

7月末 組合員数：計 1,410人 (加入12人 脱退 -12人 移動-4人) 利用高：世帯当 19,931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

## 2024年度活動テーマ：「食べることはつながること 人をつなごう 未来へつなごう！」

### ★あなたの力が必要です★

「東雲・有明」を中心に、  
組合員を増やします。

この秋、東雲・有明で20人の新しい組合員を増やす活動を実施します。タワーマンションはチラシ配布ができないところも多く、生活クラブを知ってもらう機会が限られています。組合員一人ひとりの「紹介」だけが頼りです。

そこで、これを読んでくれている【あなた】へのお願いです！

- ① 知り合いの方を紹介してください♪
  - ② 今後のイベントにお友達を連れてきてください♪
  - ③ 生活クラブの魅力を話したり発信したりしてください♪
- 一人でも多くの方のご協力を、よろしくお祈りします。  
※東雲・有明以外の方の紹介も大歓迎です。生活クラブの輪を広げていきましょう！

目標：20人増！  
9/1(日)～11/15(金)



9/18(水)『ママハピEXPO@アーバンドックららぽーと豊洲』に生活クラブが参加します。

こんにちは！ 江東センター事務局の山内昌巳です。沖縄出身ですが、東京の夏が暑いです……。

「子育てに温かいサポートを」をテーマに全国各地で開催されているイベント「ママハピEXPO」が、9/18(水)にアーバンドックららぽーと豊洲で開催され、生活クラブも参加することになりました！

ぜひ遊びに来てください！ 当日参加も可能ですが、事前申し込みがおススメです。(入場無料) /

イベントの詳細はママハピEXPOサイトから。

当日は、わたくし山内がおりますので、お気軽にお声をおかけください。

暑い日が続いていますが、体調を崩さないように気をつけていきましょう。



事務局だよ

#### 西ちいき企画

### 初めてのピラティス講座 日々の生活に運動習慣を

締切間近！

ピラティスはリハビリから始まったエクササイズです。骨盤や背骨を本来の正しい位置に整え、姿勢改善、体幹の筋力アップに効果が期待できます。ピラティス経験者の方、組合員でないお友達も大歓迎です。動きやすい服装でご参加下さい。お土産付き♪

日 時：9月10日(火) 10:30～11:30  
場 所：古石場文化センター 3F第1和室  
定 員：12名  
参 加 費：無料  
持 ち 物：ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、タオル  
申 込 締 切：9月6日(金)



#### 東ちいき企画

### ハロウィンパーティー 0歳から楽しめるリトミック♪

子育て  
ひろほ

江東の組合員であり、ヴァイオリニストとして多方面で活躍されている羽純さんをお迎えし、0歳から幅広い年齢で楽しめる、ハロウィンパーティーを開きます！リトミックしたり、ヴァイオリンの演奏もあるよ！消費材の試食付き♪仮装してみんなで一緒にハロウィン楽しみましょう。

日 時：10月6日(日) 10:30～11:30  
場 所：砂町文化センター 2F和室  
定 員：15組  
参 加 費：無料(組合員以外は500円)  
持 ち 物：飲み物  
申 込 締 切：9月22日(日)



#### 北ちいき企画

### 食べて納得！ 冬ギフト試食会

お世話になった方に特別なギフトを贈りませんか。カタログだけではわからない魅力を、実際に食べて実感してください。きっと、誰かにそのおいしさを伝えたいくなるはずですよ。  
組合員以外の方のご参加も大歓迎ですので、ぜひ、お誘いあわせの上、ご参加ください。  
冬ギフトは、全国配送のほか、お得な組合員受取もあります。自分へのご褒美や、手土産などにも、ぜひ活用してください。

日 時：10月14日(月祝)  
14:00～16:00  
場 所：Be ACTO亀戸 まちのリビング  
定 員：16名  
参 加 費：200円  
持 ち 物：なし  
申 込 締 切：10月1日(火)



#### 東ちいき企画

### クリスマス・ お正月用品試食会

生活クラブのクリスマス・正月用品を利用したことはありますか？安心・安全の食材で、年末年始を華やかに彩ってくれます。  
試食用に、おススメのアイテムをたくさん用意しました。食べてみたいの、頼んでみようかな、がすべて集合！味はもちろん、調理の仕方や素材のよさなどを一緒に確かめて、早めに年末年始の準備を始めましょう！この機会にぜひ、お友達も誘ってご参加ください。

日 時：10月20日(日)  
11:00～13:00  
場 所：パルシティ江東 調理室  
定 員：20名  
参 加 費：無料、組合員外500円  
持 ち 物：飲み物  
申 込 締 切：10月13日(日)



#### 湾岸ちいき企画

### 料理で手軽に健康に！ 塩麴出汁麴づくりワークショップ

栄養価が高く、さまざまな料理に使える麴。生活クラブの消費材を使い、シンプルな材料で簡単に作れる塩麴と出汁麴のワークショップを開催します。実際に麴を作るだけでなく活用方法も交えてお教えします。また、参加者には特別に麴を使ったキムチを作るワークショップのご案内も。生活クラブの組合員も、そうでない方もお誘い合わせの上お気軽にご参加ください。

日 時：10月24日(木)  
10:00～12:00  
場 所：グランチャ東雲 調理室  
定 員：30名  
参 加 費：500円  
持 ち 物：エプロン、お手拭き、チャック付袋(M)2枚、筆記用具  
申 込 締 切：10月14日(月)



11月19日(火)生産者見学会開催決定！千葉県鎌ヶ谷市の私市醸造を見学させていただきます。

木桶で醸す香り豊かなお酢ができあがる現場を見学に行きましょう。詳細は次号でお知らせします。

まち江東の広報紙「井戸端会議」はWEBでもご覧いただけます。➡





みんなで食べて支えよう！ 2024年度まち江東テーマ消費材：純国産鶏種のたまご「鶏卵（10個パック）」「平飼いたまご6個」

### ■味付けなしでも美味しい！ キャンプに日常に大活躍の“ゆで卵”

夏真っ盛りの8月が過ぎ、9月になりました。今年の夏の一番の思い出は何ですか？ 私は、毎年恒例の家族キャンプです。毎年同じキャンプ場を訪れているのですが、毎回「今年のご飯はどうしようかな」と悩みながら準備しています。同じように悩みつつ、今年のキャンプ朝ご飯は、しそと梅干ご飯と味噌汁、そして“ゆで卵”にしました。家族4人分・12個の卵を自宅ですで卵にしてキャンプ場に持っていき、毎朝家族でいただきました。自然の中で食べる何も味付けしていないゆで卵、美味しかったです。

我が家では、ゆで卵がたびたび登場します。子どものお弁当のおかずにはもちろん、おにぎり持参くらいの軽食のたんぱく質として殻付きのままゆで卵を持たせるなど、重宝しています。先日、高校生の息子が、小腹がすいた時にコンビニのゆで卵を買ってそのまま食べた。我が家のゆで卵と違って味がなくて、塩をかける意味が初めてわかったと言っていました。慣れてしまっただけは気付かないけど、生活クラブのたまご、やはり特別美味しいらしいです！（担当：M・A）

※鶏卵にまつわるエピソード、お勧めレシピなどを募集中です。（ペンネームまたはイニシャルで掲載します）



鶏卵（10個パック）  
通常価格：税込392円  
予約価格：税込387円



平飼いたまご6個  
通常価格：税込337円  
予約価格：税込332円

よやくらぶ  
なら、便利でお得！



### 活動報告：南ちいき

#### ■7/20夏のティーレッスン（スイーツとともに♪）

消費材の紅茶を使って、美味しく見た目にもきれいな、にこりにくいアイステイーの淹れ方のコツや、グレープフルーツジュースを使って、2層に分かれるおしゃれなアレンジティーの淹れ方を教えていただきました。

アイステイーに合わせて、お菓子はさっぱり目のフルーツロールケーキやこしょう味のクッキーなどをセレクト。おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしました。「知らないことがたくさんあった」「ためになった」という感想をいただき、定期的にティーレッスンを開催してほしいという声もありました。



お友だちに広めよう！トマトケチャップ紹介大作戦

## トマトケチャップ 消費材デビュー50周年！

東京都内の方をご紹介いただき、その方が加入してくれたら、トマトケチャップをプレゼントします！  
あなたのお友達に、生活クラブを広めてください！

江東区、特に9～11月は東京・有明地域の加入拡大に力を入れていますが、もちろんほかの地域の方も大歓迎です♪

脱原発、  
脱炭素のために



今年度中にご契約いただいた方に、  
**ご希望の消費材プレゼント！**  
(冷蔵、冷凍、生鮮食品などを除く。  
税込3,000円まで)

まち江東  
組合員限定

詳細とお申込みは、WEBから簡単♪  
(株)生活クラブエナジーのWEBサイトから



### 松葉のダイオキシン調査 調査員大募集！

東京23区では、プラスチックごみは過去には不燃ごみとして埋立てられていましたが、2008年から可燃ごみになりました。製造過程で添加剤として有害化学物質や重金属類が多量に使用されるため、混焼による環境汚染に強い危機感を抱き、子どもたちの命と健康を守るため「松葉のダイオキシン調査」に取り組んでいます。

大気環境を知るための生物指標として、常緑樹で継続的に外気から有害化学物質を脂肪組織に蓄積する松葉で調査ができます。調査は、多くの市民のカンパにより、実績あるカナダの分析機関に送っているため、国や企業への忖度はありません。6年ぶりに行う6回目の調査に参加しませんか？ 私たちが住んでいる江東区の空気汚染の状況を、知りたくありませんか？

お住まいの近くの松葉を採取することで、調査に協力できます。  
ご協力いただける方は、通信欄からご連絡ください！！



わたしのおススメ消費材 よやくらぶ

#### 【洗濯用無添加せっけん(針状)】

\*洗濯機で上手に使うコツ、教えます\*

- ①洗濯機には、重さではなく、かさで7割の洗濯物を入れる。
- ②全自動：水の量は最大量に設定。水の量に対する目安の使用量（パッケージに表示）のせっけんを、洗濯物の上にパラパラと振りかける。ドラム式：水が下から出る場合は、まずせっけんをパラパラと入れて、洗濯物を入れる。
- ③酢またはクエン酸または洗濯用リンスを、柔軟剤投入口に小さじ1杯入れておく。



11円お得！

せっけんかすがついた場合は、濡れている時に揉みとる、もしくは衣装用ブラシで払い落とす。★上手いかなかった方は、通信欄でお知らせください♪ (担当：C・O)

通常価格：税込784円  
予約価格：税込773円

### 8月 まち江東 まち運営委員会 会議報告

8/8 Zoom会議 出席7人 (以下は主な討議報告事項)  
東雲・有明地域の地域限定拡大について/今後のイベント内容について/ゲノム編集トマトの市場調査/松葉のダイオキシン調査の協力者確認 など

<必要事項をご記入のうえFAX(03-6457-2624)または配達便(通い袋)でお返しください>

まち江東行き

9/10	初めてのピラティス講座	大人	名、	子ども	名
10/6	0歳からのリトミック	大人	名、	子ども	名(歳)
10/14	冬ギフト試食会	大人	名、	子ども	名
10/20	クリスマス正月ギフト試食会	大人	名、	子ども	名
10/24	塩麹出汁麹づくり	大人	名、	子ども	名

ご意見・アイデアなど自由にお寄せください

←該当項目に  
○をご記入ください。 今後のイベント情報は、  
決まり次第WEBでもお知らせします↓

お名前		電話番号 ※必ず記入	
ご住所		メールアドレス	



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。