



# トウインクル

12月号

◆発行責任者：まち・からきた運営委員長 坂元靖子

10月末現在からきた組合員人数：3,083人（班配150人 個配2,055人 デポー878人）

◆問い合わせ：03-5426-5218（コールセンター）

## 牛乳を飲もう！

## 牛乳消費が減り 持続可能な生産に影響！！

牛乳利用を継続して  
酪農のピンチを救おう！  
美味しい牛乳をぜひ！飲んでね☆



ここ数年、牛乳余りと言われていますが、実は国内の生乳の生産量自体はコロナ禍前までは減り続けていました。酪農家の高齢化による廃業などが理由に挙げられ、生活クラブの指定酪農家も状況は変わりません。

さらに、牛に与える飼料価格の世界的な高騰が続いていること、パスタライズド牛乳の利用が減っていることなどが、持続可能な牛乳の生産に大きな影響を与えています。

皆で牛乳を飲まないで、生乳の生産がどんどん減って、大好きなチーズやアイスクリームも生産できなくなります。

チャイを飲んで牛乳の消費アップに貢献！  
チャイパックもありますが、本格的なチャイのレシピをご紹介します！



- 材料（4杯分）
- ・紅茶（アッサムまたはセイロン） 大さじ4～5
  - ・シナモンスティック 1本
  - ・カルダモン 4個
  - ・クローブ 4個
  - ・水 400cc
  - ・牛乳 400cc
  - ・砂糖（お好みの甘さに）

作り方

- ① 鍋にスパイスと水を含ませ火にかける。強火で湯が沸いたら中火に。（カルダモンはサヤも入れる）
- ② 湯が茶色になるまで煮出す。
- ③ 火を止めて茶葉を加える。（2分ほど置く）
- ④ 牛乳、砂糖を入れ火にかけ、煮立つ直前で火を止める。
- ⑤ 茶こしで濾す。（ジンジャーを加えても）

- \*シナモンは折る
- \*カルダモンはサヤから出して黒いタネをすり鉢でつぶす（サヤは捨てない）
- \*クローブはそのまま

ノンホモ牛乳ならできちゃう！

手作りモッツアレラ

作り方はこちら→



実開催  
+  
オンライン開催

## 石けんお洗濯とフリマの話～子供服

子供服をフリマで購入しようとする、香りの強い洗剤や柔軟剤が気になることも。生活クラブの組合員同士、おさがり情報を交換しませんか？ナチュラルクリーニングや石けんを活用したお洗濯の話もあります。会場は、定員が少ないため、オンラインでも参加を受け付けます。皆さんの知恵をお聞かせください。

※オンライン参加の方へは、メールでzoomのURLをご連絡します。

お申込みはこちら↓

日時：12月17日(土) 10:30~12:00

場所：生活クラブ館 201会議室 (世田谷区宮坂3-13-13) + オンライン



☆定員 (会場参加) : 15名

☆参加費 : なし

☆申込締切 : 12月12日(月)

☆託児はありませんが、お子さん連れOK



Merry Christmas

## クリスマス親子料理教室



クリスマスにぴったりの、簡単でおいしい炊き込みチキンライスとサラダの作り方を教えてもらい、試食します。おひとりでの参加もちろん、親子での参加大歓迎です！

お申込みはこちら↓

日時：12月23日(金) 10:30~12:30

場所：ねこの縁がわ みいの家



☆定員 : 5名

☆参加費 : なし

☆申込締切 : 12月16日(金)

☆託児はありませんが、お子さん連れOK



## 「遺言の心得」～ココロを形に残す方法を考えよう



司法書士 桑瀬登紀子先生が、紙芝居を使ってわかりやすく話してくれる遺言書の書き方。死は突然くることもあります。慌てないためにも、遺言書について勉強しませんか？

お申込みはこちら↓

日時：1月11日(水) 13:30~15:00

場所：ねこの縁がわ みいの家



☆定員 : 10名

☆資料代 : 300円

☆申込締切 : 1月6日(金)

☆託児なし、お子さん連れの参加不可

### 生活クラブのでんき



生活クラブのでんきは再生可能エネルギー中心です。不安のある原発に依存せず、エネルギーの国内自給をめざしています。

発電所は全国に61ヶ所、16800件と契約しています。太陽光パネルによる発電。河川や農業用水の活用。風車。木質バイオマス燃料にタービンを回して発電。生活クラブでんきを選ぶことは、脱炭素社会に貢献することになります。東京電力の従量電灯および低圧の電気料金と同額で、時間帯別プラン、再エネ100%プランがあります。

問い合わせ、契約は 生活クラブエネルギー カスタマーセンターまで ☎0120-112-075

## 活動報告

### 10/9 「雑居まつり」@羽根木公園

生活クラブ運動グループ地域協議会および代理人候補と連携して、生活クラブの活動紹介や、性犯罪をなくすための署名活動をしました。例年(コロナ前)より、模擬店などは少なめでしたが、久々のお祭りで楽しかったです。



### 10/12 3年ぶり!!! 冬ギフト試食会@烏山区民センター

久しぶりの試食会で、私たち委員も改めて手順を思い出したりしながらの開催でした。参加者は委員も含めて19名。和気あいあいと楽しいひと時になりました。「やはり、見て食べてみるとよくわかっていいですね。」との感想もいただきました。



### 10/18、11/11 サークル「生活と自治を読む会」@みいの家

12月12日の「生活と自治を読む会」にも、ぜひご参加ください!

この会では、おひとり5分くらいで気になった記事を発表していただき、それを元ネタにして、皆で自由におしゃべりしています。参加してみるか、と思った方は、お気軽にみいの家まで (nekonoengawa@gmail.com)、またはトゥインクルの申込み欄を利用してお申し込みください。

「時間がなくて、生活と自治、なかなか読めずに放ってあったのですが、読む会参加を予定に入れると、頑張って読むようになり、読んだおかげで、毎号いい記事に出会えます」と、感想いただいています。

以下は10月号の様子のご報告です。10月号の生活と自治を読む会は、毎号注目してる「こども哲学(23P)」、今月は「勉強」がテーマ。子どもたちの考えに感心しながら、未来に思い馳せました。

さて、盛り上がったのは、特集の「食と農」で、山梨の自家種の交換会の感想から、「私たちが、『生産する消費者(13p)』として何してく?」の話へ。我が世田谷の、土のないまちで、エディブルウェイ、どうしたら出来るかなあ。

4pのぼうごなつこさんの記事も、自分ごとから考えるとがチャームング。「子育てしたら、憲法が大事と思えた」「すぐには変わらないから無力感もあるけど、次の世代のためだ、と畑の土づくりのように長いスパンで考えようと思った」の話に、参加の皆さんで、そうそう!とうなづき合いました。トゥインクルの皆さんも、この4ページ、もう一度読んでみてね。(咲)

### 10/27 小さな茶話会 おいしいおやつと燻製でほっと一息@寺町通り区民集会所(北烏山)

申し込みがお一人だったので、近くで子ども食堂をやっている方にお声かけして、委員2名と合わせて4名の参加でした。とても話がはずみ、これからにつながる楽しい時間になりました。

### 10/29 クリスマス・お正月用品 試食会@花見堂地区会館

組合員の皆さん、もうクリスマス&お正月!?!と注文するタイミングを逃していませんか?

今年の試食会は、生活クラブ館がコロナでできず、花見堂地区会館で行いました。実際に届くおせちやケーキの大きさや味を体験できたので、選ぶ参考になりました。おせちの内箱の大きさは、ほぼ外箱と同じ位でした。

ケーキは、みなさんそれぞれお気に入りが入りが違い、我が家のケーキを見つけるのも楽しいと思います♪

### 11/12 上映会「もったいないキッチン」@生活クラブ館

これまでオンライン上映会を開催してきましたが、今回は実上映会を行いました。大きな画面で観ると、心の入り込み方が違うと実感しました。

参加者は委員を含めて9名。環境問題に関心のある小学生も参加してくれて、頼もしく思いました。



## 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。

よやく=食べる約束⇒安心して生産⇒食べ続けられる!

### ビジョンフード登録状況(よやくらぶ)10月実績

22年度	目標人数	10月実績	目標まであと何人
米	726	664	62
牛乳	1055	1002	53
たまご	1211	1183	28

## まちからきた 12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	

参加希望に○	開催日	企画名	申込締切
	12/17 (土) 10時30分～12時	石けんお洗濯とフリマの話～子供服 <small style="font-size: 0.8em;">参加希望に○ 会場・オンライン</small>	12 / 12 (月)
	12/23 (金) 10時30分～12時30分	クリスマス親子料理教室	12 / 16 (金)
	1/11 (水) 13時30分～15時	「遺言の心得」～ココロを形に残す方法を考えよう	1 / 6 (金)

参加希望に○	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
	月に1回 12月12日(月) 10時30分～	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)

ちいさな茶話会の開催を希望	ちいさな茶話会の開催希望の場所
---------------	-----------------

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。