

7月末 組合員数：計1431人（加入 13人 脱退 -18人 移動 -3人） 利用高：世帯当18,882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)

学びの秋・食欲の秋 まちイベントに参加してみよう！

お気に入りの消費材が見つかる!?試食会

生活クラブの扱っているクリスマス・正月用やギフト用消費材にも多くの種類があるのをご存知ですか？その中の一部を紹介しますので、ぜひこの機会にお気に入りを見つけてください！

ポルシチ缶も試食予定！

コロナ感染拡大状況によってはお持ち帰りとなる可能性があります。

日 時：10月16日(日)14:00-16:00
会 場：総合区民センター 調理室
(江東区大島4-5-1)

参加費：無料
申込締切：10月6日(木) ※お申込みは裏面から。
持ち物：エプロン、三角巾、食器ふきん、飲み物(持ち帰り容器3個と保冷剤)

大好きな食べもののヒミツを探ろう だし編 ～食品添加物ってなに？～

時間のないときにも手軽に使える便利なインスタントだし。実際はどんなものが含まれているのでしょうか？講演や実演を通してその原材料や食品添加物の基礎知識が学べます。

百聞は一見に如かず！分かりやすい実験から、大人も子どもも楽しく理解を深めませんか。

組合員以外のお友だちとの参加も大歓迎です！

日 時：11月13日(日)14:00-16:00
会 場：森下文化センター 第2研修室
(江東区森下3-12-17)

参加費：組合員無料、組合員外500円
講 師：NPO法人 コミュニティスクール・まちデザイン
理事長近藤 恵津子さん

申込締切：11月4日(金) ※お申込みは裏面から。



～基礎から最新情報まで～

いちから学ぶ香害学習会

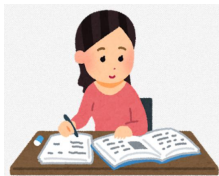
合成洗剤の香料や消臭剤など、世の中には香りにまつわる化学物質があふれています。一方で、「香害」は社会問題としてまだまだ認知されていないのが実情です。本学習会では専門家を招き、基礎から最新情報まで一から学びます。貴重な機会をお見逃しなく！

※講師はオンラインで講演します。

※ご自宅からオンラインでの参加、もしくは視聴会場での参加となります。

日 時：10月1日(土)14:00-16:00
視 聴 会 場：亀戸文化センター 第2会議室
(江東区亀戸2丁目19-1)

参加費：組合員無料、組合員外500円
講 師：日本消費者連盟 田中輝子さん
申込締切：9月24日(土) ※お申込みは裏面から。



<2回シリーズ>

転ばぬ先の省エネ講座

～地球温暖化と私たちの暮らし
／冬の節電・省エネのコツ～

昼休みに開催する2回シリーズの省エネ講座。本格的な冬を迎える前に、そして地球温暖化が手遅れになる前に、今すぐ聞きたい内容をお届けします。生活クラブでんきが気になっているけれど、なかなか一歩を踏み出せない方にもオススメです。ランチ片手にお気軽にどうぞ！

【内容】

1回目：気候危機・生活クラブでんきについて
2回目：省エネについて

日 時：<1回目>10月18日(火)12:10-12:45
<2回目>10月25日(火)12:10-12:45

場 所：ご自宅からオンライン
講 師：安藤 真子さん、大坪 千鶴さん
申込締切：10月11日(火) ※お申込みは裏面から。



今年は家族でエコ大掃除♪

生活クラブ館をエコ洗剤のみでピカピカにする浅川さんをお招きして、掃除の極意を伝授いただきます！今年の年末は洗剤を買いそろえるのはやめて、人にも環境にも優しいエコ大掃除にチャレンジしてみませんか？ご家族での参加も大歓迎♪

日 時：11月27日(日)14:00-16:00
場 所：豊洲文化センター 第2研修室（江東区豊洲2丁目2-18）
参加費：組合員無料、組合員外500円
講 師：NPO法人コンチェルティーノ 浅川悦子さん
申込締切：11月13日(日) ※お申込みは裏面から。



生活クラブでんきに切り替えませんか？

★まち江東組合員限定★

今年度中にご契約いただいた方に、もれなく消費材のお米5kgをプレゼント！



▲詳細とお申込みは(株)生活クラブエナジーのホームページから



<コンシェルジュと一緒に作る>暑い季節に食べたい料理

報告



7月24日（日）コンシェルジュの小野さんをお迎えして開催した調理企画には、お父さんやお子さんも参加し、賑やかな会となりました。小野さんには、暑さに負けない身体作りを目指して、豚肉と野菜を簡単に美味しくいただけるお料理を提案いただきましたので、みなさんにもレシピをご紹介します。炊き込みご飯は、豚肉、椎茸、昆布のうまみのハーモニーが最高です！紅ショウガとご一緒がおすすめです。きゅうりの炒め物は、この簡単さでこの美味しさ！どちらもぜひお試しあれ♪

沖縄風炊き込みご飯

1. 干し椎茸はさっと洗い、水1カップにつけて戻す。三ツ石刻み昆布は、ハサミで3cm長さに切り、水1カップにつけて戻す。
2. 米は研いでからザルに上げる。
3. 豚肉は3cm幅に切り、2カップの湯でゆでる。ゆで汁は出汁になるので、アクを取りとっておく。戻した椎茸は石づきを除いて細切りにする。人参は千切りにする。
4. 炊飯器に米を入れ、調味料すべてと干し椎茸の戻し汁と昆布の戻し汁と豚肉のゆで汁を足して、炊飯器の2合の目盛になるよう調整し、よく混ぜる。「3」の具材と刻み昆布を米の上に乗せて炊く。
5. 炊き上がったら全体をサックリと混ぜ、好みに紅しょうがを添える。

材料（4人分）
 米 2合
 豚バラ肉 150g
 干し椎茸 4枚（12g）
 人参 1/4本 40g
 三ツ石刻み昆布 10g
 紅しょうが お好みで
 <調味料>
 しょうゆ 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 みりん 大さじ2

豚肉ときゅうりの炒め物

1. きゅうりは、厚さ5mmの斜め切りにし、塩小さじ1をふりかけて、軽く混ぜる。暫くして、水が出てきたらしっかり絞る。
2. 豚肉は一口大に切る。
3. フライパンを熱し、豚肉がカリカリになるまで焼き、きゅうりとみじん切りのしょうがを加え炒める。
4. 最後に味をみて、醤油を回しかける。

材料（4人分）
 豚バラ肉 200g
 きゅうり 3本
 塩 小さじ1
 しょうゆ 適量

消費材プレゼントクイズ

Quiz

Q. せっけんって何がいの？合成洗剤とどこが違うの？と思う方も多いと思います。せっけんは天然油脂・脂肪酸（牛脂・パーム油・米ぬか油など）から作られ、合成洗剤は石油や天然油脂から作られます。せっけんの洗浄力や殺菌作用は合成洗剤より強いのに、河川に排水しても、直ちにせっけんカスとなり、魚などのエサになります。また、微生物によって水と二酸化炭素にすばやく分解されます。さらに、すすいだ後に皮膚へ洗浄成分が残留しないので、人体への影響が少ないです。合成洗剤の排水は川や海を汚すので、岩手県の重茂半島では合成洗剤の使用を禁止しています。重茂漁協では、美しい海を守り、安心して美味しい〇〇〇を育て、わたしたちに届けてくれています。

クイズに正解した方の中から抽選で3名の方に「素精糖」をプレゼントします。

応募締め切り：9月20日
 ★前月号の答えは右側をご覧ください。

沖縄県産サトウキビが原料の粗糖から蜜分を少し取り除き乾燥。見た目が似ている三温糖とは精製法が異なり、三温糖に比べ、カルシウムなどのミネラル分を多く含んでいます。



8月 まち運営委員会報告

8/6 パルシティ江東 出席6人

<主な討議事項>

- ・加入歴の長い組合員のフォローとして手紙とアンケートを送ることを確認した。
- ・下期のキャラバンについて確認した。引き続き新たな実施場所を検討していく。
- ・複数の場所と日程で、冬ギフト、クリスマス・正月用品をまとめてPRすることを確認した。
- ・企画の最後に試験的に共済の説明、相談窓口を設ける。

消費材プレゼントクイズ 前月号の答え…パックだし

<必要事項をご記入のうえFAX(03-6457-2624)または配達便（通い袋に入れて）でお返しく下さい>

まち江東行き

<ご意見・アイデアなど自由にお寄せください>

※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。

お名前	電話番号※必ず記入
ご住所	メールアドレス

参加希望イベントに○をしてください。

10/1	一から学ぶ香害学習会
10/16	試食会
10/18、25	転ばぬ先の省エネ講座
11/13	食品添加物ってなに？
11/27	今年は家族でエコ大掃除♪

イベントのWEBでの
申込はこちらから↓



※1度プレゼントが当たった方は、今年度のこれ以降のクイズ抽選の対象外とさせていただきます。

消費材クイズ解答欄

Webで応募される場合は、タイトルに「9月消費材クイズ」、設問1に答えを入力してください。

