

玉川ニュース 4月号

2月1日現在組合員人数 1,949人【世帯利用2月実績 28,662円】

今年度の まち・玉川のテーマ消費材は やわらか絹とうふ

1年間かけて、
やわらか絹とうふと
生産者の共生食品について、
解明していきましょう。



やわらか絹とうふの詳細は7ページ



今年度のまち運営委員です。どうぞよろしくお願ひいたします。

まち運営委員長2年目の玉川東ちいきの大坪千鶴です。生活クラブ歴は12年。好きな消費材はどれも！ですが、すし酢は欠かせません。すしに、ドレッシングに、ピクルス液にと重宝しています♡



消費メッセージ委員の玉川東ちいきの丹下幸子です。生活クラブ歴2年目です。最初はマヨネーズの美味しさに惚れて、その後石鹸洗濯にハマりしまして、今では添加物などを気にする主婦になりました。これからも、どんどん知りたい事増えそうです！好きな消費材マヨネーズ。



まちづくり委員の玉川東ちいきの田中真梨です。まち運営委員になって2年目になります。昨年度の消費材メッセージ委員から今年度はまちづくり委員をさせていただくことになりました。たくさん吸収してたくさん学んでいきたいです！好きな消費材は、平田牧場の豚肉。モモ、バラ、ロース、合挽、どの部位も大好きで毎日豚肉食べてます！



会計担当を致します玉川西ちいきの土屋佳子です。生活クラブ2年目。新鮮な野菜、果物、消費材など週1の宅配サービスも便利です。生活クラブのマヨネーズ、ケチャップの美味しいこと。驚愕でした。



玉川西ちいきの佐野麻子です。今年度も引き続き情報委員をさせていただきます。最近乾燥が気になり、平田牧場の低分子コラーゲンペプチドを飲んでます。生活クラブ生産者のものなので安心ですし、毎日続けられる価格が嬉しいです。1袋で1ヶ月分です。



まち運営委員として丹下幸子さん、会計監査として菅田澄子さんが、3月のまち運営委員会で承認されました。

一緒に活動しませんか？ご興味のある方は通信欄からお寄せください

(活動費をお支払いします。)

夏ギフトのモニターをして SNS に投稿しませんか？

コロナ禍でなかなか試食会の開催ができないので、おうちで夏ギフトの試食をしてみませんか？SNSに掲載するため、試食した写真とギフトの感想を書いてくださる方を募集します。募集人数は15人。以下の夏ギフトの中から1種類。5/11以降に近くのみち委員の自宅に取りに来ていただき、5月末までに写真と感想を提出していただける方に限ります。

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1.爽やかハニーピネガーセット | 9.有機水出し煎茶の詰合せ |
| 2.南高黄熟蜜梅ドリンク | 10.平田牧場こどもの本格派レトルトセット |
| 3.きのこ山菜びん詰め8種詰合せ | 11.南高桜梅干し |
| 4.スパゲティとマカロニ3種のセット | 12.四季のジャム・バラエティーセット |
| 5.ラ・フランスゼリーとラ・フランスジュース | 13.四季のシロップセット（夏） |
| 6.五島手延べうどんと飛魚だし詰合せ | 14.葛そうめん葛うどんめんつゆセット |
| 7.有機あられセット | 15.わらび餅ギフト3種詰合せ |
| 8.手焼き職人のおかけ詰合せ | |

SNSへの投稿作業はこちらで行いますので、写真と感想をメールで送っていただければOK。8ページの返信欄にお名前、日中連絡のつく電話番号を明記の上、4/16までに配達便で提出してください。

～オンライン併用～ 代理人運動ってなあに？

生活の中で出てきた困りごとを解決したり、もっと社会がこうだったらという希望を叶えるために、あなたに身近な代理人のことやどんなことができるかを知って、みんながHAPPYな社会にしていきませんか？

日時：4月20日（火）10:00～12:00（申込締切:4/14(水)）

場所：用賀地区会館第1会議室（世田谷区用賀4丁目38-16）主催：まち運営委員会

定員：15名（実参加15名 オンライン10名）

ヨガでリフレッシュ＆リラックスしませんか？

～日々忙しく頑張っている自分へのご褒美を～

春真っ只中の5月、身体も心も解放して緑の風の季節に深呼吸！

もちろん、初めての方も心配いりません。ヨガは年齢や身体の状態に関係なく、全ての人に開かれたエネルギーワークです。

肩凝り・腰痛などの身体の不調の改善だけでなく、呼吸を深め、自律神経を整えて免疫力もアップしますよ。眼を閉じ、深く呼吸してゆっくりと身体を動かして解し、調整し、最後は気持ち良いリラクゼーションへ♪日頃のお悩みもご相談ください。やわらか絹とうふもプレゼント♪

講師：いまだりえ(ヨガインストラクター・タイヨガマッサージセラピスト)

クラシックバレエと演劇を通じて、呼吸法とボディワークを学び、その後ヨガと出会い、ティーチャートレーニングを受けてインストラクターとなる。

資格・全米ヨガアライアンスレベル2/陰ヨガTT/リストラティブTT/ヨガセラピーTT/タイヨガマッサージセラピスト

5月13日（木）9:30～11:45（申込締切:5/5(水)）

場所：桜新町区民集会所 大会議室（世田谷区桜新町1丁目30-14）

定員：20名 主催：玉川東ちいき運営委員会

受講料：組合員500円 ゲスト700円 持ち物：マスク、飲み物

消費材リサーチチームメンバー募集中！！

月1回、気になるアイテムを皆で深堀りしましょう

報告

3月テーマ：食酢 Zoom 開催参加者：9人

☆食酢の使い方を聞き合いました。料理に、洗濯に、掃除に大活躍。
(しそジュース、鶏料理、ドレッシングなど。排水管・トイレ掃除…)

予告

4月テーマ：やわらか絹とうふ(まちのテーマ消費材) 参加者募集中！

4/14(水)10時～12時 Zoom 開催

☆やわらか絹とうふを実食し、どんな食べ方をしたらよいか意見交換。

※参加者にはやわらか絹とうふをプレゼント

只今*エッコロケア者募集中！！

エッコロで 「はい、良いですよ～」と助け合い♪

ケア依頼者	ケア者
<p>エッコロたすけあい制度に加入すると 掛け金一カ月 100 円が毎月共同購入代金と一緒に 引き落としされる。 依頼したケア者にケアをしてもらったらセンターへ 申請</p> <p>23 区南 WEB 生活クラブのたすけあいをクリック してね</p>	<p>エッコロたすけあい制度に加入し組合 員活動保障の託児の場合にはエッコロ ケア者に登録する。掛け金一カ月 100 円が毎月共同購入代金と一緒に引き落 としされる。 依頼が入ってケアするとケア金が共同 購入代金と相殺で支払われる。</p>
<p>年度内限度額 ￥12,000</p> <p>① 留守中植木の水遣り・ゴミ出し・留守番等頼みたい ② 託児をしてもらいたい ③ 本人又は家族の入院、在宅時にケアしてもらいたい ④ 障がいがあるか、介護が必要か、65 歳以上の加入 者でサポートして欲しい ⑤ 障がいがある家族や介護が必要な家族を持つ加入 者でサポートして欲しい ⑥ 共同購入を受け取って預かってほしいなど</p>	<p>→ 一回¥400×上限年度内 5 回</p> <p>30 分¥400×上限 3 時間</p> <p>→ 一回¥200</p>
<p>限度額なし</p> <p>*生活クラブ活動開催場所での託児を依頼 (申請書は主催者が提出)</p> <p>*まちの委員活動時に託児や家族の見守りを依頼</p>	<p>30 分¥400×上限 5 時間</p>

♡出産時に申請するとエッコロ子育て応援セット Suku²が届きますよ

*エッコロ (ECCOLO) は、「はい、どうぞ」の意味を持つイタリア語です。「気軽にケアをしあいましょう」という気持ちを表現しています。



【問合わせ】 コールセンター TEL : 03-5426-5218 (月～金 9:00～19:00)

まち大会報告

3/9(火)10:00~11:00 等々力地区会館で、まち大会を代議員の実出席と書面議決併用で開催しました。会場には、提案者としてまち運営委員8人、担当理事、担当事務局(大田センター長)、監事1人、来賓2人(世田谷・生活者ネット)が参列。出席代議員3人、書面議決書有効53人、合計56人、代議員定数60人の過半数を超え、まち大会は無事に成立しました。Zoom 傍聴代議員3人。

※書面議決書は55でしたが、内2票は日付のないため無効。

議案も下記の表のとおり、すべて承認されました。実出席代議員3人のうち1人は議長のため採決数は2となります)

議案	賛成		反対		保留		採決
	書面議決	実出席	書面議決	実出席	書面議決	実出席	
第1号議案	52		0		1		拍手で承認
第2号議案	52	2	0	0	1	0	承認
第3号議案	52		0		1		拍手で承認
第4号議案	52		0		1		拍手で承認

【提案の追加】

第1号議案 拡大 議案書の作成段階で確定していなかった拡大の取り組みについて

今年度はキャラバンもできず、拡大の取り組みができず、予算も大幅に余っていたので、以下の二つを取り組んだ。費用は23区南から「外部団体との提携として」5万円の補助が出て、合計約34万円となった。

1.配達地域指定郵便で、深沢2丁目1,653戸と、中町5丁目1,570戸にチラシ入りの封筒を郵送。

2.まち・玉川エリアにある13郵便局で3/8~4/2にポスター掲示。また、玉川、世田谷野毛、二子玉川、駒沢の4郵便局では3/8日~3/19、4/12~4/23にポスター掲示・チラシラックに拡大用チラシを置く。ポスター作成は、世田谷地域協議会メンバーの「企画編集・のもの」に依頼、東急電鉄のPR誌「SALUS」に掲載された23区南生活クラブの広告のデータを使用した。

<質問・意見>

第1号議案 Q: 拡大の設定目標はどこにあり、その数値の根拠は?【玉川南 Sさん】

A: 拡大の設定目標はまち・大会議案書のまち・玉川拡大利用計画案にある。数値の設定の根拠は、23区南の5か年単位の長期計画を元に、前年度の加入者数、例年の脱退の傾向や重点エリア拡大の取り組みなど。このまちの事業計画が23区南、東京、さらに生活クラブ連合と積みあげられる。【まち運営委員長、担当事務局、担当理事】

第2号議案 まちづくり活動の2、自然環境を守る活動についての意見【玉川西 Uさん】

Q①: 飯田農園での小松菜作りはまちとしての活動ではないが、参加しているのは、ほぼ、まちの組合員です。大平農園だけでなく、「地域の農家とのつながりを大切にします」と追加していただけたら嬉しい。

A: 私たちはこの経緯を知る人もそうでない方も、近くに都市農業を頑張っている方々がいることを大切なことと思い、これからも都市農業を見守っていきたい。

Q②: 松葉のダイオキシン調査実行委員会は現在「松葉で環境を考える会」として活動し、まち・玉川の組合員もメンバーで、会の代表を務めている。現在自治体へのアンケート調査の作業中。調査結果は、ご報告するので、「『松葉で環境を考える会』の情報を共有し、環境と健康について理解を深めます。」と1項目最後に追加してほしい。

A: 今年度は議案書に入れていないが、松葉のダイオキシン調査を続けていく限り、広報紙や企画などで組合員に協力の呼びかけをしていく。【以上まち運営委員長】

3号議案 23 区南生活クラブ生活協同組合役員候補者推薦についての質問【玉川南 Fさん】

Q①：兼任理事は理事とまち運営委員長を兼ねるとのことですが、本当に兼任理事は必要なのか？

A①：必要ということで理事会で決定。今年度に限らず、理事になる方が少なくなっている。

理事は23 区南の運営を担っており、23 区南の定款では理事の定数を12～10人と指定している。このところ、10人、11人というギリギリの少ない状態が続いていた。このままでは運営が立ちいかなくなるということではということで議論し、また、まち運営委員長が辞めて

理事になるとまちの運営も立ち行かなくなるという事態とならないために、23 区南の運営とまちの運営委員長を両立する形で兼任理事を2年前に導入した。

Q②：他のまちからは出ないのか？

A②：他のまちからは来年度は出ないが、2年前はまち江戸川から出た。

Q③：玉川だけが3人も出ているが、バランスよく理事を出すことはできないのか？

A③：結果的には、今年度玉川は谷野さん、安藤さんが理事、大坪さんが兼任理事として本人の意思で立候補することになった。時期によっては、他のまちから3人の理事が出ていた時もあった。現在12まちあり、各まちから1名ずつ出るのが望ましいが、現実はそのはいかない。その方自身が検討し立候補を決めるので、どうしてもバランスよくということではできていない。

同じく質問【玉川西ちいき Kさん】

Q①：10人の理事の中に一人だけ兼任理事がいますがなぜか？ A①：(上記A③と兼ねる)

Q②：他のちいきにも兼任理事がいるか？ A②：(上記A②と兼ねる)

Q③：兼任することにより、メリットとデメリットはあるか？デメリットがある場合、どのように解決していくのか？

A③：兼任理事は理事であり、まち運営委員長でもあって、2つの役割をやっていくので、負担は大きくなる。そのため、理事としては23 区南理事会、シャッフル会議に出るだけで他の理事のように専門委員会担当や他のまちの担当理事もしない。サポーター(谷野理事長)も付く。【以上担当理事】4

ちいき大会報告

玉川東ちいき大会 書面議決書提出142名(大会成立)

1号議案(2020年度活動報告・仮決算報告) 賛成132 反対0 反対0 無記入6 無効4

2号議案(2021年度活動方針案・予算案) 賛成132 反対0 反対0 無記入6 無効4 賛成多数により承認。

3号議案(東ちいき委員選出) 賛成132 反対0 反対0 無記入6 無効4

田中さん、丹下さんが賛成多数により承認されました。新しい委員が加わり来年度の活動に広がりが出る事を楽しみにしています。ちいき委員は元佐さん含め3名なのでご興味ある方はイベント時にお声かけください！

玉川西ちいき大会 書面議決書提出172名(大会成立)

第1号議案(2020年度活動・仮決算報告) 賛成165 反対0 保留5 無効2

第2号議案(2021年度活動方針案・予算案) 賛成165 反対0 保留5 無効2

第3号議案(玉川西ちいき委員の選出) 賛成166 反対0 保留4 無効2

一緒に活動して下さる方を募集しています。

玉川南ちいき大会 書面議決書提出298名(大会成立) 賛成多数で承認されました

第1号議案(2020年度活動・仮決算報告) 賛成277 反対1 保留4 無効16

第2号議案(2021年度活動方針案・予算案) 賛成276 反対1 保留5 無効16

第3号議案(玉川南ちいき委員の選出) 賛成275 反対1 保留6 無効16

*ちいき大会後 榑木美樹さんがちいき委員に手を挙げてくださり、ちいき運営員会で承認されました。

今後も一緒に活動して下さる方を募集しています。

ちいきの委員でたくさんいただいたご意見提案等共有して今年度の活動に生かしていきます。

簡単パッと昼食

【中華春雨スープ】

春雨、鶏がらスープ、チンゲン菜、きのこ類入れて最後に卵とラー油を垂らせば、本格中華スープ！（田中）



【しらす丼】

丼ご飯の上にしらす干したっぷり、刻み大葉、炒りゴマを振り、梅びしおをトッピング。醤油+ごま油をかける。（元佐）



【かき揚げうどん】

茹でた冷凍ゆで太うどんに、オープンで温めた冷凍のかき揚げを乗せれば 5 分で出来上がり。万能つゆと(^_^)（佐野）



コロナ禍、家で食べるが増えました。パッと簡単に作りたい時に利用している消費材を聞きました。

【ロコモコ】

皿にご飯を平たく盛り、温めた冷凍煮込みディナーハンバーグを乗せ、デミソースをかける。柔らかめの目玉焼きを乗せ脇にサラダを盛り付けます。（元佐）



【ツナ丼】

まぐろ油漬缶をカパッと開けて醤油をタラ〜と回して丼ご飯の上へ。焼きのりも乗せて完成！メニューにうるさい家人が留守の時のお助けメニューです。（元佐）



【干物のペペロンチーノ】

鰯か鯖かサンマの開きを焼いてほぐす。パスタを 1 分短く茹でる。ニンニク、唐辛子をオリーブオイルたっぷりでじっくり炒め、ゆで湯をレードル 1 杯足して乳化させ、パスタと干物を混ぜる。刻んだ大葉とパルメザンチーズをトッピング。（元佐）



【ビビンバ丼】

解凍した冷凍ナムルセットとサッと焼いた豚（牛）肉に焼き肉のタレをからめて温かいご飯に乗けてビビンバ丼。大人は仕上げにコチュジャンをちょっと乗せのせても。海苔やごまを乗せたり、余裕のある時は目玉焼きを乗せたりします。（佐野）



お豆腐リレー



まちのテーマ消費材の「豆腐」についてのお話をリレー形式でお伝えします。

今年度のテーマ消費材「やわらか絹とうふ」

2016年、お豆腐のアイテムはきぬ豆腐、もめん豆腐、寄せ豆腐 国産大豆＝非遺伝子組み換え大豆使用、消泡材不使用と素性の確かな豆腐を私たちは食べていました。

豆腐は消費期限が短いために共同購入が限られていたのです。充填豆腐は製造過程で加熱により殺菌がされているので消費期限が他より長くなり週1回の配達でも利用期間が広がるという利点をいかし、配達がなくてもお豆腐を食べることができると、夏休み、お正月休み週の前の週に取り組みを開始しました。今では隔週の取り組みがあります。

やわらか絹とうふは、原料大豆はもちろん国産100%。それぞれの大豆産地の良さが引き立つようにブレンド、凝固剤は昔ながらのニガリを用いて消泡剤は不使用！丁寧に作られています。パック詰めしてから加熱殺菌する充填豆腐です。賞味期限は12日と長くストックしたり、一度に使いきれぬ大きさも便利で低価格なのもうれしいアイテムです。大豆の風味とやわらかな食感が特徴です。(西尾)



やわらか絹とうふ (2個セット)

共生食品(株)
150g × 2
140円 (税込み 151円)



427円
(税込み)

<今月のおすすめ薬味> 国産きざみ生姜



ゴミを減らす工夫 ～アイデア募集～

コロナ禍でプラスチックゴミが増えています。今年度はゴミを減らすことについて、玉川ニュースで取り上げていきたいと思っております。

皆さまからの身近なゴミを減らすアイデアを募集します。通信欄よりお寄せください。みんなで共用してまち・玉川のゴミを減らしていきましょう。

←写真は先日開催された、オンラインエコメッセ環境出前講座『海・川のプラスチック問題を考えよう』での様子。

60gのプラごみはこんな量に。これは鳥のお腹に入っていたプラスチックを人間の体だとどれくらいかを換算し、これが胃袋に入っていたら、と想像したものです。

講座では日本の海岸への漂着物のこと、台風などでちぎれた魚網や釣り糸で身動き出来なくなった亀、お腹の中いっぱいプラスチックが入って死んでいく鳥たちなど、私たちの便利さの陰で生死を左右されている動物たちの現状を知りました。



講師は環境NPOエコメッセの植田泉さん。

☆まち活動費

4月27日はまち・玉川活動費の引き落とし日です(¥850/6ヶ月)
生活クラブでは「まち」の活動を支える経費を組合員全員で負担します。仲間を増やすためのチラシやポスティング代、試食会などに使われています。半年に一度、4月と10月に共同購入代金と一緒に引き落とされます。どうぞご確認ください。

☆ペア配送登録
しませんか？

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。登録は配送センター申請4週間後から。

ご希望の方は
コールセンター
03-5426-5218

まち・玉川の Facebook と Instagram

facebook 



Instagram 



生活クラブ まち玉川

検索

machi_tamagawa

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4月号 申込用紙&通信

提出は①牛乳以外の配達便

②fax:03-5748-0314(大田センター)へ

まち・玉川

↓希望の欄に○印

	4/20 (火)	代理人運動ってなあに？
	5/13 (木)	ヨガでリラックス&リフレッシュ
	夏ギフトモニター	第1希望 () 第2希望 () 第3希望 ()
	まちの活動に興味がある まち委員 ちいき委員 総代 サポーター エッコロケア者 代議員 消費材リサーチチーム コミュニティ	
お名前		お電話
ご住所		メールアドレス

通信欄

わたしのゴミを減らす工夫をお寄せください。
ご感想やご意見も自由にお書きください。