



江戸川南北



2001年、国連食糧農業機関(FAO)が6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と提唱。
日本酪農乳業協会(現Jミルク)は2007年、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

牛乳は、手軽に栄養を摂れて毎日の食事をサポート

牛乳は、5大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン)、特にカルシウムやビタミンB2・B12を豊富に含みます。
牛乳たんぱく質は、「ホエイたんぱく質」約20%と「カゼイン」約80%に分類。
ホエイたんぱく質には、BCAAなどの必須アミノ酸を多く含みます。
さらに、コップ1杯(200ml)で、1日に必要なカルシウム量の約3分の1を摂取できます。

牛乳、どれも同じだと思いませんか?

生活クラブの牛乳は、生乳のおいしさを大切に、牛の飼育やエサ、製法にこだわり。
☆ゆったりとした開放的な牛舎で、牛のストレスを減らして飼育
☆遺伝子組み換えでない & 収穫後に農薬が使われていない飼料
☆72℃15秒間のパスチャライズド製法で、熱によるたんぱく質*の変性を低減
*免疫に関わる成分の「ラクトフェリン」「免疫グロブリン」など

知ると、も～っとおいしい!



ミルクがもっと好きになる日。新生酪農生産者交流会

9/14
(月)
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
【申込メ切】8月30日(日)

お話を聞いたあとは
アイスクリーム作りを
しましょう!

お申込みは p.8 通信欄 or Webから♪

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8回やさしいマルシェに出展☆

消費材を試食してもらい、生活クラブを紹介します。ぜひお友だちを誘って遊びに来てください♪

【日 時】6月14日(日)11:00~16:00

【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)



和高スパイスの魅力発見! 生産者をつなぐ交流会

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☆

講師: 和高スパイス(株)

【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。お子さん連れOK!

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



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、実践したい方は充電済のスマホや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。

【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

【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) 【託児】なし。お子さんと一緒にどうぞ♡

後援: 江戸川地域協議会
講師: 下平井水辺の楽校

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

【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!



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”。

《生活クラブ連合会主催》

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!

詳細は↓こちら↓

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



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。色ん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。



5月11日(月) HMでなに作る?おかずからおやつまで☆ @葛西区民館

国産小麦100%&かぼちゃのやさしい風味で甘さ控えめの生活クラブの【ホットケーキミックス】(HM)とこだわりの【牛乳】【鶏卵】を使って、安心お手軽クッキングをおこないました。事前にお結びの会メンバー内でHMレシピを募集し、ビオサポレシピを含むレシピ4種を選び、参加者10人が4グループに分かれて同時進行で調理を進めました。今回、「キッチンで眠っているたこ焼き器ありますか?」と声掛けをしたところ、3人が持参してくれました♪



- **ミニアメリカンドッグ**：中には【チーズ入り皮なしミニコロウインナー】を入れて、たこ焼き器でコロコロ♪パクッと食べられました。
- **ピザ**：HMと【北海道産小麦粉 強カタイプ】と【牛乳】で作るピザは生地発酵時間もいらず手軽にできました。【トマトパスタソース】を塗って、トッピングには【新玉ねぎ】【ピーマン】【白舞茸】と【そのままでもおいしい国産シュレッドチーズ】を乗せました☆
- **どら焼き**：直径9cmほどの生地をたくさん焼いて、【つぶあん】と【生クリーム】【いちご】【みかん缶】を挟みました♪
- **豆腐ドーナツ**：HMと【もめん豆腐】をよく混ぜ、たこ焼き器でコロコロ焼きました。中はふわふわ、外はカリッでおしかったです。

HMで色々アレンジ出来てレパートリーが増えて嬉しいです。どれもお子さんと一緒に楽しく作れるので、ぜひみなさんも作ってみてくださいね!

(消費委員Nさん)



ビオサポレシピサイト

ホットケーキミックスでフルーツどら焼き



紹介します！
仲間を大募集中です♪

北東ちいき委員

☆お気に入り消費材 ☆ひとつこと

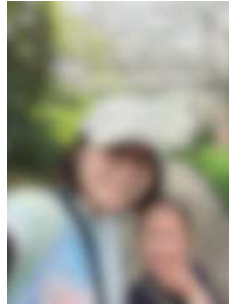
イベントでお会いしましょう♪



(リーダー)

☆純りんご酢、鶏卵、豚肉ひき肉、全粒粉入りビスケットクリームサンド

★今年もおいしい企画を計画中！参加をお待ちしています♡



(会計)

☆予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ4点セット、おさかなソーセージミニ、肉厚わかめ

★楽しくできる企画を計画中です！沢山の方に参加していただいております！よろしくお祈りします。



☆国産レモン、こもすびちゃん、トマトケチャップ、かぼちゃの濃厚プリン、国産六穀クラッカー

★生活クラブの消費材をみなさんと一緒に知って学んでいけたら良いなと思っています。



北西ちいき委員



(リーダー)

☆バランゴンバナナ500g

★特に③のフェアトレードの関係に共鳴して、食べ続けています。

①自然の生態系を守りながら栽培されている ②ポストハーベスト処理も行なわれていないため、安心して食べられる、現地の生産者の健康も守られる ③生産者と対等な価格で取引を行うことで、フィリピン農家の生活向上や自立を支える取り組みになっている



(会計)

☆牛乳900ml、餃子、これ好き！スライスソーセージ、レモンラムネ菓子、ざくざりポテトチップス・うすしお味、固型せっけん、トマトケチャップ

★組合員歴5年になりましたが、同じルーティンになりがちなので、いろんなイベントを通して今年はまだまだ食べたことのない消費材に出会ったり、いろいろ試してみたいです！



☆丸大豆醤油、真塩、素精糖、国産十割こうじみそ、伊勢のり

★生活クラブ組合員は、同じ釜の飯を食べる仲間みたいなものだと思います。

おいしい、たのしいを共有できる企画を、たくさん考えていきます！



2025年度まち江戸川決算報告書は
6月4日(木)・5日(金)配布の
ピンク色の広報紙で
ご確認ください



4月20日(月) まち江戸川 PC&スマホ勉強会☆ @市民ファーム

今年度はPC&スマホ勉強会を偶数月に開催します！

第1回目は8人の参加者とまち委員でゆったり楽しく学びました♪ スマホデビューしたばかり！という方も一緒に、普段PCやスマホを使っていて困っているところを聞き取り、まち委員が手取り足取り操作をしながら解決していきました。二次元(QR)コードの読み取り、SNSアカウントの新規作成、PCのスクリーンショットとWord・Excelの使い方など…知りたかった疑問が解決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【おからチップ】と【スモークチーズ】でちょっと一息。大好評でした。eくらぶでのよやくらぶ新規登録方法を知った方が、前回のイベントで試飲し気に入ったとのことでノンホモ牛乳の予約を1件、他の方も牛乳とお米の予約を…とそれぞれ2件ずつ増えました。

4月24日(金) 『遺伝子組み換えってなあに？』GMナタネの自生調査 @ふなほり古民家 好日荘

4月に新しく開所した「好日荘」を会場に、アメリカのドキュメンタリー映画『パパ、遺伝子組み換えってなあに？』を鑑賞。父親が息子を想い、遺伝子組み換え(Genetically Modified)食品の真実を追いながら、食の安全について考える内容でした。

生活クラブのNON GMマーク(微量原料も含めGM作物を原料に不使用)のついた消費材の【緑茶飲料 歌茶】と【黒豆塩大福】をお供に、GM食品の裏側に恐怖を覚えつつ、集中して見入ってしまいました。



映画の最後に監督のお子さんが「何が入っているか知るべきだよ」「買わなければいい！そしたらGM食品はなくなるよ」と言っていて、本当にその通りだと思いました。知って、選んで購入する消費者でいたいですね。上映会のあとは、船堀の歩道で採取したアブラナを、GMかどうか検査キットで調べました。葉の部分から抽出した成分を試験紙に付けて反応を確認したところ、陰性とわかり、ホッと胸をなで下ろしました。



4月26日(日) 第2回かさいこども食堂マルシェに出展 @滝野公園



2回目の開催となる葛西エリアの子ども食堂が集まるマルシェに、あったか子ども食堂のみなさんと出展しました。【ポークウインナー】を挟んだウインナードッグには【トマトケチャップ】を自分でかけられるようにしました。「ウインナーとケチャップがおいしい！」の声がたくさん聞かれましたよ♪

5月10日(日) 清新町・臨海町ふれあいまつりに出展 @清新町緑道

地域のおまつりに今年も出展！【全粒粉入りビスケットクリームサンド】の試食、消費材の展示、“コネコネ”マイせっけん作りやブラックライト実験などを通して、生活クラブを紹介しました☆せっけん素地を手でこねてやわらかくし自分の好きな形に成形できるので、今年も子どもに大人気❖オープンからラストまでずっと賑わっていました♪「乾かして固まったら手も体も洗えちゃうよ」「上履きもピカピカになるよ」「じゃあ自分で洗うー！」と楽しそうな会話が聞こえてきましたよ。

ブラックライト実験用の恐竜型ボックスをのぞいた方は、“2023年に蛍光増白剤入り合成洗剤で洗ったガーゼ”が、まだ青白く光っていることにびっくり！隣に展示していた『不安虫の香害パネル』も併せてみていただき、せっけんの安心・安全性を伝えることができました。組合員5人とお子さんの協力があり、紹介を含む3名の加入がありました☆





『予約』は 組合員と生産者の『食べる約束』

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

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立った「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。

▼ 4月予約登録状況 (4月末まち江戸川組合員1325人中) ▼

2026年度目標	予約人数	目標まで...
米	464人	475人 達成☆
牛乳	525人	441人 あと84人
鶏卵	685人	594人 あと91人
豚肉	285人	210人 あと75人

テーマ
消費材

予約・牛乳900ml	牛乳900ml	予約・ノンホモ牛乳	ノンホモ牛乳
2672本	89本	509本	35本

—まち江戸川の目標—

年度末までに 予約・牛乳 & 予約・ノンホモ牛乳 を 合計3200本!

通常価格
(税込)より
51円
オトク

オトクに飲むならよやくらぶ☆通常340円⇒予約289円

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★

生活クラブの牛乳は

◎72℃15秒間殺菌パステライズド製法
熱による成分の変性が少なく、さらっとして
ほんのり甘みのあるのが特長

◎成分無調整

まち江戸川 テーマサークル

5月のまち会議で承認されました。

メンバー随時募集中!

p.8通信欄からお問い合わせください☆



ブルームーン

リコーダーのアンサンブル演奏を楽しむサークルです。
ソプラノリコーダーを演奏したことのある方は多いと
思いますが、他にもアルト、テノール、バスなどの
リコーダーがあり、うまく合わせると、
とても素敵な音色になります。

場所：北葛西コミュニティ会館 音楽室

日時：毎月2回、日曜日17時から



リラックスヨガ

自分自身の心や身体を理解してケアにつなげることを
目的とする「クリパルヨガ」のサークルです。
毎日 仕事や家事、子育てで忙しい女性に自分と向き
合う時間を過ごしてほしいと思います。

場所：コミュニティプラザ一之江 または
新川さくら館

日時：毎月第2・第4金曜日10:00~12:00

参加費 (都度払い)：生活クラブ組合員は 800円、
その他の方は 900円



講師：米国クリパルセンター公認ヨガ教師
安井 由美子先生

ギャザリングヨガ

身体が硬い! やったことがない! 運動は苦手!
そんな方こそ大歓迎!!
心しずかに身体の声を聴きましょう!!

場所：船堀コミュニティ会館 和室

日時：毎月第1・第3日曜日 10:00~12:00

参加費 (都度払い)：生活クラブ組合員・ACT会員は
900円、その他の方は 1,000円

菌活サークル

ぬか漬け、納豆、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品
から、身体に良い働きをする『菌』を積極的においしく
楽しく取り入れるサークルです。

場所：江戸川区内の施設 日時：年4回

せっけん情報局

Quiz

①せっけんの泡立ちが消えやすくなる原因は?

A. 汚れが多い B. 洗濯物が少なすぎる

②せっけんカスががきやすいのはどんなとき?

A. すすぎ不足のとき B. お湯で洗ったとき



①A. 汚れが多い
②A. すすぎ不足のとき
原因は汚れが多いこと。洗濯物が少なすぎると、洗剤の成分が残り、すすぎがすすぎきれない。お湯で洗ったとき、洗剤の成分が残り、すすぎがすすぎきれない。

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6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
	6/26 (金)	和髙スパイスの魅力発見!生産者つながる交流会	・	—	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)
	9/14 (月)	ミルクがもっと好きになる日。新生酪農生産者交流会	・	—	8/30 (日)

まち会議を見学したいです。(6月12日・7月8日・8月3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。(6月10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、メチ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。イベント参加時は、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われている。

編集後記

長男(現5年生)の入学時から相談してきた『香害』について、ついに学校だよりで周知されました。香害の原因や症状、「個人の好みの問題ではなく、健康被害を伴う。つらい思いをしている人がいる。スメルハラスメントへのご配慮を。」とまで書いてもらい驚きました。声をあげ行動する大切さを、生活クラブで学べたことに感謝です。まだ第一歩。子どもたちが安心して過ごせる環境づくりのために、できることを続けていきます。我が家は【洗濯用無添加せっけん(針状)】&【炭酸塩】で洗濯していますよ♪(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
【ジュシーバリ旨
ポークウィンナー】
もプレゼント♪

