発行日：2026年10月8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 10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

8月末現在　◆組合員数 1,302人（計画 1,361人）　◆世帯当利用高 14,749円（計画 14,131円）

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♪

災害、そのあとを生きる
～在宅避難の選択と備え～

生活クラブの消費材
でんき＆**共済**
の話も聞けますよ
備えておくことで、
安心はつくれます。



大きな災害のあと、
「避難所へ行く」だけが選択肢ではありません。
自宅で安全に過ごす「在宅避難」について、
一緒に学び、考えてみませんか？

《講師》防災士・危機管理士2級
(自然災害・社会リスク) 柿澤佳昭さん

12月8日（火）10:00～12:00

ふなぼり古民家 好日荘（こうじつそう）
（江戸川区船堀6-11-25）

無料／
まち江戸川の組合員以外は300円

申込〆切
11/29(日)

いざというとき、助け合える地域へ

生活クラブでは、日ごろから顔を合わせ、いざというときに助け合える「コミュニティづくり」を進めています。



防災は、モノの備え＋人のつながり。

▶【動画】生活クラブ発！未来につなぐコミュニティ

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♪

特別な日のごちそう♪ クリスマス&お正月試食会



<南ちいき・中ちいき共催>

一年でこの時期しか注文できない、年末年始の特別な消費材！毎年恒例の試食会は、この時期限定の消費材をお試しできるチャンスです☆
みんなで楽しく一緒に調理、試食しませんか？

10.23 (金) 10:00～12:00

【会場】葛西区民館 3F 講座講習室（中葛西3-10-1）

【参加費】300円/まち江戸川の組合員以外は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11日(日)

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☆
今さら聞けないという初歩的な質問でもOK！
LINE、Word、Excel、Canvaなど…
事前に質問を送ってもOK！
時間内出入り自由。
お気軽にご参加ください♪

無料



10.27 (火) 10:30～12:30

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

【申込〆切】10月25日(日)

12.11 (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)

ミツバチからの贈りもの☆ はちみつ生産者交流会



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。

生産者：(株)スリーエイト

11.2 (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300円/組合員以外は500円/中学生以下無料

【申込〆切】10月18日(日)

聞きたい！話したい！ 夜のせきららトーク会☆



「来年度どんなイベントがしたい？」「まち活動費って？」「エッコロって？」など気になっていることはありませんか？ コロナ禍の頃から年1回、広報紙でアンケートを通してご意見を伺ってきましたが、今年度はオンラインで意見交換しましょう♪
耳だけ参加、両日参加もOK！お気軽にどうぞ☆
〆切日以降にZoomの参加URLをお送りします。
下記二次元コードからお申し込みください。

オンラインのみ

21:00～22:00

11.7 (土) 【申込〆切】11月1日(日)

11.14 (土) 【申込〆切】11月8日(日)

子育てひろば　親子写真撮影会@ぶらんこ江戸川

講師：ちびあゆカメラ水沢亜夢美さん

あっという間に過ぎていく、子どもと親の“今”。
プロのフォトグラファーが、いつもの広場で親子の自然な姿をあたたかい写真に残します。
クリスマスの衣装や、年賀状用にお気に入りの服でどうぞ♪撮影データを10カット以上お渡しします。

11.20 (金) 10:30～12:30 **未就園児(0-3歳以下)親子限定**

【会場】江戸川たすけあいワーカーズもも ぶらんこ江戸川（船堀6-11-25 BRICK&WOOD1F）

【参加費】1家族あたり1000円／
まち江戸川の組合員以外は2000円＋広場利用料300円
（当日生活クラブにWeb加入で参加費1000円、広場利用料は無料になります）

【持ち物】衣装や小物は各自ご持参ください

【申込〆切】11月8日(日)　【定員】約10組







大切な方への贈り物
生活クラブの冬ギフト

生活クラブのギフトを親族やお友だちに届けましょう♪　家族や自分用にちょっと贅沢も♪
気になる消費材はSNSでぜひチェックしてみてください★　#生活クラブ冬ギフト

Q. 生活クラブのギフトはなぜ高品質のものをお手頃価格で提供できるの？
A. 一斉に注文、共同購入するため＆簡易包装、無包装なので 価格を抑えることが可能です。

Q. 生活クラブで注文するメリットは？
A. 買いに行く時間と手間が省ける！簡単！ 普段の消費材もあるので、安定の美味しさ♡
全国送料込み。（一部冷蔵品など、お届けできない地域があります）
組合員受取品は通常の配達便で届くので配送料無料！

ATTENTION PLEASE!

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るので便利！ユーザー登録をして、ぜひご利用ください。

『生活クラブGift』サイトのご案内 → 『生活クラブGift』サイト
早期企画：9/28(月)9時～10/18(日)19時
本企画：10/5(月)9時～11/1(日)19時

スケジュール	カタログ配布	提出	お届け
全国宅配 早期企画	9/28～10/2	10/12～10/16	Ⅰ期：12/1～12/14（農産物は別） Ⅱ期：12/16～12/23
全国宅配 本企画	10/12～10/16	10/26～10/30	Ⅰ期：12/1～12/14（農産物は別） Ⅱ期：12/16～12/23
ご自宅用（組合員受取品）	10/12～10/16	10/19～10/23	11/16～11/20 11/23～11/27



ギフトカタログ冊子は、過去2回（2026年夏・2025年冬）のうち「全国宅配本企画」を1回以上利用した方、
または生活クラブへの加入3年以下の方に**のみ**配られます。
上記以外の方には10/5～9にダイジェスト版が配られます。

10月16日に試食予定
☆おススメ冬ギフト☆
※イメージ写真・全国宅配価格（送料込・税込）


日本の米育ち金華豚・三元豚合盛しゃぶしゃぶセット　4,968円


北海八宝漬＆塩時鮭切身セット　8,424円


国産魚惣菜６種詰合せ　5,962円

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！


昆布巻ハーフ６種詰合せ　6,070円


鴨肉と戸隠そば詰合せ　3,726円


アイスバラエティセット　5,648円


無茶々園ジュース３本セット　3,980円

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

@東部区民館

9月11日(金) マカロニグラタンを作ろう！回転備蓄も学べる試食会



大人8人、子ども1人と少人数でしたが、防災月間に合わせて回転備蓄消費材の試食やおススメ品の紹介を行い、和気あいあいと有意義な時間を過ごしました。
今回は災害時でも作りやすい常温保管できるものを中心に調理。マカロニの別茹で不要で簡単に調理できる【パパっとマカロニグラタンセット】と、生活クラブの「ビオサポレシピ」サイトに掲載されている公式レシピから、食品用ポリ袋で炊く『白米』と『さば味噌煮缶とスイートコーンの炊き込みご飯』をみんなで調理しました。

今までなんとなく準備していた防災用品でしたが、
◆普段から食べ慣れているもの　◆災害の時こそ美味しいもの
というみなさんのお話を聞いて、たしかに！子どもたちも普段から食べ慣れていないと、非常時だって食べないよな…と考えさせられました。参加した娘も「全部おいしかった！ごはん作るのが楽しかった！」と喜んでいました♪ 家に帰ってから防災用品を見直して、非常時こそおいしいものを食べたい！と早速注文しました。

(消費委員Sさん)



**自然災害はいつも突然やってきて私たちの生活をおびやかします。そんな時にも、日頃から食べ慣れた味があれば、安心感につながります。
日常的に使いながら使った分だけ買い足して備蓄する「回転備蓄」で、いつでも起こり得る災害に備えましょう！**



調理の待ち時間には、グリーンシステムやGMOフリーゾーンサポーター登録などについてお話し、2名の新規登録がありました。試食イベントによく参加してくださる組合員から「生活クラブの企画は食材が安全だから、安心して来られるの。外食よりもこちらが良いわ♡」との声をいただき、とても嬉しく思いました。
消費材の「好き！」を語り合い、とても消費委員会らしい1日になりました。

開催報告

9月14日(月) @グリーンパレス
ミルクがもっと好きになる日。新生酪農生産者交流会

今年度のテーマ消費材【牛乳】の生産者、
新生酪農(株)の栃木工場から大森さんにお越しいただき、
「私たちのパスチャライズド牛乳を飲み続けるために」
をテーマにお話を聴かせていただきました。



おいしさのヒミツを教えてもらいました

生活クラブの【パスチャライズド牛乳】は
72度15秒間殺菌
さらっとほんのり甘い

エサが違う！

配合飼料のトウモロコシと大豆かすは、遺伝子組み換えされていない、収穫後に農薬を使用していないものを使っています。

殺菌方法も違う！

焦げくさくない！

日本では市販の牛乳の9割は、120～150度の超高温瞬間殺菌をしているので(UHT牛乳)、熱に弱いたんぱく質*が変性し、栄養や風味が変わってしまいます。
*免疫グロブリン、ラクトフェリン

ノンホモって？

乳脂肪球を細かく砕いて均質化(ホモジナイズド)していません。静置しておくと上部にクリームの層ができるのが特徴。
モッツァレラチーズが作れる！

お待ちかねのアイス作り♪



【牛乳】【生クリーム】【素精糖】を入れたチャック付き食品用ポリ袋を氷と塩を入れた袋の中に入れて、タオルで包み、袋を振ったり、もんだりしてよく混ぜます♪
するとあっという間にアイスの出来上がり！！
牛乳の味がしっかり感じられておいしい♡



参加者からは
「こんなに簡単においしいアイスが作れるなんて！」
「家でもジャムなど入れてアレンジして作りたい！」
と大好評でした。

生活クラブの牛乳の消費量は、年々減少しています。私たちの牛乳・乳製品を未来に残していくためにも、生産された牛乳をきちんと飲み切ることが大切です。
会の終わりに「**予約して飲み続けること**」を呼びかけたところ、当日**新たに5本の予約登録**が増えました

Q 牛から出るお乳の量は1日どれくらい？

子どもたちにも楽しめるクイズも！

A 20～30L！！

えー！すごーい！

仔牛は生まれた時は免疫をもっていないので、母牛の初乳から免疫物質をもらいます。約1週間後には仔牛が飲む乳とは別に、人間が飲む牛乳として利用され始めます。

「仔牛が飲む乳を人間が奪っているの？と聞かれますが、生後3か月の仔牛が飲むのは1日4～8Lなので、あまった乳を人間がいただいているんです。」と大森さん。

「牛乳は工場ではなく、牛が子どもを育てるために出してくれる恵みの食べ物です。おいしい牛乳は健康な乳牛から生産されるので、牛にやさしい飼い方で健康な牛を育てるのが基本です。」と
おっしゃっていました。



一本でも多くの牛乳を飲モ～♪
牛乳が苦手な人は乳製品の利用を♡
それが酪農家を守ることにつながります！

開催報告

8月9日(日)「水と光の夏の思い出」に出展　@カヌー・スラロームセンター

まいぷれ江戸川区主催のイベントに出展しました。初めての会場で集客があるのか不安でしたが、広報紙やSNSでの広報を見て遊びに来てくれた組合員が3名も♪ 当日加入は1件でした。まち江戸川の活動を楽しんでもらえたら嬉しいです！

8月18日(火) まち江戸川　PC&スマホ勉強会☆　@小松川市民ファーム



夏休み中の開催で、委員の子どもも参加し、一緒にCanvaを学びました。そのほか、LINEの“ノート”の見方や“コメント”の入力方法、“投票”への回答方法なども学びました。以前の勉強会でCanvaを学んだ方から「チラシを作れるようになった」との報告があり、それを知った方が今回参加してくれました。学んだことが次の参加につながり、定期開催の成果を感じることができました。
また、消費委員が1人増えるなど、組合員同士の交流も深まりました。

9月7日(月) 生活クラブおためし説明会@ぶらんこ江戸川

悪天候のためか残念ながら来室者がなかったため、ぶらんこ江戸川のスタッフとまち委員とで今後のイベントについて打ち合わせを行いました。美味しい消費材の話など、ついつい話が脱線する場面もありましたが、どんなイベントが良いか、真剣に話し合い。11月、12月と2月にもイベントを行いますのでぜひご参加くださいね♪

9月13日(日) 子育てひろば　うちの子どんな子？タイプで発見！　@新川さくら館

＜南ちいき・中ちいき共催＞

昨年度のちいき大会で大人向けに開催し好評で、参加者から子ども向けの企画をしてほしいとのリクエストがあり、今年度は子育てひろばとして開催しました。6組14人の参加がありました。
前半は、折り紙や積み木などを使ったアクティビティを子どもと大人に分かれて行いました。アクティビティの様子や日頃の生活の様子を思い出しながら、子どもと大人それぞれのタイプを発見しました。
後半は、子どもは工作や縄跳びなど自由遊び、大人は前半で発見したタイプをもとに、日頃の育児の困りごとを共有してタイプごとに解決のヒントを一緒に見つける話し合いが出来ました。





（南ちいき委員Sさん）

～参加者の感想～
・具体例をまじえながら参加型で楽しく学べて良かった☆
・子どもに強要し過ぎていたことに気付けた！
・学んだことを生かして楽しく過ごしたい✧

えどがわ学校給食向上委員会より

まち江戸川の組合員は誰でも参加できます♪
江戸川区内の小・中学校の学校給食において、地場産農産物や持続可能な食材の供給と活用を実現することを目的として活動しています。



8/6(木）に江戸川区一之江にある農家さんを訪問しました。伺った畑ではハウスで小松菜を、露地栽培で「江戸東京野菜」を育てており、都市農園のリアルな様子がわかる機会となりました。1月にはこちらの畑でイベントを開催する予定です。
次回の委員会の定例会は、10/14(水)10:30～12:00です。小松川市民ファームとオンラインの併用で行います。少しでも興味のある方はp8.通信欄でお気軽にご連絡ください♡

『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。

▼8月予約登録状況 (8月末まち江戸川組合員1302人中)▼

	2026年度目標	予約人数	目標まで…
米	464人	**440人**	あと24人
牛乳	525人	**434人**	あと91人
鶏卵	685人	**578人**	あと107人
豚肉	285人	**211人**	あと74人



テーマ消費材

通常価格(税込)より 51円 オトク

予約・牛乳900ml	牛乳900ml	予約・ノンホモ牛乳	ノンホモ牛乳
1582本	69本	**306本**	23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**！

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★



せっけん情報局

洗濯の排水、その先は？ 柔軟剤は本当に必要？

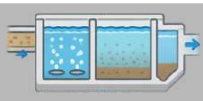


①洗濯



柔軟剤や洗剤の中には、香りを長持ちさせるためにプラスチック製のマイクロカプセルを使っているものがあります。洗濯中に細かいプラスチック(マイクロプラスチック)が排水に流れ出てしまうことがあります。

②下水処理



東京都23区では、合流式下水道が広く使われています。強い雨が降ると、処理しきれない汚水混じりの雨水が川や海へ放流されることがあります。

⚠マイクロプラスチックは、下水処理の中で分解されるわけではありません。

③その先へ

川・海へ



処理水や雨天時の放流水から環境へ流出する可能性も。

汚泥・肥料へ



汚泥に取り込まれたマイクロプラスチックが土壌へ移っていく可能性も。



安全・安心な農作物を育てるには、土だけでなく、水のことも考えたい。
毎日の洗濯だからこそ、環境に流すものを減らしたい。
柔軟剤に頼らず、せっけんで洗う。そんな選択を、はじめてみませんか。



まち活動費の引き落としについてのお知らせ

まち活動費として、半年ごとに 800 円が共同購入代金とともに引き落とされます。後期分の引き落とし日は 10月26日です。まち活動費は、主にまちやちいきが主催する学習会やイベント、組合員拡大に使用するチラシやサンプル、まち委員・ちいき委員・コミュニティの活動費など、まち江戸川の組合員活動のために大切に使用しています。 詳しい活動報告や会計報告、次年度活動提案は、年に一度のまち大会・ちいき大会(1～3月)で行いますので、ぜひご出席ください。

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10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
	10/23(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)
	11/20(金)	子育てひろば　親子写真撮影会@ぶらんこ江戸川	・	—	11/8　(日)
	12/8　(火)	災害、そのあとを生きる～在宅避難の選択と備え～	・	—	11/29 (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。(11月4日・12月2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。(10月14日)				

♥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

↓ 11/7(土)・11/14(土)のオンライン意見交換会はこちらからお申込みください♪

⇧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

最近、私が何かミスをして娘に謝ると「いいよいいよ、お母さんいっつも美味しいご飯作ってくれるから」と言って許してくれます。急にこういうフレーズを言うようになって驚くと共に嬉しいような恥ずかしいような。なぜなら私、手の込んだ料理はしていなくて、消費材のお肉やお魚、お野菜を【こうじ】と【真塩】で作った塩こうじや【ミックスハーブソルト】【仕込みみそ】【トマトケチャップ】で味付けするだけなのです。消費材は素材そのものが美味しいから料理が楽ですね。家族には申し訳ないけれども、これからも手間抜き料理です(笑) 息子たちの最近のお気に入りは【有機水出し煎茶】です♪
そんな我が家では、子ども食堂＝外食なので、家では作らない手の込んだ料理を美味しくいただけてありがたいなぁと思っています♥ (大貝)