

玉川ニュース 6月号

5月1日現在組合員人数 1,795人【世帯利用 4月実績 24,304円】

5月~7月

瀬田 1~5丁目

玉川 1~4丁目

仲間づくり活動にご協力ください

まち・玉川では5~7月に瀬田 1~5丁目・玉川 1~4丁目地域で重点的に新規加入者を増やしていきます。この期間に20名の新規加入を目標に、楽しい企画やキャラバンを計画中です。ぜひ注目してください。

- ① 瀬田 1~5丁目、玉川 1~4丁目にお住まいのお友達をご紹介ください（下記の特典があります）
- ② 事前・当日のチラシまき、キャラバンのお手伝いにご協力ください（お手伝いには活動費が付きます）
- ③ お友達と一緒に生活クラブのイベントに参加したり、消費材の話をしてください（イベント情報は2、3ページ参照）

詳細は4ページをご覧ください→

今だけの特典

<紹介して下さったお友達が加入されたら>

- ・ホットケーキミックス ケチャップ コンビーフ缶の中から2点をプレゼント



<加入されたお友達は>

- ・個別システム手数料 免除

①新規加入者特典：ご加入後1年間

②プレママ・ママ特典：妊娠中から小学校入学前までのお子さまのいる方

個別システム手数料・・・1回の注文（週単位）で利用額3000円以上のとき無料

※1回の注文（週単位）0円~3000円未満のときは、150円（税抜き）がかかります

※キャラバン・・・消費材を載せたトラックで地域に出向き、試食などで生活クラブをアピールする活動

冷凍野菜で時短料理

参加費
無料

玉川南
ちいき

生活クラブの冷凍野菜を使っていますか？ ごぼう・ミックスベジタブル・ほうれん草・ブロッコリー・枝豆・いんげんを使って料理しましょう。簡単にできる献立レシピをお知らせします。



日 時：6月18日（火）10:30～12:30

会 場：奥沢地区会館 九品仏複合施設内3F（奥沢 7-35-4）

※託児はありませんがお子さまと一緒に参加してください

夏を元気に！！

さっぱりランチと手作りアイスクリームの実習(デザート付き)

玉川西
ちいき

先月号で間違った日時を お知らせしてしまいました。おわびして訂正致します

生活クラブ牛乳から作られた消費材のアイスクリームや添加物のないゼリーなどの試食。

- ・夏休みにお子さまと作れる手作りアイスクリームの実習と手作りデザートの試食
- ・最後に消費材のドレッシングを使ったライスサラダと冷たいスープの昼食
- ・夏休み前の楽しい企画です。お友達を誘って参加してください。

日 時：6月21日（金）10:30～13:30

会 場：生活クラブ世田谷センター（桜新町 2-31-5）

持ち物：エプロン

※託児はありませんがお子さまと一緒に参加してください

参加費
無料



パパッと夕食 困ったときのお助けレシピ

玉川東
ちいき

組合員にとっておきの美味しい時短レシピをまとめてご紹介。

いざというときの魔法の杖になりますよ♪

そのまんま牛ひきステーキ、鰹ワインたたき、ポパイ丼 etc（変更あり）。

日時：6月23日（日）10:00～13:00

参加申込締切：6月18日（火）

会場：深沢区民センター（深沢 4-33-11）

※託児はありませんがお子さまと一緒に参加してください



参加費
無料

～蒸し暑い季節にピッタリ～

好きな香りであなただけのアロマミストをつくろう！

玉川南
ちいき

梅雨の時期から湿度も高く不快指数の高い日が続きますね！

この季節をアロマの力で乗り切ってみませんか？

アロマの効能を聞き、好みの精油を使ってオリジナルミストを作ろう♪

講師：大塚早奈江（英国 IFA 認定アロマセラピスト、AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター）

日時：7月1日（月）10:30～12:30

会場：等々力地区会館（児童館と一緒に）等々力3-25-16

参加費：組合員 200 円 ゲスト 500 円

定員：15 名 申込が多い時は抽選とし落選者にのみお知らせいたします。

参加申込締切：6月21日（金）締切厳守

※託児はありませんがお子さまと一緒に参加ください



お醤油工場に行こう！

まち・
玉川

おなじみタイハイ(株)の〈丸大豆醤油〉

九十九里浜近くの醤油工場で百年以上続く天然醸造を体感します。

2005年に生活クラブが贈呈した大桶（9キロリットル！！）も並ぶ木桶蔵は圧巻！

タイハイのお弁当が出ます。

日時：7月30日（火）

8：30 東急田園都市線「用賀」駅近辺に集合～

16：00頃 「用賀」駅近辺到着後解散



場所：タイハイ(株)食品事業部食品工場（千葉県匝瑳市八日市場イ 2614）

定員：25人（小学3年生以上）

子どものみの参加はできません。

お子さま連れの場合は保護者が責任を持ってください。

参加費：1,000円（1人につき）

参加申込締切：7月10日（水）

※醤油工場の独特のにおいがありますので、においで入れない場合もございます。ご承知おきください。

※申込み多数の場合は抽選となります。当落に関わらず、全員にご連絡します。



写真：生活クラブ HP より

5月～7月

仲間づくり活動中

情報募集!

アイデア募集!

お手伝い募集!

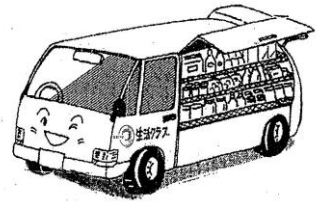
瀬田 1～5 丁目・玉川 1～4 丁目地域で重点的に新規加入者を増やしていきます。
この期間に 20 名の新規加入を目標に、楽しい企画やキャラバンを計画中です。

なぜ新しい仲間が必要なの?

生活クラブの基準で消費材を生産者に作ってもらうには一定以上の注文数が必要です。自分たちがほんとうに望んでいる物を、これからも食べ続けるために、また生産者に作り続けてもらうためにも、おおぜいの利用する仲間が必要です!

どんな協力の仕方があるの?

- このエリアに住んでいるお友達をご紹介ください
- チラシまきのお手伝い(活動費が出ます)
- キャラバンのお手伝い(活動費が出ます)
- 一緒に生活クラブのイベントに参加する
- 人通りが多く、キャラバンが開催できる場所の情報を教えてください
- 子育て広場などの情報をお寄せください
- おまつり、フリマなどの情報をお寄せください
- 「こんなことしたらいいと思う」というアイデアをお寄せください



キャラバンカー

8 ページの通信欄からお申込みください

ほかでは決して手に入らない、美味で安心な生活クラブ独自食材や生活雑貨を、あなたの友人・知人に紹介して、毎日の家族との食卓で味わえる喜びを体験してもらってください!!

そして安全な食べ物や生活雑貨を手に入れるために、環境のことを考えて生活クラブの組合員各自が実践しているエコな暮らしを、あなたの友人・知人にも紹介してください。

城南信用金庫 キャラバン

日時: 6月 11 日(火) 10:00~12:00

7月 9 日(火) 13:00~15:00

場所: 城南信用金庫瀬田支店(瀬田 3-3-5)

UR シテイコート玉川前遊歩道 キャラバン

日時: 6月 11 日(火) 15:30~16:30

7月 9 日(火) 15:30~16:30

場所: UR シテイコート玉川前遊歩道

(玉川 4-13)

生活クラブのお菓子などご紹介します

お醤油リレー

[豚肉のしょうゆ煮]

■材料

- 豚バラ肉のブロック
- 干し椎茸 …………… 4個
- 卵 …………… 4個
- しょうゆ …………… 2/3 カップ
- 酒 …………… 大さじ1

■作り方

- ①豚バラ肉は5～6cm幅、1.5cm厚さに切りそろえる。
- ②鍋に豚肉と水4カップを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、肉に楽に箸が通るまでゆでる。
- ③しいたけは戻して軸をとり、大きいものは2つにそぎ切りにする。
- ④卵は黄身が中心になるように転がしながらかたゆでにし、殻をむく。
- ⑤②の肉が軟らかくなったら、しょうゆと酒、しいたけと卵を加え、味がじゅうぶんにしみ込んで、きれいなあめ色になるまで、弱火で30分くらい煮含める。（猪又圭子）

「丸大豆醤油」
900ml

339円(税込431円)



[上海風焼き肉] 2～3人分

- ① 豚肉カツ用(340g入り)を包丁の峯でたたき柔らかくする。
(細かく縦、横、裏面も)
- ② 長葱1/4本ぶつ切り、生姜一かけ薄切り、丸大豆醤油大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ1、片栗粉大さじ1.5と一緒に30分以上漬ける。(二日おける)
- ③ 多めの油でフライパンで焼き、2cm巾にカットしてサラダ菜で巻いてパクリ。
焼き肉丼やラーメンに乗せた排骨麺(パイクーメン)もお勧め♪(元佐浩子)



4月の利用実績

今年度のまちのテーマ消費材


丸大豆醤油900ml

利用数 247本

前月比 109.8%up

利用人数 240人

前月比 112.7%up

 ビジョンフード 登録状況

目標数(6, 11, 3月を点検月)に対する達成率

(4月期首組合員数1792人中)

米	27.2%	あと95人
牛乳	40.8%	あと99人
鶏卵	48.7%	あと87人



お気に入りの消費材教えて!

「発芽玄米」「胚芽押麦」

白米 4～5 合に対して、発芽玄米は一袋を袋の外から手でほぐして、また胚芽押麦は大さじ 2 杯ほどを共に洗わずに炊いています。浸水は普通のお米と一緒に、すぐに炊いても大丈夫です。ギャバのおかげで、頭の働きがよくなる気がします。甘味も旨味もあり、もちり感も出て、白いお米だけよりも健康にいいかなと思って食べてます。他にも雑穀米や紫もち麦などありますので、白米に栄養プラスで楽しんで炊いてみてください。(大坪千鶴)



発芽玄米

600g (120g×5パック)

本体 592 円

(税込 639 円)

全農パールライス (株)



胚芽押麦

500g

本体 280 円

(税込 302 円)

ベストアメニティ (株)

【近くのまちでの交流会】「遊 YOU 米」でおなじみの遊佐消費地交流会～

詳しくは、生活クラブ東京 Web サイトから

☆まち・きぬた主催

■日時：6月19日(水) 10:00～12:00

■場所：生活クラブ館 地下スペース1 (世田谷区宮坂 3-13-13)

☆まち目黒&まち品川消費材メッセージ委員会主催

■日時：6月19日(水) 14:00～16:00

■場所：目黒区民センター 社会教育館調理室 (目黒区目黒 2-4-36)

☆まち大田主催

■日時：6月20日(木) 10:00～12:30

■場所：生活クラブ大田センター (大田区仲池上 1-19-12)

「プラスチックごみ燃やしていいの!？」

「カラダと自然にやさしいプラスチックフリー生活のススメ」

今、プラスチックの海洋汚染が世界中で大問題ですが、以前からプラスチックは清掃工場で燃やすとダイオキシン等の猛毒が生成され、大気を汚染することが知られています。廃プラスチックを燃やしていなかった 2007 年から 3 年毎に市民の手で調査している「松葉のダイオキシン調査」。昨年 11 月、多くの組合員さんや地域の方々の協力とカンパで継続して調査を行うことができました!ご協力ありがとうございます。

前回調査では大気環境が改善していた世田谷周辺は今回どうなったでしょうか?ダイオキシンばかりでなく鉛や水銀などの重金属類や高温焼却で発生する有害化学物質などの大気中濃度も調べています。その調査結果を専門家の池田こみちさんに分かりやすく解説していただきます。私たちの暮らす地域環境を知ることが大事です。

今回は、使い捨てプラスチックを減らすためのグッズの展示や書籍もご紹介しますので楽しみにご参加ください。ぜひお誘い合わせの上どうぞ! (植田靖子)

日 時: 6月15日(土) 10:30~12:30 (10:00 受付開始)

場 所: 生活クラブ館 地下スペース

(世田谷区経堂3-13-13 小田急線経堂駅徒歩3分)

講 師: 池田 こみちさん (株)環境総合研究所顧問

参加費: 500 円 (資料代)

申込〆切: 6月7日(金)

申 込: 23区南生活クラブのイベント情報へ

主 催: 松葉のダイオキシン調査 2018・11 実行委員会



大田センターミニ展示会

7月6日(土) 10:30~16:00

生活クラブ大田センター大田区仲池上 1-19-12
都営地下鉄浅草線西馬込駅徒歩 15 分
上池上循環バス八幡神社下車

- ☆靴【(株)パラマウント・ワーカーズ・コープ】
- ☆メガネ【(有)アイ・メイト】
フレームは鯖江製!ハズキルーペもあります
- ☆スーツ・ワイシャツ
【ワーカーズ・コレクティブ・ベストファイブ】
- ☆着物リメイク中野清子
- ☆アクセサリ各種【かたやま工芸】
修理・リフォームもできます。

(予定)

♪大田センターミニまつり

- ☆新生酪農(株)生産者交流会
【まち目黒・大田・品川共催】
- ☆古着回収・販売・途上国支援【JFSA】
- ☆アイスクリームキャラバン【まち大田】
- ☆まちづくりコーナー【23区南】
でんき・松葉・保障の見直し





【イベントの申込み方法は、下の4つからお選びください】



メール（スマホ・携帯）.....→



パソコン

23 区南生活クラブ イベント

検索



FAX 03-5748-0314(下記にご記入のうえファックスください)



配送便(下記に記入のうえ次回の配送便で配送員にお渡しください)

↓参加希望の欄に○印

○印	日付	イベント名
	6/18(火)	冷凍野菜で時短料理
	6/21(金)	さっぱりランチと冷たいデザート
	6/23(日)	パパッと夕食 困ったときのお助けレシピ
	7/1(月)	アロマミストをつくろう!
	7/30(火)	お醤油工場に行こう! ※小学3年生以上 大人()人、子ども()人(子どもの年齢()才()才)
	5月~7月の仲間を増やす活動	<input type="checkbox"/> 瀬田 1~5 丁目・玉川 1~4 丁目のお友達を紹介できます <input type="checkbox"/> チラシまきのお手伝いができます <input type="checkbox"/> キャラバンのお手伝いができます <input type="checkbox"/> その他()
お名前		お電話
ご住所		

お友達をご紹介します

あなたにもお友達にもプレゼントをご用意しています。

お友達の名前	電話番号
住所	

ご紹介いただいたお友達には大田センターから直接ご連絡を差し上げます。

ご意見・ご要望などお気軽にどうぞ