



# 玉川ニュース 1月号

12月1日現在組合員人数 2,008人【世帯当購入額 11月実績 29,840円】

## 2024年度 「まち大会」のお知らせ



玉川【東】【西】【南】  
の3つのちいきを  
合わせたのが「まち・  
玉川」です



この紙面を  
読んでいる人は  
「まち・玉川」に  
所属しています

生活クラブに入ると「生活クラブ組合員」になり、「ちいき」に所属し、「まち」にも所属します。「まち大会」は1年に1回開催し、年度の活動報告、会計報告の承認、来年度の予算を決めるなどの大事な集まりです。  
**是非ご参加ください。**  
※ちいき大会のお知らせは4ページをご覧ください。



2024年11月末時点で在籍の組合員に代議員になる資格があります

生活クラブ歴が短いけど？



代議員って何なの？



組合員全員の参加が難しいので定数を決めて代議員制にしています

大会の後は皆で楽しくランチでおしゃべり！



自主的に考えて活動できるのが生活クラブの特徴です！



**代議員60名**

**募 集**

### まち・玉川 まち大会

日時：2025年 **3月8日**（土）

**10～12時** **ランチ付き**

場所：玉川区民会館（等々力 3-4-1）  
4階 第3集会室

代議員定数：60名（代議員定数は2024年11月末組合員数2,008人の20～30分の1、または60人）

4ページの通信欄に記入して代議員に立候補してください。  
（締切 1月31日）2月下旬までに議案書を送付します。  
当日は交通費を支給します。

## 人生 100 年時代に備える「お金の人生設計」

玉川  
東

人生への備えは？ この先の不安を小さくするために  
やっておくことを確認してみませんか♥  
ファイナンシャルプランナーにお聞きします。  
年の初めですのでチョコレートのスイーツでお茶を  
いただきながら♪ お友達もどうぞ。



日 時: 1月13日(月) 14:00 ~ 16:00 申込〆切: 1/12(日)  
会 場: 深沢区民センター (深沢4-33-11) 料理講習室 定 員: 20名  
〆切を延長し、当日参加も可。連絡が行き届かない場合があります。お申し込み後、直接会場へお越しください。  
参加費: 無料 持ち物: 筆記用具、飲み物 \* 託児はありませんがお子さん連れ OK

## 意外に知らない税金の話～所得税と住民税

玉川  
南

確定申告の時期ですね！ 誰に聞いたらいいかわからない税金  
の話、所得税や住民税にこれからお仕事しようとお考えの方♥  
NPO 法人 FP の会の専門家の方にお話を聞きましょう！  
講師: 岩淵 実香 氏



日 時: 1月19日(日) 10:30 ~ 12:30 申込〆切: 1/10(金)  
会 場: 等々力地区会館(世田谷区等々力3-25-16)  
定 員: 10名 ※全員に連絡  
参加費: 無料 持ち物: 筆記用具、飲み物 \* 託児はありませんがお子さん連れ OK

## 元気な時に考えておきたいエンディング (別冊エンディングノート付)

玉川  
西

人生の締めくくりを「エンディングノート」を使って考えてみませんか！  
ノートに書くことで今の生活が大切な時間だと再確認できます。関連する  
制度(遺言・相続など)のポイントのお話もあります。親御さんが健在  
な方にも是非聞いていただきたい内容です。 講師: 寺田 滋子 氏

お茶と  
スイーツ  
付き♪

日 時: 1月29日(水) 13:00 ~ 15:00 申込〆切: 1/22(水)  
会 場: 玉川台区民センター(世田谷区玉川台1-6-15)  
定 員: 20名 ※全員に連絡  
参加費: 無料 持ち物: 筆記用具、飲み物 \* 託児はありませんがお子さん連れ OK

# 甘夏「きばる」でフルコース♪

応援してます！

熊本県水俣、生産者グループきばるの甘夏。  
皮まで食べられてメニューが広がりますね。  
きばるの甘夏を使って前菜、ローストポーク、  
デザートを実習しましょう♪



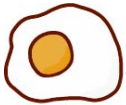
日時：2月10日(月) 10:30～13:00 申込〆切：2/1(金)  
会場：深沢区民センター（深沢4-33-11）料理講習室（当日10:00～10:30 ちいき大会）  
定員：20名 ※締め切り後、事前に全員にSMSで連絡  
参加費：無料 持ち物：エプロン、手拭き、飲み物 \*託児はありませんがお子さん連れOK

\* \* \* \* \*

- 10～11月、中町と用賀エリアで行った活動で16名の新規加入者を迎えることができました。ご協力ありがとうございました。
- ようこそ、新規加入の皆さま！！ 加入者特典を利用していろいろな消費材を注文してお気に入りを見つけてください。



## たまご通信



### \*\*卵で美味しい節約おかず\*\*

消費委員会(通称:リサーチチーム)

#### ★だし巻き卵

長ネギの緑の部分のみじん切りして、万能つゆを入れて。お弁当の色合いも良くなります。

#### ★巣籠もり卵

耐熱皿に千切りキャベツ。真ん中に卵を落とす。卵黄に竹串で2～3か所刺し、レンジ(容器に蓋をして)で数分チン。(鍋でも可。その場合は少量の水注入)

#### ★ねぎと卵のそぼろ

みじん切りのネギの青い所を炒め、溶き卵(砂糖と塩を混ぜる)を加える→炒め過ぎずしつとり仕上げる。(青ネギ消費やお弁当に)

#### ★ニラ玉焼き

溶き卵に、水溶き片栗粉(卵1コに対して水大さじ1、片栗粉小さじ1)、たっぷりのニラを混ぜ、多めの油を沸かしたところへ投入。ざっと混ぜて弱火で蓋。返して裏面も焼いて切り分ける。

#### ★ウツフ ベニシエンヌ

ゆで卵を縦二つ割り。黄身をつぶして塩、シュレッドチーズ、溶きバターを混ぜ、白身に詰める。その上にチーズ、溶きバターをかけトースターで焼く。

#### ★カツオのタルタル

カツオのたたきをそぎ切り。酒、醤油、生姜汁で下味を付けあらみじん。玉ねぎスライス、大葉、カイワレ、ニンニクなどと盛り合わせ、真ん中に卵黄を落とす。

#### ★ブロッコリーとスクランブルエッグ

フライパンにブロッコリー、水1/4カップ、塩、胡椒を入れ、蓋をして中火で3～4分。バターを加え、卵液(卵1コに対して牛乳大さじ2足す)を流し入れて大きく混ぜる。

### 卵はえらい！！

参考「NHKテキストきょうの料理」2020年4月号NHK出版

- 卵のタンパク質は人が体で合成できない「必須アミノ酸」9種すべて含まれています。
- 豚もも肉と比べると、鉄は約2.5倍、ビタミンAは37倍、ビタミンEは3倍、葉酸は20倍。
- 卵に含まれるレシチンやオレイン酸には、体内でコレステロールが蓄積されるのを抑える働きがあります。

※情報委員より 12月号3頁「錦たまごレシピ」の作り方に⑤が抜けていました。お詫びして訂正致します。正→⑤蒸気の上がった蒸し器で布巾をかませ、中火で5分蒸す。

## ◆ちいき大会のお知らせ◆

年度末に各ちいきの組合員が集まり、今年度の活動を振り返り、来年度の活動計画や予算を決めます。議案書、出欠票、アンケートが届きますので、必ずご確認をお願いします。所属のちいきは下記の通りになります。

**玉川東** 2月10日(月) 10:00~10:30 深沢区民センター  
(桜新町、新町、深沢、駒沢3~5丁目、等々カ7~8丁目)

**玉川西** 2月25日(火) 13:00~14:30 二子玉川地区会館  
(上用賀、用賀、玉川台、瀬田、上野毛4丁目、玉川、中町3~5丁目)

**玉川南** 2月16日(日) 10:30~12:00 等々カ地区会館  
(上野毛1~3丁目、中町1,2丁目、等々カ1~6丁目、玉堤、尾山台、奥沢、玉川田園調布、東玉川)



### ビジョンフード 登録状況

12月  
実績

米 502人...目標超過 8人  
牛乳 826人...目標超過 23人  
鶏卵 1,035人...目標超過 35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。

Instagram



machi\_tamagawa

23区南  
生活クラブイベント  
検索



## まち・玉川1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からもできます  
「23区南生活クラブ イベント」で検索

	1/13(月)	人生100年時代に備える「お金の人生設計」
	1/19(日)	意外に知らない税金の話~所得税と住民税
	1/29(水)	元気な時に考えておきたいエンディング (別冊エンディングノート付)
	2/10(月)	甘夏「きばる」でフルコース♪
	<b>3/8(土)</b>	<b>「まち大会」の代議員に立候補します</b> 1/31(金)締切

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。