



☆発行責任者:まち江戸川運営委員長 庄司 瞳

☆2019年7月末 組合員数 1293人(計画 1303人) ☆利用高 22,810円/世帯

☆TEL:03-5426-5218(コールセンター) FAX:047-393-6353

☆Facebook <http://www.facebook.com/machiedogawa>

2019年度テーマ

広げよう! 育てよう! 生活クラブの輪  
～拡大・継続利用・組合員活動～



## ①LINE 公式アカウント を始めました!

右のQRコードを読み込んで友だち追加できます。

『まち江戸川』の企画、暮らしに役立つ便利でお得な情報や、大切なお知らせなどをいち早くお届けします。

気になることは、チャットを使ってまち委員に質問することもできます。

他のお友だちには見られる事はありませんのでご安心を。

企画の詳細に関する質問、まち委員へのコメント、

配信してほしい内容のリクエストなど、お気軽にどうぞ☆



LINE 友だち追加  
QRコード

\*企画へのお申込みは広報紙、WEBからお願いします。チャットからは受付できません。

\*注文、配送、集金、消費材に関するお問い合わせはペイ東京コールセンターまでお願いします。



## ②スタンプカード

9月より導入します!

企画に参加するごとにスタンプが増えます。

スタンプが貯まると、

あなたに素敵なプレゼント♪

まずは企画に参加してください。

お待ちしております!!



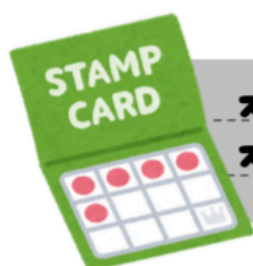
## ③Facebook

是非ご覧ください!

<https://www.facebook.com/machiedogawa>

企画告知、報告を行っています。

参加出来なかった企画も、写真や動画を通じて雰囲気をお楽しみください。



スタンプ1つ...企画参加など

スタンプ2つ...生産者交流会への参加など

対象外:お結びの会(消費委員会)

楽しい企画が盛りだくさん!

詳細は2~5ページを

ご覧ください。

参加をお待ちしています!

自然に親しむ生きもの調査

午後には水鉄砲作り！

午前中だけ  
参加もOK

# 生き物環境調査・水辺の調査

今年もこの季節がやってきました！荒川クリーンエイド・フォーラムの星野さんのわかりやすい解説を聞きながら、江戸川区にどんな植物や鳥、さかななどがいるか、皆で見てください。

【持ち物】風食、飲みもの、タオル、軍手、虫かご、虫取り網、雨具は各自ご判断ください

【日時】9月8日(日) 10:00~14:00(受付9:45~)

【場所】下平井水辺の楽校

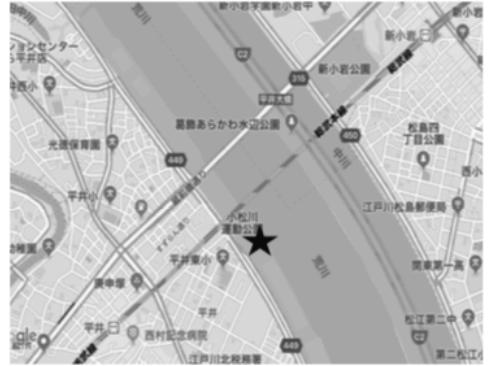
荒川河川敷の総武線架線下、右岸(西側)  
(右図★印が受付です。お車の方は、  
荒川グラウンド駐車場※土日祝無料開放が便利です。)

【参加費】無料

☆当日参加OKです

☆託児はありませんがお子さん連れ大歓迎!

※台風など天候により中止する場合があります。



## 女性視点で 作る！ 私と家族の マイ避難計画 (防災講座) ～大規模水害編～

小さなお子さんがいるご家庭や、離れて住むご両親、周りの人に教えたくなるマイ避難計画の作り方を実践。大規模地震から命と健康を守る3つのポイントのお話も！  
回転備蓄にぴったりな非常食の試食とお土産つき♪ ●講師：防災士 高橋聖子さん

【持ち物】ハサミ、セロテープ、筆記用具、  
ハザードマップ(あれば)、飲み物

【日時】9月13日(金) 10:00~12:00  
(受付9:45~)

【場所】グリーンパレス集会室 403  
(江戸川区松島 1-38-1)

【参加費】組合員・ゲスト大人 500円

【参加申込メ切】9/6(金)※託児メ切も同じ

※23区南WEBサイトよりお申し込みください!

【託児】エッコロ加入者は無料。

未加入者・ゲストは 500円

## 災害が起きた時、自分で体を整える 耳つぼりフレ講座

いつもと違う環境になったときに、自分や家族のストレスを少しでも緩和できるような、体と心の健康のサポートを耳つぼりフレでしましょう！防災食の試食もあり。

●講師：15000人以上を施術した堤彰香さん

【持ち物】筆記用具と飲み物 [中ちいき企画]

【日時】9月10日(火) 10:00~12:00  
(受付9:50~)

【場所】葛西区民館 集会室1  
(江戸川区中葛西 3-10-1)

【参加費】無料

☆当日参加OKです

※託児はメ切ました。お子さん同席OK。



## お結びの会(消費委員会)

次回のテーマは **エビ** です。

生活クラブの美味しいエビを、**身から殻まで**無駄なく使った料理をご紹介します。

日程と場所は決まり次第お知らせします!



♪LaLaLa 子育てを楽しもう

## 子育てママのおしゃべり会♪



子育ての悩みや疑問、皆こんな時はどうしてる？お茶菓子を食べながら、ゆるーくおしゃべりしましょう。お月見にちなんだ親子で楽しめる絵本も紹介。赤ちゃん連れ大歓迎、お子さん連れじゃなくてもOK、お子さん・ママの年齢不問。試食にみたらし団子、ぶどうゼリー、離乳食（10ヶ月頃向け）などを準備します。次回は10月15日◎！

【持ち物】マイ水筒。お子さん連れの方はお子さん用軽食、替えオムツ（必要な方）。余裕があれば、ご自身用の試食スプーン、フォーク、マイ食器。

**【日時】9月17日◎ 10:00～12:30**(受付9:30～)

**【場所】** 松江区民プラザ(松江図書館3階) 和室  
(江戸川区松江2-1-10)

☆近くにコインパーキング、バス停有り。

**【参加費】** 組合員・ゲスト 大人100円 子ども無料

**【参加申込メ切】** 9/13◎

☆託児はありませんが、お子さん連れOK！

元気な時に考えておきたい  
エンディング (ライフプラン講座)  
～エンディングノートを使って～

いつか必ず訪れる人生の最期をどのように迎えるのか「エンディングノート」を使って考えてみましょう。ノートを書くことで今の生活が充実します。関連する制度(遺言・相続など)のポイントもお話します。親御さんが健在な年代の方にも是非聞いてもらいたい内容です！美味しいおやつを試食付き♪

【持ち物】筆記用具 [北東ちいき企画]

**【日時】9月25日◎ 10:00～12:30**(受付9:50～)

**【場所】** 鹿骨区民館 集会室すみれ  
(江戸川区鹿骨1-54-2)

**【参加費】** 無料

**【参加申込メ切】** 9/20◎(託児メ切9/13◎)

**【託児】** エッコロ加入者無料。

未加入者・ゲストは500円



## 土鍋でエコ調理

秋の収穫シーズンに向け、土鍋でご飯を炊いたり、煮崩れしない煮物の作り方など、土鍋の活用方法を栄養士のまち委員がお伝えします！

【持ち物】 エプロン、三角巾、布巾、台布巾

**【日時】9月30日◎ 10:00～12:30**  
(受付9:50～)

**【場所】** 東部区民館 集会室くすのき  
(江戸川区東瑞江1-17-1)

**【参加費】** 組合員・ゲスト 大人100円

**【参加申込メ切】** 9/23◎ ※託児メ切も同じ

**【託児】** エッコロ加入者は無料

未加入者・ゲストは500円

## 親子で聴く

### いのちのお話 (性教育講座)



小宮山芽生さんをお呼びし『誕生』を通していのちの話をわかりやすく、正しく、ロマンチックにお伝えしてもらいます。「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」今回は「自分がお腹の中でしてきたスゴイカ」について、年中～小学低学年の親子を対象にパネル、赤ちゃん人形、骨盤模型、映像を使ってお話をしてもらいます。お話後は、消費材を試食しながら交流会をします♪

【持ち物】 筆記用具 飲み物

**【日時】10月6日◎ 10:00～12:00**  
(受付9:45～)

**【場所】** 二之江コミュニティ会館 和室第1・2  
(江戸川区江戸川6-46)

**【参加費】** 親子1組500円(年中以上追加1人100円)大人のみも1人500円。

**【参加申込メ切】** 9/27◎ ※託児メ切も同じ

**【託児】** エッコロ加入者は無料

未加入者・ゲストは500円

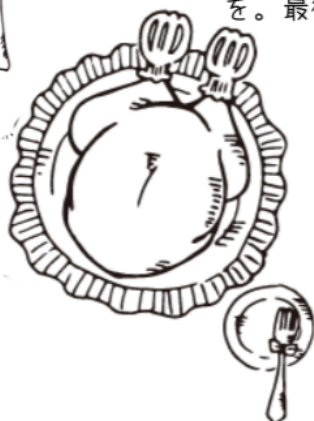
☆小学生3・4年生の方も是非♪大人のみの

参加も大歓迎！

# 冬ギフト クリスマス お正月 試食会

## 幸せな気持ちになれる美味しいギフトを！ 早めの冬ギフト試食会！

北西  
ちいき



年に一度しか食べられない秋川牧園の丹精國鶏のローストチキン、子どもに人気のフライドチキン、簡単手軽で美味しいナゲット、他にいくらものしょうゆ漬、秋鮭のほぐし身を使って簡単なおもてなし料理を。最後にリッチなパウムクーヘン試食でほっこり幸せな気分！

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、台布巾

【日時】10月9日(水) 10:00~13:00(受付 9:45~)

【場所】グリーンパレス 料理講習室 (江戸川区松島 1-38-1)

【参加費】無料

☆当日参加 OK です

☆託児はありませんが、お子さん連れ OK!

まち

## 大切なあの人に、心温まる贈り物<sup>♡</sup>を届けよう♪ この時期だけの冬ギフト試食会



冬ギフトをみんなで開封調理、試食します。今回はなんと、毛ガニやフグが登場！三連休最後の夕方はご家族そろって冬ギフト試食会に来てください！素敵なギフトとの出会がありますよ♪

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、台布巾

【日時】10月14日(月)祝 16:30~19:00  
(受付 16:20~)

【場所】小岩アーバンプラザ 講習室  
(江戸川区北小岩 1-17-1)

【参加費】組合員・ゲスト 大人 100円 子ども無料

☆当日参加 OK です

☆託児はありませんが、お子さん連れ OK!

中  
ちいき

## 冬のギフト試食会

冬ギフトを使い、少し贅沢な和の食事を試食しましょう。自分用の年越しやお正月にもピッタリな食材です。金華豚&戸隠そば・北海道ハ宝漬&イクラ醤油漬・わらび餅など予定しています。

【持ち物】エプロン、三角巾、  
布巾、台布巾



【日時】10月22日(火) 10:00~12:30

【場所】葛西区民館 講座講習室  
(江戸川区中葛西 3-10-1)

【参加費】無料

☆当日参加 OK です

☆託児はありませんが、お子さん連れ OK!

お住まいのちいきに関係なくどの企画に参加してもOK! 近くの会場 or 気になるメニューの試食会へ来てくださいね! お気に入りの一品が見つかりますように!

南ちいき みんな大好き **焼肉** で冬は **パーティ!** 南ちいき冬ギフト試食会

焼肉セット、さつま揚げ、おまんじゅうにカステラをご用意します!

これがあれば楽しいパーティの始まり! 生活クラブの焼肉セットはギフトにもおうちパーティにも間違いなし! みんなでワイワイ準備や片付けも! なので、エプロン持参でね☆

**【持ち物】**エプロン、三角巾、布巾、台布巾

**【日時】** 10月23日(水) 10:00~12:30 (受付 9:30~)

**【場所】** 清新町コミュニティ会館 料理講習室  
(江戸川区清新町 1-2-2)

**【参加費】** 無料

☆当日参加 OK です

☆託児はありませんが、お子さん連れ OK!

冬ギフト・クリスマス・お正月 試食会

前回の参加者から  
またやりたいと声があがりました♪

北東ちいき  **思い出の写真を整理! アルバムカフェ**

講師にコツを教わって、手作りアルバムで今年の思い出の振り返り! 作りながらおしゃべりが弾みます♪ 冬ギフトの平牧味噌豚肉漬け、宅配おせちの和洋中パーティーセット、クリスマスケーキを試食します。

**【持ち物】**現像した写真 10 枚程度、  
エプロン、三角巾、台布巾、皿をふく布巾

**【日時】** 10月31日(木) 10:00~13:00  
(受付 9:50~)

**【場所】** 小岩区民館 講座講習室  
(江戸川区東小岩 6-9-14)

**【参加費】** 組合員 300 円 ゲスト 500 円

**【参加申込メ切】** 10月24日(金) ※託児メ切も同じ

**【託児】** エッコロ加入者無料

未加入者・ゲストは 500 円

まち **クリスマスコーディネートとクリスマスケーキ試食会**

素敵なおしゃれなテーブルコーディネートで、クリスマスケーキ5種、シュトーレン、ピザなどの試食を準備します♪ 時間内、出入り自由です! お気に入りのケーキを見つけませんか! ?

**【持ち物】**マイ皿、マイ箸、マイカップ

**【日時】** 11月10日(日) 10:00~11:30

**【場所】** タワーホール船堀 403 会議室 (江戸川区船堀 4-1-1)

**【参加費】** 無料

☆当日参加 OK です

☆託児はありませんが、お子さん連れ OK!



# 消費材レポート

ラクしているのに  
褒められちゃうかも！  
まち委員おすすめ☆

**冷凍具入りパエリアの素 宮島醤油フレーバー**  
お米 2 合用 300g 本体 585 円(税込 632 円)

「食欲が進む一品！」

「魚介のダシが効いている！  
エビ、イカ、ホタテがゴロゴロっと存在感あり！」

「おもてなしパーティーに！  
カンタン休日ランチにも！」



**取り扱い週：9月2回C週(9月2日～9月7日)**

## 万能つゆ の おすすめレシピ

今年度、まち江戸川がおすすめしているテーマ消費材「万能つゆ」のおいし～いレシピを紹介します♪  
作って食べた感想は通信欄から送ってくださいね☺

**せっか  
買  
うなら**  
市販品を買うなら消費材を利用しよう！



### menu：「ツナと椎茸の炊き込みご飯」

〈材料〉

米 2 合  
水 適量  
万能つゆ 大さじ 3～4  
お好みのツナ 1 缶(70g)  
椎茸 2 個  
人参 2cm くらいの輪切り  
(50g くらい)  
大葉 10 枚くらい

〈作り方〉

- ① 米は洗って 2 合の水の量で浸水する。
- ② 椎茸は薄切り、人参は千切り、大葉は縦半分に切って横にして千切りにする。
- ③ ①の水を万能つゆを入れる分だけ取り、万能つゆを入れて混ぜる。椎茸、人参、ツナ(汁も全部)を広げて入れて炊く。
- ④ 炊いたら大葉を加えて混ぜ合わせる。  
\*大葉ではなくて、万能ネギや三つ葉などお好みの食材を使っても OK。



### ビジョンフードよやくらぶ登録状況(7月末現在)

7月期首組組合員 1292 人中

登録人数(人員率) 前月より・・・

米	380 人(29.4%)	-15 人
牛乳	514 人(39.8%)	±0 人
鶏卵	628 人(48.6%)	-5 人

ビジョンフードをおおぜいで食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します。次世代の子どもたちが安心して、健康に暮らしていく社会をめざします。

# せっけん情報局

泥汚れに

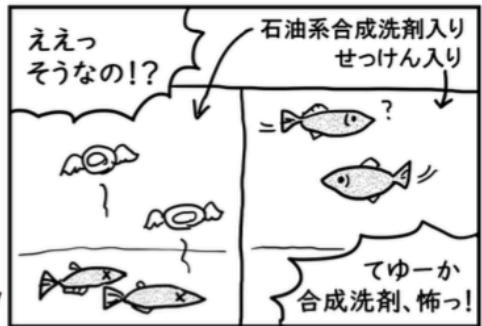


襟・袖の黄ばみに



せっけんを直接こすりつけて、洗濯機で洗濯！キレイになるよ☆

## 洗浄力と安全性？ おしえてせっけん仮面！



※実際に過去に行われた実験です。

## 開催報告

7/28(日)

### 夏休み親子企画！

### ソーラークッカーを作ってみよう&とんきの学習会

37人が参加。家族参加が多く、ソーラークッカー作りはパパの腕の見せ所となりました☆晴れの日、おうちで・アウトドアで・災害時にエコ料理ができる楽しみが増えたらいいですね！試食は、夢風ブランドのしょうつつるを入れたカオマンガイ。風味がよく好評でした。でんきのお話は、家族間で自然エネルギーや環境について話し合うきっかけ作りになりました。

資源は有限。

未来の子どもたちが健やかに過ごすために、生活クラブでんきを選びませんか？



- 託児を希望された方には、主催者から連絡しますので、携帯電話番号とメールアドレスを記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。
- エコロたすけあい制度加入者は託児無料。未加入者は子供一人につき500円(当日加入は無料)。
- 定員が決まっているイベントや託児を依頼したときのキャンセル連絡は、前日午前中までに必ずお願いします。
- いずれのイベントもお断りする場合のみご連絡いたします。
- ご記入いただいた個人情報は、まち活動の範囲に限り使用致します。



# 江戸川南北 9月号 参加申込・通信欄



提出は牛乳以外の配達便または FAX で。WEBからも申し込み可能です。

(FAX宛先：生活クラブ生協 ペイ東京センター 047-393-6353)

江戸川イベント一覧

お名前(ふりがな)	組合員コード	電話番号
住所	E-mail アドレス	

↓参加希望の項目に○をつけてください。(詳細は本紙 2~5 ページをご覧ください。)

印	日時	イベント名	託児	申込メ切
	9/8(日)	生き物環境調査・水辺の調査	/	当日 OK
	9/10(火)	耳つぼりフレ講座【定員 23 人】	メ切済	当日 OK
/	9/13(金)	私と家族のマイ避難計画(防災講座)【定員 50 人】 ※上記 QR コードより申し込みください。	9/6(金)	9/6(金)
	9/17(火)	子育てママのおしゃべり会【定員 20 人】	/	9/13(金)
	9/25(水)	元気な時に考えておきたいエンディング【定員 25 人】	9/13(金)	9/20(金)
	9/30(月)	お米を食べよう! 土鍋でエコ調理【定員 25 人】	9/23(月)	9/23(月)
	10/6(日)	親子で聴く いのちのお話(性教育講座)【定員 50 人】	9/27(金)	9/27(金)
	10/9(水)	北西 幸せな気持ちになれる美味しいギフトを!冬ギフト	/	当日 OK
	10/14(月・祝)	まち 大切なあの人に心温まる贈り物を届けよう,冬ギフト	/	当日 OK
	10/22(火)	中 冬のギフト試食会	/	当日 OK
	10/23(水)	南 みんな大好き焼肉で冬はパーティ!冬ギフト	/	当日 OK
	10/31(木)	北東 冬ギフト・クリスマス・お正月試食会&アルバムカフェ	10/24(木)	10/24(木)
	11/10(日)	まち クリスマスコーディネートとクリスマスケーキ試食会	/	当日 OK

まちのお手伝いに参加できます。興味があります。

- ちいき委員 消費委員(お結びの会) 託児ケア チラン配り 企画の講師  
キャラバンの手伝い 広報紙南北印刷のお手伝い(ペイ東京センターにて)

9/24・25・26 のいずれか 1 日のみ詳細未定※交通費補助あり

随時募集

託児申込	お子さんのお名前(ふりがな)	エッコロ→加入・未加入 託児経験→あり・なし
	(年齢 歳)	

## 【通信欄】ご意見・ご質問など

企画・託児申込の際の  
注意事項は 7 ページに記載

-----  
-----