



# 玉川ニュース

July  
7月号

6月1日現在組合員人数 1,995人【世帯当購入額5月実績 30,837円】

## いろいろなパスタソースとパスタを試してみましょ

玉川  
南

生活クラブのパスタソースとパスタを食べたことがありますか？  
種類豊富なパスタソースを試してお好みの味を試してみましょ！  
いつもの食卓に、夏休みにも利用しやすい簡単調理です。



日時：7月21日（日）10:30～12:30 申込メ切:7/12(金)

会場：奥沢地区会館（奥沢7-35-4）  
九品仏駅下車 浄真寺山門脇 九品仏まちづくりセンター併設  
定員：12名 参加費：無料 持ち物：エプロン、飲み物  
\*託児はありませんがお子さん連れOK ※申込み者全員へ締切日以降連絡



## 夏休み親子企画「プリンと簡単アイスクリームを作ろう」

玉川  
東

夏休みの手作りおやつ決定版！プリンと簡単アイスクリームを実習。  
サンドイッチやオレンジジュースもありでランチしましょ♪

日時：7月29日（月）10:00～13:00 申込メ切:7/19(金)

会場：深沢区民センター 料理講習室（深沢4-33-11）  
参加費：無料 持ち物：エプロン、手拭き、飲み物  
\*託児はありませんがお子さん連れOK ※落選者へ連絡



## 夏を乗り切る簡単ランチ

玉川  
西

もうすぐ夏休み。暑い夏にはあまり火を使いたくないし、毎日のお昼ごはんはどうしよう……。そんな悩みを解決する、消費材を利用したランチにぴったりの手のかからない料理を紹介します。数種類のパスタソースからお好みの味を見つけてみてはどうですか？

日時：7月30日（火）11:00～13:30 申込メ切:7/25(木)

会場：二子玉川地区会館 合併室（玉川4-4-5）  
参加費：無料 持ち物：エプロン、手拭き  
\*託児はありませんがお子さん連れOK ※落選者へ連絡



介護のこと、相続のこと、お墓のこと etc. お盆の帰省時が親と話すチャンス♥  
訪問介護の現場に立ちながら、区議会で活躍する関口江利子さんを囲んでお茶しましょう

♪日時：8月3日（土）10:00～12:00 申込メ切:7/27(土)

会場：深沢区民センター（深沢4-33-11）

定員：15名 参加費：無料 ※落選者へ連絡



## 7月はシャボン玉月間 せっけんを使いましょう

洗剤には、せっけんと合成洗剤の2種類があります。生活クラブでは環境にやさしい「せっけん」の利用をすすめ、合成洗剤は扱っていません。

### せっけんと合成洗剤のちがい（洗濯の場合）

#### 洗濯用せっけん



- 天然の油脂とアルカリが原料（森林破壊や労働者の人権などの課題に取組み原料の一部にリサイクル原料を使用）
- 体への負荷が少ないので乳幼児やお年寄り、敏感肌の方どなたでも安心して使える
- 排出されると短時間で洗浄力も毒性もなくなり、河川や水生生物に優しい

#### 合成洗剤



- 石油や油脂などから化学合成
- 洗浄成分のほかに香料や洗濯物を真っ白く見せる蛍光増白剤などが含まれる。香り成分が原因で化学物質過敏症を発症するケースがある
- 分解されにくいいため河川や水生生物に悪影響を及ぼす（PRTR法※で指定されている界面活性剤を使用している）  
（※PRTR法：特定化学物質の環境への排出量の把握等及び管理の改善の促進に関する法律）

\*\*\*\*\*

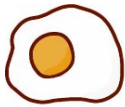
せっけん洗濯はちょっとコツがいりますが解決法を Web で紹介しています。

「生活クラブ せっけん洗濯のコツ」で検索

洗濯槽の汚れには、洗濯槽用クリーナーを使用するのがおすすめです。→



# たまご通信



まち・玉川の消費材「卵」の良さを紹介します

## 夏は沖縄料理 ♡

## 卵でしっかりタンパク質がとれますね♪

<p><b>ゴーヤーちゃんぷるー</b></p> 	<p><b>材料 (3~4人分)</b>                  木綿豆腐(ちぎって水切り) 1パック(300g)                  ゴーヤー 1本                  塩 少々                  しょう油 小さじ 1/2                  卵 2コ                  かつお細けずり カップ 1/4</p>	<p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ゴーヤーを縦半分に切ってスプーンで種を除き、厚さ2mmの薄切りにする。</li> <li>② 豆腐をキツネ色になるまで炒め焼く。</li> <li>③ ゴーヤー、塩、しょう油を加え、溶き卵を回し入れ火を止める。</li> <li>④ 器に盛り、食べる直前にかつお細けずりをかける。</li> </ol>
<p><b>ふーいりちー</b></p> 	<p>沖縄車麩 2本                  卵 2コ                  塩                  ごま油                  ニラ(ざく切り) 1/2わ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 車麩を大きく割って、水で戻してちぎる。</li> <li>② しっかり絞って塩を加えた卵液に浸す。</li> <li>③ フライパンにゴマ油でカリッと焼き、ニラを加えてさつと混ぜる。</li> </ol>

## 生活クラブのたまごは高い!?

スーパーの200円代で販売されているたまごを見ると、生活クラブのたまごは高いように思いませんか!?



でも生活クラブと同じように安心安全をテーマとしたお店のたまごの価格と比較してみると、生活クラブのたまごが決して高くないことがわかります。まち・玉川の近隣の自然食品のお店と宅配業者の10個パックの価格を調べてみました。

### 6月初旬の価格 (10個パック)

M店	853円(税込)
	532円(税込)
K店	624円(税込)
F店	705円(税込)

○社	592円(税込)
D社	768円(税込)
生活クラブ	392円(税込)
生活クラブ よやくらぶ	387円(税込)

断然お得!

よやくらぶにするとさらにお得!



# 生活クラブ でんき

9/1(日)までスイッチングキャンペーンを実施中！！

<生活クラブでんき>へのスイッチングキャンペーンを実施中です。ぜひこの機会に、ご利用の電力会社からの切り替えをご検討ください。

まち・玉川だけの特典として契約いただいた方にお米(那須山麓米 3kg)をプレゼントいたします!



申込みは「生活クラブ エナジー」へ↑



## ビジョンフード 登録状況

5月  
実績

米 446人...目標まであと44人  
牛乳 830人...目標超過 27人  
鶏卵 1,018人...目標超過 18人

安心・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

## まち・玉川7月号

↓参加希望の欄に○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

	7/21 (日)	いろいろなパスタソースとパスタを試してみましよう
	7/29 (月)	夏休み親子企画「プリンと簡単アイスクリームを作ろう」
	7/30 (火)	夏を乗り切る簡単ランチ
	8/3 (土)	お盆に親と話す「気まずくない介護の話」
お名前		お電話
ご住所		メールアドレス
通信欄		

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲内に限り使用いたします。