

まち・玉川 2018年4月3日発行

23区南生活クラブ生協 <http://tokyo.seikatsuclub.coop/23ku-minami>

発行責任者/まち・玉川運営委員長 安藤真子

コールセンター 電話 03-5426-5218



玉川ニュース 4月号

April

月号

3月1日現在組合員人数 1,709人 【世帯利用2月実績 26,093円(計画 25,492円)計画比 102.4%】

まち・玉川の 今年度のテーマ消費材*を 発表します

固型せっけん



*年間を通しておすすめしたい、まちの応援消費材です。

キッチン用 液体せっけん



せっけんは
自然から生まれ、
自然に還っていきます。
体にも環境にも
やさしいのです。

生活クラブエスケー石鹸せっけん絵本「せっけん生活はじめせんか」より

写真:生活クラブ「食べるカタログ」より

せっけんをまだ使ったことのない方、試してみたい方、是非まちの企画にご参加ください。まちの企画では

「固型せっけん」「キッチン用液体せっけん」を用意しています。

共同購入あつてのこの価格。
便利な予約注文もできますよ。

皆さんせっけん生活はじめましょう

1年間、固型せっけんとキッチン用液体せっけんの良さをお伝えしていきます

平塚製菓(株)に大人の社会科見学

サブシ、緑茶チョコレート、ウエハース、パウンドケーキでおなじみの”平塚製菓”(埼玉県草加市)に伺い工場見学と交流会をします。レーズンサンドとクルミケーキの生産の見学をします。

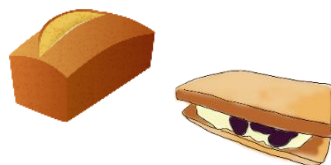
日時：4月18日(水) 11:40~15:00頃

申込〆切：4月13日(金)

集合場所：二子玉川駅 8:40 (8:48の田園都市線に乗ります)

見学場所：埼玉県草加市の”平塚製菓”

募集人数：8名 委員を含む(申込終了後に参加当選者に詳細を電話連絡をします)



当日スケジュール:

8:40...集合 二子玉川駅出発

昼食終了後~14:30...平塚製菓の方と交流

10:30...平塚製菓に到着

15:00ごろ...新田駅から電車

挨拶 工場見学

16:30ごろ...二子玉川駅到着予定

12:00ごろ...昼食

工場併設の売店で平塚製菓のお菓子を購入できます。
今回は大人の社会科見学のため、お子様の参加募集はしません。
工場の中を見学するのでかなり歩きます。

消費材メッセージ委員会便り・その1



最終のご報告

2017年度 まちのおすすめ消費材

「キッチン用液体せっけん」「粒状せっけん」利用報告

(2017年4月~1月までの平均利用数)

○キッチン用液体せっけん 利用数 149.5個、利用人員率 5.34%、取り組み人数 89.7名

○粒状せっけん 利用数 52.4個、利用人員率 2.6%、取り組み人数 43.8名

(2018年1月末日まち・玉川組合員数 1700人中)

結果より、「せっけんをもっともっと皆さんに知って利用していただきたい」という思いをあわせ、2018年度もせっけんをおすすめ消費材として発信していきます。

自然界に存在する原料から作られたせっけんは、速やかにせっけんカスとなり、水環境にも負担が少なく、手肌にもやさしいです。私達の未来のためにもせっけん生活をはじめましょう!

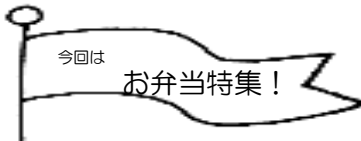
写真：生活クラブ「食べるカタログ」より

消費材メッセージ委員会便り・その2



豆腐キャンペーン ~4月から安心よやくらぶ品目が増え5品目になります~

アイテムは「きぬ豆腐」「もめん豆腐」「きぬ豆腐2連」「木綿豆腐2連」「油あげ」の5品です。注文忘れなしで安心です。キャンペーン価格として「油揚げを予約すると4月のみ10円offになります」この機会に是非ご予約ください。



お弁当作り経験豊富な
玉川西の岡繁子さん

お気に入りの消費材教えて!

●大正金時煮豆

お弁当に甘いものが一品入っているとホッとするということと自分で煮ると時間がかかるけどもう煮てあってあのすこしトロミがついた感じが大好きです。❤️



●蓮根とえびの寄せ揚げ・お弁当用

●お弁当用ごぼうコロック

●お弁当用牛肉カレーコロック



●大学いも

凍ったまま入れると保冷にもなり、お弁当の時間にちょうどよく食べれる。市販の冷凍食品と違ってしみじみ美味しい。

●鶏そぼろ

急いでいるとき、これといり卵とほうれん草か小松菜を茹でて刻んだものを添えてそぼろ弁当に。

●グチ入りちくわ

青のり入りの衣をつけて揚げる。ちくわの味がしみじみ美味しい。



●大豆と野菜の煮豆っ子

野菜も入っているので栄養的にもグッド👍



●豚肉みそ漬

焼いてご飯の上に乗せるだけ。男子はこれくらいシンプルな方が好きかも。



写真：生活クラブ「食べるカタログ」より

消費材メッセージ委員会便り・その3

まち玉川ビジョンフード予約実績と目標

(1月現在 組合員1700人中)

消費材	まち・玉川	目標まで
米	30.4%	あと95人
牛乳	42.1%	あと61人
鶏卵	50.6%	あと26人

ビジョンフード
よやくらぶ

予約することで
安全で安定した生産を支える
ことができます。

予約をして食べて、生産者さんを応援しましょう！
しかも通常価格より5~30円お得です。お休みも簡単にできますよ。
よやくらぶにご登録ください！

ちいき大会報告



甘夏
フラワー
ケーキ



甘夏の
スプリング
サラダ

東ちいき

2/22 10:00~11:00 世田谷センター

東ちいきの組合員6名出席、委任状125通(組合員数450人)で17年度の活動・決算報告と18年度の活動・予算案が承認されました。

当日のメンバーが中心になって年に2~3回消費材の食べ比べなどをするプランが出ました。終了後11:00~は「春の甘夏レシピ」企画で実習。会食時にコミュニティーとリサイクルステーションなどの話ができました。

メニュー↓

甘夏のスプリングサラダ、ポークの甘夏ソース、甘夏フラワーケーキ



ポークの甘夏ソース

レシピくポークの甘夏ソース>

- ① 豚肉カツ用3切れを筋切りして塩・胡椒・小麦粉を振る。
- ② フライパンで豚肉を軽く焼き玉ねぎ1コ薄切りも炒めて、甘夏汁75cc、素精糖大さじ2強、スープ75ccを加え弱火で蓋をして20分煮る。
- ③ ②ハサツマイモ大1本2cmぶつ切りを加えて20分。
- ④ コーンスターチ(又は片栗粉)小さじ2を倍量の水で溶きとろみをつける
- ⑤ 甘夏の表皮(せん切りし湯通し)をトッピングする。

深沢・桜新町・新町・等々力(〜)8丁目・駒沢(3)の丁目

西ちいき

3/2 10:30~12:00 世田谷センター

議論は大変活発でした。「拡大について」の意見が多く、時代に合った方法(SNSの活用など)を構築する時期なのではないか?などがあつた。

出た組合員の声を「23区南生活クラブ」や「生活クラブ・東京」に届けるようにしたい。西ちいきの組合員10人出席、委任状128通(組合員数585人)で大会成立、議案は全て承認された。

ちいき大会終了後、「五目寿司」などを準備し、歓談、親睦を深めた。

こんな意見も出ました↓

*ドッグフードが愛犬の体調回復に効果があつたのでこうした情報が共有されると良いと思う

*ちいきの組合員が「住み続けたいまちづくり」や「環境を守る活動」に関心を深める活動をしよう!という活動方針を加えて欲しい

昼食メニュー…五目寿司(分担で準備ー錦糸卵・人参煮・椎茸煮・筍煮・酢ばす・絹さや調理済み消費材ーかんぴょう煮・いなりあげ・でんぶ・実験米・すし酢)

用賀・上用賀・玉川谷・瀬田・玉川・中町(3)の丁目
上野毛4丁目

南ちいき

2/21 10:30~12:00 等々力地区会館

6名の出席(組合員数666名中委任状199)でちいき大会は成立し今年度の活動報告・次年度の活動計画について承認されました。

生産者交流会の話、扱ってほしい消費材のことなど和気あいあいと話ができました。

次年度ちいき委員 浅見憲子・井上富代・西尾光子が承認されました。

いつからでも新しい委員の参加を歓迎します。

奥沢・東玉川・尾山台・野毛・玉堤・玉川田園調布・中町(〜)2丁目・上野毛(〜)の丁目・等々力(〜)の丁目

是非、来年もいらしてください。
今年いらっしやれなかった方、来年お待ちしております〜

今年度まち委員の紹介



一緒に活動しましょう。
ご興味のある方は
通信欄からお寄せください

こんにちは！安藤真子です。

昨年度に引き続きまち運営委員長をさせていただきます。小学5年と1年の男の子のママです。家族で安心安全なものを食べ続けていきたいという想いでやっています。

今年度は、「持続可能な委員活動」をテーマに多くの方が無理なく関わって楽しく活動できるまち玉川の委員活動を目指したいと思います。

オススメ消費材は豚モモブロック（家族があまり脂身を好きでないためモモで）。

カンタンな紅茶豚にして夕食のメインに、お弁当に、サンドイッチに、刻んでチャーハンに。

〈紅茶豚の作り方〉

紅茶のティーバッグ2袋、しょうゆ1/2cup、酒・みりん 各1/4cup、酢 1/8cup

①豚肉をブロックのままティーバッグを入れた湯で煮て中まで火を通す

②漬け汁をひと煮立ちさせたところに茹で上げた熱い豚を漬けてひと晩おく

③薄くスライスして食べる

私は粗熱が取れたらジップロックに入れます。ゆで卵と一緒に漬け汁に入れても美味しいです

猪又圭子 玉川4丁目の猪又圭子です。

「虹のまち」の委員を10年間しまして、「まち・玉川」が誕生してから委員を引き受け5年目になります。この一年楽しく活動していきたいと思います。いろいろな企画にぜひ参加してみてください。

お薦めの消費材は「さんまのつみれ汁」です。スープも付いているので忙しいときに野菜を入れるだけで手軽につみれ汁ができます。ぜひ試してみてください。

菅田澄子

小5女子小1男子のママ。まちの消費材メッセージ委員担当。

消費材の情報をお伝えし、生産者交流会の企画等おこなっていきます。また東玉川1.2丁目のコミュニティリーダー担当。消費材が大好きな方、一緒に学び・活動しませんか？最近のおすすめ消費材は、月島食品工業㈱の夏みかんピールチョコレート コーヒー・紅茶ととても相性が良く、味・量ともに充実した一品ですよ。

新しいまち委員さんも随時募集しています。

元佐浩子 料理企画や消費材

メッセージ委員のサポート、東ちいきを担当。まち・ちいきの委員みなさんと和気あいあいと安心・おいしい生活クラブを伝える活動はやりがいがあって楽しいです。多少お時間のつく方と一緒に活動しませんか？無理なく出来る範囲でOKなんです。お気に入り消費材は「しょうゆラーメン」←スープがおいしい。

浅見憲子 今年も拡大を担当します。

組合歴40年を越え家族が減って

取り組み量も減りました。そんな昔からの組合員も多く、新しい仲間作りが不可欠です。

どうすれば加入してもらえるか、どうすれば脱退防止ができるか、アイデア募集します。

お気に入り消費材は、去年共生食品を見学して来てから安心・おいしいので豆腐・油揚げ・がんもどきです

植田靖子 まちづくり委員を

しています。自然が大好きで

せっけんを愛用しごみ問題など環境活動がライフワーク。自然と触れ合うことで楽しさや様々な気付きがあります。まちづくり活動は3年ごとに行っている松葉から空気の汚れの状態と私たちの健康の関係を知る松葉のダイオキシン調査のほか生きもの調査や水辺の調査など、安全な暮らしが自然とつながっていることを実感できます。近所に住む組合員とつながるコミュニティ活動や暮らしを豊かにするエコロひろばの企画やライフプラン講座など楽しく暮らして役に立つ企画ができるまちづくり委員をぜひ一緒にしてみませんか！ 応募をお待ちしています！！

佐野麻子 情報委員をしています。

高2の息子と小4の娘がいます。最近消費材を注文してもしてもすぐになくなってしまいます（特にお肉）。プレママ・ママ特典のように食べ盛りの中高生にお肉が増量になるような特典が欲しい〜と思ってるこの頃です。お気に入りの消費材は豚のひき肉です。



あなたも松葉のダイオキシン調査実行委員になりませんか！

3年に1度私たち市民の手で身近にあるクロマツから採集した松葉から地域の環境を調査する「松葉のダイオキシン調査」が、今年5回目を迎えます。11月の松葉の採集に向けて、第1回実行委員会を開催します。環境に関心のある方、ぜひ実行委員になって一緒に活動しましょう！ご応募をお待ちしています。

第1回実行委員会日時：4月23日（月）14：00～16：00
会場：生活クラブ館（小田急線経堂駅徒歩3分）

3月8日に放映されたテレビ東京の **カンブリア宮殿** ご覧になりましたか？
見逃した方、もう一度観たい方はUTUBEで観られますよ～。是非ご覧ください！

カンブリア宮殿 生活クラブ 動画 **検索**

まち・玉川4月号 申込用紙&通信欄

●HP（パソコン・スマホ・携帯）からの申込み

23区南生活クラブ イベント

検索

こちらのQRコードをお使いください。→



●配送便、FAXから申込み↓

FAX 03-5748-0314

希望の欄に○をつけて配送便、またはFAXで大田センターまでご連絡ください

○印	日付	企画名
	4/18(水)	平塚製菓(株)に大人の社会科見学
	4/23(月)	松葉のダイオキシン調査の実行委員会参加
お名前		お電話（または組合員番号）
ご住所		

お友達をご紹介します。プレゼントがもらえます



用賀 1～4丁目・中町 3～5丁目の情報をお待ちしています！

- まちの紹介キャンペーン①紹介してくれた組合員にせっけんトライアルセット
- まちの紹介キャンペーン②企画に来てその場で予約でサンプル1個プレゼント！

お友達の名前	電話番号
住所	

通信欄

ご自分でお教室を主宰している方で生徒さんに生活クラブのサンプルを配っていただけの方、個数をお申し出くださればお届けします。

