

webでも玉川ニュースが見られます

生活クラブのweb→地域の生協→23区南→活動・とりくみ→情報ボックス→まち広報紙→玉川ニュース

まち・玉川 2020年6月1日発行

23区南生活クラブ生協 <http://tokyo.seikatsuclub.coop/23ku-minami>

発行責任者/大坪千鶴 コールセンター電話 03-5426-5218



玉川ニュース

6月号

5月1日現在組合員人数 1,914人 【世帯利用 4月実績 43,771円】

～玉川ニュースは生活クラブの「まち・玉川」ちいきの情報をお知らせします～

生活クラブへようこそ！

新型コロナウイルス感染予防のこともあり、2月からたくさんの加入者をお迎えしました。いろいろなご縁で生活クラブを選ばれたことでしょう。新規に生活クラブに加入した方も、ずっと生活クラブに加入している方も便利に利用して、楽しく安心な生活を手に入れていきましょう！



生活クラブを上手に使いこなしましょう

賢く

①「よやくらぶ」*を使いこなそう！

「よやくらぶカタログ」**には、生活に必要な選りすぐりの消費材が載っています。お気に入りの消費材が定期的に届く便利なくみです。しかも、鶏卵・牛乳・米は値引きがあります。

数量変更や一回休み、解約もできます。登録方法は2ページをご覧ください。

*よやくらぶ…消費材の配達サイクルを選んで登録ができる予約制度

**よやくらぶカタログ…半期に一度配布、入会時に配布 webでは常時よやくらぶカタログ閲覧できます



便利に

②「お気に入り」に登録すれば、買い忘れなし！

生活クラブでは毎週取扱い品目が変わります。定番で使い続けたい品目やお好みにあった品目などは、「お気に入り」に登録しておくのがおすすめです。

登録方法は2ページをご覧ください。

地球にやさしく

③グリーンシステムで環境負荷を減らす！

生活クラブでは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、「グリーンシステム」を導入しています。

詳しくは2ページをご覧ください。

楽しむ

④イベントへ参加して、もっと知ろう！楽しもう！

関心のあるイベントにぜひ参加してみてください。イベントに参加して、おススメの消費材、それを使ったレシピなど組合員と情報交換することで、より生活クラブの魅力を知ることができます。（今月のイベントは3ページをご覧ください）



それぞれの詳細は次ページをご覧ください。



① よやくらぶ の登録方法

予約方法

●注文書予約…「よやくらぶカタログ」に載っているの6桁の番号を注文書に記入。数量を忘れずに。

●web予約…「eくらぶ」※にログインしたら「よやくらぶ登録」をチェック。クリックして数量を入れる。

数量の変更

●注文書で変更…変更したい数字を書き、また申しない週は0と記入すれば次週には配達されません。

●webで変更…MENU左のお買い物かごマークを押し、お休みや数量変更できます。

「ビジョンフードよやくらぶ」の鶏卵、牛乳、米の解約に限ってはコールセンターへお電話ください。

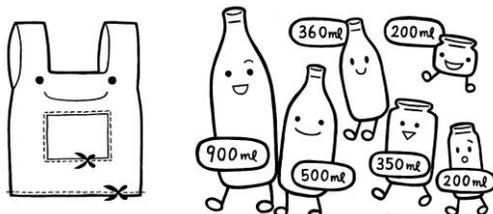
③グリーンシステム（リユース&リサイクル）をぜひ！エコで、ゴミ捨ても楽に！

Rのマークの瓶（リユースしている瓶）、ピーキング袋、鶏卵パック、牛乳キャップとサイドスコア（牛乳キャップにくっついている部分）、カタログが回収対象です。

配達時にお返しくください。生活クラブの不要なコストも減らし、環境保全に役に立ちます。

出し方のルールは、加入時の案内『グリーンシステムビギナーズガイド』や、webで「生活クラブ グリーンシステム」で検索して、お確かめください。分からないことはコールセンターへお問い合わせください。TEL.5426-5218。広報紙『玉川ニュース』最後のページ通信欄記入でもお問い合わせができます。

Rびんに金属のスプーンは使わないでね。無理やりキャップを抜かなくても、洗剤なしで洗って乾かしてれば大丈夫！



②「お気に入り」の登録方法

●注文書…注文書裏面下段の「6ケタ番号数字欄」□□□□□□(900□□□□)と記入して空欄に3桁コードを記入)登録すると次回以降注文書に赤枠が付きま。

●web…「eくらぶ」右上の♡をクリックするだけ。お気に入り登録された品目は、取扱い週になると「お買い物かご」の中に予め入った状態になります。

④組合員の参加できるイベントへ参加して、もっと知ろう！楽しもう！

あなたの所属「まち・玉川」では、まちやちいきでいろいろな企画を立てて生活クラブを楽しんでいます。（まち・玉川には「玉川東」・「玉川西」・「玉川南」の3ちいきがあります。）

この、まちの広報紙『玉川ニュース』をご覧になって、あなたの関心のあるイベントがあったらぜひ参加してみてください。イベントに参加して、おススメの消費材、それを使ったレシピなど組合員と情報交換することで、より生活クラブの魅力を知ることができます。

どこのちいきでも参加できます。費用は明記されていなければ無料です。（組合員から集めたまち活動費の一部でまかなわれています）

準備の都合があるので、『玉川ニュース』についている申込書を配達便（牛乳便以外）かFAXで大田センターへ提出又は23区南生活クラブのホームページ「イベント」から申し込んでください。

申込方法はどれでもOK、ご都合の良い方法でどうぞ。申し込みについてお返事はイベントによりまますので、申込時にお返事対象をご確認ください。

当日参加もOKのイベントもあります。

お子さん連れやお友達と一緒にの参加も歓迎します。ぜひ、まちやちいきのイベントにお出かけください！

（今月のイベントは3ページをご覧ください→）

企画中止のお知らせ

ちいき委員で企画し、皆様のご参加をお待ちしていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため6月のイベントは延期・中止といたします。7月のイベントでお会いすることを楽しみにしています。

「お弁当用ってどんなかな？」 中止

消費材
リサーチ
チーム

消費材リサーチチーム スタート!!6月のテーマ「お弁当用ってどんなかな？」こんな時こそつながる仲間を作ろう。生活クラブのお弁当用はどんな味?何注文したら良いの?添加物は大丈夫?ちょこっとキャラ弁も。まずは6月19日参加してみてね♪

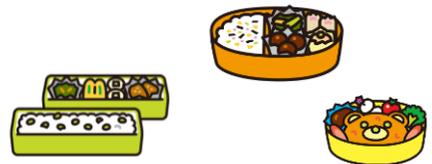
お友達も大歓迎!...託児はありませんがお子さん連れOK

日時:6月19日(金)10:00~11:45

場所:深沢区民センター第2会議室(深沢 4-33-11)

持ち物:お弁当箱にご飯だけ詰めてきてね、エプロン、手拭き

会費:200円 申込締切:6月12日(金)



せっけん学習会~地球にもあなたにも優しいせっけんのすすめ (お掃除編)~

延期

玉川東
ちいき

市販の洗剤に含まれる有害なものについて一緒に学びませんか?せっけんを使ったお掃除も実際にやって、お悩みも解決!

日時:6月24日(水)10:00~13:00

場所:深沢区民センター料理講習室(深沢 4-33-11)

会費:無料 申込締切:6月17日(水)

講師:NPO法人コンチェルティーノ 副理事長 せっけん清掃指導 早坂悦子さん

*託児はありませんが、お子さん連れでお出かけください。



ビオサポセットを使ってランチしましょう!

中止

玉川南
ちいき

ビオサポは2~3人前の材料使い切りセット、レシピ付きです。

どんなものか、作って食べてみましょう。

おウチの好みの味か、量は足りるかなど、ご自分の目と舌で確かめてみましょう。

日時:6月26日(金)10:30~12:30

場所:等々力地区会館 (等々力 3-25-16) (等々力児童館と同じ建物です)

会費:無料 *託児はありませんがお子さん連れでお出かけください

持ち物:エプロン お皿 お箸 お椀



常温保存のレトルト調味料で手早く美味しい中華を作ろう!

中止

玉川西
ちいき

外出自粛により家庭での食材不足などの状況で生活クラブのレトルト調味料を使って豊かな食生活をご紹介します。組合員同士、近況を報告しながら料理を味わい、暗い気分を晴らしましょう。エプロン、マスクをご持参ください。

日時:6月29日(月)10:30~13:30

場所:二子玉川地区会館 (玉川 4-4-5)

会費:無料 *託児はありませんがお子さん連れでお出かけください

麻婆豆腐、回鍋肉、青椒肉絲、八宝菜、かに玉、酢豚を予定しています。

生活クラブの
レトルトは
添加物なし!



生活クラブのマスト消費材10！

何を注文したらいいのか迷ったらこれ！

生活クラブに加入したら、まず試して欲しい人気の消費材です。生活クラブ以外では手に入らないオリジナルブランドです。

①鶏卵

卵料理はもちろん、ケーキも粉になじんみやすく、ふわふわで、美味しくなる。卵かけご飯も最高です。臭みなんてなし。



②野菜

小6娘が、おすすめは野菜じゃない？何より鮮度がよい！と。きゅうりも端っこまで食べられます。特にあっぴれ野菜(過去1年有機無農薬)は味がよくて、持ちもよいです。



③トマトケチャップ

国産トマト100%。
とにかく美味しいので、料理に使ったり友達にあげたり。



④ポークウィンナー

発色材不使用の無塩せきウィンナー。飽きない味でお弁当やパスタやピラフ、スープ、いろいろ使えて助かります。



⑤肉厚わかめ

塩蔵のため保存がきき、サラダに酢の物に味噌汁、炒め物などいろいろに使えます。
三陸のきれいな海で採られたわかめです



⑥油揚げ

質のよい油で揚げているので、油抜き不要。味噌汁、煮物、主役の存在です。



⑦パスタライズド牛乳

遺伝子組み換えでない飼料と牧草で育てた牛の牛乳。
リユース瓶を使っているので、牛乳パックを捨てる手間いらず。



⑧豚肉ひき肉

ハンバーグ、餃子、ミートソース、焼売、どれを作ってもスーパーのものより格段に美味しい！



⑨バニラアイス475ml 2個組

このバニラアイスを食べると、市販のアイスがベタベタして甘ったるく感じます。さっぱりしてるのに、大満足であつという合間に2パック食べてしまいます。乳化剤や安定剤は使っていません。

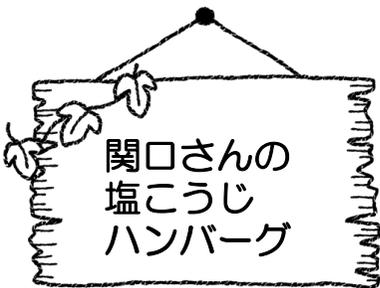


⑩魚

脂がのって美味しい時期の魚をとって、船上で釣った直後、また水揚げしたその日にすぐに急速冷凍保存。だから、鮮度はそのまま。確かに、美味しい！解凍は表示通りに、お急ぎのときは、袋ごと水に浸けても。



是非、お試しく下さい！！



4月のテレビ番組にまち・玉川の関口江利子さんが生活クラブの紹介で登場しました。

放送後、多数の問い合わせがあり、その時のレシピが知りたいという声も戴きましたので、ご紹介します。

材料

塩こうじハンバーグ

- ・豚肉ひき肉 480g
- ・塩こうじ・甘ロ→大さじ4（肉 100g あたり塩麹おおよそ 12cc）
- ・ミックスハーブ→小さじ1（お好みで）



付け合せ野菜

- ・ジャガイモ・レンコン・カボチャ・ニンジンなど
- ・バジルソース

作り方

【塩こうじハンバーグ】

- ①豚ひき肉・塩こうじ・ミックスハーブをボウルに入れ、粘り気が出るまで一方向にしっかり練り合わせる。
最低 30 分～ひと晩置きます。長く時間を置くほど旨味が出ておいしくなりますよ～。
- ②タネを大きめのスプーンですくってフライパンに入れ、平らにして焼く。
生活クラブの豚肉は脂分が多いため、油をひかなくても OK。
- ③焼き色がついたらひっくり返し、裏面もこんがり焼く。
- ④付け合せの野菜とともに盛り付けて完成！

【付け合せの野菜】

根菜を蒸したものにバジルソースをかけます。



新型コロナウイルス感染症の影響で消費材の注文が激増しました。生活クラブでは感染防止策をとる中で一丸となって安定供給に努めています。この不安な時に安心・美味しい消費材が毎週届く事に感謝！ 過不足のない注文をして生産者や流通に携わる皆さんの誠意に応えたいですね。

在庫をスッキリ

消費材を注文しすぎてしまったり、注文し忘れていたりすることありませんか？組合員歴の長い元佐さんに毎週どのように注文しているか、聞いてみました。

<在庫を適正に保つ方法> (元佐さん編)

- ① OCR（注文書）を提出する前に…申し込む分を週ごとの在庫表にメモしておくのがおすすめ。
 - ② 使って無くなった消費材を二重線で消します。
 - ③ 次週OCRを提出する前に…上の前週欄に残っている消費材を下の今週欄に書きうつし、前週欄をはさみで切り落とします。ここで次週の申し込みに過不足がないかチェック。
 - ④ 週が進んで欄が足りなくなったら下に紙をのりで貼ります。
- ☆この在庫表があるとバランス良くメニューを考えられて楽♪
☆適正在庫ですっきり♪

週ごとの在庫表

6月2回 6/〇配達 ¥_____	肉	魚	野菜 きのこ 果物	豆・海藻 おかず 調味料	嗜好品 石けん その他
6月3回 6/〇配達 ¥_____					
6月4回 6/〇配達 ¥_____					

生活クラブの

家でホッコリ



- ベランダで干し野菜作り(大根やプチトマト、キノコなどなど)
- 野菜の種、腐葉土を買って育成中
- 日本茶、麦茶、紅茶、烏龍茶、コーヒーなどなど、気分転換に使い分けて丁寧に淹れて飲む
- カタログやチラシをよ〜く見て食事作りの参考に
- 貯めていた「生活と自治」※をじっくりと読む ※生活と自治…生活クラブ連合会(略称)が発行する月刊紙
- 生活クラブで購入したアロマオイルで気分転換♪

(菅田)

<せっけんミックスで水まわりピッカピカ!!>

用意するのは洗濯用無添加せっけん針状又は洗濯用粒状せっけん一袋と酸素系漂白剤一袋だけ。両方をボックスにミックスします。



- ① 洗濯…洗濯機の表示分量をパラパラ。溶けにくいので冬は最初の給水だけぬるま湯で。枕カバーの色がよみがえりますよ。部屋干しでも匂いませんし、石けんカスはほとんど出ません。
- ② 浴室、洗面台、トイレの掃除…溶かしたせっけん液をスポンジやブラシに付けて洗いその後水で流します。
- ③ 台所用…びんに小分けにしておき、水か湯に溶かして使います。
茶渋も取れるしガラス類もピカッ。
布巾や台拭き、金ざるなどを煮沸した後のせっけん液でガスコンロも拭きましょう。
最後に流しの中をツルッと。
おまけに排水口もきれいになって本日終了♪(元佐)

<茶殻で玄関すっきり!!>

緑茶やほうじ茶などの茶殻を玄関に撒いて、少しおいてからほうきで掃く。古布を切ったもので拭き上げるとスッキリ。お茶のかおりにも癒やされます。(菅田)

eくらぶに食酢のクチコミを書いて応援しませんか？

●●●●●
お酢リレー

まちのテーマ消費材の「食酢」についての話をリレー形式でお伝えします。

eくらぶで「食酢」を検索すると、クチコミが出てきます。悲しいことに食酢のクチコミはまだ1件。そこで、多くの方にぜひ食酢を使ってみて、こんなふうに使ったら美味しいとか、ここが気に入るとか、自由にアピールしてほしいのです。それを見て、いろいろな人が買ってみようかなという気持ちになります。ぜひ、一言でもよいので、よろしくお願いします!(大坪)

●●●●●
お酢レシピ

保存用

食酢で免疫力UP!

<オニオンラペ>と<キャロットラペ>

サラダのドレッシングとしてやサンドイッチにはさんだり、蒸し鶏、ゆで玉子、サバ缶と…など使いまわして◎ 冷蔵庫で一週間保存可

作り方:

ビンに食酢を1cmの高さに入れ、その上からなたね油を下から4cmになるまで入れ、500ml入りビン(はちみつ用のビン)の場合で塩小さじ1、はちみつ小さじ1を加えフォークで混ぜる。玉ねぎを薄切り(ニンジンはいスライサーで千切り)にしてドレッシングに浸る所まで入れる。ローレルやミックスハーブ、胡椒を加えてもGood。(元佐)



4月の利用実績

4月期首組合員人数 1,824人

まちのテーマ消費材 **食酢**



利用数 49本
利用人数 44人

今後の注文週

6月1回(6/1~6/6)
6月3回(6/8~6/13)

160円
(173円税込)

6桁番号ですので、OCRでは記入欄に間違えないように書いてください。

Vビジョンフード 登録状況

登録人数(達成率)※

米 478人 **26.2%** あと 86人 前月 +7人
牛乳 746人 **40.9%** あと 42人 前月 +23人
鶏卵 927人 **50.8%** あと 10人 前月 +31人

※目標数に対しての達成率(6,11,3月を点検月)

Vビジョンフード に登録するとどんないいことがあるの？

よやく=食べる約束→安心して生産
→食べ続けられる！

まち・玉川6月号 申込用紙&通信欄

【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)



配達便(下記に記入のうえ次回の配達便で配達職員にお渡しください)

↓参加希望の欄に○印

今なら、まち・玉川のイベントで、ビジョンフード(お米・牛乳・鶏卵)を予約した方には、ホットケーキミックスをプレゼント!!



○印	日付	企画名	まち・玉川
	6/19(金)	お弁当用ってどんなかな? 消費材リサ-手手-ムスタート!	7月のイベントで お待ちしております! います!
	6/24(水)	せっけん学習会~地球にもあなたにも優しいせっけんのすすめ(お掃除編)	
	6/26(金)	ピオサボセットを使ってラン手しましょう!	
	6/29(月)	常温保存のレトルト調味料で手早く美味しい中華を作ろう!	
お名前		お電話	
ご住所		メールアドレス	

ご意見・ご要望などお気軽にどうぞ