



玉川ニュース

2 February
月号

1月1日現在組合員人数 1,994人 【世帯当購入額 12月実績 42,951円】

「ちいき大会」を開催します

まち・玉川では地域を3つに分け「玉川東」「玉川西」「玉川南」として活動しています。1年に1回各ちいきの組合員全員が集まる会です。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ます。一人一票の議決権があります。

(手続き上、11月末現在の組合員になります。)

1月中旬～2月初旬に配布の「ちいき大会議案書」をお持ちください。議案書と一緒に配布される「出欠票・委任状」を必ずご提出ください。(配達便かFAXで)

桜新町、新町、深沢、駒沢3～5丁目、等々力7～8丁目 在住の方

2/16
(水)

玉川東ちいき大会 10:00～10:50

場所：深沢区民センター 料理講習室

第2部 11:00～12:00「こんなの食べてみたかった！簡単消費材」

第2部は東ちいき
以外の方も
参加可能です。

買い置くと安心♥ 生活クラブのレトルトや缶詰。温めるだけでお味は
どんなかな～。持ち帰って感想をSNSに出し合おう(電話やメールも可)

上用賀、用賀、玉川台、瀬田、上野毛4丁目、玉川、中町3～5丁目 在住の方

2/28
(月)

玉川西ちいき大会 13:30～15:00

**場所：二子玉川地区会館 料理講習室
(玉川4-4-5)**

野毛、上野毛1～3丁目、中町1・2丁目、等々力1～6丁目、玉堤、尾山台、奥沢、
玉川田園調布、東玉川 在住の方

2/26
(土)

玉川南ちいき大会 10:00～11:30

**場所：等々力地区会館 小会議室
(等々力3-25-16)**

まち大会のお知らせ

生活クラブでは年に1回まちの活動を振り返り、来年度の活動計画や予算を決定する「まち大会」を開催します。まち大会の議決参加は代議員に限りますが、zoomによる傍聴参加はまち・玉川の組合員ならどなたでも可能です。

(代議員の応募は1/31に締め切りました)

まち大会 日時：3月15日(火)10:00~11:30

傍聴をご希望の方は下記の2次元バーコードを使ってお申し込みください。

【2次元コードを使っての入力の方法】

- ① 2次元コードを読み取る
- ② フォームの最初にタイトルを入力する欄がありますので「まち大会傍聴」と入力してください。

(設問解答欄が1から5まで枠がありますが、記入の必要はありません。)

お名前、メールアドレスをご入力の上、送信してください。

まち大会傍聴申込



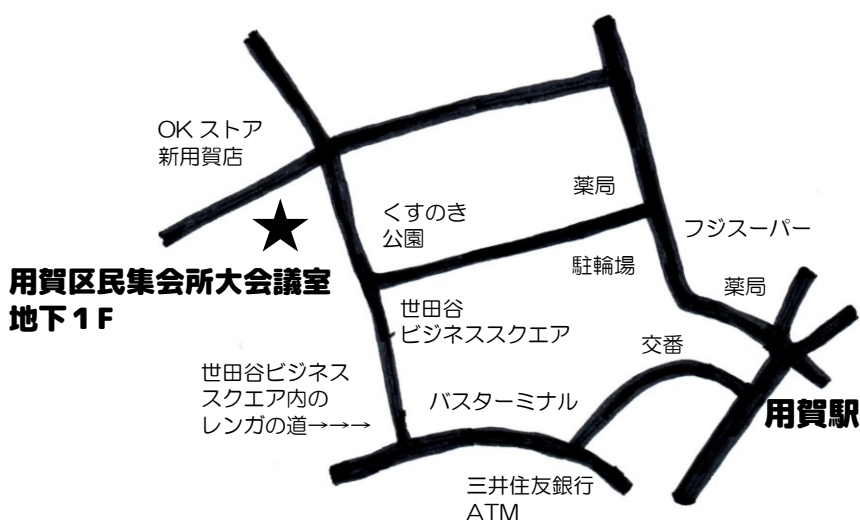
代議員の方は直接会場にお越しください。

日時：3月15日(火)10:00~11:30

場所：用賀区民集会所大会議室

(用賀4-10-6 地下1F)

※代議員は2月中旬に議案書が郵送されます。議案書の内容を確認して、書面議決書の提出をお願いします。



お豆腐リレー



まちのテーマ消費材の「豆腐」についての話をリレー形式でお伝えします。

やわらか絹とうふ 離乳食にもおすすめ



やわらか絹とうふ (充填豆腐)

12月の注文数 145個

お年寄りにも

赤ちゃんの成長に必要な栄養素が多く含まれているお豆腐は離乳食にぴったり。消化吸収がよく、胃腸に優しい食材です。調理も簡単で、すぐに火が通り、経済的…と嬉しいことだらけ。やわらか絹とうふは1パックが150gと小さめなので、お年寄りや赤ちゃんの食事にも使いやすいサイズです。普通の絹豆腐よりやわらかく、優しい口当たりです。

- 【お味噌汁】 手でくずしてお味噌汁に入れるだけ！
- 【豆腐がゆ】 手でくずして、お粥にまぜる
- 【スープ】 手でくずしてスープに入れる。片栗粉で少しとろみをつけても。

もう少し大きくなったら

- 【豆腐白玉】 豆腐と白玉粉と水を混ぜます。白玉粉と水だけだと冷めると固くなりますが、豆腐を入れると時間が経ってもやわらかい白玉になります。

●保存 豆腐を一度に使いきれない時は、保存容器に豆腐がかぶるくらいの水を入れて保存します。毎日水を変えれば消費期限内であれば2～3日は大丈夫です。



やわらか絹とうふ (2個セット)
 共生食品(株) 150g×2 153円(税込)

今月の「やわらか絹とうふ」アレンジ消費材

- ① キムチ (きざみ白菜キムチ、チャンジャ、イカキムチなど)
 - ② ごま油
 - ③ サラダ海苔
- ①②を混ぜて、豆腐に乗せる。最後に③をちぎって乗せる。

大人はたまにはこんな食べ方もいいですよ～



写真：eくらぶより

【電気って必要ですか?】…中央区在住「節約家」の連載コラム



(まち中央の広報紙『まち中央通信』より)

まち中央で連載されているコラムを玉川ニュースでもご紹介します。
一部を抜粋して1話～6話まで一気にご紹介します。

みなさん、こんにちは。中央区在住の節電家・斎藤健一郎と申します。節電家……僕が勝手につくった肩書です。鍛錬した結果、独身時代に電気代 200 円で生きられるようになりました。一番少ないときでは 170 円くらい。1 日ではなく、1 ヶ月の電気代です。

結婚して、2019 年春に子どもが生まれ 3 人暮らしになったいまは生活クラブのでんきを使い 1200 円くらいです。乾いたぞうきんを絞るように切り詰めて、気を張って……というわけではありません。ごく自然に、普通の暮らしをしてそのくらいです。もちろん、この境地に来るまでにはいろいろな試行錯誤や苦労がありました。

電力会社のつくる電気に、極力頼らずに暮らしたい。そう思い立って節電の道に入ったのは 2012 年 7 月のことです。

福島県に住んでいたときに東京電力の原発事故を経験したのがきっかけでした。住んでいた家が半壊になる被害に遭いましたが、それ以上に苦しめられたのが原発事故でした。はき出された大量の放射性物質は臭いもなく、見ることもできません。知らないうちに被爆する気持ち悪さはたとえようもありません。ショックだったのは、過酷事故が起きているのがわかっていながら、誰もそれを止められなかったこと。人は原発をコントロールできず、放射能は拡散し続けて、空気を土地を人を痛め続けました。

安全だ、環境にいいと言い聞かされてきて、それを疑うことなく、電気を使いたいだけ使ってきた自分自身の情けなさ、悔しさもありました。人を苦しめる可能性のある不健全な電気は使いたくない。いためつけられた福島で取材・生活しながら、そう強く思ったのです。

2012 年 7 月当時の首相が「原子力発電所を再稼働する」と宣言したのをきっかけに、ぼくは節電道に踏み入りました。震災に遭った福島から転勤になり、当時は渋谷の賃貸マンションに住んでいました。電力が自由化になった今なら再生可能エネルギーを多く使う生活クラブエナジーのような電力会社を選ぶことで満足していたかもしれませんが、その時はまだ東京電力を使うしかありませんでした。

まずしたのは「アンペアダウン」です。東電に電話して、40 アンペア (A) だった契約を一気に最小の 5A に下げました。約 1200 円だった基本料金が、これで 0 円になりました。そのかわり一度に使える電機は 5A=500 ワットに。1000 ワットを超えるエアコンや電子レンジは使えなくなりました。節電道を志した以上、小手先だけで甘えてはいけない。根本から生活を変えなくてはならないと、自ら退路を断ったのです。でも、これまで電気をどのくらい使っているかなんてほとんど意識したことはなく、使いたいだけじゃぶじゃぶ使ってきました。すぐに、ブレーカーがいつ落ちるのではないかと、びくびく生活することになりました。

まず手をつけたのは「電気の見える化」です。ウィルスも幽霊も、相手が見えないという状況は不安や恐怖を誘うもの。電気は「ワットチェッカー」という計器を使って見える化ができました。ネットはもちろん、ホームセンターなどでも数千円で買うことができます。家電のプラグをワットチェッカー経由でコンセントにさすと、流れる電気の量が数値となってわかります。これで家中の家電を片っ端から計測していきました。冷蔵庫はドアを開けると電気消費がはね上がる、ノートパソコンの電力消費は1Aにも満たないことなどを次々とわかりました。洗濯機はたくさんの水が洗濯機に入った洗いの工程より、脱水の方が4Aと電気を使うことは発見でした。家電がどんな状況でどのくらいの電気を使うかを正確に把握できたことで、ブレーカー落ちの恐怖から解放されたのです。

最初に結果を話してしまうと、約2年で1カ月の電気代が200円を切るまでに節電に成功しました。かといって、乾いたぞうきんを絞るように暮らしを切り詰めたり、蛍の光を頼りに本を読んだり、ということではありません。これまで頼り切っていた電気依存の生活を見直し、電気に頼らずとも快適な生活をどうすれば成り立たせることができるのかを考え、実践する。失敗する。成功する。トライアンドエラーの日々は、発見や喜びの日々でもありました。

その後に結婚し、2017年に名古屋から中央区に引っ越してきて、電力自由化になっていたので東電から生活クラブエナジーに変え、2019年に子どもが生まれ...と経過をたどります。

これから、何をどうやったら節電に成功したのか、どんな発見があり、なにが楽しかったのか、なぜ生活クラブエナジーにしたのか。そのあたりを順を追って書き進めていきたいと思います。よろしくお付き合いください。

続きやもっと詳しく読みたい方は
「生活クラブエナジー」のHPをご覧ください。
(近日掲載予定)

斎藤 健一郎

- ・生活クラブ組員
- ・新聞記者
- ・「本気で5アンペア」著者
- ・健康第一電力所長
- ・エコハウス「ほくほく」プロジェクト代表

生活クラブでんき 新規ご契約の方にお米(5kg)のプレゼント

契約された方には先着順でご希望の生活クラブのお米(3,000円以内)をプレゼントします。(今年度 まち・玉川限定)

あと限定
11人



☆CO2を減らすためのおすすめ電力会社5社に選ばれました！

生活クラブエナジーのHPを見てみて！

申込みは生活クラブエナジーへ→



生活クラブでんきの
イメージキャラクター「でんきくん」

消費材リサーチチームメンバー随時募集♪

生活クラブの消費材のことをもっと知りたい方、生活クラブの消費材が大好きな方、消費材についてのいろいろなお話をしませんか？興味のある方は8ページの通信欄か2次元コードを使ってお申し込みください。



2月のリサーチチーム テーマ

「買い置くと安心♥

生活クラブのレトルトや缶詰。温めるだけでお味はどんなかな～」

2/16(水) 11:00～12:00 深沢区民センター 料理講習室 (深沢 4-33-11)

(10:00から同会場で玉川東ちいき大会です。玉川東ちいき組合員の方は、そちらも参加お待ちしております。)

当日参加も可能です♥

.....

「地球を守ろう！谷口たかひささんお話し会」

2021年ニューヨークで行われた国連総会でスピーチをした谷口たかひささんをお招きします！休日家族で世界の気候危機の現状を聞いて、環境について考えてみませんか。みんなが知れば必ず変わる！当日電気の利用明細をお持ちいただければすぐに「生活クラブでんき」を契約できます。

★講師：環境活動家 谷口たかひさ氏

■日時：2/11 (金) 10:00～12:30 〆切：2/4 (金)

■場所：生活クラブ館地下スペース1・2 (宮坂 3-13-13)

■定員：オンライン30名/実参加30名

※参加無料<ドネーション(寄付)制>

※申込み多数の場合は抽選となります。結果は落選した方へ主催者から連絡します。

※お子さん連れでの参加はできません。(託児なし)

【オンライン参加ご希望の方へ】

※通信料は参加者負担です。Wi-Fiが使用できる環境下での参加をお勧めします。

※参加申込締切日以降に、参加URLをお送りします。

「チラシまき隊」募集！！

お散歩がてら、チラシまきで生活クラブを広めてくださる方を募集します。(200枚)

～応募からチラシまき終了までの流れ～

- ① 応募専用フォームに入力→→→→→→→→
- ② 配達便か生活クラブ館でチラシを受け渡し。
- ③ 都合の良い時にチラシまき。
- ④ 終わったら、報告フォームに入力。(配布日、エリア程度)

または8ページの通信欄でお申込みください。





ごみを減らす工夫

みつろうラップ

みつろうラップを使って
食品を入れた器の蓋に♪

作り方

- ①布を好きな大きさに切る
- ②クッキングシートの上に布を置き、みつろうを乗せる
- ③上からクッキングシートを乗せる
- ④アイロンをかけてみつろうをとかす



みつろうラップは洗って繰り返し使えます。みつろうが剥がれてきたら、またアイロンをかけて、ロウを溶かせばまた、元にもどります。

好きな柄で作ってみてください。プレゼントにもおすすめです。

※熱に弱いため、電子レンジでは使用できません。

※肉や魚のような、生ものの保存には向きません。

※酸性の強い柑橘系のフルーツの保存には向きません。



こんな保存容器を使ってもラップ不要です
「暮らしのカatalog」の雑貨に時々掲載されます

●陶器の保存容器

食卓に並べた後、蓋をしてそのまま冷蔵庫保存できます。陶器なので食卓に並べても違和感がないので、良いのです。電子レンジ、食洗機でも使用できます。重ねて収納することもできます。



●HARIOの耐熱ガラス製保存容器

蓋をしてそのまま冷蔵庫に保存できます。電子レンジ、オーブン、食洗器で使用可能。ガラス製なので、冷蔵庫の中で中身が見えるので便利です。四角く、冷蔵庫内で無駄なスペースを取りません。陶器同様重ねて収納することもできます。





ビジョンフードを予約しませんか？

ビジョンフード登録状況（よやくらぶ）12月実績

21年度	目標人数	12月実績	あと何人
お米	498	496	2
牛乳	825	809	16
鶏卵	1,011	1,019	+8達成!!



予約 あっぱれ はればれ
野菜おまかせ4点セット
予約キャンペーン♪

3月31日の時点で

予約している方の中から抽選で **100名**に
ドレッシング（おまかせ1種）をプレゼント!!

価格 808円（税込）
予約番号 803581（OCR）

※WEBでは「よやくらぶ」から予約できます。
詳細は別途配布されるチラシをご確認ください。



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、
イベント情報などお届け
しています。

【#まち玉川】を使って
盛り上げてくださいね



まち・玉川2月号

提出は①牛乳以外の配達便

②fax:03-5748-0314(大田センター)

企画の申し込みはWEBからもできます



企画
申込み

↓希望の欄に○印

まち・玉川

2/16（水）	「こんなの食べてみたかった！簡単消費材」
生活クラブでんきに興味がある	
チラシまき隊に応募したい	
まちやちいきでイベントの講師をしてみたい	
消費材リサーチチームに興味がある	
お名前	お電話 <small>コロナ禍なので急遽中止になる場合もあります。日中連絡が取れる番号をお願い致します。</small>
ご住所	メールアドレス

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲内に限り使用いたします。

通信欄

ご感想や意見も自由にお書きください。いただいたご意見は広報紙に掲載させていただくこともあります。
お名前の掲載 可・不可（どちらかに○をつけてください）