



# トゥインクル

◆発行責任者:まち・からきた運営委員長 山口育恵 ◆問い合わせ:個別配送 03-3426-9550/班配送 03-5426-5218(コールセンター)  
◆10月1日現在からきた組合員人数: 2981人(班配189人 個配1912人 デポ-880人)

## 試食会 やります！

「何がおいしいの？」・・・まずはお試しください

「もう定番があるから」・・・新しい定番を見つけてください



**10/30 (火) 11:00~13:00**

**冬ギフト試食会@デポカフェ**

(宮坂3-13-13 デポ-せたがや内/小田急線「経堂」駅下車徒歩3分)

大切な人への贈り物。

気になる消費材を実際に試食してみましょう！

**WELCOME!**

下北沢ちいき

**11/8 (木) 12:00~14:00**

**クリスマス・お正月用品試食会  
& 新規加入者歓迎会 @COS下北沢**

(北沢2-39-6/京王井の頭線下北沢駅西口から徒歩4分・小田急線下北沢駅北口から徒歩5分)

生活クラブ自慢の消費材をたくさんお試しできます。

生活クラブ活用術を語りあう交流会も兼ねていますので、新規加入者の方はぜひお立ち寄りください！！

試食会は**無料!!**  
当日参加OK!

託児はありませんが、  
お子さんと一緒にどうぞ

烏山ちいき



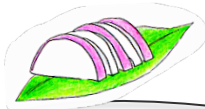
**11/9 (金) 13:00~14:00**

## クリスマス・お正月用品試食会

@ 粕谷区民センター

(粕谷4-13-6/京王線千歳烏山駅から徒歩10分・バス 芦花恒春園前停留所または粕谷区民センター入口停留所)

午前中は同じ場所で、おにぎらず講習会があります。合わせておいでください!!  
詳細は下をご覧ください。



デポカフェ

試食会は**無料!!**  
当日参加OK!

託児はありませんが、  
お子さんと一緒にどうぞ

**11/14 (水) 11:00~13:00**

## クリスマス・お正月用品試食会

～ 試して、たのんで、楽しもう♪～

(宮坂3-13-13 デポーせたがや内/小田急線「経堂」駅下車徒歩3分)

～～どのちいきの試食会も参加できます。ご都合に合わせておいでください。～～

## 秋の行楽に 話題の“おにぎらず”はいかが？

ラップをして握らないおにぎり、サンドイッチみたいにきれいに箱に入れ行楽のお供に最適です。中身は焼肉、卵焼きなど。きれいなおにぎらずです。

日時：**11月9日 (金) 11:00~12:30**

場所：粕谷区民センター (上記の烏山ちいき試食会の場所を参照ください)

★参加費無料 (当日参加OK)

★持ち物：エプロン、三角巾、布巾



※託児はありませんが、お子さん連れOKです。

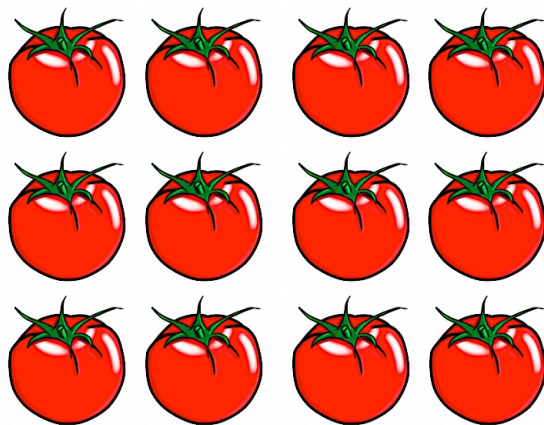
まち・からきた今年度のおすすめ消費材、

トマトケチャップは、**国産完熟トマト100%**。

ひとくち食べればわかります **“ケチャップって野菜だ！”**



=



トマトを煮込んだ粗ごしピューレをそのまま使ってます。水は全く加えません。

対して市販されているケチャップの多くは、輸入したトマトペーストを水で伸ばしてブドウ糖や香辛料で調味したもの。味の違いは歴然です！

### ひとくちメモ

トマトにはリコピンが多く含まれています。リコピンには、老化を抑えて体を錆びつかせない「抗酸化作用」があります。

しかもケチャップに使う完熟加工用トマトは、完熟前に収穫する生食用トマトにくらべて、リコピンは約3倍、β-カロテン、ビタミンCは約2倍、食物繊維は約1.5倍も多く含まれているそうです（一般社団法人全国トマト工業会サイトより）。

★トマトケチャップに合う  
おすすめの一品

## のんたまバーグ

卵不使用のハンバーグ。  
アレルギーのお子さまも安心して食べられます。



温めるだけなので、お弁当に最適！冷めても味がしっかりしています。  
ケチャップ&ソースで煮込んで煮込みハンバーグに。  
ケチャップ&チーズをのせて焼いて洋風ハンバーグに。  
ぜひ、1度お試しください♪



# ごみを出さずに環境負荷減らすしくみ「グリーンシステム」



## ★リユースびん

生活クラブの消費材を利用するとき、牛乳びんと「R」と刻印のあるビンを見つけたら、リユースできるビンなのです。消費材配達のとときに、配達員に渡します。紙ラベルをはがして、フィルム包装もはがします。

調味料類のびんのキャップは自治体の回収に出してください。

※生協団体のネットワークとして「びん再使用ネットワーク」を形成し、リユースびんの普及に努めています。

## ★牛乳キャップのリサイクル

回収した牛乳キャップとサイドスコアー(開封するとき引き裂いて“ぐるっ”と回して取る部分)5個で、「ごみ袋(L)」(再生原料6割使用)が1枚作れます。牛乳キャップを出した人がそれを原料にしたごみ袋を利用できるのは、生活クラブだけのオリジナル。ぜひ共同購入しましょう！

牛乳キャップ1個をリサイクルすると、CO2排出量を約11g削減します。

洗浄後、ピッキング袋とは、分けて出してくださいね。

## ★ピッキング袋のリサイクル

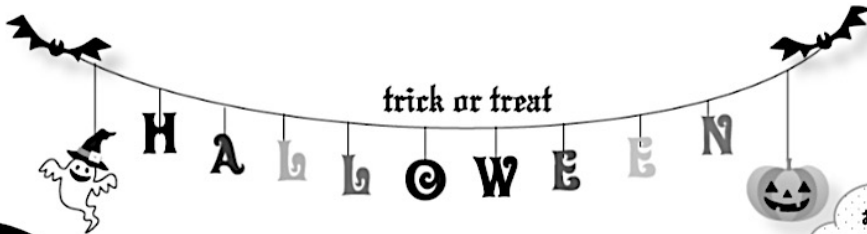
配達仕分け用のピッキング袋は回収して、ピッキング袋に再生利用したり(再生原料は2割使用)、他の原材料にリサイクルしています。

※フィルムインサーター袋、注文書フィルムも回収しています。

これも生活クラブだからこそ実現できたオリジナルな取り組みです。ピッキング袋1kgをリサイクルすると、2,968gのCO2を削減します。

ピッキング袋に付いている紙ラベルは切り取り、底の部分を開いて、袋のみを小さくまとめて出します。(輪ゴムは異物混入になってしまうので、使わないでくださいね)

グリーンシステムの詳しい内容はこちらをご参照ください➡ <http://seikatsuclub.coop/eco/green.html>



10/31  
水

## ハロウィンを楽しもう

お菓子のお玉すくい  
かぼちゃのバスケット  
作りもあるよ！

～仮装してフォトブースに写真を撮りに来ませんか？～

今年のハロウィンはデポーにいらっしやいませんか？お家から仮装也大歓迎！  
ぜひ、お友達を誘って遊びにきてくださいね。

### デポーせたがや店内デポカフェにて

★仮装してフォトブースで写真を撮るコーナー

10:30～19:00 (デポー営業時間中)

\*撮影はご自身のカメラをご使用ください。

### 組合員活動室にて

★お菓子のお玉すくいや紙コップで作るかぼちゃのバスケットが作れるコーナー

お菓子すくい、バスケット作り 14:00～16:00

### 会計からお知らせ

10月17日に、まち・からきた会計の中間決算の監査を行い、適正かつ間違いのないことが確認されました。

監査 府川はつえ・会計 坂元靖子

# まち からきた 11月号 申込用紙

提出は①配達便 ②Fax:3420-1598(世田谷センター) ③デポーのレジ

※申込締切について記載がないものはすべて、前日までにお申し込みください。

※申込人数が多くお断りする場合のみ、こちらからお電話いたします。

※全ての企画が組合員以外のお友達もご参加いただけます。新規加入のお友達にはプレゼント進呈！

|          |                          |                         |
|----------|--------------------------|-------------------------|
| 参加するものに○ | 10月30日(火)<br>11:00~13:00 | 冬ギフト試食会@デポカフェ           |
|          | 11月8日(木)<br>12:00~14:00  | 下北沢ちいきクリ正試食会 & 新規加入者歓迎会 |
|          | 11月9日(金)<br>11:00~12:30  | 秋の行楽におにぎらずはいかが          |
|          | 11月9日(金)<br>13:00~14:00  | 烏山ちいき クリスマス&正月試食会       |
|          | 11月14日(水)<br>11:00~13:00 | クリスマス&正月試食会@デポカフェ       |
|          | 12月3日(水)<br>10:30~終了次第   | 「松葉のダイオキシソ調査」発送お手伝い     |
|          |                          | デポー10周年メンバー募集           |

|            |                          |  |
|------------|--------------------------|--|
| 体験希望サークルに○ | 毎月第3金曜                   | 赤ちゃん広場「ポレポレ」@南烏山ふれあいの家                   |
|            | 毎月3回 金曜AM                | 下北沢ヨーガ @代田区民センターほか                       |
|            | 毎月4回 水曜AM                | からきたヨーガ @松原地区会館ほか                        |
|            | 毎週月曜PM                   | 気功「健康を考える会」@クラブ館ほか                       |
|            | 毎月1回                     | からきた料理サークル @クッキングスタジオBELLEほか             |
|            | 11月未定<br>9:30~11:30      | BABY Goodママヨガサークル@生活クラブ館地下スペース1,2        |
|            | 11月16日(金)<br>10:00~11:00 | ドレミで遊ぼう♪~0~2歳ベビーリトミック~<br>@生活クラブ館 202会議室 |
|            | 毎月第3,4水曜AM               | 裏千家「二人静」@ねこの縁がわ みの家                      |

|          |  |                              |
|----------|--|------------------------------|
| 氏名       | 参加人数： 名  | 班配送 個別配送 デポー組合員              |
| 住所       |  | 電話                           |
| メール      |  | メッセージ                        |
| 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。<br>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<br>加入 . 未加入 . 不明 |

※ご記入いただいた個人情報は、まち活動の目的に限り使用します。

企画のお申込はWebからも。

QRコード➡



質問、コメント欄：

# まち活動報告

## 「どうしたらこの気持ち伝わるの？」 ～共感的コミュニケーションを学ぼう～

9/18(火) @にゃん&ピース



講座を受ける事で、自分がどんな価値観を大切にしているかを理解することができました。また、他の参加者の方の価値観に触れることができ、大変興味深かったです。(山口育恵)

※次回開催は11/29。詳細は来月のトゥインクル、または23区南生活クラブHPのイベント情報をご覧ください。

新規加入者対象

## 烏山防災まち歩き & 新規加入者歓迎ランチ会

9/21(金) @らくだ

防災まち歩きや消費材を使った「らくだ」での食事で、生活クラブの取組みの一部を知ってもらうことができました。新規加入者同士でお話が弾み、これからの企画のご要望も伺うことができました。(古市)

※防災まち歩きは他のちいきでも開催できません。開催のご要望は、申込用紙コメント欄にご記入の上、ご提出ください。または、まち委員に直接ご連絡ください。



まち運営委員研修 報告

## 10/2(火) 生産者出合いの旅 米澤製油(株)

委員研修で米澤製油(株)の工場見学に行ってきました。

なたねを焙煎するいい香りが漂う工場で、なたね油ができるまでの一連の工程を見せていただきました。化学合成品を一切使わない、特許製法の湯洗いの様子も見学。油かすは肥料や飼料に、排水に混じる脂肪酸も業者に引き取られ利用されます。最後の排水は浄化して川に流されます(安全性は月に2回の環境テクノの検査で確認)。環境に優しい、見事な循環型工場でした。なたねには捨てるどころがないのですね。

なたねは基本農薬散布が不要で、農家の手間もかからない作物だそうです。また、なたね栽培後の土地は農作物の育ちがよくなるそうです。

栄養面では、なたね油は他の油に比べて、オレイン酸・リノール酸・リノレン酸がバランスよく含まれています。

米澤製油(株)は国産なたねを支える中心的な役割を果たしています。会社が国内農業を支えるというポリシーをおもちで、コスト重視ではありません。

なたね油を買うことは国内農業を支え環境を汚さないことに繋がっていると実感した一日でした。

(山口香)

