まち・きぬたの広報紙

Harmony

発行責任者：　まち・きぬた運営委員会
23 区南生活クラブ生協
大田センター
5426-5218 コールセンター
大田センターFAX
5748-0314

2026 年
9 月号

7 月末日現在組合員数　班 104 人　個別 1374 人　デポー327 人　合計 1805 人
利用高：世帯当 30、804 円　　総利用高：　45、620、192

秋の拡大月間（10～11 月）
目標 「船橋地域で 15 人の新規加入！」

おいしくて安心・安全な消費材をこの先もずうっと安定的に食べていくためには作ってくれる生産者とおおぜいの食べる仲間が必要です。
気候変動や物価高に負けないために、ぜひ生活クラブの仲間を増やしていきましょう！！

・船橋 1～7 丁目のお友だち紹介キャンペーンを行います！



紹介者にも、紹介先の人にも
「おさかなソーセージミニ」を
プレゼント！
紹介された人が加入すれば、さらに
「万能つゆ500ml.」をプレゼント！



食べたらわかる生活クラブの消費材・・・無料お試しセットもいろいろ！
素材を楽しむセット（常温）～トマトケチャップ・スクリューマカロニ
安心冷凍おかずセット（冷凍）～チキンナゲット 200g・餃子
旨み実感セット（冷蔵）～ポークウインナー・生乳 100%ヨーグルト

・ぜひ、お友だちをご紹介ください！

・紹介以外にもチラシまき、キャラバンのお手伝いなど、お願いします！



・キャラバンの日時や場所は10月号でお知らせします。

＜サンモッツァ&5分でアイス！＞

《材料》
ノンホモ牛乳　900ml
酢　45ml

道具　温度計　木べら
ザル　ボール
熱湯
ビニール手袋

サンモッツァってなに？
今回ご紹介する「ノンホモ牛乳とお酢だけで作るモッツアレラチーズ」はＮＰＯ法人スローライフミルクネット（熊本県）が独自に開発し【サンモッツァ】と名付けたものです。

《作り方》
1. 鍋に牛乳を入れ中火にかける。
2. 木べらでかき混ぜながら、63～65℃になるまで温める。（徐々に温度を上げるのがポイント）
3. 火を止めて酢を回し入れ、しゃもじでやさしく混ぜて固まるのを待つ。（混ぜすぎに注意！）
4. 塊（カード）ができたらザルで漉す。丸くまとめながらホエーをしぼり出す。
5. 熱湯につけて柔らかくなるまで温める。
6. ビニール手袋を２重につけた手で、つやが出るまで折りたたむように練る（20～30 回）
7. 丸くまとめたら完成！水に浸けて冷やす。（保存は冷蔵庫で 2～3 日）







＜5分でアイスを作ろう！＞

牛乳　150 cc
素精糖又は好きなシロップ　大さじ 2～（好みの甘さに）
★氷：たくさん　★ビニール袋小：1 枚
★塩：ひと握り　★厚手の保存袋：1 枚

【作り方】
1. ビニール袋小に牛乳と好きなシロップを入れて混ぜる。（味は好みで）味が決まったら袋の口をかた結びする。
2. 厚手の保存袋に①を入れ、氷と塩も加えて口を閉じる。
3. 周りをタオルや手ぬぐいで包んで、約 5 分間振る。だんだんと中の牛乳液が固まってくるので、好きな硬さになれば完成。（しっかりとかためたい場合は 1 時間ほど冷凍庫で冷やす。）

報告　【親子で牛乳クッキング☆】8/22　@BELLE

今年も牛乳を使ってサンモッツァとアイス作りに挑戦しました！
混ぜたり温度を計ったり、お酢を入れると固まる様子や 5 分でアイスができる不思議な体験を、小さなお子さんから大人まで一緒に楽しみました♪サンモッツアは、ピザ生地にトマトやバジル、玉ねぎ、ベーコンなどと一緒に乗せて美味しいピザになりました。冷凍のピザ生地は簡単で美味しいですよ！モッツァレラチーズのようなサンモッツァや、牛乳だけで作るシンプルなアイスが美味しくできるのも生活クラブの牛乳の美味しさがあってこそ！みなさんもぜひ、お家で作ってみてくださいね。

水辺の調査・・今年は仙川に沿って！

世田谷の自然環境を豊かにしてくれる水や緑！砧地域には多摩川・仙川・野川・谷戸川などがあり、生活クラブでは毎年、川の水質や生き物を調べています。
毎年夏に行っている川や湧き水の水質調査と植物や昆虫の観察ですが、今年も暑さを避けて９月後半に行います。
建て替えがすすむ大蔵団地の湧水がどうなっているかなど、見所はいろいろあります。　お子さんと一緒にぜひご参加ください。・

実施日：９月２６日（土）１０：００～１２：００
成城学園前駅南口 10 時集合　仙川に沿って徒歩 30 分位。
大蔵団地大根洗い場付近で調査。
講師：高岡潤子さん（環境カウンセラー）
定員：１０名　親子参加歓迎。　申込締切：９月１８日（金）
持ち物：飲み水・帽子・タオルなど
参加費：無料

まち・きぬたの今年度の目標
はあと8件です。

「生活クラブでんき」に切り替えませんか！

原発事故から15年、日本のエネルギー問題は何の解決にも進んでいるとは言えません。持続可能な未来のために、原子力発電の廃止を求める署名活動が、9月～12月、20万筆を目標に始まります。改めて脱原発・再エネ推進に向けて考え、行動していきましょう。

生産者交流会

生産者に会えるチャンス‼

◉和高スパイス　11 月 18 日(水)
◉日東珈琲　　12 月 7 日(月)

生産者交流会では、生産者の思いや、消費材のなりたちなど、目からうろこのお話がきけます！
詳細はハーモニー10 月号でお知らせします！

ビジョンフード　登録状況　７月末

	目標	登録人数	目標まで	前月差
米	470 人	523 人	達成+53 人	-13
牛乳	678 人	601 人	あと 77 人	-3
鶏卵	815 人	738 人	あと 77 人	-9
豚肉	330 人	258 人	あと 72 人	+1

テーマ消費材　利用状況７月
（牛乳/本数）

牛乳 900ml	3619 本
ノンホモ牛乳 900ml	742 本
合計	4361 本

まち・きぬた９月号　申し込み用紙

参加したい企画・お手伝いに○をつけてください
提出は、配達便（牛乳便以外）、デポーせたがやのレジ、
大田センター（fax 5748－0314）まで。
＊申し込み人数が多くお断りする場合にはお電話します。
＊日中、連絡の付く電話番号を書いてください。

まち・きぬたの
公式ライン
登録はこちらから

お名前　　お電話

ご住所

Email:　　班・個配・デポー

○印	企画・イベントなど	申し込み〆切
	水辺の調査活動　9/26	9/18
	液体せっけんサンプルを希望（せっけん初心者）	随時
	デポー秋祭りのお手伝いできます 10/3，4	9/25
	お友だちを紹介します お友だちのお名前 連絡先	随時

デポーの楽しい2日間♪　デポー秋祭り　10 月 3 日(土)4 日(日)

＊秋まつり(10:30～16:00)
マグロの解体(3 日)、鰻 焼きます(4 日)
・みんな大好きな“福引き”♪お買い物 3000 円以上で福引1回、お得にお買い物の後は賞品を Get！
・生産者来店　美勢商事(焼売、餃子)、日本果実工業(甘夏ゼリー、缶詰など)、藤原食品(甘栗)

＊展示即売会(10:30～17:00)
ベストファイブ(オーダースーツ＆シャツ)
センブレ(婦人服)アイメイト(メガネ)他
実際に手に取って、お好みの品を見つけられます。**以下の出店もあります！**
JFSA(古着回収)、素々(新生酪農の牛乳を使ったソフトクリーム)、タビラコ、ゆめ、カフェこんちぇる　他

