



玉川ニュース 10月号

9月1日現在組合員人数 1,988人【世帯当購入額 8月実績 23,618円】

生活クラブの冬ギフト、クリスマス・正月用品のご紹介をするイベントを開催します。
参加費は無料です。お友だちもお子さんも一緒にどうぞ。

玉川南 冬ギフト・クリスマス・お正月用品 試食会



冬ギフト・クリスマス・お正月用品のサンプルを見て試食してみましょ

クリスマス 骨付きハーブチキン、海老とチーズのピッツア、スモークサーモン
クリスマスロールケーキ *チョコレートケーキ台を使って手作りしましょう

お正月ギフト すわいがにの押しずし、ぐちかまぼこ、伊達巻、和洋中パーティセット
ナッツチョコ詰め合わせ、紅葉堂のおまんじゅう、笹かまぼこ、趣味のおかき
調味料詰め合わせ、加賀のうま煮詰め合わせ、米育ち金華豚・三元豚合盛りしゃぶしゃぶセット

日時：10月29日(日) 10:30~12:30 申込〆切:10/23(月)

会場：奥沢地区会館(奥沢7-35-4) 九品仏駅より徒歩 浄真寺山門脇 九品仏まちづくりセンター併設

定員：10名 持物：エプロン、飲み物



玉川東 リサーチチーム 年末年始 楽しいパーティしましょ!

クリスマス・正月用品を使った「簡単パーティーメニュー」を作りましょ。

日時：10月30日(月) 10:30~13:00 申込〆切:10/20(水) 事前連絡全員へ

会場：深沢区民センター料理講習室(深沢4-33-11)

持物：エプロン、手拭き、持ち帰り容器 *ギフトのご紹介は有りません。



玉川西 冬ギフト&クリスマス・正月用品展示試食会

冬ギフトとクリスマス・正月用品のおすすめ品と定番品のサンプルを用意しました。
当日は形態を見て頂くために展示をします。少しずつ味を見て頂いて生活クラブの
消費材の良さを実感しぜひ我が家の定番にしてください。

日時：10月31日(火) 13:30~15:00 当日参加可

会場：二子玉川地区会館 合併室(玉川4-4-5)

持物：持ち帰り用容器



桜新町マルシェお手伝い募集



11/10(金)～12(日)に桜新町マルシェを開催します(会場:桜新町1-12-12上保ビル1F)。

テーマは「生活クラブでおいしい生活～ごはんのお友^{ども}フェア～」

下記の時間帯でお店番を募集します。

①9:45～12:00 ②11:50～14:20 ③14:10～16:20

- ・交通費500円の支給があります
- ・お店番1回につき500円相当の消費材をプレゼントします。

お手伝いしていただける方は4ページの通信欄よりお申し込みください。10/31×切

重点エリア拡大



この地域のお友達を紹介してください

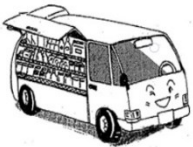


桜新町



新町

深沢



10～11月は、このエリアに生活クラブの組合員を増やす活動を行います。桜新町、新町、深沢に生活クラブをすすめたいお友達がいたら、4ページの通信欄を使って紹介してね!

お友だちを紹介してくれたあなたに2つのプレゼント↓

(お友達が加入しなかったとしても差し上げます!)

① まぐろ油漬缶2個



② スパゲッティ 1.6mm 450g


※下記のエリアに住んでいるお友達をご紹介いただいてもプレゼントを差し上げます
世田谷区・渋谷区・大田区・目黒区・品川区・港区・江東区・江戸川区・中央区



レシピ提供：
リサーチチーム MHさん

コーンスープ

約10分



材料) スイートコーン缶クリーム状1缶、牛乳400ml、
冷凍とりがらスープ1袋(50g)、
冷凍北海道の玉ねぎソテー1袋(70g)、
塩 少々

材料を鍋に入れ、混ぜながら温めて、
全体がなじんだら完成です。

牛乳を飲むとお腹がゆるくなる 対処法はあるの？

牛乳を飲むと、お腹がゆるくなるから苦手という方がいます。
牛乳に含まれる乳糖を消化する<乳糖分解酵素>が少ないか、働きが弱いため
に起こります。

対処法はあるのでしょうか？最初は少なめの量の牛乳でならし、少しずつ増や
して毎日飲むことで<乳糖分解酵素>が活発化され、牛乳が飲めるようになる
こともあります。

おなかゴロゴロ克服法

- 一度にたくさん飲まずに、分けて飲む。
- 牛乳をあたためる。
- できるだけ毎日牛乳を飲む習慣をつける。
- 料理に牛乳を使用する。
- 朝の空腹時は飲用を避ける。

工夫しながら飲むことで、おなかのゴロゴロともさようならしましょう。

<一般社団法人jミルクのウェブより抜粋>

まち・玉川のインスタ、facebook やって
います。フォローしてね！

facebook



Instagram



ビジョンフード 登録状況

8月
実績

米 483人…目標まであと62人
牛乳 835人…目標まであと42人
鶏卵 1,030人…目標まであと52人

生活クラブでんきに切り替えませんか？

生活クラブでんきを新たに契約された方には
庄内遊 YOU 米 3kg(1,326円税込)を
プレゼントします(まち・玉川限定)




生活クラブ
でんき



生活クラブエナジー申込みページ↑

冬ギフト申込スケジュール

 この期間だけのご注文になります。お忘れなく！

	カタログ配布	注文書提出	お届け
早期ギフト（全国発送） ※	10/2～6	10/16～20	① 12/2～14（農産物は別） ② 12/15～21
ギフト（全国発送）	10/16～20	10/30～11/3	① 12/2～14（農産物は別） ② 12/15～21、12/29～30
組合員宅 受取 （手土産・ご自宅用）	10/23～27	10/30～11/3	11/20～24 11/27～12/1

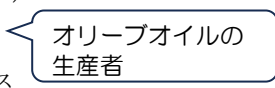
まち活動費引き落とし

10月26日（木）の共同購入代金引落の際、2023年度下期のまち活動費も同時に集金します（800円/6か月）。生活クラブでは「まち」の活動を支える経費を組合員全員で負担します。仲間を増やすためのチラシやポスティング代、組合員の利用促進のための企画で使う消費材などに使われています。

生産者交流会

生産者の興味深い話が聞けます。どなたでもご参加いただけます。

- ◆「あっぱれははばれ野菜おまかせ4点セット」全体学習会（オンライン） 10/17（水） 14:00～16:00
- ◆(株)ヴィボン生産者交流会 10/18（水） 11:30～13:00 @大田センター
- ◆鶏肉学習会 11/3（金・祝） 10:30～13:00 実開催/生活クラブ館 地下スペース
- ◆那須山麓米消費地交流会 11/25（土） 10:30～13:00 実開催/生活クラブ館 地下スペース

 オリーブオイルの生産者

「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10月号

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



23区南生活クラブ
イベント
検索

↓希望の欄に〇印

	10/29（日）	冬ギフト・クリスマス・お正月用品展示試食会			
	10/30（月）	♪年末年始 楽しいパーティしましょ♪			
	10/31（火）	冬ギフト&クリスマス・正月用品展示試食会			
	マルシェの手伝いに入れる ご希望の時間帯に〇 をお願いします→		11月 ① 9:45～12:00 ② 11:50～14:20 ③ 14:10～16:20	10(金)	11(土)

お名前	お電話 <small>コロナ禍なので急遽中止になる場合もあります。日中連絡が取れる番号をお願い致します。</small>
------------	--

ご住所	メールアドレス
------------	---------

生活クラブをおすすめしたいお友達をご紹介ください

お友達のお名前	お友達のご連絡先
----------------	-----------------

TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA TAMAGAWA