

# 玉川ニュース 1 January 月号

12月1日現在組合員人数 1,785人【世帯利用11月実績 26,666円(計画比 103.9%)】

ランチつきです

## 「まち大会」を開催します

まち大会は、まち・玉川の皆さんお一人お一人が払っている  
1700円/年のまち活動費の使い道について、2018年度の  
活動を振り返り、2019年度に向けて活動方針と予算につい  
て話し合い、承認・決定する、まちの重要な会です。



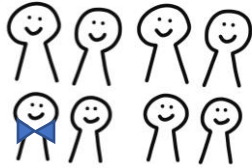
日時: **3月4日**(月)10:00~12:00

会場: **玉川区民会館集会室** 二子玉川庁舎B棟  
(玉川 1-20-21)

詳しくは次のページへ→



生活クラブに入ると・・・生活クラブ組合員になります



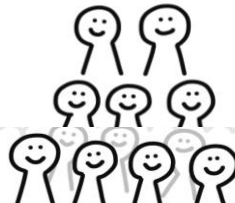
玉川東ちいき

そして、ちいきに所属します

そして、まちにも所属します



玉川東ちいき



玉川西ちいき



玉川南ちいき

3つのちいきを  
合わせたのが

**まち・玉川**

この「玉川ニュース」読める人は  
「まち・玉川」に所属しています。

ご自分の所属するちいきは次ページの表を参考にしてください。

## 1年に1回まち大会があります

まち大会は2018年度活動報告と会計報告の承認、2019年度の活動方針と予算を決める大事な集まりです。まち大会の参加には代議員の申し込み（立候補）が必要です。2018年11月末現在、まち・玉川の組合員数は1785人で、その30分の1をまち大会代議員数とし、「まち大会代議員」60人を募集します。代議員は生活クラブ歴に関係なく、2018年11月末時点で組合員であればどなたでもなれます。

ぜひ、代議員にご応募ください（まち大会では託児もあります）。ひとりひとりが自主的に考え、活動できるのが生活クラブの特長です。

**代議員立候補 ヌ切： 1月31日(木)**

**公示： 2月12日～1週間(大田センター)**

※立候補は、通信欄に記入の上、大田センターまで提出してください。  
※代議員には当日交通費の支給があるので、往復交通費を控えておいてください。

**代議員の立候補は8ページ→**

# ちいき大会のお知らせ

お住まいのご住所から  
どのちいきかご確認ください

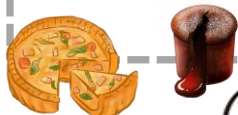
各ちいきで全組合員対象に1年に1度「ちいき大会」が開催されます。ちいき大会は1人1票をもち、皆さんの意見を話せる大事な機会です。活動費の使い道を見直したり、2019年度どんな活動をしたいか、どんな「ちいき」にしたいかを決める大切な会です。是非ご出席ください。1月下旬～2月初旬に配布の「ちいき大会議案書」に目を通し、当日ご持参ください。出席の方、欠席の方も必ずお返事ください。

◆玉川東◆	◆玉川西◆	◆玉川南◆
深沢・桜新町・新町 等々力 7～8 駒沢 3～5	用賀・上用賀・玉川台 瀬田・玉川・中町 3～5 上野毛 4	奥沢・東玉川 尾山台・野毛・玉堤 玉川田園調布、中町 1～2 上野毛 1～3 等々力 1～6
<b>2月8日(金)</b> 11:00～12:00 深沢区民センター (深沢 4-33-11)	<b>2月15日(金)</b> 11:00～12:00 世田谷センター (桜新町 2-31-5)	<b>2月22日(金)</b> 9:45～10:25 等々力地区会館 (等々力 3-25-16)

ちいき大会終了後に  
それぞれのちいきでお楽しみがあります。

## キッシュとフォンダン ショコラでランチ♪

フレッシュなちいき委員 2名で再出発の大会です。応援をお願いします。10:30～11:00 にフォンダンショコラのデモンストレーションをします。ランチは 12:00～13:00 チョコレートアートをプレゼント♪



赤ちゃんの  
寝相アートやりたい

## ひな祭りにも役立つ お寿司ミニ・ミニ パーティランチ♪

閉会后、ひな祭りにも役立つお寿司ミニ・ミニパーティーで楽しくランチをしたいと思います。

- ・サーモンのケーキ寿司
- ・ウィンナーソーセージのお寿司

・立ち雑寿司…など  
お土産消費材は卓上用丸大豆醤油♪

シンプル家事

## 石けん学習会

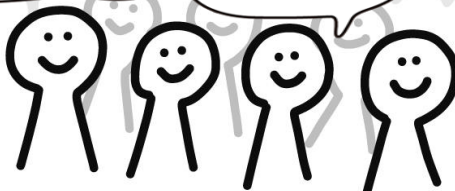


「なぜ石けんなの？合成洗剤ではだめなの？」  
石けんを使っている方や合成洗剤ではなぜだめなのかしら？と思っている方ぜひ参加して疑問を解消しませんか？

10:30～12:30  
講師：能勢富美子さん  
(きれいな水といのちを守る東日本連絡会代表、多摩きたの組合員)

こちらも引き続き  
ご参加ください。

こどもの作文教室  
やりたい

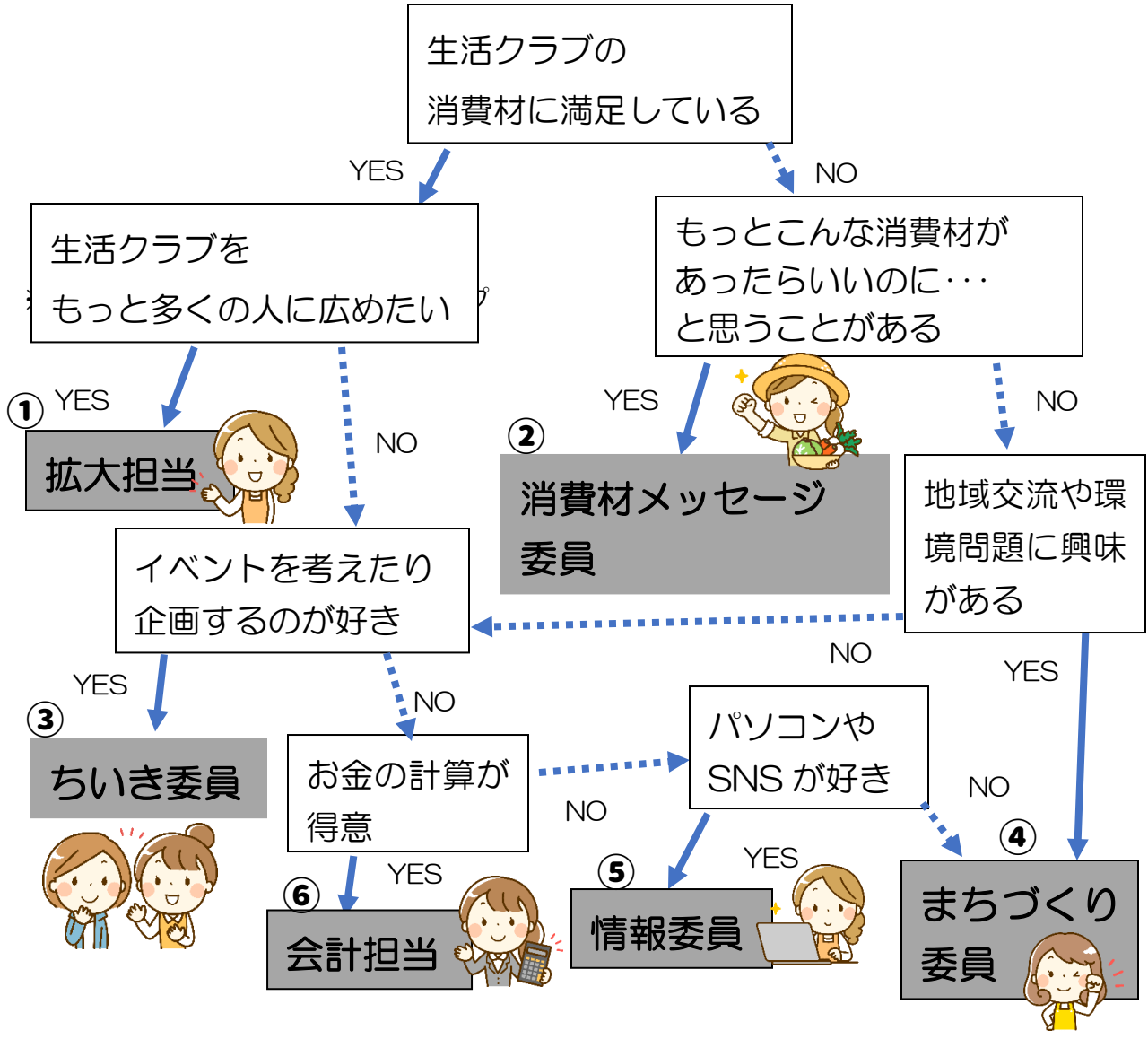


アルバム作り講座

来年度やりたいこと。一緒に考えましょう！

まち・玉川のちいき委員、まち委員になりませんか？

◆あなたに向いているのはこんな委員◆



- ① 拡大担当・・・生活クラブの仲間を増やすための活動を行います。
- ② 消費材メッセージ委員・・・まちの中で、消費材について興味のある組合員の参加を募り、消費材について学習、継続した利用を出来るような活動を行います。
- ③ ちいき委員・・・まち広報紙、メルマガ、HP、チラシなどの作成を通じて、まちの活動を広報します
- ④ まちづくり委員・・・ご近所の組合員同士のたすけあい、環境、福祉、共済などについて考えます。
- ⑤ 会計担当・・・まち・玉川の組合員から集めた活動費の管理をします。
- ⑥ ちいき委員・・・消費材を通し、お料理講習会やサークル活動など楽しい企画で仲間作りをします。
- ★ まち運営委員長・・・まち・玉川のリーダーです。まちをまとめる役目。





## お気に入りの消費材教えて!



エコシュリンプ  
1,350 円 (税抜)  
㈱オルター・トレード・ジャパン

エコシュリンプは、粗放養殖で育ったブラックタイガー。沿岸部に広がる養殖池に放流された稚エビは、池の中に棲息するプランクトンや小さな虫を食べながら、健康的に育ちます。過密養殖で使われるような人工飼料は使わず、残渣による汚染が無いことから、病気を防ぐための抗生物質も必要ありません。環境に対する負荷が極めて小さく、持続的な仕組みの中で育ったエビなのです。

エコシュリンプはバラ凍結ですのでフライ、白菜のうま煮、いろいろに使えます。サイズもむき身、M、L いろいろあります。冷凍庫の中に必ず入っています。時間のない時に便利！にんにくのみじん切り(瓶詰)も切る手間も省け、にんにくの匂いが手にもつかず簡単に使えます。にんにくを使う調理が多いのでとっても助かっています。

我が家ではガーリックシュリンプが大好きで普段の夕食や大勢で集まる時に作ります。エコシュリンプとにんにくのみじん切り(瓶詰)があれば簡単に作れます。にんにくのみじん切りとエコシュリンプはおすすめの消費材です。



みじん切りにんにく (瓶詰)  
630 円 (税抜) 125g  
タイハイ(株)

青森県産ニンニク100%。すり下ろしではなくみじん切りタイプなので、加熱料理に適しています。パスタ・中華・肉料理など、手軽に利用できます。

かんたん！おすすめ！

### ガーリックシュリンプ

#### 材料

エビ エコシュリンプ Mサイズ 一袋

オリーブオイル 大2 (多くしてオイルをご飯にかけて食べるのもok)

ニンニク みじん切り 小2~3

真塩 少々 ブラックペッパー粗挽き 少々 (塩、こしょうはお好みで加減してください)

#### 作り方

- ① エビは洗って背なかに切り込みを入れて背ワタを取り除く (殻はむかないこと)
- ② ボールにニンニク、オリーブオイル、エビを入れあえる
- ③ 塩、こしょうで下味をつけたらしばらく漬け込む
- ④ フライパンを熱してエビを焼き
- ⑤ 両面が焼けたらボールに残っているオリーブオイルとニンニクを入れる



## せっけん リレー

## 「せっけんシャンプー」

せっけんシャンプーを使うのはハードルが高いですか？毛根や毛髪にやさしいせっけんシャンプーは、使い続けることで慣れます。使い始めは髪のごわつきを感じる場合があります。

これは合成シャンプーの成分やその影響によって髪が傷んでいることがあるからで使い続けることで緩和されます。髪が健康な状態に戻るまで焦らずじっくり使って効果を感じてください。泡ポンプに移し替えて使うと良く泡立って使いやすいです。せっけんシャンプービギナーにはウルクアセせっけんシャンプーや香りのシャンプーがお勧めです。

せっけんシャンプーはウールの洗濯にも使えます。

またペットの犬や猫は身づくろいで毛をなめたりするのでせっけんシャンプーで洗うことをお勧めします。すすぎ残しはかぶれの原因になるので、しっかりとすすいであげてください。



## 石けん学習会



主催 玉川南ちいき

「なぜ石けんなの？合成洗剤ではだめなの？」

石けんを使っている方や合成洗剤ではなぜだめなのかしら？と思っている方ぜひ参加して疑問を解消しませんか？カイワレ実験も見ることが出来ます。

日時：2月22日（金）10：30～12：30

場所：等々力地区会館 等々力3-25-16(児童館と同じ建物です)

講師：能勢富美子さん

(きれいな水といのちを守る東日本連絡会代表、多摩きたの組合員)

### まち・玉川のテーマ消費材

### 「キッチン用液体せっけん」「固型せっけん」利用報告

(2018年11月1775人)

キッチン用  
液体せっけん 利用数 **136**個 取り組み人数 **85**名(4.8%)

固型せっけん 利用数 **94**個 取り組み人数 **79**名(4.5%)



自然界に存在する原料から作られた石けんは、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。まちやちいきの企画ではキッチン用液体せっけん・固型せっけんをお試しできますよ！是非参加してお試しください。



グリーンシステムで持続可能な社会を目指そう

## 2019年4月から全体でカタログ回収が始まります！

これまで生活クラブではカタログ回収をしていませんでしたが、今年9月から東京や神奈川、埼玉など、いくつかの地域で実験回収を実施してきました。そして2019年度4月から、生活クラブの全地域で本格的にカタログ回収が始まります。

カタログ類を回収し再利用することで資源の循環が実現します。生活クラブ独自の回収で、質の高いリサイクルを目指しましょう。

長年、環境活動に力を入れてきた組合員が要望してきたカタログの自主回収が、やっと実現します！ みんなで持続可能な社会＝「ごみの出ない社会」を目指して一歩ずつ進んでいきましょう。



質の高いリサイクルを目指しましょう。

ビジョンフード

### 【まち・玉川 よやくらぶ 予約実績と目標】

(11月現在 組合員 1775人中)

よやくらぶにご登録ください！

予約することで安全なものの安定した生産を支えることができます。

しかも通常価格より5~40円お得です。お休みも簡単にできますよ。予約をして食べて、生産者さんを応援しましょう！

登録状況

米	28.2%	あと91人
牛乳	41.1%	あと58人
鶏卵	47.9%	あと59人

生活クラブ50周年記念  
フェスタを開催します！



テーマ「食をかこむ和～つながるまち・ささえあう暮らし～」

開催日時 2019年5月25日(土) 11:00~15:00

会場 東京流通センターイベントホール・第一展示場

(東京モノレール流通センター駅の前です。)

今から予定  
しておいてね。



80団体以上の生産者が集結し、消費材のおいしい食べ方の提案や試食を行ないます。ステージを使った企画や様々なコーナー、ブースを予定しています。お楽しみに！！



【イベントの申込み】

●HP（パソコン・スマホ・携帯）で申込み場合

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。→



●FAX で申込み場合

下の申込用紙にご記入いただき FAX してください。

FAX 03-5748-0314

●配送便で申込み場合

下の申込用紙にご記入いただき、次回の配送便で配送員にお渡しください。

まち・玉川 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	イベント名	託児
	2/8(金)	ちいき大会（東ちいき）	無
	2/8(金)	キッシュとフォンダンショコラでランチ	無
	2/15(金)	ちいき大会（西ちいき）	無
	2/22(金)	ちいき大会（南ちいき）	無
	2/22(金)	石けん学習会	無
	3/4(月)	まち大会 代議員立候補	有
お名前		お電話	
ご住所			
託児申込	お子様のお名前 (年齢 歳) 男・女		エッコロ 加入 ・ 未加入

まちの運営に参加してみませんか？

まち委員・ちいき委員にになりませんか？興味がある方、一緒に活動しましょう！

まち委員

ちいき委員



他にこんなお手伝いもあります。

イベントのお手伝い

チラシ配り

キャラバン

託児ケア



通信欄

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。