

# 玉川ニュース 12月号

11月1日現在組合員人数 1,925人【世帯利用 10月実績 30,285円】

## 私市醸造(株) オンライン生産者交流会 報告

11/12(木)10時から、まち・江戸川と共同開催。生産者は野口純さん。昨年度のまちの生産者交流会や「おしゃべりキッチン」でも来ていただきました。参加者は玉川からは14人、総勢43人でした。

私市醸造(株)の開業のことからお酢の歴史のこと、酢の製造の仕方や原料などがどう市販品と違うのか、などを詳しく資料を使って話されました。その後の質問タイムでは、チャットと挙手による質問に、一つ一つ丁寧にお答えいただきました。

印象に残ったのは、生活クラブは情報をすべて開示するので、安心安全かどうかは組合員本人が決めることだということ。そして、食酢や純りんご酢は市販品と比べて安く感じますが、それは原料や製造にかかるコストと生産者の経費を積み上げて今の値段になっていること、それは生産者が生産し続けていけるような価格決定方式なので、やりやすいとのことでした。

すごく質の良いものを無駄のないシステムで、適正価格で買える生活クラブは消費者にとっても生産者にとっても素晴らしいと改めて感じました。まさに対等互恵の関係！

オンラインでは、参加者が全員にチャットで質問すると、それに対して、他の参加者が自由に思いつくままに答えることもあり、みんなで交流を楽しんでいるのもよかったです。コロナ禍で大勢で

集まれない中でも、生産者や普段なかなか会えない遠方の組合員と交流できて、楽しかったです。

(大坪千鶴)



## デコパージュせっけんを作ろう

「デコパージュせっけん」は、使っても最後まで絵柄の消えないせっけんです。  
 お好きな紙ナプキンを使って作ってみませんか？  
 トイレや洗面所の飾りやプレゼントにも最適です。

日時：12月9日(水) 13:30~15:00

場所：二子玉川地区会館料理講習室(玉川4-4-5)

定員：10名 申込締切12月8日(火)

持ち物：マスク、飲み物、筆のある方はお持ちください。

(のり付けに使用します)

※託児ありませんが、お子様と一緒にご出席ください。

※申込みが定員を上回った場合は抽選とし、落選者に連絡します。



～能勢さんせっけん学習会第2弾～

## コロナに、おおそうじに！せっけん使いこなし術

コロナ禍において、石けんで手洗いすることがいいといわれています。なんでいいの？また  
 年末の大掃除に向けて生活クラブのせっけんをどのように使いこなしたらいいのか教えて！

「まち・小金井せっけんポイントリーダー」能勢富美子さんにお話を伺いましょう！！

日時：12月14日(月) 10:30~12:30

場所：等々力地区会館 児童館と同じ場所です(等々力3-25-16)

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物、筆記用具

※託児はありませんがお子さん連れok 当日参加も可です

※zoom 対応は致しません



## 消費材リサーチチームメンバー募集中！！

月1回、気なるアイテムを皆で深掘りしましょう。

10月(第2回) テーマは「せっけん生活 part 2」

♡前回の石けんブレンドのモニタリング報告で、皆さん「とにかく良く落ちま〜す！！」

♡合成洗剤より溶けにくくて使いづらいのに石けんを使うのは体への安全と海洋汚染しないため→自然を壊さない生活を考えよう

♡冬ギフト、パン、ナプキンのモニタリング報告をInstagramとFacebook にUP。

11月(第3回) テーマは「異常気象の原因大気汚染・海洋汚染を防ぐためできること」

生活クラブでんきも。地球にやさしい大豆ドライパック缶&大正金時ドライパック缶のモニタリング。

第4回は12月16日(水) 10:00~12:00(深沢区民センター第3会議室)

Zoom 希望者はtelとアドレスを明記してください。申込締切12/9(玉川定員)15名 12月号

イベントの参加は8ページからお申し込みください。

## 奥沢1・3丁目、東玉川1・2丁目コミュニティ茶話会

7月20日、ご近所のコーヒーショップで奥沢1・3丁目、東玉川1・2丁目コミュニティ合同茶話会を行ないました。

コロナ禍のため直接会うという事が少し心配でしたが、お店の方にも確認して、テラス席で行なうことが出来ました。

～ご都合が合えば一緒にコーヒーを飲みましょう～

とコミュニティの方々に声をかけて。

当日は集まったメンバーで「マスクが素敵～」など何げない会話から、緊急事態宣言のもとでどのように過ごしていたか、体調の事、子どもや孫の事、給付金や電気と話は多岐にわたり話題は尽きませんでした。

久しぶりに顔を合わせて、心からホッとして、嬉しい。

人とのつながりの大切さを改めて感じた貴重な時間でした。

東玉川1・2丁目コミュニティリーダー 菅田



### ※コミュニティとは？

生活クラブの組合員によるたすけあいの基礎単位（20～40人規模）であり、生活クラブの組織体のひとつです。「コミュニティリーダー」が呼びかけ人となり、近隣に住む組合員が集まって構成します。コミュニティを構成する組合員の話し合いにより活動をすすめます。コミュニティリーダーを中心に連絡網を作成し、お互いが連絡取り合う体制をつくります。

#### コミュニティの役割

「コミュニティ」の役割として、平時・非常時でそれぞれ以下の通り想定します。いざという時にたすけあえる関係性は平時からつくっておかないと機能しません。直接会って顔を合わせて話をする、困ったときはエッコロたすけあい制度を活用したすけあう関係をつくっていきます。

#### コミュニティでの活動例

「コミュニティ」では構成する組合員で、つながるための様々な企画を共に考え、共に実践します。構成するみなさんが防災・減災に向けてやりたいことを出し合い、「コミュニティ」で話し合っ決めてみましょう。以下は、その一例です。

- ・AEDの講習会
- ・近所の評判のいい病院、歯医者などの情報交換
- ・小学校の子どもがいる同士、災害時の引き取りなど協力体制づくり（仕事を持ってると助かる！）
- ・自治体の防災計画を知る→自治体の防災担当の方に来てもらってお話を聞く
- ・集まって→お互いの家の場所を地図落とし&危険箇所&避難経路確認

#### 【平時】

日常的に、地域の人が顔を合わせる場をつくります。常から近隣との関係性づくり。地域情報の共有。

#### 【非常時】

緊急時に備え、各地のコミュニティで「緊急物資受け取り訓練」が行なわれています。安否確認、人命救助・避難、炊き出し。共同購入品および支援物資の配達ポイントの確認。

## 「エコロたすけあい制度」を利用したことありますか？

暮らしの中で誰かの助けがほしいと思うことはありませんか？ たとえば、子どもや高齢者や障がいのある家族に見守りや手助けが必要なとき頼めたら……。そんな時に生活クラブの組合員同士で助けが必要な人と手助けする人（ケア者）が支えあう仕組みがエコロたすけあい制度。掛金は毎月 100 円、毎月の共同購入代金と一緒に引き落とされます。近くに頼めるような組合員を知らなくても、エコロコーディネーターに頼めばケア者を見つけてくれます。

組合員同士顔が見える心がほっこりする地域支え合いをみんなで体験しましょう。

※エコロたすけあい制度  
生活クラブの組合員同士の助け  
合いのしくみです。

※エコロたすけあい制度をお友達に紹介して

掛け金は  
100円！

ご近所の助け合う組合員を増やしましょう！



幼稚園、  
保育園の  
送り迎え

子どもの  
預けあい



花の  
水やり



今住んでいる  
地域でちょっと手助けがほしいなど  
いうときに気兼ねなく  
頼んだり頼まれたり  
…を支えるしくみです

犬の散歩



介護の必要な  
家族の見守り

通院の  
つきそい



など・・・他にもいろいろ！



詳しくは

例：エコロたすけあい制度を利用して A さんが子どもを預ける場合

- ① 生活クラブの組合員 B さんに子どもを預ける
- ② A さんが書類を申請する
- ③ B さん（ケア者）にケア金が共同購入代金と相殺で支払われる。  
（A さんは支払いをしません。）

～あなたもケア者に登録しませんか？～

もっと詳しく知りたい方、8ページの通信欄でお知らせください。

# 生活クラブの年末年始

クリスマス・お正月の注文は終わったけれど、今から注文できるものもあります。いつもこの時期に注文している我が家のお気に入りをご紹介します。

## 鴨鍋セット

鴨南蛮そばか鴨のすき焼きにして食べます。濃厚なお出汁になってとーっても美味しい!

12月5週(菅田)



**簡易ドリップコーヒー深入り40パック(UCC上島珈琲)**  
何かと忙しい年末年始、淹れるのが簡単で本格的な味のコーヒーと甘い物でコーヒープレイク☺。また頑張れる気がします。(菅田)

12月4、5週



**ファーマーズシュリンプ**  
11月2週のカタログ表紙に載っていたガーリックシュリンプが簡単でおいしくて、赤色が食卓を華やかにします。(浅見)

12月4回、5週



## 松前漬手作りセット

### 北海道味付数の子

松前漬を作るのでスルメと昆布が入ってるのを頼みます。粘る昆布も入ってるのです。

松前漬用に数の子。これは沢山入れたいので国産ではなくカナダ産のもの。

数の子として食べるのは国産です。(西尾)

松前漬手作りセット

12月3週

北海道味付数の子

12月5週

※カナダ産の注文は今年は11月に終了



## 元旦用ミニおせちセット

### 正月用丹波黒豆煮豆

### かまぼこおせちセット

定番の紅白のぐち入り蒲鉾、伊達巻、丹波の黒豆煮豆、栗きんとんを注文し帰省するときには持参します。市販品にはない美味しさに皆が満足しています。

(猪又)

※ミニ版ならまだ注文できます。

12月5週



## 千枚漬

冬の楽しみのひとつ。

お鍋の箸休めやご馳走が続いてさっぱりしたものが食べたい時にホットします。

(佐野) 12月4、5週





**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。



**柔軟剤がわりに**

洗濯用粒状せっけんで洗った洗濯物、すすぎの時に食酢大さじ1ほど入れると洗濯物が柔らかくなり、せっけんかすがつきにくくなります。

**髪にリンス代わりに**

せっけんシャンプーで洗った後、洗面器にお湯をはって食酢大さじ1程度をまぜます。髪にいきわたらせて、すすぎます。頭皮にも毛根にも手毛質自体にもいいです。乾燥が気になる場合は食酢の量を増やして。



**わんちゃんのお手入れに**

トリマーにせっけんシャンプーと食酢を持って行って洗ってもらっています。わんちゃんに安心だし、毛がふわふわになります！



**食酢**

500ml  
173円(税込)

**食酢 10月の利用実績**

利用数 30本  
利用の延べ人数 25人

今後の注文週

12月4回  
(12月14日～12月19日)

12月5回  
(12月21日～12月25日)



**お酢レシピ**

**<サーモンマリネ>**



元佐浩子

お酢は保存料。クリスマスやお節に、前もって作り置きできます♪

**材料.**

- |   |             |      |
|---|-------------|------|
|   | アラスカ産紅サケ厚切り | 2切れ  |
| A | 玉ねぎ(薄切り)    | 1/4コ |
|   | 食酢          | 大さじ1 |
|   | オリーブオイル     | 大さじ1 |
|   | 白ワイン        | 大さじ1 |
|   | サラダ菜        | 少々   |
|   | レモン(薄切り)    | 1/4コ |
| B | ケップース       | 少々   |
|   | いくら醤油漬      | 少々   |

**作り方**

- ① サケを一枚ずつキッチンペーパーにくるんで氷温室で2晩ゆっくり解凍する。
- ② 骨と皮をすき取り 一口大にそぎ切り。
- ③ Aと一緒にマリネする。
- ④ サラダ菜を敷きレモンと交互に盛り付け、玉ねぎとBをトッピング。



# 年末のシンプル掃除

## キッチン・洗面所・トイレなどで水ぶきできる所



洗濯用無添加  
せっけん (針状)

酸素系  
漂白剤



湯

ボールなどに  
入れて湯で  
アワアワに溶く

大さじ 1 : 小さじ 1 : 1L



洗濯用粒状せっけんでも OK

換気扇は  
湯 1/2L

(オープン、電子レンジ、炊飯器などの台所家電、ガスコンロ周り、壁面、キッチンセット前面なども)

- ① 洗濯用無添加せっけん+酸素系漂白剤を溶かした湯でタオルを絞り拭く。換気扇は塗りつけてラップをして、しばらくおいてから拭き取る。
- ② もう一度水拭き。  
(便器の内側は バケツ一杯の水を流すと水位が下がるのでそこへ①を入れブラシでこすります。)

## 冷蔵庫の中、ビニールテーブルクロスの上 | ガラス窓

(まな板、保存容器、おもちゃ、電話機、部屋のスイッチなど)



消毒用エタノール  
「消毒用エタノールIP」は  
薬局で購入できます。



スプレーボトルに  
詰め替えると便利

エタノールをスプレーして拭く。

(ガラス窓)

- ① 新聞紙を水で濡らし絞って拭く。
- ② エタノールをスプレーして仕上げ拭き。  
※エタノールは引火性なので火気厳禁。ニス、ワックス、ラッカー、皮、スチロール製品には不可。

## フローリング



アルカリ電解水



- ① タオルにアルカリ電解水 (又は水) をスプレーして拭く。
- ② ぼろ布に天然成分由来のワックスをごく少量つけて拭く。

## 排水口



重曹



酢

- ① 排水口を細長ブラシ (又は古歯ブラシ) で洗い、重曹を 1/2 カップ振りかけ、温めた酢 1/2 カップ (又は湯 1/2 カップ+クエン酸 小さじ 1/2) を流す。又は酸素系漂白剤を振りかけ湯を少し流す。
- ② どちらも発泡するので 10 分間放置してから風呂の残り湯をバケツに汲んでザーッと一気に流す。

## 10月の利用実績

### Vビジョンフード 登録状況

9月期首組合員人数 1,918人

	登録人数	%	目標まで	前月比較
米	473人	24.7%	あと84人	前月+3人
牛乳	790人	41.2%	あと51人	前月+9人
鶏卵	964人	50.3%	あと29人	前月+12人

※目標数に対するの達成率（6,11,3月を点検月）

## まち・玉川のFacebookとInstagram

facebook 



Instagram 



生活クラブ まち玉川

検索

machiTamagawa

検索

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。#まち玉川を使って盛り上げてくださいね！

## まち・玉川12月号 申込用紙&通信欄

イベントの申し込みはメール（スマホ・携帯）、パソコンまたは下記の申込欄から。



23区南生活クラブ イベント

検索

提出は①牛乳以外の配達便、または②fax:03-5748-0314(大田センター)へ。

↓参加希望の欄に○印

○印	日付	企画名	まち・玉川
	12/9 (水)	デコパージュせっけんを作ろう	
	12/14 (月)	コロナに、おおそうじに！せっけん使いこなし術	
	12/16 (水)	消費材リサーチチーム	
		コミュニティに興味がある	
		エコロケア者に登録します	
お名前		お電話	
ご住所		メールアドレス	

## まち・玉川※ お友達紹介キャンペーン！！

まち・玉川にお住まいのお友達を紹介してその友達が生活クラブに加入すると、あなたに無塩せきコンビーフ缶をプレゼント♪

紹介してもらって加入した友達にも鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素をプレゼントしちゃいます♪（2021年3月末まで）



先輩たちが作ってきたこの生活クラブ。

継続させるためには仲間を増やすことが大事なんです。

お友達やご近所さんに生活クラブの良さを熱く語ってください。

下記の申し込み欄を使ってご紹介ください。

お友達には担当事務局から直接お電話させていただきます。

※まち・玉川って？

用賀・上用賀・玉川台・瀬田  
玉川・中町・上野毛・深沢  
桜新町・新町・等々力・奥沢  
駒沢3～5丁目・東玉川・野毛  
尾山台・玉堤・玉川田園調布  
上記にお住まいの方です。

お友達の名前	電話番号
住所	

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲に限り使用致します。