

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8月31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 9月号

8月1日現在組合員人数 1,910人【世帯利用7月実績 38,169円】

まち・玉川

SNSはじめます



おすすめ消費材や
レシピ、イベントの情報
などをお届けします。



facebookの
QRコードはここ



「いいね」を
お願いします。



instagramの
ネームタグはここ



是非フォローし
てください！

Facebookで検索

生活クラブ まち玉川

検索

Instagramで検索

machi_tamagawa

検索

家中すっきり!! シンプルせっけん生活を極めよう

リサーチ
チーム

消費材*リサーチチームスタート。初回のテーマは「せっけん」、せっけんについてもっと知りたい、語りたいたいというあなたへ。

会場参加者には、固型せっけんや洗濯用粒状せっけん(おためし程度)などのプレゼントあり
ZOOMでも同時開催!

日時: 9月23日(水) 10:00~12:00 申込〆切: 9月16日(水)

場所: 深沢区民センター料理講習室(世田谷区深沢4-33-11)

持ち物: エプロン、手拭き、マスク着用、マイボトル

会場参加費: 100円 (ZOOM参加者参加費 無料)

会場内は定員: 15人 会場定員を超えた場合、落選者のみご連絡します。

ZOOM参加は定員制限なし、会場使用不可の場合、ZOOMのみの場合あり。その場合は、会場参加希望者に連絡します。

・ZOOM参加の場合メールアドレスを明記してください

・託児はありませんがお子さん連れOK

*リサーチチーム…毎回興味のあるテーマを掘り下げます♪



世田谷区民として私たちの安心・安全な暮らしはどう守られているのか?

玉川
西

新型コロナウイルス騒動の世田谷区の現状は? 昨年の台風被害のその後は? などなど、「行政は色々な災害から私たちをどう守ってくれようとしているのか?」について聞いて・知って! 消費材も見て、我が家の対策を立てましょう!
飲み物、マスクを持参して下さい

日時: 9月29日(火) 10:00~12:00

会場: 二子玉川地区会館の料理講習室

(世田谷区玉川4-4-5) (玉川高島屋すぐ)

(二子玉川出張所および、二子玉川まちづくりセンターと併設)

講師: 高岡潤子さん(代理人の世田谷・生活者ネットワーク区議会議員)

・昨年、浸水地域をまち歩きした委員からのご報告や、「いざ」という時に役立つ生活クラブの消費材の紹介もあります。

・新型コロナウイルス感染の現況の好転が無い場合、「マスクのご用意」をお願いいたします。(除菌用品につきましては、準備いたします)

(区の施設利用方針に則っての会場使用となりますので、今後の新型コロナウイルス感染の状況により、人数制限なども考えられます。その場合、参加申し込みの方に個別にご連絡させていただきます)



地球にあなたに優しいせっけんのすすめ

玉川
東

(お掃除編)

生活クラブのせっけんと市販品の合成洗剤はどう違うのか、合成洗剤が環境に与える影響は？せっけん掃除のプロにお尋ねしましょう！実際にせっけんを使ったお掃除もやって、お悩みも解決！ZOOMでも同時開催！

日時：9月30日(水) 10:00~12:00 申込〆切:9/23(水)

場所：深沢区民センター料理講習室（世田谷区深沢 4-33-11）

講師：早坂悦子さん（NPO 法人コンチェルティーノ 副理事長 石けん清掃指導担当）

会場内定員：15人（会場定員を超えた場合、落選者のみご連絡します。）
ZOOM参加は制限なし、会場使用不可の場合、ZOOMのみの場合あり。
その場合は、会場参加希望者に連絡します。

参加費：無料

持ち物：エプロン、手拭き、マスク着用、マイボトル

- ・託児はありませんがお子さん連れOK
- ・ZOOM参加の場合メールアドレスを明記してください



生魚の近くにはせっけん仮面

まち江戸川



① ②



③ ④



まち江戸川の広報紙で評判のせっけん漫画です！

世田谷区長との面談に行ってきました

～環境を守るために、世田谷区でせっけん使用を進めましょう！～

7月27日、保坂展人区長や区の関係各部の部長に、生活クラブ運動グループ世田谷地域協議会*のメンバーの一員として面談。

区長からは今年度も7月のシャボン玉月間に向けて「シャボン玉メッセージ」をいただきました。その中には、「環境共生都市せたがや」の実現に向けて取り組んでいること、新型コロナウイルス対策として、手洗いには自然環境への影響を考慮して、合成洗剤ではなく、自然由来の石鹼を使うことが重要で、人々の環境への配慮意識が高まってほしいという力強いメッセージがありました。

それを受けて、23区南生活クラブの世田谷4まち側から、生活協同組合としてSDGs（国連で採択された持続可能な開発目標）の12番「つくる責任つかう責任」をしっかりと自覚し、世田谷区との連携を強めて、命の源である水の守る活動続けていきたいという思いを伝え、さらに以下の申し入れをしました。

1. 世田谷区の全ての公共施設(敷地を含む)で、合成化学物質を主剤とする殺虫剤、除菌剤などの散布を行わないこと
2. 区立学校施設においては、純せっけんによる手洗いを徹底させ、除菌・殺菌などをうたうコマーシャルに惑わされないような消費者教育を行うこと
3. 化学物質過敏症(香害を含む)についての啓発をさらに強め、特に学校現場での相談対応力を高めること

各部の部長からは、昨年度のシャボン玉月間区長面談後の、学校教育の現場や区の施設での現状や取り組みの報告を受けました。除草剤を使わないようにすること、区の給食施設では純せっけん使用していること、香害の子ども向け啓発ポスターの作成配布をしたこと、区の小中学校ではどの手洗い剤を使うかが学校任せであること、などを聞きました。面談に参加した組合員からは、ある小学校では学校再開後手洗いが励行され、1日に4リットルもの合成手洗い剤が流され続けていること、給食着の合成洗剤の香りが強く、洗濯槽ににおいが残り、アイロンがけするときも具合が悪くなってしまうことなどリアルな話が出て、区長からも香害に悩まされている知人の話を聞きました。

保坂区長は、毎年シャボン玉区長メッセージの寄稿と面談を続けてくださっています。

20数年前、世田谷区では区の施設での純せっけんの使用が議会で決まりましたが、現状、それが区民でしっかりと認識されているという実感はありません。

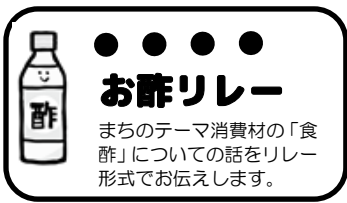
生活クラブの組合員の皆さまはいかがでしょうか？**宣伝に踊らされず、せっけんの適切な使い方を知り、生活クラブの宝でもあるせっけんを多くの方が生活の中で当たり前使う消費材になることを願います。**

どうぞ、せっけんについて分からないことやご意見などがありましたら、通信欄に自由にお書きください。また、今月は、せっけんを学ぶ2つのイベントがあります。どうぞご参加ください。オンライン(ZOOM)でも参加できます。

(大坪千鶴)

※生活クラブ運動グループ世田谷地域協議会：生活クラブ生協の活動から世田谷地域に生まれた様々な団体が集まって形成し、住みよいまちづくりをめざして、それぞれの課題の解決や夢の実現に向けて活動しています。内容に応じて行政に問題提起もします。





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。

お酢パワー

昔から言い伝えられていた健康の秘訣、お酢。そのヒミツは！？

私市醸造（株）では大きな木桶にお酢の原料が入っています。

ここではアルコールを原料としてお酢を作っています。アルコールが発酵されてお酢になります。

実はお酢はアルコールから作られる調味料。そこに酒かす、水を加えたものを原料とします。木桶の中には膜があります。これが”すっぱい”を作るもと、酢酸菌です。この酢酸菌がアルコールをエサにしてお酢を作ってくれています。木桶のお酢をおよそ半年間、じっくり発酵・熟成。仕上げの段階で・しっかりろ過、殺菌して取り除きます。こうして透明できれいなお酢が出来上がります。

毎日飲み続けていると、お酢の酢酸がアデノシンとなり、そのパワーで血管が拡張、高めの血圧の改善とつながる。脂肪を減らす力もあり、脂肪細胞が膨らむのを防ぎ肥満になりにくい。血圧を改善し、さらに内臓脂肪を減らすことで、体重も減らす。これが酢酸パワーのヒミツでした。

（「美と若さの新常識」～カラダのヒミツ～2020年7月9日（木）NHKB Sプレミアム放送から）

簡単な特製ドリンク

牛乳をお酢と合わせることでカルシウムの吸収率が1.17倍アップ！相性抜群！よりカルシウムを取り入れることができます。



しじみのみそ汁

お酢を入れ、貝殻摂取が簡単に！



魚料理に

お酢を使えば、骨のカルシウムも摂取しやすくなるそうです。



お酢の酢酸にはカルシウムを溶かす役割もあります。

（田中真梨）

お酢レシピ

<ヤムウンセン>

タイ風春雨サラダ

お酢で疲労回復！

材料 (2~3人分)

- エコシュリンプ…100g
- 春雨…20g
- 紫玉ねぎ（又はサラダ玉ねぎ）…1/3コ
- セロリ…20cm
- カラーピーマン…1/2コ
- トマト…1/2コ
- レタス
- ピーナッツ（刻む）
- たれ**
- にんにく（すりおろす）…1/2片
- 生赤唐辛子（刻む）…1本
（又は乾燥唐辛子を湯で戻す）
- 食酢…大さじ1
- グラニュー糖…大さじ1
- ナンプラー（又はうすくち醤油）…大さじ1

作り方

- ①海者をさっとゆでた後 春雨を4分ゆでて5cmにカット。
- ②皿にレタスを敷き、春雨、薄切りの野菜、セロリ、海者を盛り ピーナッツを振る。
- ③たれをかけて混ぜる。



（元佐浩子）

<お手軽さっぱり寿司>

材料 (3~4人分)

米…2合
 水…2カップ
合わせ酢
 食酢 40CC + 素精糖大さじ 1 + 真塩小さじ 1
 生姜 (せん切り) …1 かけ
 ミョウガ (せん切り) …2 コ
 カマスかアジの干物 (又は塩サケ) …2 枚
 らっきょう田舎漬 (みじん) …50g
 大葉 (せん切り) …5 枚
 皮むきいりゴマ

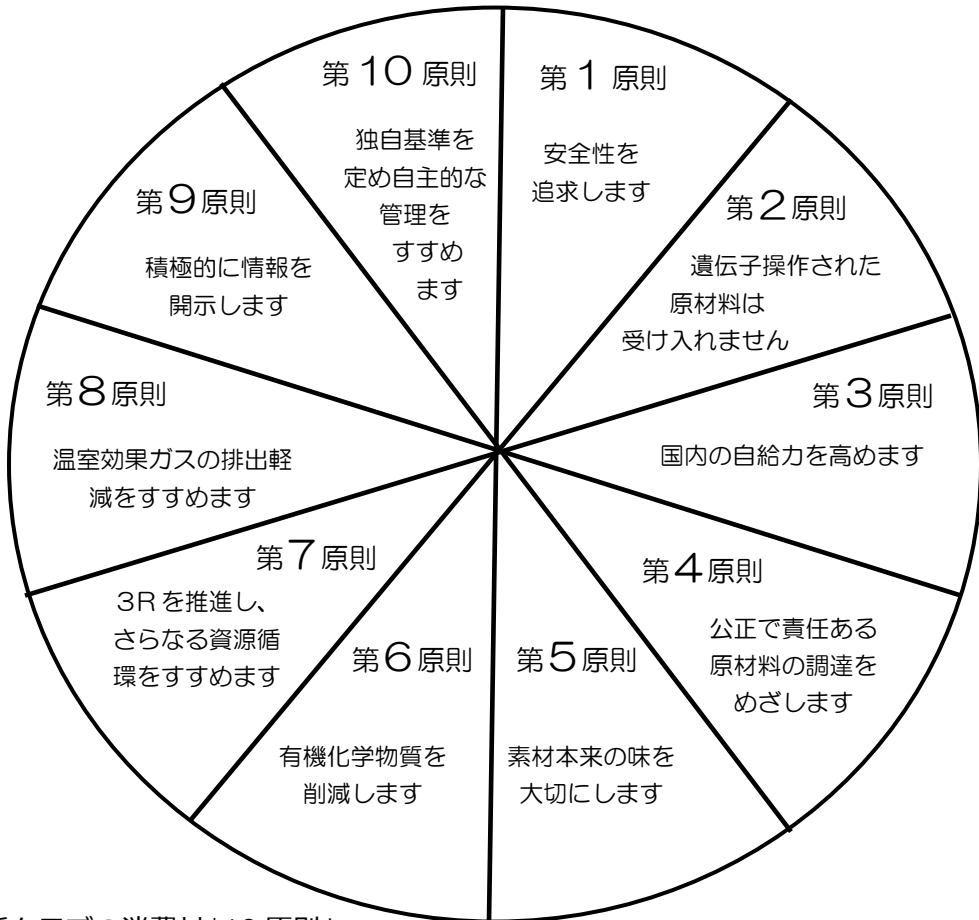
作り方

- ①水加減 10%減でご飯を炊く。
- ②合わせ酢に生姜とミョウガのせん切りを加えてご飯に切り混ぜる。
- ③焼いてほぐした干物とラッキョウを混ぜ器に盛る。

(元佐浩子)



生活クラブの消費材* 10原則



「生活クラブの消費材*10原則」

原材料の調達から生産、流通、消費、廃棄に至るすべての過程で安全・健康・環境を最大限に尊重します。

*生活クラブでは、取り扱う食品や生活用品を利潤追求が目的の「商品」ではなく、実際に使う人の立場にたった材であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。

お酢情報
 しゃっくりが出たら大さじ2〜3のお酢を薄めて飲むと止まります。



生活クラブ的 防災

我が家の場合

醤油などの調味料、乾物、せっけん類などは、よやくらぶで定期的に手に入るようにし、ストック置き場を見て、不足分の注文。



今年はいつもの防災持ち出し袋に固型せっけんとガーゼマスクを追加しました。避難所でも新型コロナウイルス感染対策が必要になるので。(せっけんケースも忘れずに入れました)



飲んで空いた「森が育てた天然水」のペットボトルに水を詰め日にちのメモを貼っておきます。非常の時古くなって飲めなくても何かに使えらと思います。



両手が使えるヘッドライトを寝室に置いてあります。寝る前の子どもへの絵本の読み聞かせや読書に手元灯代わりに使っています。



「缶詰マフィン」は美味しくておすすめです。

529円(税込み)2個入り。期限が切れそうになったら3時のおやつに♪



空のペットボトル1ダースに水道水を溜め毎日食器や野菜洗いに使いローテーション、他に未開封1ダースを備蓄しています

回転備蓄を心がけている。

※回転備蓄とは…非常時用に保存するのではなく、普段利用している消費材を少し多めに注文しておく、日常的に使いながら使った分買い足しする方法です。



電車通学の息子の鞆に「一口羊羹」を入れています。万が一 災害に会った時にちょっとでも口に入れるものがあるといいと災害研修で聞きました。チョコレートに比べて溶けないので、ずっと入れっぱなしでも大丈夫です。



生理用ナプキン各サイズとおりものシートを防災リュックに入れてあります。防災の日の9/1に防災リュックの食品の賞味期限チェックとナプキンを最新のものと入れかえています。



これもおすすめ。

ボルシチ缶 1493円(税込)



23 区南生活クラブでは緊急時に備え、1年に1回コミュニティで「緊急物資受け取り訓練」を行なってきました。今年度は「回転備蓄消費材受け取りと凶上訓練」を行います。

※コミュニティは近隣に住む生活クラブ組合員のグループです。興味のある方は8ページの通信欄からお寄せください。

9月29日「世田谷区民として私たちの安心・安全な暮らしはどう守られているのか？」にお待ちしています。詳細は2ページをご覧ください。



キャンペーンのお知らせ

ペア配送キャンペーン 第1弾 9/14~10/9
 五島手延うどんを50組100名にプレゼント
 ペアを組み配達先を1か所に固定。1人1回の利用が税抜3000円未満の場合、システム手数料税抜150円が税抜75円になります。
 ペアは同じまち内で。利用会計は別会計です。
 登録・解除は配送センター申請4週間後から。
 ※申請後最短で10/19(42週)からの配達開始。

「班」のなかまを広げよう!キャンペーン
 9/14~10/9

3人集まって、配達場所を1箇所にするれば、班が作れます。
 システム手数料無料。さらに4人集まれば購入代金の4%還元。キャンペーン中は缶詰数種セットを班に1セットプレゼント。

ご希望の方はコールセンターにご連絡ください。コールセンター電話 03-5426-5218

7月の利用実績

7月期首組合員人数 1,905人

まちのテーマ消費材 食酢



利用数 59本
 利用人数 53人
 今後の注文週
 9月3回
 (9月7日~9月12日)
 9月5回
 (9月21日~9月26日)

160円
 (173円税込)

Vビジョンフード 登録状況

登録人数 (達成率) ※

米	472人	24.8%	あと 83人	前月 -2人
牛乳	773人	40.6%	あと 66人	前月 +5人
鶏卵	948人	49.8%	あと 45人	前月と同じ

※目標数に対する達成率(6, 11, 3月を点検月)

**作ると食べるは「よやく」してこそ
 サステイナブル!**

まち・玉川9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の事務局にお渡しください)

↓参加希望の欄に○印

まち・玉川

○印	日付	企画名
	9/23(水)	シンプルせっけん生活を極めよう (会場参加・zoom参加)
	9/29(火)	世田谷区民として私たちの安心・安全な暮らし
	9/30(水)	地球にあなたに優しいせっけんのすすめ (お掃除編) (会場参加・zoom参加)
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

コミュニティに興味がある