



玉川ニュース

8月1日現在組合員人数 1,990人【世帯当購入額7月実績 23,728円】

水害・地震とどう向き合う？いつもの備えがモノを言う！

玉川
西

災害が起きた時、世田谷区にどんな備えがあるか知っていますか？おうちで準備するモノは？優先順位は？いつもの暮らしに取り入れるだけで無理なく備えられることもあります。大切な人を守るために、心も消費材も準備しましょう！

日時：9月25日（月） 13:30～15:00

会場：二子玉川地区会館 合併室（玉川 4-4-5）

講師：高岡潤子（元代理人）

締切日：9月18日（月）

会費：無料

持物：筆記用具、飲み物

託児はありませんがお子さん連れOK



～きいてみよう！介護保険、介護施設のこと～

玉川
南

介護保険制度や介護施設のこと知っていますか？社会福祉法人悠遊 前理事長の鈴木礼子さんに今後の自分ため親のために気になることなど聞いてみましょう！

社会福祉法人悠遊とは生活クラブの寄付で設立した社会福祉法人です。

日時：10月1日（日） 10:30～12:30

会場：等々力地区会館 等々力児童館と同じ建物
（等々力 3-25-16）

講師：鈴木礼子（社会福祉法人悠遊前理事長）

締切日：9月22日（金）（当日参加も可能です）

会費：無料

持物：筆記用具、飲み物

託児はありませんがお子さん連れOK



まち委員・ちいき委員募集

まち・玉川の「まち委員」「ちいき委員」を募集します。興味のある方、一緒に活動しましょう♪

〈まち委員の活動〉

- ・まち委員会議への出席（月1回）
（中町区民集会所が会場になることが多いです。）
- ・まちの運営
- ・マルシェ/キャラバンの企画など
- ・消費材について情報共有など
- ・広報紙（玉川ニュース）の作成
- ・まちの会計
- ・23区南会議の出席など（オンライン）



みんなで手分けをして活動するので、それぞれが自分の得意なこと、都合のいい時間にできることをやっています。

上記以外でも生活クラブを盛り上げるアイデアのある方、どんどん募集中です。

※活動費をお支払いします。活動内容にもよりますが、平均月/5千円～1万円くらい。

空いた時間にお仕事と併用でもOK！育休の期間だけやってみたい！

家事の隙間時間でもOK！

〈ちいき委員の活動〉



- ・それぞれのちいき（玉川東、玉川西、玉川南）ごとに活動します。
- ・ちいきのイベントの企画や手伝いをします。
（お料理、アロマ、手芸、ヨガなど、ご自分の興味のあるイベントの企画ができます）

※活動費をお支払いします。活動内容にもよりますが、平均年/1万円くらい。

興味のある方は通信欄よりご応募ください♪

「会議がどんな感じが一度見学してみたい」「できるか心配」「友達と一緒にだったら」という方も大歓迎です。通信欄からお知らせください。なんでもお答えします。



牛乳が残ったらどうしてる？

～残った牛乳じゃなくても！牛乳の活用方法アイデア～

牛乳が残ったらカッテージチーズでしょ！

- ① 鍋にパスタライズド牛乳 900ml を入れて火にかけ、80～90℃で火を止めて食酢 (or りんご酢) 5% (45ml) を回し入れ、そっと混ぜる。
- ② 10分置いて、布巾 (or クッキングペーパー) で濾す。
下に落ちた液がホエー。



👍 ホエーは
栄養満点！

♡カッテージチーズを使って♡

カッテージチーズと
フルーツの
はちみつソース→



←カッテージチーズ
のホエーぼん酢掛け

削り節を乗せて
ポン酢小さじ1+
ホエー大さじ3

カッテージチーズ
のサラダ→



♡ホエーを使って♡



豆ごはん↑

米 1 合+ホエー100ml+水 100ml+
グリーンピース 100g

マンゴーラッシー

冷凍マンゴー200g+
ホエー200ml+
はちみつ大さじ1 強



冷製コーンスープ

スイートコーンクリームスタイル 1 缶+
冷凍北海道の玉ねぎソテー1 袋+
ホエー200ml+塩ほんの少々

リサーチチームメンバーへのお誘い

9月のリサーチチーム

9月11日(月) 深沢区民センターにて 10:00～12:30

「ご飯に合うおかず」をリサーチ&試食





ビジョンフード 登録状況

7月実績

米 491人...目標まであと54人
牛乳 837人...目標まであと40人
鶏卵 1,036人...目標まであと46人

安心な消費材を生産者に作り続けてもらうために、予約して食べましょう。

おすすめ消費材やレシピ、イベント情報などお届けしています。

facebook



Instagram



生活クラブ まち玉川

検索

machi_tamagawa

検索

生産者交流会

①豚肉学習会

9/23 (土) 10:00~12:00 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 201

②鶏肉学習会

11/3 (金・祝) 10:30~13:00 実開催/生活クラブ館 スペース 12

③加工肉学習会

2/21 (水) 午後 ZOOM/視聴会場：生活クラブ館 スペース 2

④那須山麓米消費地交流会

11/25 (土) 実開催/生活クラブ館 スペース

新しい消費材



9月3回企画～
税抜き 526円 (税込 568円)
300g(6個) [冷凍]
生産者：全国農協食品部
アレルギー：さけ・ごま
9月3回
注文番号 **493**

※詳しくは「食べるカタログ」をご覧ください

「23区南生活クラブ」のWebページよりお申し込みいただけます。

まち・玉川9月号

↓希望の欄に○印

提出は①牛乳以外の配達便
②fax:03-5748-0314(大田センター)
企画の申し込みはWEBからもできます
「23区南生活クラブ イベント」で検索



イベント
検索

	9/25 (月)	水害・地震とどう向き合う？いつもの備えがモノを言う！
	10/1 (日)	～聞いてみよう 介護保険、介護施設のこと～
		まち委員に興味がある
		ちいき委員に興味がある
		リサーチチームに興味がある

お名前	お電話
ご住所	メールアドレス

通信欄

TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA