して環境を汚染しています。自然な香りはすぐに揮発するものなのです...

本当に被害があるの?気のせいじゃないの?

特定の化学物質にアレルギーを発症し、命の危険を脅かされている人もいます。また、全く意識してなくても、頭痛や吐き気などの症状が実際に起きている人が数多くいます。

香害で学校へ行けない子どもがいます。職を追われる大人がいます。僕を呼んで、君の町へ。僕はどこへでも飛んでゆくよ。(不安虫より)



ステッカー

なるべく多くの方に、長い期間見てもらえる展示スペースがあれば、ぜひ p.8 の通信欄で教えてください☆



『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 **よやくらぶ**

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★



▼12月予約登録状況 (12月末まじ江戸川組合員1332人中)▼



2025年度目標	予約人数	目標まで...
米	450人	494人 達成☆
牛乳	552人	438人 あと114人
鶏卵	700人	608人 あと92人
豚肉	213人	206人 あと7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
	480人	100%	13人	36.0%

一まち江戸川の目標一年度末までに 人員率**36.5%**!

牛乳・鶏卵 よやくキャンペーン

嬉しい消費材 30名に当たる

期間内(1/1~3/31)に 牛乳900ml・ノンホモ牛乳900ml・鶏卵のいずれかを予約し、かつ キャンペーンに応募した方のうち 30名に嬉しい♡美味しい消費材が当たる!

詳細は配布チラシor 右記二次元コードからご確認ください。

せっけん情報局

「石けん」は、天然油脂もしくは脂肪酸から作られ、「合成洗剤」は石油や天然油脂から作られます。食品だけでなく、日用品も原材料を確認して使ってみませんか?

合成洗剤からの切り替えを考えているあなたにはこちら! 手間はかけられないという方もこちらがおススメ!



洗濯用 液体せっけん

衣類と一緒に注ぎ入れるだけ! 溶け残りの心配もなし! 黒い服を洗ってもせっけんカスが気になりにくい☆ 使用量を入れれば泡立たなくてもOK!

コスパ重視、無香料がよいという方はこちらがおススメ! プラス炭酸塩で洗浄力アップ♪

洗濯用無添加 せっけん(針状) 炭酸塩



無香料の せっけん

洗濯用無添加 せっけん(針状)

アルカリ剤無添加なのでウールやおしゃれ着にも使える!



固型せっけん



手洗いならこちら! ちょっとした汚れ、泥付き衣服の予洗い、上履き洗いにも◎

せっけん で洗ってみませんか? ⑦

※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2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	申込メ切
	3/20 (金)	まち大会のお手伝いできます! / 傍聴したいです!			2/28 (土)
	2/21 (土)	食べる力を育てよう! 離乳食講座@おれんじハウス	.		2/8 (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)
	3/9 (月)	みんなで飲茶! 簡単調理の点心パーティー☆	.	—	2/22 (日)
まち会議を見学したいです。(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。					

↓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 yoki好日荘
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 チラシポスティング キャラバンのお手伝い

♥
随時募集
♥

【感想・質問など】 ※不安虫のパネル展を開催できそうなスペースをご存知の方、ぜひお知らせください♡

※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、メ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われている。

まち江戸川主催イベント
Web申込み⇒



編集後記

昨年度末に初めて、(株)生活クラブすまい・るの「せっけんを使ったエアコンクリーニング」☎03-5451-8005をオーダーしました。3人でいっちゃってテキパキと1時間ほどで終了。期待通りの(笑)汚さで、清掃後は空気がスッキリ綺麗になりました。驚いたのは消費材の【キッチン用液体せっけん】を使っていたこと。本当にせっけんだ!と嬉しくなりました。本当にオススメ!みなさんもぜひお試しくださいね♪(大貝)



まち江戸川の組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♪



★紹介キャンペーン★

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
【冷凍ピオサボ
鶏肉と国産揚げ茄子
のうま煮】
もプレゼント♪