

3 月末 組合員数：計 1330 人（加入 15 人 脱退 -13 人） 利用高：世帯当 21,808 円

事務局／江東センターTEL：03-5426-5218（コールセンター）FAX：03-6457-2624

Facebook やっています！ イベント情報などを更新中！ [http:// www.facebook.com/seikatsuclub.koto](http://www.facebook.com/seikatsuclub.koto)

## おうちごはん充実で、免疫力アップ 楽しく食べて、気持ちもアップ！

新型コロナウイルスの感染拡大で生活全体の見直しが迫られる今日この頃。  
お子さんやお年寄りのいるご家庭では気をつかう場面も多いことと思います。  
こんな時こそ、安心して頼れる生活クラブの消費材を上手に利用したいですね。

### アースメイド 野菜 安心な旬のお野菜が食べられる！

生活クラブの野菜はすべて、農薬や化学肥料を極力減らしたアースメイド野菜。安全だけでなく、ほんとに美味しいんです♡特におすすめはセット野菜。生産者とのつながりを実感できる、新鮮な旬の野菜が届きます。

少量ずつ何種類もそろうので少人数家族には特に便利！

#### ひとことメモ

あっぱれ育ち野菜→化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育成  
はればれ育ち野菜→化学合成農薬と化学肥料を極力減らして育成

4 月から配達が始まった「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせセット」（生産者イチオシの 4 種が毎週届く）の感想をいただきました。  
（今期の予約は終了しています）

あっぱれはればれ野菜  
おまかせ 4 点セットの  
正直な感想

4 月から始まったこちらのセット。  
「何が入ってるんだろ？」と不安もありましたが、  
（7キトウとかわらびとか使わない野菜だと、ドキドキする...）  
届くのは、キャベツ・トマト・小松菜などの  
使いやすい野菜。しかも「あっぱれ」は美味しい。  
大根やキャベツは 1/2 カットで届きました。  
一度の予約の期間だけで届くお値うちセットだと  
思いました。



### 毎日食べるものだから 原材料とおいしさ、両方大事にしたい

2020 年度のまち江東のテーマ消費材は

オルタフーズの「国産白神酵母食パン 6 枚スライス」！

原材料はほとんど生活クラブ提携生産者の消費材を使用。

イーストフードや乳化剤、保存料、ビタミンCなどの添加物を一切使用していない安心、安全なパンです。ショートニングも遺伝子組換えでない物だけを使用しています。原材料から製造工程まで全て組合員に明らかにし、価格も生産者が作り続けられる適正価格です。

新型コロナウイルスの影響で、事前学習会の日程は未定ですが、集まった時にはみなさんのオススメの食パンの食べ方を教えて頂きたいです。我が家ではBLT（ベーコンレタストマト）サンドウィッチが人気！また、あんことバターを挟んだりチョコスプレッドを塗ったりして食べています。

焼く前に軽く両面に霧吹きをすると、ふわふわモチモチの食感が味わえます。

ぜひお試し  
ください！



国産白神酵母食パン  
（6枚スライス）  
本体 305 円（税込 329 円）  
（株）オルタフーズ

まち委員のおススメ消費材！

### 国産大豆味付けいなり（消泡剤不使用）

6 枚 386 円（税込み 417 円）（株）エムエスエフ

国産大豆使用の油揚げを、だしをきかせた調味液で味付けしてあります。1 枚 8cm×8cmなので、半分にすれば小ぶりの稲荷ずしが 12 個できます。

うどんに乗せれば本格きつねうどんの一丁上がり！

お弁当にも GOOD！

あっという間に  
絶品いなり



### 彩りがきれいです♪ 簡単でお野菜たっぷり 元気レシピ 人参と小松菜のツナマヨ

材料 2 人分 人参半分 小松菜一束

まぐろ油漬缶（適量）マヨネーズ（適量）

- ・人参を細切り、小松菜を食べやすい大きさに切り、
- ・電子レンジで 3 分ほど加熱
- ・冷めたら、ツナ缶とマヨネーズであえる 完成！

### こんな時はエッコロたすけあい制度があります！

- ・細かい字が見えにくいから代わりに注文書を記入してほしい
- ・留守をする時、一時的に消費材を預かってほしい
- ・旅行中に植木の水やりを頼みたい Etc.

#### エッコロたすけあい制度

暮らしの中でちょっと人の助けを借りたい時、身近にたすけあえる関係があれば心強い。そんな思いから生まれた組合員どうしのたすけあいと地域福祉推進のための生活クラブ独自のしくみ。制度を利用したい方は、コールセンター：03-5426-5218 までお問い合わせください。

# あなたの「好き！」を まちの活動で活かしてみませんか？



お待ちしております



通信欄にて“活動希望”とお書きください

お料理好き、おしゃべり好き、こどもの面倒を見るのが好き、など、「好き」にもいろいろとあると思います。

現在のまち委員は食べることや、企画での交流が好きなメンバーが揃っています♡あなたの「好き」も加えて、みんなのパワーで”まち江東”（江東区エリア）の活動を一緒に盛り上げましょう！

まち活動は、本来、組合員みんなで取り組むもの。まち委員はその推進役です。現在は、新型コロナウイルス対策のため、LINE やメールで連絡を取りあいながら活動しています。

## どんな役割があるの？

- まち運営委員長：みんなのコーディネーター役
- 消費材メッセージ委員：消費材の魅力の伝達
- まちづくり委員：環境やコミュニティ活動、たすけあい制度を担当
- 情報委員：本紙（井戸端会議）編集やメルマガで情報を発信
- まち委員：まち江東の企画提案と運営
- 会計：皆さんから集めたまち活動費の会計業務
- 会計監査：まち活動費の監査業務
- ちいき委員：まち江東の各5ちいきの企画提案と運営

- \*左記のように役割分担しますが、まち・ちいきのイベントを協力して作り上げます。イベントの他、キャラバンやチラシ配りなど、みんなで計画して進めます。
- \*役割への活動費のほかに、活動に応じて交通費・会議参加の活動費が支給されます。
- \*一番の目的は加入する仲間を増やし、消費材の利用を高めること。みんなの声を生活クラブ全体に届けることもできます。

## ひとことメモ

- キャラバン→街へ出て地域の方々に生活クラブを紹介する活動
- 消費材→生活クラブでは組合員活動が育んできた品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという思いを込めて「消費材」と呼び、買うのではなく「利用」と言っています。

## 投稿「まち委員を経験して」

2019年度～ 西ちいき担当まち委員 石田衣里



まち委員をやってみようと思ったきっかけは、私自身が食べることが大好きで、生活クラブの美味しい消費材をもっと知りたい！という思いからでした。消費材を使ったイベントを考えたり、生産者の方から話を聞ける機会があったり、普段の生活ではできない経験をすることができました。活動を通して、生活クラブのことをより知ることができ、たくさんの人と繋がりを持つ喜びを感じられた1年となりました。

これからもまち委員として、多くの方に生活クラブの美味しさや魅力を伝えていけるよう、私自身も楽しみながら活動していきたいと思っています。

今、コロナ問題に直面して、食の大切さ有り難さを改めて感じています。自粛生活の中で、私にとって最も楽しい時間は美味しい食事を食べる時間。暗いニュースに、先が見えない不安、気持ちが落ち込むことが多い日々ですが、美味しい食事を食べると笑顔になれる、前向きな気持ちになる、頑張る力がでてくる、食には体だけではなく心も元気にしてくれるパワーがあることに気づかされました。食べること、食べられることに感謝をして、心身共に健康で今の状況を元気に乗り越えていきたいと思っています。

## 4月 まち江東まち運営委員会 報告

4/14 オンライン会議 出席8人（以下主な内容）

### ＜報告事項＞

- ・「メレンゲの気持ち放映事前告知」「オリコン顧客満足度第1位」のチラシ配布について
- ・新型コロナウイルス感染防止対策の今後
- ・センター再編関連について
- ・大納言どら焼きの利用実績1月利用量前年比117% 2月143%
- ・パンの利用促進 来年2月まで「一手間かければ美味しいね！」をコンセプトに食べるきっかけを作る。
- ・香害（化学物質過敏症）学習会は延期、アンケート集計中、陳情署名は地域協議会ニュースに挟み込み一人一枚
- ・環境フェアは新型コロナ対策で中止となった（会議後確定）

### ＜討議事項＞

- ・オリジナル手ぬぐい→企画で組合員にプレゼント（5枚は活動用）
- ・新規加入者（2か月以降）へのビジョンフード、予約等含む歓迎手紙を作成（消メ担当）
- ・まちのテーマ消費材目標数値（暫定）→利用105%、人員102% 通年でOCR用紙に網掛けをしてもらう。
- ・委員の役割分担決め

＜必要事項をご記入のうえ FAX(03-6457-2624)＞

お名前	電話番号※必ず記入
ご住所	メールアドレス

今回は新型コロナウイルス対策のため今後の企画のご紹介等ができません。ご了承ください。

こうとう井戸端会議  
バックナンバー  
はこちら



ご意見、アイデアなどご自由にお寄せ下さい！

まち江東行き

ご記入いただいた個人情報は、まちの活動の目的の範囲に限り使用いたします。