発行日：2026年9月3日　発行責任者：まち江戸川運営委員会/23区南生活クラブ生活協同組合

まち江戸川広報紙
2026年 9 月号

わくわく！たのしい！をシェア♪
～つながる、ひろがる仲間づくり～

■コールセンター　TEL 03-5426-5218
■江東センター　FAX 03-6457-2624

7月末現在　◆組合員数 1,309人（計画 1,362人）　◆世帯当利用高 24,215円（計画 23,467円）

江戸川南北

おさそい　全部の試食会に参加もOK！託児はありませんがお子さんもご一緒にどうぞ！

贈ってうれしい、食べておいしい 冬ギフト試食会

10/(金)16 10:00-12:30

季節の贈りものや帰省の手土産にもおすすめ☆
金華豚しゃぶしゃぶ、鴨肉と戸隠そば、魚介のお惣菜、アイスやジュースなど、生活クラブならではのギフトを実際に味わえます。
ご自宅用に気になる方も、お気軽にご参加ください♪





【会場】**東部区民館** 2F 集会室くすのき
【申込〆切】**10月4日(日)**　（東瑞江1-17-1）



クリスマス＆正月用品 試食会



忙しい年末年始こそ、簡単なのに贅沢なごちそうを♪
試食会で今年のメニューを決めちゃいましょう！

〈北東・北西ちいき〉

10/(土)3 10:00-12:00

これ食べたい！を見つける クリスマス・正月試食会



【会場】**グリーンパレス** 4F 料理講習室
【申込〆切】**9月20日(日)**　（松島1-38-1）

〈中・南ちいき〉

10/(金)23 10:00-12:00

特別な日のごちそう♪ クリスマス&お正月 試食会



【会場】**葛西区民館** 3F 講座講習室
【申込〆切】**10月11日(日)**　（中葛西3-10-1）

本ページ【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
各回共通【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、飲み物

Follow Us まち江戸川SNS

NEW

Instagram
Facebook
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！

LINEオープンチャット
いつでも気軽に組合員同士の交流、情報交換をしましょう♪

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♪

おさそい

予定変更になってもOK！ 気になる方は ぜひ p.8 通信欄 or Webからお申込みを♪

＼生活クラブに加入したばかりの方も大歓迎！／

生活クラブおためし説明会@ぶらんこ江戸川



生活クラブの子育て広場「ぶらんこ江戸川」で、生活クラブの魅力や消費材の取り組みを紹介します。牛乳とお菓子の試食、当日だけの特典もあり☆お話を聞くだけでもOK！
生活クラブが気になっているお友だちをぜひお誘いください。

【日　時】9月7日(月)11:00～12:00 ※開催時間内に直接会場へお越しください
【会　場】ぶらんこ江戸川（江戸川区船堀6-11-25　BRICK&WOOD 1F）

香りにふれる手打ちそば　おびなた生産者交流会 <北東ちいき主催>

生産者：(株)おびなた





戸隠そばで有名な㈱おびなたの生産者をお招きします☺
消費材のこだわりを聞いて、そば打ち体験・試食もできる美味しい企画です！

【日　時】10月9日(金)10:00～13:00
【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、筆記用具、飲み物　【託児】なし。お子さん連れOK！
【申込〆切】**9月13日(日)**　【定員】20名（北東ちいきの組合員優先）

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…
講師：まち委員
事前に質問を送っていただいてもOK！ 時間内出入り自由☆
託児はありませんがお子さん連れOK！ お気軽にご参加ください♪





【日　時】10月27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
【申込〆切】**10月25日(日)**

【日　時】12月11日(金)10:00～12:00
【会　場】小松川市民ファーム（東小松川3-35-13-204）
【申込〆切】**12月6日(日)**



★両日共に【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

ミツバチからの贈りもの☆はちみつ生産者交流会

生産者：(株)スリーエイト

花から花へと飛び回るミツバチたちの役割とは？ その恵みであるハチミツが、私たちの食卓に届くまでにはたくさんの物語があります。
ハチミツの食べ比べを楽しみながら、ハチミツづくりへの想いやこだわりを生産者から直接伺える貴重な機会です。





【日　時】11月2日(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
【持ち物】飲み物、筆記用具　【託児】なし。お子さん連れOK！
【申込〆切】**10月18日(日)**

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

みんなで囲もう♪野菜たっぷりトマト鍋

国産完熟トマトと日高昆布、国産鶏がらスープでつくった【トマト鍋の素】を使って、具だくさんのトマト鍋を作ります。最後はご飯と卵を加えてリゾットも楽しみましょう！
おいしい鍋とおしゃべりで、心も体も温まる時間をぜひご一緒に♪



【日　時】11月 11日 (水)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
【申込〆切】**10月25日(日)**　【託児】なし。お子さんと一緒にどうぞ。

開催報告

＠葛西区民館

7月24日(金) 組み合わせは無限大☆オリジナルミニパフェづくり

一昨年に開催し大好評だった、消費材オンリーのオリジナルパフェづくり！
今年も夏休みに開催し、ゲスト(非組合員)2組、25人のお子さんを含む45人の参加がありました。
幼児さんは【十穀シリアル】や【牛乳鈴かすてら】などの袋菓子を開封して分けたり、低学年さんは【牛乳でまぜまぜデザート】を混ぜたり、【きぬ豆腐】と【片栗粉】で作る「簡単もちもち団子」を担当。高学年さんは小玉スイカやバナナを切る係となり、みんなで準備をしていきました。





もちもち団子は丸めたり、【きな粉】をまぶしたり…
きな粉が苦手な子向けにきな粉なしも用意したり、子どもたち同士で協力し合いながら作りました。
できたもの、切り分けたものは2つのお皿に分けて長テーブルに並べてセッティング☆
全種類並んだら、おまちかねのパフェづくりスタートです！
どんな順番で入れようかな？大きいものは1つずつ？たくさん入れたら他の人が食べられなくなるかな？と、思いやりの気持ちももちながら、それぞれ思い思いの自分だけのパフェが完成しました☆

楽しくておかわりもできてうれしかった！
材料の準備から自分たちでできるのが楽しかった！



全16種の消費材を用意しましたが、みんなの感想を聞くと【小玉スイカ】がおいしかったの声が♡
切り分けると真っ赤なカットスイカがパフェのアクセントになる、旬のフルーツが一番人気でした。
みなさんもぜひ**おうちパフェ**お試しくださいね♪

@グリーンパレス

開催報告 **7月30日(木) 子育てひろば　カラダにいいせっけん洗濯術☆**

「魔法みたい！」せっけん洗濯術を体験！

「どんなシミでもせっけんで落ちます！」



参加者が持ち寄った
「普段の洗濯では落ちなかったシミのついた衣類」にお湯をかけ、【せっけん】と【酸素系漂白剤】を1対1で付けてブラシでゴシゴシ。
子どもたちも興味津々！少しこすっただけで、油性ペンや襟の汚れも時間が経ったシミも…みるみるきれいに！
最前列の子からは思わず「魔法みたい！」の声も✧







ブラシは何でもOK！
だそうです♪

汚れたダウンも同様にゴシゴシ！
帰宅後、ネットに入れずそのままドラム式で洗濯。
天日干しでしっかり乾かした後、乾燥機で数分膨らませました。スッキリ～♪



-学んでわかった３つのこと-

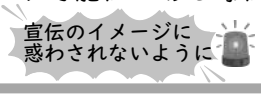
①「せっけん」と「合成洗剤」の違い

●洗剤は「せっけん洗剤」と「せっけん以外の洗剤」の2種類だけ！

成分表示にせっけんという文字がなければ、合成洗剤！

※せっけんと合成洗剤が合わさった複合せっけんもある

●TVCMなどでよく見かける柔軟剤の成分は肌や健康に悪影響を及ぼす可能性のある毒性の強い合成界面活性剤。



②「せっけんカス」も解決！

「せっけんカス」の原因は
- 洗濯物を詰め込みすぎて、すすぎ不足
- せっけん不足
- 粉せっけんの溶け残り

せっけんの量が適正だと、カスはつかない☆
洗濯物の量は、水中で泳ぐ状態が理想。
洗濯開始時に泡が見える程度が適正量。

⚠注意⚠ せっけんカスや黒カビを減らすため、**せっけんを少なくするのは逆効果！**せっけんは濃度が下がると界面活性作用が消滅。するとせっけんカスが洗濯物に吸着💦

③洗濯表示は正しい洗濯の道しるべ

●ドライマークも家で洗える！
ドライと洗濯マークがついていたら、どちらでも可。クリーニングに出す必要はなし。
洗濯✖マークでも、合成繊維(ポリエステル・ナイロン・アクリル)が100%の物は家で洗える！

●ドライクリーニングでは汗などの水溶性汚れはほとんど落ちない。
同じ溶剤を循環させて使用するので、溶剤の汚れが品物に付着して臭いや黒ずみが発生することがある。ドライ溶剤は人体に有害な化学物質で法律により厳しく規制されている。

《講師》(有)白栄舎クリーニング代表取締役 **茂木 孝夫 さん**

生活クラブ歴30年以上の
せっけんクリーニングのプロ✧

好きな消費材は
【トマトケチャップ】



せっけん情報局

災害時の洗濯について考えたことがありますか？
水や食品、ロールペーパー(所謂トイレットペーパー)の備えは意識している方が多いと思いますが、せっけんなどの洗浄剤はいかがでしょうか。
また、使える水が無いあるいは限られている場合、どうしますか？
茂木さんに聞いてみました！

酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)又は、セスキ炭酸ソーダを使います。
1回すすぎで大丈夫です。
すすぎの水がない場合は、
洗浄剤の量を半分にすれば、
すすがなくても大丈夫だと思います。

【セスキ炭酸ソーダ】

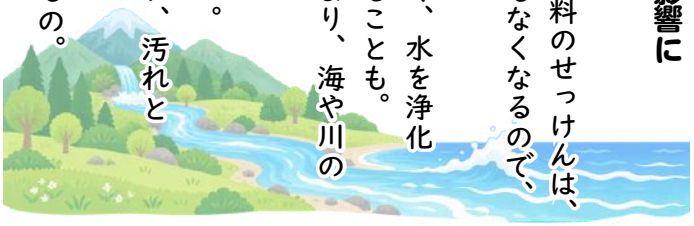


1kg　税込598円
(9月4回現在)
〈包材より〉
～**軽い汚れの洗濯**に単独で使用する場合～
水30Lに
セスキ炭酸ソーダ15g（大さじ1杯）。
冷水にもサッと溶けて簡単！
※血液や油汚れのひどい衣類には
予洗いやつけ置きがgood！

人にも環境にもやさしい「せっけん」

せっけんの原料や環境への影響についても学びました

●天然の油脂とアルカリが原料のせっけんは、排出されると洗浄力も毒性もなくなるので、環境に悪影響を与えません。
●合成洗剤は分解されにくく、水を浄化する微生物にも影響を与えることも。
結果、自然の浄化作用が弱まり、海や川の水質悪化を招きます。
水は山から川へ、そして海へ。
その途中で私たちは水を使い、汚れと一緒に洗剤を流しています。
水は地球からの大切な借りもの。



香害パネル展示も行いました

まだせっけんを使っていない方に向けて「**まずはせっけん一個から**」と呼びかけ、香害パネルも展示。以前のパネル展で知り合った千葉の組合員もお友だちと参加し、せっけんや香害について熱いトークで盛り上がりました。



未来のためにも「せっけん生活」はじめませんか？

せっけんは、人にも環境にもやさしい洗剤です。特性をよく理解して使えば、汚れ落ちも良く、さまざまな場面で活躍します。





「私たちは多くの化学合成物質により便利で快適な生活が成り立っています。この利便性の裏側に、様々な不便があり、その象徴が様々なアレルギー症状です。
食物には安全性を意識することがあっても、洗剤には安全性を意識せずに、イメージや利便性を優先させてしまいます。
合成洗剤は、皮膚を通して様々な健康被害を及ぼす可能性が高い、有害な化学合成物質です。合成洗剤・柔軟剤・消臭スプレーなど身の回りの便利な化学合成物質を減らして、せっけんや自然に近い物を使用することで、人間本来の快適で健康な生活を送れる社会づくりを目指していきたいと思います。明るい未来のため、そして子どもたちのために。」と締めくくり、茂木さんの“カラダにいい魔法のせんたく洗濯術講座”は終了しました。

学校給食、今どうなってる？

7月の広報紙に掲載した『学校給食についてのアンケート』に、江戸川区内の小学校16校・中学校1校の保護者から**24件**の回答が寄せられました。ご協力ありがとうございました！

えどがわ学校給食向上委員会より

アンケートの結果

給食の食べ方
班で食べている…9件
前を向いて食べている…11件
両方ある…4件

会話について
自由 または 小声で会話できる…約7割
黙食…約3割

マスク
配膳側のみ…約6割
全員着用…約4割

アルコール手指消毒
必須・任意・実施なしが
ほぼ3割ずつに分かれました。

食事時間
20分前後が多い一方、10～15分程度という回答も1割ありました。

保護者からは

「友達と楽しく食べる経験を大切にしてほしい」
「班で食べる機会を増やしてほしい」
などの声が寄せられました。



子どもたちにとって、給食はどんな時間であってほしい？

私たち『えどがわ学校給食向上委員会』では、給食の時間が「栄養をとる時間」だけでなく、
「人との関わりを育み、楽しく食べられる時間」であってほしいと願っています。

お願い



今回のアンケートでは個人情報の収集を行っていませんでした。委員会見学希望の回答をされた組合員の方や、この結果を見て活動に興味をもたれた方は、まち江戸川のLINE公式アカウント または p.8 通信欄 でぜひお気軽にご連絡ください。お待ちしています★

あなたのアイディアや経験が誰かの心をワクワクさせるきっかけになる

今の生活がより楽しくなる！

2/21㊐開催☆大試食会の実行委員大募集！

人気消費材を試せる**生活クラブ大試食会**を**2/21㊐11:00-16:00**、
品川区のきゅりあん(最寄駅：大井町駅)で開催します♡

試食会は、安心・おいしい食材の魅力を、見て・食べて・体感できる！
生産者も参加し、こだわりのおいしさを直接聴ける！特別な機会です★

実行委員会は月1回開催予定です。**生活クラブの魅力を一緒に伝えませんか？**
第3回目は**9/30㊌10:30-12:30@生活クラブ館**(最寄駅：経堂駅)
託児もデポーもありますよ♪　詳細・お申込みは右記二次元コードから

『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。

▼7月予約登録状況 (7月末まち江戸川組合員1309人中)▼

	2026年度目標	予約人数	目標まで…
米	464人	**453人**	あと11人
牛乳	525人	**435人**	あと90人
鶏卵	685人	**584人**	あと101人
豚肉	285人	**212人**	あと73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
2606本	134本	**540**本	58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

おトクに飲むなら**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★



鶏卵10個パックもおトクに！
よやくらぶなら
通常392円⇒**予約387円**





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。
☆**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



ゲスト(まだ組合員でない人)を招いて

おうちカフェ を開きませんか？

－期間－
2026.
9.27まで

ゲスト1人につき消費材代を上限 **1,000円**(税抜)まで補助します！

ゲストが複数の場合、上限5人分 **5,000円**(税抜)まで補助します！

ゲストが加入したら ゲスト1人につき **5,000円分**、あなたの消費材代を値引きします♪

条件など詳細は、以前配付されたチラシまたは右記のサイトから**ご確認ください。**



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
【おさかなソーセージミニ】もプレゼント♪



※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9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
	10/3 (土)	これ食べたい！を見つけるクリスマス・正月試食会	・	—	9/20 (日)
	10/9 (金)	香りにふれる手打ちそば　おびなた生産者交流会	・	—	9/13 (日)
	10/16(金)	贈ってうれしい、食べておいしい 冬ギフト試食会	・	—	10/4 (日)
	10/23(金)	特別な日のごちそう♪クリスマス&お正月試食会	・	—	10/11 (日)
	10/27(火)	まち江戸川　PC&スマホ勉強会☆	・	—	10/25 (日)
	11/2 (月)	ミツバチからの贈りもの☆はちみつ生産者交流会	・	—	10/18 (日)
	11/11(水)	みんなで囲もう♪野菜たっぷりトマト鍋	・	—	10/25 (日)
	12/11(金)	まち江戸川　PC&スマホ勉強会☆	・	—	12/6 (日)
	まち会議を見学したいです。(9月9日・10月7日・11月4日)		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。				

♥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

⇩23区南主催

【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。

江戸川区の学校給食についての情報、
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、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)のにおいによっ、不快感や健康への影響が生じること。香料が因となり「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

8/1は再エネフェス@生活クラブ館へ。今年はスタッフとして、フレグランスフリーの洋服交換会と香害パネル展示を担当しました。せっけん洗濯の話でスタッフ同士盛り上がったり、「生活クラブでんき」の仲間が江戸川で1人増えたり、嬉しい時間でした♪ 昨年「生活クラブでんき」にスイッチングして1年。変わったのは、何より気持ち。自然エネルギーを使っていることを子どもたちに誇れる毎日が心地いいです。地震が起きる度に原発事故を思い出し、これ以上、防げる事故で犠牲になる人を生みたくないと思います。だから私はこれからも「生活クラブでんき」。帰宅後は江戸川区花火大会へ。経堂のデポーで買った冷凍お惣菜を温めるだけ(笑)組合員の友人家族と消費材たっぷり観覧。美味しい楽しい時間でした ✳ (大貝)