

まち・玉川 2018年8月8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 8月号 August

7月1日現在組合員人数 1,746人 【世帯利用6月実績 24,981円(計画 24,190円)計画比 103.3%】



今話題の  
シンプルライフ研究家  
マキさん※も始めてます

## 生活クラブのある暮らし



マキさんのブログに  
生活クラブを  
上手に取り入れた  
生活が載っています



いろいろなヒントが詰まっています!「生活クラブのある暮らし」にマキさんや他の生活クラブを上手に使っている方の話連載中。↓

1週間の献立の  
組み立てのヒント  
がありますよ→



### ※ マキさん

シンプルライフ研究家。5歳と10歳の娘、夫と4人暮らし。  
広告代理店勤務のワーキングマザー。不要なものは持たないシンプルな暮らしを綴ったブログ「エコナセイカツ」主宰。著書多数。

Instagramで「エコナセイカツ」と検索して!

「生活クラブ まち玉川広報紙」で検索すると、8月号のようにスマホからカラーでご覧いただけます。

# アスケー石鹸（株） 生産者交流会

6月20日報告

アスケー石鹸木曾基之さんから 石鹸 5000 年の歴史、1975 年生活クラブの「加害者であることをやめよう石鹸運動」、合成洗剤・市販歯磨きの有害性、酸素系漂白剤との合わせ技でパワ－UP 等の説明がありました。



	質問	回答
①	せっけんと合成洗剤の安全性の違いは？	せっけんは洗浄成分が残留しにくい。合成洗剤は洗浄成分が残留しやすく皮膚障害の恐れがあり排水後分解されにくいいため環境に負荷
②	市販の薬用ハンドソープとせっけんで殺菌力の違いは？	除菌と謳っている洗剤も、石けんも、水洗いも汚れ落ちに大差はない。肝心なのは手の洗い方。きちんとせっけんで手洗い後にアルコール消毒すると殺菌効果大です。、（殺菌剤・トリクロ酸がアメリカ・EU では健康リスクも問題視されています。）
③	せっけんは本当に環境に優しいですか？	排水後、微生物によって水と二酸化炭素に分解されます。
④	ドライクリーニング表示のコートなどもせっけんで洗えますか？	中性表示・デリケートな染色等以外はほぼできます。無添加せっけん・キッチン用液体せっけんで水での手洗いをおすすめします。
⑤	衣類などに合成洗剤のつよい香がついたとき、香を抜くには？	一年ぐらい干して下さい。 (委員の経験から→洗剤によってはせっけんで1～2回洗えば消えるものもあります)
⑥	ペット(犬)のシャンプーの際にシャンプーが口に入ってしまうのですが大丈夫ですか？	心配はないです。一概には言えませんが無香料のボディ－シャンプーもおすすめです。

せっけんの上手な使い方は [生活クラブせっけん動画](#) 又はデジタル版の絵本をご覧ください。

## 冷たいスープ キュウリのガスパッチョ

皮を剥き乱切りにしてから塩をしたキュウリ 2 本分と、水に浸したバケット 2 切れを絞り、ニンニク 2/1 片すり下ろし、プレーンヨーグルト 3/4 カップ、オリーブオイル大さじ 2、ワインビネガー小さじ 2、塩、こしょうをミキサーにかける。

## スイカのグラニサード

スイカ 400g の皮と種を除き 2cm 角にして凍らせる。ミキサーに水 100cc、蜂蜜大さじ 2、レモン汁大さじ 1 も加えシャーベット状にする。

## に効く スペインのレシピ



## ビジョンフード よやくらぶ

登録状況 (6月現在) 組合員 1744 人中  
 米 29.6% 目標まであと **79** 人  
 牛乳 40.9% 目標まであと **74** 人  
 鶏卵 48.6% 目標まであと **67** 人

## まちのテーマ消費材

「キッチン用液体せっけん」「固型せっけん」利用報告  
 キッチン用  
 液体せっけん 5.1% 利用数 **110** 個 取り組み人数 **85** 名  
 固型せっけん 4.0% 利用数 **85** 個 取り組み人数 **71** 名  
 (2018年6月1744人中)

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。

## 生きもの調査

## 8月30日今年もやります！ 大平農園で生きもの観察会

まちづくり

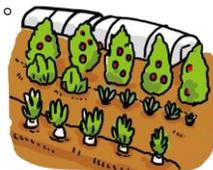
農薬も化学肥料も使わないからこそ  
豊かないのちに触れ合える農園に行こう！

尾山台駅から歩いて数分の住宅地にある大平農園は、まったく農薬や化学肥料を使わずに多品種の野菜を独自に熟成させた堆肥で育てる有機農法で全国にも知られた草分け！ 環境にやさしい自然豊かな農園で、野草や昆虫たちのいのちのハーモニーを感じながら環境アドバイザーの高岡潤子さんと一緒に植物や野鳥、昆虫たちを観察する楽しいひとときを一緒にしましょう。

みなさまのお申し込みをお待ちしています。

8月は蚊など増えていますので、帽子、できる限り長袖長ズボン、虫よけスプレーを用意するなど虫さされ対策をお願いします。暑さ対策の水分補給ため飲料水はご持参下さい。運動靴、軍手などがあるとさらに良いです。万一、雨の場合は中止します。

日時：8月30日（木）10：00～11：30 ※雨天中止  
集合時間：10：00 集合場所：尾山台駅（大井町行き）改札前  
観察会場：大平農園（等々力4-23-5）尾山台駅から徒歩5～7分  
参加費：無料（交通費は各自負担）  
募集人数：20人（中学生未満は保護者同伴でご参加ください）  
※4歳以下は原則保護者が抱くなど乳幼児が自由に歩き回らないようにお願いします。  
事前準備：運動靴、帽子、長袖長ズボン、あれば虫よけスプレー、飲み物、軍手、筆記具  
申込〆切：8月24日（金）



## 「共済に入って良かった」の声

出産後の退院当日、思いがけず大量出血を起こし追加で一晩の入院を余儀なくされましたが、後日申請したところ、出産前日からの入院日数分の給付金が支払われました。

初めての育児を控えた矢先のアクシデントでしたが、電話で丁寧に聞き取りをしていただき、また積極的に給付をしてもらえて、とても心強かったです。

小3の娘が一人で自転車に乗るようになったので、プラス140円で「個人賠償責任保険」をつけています。何も無いのが一番ですが、もしも他人をケガさせたり物をこわしても、最高3億円まで保障されるので安心です。

4歳の娘が毛虫をふんで、足裏に毛虫の形に毛が刺さりました…（涙）小児科へ1日通っただけですがすぐに申請し、2,000円の共済金をいただきました！

共済キャンペーン  
やってます！  
9月2週まで

5歳の娘が夜8時から発熱、みるみる40度に。救急外来に駆け込むと、肺炎で即入院。幸い3日間で退院できましたが、その後の隣市までの通院や入院費用など、共済金でまかなうことができたので、とても助かりました。

家族の保険を見直したときに、保険屋さんから子どもには共済を勧められたことがきっかけで加入しました。入って大正解！子どもは些細なケガをわんさかしますし、電話一本で申請用紙を送ってもらえるので、とても身近でたのしいです。

生活クラブ共済 ハグくみ



CO-OP 共済  
たすけあい

申し込みはコールセンターへ 03-5426-5218

7月より新しいまち委員が増えました！

関口江利子です。小3の娘がいます。加入して6年、「白ごまどうふ」が切れたことはありません♪生活クラブは自主運営の組織だって知ってました？食や環境について、みんなで楽しく学んで発信していきたいです！

卵

生活クラブの卵でつくるTKG（卵かけごはん）が大好き。濃いオレンジをしたような卵でつくるTKGは、気持ち悪くて食べないよ。



小1

英字ビスケット

おやつにサクサクパクパク、自分の名前アルファベットを見つけるのが大好き

用賀中町地域拡大

7月12日現在13名の仲間が増えました。あと12名の仲間を募集中です！

お気に入りの消費材教えて！・子ども編

ノンカップ麺・しょうゆラーメン  
スープの味が好き



マンゴーシャーベット  
マンゴーの濃さ！最高！



小5

冷凍みかん  
冷たくてシャリシャリして  
美味しい



小5

チョコっときのこ  
チョコの味がおいしい！



まち・玉川8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↓

参加希望の欄に○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
	8/30(木)	大平農園生きもの観察会
お名前		(参加人数 ( ) 人) お電話 (または組合員番号)
ご住所		

お友達をご紹介ください。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、ミニサンプルセット、おすすめ消費材1点
- まちの紹介キャンペーン②お友達にはミニサンプルセットプレゼント！

お友達の名前	電話番号
住所	

通信欄

掲載した写真はすべて生活クラブ「食べるカタログ」より  
ご記入いただいた個人情報は、生活クラブの目的の範囲に限り使用いたします。