



☆発行責任者:まち江戸川運営委員長 庄司 瞳

☆2019年12月末 組合員数 1273人(計画 1332人) ☆利用高 22,414円/世帯

☆TEL:03-5426-5218(コールセンター) FAX:047-393-6353

☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>

2019年度テーマ

広げよう!育てよう!生活クラブの輪  
～拡大・継続利用・組合員活動～

第18回 まち江戸川

# まち大会

2020年 3月7日(土) 9:30～12:00

タワーホール船堀 研修室(江戸川区船堀 4丁目 1-1)

代議員 43人(11月末時点の組合員人数の30分の1)を

募集しています。

企画やキャラバンなどの活動は、みなさんからお預かりしたまち活動費で賄われています。

まち大会は、代議員の過半数の出席をもって成立します。組合員みんなで、1年間のまちの活動の振り返りと、次年度の計画を話し合いましょう。活動について質問したり、やってみたいことを意見できます。託児付きなのでお子さん連れOKです。

定足数を満たす出席者がないと成立しません。あなたの出席が必要です!誰にでも出席の権利があります!※

ぜひ積極的に出席ください。

※11月末時点での組合員の方すべてに出席の権利があります

●まち大会代議員公示は下記日程でおこないます●

公示期間:2020年2月10日(月)～14日(金)

場所:ベイ東京センターおよび小松川市民ファーム内(江戸川区東小松川 3-35-13-204 NICハイム船堀)

代議員

あと **23** 人

必要です!



ちいき大会に  
出席ください!

北西ちいき大会

2/10(月) 9:30～10:00  
グリーンパレス 集会室 403  
(江戸川区松島 1-38-1)

南ちいき大会

2/21(金) 10:00～10:30  
葛西区民館 講座講習室  
(江戸川区中葛西 3-10-1)

## 「子ども服交換会」に出展!!!

当日一緒にお手伝いしてくれる方を大募集中です。

主な内容は「試食」をおススメすること!あなたの「生活クラブのここが好き!」

をおはなししてあげましょう!お手伝いは、1時間からOKです。少しずつでも、みんなが活動に関わる、それが協同組合です。みなさんのチカラを貸してください。

1人の100歩より100人の1歩!お手伝いの参加お待ちしています♪詳細は、個別にご連絡します。

【日時】 2月23日(日) 10:00~15:00

【会場】 江戸川区小松川 2-4 パルプラザ商店会内

【交通費】 交通費が発生する場合は実費を当日精算します

【活動費】 2時間以上お手伝いの方には昼食代として500円の活動費を当日精算します。

【持ちもの】 エプロン、水分補給の飲みもの

☆託児はありませんが、お子さん連れOK!

## 北西ちいき大会・南ちいき大会後のお楽しみ企画をご案内します!

### ちいき大会と同時開催!

ちいき大会については1ページをご覧ください。

北西  
ちいき

### がんばっている冬の肌 正しいスキンケアを学ぼう!

外では、乾燥と寒さに、室内では暖房で汗をかく、私たちの体を守ってくれる冬の肌と髪。冬のスキンケア、ヘアケアをちゃんと見直しませんか?

生産者による品質へのこだわりを聞くとともに、肌診断、頭皮診断を行い、正しい冬のスキンケア、ヘアケアを学び、今年の春は輝く私に変身しましょう!髪の自然染料のヘナを紹介します。

【日時】 2月10日(日) 10:00~12:30

(受付 9:50~)

【場所】 グリーンパレス 集会室 403

(江戸川区松島 1-38-1)

【参加費】 無料

【持ち物】 水分補給の飲みもの

【申込〆切】 2月7日(金)

【託児】 あり エッコロ加入者無料  
未加入者・ゲストお子さん1人につき500円

【託児〆切】 2月5日(水)

南  
ちいき

### 話題のタピオカドリンク &消費材のお菓子でティータイム☆

茹でたてのタピオカはもっちりもち!今まで試したことのないお菓子の消費材に出会って、午前のティータイムを楽しみましょう!

【日時】 2月21日(金) 10:30~12:00

【場所】 葛西区民館 講座講習室

(江戸川区中葛西 3-10-1)

【参加費】 無料

【申込〆切】 2月18日(火)

☆託児はありませんが、お子さん連れOK!



Sweet



申し込みはWEBまたはFAXからどうぞ!



1/14(火)タワーホール船堀にて

## 食べてよし・加工してよし！もっと知りたい甘夏みかん 生産者グループきばる消費地交流会

昨年に引き続き大好評！天候や、地球温暖化の影響と考えられる異常気象下での、ご苦労と試行錯誤、水俣病のイメージを変えるべく無農薬に挑戦していることを熱心に話されました。きばる甘夏は市販されず生活クラブに 8 割出荷、規格外のものは低価格でジュースや缶詰めにするとので私達組合員が食べて広めて応援したいという気持ちに参加者一同なりました。



甘酸っぱくて美味しい甘夏みかんの試食もありました！

### ★甘夏のはちみつ漬け

#### 作り方

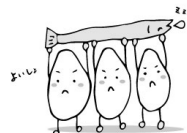
きばるの甘夏をむいて身だけ



にして、瓶に甘夏みかん（適量）とはちみつ（適量）を入れて置いておきだけ。しばらく置くと酸味もほどよく取れて子どもも食べやすい！甘夏みかんから汁が多く出るので、少量のはちみつでも全体に行き渡ります。

### ★シラス入り甘夏炊き込みご飯

（生産者グループきばるの WEB より）



#### 作り方

1. お米（3合）をとぎ、適量の水 or 出汁（適量）で浸水させる。
2. 甘夏の皮の黄色い部分（少々）をピーラーでむき、刻む。
3. 1に醤油（大さじ1～2）とみりん（大さじ3（なくてもOK））とシラス（40～80g。お好みで加減）を入れ、よく混ぜる。
4. 皮をむいた甘夏の実（1つ）と2の皮を入れ、炊く。
5. 炊き上がったら10分ほど蒸らしてできあがり。



### ビジョンフードよやくらぶ登録状況(12月未現在)

12月期首組合員 1278人中

	登録人数（人員率）	前月より・・・
米	383人(30.0%)	-2人
牛乳	517人(40.5%)	-3人
鶏卵	626人(49.0%)	-5人

ビジョンフードをおおぜいで食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します。次世代の子どもたちが安心して、健康に暮らしていく社会をめざします。

12/17(火) 船堀コミュニティ会館にて

## 台湾式足もみ健康法！ 官足法講座＆軽食付き交流会

木の棒を使い自分で自分の足を揉むセルフマッサージ方法を学びました。

官足法は持病があっても会場に自分の足で来られる方なら誰でもOKだそうです。

～参加者の感想より～

先生が素敵で  
またお会いした  
いです！

カラダが温まり  
軽くなった！

ワイワイおはなし  
しながらできたの  
が良かったです！

爪を押すと痛  
い！老廃物が溜  
まっていると知り  
ました。

痛いけど気持ち  
よかったです！

子どもにも毎日  
やってあげたい！

副腎のツボを知っ  
ておくと便利！良  
いことをおしえて  
もらいました！

定期的開催  
してほしい！

12/9 (月) グリーンパレスにて

### 子育てママのおしゃべり会の特別企画

#### ♪ LaLaLa 子どもと食べたい米粉のガトーショコラ作り♪

おしゃべりママの会に参加してくださっているお菓子教室の先生によ  
る、子どもと一緒に作れる米粉のガトーショコラを作りました。

卵、小麦粉、乳製品を一切使わないガトーショコラ。子どもたちも積極  
的に参加、ママと共同作業で、簡単、あっという間に美味しく作る事が  
出来ました！



1/9 (木) グリーンパレスにて

### エコロ活用のススメ ～託児ケア者とピザ作り交流会～

子どもたちを含め 22 名で賑やかにピザ作りを楽しみました。

エコロって何？という疑問を解決し、利用の仕方や託児ケアの際の困り  
ごとなど情報共有をしました。できあがったおいしいピザに会話も弾み、

初対面の方もそうでない方も参加者同士交流を深めることができました♪

エコロは企画の際の集団託児だけでなく日常のささいな困りごとなどで  
助け合いができるしくみです。企画に参加できなかった皆さんも分からな  
いことはいつでもお気軽にまち委員までお問い合わせください！



一緒に活動しましょう！

# 2020 年度まち委員・ちいき委員募集♪



まち江戸川の組合員なら、どなたでもまち委員・ちいき委員になれます。どんな役割があるのか紹介します。私にもできそう！一歩踏み出してみたいな、と興味があれば、8ページの通信欄にチェックして配達便または FAX で提出してくださいね！

## まち運営委員長

まち委員をまとめるリーダーです。各委員・各ちいきのフォローをしたり、イベントの企画書・報告書のチェックや提出、地域協議会や事務局などとやりとりなどをおこないます。

## 消費材メッセージ委員

消費材や生産者について学習し、試食会や生産者交流会などを企画して、まちの皆さんと生活クラブとをつなぎます。消費材をもっと好きになれます！

## まちづくり委員

託児ケア者を取りまとめたり、コミュニティリーダーのとのやりとりをしたり、組合員同士のつながりを深めます。環境やエネルギー、今話題のマイクロプラスチックやゲノム編集などについても詳しくなれます。

## 情報委員

広報紙（江戸川南北）やメルマガ、WEB サイトで企画を中心に情報を発信します。チラシ作りや写真の撮り方などの研修があり、PC やカメラの腕が磨けます！

## 会計

みなさんからお預かりしたまち活動費を使い、イベントや地域拡大などでかかったお金の管理をおこないます。組合員から支払われていることを忘れず、適切に使われるようにしていくのも役割のひとつです。

## ちいき委員

所属しているちいき（北西、北東、中、南の4つがあります）の企画を考え、実施します。近くに住んでいる方とつながることができます。



## まち江戸川 会計監査

WEB 掲載のため削除

まち運営委員会にて会計監査に承認されました。よろしくお願いします。





**高菜ピラフ** (220g × 2)

税込 341円 次回 2月4回  
塩分控えめな味だが、高菜の香り、味が効いている。子どもも食べられる。調理方法が、電子レンジ、フライパン OK。冷凍庫にストックしておきたい一品。



**たまごスープ** 37.5g (7.5g × 5)

税込 437円 次回 2月4回  
お湯を注ぐだけ！美味しい、優しい味。卵がふわふわして、子どもが好みそう。手軽に持ち運びが出来るので、アウトドアや備蓄食材に！



**ナン** 210g (70g × 3)

税込 286円 次回 3月2回  
キーマカレーに合う！本格的でお店で食べる味！外はカリッと、中はもちフワ！チーズを乗せて焼くのもオススメ！休日のランチに使いたい。



**キーマカレー** 360g (180g × 2)

税込 524円 次回 3月2回  
具材たっぷりボリュームがあり、炭水化物がよく進む。お店で食べているような、本格的でスパイシー味。ぺったんこになるので、冷蔵庫に常備しやすい！

♪ テーマサークル『ブルームーン』クリスマスコンサートに参加して♪

バスリコーダーはとて長い！

リコーダーと言えは、子どもの頃に使ったソプラノリコーダーとアルトリコーダーを思い浮かべる人が多いかと思いますがテナーリコーダー、バスリコーダー、ソプラノよりもっと高いソプラニーノなどの種類があることをみなさんご存知ですか!?その五重奏は、とても素晴らしく聴く人の心を動かします。リコーダーがこんなに素敵な音色を響かせるなんて知りませんでした!クリスマスソング、踊り明かそう、虹の彼方に、パプリカなどたくさんの演奏を楽しみました♪

年に一度の自主コンサートはファンもいっぱいです!演奏後の交流会もお楽しみのひとつです!毎年、まち大会でも演奏して下さっています♪ブルームーンのみなさん、素敵な時間をありがとうございました!ごちそうさまでした!

乾杯



サークルのみなさんによる手料理



今回を逃してしまった方は、ぜひ来年足を運んでみてくださいね!

演奏後の軽食交流



サークルについてのお問合せは通信欄よりどうぞ!

★気の合う仲間と趣味を活かしてサークルを立ち上げましょう★

現在、「ブルームーン」「リラックスヨガ」「ギャザリングヨガ」「国際交流」4つのテーマサークルが活動しています。来年度、新たにサークルを立ち上げたい方の募集をします。4人以上の組合員、かつ構成員の半数以上が組合員であることが条件です。まち運営委員会で承認したサークルについては年間1万円の活動費を支払います。その他、規約がありますので、詳細が知りたい方やサークルの立ち上げを検討される方は通信欄でお知らせください!

# 予約 あっぱれはればれ 野菜おまかせ4点セット

4点 **700** 円(税込 756 円)

市場が高騰しても  
価格が変わりません

最優先で届くので、  
欠品リスクが少ないです



2020年4月1回(3/30~)より  
配達が始まります

季節ごとに新鮮な野菜が  
おまかせで毎週届きます

お休みの手続きも簡単

関東7単協と5生産者で新たに始まる取組みです。予約して利用することで、作り続け食べ続けられることや、さらなる農薬の削減、次世代の生産農家を支えるしくみづくりを目指します

①12/2~配布の「予約用紙」または WEB サイト

③1/6~配布の「食べるカタログ特集号」でお申し込みください

2月までの事前予約の方の中から抽選で **90** 名に  
「野菜レシピ本」または「ドレッシング」プレゼント



<https://bit.ly/2LxWnzN>



※「予約用紙」と「カタログ」は同じです。重複予約にご注意ください。どちらもキャンペーンの対象です。

## 弱酸性の罠

## せっけん情報局





# 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。WEBからも申し込み可能です。  
(FAX宛先：生活クラブ生協 ベイ東京センター 047-393-6353)

LINE 公式アカウント

江戸川イベント一覧

お名前(ふりがな)	組合員コード	電話番号
住所	E-mail アドレス	

↓参加希望の項目に○をつけてください。(詳細は本紙 1~2 ページをご覧ください。)

印	日時	イベント名	託児	申込メ切
※	2/10(月)	北西ちいき 正しいスキンケアを学ぼう! ※開催直前の為、申し込みはWEBまたはFAXで!	2/5(水)	2/7(金)
	2/21(金)	南ちいき 話題のタピオカドリンク&ティータイム	/	2/18(火)
※	3/7(土)	まち大会 ※開催直前の為、申し込みはFAXで!	2/7(金)	2/7(金)
<p>まちのお手伝いに参加できます。興味があります。</p> <p><input type="checkbox"/> 2/23(日)子ども服交換会のお手伝い → 2/18 までにお知らせください</p> <p><input type="checkbox"/> 2020 年度まち委員 <input type="checkbox"/> 2020 年度ちいき委員 <input type="checkbox"/> 消費委員(お結びの会)</p> <p><input type="checkbox"/> チラシ配り <input type="checkbox"/> キャラバンの手伝い <input type="checkbox"/> 企画の講師</p> <p><input type="checkbox"/> コミュニティに興味がある <input type="checkbox"/> サークルに興味がある</p> <p><input type="checkbox"/> 広報紙南北印刷のお手伝い(ベイ東京センターにて)2/25~27のいずれか1日のみ 詳細未定 ※交通費補助あり</p> <p><input type="checkbox"/> 託児ケア者として登録する</p>				随時募集
託児申込	お子さんのお名前(ふりがな)		エッコロ→加入・未加入	
	(年齢 歳)		託児経験→あり・なし	

【通信欄】ご意見・ご質問など

-----

-----

-----

- 託児を希望された方には、主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。
- 託児の際に組合員コードを記入しますので、事前に番号を控えてきてください。また持ち物の記名のご協力をお願いします。  
す。食べ物の持ち込みはできません。
- エッコロたすけあい制度加入者は託児無料。未加入者は子供一人につき500円(当日加入は無料)。
- 定員が決まっているイベントや託児を依頼したときのキャンセル連絡は、前日午前中までに必ずお願いします。
- いずれのイベントもお断りする場合のみご連絡いたします。
- 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致します。