



# 江戸川南北

おさそい

お申込みは p.8 通信欄 or Webからお願いします♪

## 和高スパイス の魅力発見!! 生産者につながる交流会

生産者から「カレースパイスセットで作る本格インド風キーマカレー」の作り方を教わりながら仕込みます。煮込んでいる間には、ここでしか聞けない話や、日々の食卓に取り入れるヒントもたっぷりお届け☆

マサラチャイとカレーを味わいながら、香り豊かなひとときを一緒に楽しみましょう♪

【日時】6月26日(金)10:00~12:30

【会場】グリーンパレス 4F 料理講習室(松島1-38-1)

【参加費】無料/まち江戸川所属以外の組合員は大人300円/  
組合員以外は大人500円/中学生以下は無料

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、飲み物、筆記用具

【申込メ切】6月14日(日)【託児】なし。お子さんも一緒にどうぞ☆

※「カレー粉」で辛味を抑えたカレーも作ります。お子さんには辛くないカレーを用意します。

マスタードやチューブわさびは、一般的には常温で売られているのに、生活クラブでは冷蔵でお届け。その理由、ご存じですか？  
交流会で“なぜ？”をひもといてみませんか？

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

## 第44回清新町・臨海町ふれあいまつりに出展☆

地域のみなさんに消費材の試食をしてもらい、生活クラブを知ってもらう  
よい機会です。ぜひお友だちも誘って遊びに来てください♪

【日 時】5月10日(日)9:00~15:00

【会 場】青森大学東京キャンパス校庭・清新町緑道(清新町2-10-1)



## 「やさしいマルシェ」に出展します♪お手伝い募集

SDGs イベント「第8回やさしいマルシェ」でお手伝いをしてくださる方を大募集!  
まち委員と一緒に楽しく生活クラブをアピールしましょう♪ 活動費(消費材)あり☆

【日 時】6月14日(日)11:00~16:00 のうちご都合の良い時間

【会 場】総合レクリエーション公園内 ファミリースポーツ広場(南葛西3-17-1)

【申込メ切】5月31日(日) 【託児】なし。お子さん連れOK!



## まち江戸川 PC&スマホ勉強会☆

2026年度は、偶数月にPC&スマホ勉強会を定期開催☆ 一緒におしゃべりしながら楽しく学びましょう♪  
初心者でも、初歩的な質問でも大歓迎! LINE、Word、Excel、Canvaなど…  
事前に質問を送っていただいてもOK! 時間内出入り自由☆ お気軽にご参加ください♪

講師:まち委員

【日 時】6月30日(火)10:30~12:30

【会 場】ほっとマンマ(ほっと館1Fレストラン)(中央2-4-18) ※レストランは定休日

【参加費】無料 【持ち物】飲み物、実践したい方はスマホやPC

【申込メ切】6月28日(日) 【託児】なし。お子さん連れOK!



## 干潟で遊ぼう☆生きもの環境調査・水辺の調査

干潟で魚やカニ探し、虫とりや草花あそびをしよう♪ 遊ぶ前にはみんなで  
水辺のごみ拾い、荒川の水質調査を行います。ご家族でぜひご参加くださいね。

後援:江戸川地域協議会

講師:下平井水辺の楽校

【日 時】7月12日(日)10:00~12:00 ※荒天中止

【会 場】下平井水辺の楽校 <荒川河川敷の総武線架線下、右岸(西側)>

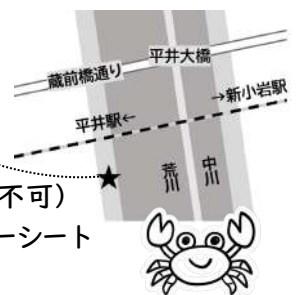
【参加費】無料

【託 児】なし。お子さんと一緒にどうぞ♡

【服 装】濡れてもいい長袖・長ズボン、帽子、運動靴 or 長靴(サンダル不可)

【持ち物】飲み物、軍手、着替え、履き替え、タオル、虫かご、虫取り網、レジャーシート

【申込メ切】7月5日(日)



## 子育てひろば カラダにいいせっけん洗濯術☆

せっけんクリーニングで有名な白栄舎・茂木孝夫さん直伝! 自宅でできる洗濯術『せっけん洗濯』を  
学びませんか? 実演つきで、せっけんファンはもちろん、初めての方にも必見☆

ナチュラルクリーニングのコツをプロから教わりましょう♪

講師:(有)白栄舎クリーニング代表取締役

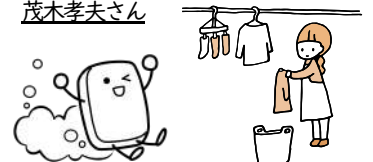
茂木孝夫さん

【日 時】7月30日(木)10:00~12:30

【会 場】グリーンパレス 4F 料理講習室(松島1-38-1)

【参加費】無料/組合員以外は大人300円 【持ち物】飲み物

【申込メ切】7月19日(日) 【託児】なし。お子さん連れOK!



# 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 組み合わせは無限大☆オリジナルミニパフェづくり

豆腐を使った団子を作ったり、果物を切ったり、材料の準備から一緒に行います。色々な消費材を自由に盛り付けて自分だけのミニパフェを作りましょう♪  
食べたことのない消費材に出会うチャンスです。



【日 時】7月24日(金)14:30~16:30

【会 場】葛西区民館 3F 講座講習室 (中葛西3-10-1)

【参加費】大人300円/まち江戸川所属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、ある方は高さ6cmくらいのカップなど

【申込メ切】7月12日(日) 【託児】なし。お子さんと一緒にどうぞ。

## 大切な方へ贈る 生活クラブの夏ギフト




スマホやPCで『生活クラブGift』サイトから注文できます！  
過去の注文履歴を確認できます。ユーザー登録をしてご利用ください。

『生活クラブGift』  
サイトのご案内




『生活クラブGift』サイト

全国宅配 本企画：5/4(月)9時~5/31(日)19時  
全国宅配 後期企画：6/15(月)9時~7/5(日)19時



スケジュール	カタログ配布	提出	お届け
全国宅配 本企画	5月2回 (5/11~5/15)	5月4回 (5/25~5/29)	I期：7/1~7/15 (農産物は別) II期：8/1~8/7
ご自宅用 (組合員受取品)	5月2回 (5/11~5/15)	5月3回 (5/18~5/22)	6/15~6/19、6/22~6/26
全国宅配 後期企画	6月3回 (6/15~6/19)	7月1回 (6/29~7/3)	7/21~7/30



ギフトカタログ冊子は、過去2回(2025年冬・2025年夏)のうち「全国宅配本企画」を1回以上利用した方、または生活クラブ加入3年以上の方にのみ配られます。上記以外の方には5月1回でダイジェスト版が配られます。

## 5月19日に試食予定 ☆おススメ夏ギフト☆

※イメージ写真・全国宅配価格(送料込・税込)



組合員受取品：  
普段の配達便で届くので、  
手渡しギフトにおススメ！



#生活クラブ夏ギフトQ

試食感想を掲載予定。選ぶ際の参考にしてください😊



花山うどん(鬼ひも川・ひも川)詰合せ 3,251円



日本の米育ち金華豚ハンバーグセット 5,972円



静岡県提携生産者お楽しみセット 6,242円



羽黒の漬物詰合せ(夏) 3,996円



小鯛ささ漬 5,724円



南高桜梅干し 4,190円



コロコロおかしセット 3,488円



果実の宝石箱(一口ゼリー詰合せ) 2,830円



甘酒 日本国産 2倍濃縮タイプ 4,504円



爽やかなハーブビネガーセット 3,575円

## 大募集中



キャンペーン期間中に**Rびん**いずれか**2本を返却**して**応募**すると  
抽選で50名に『**キャップ再生ゴミ袋45L**』をプレゼント！

だれでもできる！  
**使って返して朕プラ**

**Rびん回収率UP**  
キャンペーン

キャンペーン  
期間

**6月26日**  
まで

回収した牛乳キャップとサイドスコアが  
生まれ変わったゴミ袋☆



生活クラブは一部の消費材に**Rびん**を使っています。  
調味料やジュースなどの『リユースびん』と  
料理酒の『丸正びん(茶色)』は、洗って配達便で返して  
くださいね☆環境にやさしい生活をはじめませんか。

応募方法：配布されたチラシの応募用紙を提出  
または右の二次元コードからWebで応募。

Webで応募の場合：タイトルに「**Rびん**」、  
設問1と2に「**返却したびんの種類**」を入力し送信。



《23区南生活クラブ主催》

## あなたの牛肉レシピを大募集！

### 牛肉レシピコンテスト「みんなのうちからチカラウシ」開催中

テーマは、牛肉の“ふだんづかい”。

いつもの食卓で楽しんでいる工夫や、家族に人気の一品など、あなたの  
“定番レシピ”をぜひお寄せください。入賞者には**プレゼントあり**！

《生活クラブ連合会主催》

募集期間：4月13日(月)～6月30日(火)

参加対象：生活クラブ組合員(個人・グループ)

応募条件：生活クラブの牛肉(キタノチカラウシ)を  
使った**オリジナルレシピ**

詳細は↓こちら↓



## まち委員

まち江戸川を一緒に盛り上げていく仲間を**大募集中**♪

まち会議の見学も大歓迎！応援・サポートお願いします！

☆お気に入り消費材 ☆ひとこと



(まち運営委員長、まちづくり委員)

☆とろーり加糖ヨーグルト、もちもち皮の水餃子、万能つゆ、きなこ飴、  
ビオサボ食材セット、おこめ揚げわれせん(醤油味)、ホットビスケット

★まち長3年目！もっとみんなでワイワイ楽しみたいなあ(切実)

一緒にワクワクしたい人集まれー！今年も美味しく楽しく☆  
生活クラブ(LOVE♡)仲間を増やしましょ～♪



(消費材メッセージ委員、情報委員)

☆かつお炭火焼たたき、冷凍ヤンニョムジャン(キムチの素)、タッカルビのタレ、  
カレーの壺マイルド、牛もつ鍋(しょうゆ味)、みついしきざみ昆布、  
冷凍おろしわさび、つぶあん、梅エキス、わたらい茶飴、あんこおかし、  
ごま油、カシスとぶどうの酢、無糖珈琲、せっけん類、おこさまはなび

★生活クラブには**愛**があります♡みなさんにも知ってもらえるよう頑張ります♪



イベントでお会いしましょう♪

## 中ちいき委員



リーダー)

☆国産小麦のおし焼そば麺、  
長熟だし仕込みごろごろベーコン、全粒粉入りビスケットクリームサンド

★右も左も分からなかった昨年とは違い、2年目の今年は  
より楽しんで活動したいです。



会計)

☆生乳100%ヨーグルト、これ好き！スライスソーセージ、ミニコロウインナー缶、  
こもすびちゃん(重茂産わかめ・さけ・ごま)、ヨーグルトと食べるドライフルーツ、  
トマトケチャップ、国産100%なたね油、肉厚わかめ、洗濯用液体せっけん

★まだまだ注文したことのない消費材があるので、様々なイベント参加を通して  
みんなでオススメ消費材をシェアしていくことも楽しんでいきたいです♡



☆きらず揚げしお味、チョコレートウエハース、白だし、  
トマトケチャップ、ごま辛味オイル、肉厚わかめ

★ちいき委員2年目です。ちいきのみなさんが安心して繋がれる場  
づくりを大切にしていきたいです。どうぞよろしくお願いします！



## 南ちいき委員



リーダー)

☆豚肉ロース5枚(400g)、はればれ育ちミニトマト300g、  
みかん缶、フルーツインゼリー甘夏、白だし

★みんなで生活クラブを使って日常をもっと豊かにしていきましょう♪  
今年はコミュニティも立ち上げます。リアルな繋がりを楽しみたいです😊



(会計)

☆牛乳、ノンホモ牛乳、ささみカツ(カレー風味)、  
ちゅるっと飲むゼリー(りんご)、白だし、国産十割こうじみそ、中国はるさめ、  
クリームクレンザー、洗濯用粒状せっけん、こどもハミガキ

★小学生2児の母です。消費材がなくては我が家の生活は成り立ちません。  
育ち盛りで、食費は上がる一方です。しかし心身ともに健康が一番で、  
その土台を作っているのが『今』だと思っています。  
せっけん類も、頑固汚れに手荒れなく使えていて大好きです。



☆国産レモン、これ好き！ブロックソーセージ、福神漬、  
レンジでつくるおしパンミックス、粒入マスタード、みついし毎日昆布

★安心と美味しいが叶う生活クラブで、皆さんと買い物投票で生活していけたら  
良いなと思っています。





3月6日(金)~30日(日)

@江戸川区総合文化センター2F展示ギャラリー

## 『香害ってなあに?』不安虫ちゃんふあんちゅうの参加型パネル展

12月と同様に、化学物質過敏症や「香害」に苦しむ当事者の声  
「不安虫」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」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工夫しました。



今回は不特定多数の方が立ち寄れる会場だったので、自由に書き込めるメッセージボードや、匿名  
で回収したメッセージ用紙にも、多くの声が寄せられました。他県の組合員や他区のまち委員、  
非組合員、さらに化学物質過敏症に苦しむ当事者からの感謝のメッセージもありました。また組合員  
の紹介で、江戸川区が企業と共同開発した「SDGs アプリeito」の担当者が来場され、活動に賛同  
いただき、区の承認を得てアプリでも紹介していただけたことも大きな成果の1つです。今年度も  
さまざまな場所でパネル展を開催していきたいと考えています!

なるべく多くの方に、長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☆

メッセージの一部を抜粋

家族がこの展示をみて  
無添加さらさと柔軟剤を  
やめてくれると言ってくれました。  
なんだかおこってました。

学校の教室がくさい。  
みんなにも知ってもらいたい!  
いやな人もいるから



タバコの受動喫煙のような状態が  
日常生活の空気中でおこっていると  
皆に知ってほしいです。  
未来の子どもたちのためにも♡



これからもせっけんを使い  
続けます! 生活クラブに  
入っていてやっぱり正解!



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)

## 4月16日(木) ちょっと聞いて! 花より団子☆新生活ゆるっと座談会 @ふなぼり古民家 好日荘

私たち組合員の声を議会に届けることを担う生活クラブ独自の『代理人運動』。今回は、代理人の  
伊藤ひとみさんと本西みつえさんをお迎えしてゆるやかな雰囲気での座談会を開催しました。

最初の自己紹介では、好きな消費材を一人ひとり紹介。「食べたことない!」とその場でeくらぶ  
を開いてお気に入り登録をしたり、「注文してみます」といった声も聞かれました。

座談会では、PTAの旗当番から地域の見守り、学校や公園の防犯カメラ設置、公共施設のエアコン  
清掃など、子育て世代の話題を中心に大盛り上がり! 困りごとを共有しながら、解決方法や伝え  
方について、代理人のお二人からアドバイスもいただき、有意義な意見交換の場となりました。

試食は季節品の【さくらだんご】とまち委員おススメ米菓【米ごのみ  
青のり入りせんべい】。今年度のまち江戸川のテーマ消費材である  
【牛乳】と【ノンホモ牛乳】の試飲もしました。飲み比べると違いが  
良く分かり、「こっちの方が好みかも♡」「牛乳を予約しているけど、  
ノンホモ牛乳も注文してみようかな」と嬉しい声も♪また、新登場の  
【注ぎやすい牛乳キャップ】をびんに取り付けて注ぐと「こぼれない  
ね!」「欲しい!」と大好評!今年度のよやくらぶプレゼント(詳細は  
p.7)ということもあり、牛乳・鶏卵・野菜の予約が3件ありました☆





# 『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  
**注ぎやすい牛乳キャップと  
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★



## 3月予約登録状況 (3月末まち江戸川組合員1327人中)



	2025年度目標	予約人数	目標まで…
米	450人	<b>480人</b>	達成☆
牛乳	552人	<b>439人</b>	あと113人
鶏卵	700人	<b>593人</b>	あと107人
豚肉	213人	<b>207人</b>	あと6人



◎純国産鶏種の卵

◎こだわりのエサ



—まち江戸川の目標—  
年度末までに人員率**36.5%**!  
は達成できませんでしたが、  
16人も予約者が増えました☆

	予約人数	前月比	2025年度 増えた人数	人員率
予約・鶏卵10個パック	483人	101%	<b>16人</b>	36.4%

2026年度まち江戸川のテーマ消費材は…

<生産者>新生酪農(株)

# 予約・牛乳900ml & 予約・ノンホモ牛乳900ml

## 『安心』『新鮮』『おいしい』72℃15秒間殺菌のパスチャライズド製法

注文忘れを防げる / 価格がおトク / **よやくらぶ** がオススメ♡数量変更やお休みが簡単!

### 牛乳900ml



通常価格  
(税込)より  
**51円**  
オトク

通常340円⇒予約289円

ほんのりとした甘みとコクが人気の牛乳。生乳の豊かな栄養と味わいを最大限活かすために、72℃15秒間殺菌するパスチャライズド製法で製造。

### ノンホモ牛乳900ml



通常価格  
(税込)より  
**51円**  
オトク

通常340円⇒予約289円

パスチャライズド成分無調整牛乳を、脂肪分のホモジナイズ(均質化)処理をせずに製造。簡単にモツアレチーズが作れます。静置しておくとお上にクリームの層ができます。

### 低脂肪牛乳1000ml



通常価格  
(税込)より  
**20円**  
オトク

通常314円⇒予約294円

さっぱりとほのかな甘みで飲みやすい低脂肪牛乳。脂肪分を約65%カットしていますが、他の主な栄養成分はパスチャライズド牛乳とほぼ変わりません。

### 牛乳200ml×2



通常価格  
(税込)より  
**6円**  
オトク

通常227円⇒予約221円

クチコミでは、このサイズの瓶が、お子さんに人気だという声がありましたよ☆

**NEW**

5月3回(5/18~)から今年度末まで「牛乳900ml」「ノンホモ牛乳900ml」がOCR(注文用紙)で網掛けされています。見つけやすくなりますよ♪

## せっけん情報局

### Quiz

- ①お風呂場のせっけんカスに効果的なのは?  
A. 重曹で掃除 B. クエン酸で掃除
- ②コンロの油汚れに効果的なのは?  
A. 重曹で掃除 B. クエン酸で掃除



① A. クエン酸で掃除  
② B. 重曹で掃除

Answer

※この通信欄を配達便で提出する場合は、通いケース(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。通いケース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5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
	6/14 (日)	「やさしいマルシェ」に出展します♪お手伝い募集	・	—	5/31 (日)
	6/26 (金)	和髙スパイスの魅力発見!生産者とつながる交流会	・	—	6/14 (日)
	6/30 (火)	まち江戸川 PC&スマホ勉強会☆	・	—	6/28 (日)
	7/12 (日)	干潟で遊ぼう☆生きもの環境調査・水辺の調査	・	—	7/5 (日)
	7/24 (金)	組み合わせは無限大☆オリジナルミニパフェづくり	・	—	7/12 (日)
	7/30 (木)	子育てひろば カラダにいいせっけん洗濯術☆	・	—	7/19 (日)

まち会議を見学したいです。(6月12日・7月8日)

後日詳細を連絡します。

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。(5月20日)

お子さん連れOK!

♥随時募集中♥ 興味のある方は☑してください♪

まち・ちいき委員 消費委員会(お結びの会) えどがわ学校給食向上委員会 メルマガ委員 yoki好日荘  
託児ケア者 イベント講師 コミュニティ サークル 生活クラブでんき ポスティング キャラバン

まち江戸川主催  
イベント

↓Web申込み↓



【感想・質問など】WebからでもOK! イベントの申込みは受け付けられません。

タイトルに「通信欄」、設問1に「感想・質問など」を入力してください。



香害について悩んでいることや情報の共有も大歓迎!

※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:化粧品や合成洗剤、柔軟剤などに含まれる合成香料(化学物質)のおいによって、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。

編集後記

我が家ではお家で温泉気分【薬用入浴剤ヤングビーナスβ】を利用しています。なんと無香料!入浴剤はニオイがあるイメージだったのに驚きました。便利で材料が安心できる日用品があるのも私が生活クラブな理由のひとつ。【オバケツライストッカー】【シリコンスプーン】【注ぎやすい牛乳キャップ】【プレーンヨーグルトのフタ】なども愛用しています♥(大員)

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  
【ジュシーバリ旨  
ポークウィンナー】  
もプレゼント♪

