



# トウインクル



◆発行責任者：まち・からきた運営委員長 坂元靖子  
5月末現在からきた組合員人数：3,058人（班配152人 個配2,045人 デポー861人）  
◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

世田谷区長より、シャボン玉首長メッセージをいただきました！

「せっけん運動ネットワーク」寄稿文

## 「7月はシャボン玉月間」に寄せて

世田谷区長 保坂 展人

世田谷区では、世田谷区気候非常事態宣言を表明し、2050年までに区内の二酸化炭素の排出量を実質ゼロにする脱炭素社会を実現するため、現在、地球温暖化対策地域推進計画の見直しを進めています。また、気候危機から区民の生命と財産を守り、気候変動を食い止める施策を安定的・継続的に行うための財源を確保していくため基金を創設しました。

貴会が展開している「石けん運動」も、持続可能な社会に繋がる重要な取り組みであり、環境保全への貢献とともに、新型コロナウイルスの感染防止対策にも有意義なことであると考えます。

毎年、粘り強く継続されている「石けん運動」の取り組みに敬意を表しますとともに、今後のますますのご発展を祈念申し上げます。

### せっけん生活の おすすめ

夏のお洗濯、汚れが気になる襟や脇には、固形せっけんを付けて擦ってから洗濯機へ。頑固な汚れには、「酸素系漂白剤」の出番です。熱めのお湯に溶かして15～30分つけ置きします。綿・麻・化繊の衣類や食器の茶渋落としに。きれいに汚れが消えると、理科の実験みたいで楽しいですよ。ph10.5のアルカリ性剤なので、気になるときは手袋などでカバーしてから使用してくださいね。

# ちいきと防災

災害の準備をすっかり後回しにいませんか？  
暮らしの中で何が出来るか、考えるきっかけにしましょう！



日時：7月20日(水) 13:00~14:30

場所：ねこの縁がわ みいの家 (世田谷区上祖師谷1丁目22-7)

講師：井上文さん

参加費：なし

「ちいきと防災」のお申込みはこちら→



☆申込締切：7月13日(水) 定員10名

☆託児：あり。エコロ加入者無料、未加入者とゲストは1000円(当日加入できます)

# 水辺の調査

今年も水辺の調査&ごみ拾いを行います。  
身近な環境を考えるきっかけにしませんか？

日時：7月28日(木) 10:00~11:30

場所：北沢川緑道 (代沢地区会館)

講師：高岡潤子さん

参加費：なし



☆申込締切：7月21日(木) 定員親子で10名

※託児はありませんが、子連れOK

☆集合場所 代沢地区会館入り口付近

※開催の中止の場合、申込者へ連絡をします。

※飲み物、帽子、マスク(建物内)、虫よけなどをご持参ください。

※お互い距離を取っての参加、熱中症にご注意ください。

「水辺の調査」の  
お申込みはこちら→



## ビジョンフード登録状況(よやくらぶ) 5月実績



### ビジョンフードよやくらぶ

ビジョンフード(基本消費材)を大勢で食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を保護します。また、予約することで、安定した生産を支えることが出来ます。次世代の子ども達が安心して、健康に暮らせる社会を目指します。

21年度	目標人数	5月実績	目標まであと何人
米	726	666	60
牛乳	1055	991	64
たまご	1211	1158	53

よやく=食べる約束⇒安心して生産⇒食べ続けられる！

組合員3124人(5月末現在)

## 活動報告

# 5月15日(日)zoom上映会 「難民キャンプで暮らしてみたら」

シリアからの難民の方たちが心に深い傷を抱え、先が見えない日々の中でも、互いに助け合い、誰かのために何かをし、また、たくましく商売などをしながら暮らしている様子を知りました。

## 5月28日(土)zoom上映会 「パワー・トゥ・ザ・ピープル ～グローバルからローカルへ～」

地域で発電したり、助け合いの保険のような仕組みを作ったり、この映画に出てくることは、生活クラブの活動と重なることがいろいろあると思った方も多かったようです。生活クラブの活動の意義について再確認できました。

### サークル

無料体験受付中!!

## 【からきた体操教室】 入会案内 2022

- 実施日 毎週(火) 前半 9:00~10:30 ※2クラスに分かれ、密にならないよう距離を保って  
後半 10:30~12:00 運動しています
- ・各月基本4回 ※マスクを着用し、換気・除菌にも十分注意しています
- ・祭日、8月の夏休みと年末年始の冬休みあり
- 会場 生活クラブ館地下スペース、経堂地区会館別館、経堂地区会館、宮坂区民センター  
※会場準備・後片付けは参加者全員で行う
- 講師 豊富な知識と経験を持つ健康体操専門の講師
- 入退会 随時受付
- 持ち物 マスク、室内用運動靴、動きやすい服装、専用ボール、飲み物、除菌シート、(タオル)
- 役員 会員の中から3名選出(任期1年)
- 支えあい保険加入(無料) ☆会費については係にお問合せください



☆思い立ったらすぐ作れます☆

## 超かんたん! 塩豚

### 材料

豚肉(もも・肩などのブロック) 700g  
塩(真塩) 25g  
香辛料(粒胡椒、ローリエ、ニンニク、鷹の爪、  
生姜、八角など)

### 作り方

- ① 肉の表面の水分をキッチンペーパーなどで拭きとります。
- ② 鍋に豚、塩、香辛料(粒胡椒、ローリエ、ニンニク、鷹の爪、生姜、八角など)、肉がかぶるくらいの水を入れて火にかけます。沸騰したら、アクを取ったり、減った水を足したりしながら30分位煮ます。
- ③ 火を止めて、冷めるまで待ってから、お肉を取り出します。  
(上記の塩の量は肉の味付けにはいい塩梅ですが、茹で汁をスープにするには濃いめの味になります。スープに利用する場合は水や牛乳などで薄めてくださいね。)

召し上がり方はお好みで、いろいろ楽しんでください♪



# まちからきた 7月号 申込み用紙

提出は①牛乳便以外の配達便 ②FAX : 03-5748-0314 (大田センター)  
③デポへのレジ

※いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用いたします。

お友だちを 紹介します!	お友だちのお名前	お友だちの電話番号
	お友だちのご住所	

参加するものに○をお付けください。

○	開催日	企画名	申込締切
	7/20日(水) 13時~14時30分	ちいきと防災	7/13(水)
	7/28日(木) 10時~11時30分	水辺の調査	7/21(木)

参加希望サークルに○をお付けください。

○	開催日	サークル
	毎月第3金曜 11時30分~13時30分	赤ちゃん広場「ポレポレ」@南烏山ふれあいの家
	月1回主に第2水曜日 PM	生活と自治を読む会@ねこの縁がわ みいの家
	月に3回金曜日 10時~12時	下北沢ヨーガ@生活クラブ館スペース2、代田区民センター
	毎週火曜日 10時~12時	からきた体操教室@生活クラブ館スペース1・2、経堂地区会館 他
	毎週月曜日 14時~15時30分	健康を考える会@生活クラブ館スペース1・2、経堂地区会館
	不定期に開催	からきた料理サークル@クッキングスタジオ BELLE ほか

お名前(必須)	組合員番号	班配送・個別配送・デポ一組合員
ご住所(必須)		電話番号(必須)
メールアドレス(お持ちの方はご記入お願いします)		
託児申込	対象年齢:1歳以上 持ち物:お子さんの飲み物、軽食、着替え。 料金:エッコロ加入者は無料(当日加入も可)、未加入者は1,000円。	
お子さんの名前	(性別 . 歳)	エッコロたすけあい制度 加入・未加入・不明
暮らしの困りごと、こうだったらいいな、ということなどありませんか? 区政への提言という形で代理人(区議会議員)に伝えることができます。気になっていることなどありましたらご記入ください。		