

# こうとう 井戸端会議

23区南生活クラブ生協

11月号 No.317

発行日：2025年11月3日  
発行責任者 まち江東運営委員会

9月末 組合員数：計 1,459人（加入 13人 脱退 -17人 移動 -2人） 利用高：世帯当 18,253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

2025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！」

東ちいき企画

みんなで作ろう！  
クリスマスケーキ



クリスマスソング演奏  
・玉すだれ実演あり

ケーキ台を使って誰でも簡単にできる、ワクワクいっぱいのケーキ作りイベント！ 当日は、オーバンズによる、にぎやかで楽しい「南京玉すだれ」の実演もあります♪ 作って・笑って・味わって、みんなでちょっと早い、特別なクリスマスを過ごしましょう！ 組合員外のお友だちも大歓迎です。

日 時：11月30日（日）13:30～15:30  
場 所：パルシティ江東 調理室  
(江東区扇橋3-22-2)  
定 員：30名  
参 加 費：無料  
持 ち 物：エプロン、三角巾、布巾  
申 込 締 切：11月23日（日）

※託児はありませんがお子さん連れOK



## 共 濟 だ よ り

こんにちは！ たすけあいネットワーク事業部共済課共済推進スタッフの戸松和香子です。

Instagramフォローしてください♪



早速ですが、組合員の皆さんには、CO・OP共済の公式のInstagramがあるのはご存知でしょうか？

昨年9月にお誕生日前申し込みも始まりました♪

お時間のあるときに、ぜひチェックしてみてくださいね😊

もうひとつ、生活クラブ共済ハグくみ（月掛金1000円）には出産お祝い金があります。ご夫婦でハグくみにご加入されると、ご夫婦ともお祝い金がもらえます！

ケガの通院や日帰り手術なども保障される、生活クラブの組合員とそのご家族が加入いただける共済ですので、お話を聞きたい方がいらっしゃいましたらお問い合わせください♪

11月22日（土）豊洲スタイルマーケットに出展します！

★★お手伝い大募集中★★

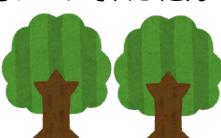
豊洲公園芝生広場で開催される「豊洲スタイルマーケット」に、生活クラブのブースを出展します。

生活クラブの消費材の素晴らしさや理念について、たくさんの人に知っていただく大切な機会です。

短い時間でもかまいませんので、

お手伝いいただける方は、

裏面の通信欄からお知らせください！



湾岸ちいき・南ちいき合同企画

今から間に合う！クリスマス・正月試食会

いつもの慌ただしい師走、解凍して食べられる高級なローストビーフやレンチングできるエビピラフなどのクリスマス料理、そして、お正月にも利用できるいつもの消費材の試食ができます。この機会にぜひいらしてください。



日 時：12月14日（日）14:00～16:00  
場 所：グランチャ東雲 5階 和室1  
(東京都江東区東雲1-9-46)

定 員：まち江東（湾岸ちいき・南ちいき）の組合員とゲストの方限定 16名

（木場・東陽・塩浜・枝川・潮見・辰巳・豊洲・東雲・有明在住の方）

参 加 費：無料  
持 ち 物：なし  
申 込 締 切：12月11日（木）



※託児はありませんがお子さん連れOK



みんなで食べて支えよう！

2025年度まち江東テーマ消費材：

## 「豚肉ひき肉 480g」

豚肉ひき肉 480g

通常価格：税込916円

予約価格：税込883円

33円お得！



豚肉の利用が落ちています！  
みんなで よやくらぶ  
で予約して支えましょう！

「ちょっと多いかな」と思ったら、二つに分けて冷凍しています

お得になるので、ひき肉は「よやくらぶ」にしています。注文忘れないので、とても助かっています。

「ちょっと食べれないかな……」と思う週は1パックは冷凍します。もちろん、パックごとそのまま冷凍庫に入れてしまうのですが、その前にパックの中を半分に分けておくと、料理に少しひき肉を使いたいというときに、とても便利です。

①両手でパックの真ん中で分けて少し押しつぶす。

②真ん中を金属のスプーンなどで、できるだけしっかり分けてから冷凍庫へ。

※使うときは、手でパックを折つてからキッチンバサミなどで切って使ってください。



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。 ➡



## ★ 活動報告 ★

### 北ちいき企画

#### 9/19 抱っこ講習会

6か月のお子さんのママと転勤で東京にいらした組合員の2名を含む5名で開催しました。保育所の学習会は抽選だったり、企画でもなかなか日程が合わなかったとのこと。今回の抱っこ講習会を見つけてすぐ申し込んだそうです。もう一人はエッコロでお子さんの預かりなどをしていたそう。

講義は、抱き上げ方から始まり、体の負担にならない姿勢や抱っこ紐などの正しい使い方など、参加者みんなが新しい発見ができました。毎日、何気なくしている事だからこそ、親子が心も安心できる抱っこの大切さを再認識しました。



### 湾岸ちいき企画

#### 10/5 ウェルカムパーティー

ちいき委員がお声かけした未加入のご家族や、加入後間もない方たちがご参加されました。

加入したばかりの方の中に、「子どもの頃からアレルギーがあるけれど、アレルゲンが特定されていないため、食品には気をつけている」という方がいらっしゃいました。生活クラブに入加入してからは、消費材は安心して食べていると話してくれました。参加者と委員が、消費材について楽しくお話ししました。

後半は、電磁波測定器を使って、IHクッキングヒーターの電磁波を測定。スマートフォンの電磁波カットカバーの効果も測定しました。電磁波についても、みなさん興味があるようでした。



### ♪募集中♪

メルマガの作成など、まちの活動に協力してくれる方を随時募集しています！ 興味がある方は、下の申込欄にお名前と連絡先を記入のうえお知らせください。協力内容に応じて、活動費（500～1000円程度）を支払います。

<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

11/22 豊洲スタイルマーケット 手伝い可能	
11/30 クリスマスケーキ 参加申込	大人 名、子ども 名
12/14 クリスマス・正月試食会 参加申込	大人 名、子ども 名
まち委員に興味がある	興味があること：
ちいき委員に興味がある	興味があること：
広報紙・メルマガ作成に協力したい	

### ご意見・アイディ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。

### 北ちいき企画

#### 10/7 冬ギフト試食会

メニューは平牧工房の味噌漬け、塩こうじ漬け豚肉をメインに海鮮や洋風どら焼きなど7種類を用意。グループに分かれておしゃべりしながら調理をしました。ごはんもつけて立派なランチで満足いただけました。また、土産も渡すことができ、喜ばれました。

簡易アンケート8名分を回収し、ギフトの傾向を知ることができました。目標の人数に届かず、小さな会となりましたが、生活クラブの消費材の美味しさを実感できる機会となりました



- 【美味しいかったベスト3】  
①平牧工房の味噌漬け6票  
②スマーカーサーモン5票  
③平牧工房の塩こうじ漬け、はちみつ梅干し各4票  
④八宝漬け3票

【ギフトを贈る基準】

自分が好きなもの

(美味しいしたもの)

相手の好きなもの、

お勧めしたいもの

【贈り先】

自分4票、友人2票、親戚2票

### 生活クラブでんき



10TH ANNIVERSARY

### 脱原発、脱炭素のために 切り替えよう！！

今年度中にご契約  
いただいた方に、

3点  
プレゼント

### まち江東組合員限定

- ①洗濯用無添加せっけん  
(針状) 1kg 無香料 ②ごま油 500g  
(針状) 1kg 無香料



詳細とお申込みは、(株)生活クラブエナジーのWEBサイトから→

### 10月 まち江東 まち運営委員会 会議報告

10/8 Zoom会議 出席7人 (以下は主な討議報告事項)

拡大のチラシ配布／ちいき大会や各ちいきイベントなどの確認について など

### まち江東行き

