




玉川ニュース

January
1月号

12月1日現在組合員人数 1,933人【世帯利用 11月実績 35,830円】



3月9日(火) 「まち大会」を 開催します



生活クラブに加入すると
生活クラブ「組合員」になります。



自動的に「ちいき」に所属します。
「玉川〇ちいき」(東 or 西 or 南)。
お住まいの住所で決まります。



そして「まち」にも所属します。
「東」、「西」、「南」の3ちいきが
合わさって「まち・玉川」です。

生活クラブは私たち組合員一人ひとりが運営をしています。「まち大会」は、年に1度集まって、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るための会です。今年度は実出席および書面決議を併用しての開催が決定しました。

“代議員”になってくださる方を募集します

代議員はまち・玉川の組合員を代表してまち大会に参加する人です。本来は組合員全員に参加していただきたいのですが、定数を決めて代議員制にしています。まち・玉川では代議員定数 60名とし、募集します。まち大会の成立には定数の過半数の実出席または書面議決書が必要です。

代議員になるには応募をお願いします。代議員は生活クラブ歴に関係なく 2020年11月末時点で生活クラブに加入している方であれば、どなたでも応募資格があります。



代議員として
実出席する場合

1月29日(金)までに代議員の応募
2月中旬 議案書が届きます
3月9日(火) 10:00~12:00
まち大会出席。会場へお越しください。
会場は次回の玉川ニュースでお知らせし
ます。(等々力、奥沢近辺で検討中)



代議員として
書面決議する場合

1月29日(金)までに代議員の応募
2月中旬 議案書が届きます
議案書を読んで書面決議、ご意見をお願い
します。
3月9日(火) ご希望の方は zoom でま
ち大会の様子をみることも可能です。(オ
ブザーバーとしての参加なので発言はできま
せん。ご意見のある方は事前に書面にてお願い
します)

応募は8ページの通信欄より配送便で大田センターまで提出してください。

代議員応募〆切 1月29日(金)/代議員候補者公示:2月10日~1週間(大田センター)

～ 着物生地で巾着袋をチクチクしましょう(^^♪ ～

着物生地で可愛い巾着袋を作りませんか？

バッグの中に飴やチョコレートなどちょっとしたものを入れておくのに便利です！
今回は針を使いますので、小さいお子さん連れての参加はご遠慮ください。

日時：1月25日(月) 10:00～12:00

会場：等々力地区会館（児童館と同じ場所です）等々力3-25-16

定員：10名 申し込み多数の時は抽選とします。落選者の方に連絡します。

締切：1月18日(月) 材料の準備があります。必ず申込をしてください。

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物、針、糸切鋏

紐通し(ある方はお持ちください)



消費材リサーチチーム

知りたい消費材のことをみんなで調べたり、家で試してみたり、いきいきと活動しています！

第5回〈応援してます!! きばるの甘夏〉Zoom 併用

日時：1月19日(火) 10:00～11:45

会場：深沢区民センター料理講習室

☆甘夏のお土産あり

☆生産者グループきばる(熊本県水俣市の生産者について)。

☆甘夏とは？

☆甘夏の美味しい食べ方・・・などリサーチ！

☆甘夏寿司、甘夏と鶏肉のサラダのデモンストレーション

自宅検温、マスク着用、マイドリンク持参。窓を開けるので、厚着してきてください。

次回予告

2月16日(火) 10時～11時 45分 深沢区民センター料理講習室



☆消費材リサーチチームに興味がある方は、P8の参加申し込み欄にご記入ください。
メールアドレスがあればそちらも。

◆◆◆ちいき大会のお知らせ◆◆◆

今年のちいき大会は書面決議になります。

詳細は次号の玉川ニュース2月号でお知らせします。

応援してます！！きばるの甘夏

今年もきばるの季節
がやってきました

生活クラブでは毎年1月になると「きばるの甘夏」の注文が始まります。

生活クラブのきばるの甘夏には、生産者・組合員などみんなの想いの詰まったこんなストーリー（歴史・経緯・成り立ち）があります。

1950年代、熊本県水俣市のチッソの工場からメチル水銀化合物が海に排出され続けたため、海の魚介類が汚染され、それを食べた多くの方が中枢神経系の障害で苦しみ、亡くなりました。いまもなお、中毒障害で苦しんでいる方もいるのです。

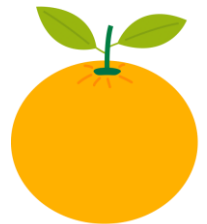
体を蝕まれ、漁場も奪われた被害者の漁師たちが中心になって、甘夏づくりを始めた生産者が「生産者グループきばる」で、**きばる**は**がんばる**という方言です。

「水俣被害者が加害者になってはいけない」と有機肥料、低農薬栽培を続けている**きばる**を生活クラブでは1977年からず〜っと応援しています。

初めは若木で大変酸っぱかったのが、今では甘く香り高くなりました。

ピールやマーマレードにと、皮まで安心して使える**きばる**の甘夏。

美味しく食べて {がんばれ〜!!} と応援しましょう♪



きばるの甘夏を試食したい方は
1/19消費材リサーチチームの
活動にご参加をお待ちしていま
す！（詳細は2ページ）

有機肥料100%、防腐剤の散布やワックスかけもしていませんので、ピールなどにして皮まで食べられます。

12/14のせっけん
企画で大好評！

石けん水の作り方

— 小金井エコメッセ資料より抜粋 —

消費材の洗濯用粒状せっけん（脂肪酸ナトリウム70%）を使用

- ① 粒状せっけん 15gに水 1ℓ を用意。鍋に入れて弱火で温める。
- ② 50度くらいでほぼ粒状せっけんが溶けますが **70度～80度**くらいまで上げてから、火を止めて冷ます。（水が入っているので腐敗を防ぐために温度を上げます）
- ③ そのままスプレー容器に移す。

<使用方法>

台所のレンジや冷蔵庫などに噴霧した後は、水で硬く絞った布で軽く拭き取る。

トイレ掃除にも使えます。



小さい容器に入れて持ち歩くと外出先での手洗いにも使えます。

報告

代議員意見交換会

昨年度末のまち大会がコロナ禍で書面議決となったため、11月6日の午後、まちの代議員と意見交換会をしました。出席者は、代議員10名、まち委員7名、まち・玉川担当理事でした。

まち運営委員会（まち委員とちいき委員で構成）からは、これまでの企画を振り返り、コロナ禍での開催の様子、消費材リサーチチームというまちの消費委員会の立ち上げと、まちのSNS（FacebookとInstagram）の開設のこと、エコロケア者にできるだけ多くの方が登録して、いろいろ地域で助け合っていきたいこと、コミュニティの状況、グリーンシステム（生活クラブ独自のリユース、リサイクルの取り組み）や生活クラブでんきのこと、新規加入者への働きかけのことを紹介しました。そして、今年度の会計監査を玉川西ちいきの土屋佳子さんにお願いすることができました。（まち運営委員会で承認）

代議員からは、コロナ禍での欠品についての質問、配達の仕事局についての要望（着衣についているきつい洗濯洗剤やたばこのにおいが何とかならないか、もう少し組合員の質問に対応できるように生活クラブのことを知ってもらいたい、OCR（注文書）の回収をはじめ生産者側の事故などのトラブル後の対応を丁寧にしてほしい）、包装材が多いことや扱う消費材にプラスチックの多いのを何とかしてほしいなど日ごろ感じていることも活発に意見交換ができました。あっという間でしたが、やはり日ごろの思いを交換することの大切さを感じました。

報告

ヨガ無料体験会

2020.11.30 まち・玉川 東ちいき

講師は Yasuko Rudisel さん（インド・アイアンガーヨガ認定指導員）

参加者は15名。検温とマスク、換気している会場で。

初級編でしたが、さすがの指導力。

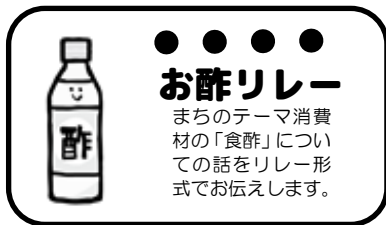
皆さんの感想は？

「体も心もすっきりです！！」

「久々に姿勢を意識しました。あー、やらなければと…。」

「教室を続けてほしい」の声に、まち・玉川でヨガサークル「玉川いきいきヨガ」としてサークルをスタートさせました。







純米酢と食酢 2種類の酢 特徴まとめ

(私市生産者交流会資料より)

どちらの酢も国産米をベースに作られているので、大きなくくりの中では同じ系統に分類されるため、明確な用途分けはないが、実際の味わいそれぞれにはしっかりと特徴があるので、その味を引き立てるメニューに分類して使い分けたい。

 食酢 500ml 173円 <small>(税込)</small>		 純米酢 500ml 221円 <small>(税込)</small>
アルコール、酒粕、国産米	原材料	国産米
酒粕由来の琥珀色	色	透き通るような透明感
コクのある旨みで奥行きのある味わい。	味	すっきりとした酸味。キリッと引き締まる味わい。
しっかりとパンチのある仕上がりに。	仕上がり	キレのある軽い感じの仕上がりに。
味のしっかりした料理にも負けない。加熱調理をしても残る酸味とコク。	加熱	火を通さない、酢の味そのものを楽しむ様な料理に向いている。
味の濃い中華料理や油と混ぜるドレッシングなどにも。アクセントがけにも向く。	向く料理	酸味の強い分、魚の臭み消しなどにも向き、和食向きと言える。
白味噌やケチャップのような甘みの強い調味料にもよく合う。	組み合わせ	フルーツや乳製品などとも相性がよく、さっぱりと食材の美味しさが活きる。

食酢 11月の利用実績 利用数 57本 利用の延べ人数 33人	今後の注文週	1月4回C週 (1月18日~1月23日)	2月2回A週 (2月1日~2月6日)



<しんじるにゅうめん>



☆食欲がない時、疲れた時、小腹が空いた時にすぐに作れるにゅうめんを食酢を使って作ってみよう!

●材料・約2人分

- そうめん(茹でて洗っておく) 1束
- とりがらスープ(冷凍) 2袋
- 水 450ml~
- 玉ねぎ(スライス) 1/2個
- 食酢 小さじ1~
- しょうつつる or ナンプラー 少々
- 肉厚わかめ(塩抜きしたもの) 少々

●作り方

1. 鍋にとりがらスープ、水、玉ねぎ、食酢を入れて煮立て、玉ねぎがしんなりしてきたら、茹でたそうめん、しょうつつるを入れて、少し煮込む。
2. 味を確認し、器に盛り、わかめをのせる。

☆冷凍のとりがらスープは食塩があらかじめ調合してあるためレシピの味付けはしょうつつる or ナンプラーのみになっていますが、お好みで食塩や、醤油などで加減してください。
 ☆とりがらスープの代わりにかつおだしでも。
 ☆そうめんを下茹でせずに、直接調味した鍋に入れてもok。
 簡単ですが濁りとろみができます。こちらもお好みで。

菅田澄子

私のコロナ対策

食べ物で免疫力 up!



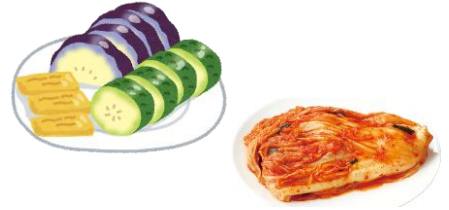
納豆、味噌、お酢などの発酵食品を意識して、毎日取り入れています。(大坪)



腸内環境を整えて免疫力を高めるために、納豆や味噌などの発酵食品を積極的に取るようにしています。(佐野)



植物性乳酸菌をとれるように糠漬けの塩分を減らして少しすっぱめにしています。キムチも切らず常備して。(元佐)



果物と生野菜をしっかり朝から食べて酵素を取ることで腸活。重曹だけで歯磨きし、喉のイガイガも重曹でうがいしてスッキリ。今年初めての気付き。(大坪)



朝はお白湯を飲む。なるべく朝食に味噌汁を取り入れるようにしています。(田中)



気持ちを明るく ☺

購入した花の種が芽を出し、可愛らしく、毎日エネルギーをいただいています。(菅田)



せっけんを上手く使いこなす ✧✧

せっけん水を持ち歩く(西尾)
(せっけん水の作り方は3ページを参照)



外出時の手洗いも生活クラブのものが好きなので、ハンドソープを携帯用の泡ボトルに入れて持ち運んでいます。市販で小さい泡ボトルをみつけた時は嬉しかったです。(佐野)



何度も手を洗うので、せっけんが濡れたままになるのを防ぐため、固型せっけんの受け皿は水を切って下に水が落ちるタイプのものを使っています(二重構造)。せっけんがいつも乾いた状態で長持ちします。(佐野)

固型せっけんをさらに泡立たせたい時は泡ネットを使っています。



固型せっけんはマスク洗いにも good!



私のおすすめドリンク（冬）

寒い冬、健康習慣に・・・ホッと一息に・・・
みんな飲んでますか？

ワーカーズコレクティブ凡の「しょうがシロップ」をお湯で割って飲む。シンプルですが、子どもたちも大好きです。

（大坪）



一年中日本茶党です。ほっこり温かな煎茶玄米茶、あつあつのほうじ茶が好きです。喉を潤したり、カテキン効果、低カロリーなど気に入っています。（浅見）

- ・有機わたらい一番茶煎茶
- ・粉末入り玄米茶
- ・有機わたらい茶ほうじ茶



お酢をトマトジュースに混ぜると酸味が気にならなくて飲みやすいです。（元佐）



純ココア、素精糖、パステライズト牛乳で作るココアが濃厚で大好きです！

（田中）



ゆずはちみつのお湯割りも冬にはおすすめです。（浅見）



温州みかんジュース。我が家の常備ドリンク。搾りたてのようなフレッシュで濃厚な味わい。忙しい朝もこれを飲んでビタミン補給。

（田中）



森のコーヒーは、無農薬・無化学肥料栽培なんです。しかもコーヒー豆の生産者まで判っています。日本に生産者まで判っているコーヒーがどれだけあるでしょう…。（安藤）



国産きざみ生姜+はちみつ+お湯で冷え対策。（佐野）



「牛乳で飲むエスプレッソコーヒー」とパステライズト牛乳を1:3で割り、電子レンジで温めて、美味しいホットカフェオレに。（佐野）



スパイスティー。紅茶+パステライズト牛乳+素精糖+シナモン+クローブ+ローリエの葉1枚を煮立てます。（佐野）



11月の利用実績

Vビジョンフード 登録状況

11月期首組合員人数 1,925人


	登録人数	%	目標まで	前月比較
米	474人	24.6%	あと83人	前月+1人
牛乳	790人	41.0%	あと51人	前月0人
鶏卵	972人	50.5%	あと21人	前月+8人

※目標数に対しての達成率(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1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

日付	○印	まち・玉川	
1/25(月)		着物生地で巾着袋をチクチクしましょう(^_^)	
3/9(火)		代議員に応募します(まち大会に実出席します)	
		代議員に応募します(書面決議をします) zoom希望あり <input type="checkbox"/> zoom希望なし <input type="checkbox"/>	
		消費材リサーチチームに興味がある	エコロケア者に興味がある
		まち委員に興味がある	コミュニティに興味がある
		ちいき委員に興味がある	まちの広報に興味がある
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。