



# 玉川ニュース

August  
8月号

7月1日現在組合員人数 1,983人【世帯当購入額 6月実績 25,310円】

## メールプラー風 フワッフワオムレツ♪

玉川  
リサーチチーム

メールプラー風オムレツとガレットのコンプレートを焼きましょう。

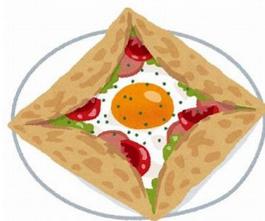
日時：9月9日 (月) 10:00~13:00 申込メ切:8/30(金)

会場：深沢区民センター 料理講習室 (深沢4-33-11)

定員：10名

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



## たまご通信



まち・玉川の消費材「卵」  
の良さを紹介します

\*\*\*\*\*

## 夏休み お子さんと卵で スイーツ作りしましょう♡♡

\*\*\*\*\*

## 簡単プリン(昭和レトロ風) 8人分 40分

材料

【カラメル用】

グラニュー糖 60g

水 小さじ1

【プリン生地】

卵 4コ

牛乳 400ml

グラニュー糖 50g

バニラエッセンス 数滴

容器に塗るバター

作り方

① 小鍋でグラニュー糖と水を火にかけ、茶色く香ばしくなったら火を止める。  
熱いうちにバターを塗った18cmの耐熱ガラス容器に流し入れ、冷ます。

② ①の鍋で牛乳と砂糖を軽く温めて砂糖を溶かし、冷ます。

③ ボールに卵を入れてよく溶き、②とバニラエッセンスを混ぜ入れ①の容器に  
ゆっくり濾し入れる。

④ 大きな深めのフライパンに水を張り、容器を入れ蓋をする。

⑤ 湯が湧いたら弱火で15分蒸し、火を止めて15分そのまま置く。

⑥ 粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。



## バニラジェラート

材料

卵黄(新鮮なもの) 3コ

グラニュー糖 50g

塩 一つまみ

生クリーム 200ml

バニラシュガー大さじ2

作り方

① 卵黄をほぐし、グラニュー糖と塩を3回に分け入れる。盛り上がるまでしっかり泡立てる。

② 底を氷水にあてたボールに生クリームとバニラシュガーを入れ、  
固く泡立て、①と混ぜ、フリーザーで凍らせる。

\*バニラシュガー 小容器にグラニュー糖とバニラビーンズを1~2本入れてお  
く。使用の度、グラニュー糖を追加する。



\*残った卵白は冷凍可。ハンバーグなどのひき肉料理や、中華炒めの肉やエビの下味、スープに流しても



# 7月のシャボン玉月間 報告



7月はせっけん推しの「シャボン玉月間」でした！

## ①エスケー石鹼生産者交流会(6/30 実施)

玉川南ちいき

6月30日 エスケー石鹼(株)の小林衛さんを迎えて生産者交流会を開きました。洗濯用石けん・シャンプー・歯磨き粉など何種類か消費材が出ているがそれぞれの特徴が分かり取り組みの参考になりました。

原料表示のからくり、市販品と消費材の違いも伺い、良く確かめて買うことを学びました。何でも手に入れるのではなく今ある消費材で代用ができないか、アレンジ次第で様々な用途に使えることも教えていただきました。

生活クラブの理念や環境問題など、組合員歴の長い人・短い人それぞれに学ぶことが多く有意義な企画になりました。

### ～消費材の使い方～

#### \*洗濯用石けん

洗浄力が一番強いのは「洗濯用粒状せっけん」。「洗濯用無添加せっけん(針状)」はデリケートな衣類・汚れが少ない衣類に適していて炭酸塩を加えると洗浄力が増す。ドラム式洗濯機には液体せっけんが向いている。

石けんカスが出るのは石けんの量が多すぎるか少ないか、水面に丸く泡ができる程度が良い。洗濯ものの量は八割程度に。すすぎをしっかりとすること。洗濯仕上げ用リンス・クエン酸または食酢を使うとよい。



#### \*歯磨き粉

基本的には「ハミガキ」。

歯垢を吸着するのは「アパタイトハミガキ」。

歯周病予防できるのは「薬用ハミガキ ペリオキュア」。

塩で歯ぐきを引き締める「ソルトハミガキ」。



#### \*シャンプー

石けんシャンプー初心者には「香りのせっけん泡シャンプー」

又は「ウィルケアせっけんシャンプー」。

どれもカタログに説明書きがあるのでよく読んで使ってください。



## ②自治体首長訪問(今年の実施は7/31です)

みなさん、生活クラブの「せっけん」使っていますか？

1984年から始まった「シャボン玉月間」は、毎年7月を中心に全国でせっけんをすすめる活動です。生活クラブも全国の仲間とともに、自治体首長(まち・玉川は世田谷区長)へ環境問題へのメッセージをお願いしたり、せっけん消費材の利用をすすめたりしています。

合成洗剤は、自然に還るまでに時間がかかるため肌を長く刺激します。せっけんは肌の弱酸性とすぐ中和するので優しいんです。これは自然界に流れた排水でも同じです。下水は多くの場合バクテリアによって分解処理されますが、どちらの負荷が少ないかはわかりますよね。

今年の暑さも尋常ではありません。猛暑をふくむ気候変動の原因は人の活動により排出される温室効果ガス(主に二酸化炭素)と断言されています。大量生産・大量消費・大量廃棄を見直し、わたしたち一人ひとりが、未来の子どもたちのためにできることをしていきましょう。

### 2024 自治体首長(保坂区長)からのメッセージ

7月はシャボン玉月間に寄せて

世田谷区長 保坂展人

世田谷区は、多摩川と、その流域に沿った国分寺崖線、等々力溪谷、馬事公苑など、豊かな水や緑に触れ合える住宅都市です。

私たちは、これらの自然環境を守るとともに次世代に引き継いでいく責務があり、一人ひとりが環境を意識し行動することが大切です。

本区では、世田谷区環境基本計画を策定し、自然の力と人の暮らしが豊かな未来をつくることを目指して環境行政に取り組んでいます。また、次期計画を策定中であり、地球環境、自然環境、生活環境を守り、将来にわたって良好な環境を保つ地域社会を引き続き目指していきます。

貴会の長年取り組まれている環境活動に心から敬意を表しますとともに、今後も皆様方の活動の益々のご発展を心より祈念申し上げます。

「せっけん運動ネットワーク」寄稿文



・昨年の保坂区長との面談。せっけん運動へのメッセージを受け取りました



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

<生活クラブでんき>は、電源の9割が再生可能  
エネルギーの発電所(電源種別)から!

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  
契約いただいた方にお米  
(那須山麓米 3kg)をプレゼント!



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

6月  
実績

米 474人…目標まであと20人  
牛乳 829人…目標超過26人  
鶏卵 1019人…目標超過19人

よやくらぶで手間なく届くように  
登録すると便利です!  
OCR用紙でテーマ消費材を  
網掛けしています

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8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

↓参加希望の欄に○印

	9/9 (月)	メールプラー風 フワッフワオムレット♪	
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。