コルザ

11月号 2023 No.460

サステイナブルなひと、生活クラブ

生活クラブ 虹の街

生活クラブ虹の街は生活クラブ千葉の通称です

コルザはフランス語で「菜の花」 生活クラブ虹の街の機関紙です

ドイツのライン・フンスリュック郡の地区独自の廃棄物管理会社では、 ①管理棟はより多くのエネルギーを生成するパッシブ（省エネ）ハウスに ③隣の、かつて広大なごみ捨て場だった山の上には一面にソーラーパネルを設置 ④ごみ回収のトラックには「きちんと分別して有機肥料やエネルギーに変えよう」と書かれている。②街中の街灯には太陽光パネルがついている

（詳しくは 2 ページ）

目 次

2 特集：再生可能エネルギー

4 活動ファイル：豚肉学習会

5 ひと：ビオサポマイスター
今月の消費材：豚肉レシピ

6 千葉グループからのお知せ：
風の村 W.Co 千葉 せっけんの街

7 クララブちゃん
虹いろフェスタ 2023 案内
こんにちは！赤ちゃん♪
せっけんプレゼント

8 ブロック活動ファイル：市原 ベイ
11 月のデポー

お友だち紹介キャンペーン

あなたに合った方法で
お友だちに生活クラブを
紹介してみませんか

再生可能エネルギに CHANGE!
生活クラブでんき
申し込みはこちら→

理事会だより（９月議事抜粋）

組合員の皆さんに９月理事会の報告をします。

９月理事会は実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

① 首都圏４単協で今後の共同購入事業・運動のあり方について調査研究をするため「第３回くらしと共同購入についての組合員アンケート」を実施します。全体で無作為の 7,000 人、虹の街は 1,500 人の組合員を対象とします。

② 「ノーモア・フクシマいわき市民訴訟原告団」の呼びかけに応じ、「福島第一原発事故の国の責任を否定した最高裁 6・17 判決を見直し、公正で正義あふれる判決を求めます」団体署名を本部・センター・デポー合わせて 16 筆提出しました。

８月の組織報告 総供給高 639,116,113 円
総組合員数 43,906 人（班 4,190 人 個別 21,811 人 デポー 11,775 人 その他 6,130 人）

★本紙は、古紙再生紙・ベジタブルインキ・見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを使用しています。

デンマーク・ドイツ再生可能エネルギー視察

再生可能エネルギー政策と地域づくり　ドイツ・デンマーク視察ツアー 2023

9月1～10日、ドイツ・デンマークの再生可能エネルギー政策と地域づくりの視察に福住理事長が参加しました。現状と先進事例を報告します。

自然エネルギー 100%のサムソ島

デンマークはオイルショックを機に1985年には原子力発電は導入しないと決定し自然エネルギーにより化石燃料を減らす政策がとられました。

サムソ島では島民が徹底的に話し合い2006年に自然エネルギー100%に成功。島民が、温水・地域熱供給のオーナーです。「なぜ必要か議論を重ねてきた経験と個人の視野ではなくコミュニティ全体で考えることが必要です」とサムソエネルギー環境事務所のソーレン・ハーマセンさん。

地域熱供給で需要と供給も伸ばす

デンマークでは1979年に廃熱を地域熱供給に使うと決定（power to heat）。電気ボイラーとバイオボイラーを、経済性・安定供給の視点から電力価格に応じてフレキシブルに対応。電力を一次利用に留まらず熱に変えた二次利用は目から鱗。再エネに合った需要と供給を伸ばす仕組みです。

洋上風力基地は雇用も生み出す

ユトランド半島の西側・北海に面したエスビアウは、洋上風力施設の基地港湾でヨーロッパ最大規模。漁村として発展してきたことをベースに、今は洋上風車の部品の輸送・組み立て・運搬・メンテナンス・職業訓練など多くの仕事に約1万人が雇用されています。デンマークで最もサステイナブルな漁港との自負が伝わってきました。

ドイツのエネルギー大転換は持続可能性とエネルギー安全保障へ

再生可能エネルギー機関の担当者によると、2045年にはカーボンニュートラルをめざすドイツ。それには4つのステージがあり①再エネ導入。風力と太陽光の量産体制と技術開発。②システム統合。ベースロードの概念をなくし再エネをエネルギーシステムに組み込む。③変動する再エネの余剰電力を蓄電や熱や交通に転用。④化石燃料完全代替。で、今は②の段階。28年までに人口1万人以上の自治体は熱利用計画策定が義務付けられています。

ヴッパタール気候・環境・エネルギー研究所の担当者は「エネルギー政策は気候政策をどう実現するかが鍵で、生活モデルを変えてエネルギーの消費量を減らし『足るを知る』こと。公正性も重要で、低所得層への金銭的支援や脆弱層である女性へのアプローチも大事です」と話しました。

脱原発と自然エネルギーの生き証人！緑の党フェル議員（元国会議員）と意見交換

原発をやめる理由は「ウランなどの資源に限界がある・高コスト・建設時間がかかる・最終処分場の未定・原爆の原材料・福島の汚染水問題」とし「再エネは高すぎる・不安定などのフェイクニュースを流すロビー活動ネットワークがアメリカ石油業界・政治家など世界中に広がっている」という事実にビックリしました。

「気候保護のためには温室効果ガスをゼロにし、全て再エネで太陽光と風力は欠かせない。エネルギー政策の転換は新産業を生み出し、太陽光は今後リードする分野で、取り組まない国は産業界で地位を失うことになるだろう。高コストの化石燃料や原子力は生活を直撃することを市民に知ってもらい良い意見・正しい知識をメディアに載せることが必要」との意見を拝受しました。

廃炉したビブリス原発のその後

ヘッセン州環境省で話しを聞きました。「廃炉はドイツ連邦の原子力法・放射線保護法に定められ、環境省が汚染の管理・許認可手続き・廃棄物管理・監査しています。原子力法は停止が前提で、廃棄物や汚染物の保管や処理などの廃炉作・残余作業、解体時に必要な予防措置や解体作業のプロセス、作業の監査の仕方や監査材料まで書かれています。放射線保護法にはクリアランス（放射性物質として扱わない）条件を10μSv（マイクロシーベルト）以下と定め（条件クリアで持ち出し可能）、これらの過程は公開され、地域住民の信頼を得ることが大事です。脱原発が多くの人の合意を得ており、ビブリスは廃炉で一旦雇用が減ったが解体作業が新たな雇用を生んでいます。放射性廃棄物は原発敷地内の中間貯蔵施設に安全に保管され、期間は40年（2046年まで）。最終処分場が未定なので更新することになるだろう」。

気候保護やエネルギー転換には省エネとエネルギーの効率化がポイント

実践を州から委託されている民間団体のトップの話しです。「市民に情報提供して行動を促すために、太陽光20年間の経済性がわかる『太陽光台帳』提供・家の断熱のDIYで窓の付け替えの動画配信・無料で電球をLEDに交換など省エネのアドバイスもしています。自治体の地域熱計画策定の義務化に伴い、利用可能な熱源がわかる『熱台帳』提供。市民のエネルギー協同組合設立のアドバイスもしています」。

地域エネルギー自立の先進事例の村

ライン・フンスリュック郡では、1995年にはエネルギーを輸入して化石燃料に頼っていましたが、今では100%再エネで電力自給率は300%超。年間2億9千万ユーロを郡外に流出していた化石燃料代が留まり、再エネにより雇用も生み地域経済が活性化。（表紙写真）

郡の気候保護マネージャーの「まずは省エネ。省エネは眠れる巨人、子どもたちと共にすすめること。自治体の公有地に立っている風車からは賃貸料が入り、公共サービスなどへの経済効果の見える化も大事。先進的で、我々が灯台となって地域に示していきたい」という言葉が印象的でした。

署名に参加して脱原発・脱炭素と再生可能エネルギーへの転換を加速させよう

ドイツ・デンマークでは原発はNO、気候保護には再エネというのが市民のコンセンサス。住民主体の街づくりにエネルギー自治が組み込まれ再エネによる豊かなくらしがありました。私たちが思い描く社会に重なります。一人ひとりの思いを集めて大きな力に。署名に参加して社会を変えましょう。

理事長　福住洋美

にかほ研修報告

7月22・23日に組合員リーダーツアーとして、持続可能な自然エネルギーを通じた地域間連携のしくみを学ぶため、生活クラブ風車「夢風」が建つ秋田県にかほ市と「庄内・遊佐太陽光発電所」がある山形県遊佐町へ。首都圏4単協の組合員リーダー・研修として参加のW.Coのメンバー・職員を含め34人、千葉からは5人の組合員が参加しました。

1日目は生活クラブ風車「夢風」を見学。2012年に首都圏4つの生活クラブ生協でつくりました。実物を目の前にして壮大さに感動、想像していたより回転がゆっくりだと感じました。国産最後の風車で、無駄なく効率的に発電するよう風速4mになると回るなど、風を受ける仕組みも知りました。風車の概要説明とタワー内・高圧受変電設備を見学し代表者が、地上80mのナセルにも登頂。「夢風」が海と山に囲まれた自然豊かな場所で再生可能エネルギーの自然の資源を最大限活用したエネルギーであり保守点検により維持管理されていることを改めて感じました。

建設地芹田（せだ）地区の自治会館前の広場で、にかほ市長・市職員、地元芹田地区の歴代自治会長や住民、夢風ブランドの生産者の皆さんが準備、歓迎のバーベキュー交流会が行われました。地元の名産品を味わいながら、「夢風」を通しての交流・つながり・信頼関係を実感しました。

2日目は2024年に稼働予定の2基目になる、院内発電所の建設予定地を見学。夢風よりも大きなドイツ製の風車で、風況が良く、今後は院内の方たちとも交流を広げていきます。

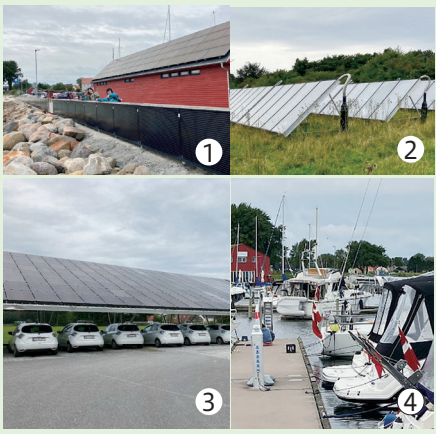
夢風ブランドのタラーメン製造の伊藤製麺所の工場見学では、伊藤実さんから、製造工程や生活クラブ組合員との交流で信頼関係が生まれたこと等を聞きました。

午後は、山形県遊佐町共同開発米部会の池田恒紀さんの案内で、無農薬の田んぼを見学。「庄内・遊佐太陽光発電所」の売電益による「庄内自然エネルギー発電基金」を活用したアイガモロボなどを見て、無農薬米の生産者の苦労を実感しました。

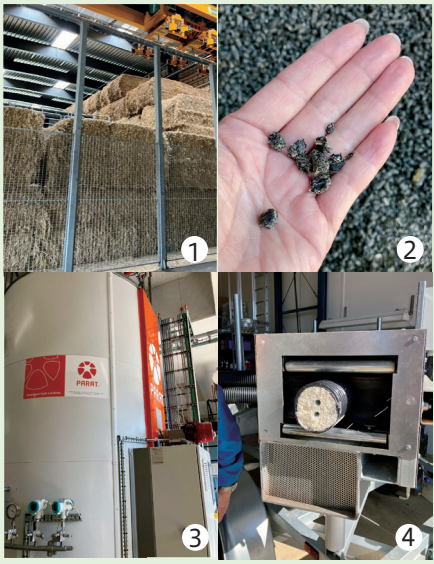
「庄内・遊佐太陽光発電所」は18MW（メガワット）で年間約5,700世帯分の電気を発電。「庄内エリアFEC自給ネットワーク」づくりと連動し、酒田市と遊佐町の賛同を得て前出の基金を創設し、発電所から毎年約1千万円程度を基金に拠出。このメガソーラーが生み出す利益が遊佐の田んぼや地域活動に貢献・地域循環のつながりも確認できました。

生活クラブでんきは、でんきをつくるだけでなく、人と人との関係性もつくっています。これらのつながりを肌で感じることができ、有意義な時間を過ごすことができました。

理事　浦上　恵



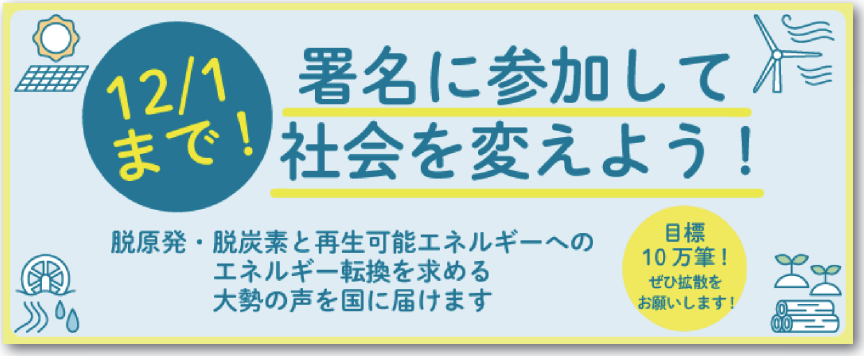
サムソ島：陸上・洋上風量発電で島内の電力需要の100％を供給。①こんなところにも太陽光パネルが！屋根だけでなく海岸沿いのフェンスにも　②太陽熱パネル。温水が供給される　③市の公用電気自動車の駐車場。充電もここで　④船も電動。港にも充電設備がある



トーリング：バイオボイラーで、①わらで②木質ペレットを燃焼し湯を沸かしタンクに貯湯。③電気ボイラー　④配管で地域に供給している

エスビアウ：①港湾局のビル　②ナセル　③長さ90mの羽根　④風車の支柱

署名活動に参加しよう！



詳しくは、こちらから　↑

豚肉学習会

9月16日、京葉ガスコミュニティてらす（市川市南八幡）にて、消費委員会主催の豚肉学習会を開催しました。久しぶりの実開催・土曜日とあって、申し込みは定員を上回り抽選となりました。当日は、小中学生のお子さんやお父さんなど家族での参加もあり総勢56人。学習会への関心の高さが伺えました。

講師の（株）平田牧場本社ミートセンター（山形県酒田市）の門脇公介さんと本間平盛（たかもり）さんは、前日夕方からの職員対象の豚肉学習会に合わせて来所されました。

平田牧場の豚肉について

平田牧場と生活クラブとの歴史

1972年、当時は真っ赤なウインナーが主流だったころ、無添加のポークウインナーが欲しいという組合員の声に応え、一緒に取り組んだのがきっかけとなり、豚肉を取り組むようになりました。

平田牧場のこだわり

平田牧場の豚肉は、すべて「日本の米育ち」。豚1頭当たり肥育期間（約123日）に83kgものお米を食べています。お米を食べることで田んぼを有効活用し自給率のアップにもつながるうえ、おいしい脂身の豚肉となります。また、遺伝子組み換えでないトウモロコシや大豆カスの餌を給餌し、開放豚舎のためストレスフリーで健康な豚が育ちます。品種は、オリジナルの平田牧場三元豚。他の三元豚との違いは、黒豚を掛け合わせているのでまろやかな味わいです。

豚肉の1頭買い

豚肉にはモモ・ロース・ヒレ・バラなどの部位がありますが、1頭からとれる肉・部位の量は決まっています。例えば、バラばかりが売れていくと他の部位が余り、バラをとるためにと畜しなければならず価格の上昇にもつながります。バランスよく食べることで余剰部位がなくなり安定した生産ができることになり、何より命をいただくという意味でも大切なことです。

それぞれ用途や味も違いますので、楽しみながらいろいろな部位を意識して利用してみてください。レパートリーが広がりますよ。

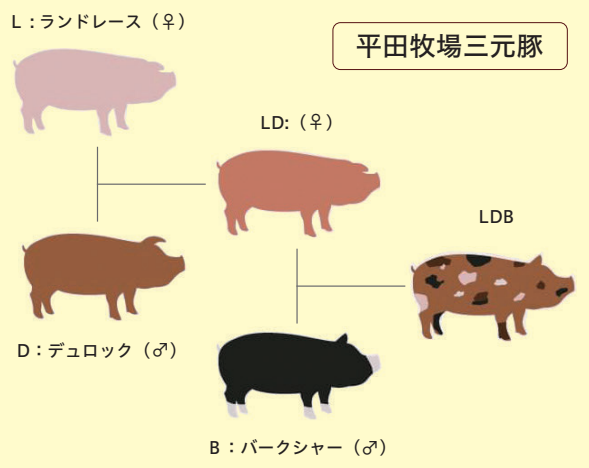
豚肉の切り分け

骨のついた半身(写真右)から骨を取り除き（脱骨）、各部位に切り分けます。

「半身からはヒレは1本しか取れないんです」と各部位の説明をしながらの本間さんの巧みな包丁さばきに、参加した皆さんは釘付けに。

参加者からは「初めて見ました。すごいと思ったのと同時に豚肉の部位が良く分かって、1頭買いの意味も納得しました」という声が聞かれました。

写真上：初めて見る半身を前にして撮影、本間さんの話しに聞きいる参加者
写真下：半身から部位ごとに分けられた豚肉



コロナ禍のため4年ぶりの実開催となった今回の豚肉学習会。長い歴史のなかで培ってきた生産者と組合員との交流が復活し、消費材の良さを再確認することができました。これからもおいしい豚肉をつくり続けられるよう、皆で食べ続けましょう。豚さんに感謝して。

消費委員長　並木道代

日本の米育ち
三元豚　平田牧場　金華豚

ひと

「まごはやさしい」食材を使って栄養バランスのとれた食事作りを提案していきたい

千葉ブロックで、4月からビオサポマイスターとして活躍中の木村さんに話しを聞きました。

木村朝恵さん（2018年加入）

ビオサポマイスターになったきっかけついて教えてください。

以前からビオサポマイスターの活動に興味があり、昨年度ビオサポマイスター養成講座のポスターを見て、運営委員・理事さんからのお声かけもあり、受講しました。

ビオサポマイスターをやってみていかがですか。

生活クラブの消費材・ビジョンについて改めて知ることで、健康な身体は食からつくられること、身体にとって良い食とは何かを、多くの方に伝えたいと思いました。

ビオサポマイスターの活動内容について教えてください。

ビオサポマイスター講座では主に、お米や牛乳などのビジョンフードについて栄養面や活用方法など、講義や調理を交えて、おいしく食べてもらう提案をしました。

現在、12月の虹フェスに向けて、虹フェスメンバーや同期のビオサポマイスターたちと、ブロック担当消費材の一つ、新生酪農（株）の牛乳について深堀をしています。

これからどんなことをしたいですか。

現在、赤ちゃんの食支援に携わる活動をしています。私自身小学生と幼児3人の子育て真っ最中ということもあり、子育て世代のお母さんたちに、生活クラブの良さや活動を伝えていきたいです。また、食育につながる親子教室や食育活動、企画では、できるだけ子どももおいしく食べられ、そして、栄養バランスのとれた食事作りを提案していきたいと思っています。

消費委員会作成の『豚肉レシピ』にレシピ提案をしました＊。つくってみて、家族に好評だったメニューです。今後もできるだけわかりやすく、簡単にできるレシピを紹介したいです。

好きな消費材は何ですか

いろいろありますが、平牧の豚肉は毎週欠かせません。料理に合わせて各部位を利用しています。

＊下の「豚肉のバルサミコソース焼き」が木村さんのレシピです。

今月の消費材　豚肉レシピ　…ビオサポマイスター提案のレシピ集…

豚肉のバルサミコソース焼き

材料（2人分）　冷凍豚肉スペアリブ＊または豚肉バラブロック1個　真塩・粒胡椒 適量
漬けダレ：はちみつ大さじ 2　バルサミコ（酢）大さじ2　丸大豆醤油大さじ2　オリーブオイル大さじ1　おろしにんにく 小さじ1

❶ スペアリブ（ブロックは一口大に切る）に真塩と粒胡椒を振り、漬けダレの調味料を合わせ、漬け込む（1時間）
❷ 180℃に予熱したオーブンに入れて、片面15分焼き、裏返して15分程焼く。

＊スペアリブは、不定期にデポーやｅくらぶで取り扱うことがあります。

豚バラチャーシュー

材料　豚肉バラブロック　700g
A：丸大豆醤油・酒・水　各1カップ　生姜の皮1片分　長ねぎ（青い部分）10cm
薬味（生姜・ねぎ・辛子など）適量

❶ 小さめの鍋に豚バラブロックとAを入れ、火にかける。（豚肉がつかるぐらい）
❷ 沸騰したらアクを取り、弱火で1時間煮る。
❸ 粗熱が取れたらスライスし、好みの薬味を添える。

※甘くないので、いろいろなラーメンのトッピングにも合います。

ゆで豚のねぎ塩

材料（4人分）
豚肉肩ロースブロックor豚肉モモブロック600g　ねぎ2本　生姜1かけ　白菜1/4株
黒七味（粉山椒）　真塩　食酢・丸大豆醤油

❶ 豚肉は鍋に塊のまま入れ、香りと味出し用に2～3つに切ったねぎ1本分とつぶした生姜を加える。肉の半分くらいの高さまで水を注ぎ、強火にかける。
❷ 煮立ったらアクをすくい取り火を弱めて蓋をし、1時間くらい蒸し煮にする。途中で肉のわきに白菜を入れ20分位肉と一緒に蒸し煮にし、そのまま冷ます。ねぎと生姜は取り除く。
❸ 薄く切った豚肉を器に並べる。残りのねぎをみじん切りにして乗せ、真塩適量と黒七味を振る。白菜を食べやすく切って盛り合わせ、酢醤油を適量かける。

アレンジ // ビオサポレシピから //

ゆで豚のチーズリゾット風

材料（2人分）　写真は1人分
ゆで豚120g　ゆで豚のゆで汁1.5カップ　玉ねぎ・ぶなしめじ・ほうれん草各50g　オリーブオイル大さじ1　ご飯200g　牛乳1カップ　シュレッドチーズ30g　パウダーチーズ大さじ2　ブラックペッパー適宜　★バター5g　真塩少々

❶ ゆで豚は1cmの角切り、玉ねぎはみじん切り、ぶなしめじは小房に分け、ほうれん草はサッとゆでて、ざく切り。オリーブオイルを熱し、玉ねぎとぶなしめじを1分ほど炒める。
❷ ゆで汁とご飯を加えて軽くほぐし、煮立ったら弱めの中火にして5分ほど煮る。
❸ 牛乳・❶・ほうれん草・シュレッドチーズを加え、汁気が少なくなるまで5分ほど煮て火を止め、★を加えて味をととのえる。器に盛り、パウダーチーズと好みでブラックペッパーをふる。

千葉グループからのお知らせ

生活クラブ千葉グループは、県内の生活クラブ関連 10 団体の総合力で地域をより住みよく暮らしやすくするために社会問題の解決とコミュニティの再生に寄与します。

←各団体の HP へ

生活クラブ風の村　事業本部：佐倉市山崎 529-1
tel：043-312-0833　fax：043-312-0208
https://kazenomura.jp/
e-mail：info@kazenomura.jp

アウトカム評価の推進

風の村では 6 年前から 2 つの評価ツール用い、分野に応じて使い分けながらアウトカム評価を実施し今年度で 6 回目となります。

1 つは ASCOT というもので、英国ケント大学で開発された社会的ケア関連 QOL（生活の質）の測定尺度です。津田塾大学の森川美絵教授を含む研究チームが日本語版を開発されました。社会的ケア（Social Care）とは、人々の日常生活・社会生活を支えるための社会福祉や介護などの支援・ケアサービス、社会福祉制度や介護保険制度などの制度化されたものと、制度外のインフォーマルなものの両方を含みます。

もう 1 つは WHO-DAS2.0 というもので、ICF（国際生活機能分類）の「活動」と「参加」を評価できるよう WHO（国際保健機関）が開発したものです。

初年度（2018 年度）は、精神障がい者のグループホームの 2 カ所（柏市と茂原市）で ASCOT による評価を実施しました。8 領域 9 項目と質問内容はシンプルですが、本人がどう感じているかが可視化され支援者にとっての気づきにつながりました。例えば、支援者が良かれと思って行っていた「残さずに食べてくださいね」等の食事への声掛けは、人によっては無理強いになっていたことや、何十年も前の身体的負傷が、ご本人にとっては今も生活に不自由を感じる要因となっている等は調査したからこそ気付くことができた心の声でした。

支援者からは、「個別支援計画を見直す良い機会となった」「来年度も同じ調査を行って変化を知りたい」等の声が上がり、それ以降毎年対象となる事業所数を増やしながら、今年度 59 の事業所、1000 人を超えるご利用者の調査を実施したところです。この後、評価結果を基に振り返り研修を行い、必要なケースについては支援計画を見直していきます。

アウトカム評価は、私たちの支援がご利用者・ご入居者の自己決定を尊重し生活の質の向上に寄与しているかを確認するために必要不可欠なものです。私たちには、その結果から得られた情報を自分たちの行っている支援への気づきとして次に生かしていくことが求められています。

生活クラブ風の村　島田朋子

ワーコレ千葉　事業本部：柏市十余二 380-97 柏センター内
tel & fax：04-7134-0072
https：//wcochiba.org/
e-mail:：wcochiba@s2.dion.ne.jp

虹の街の組合員活動や地域のおまつりに W.Co が参加！

地域のおまつりに！（京葉エリア事業所）

つながりひろがれ ぽっぽの市 / ワーカーズの働き方伝えます

11 月 5 日（日）10：00 ～ 16：00　場所：稲岸公園

フリーマーケット・産直野菜・カフェ・ワークショップ・パフォーマンスなど楽しいイベントあり

※雨天で高浜ショッピングセンターでの縮小開催の場合は、ワーカーズの参加はありません。

柏ブロックのちいさなマルシェに！（東葛エリア事業所）

キッチンカーで GO ！～どこでもこども食堂～

11 月 25 日（土）12：00 ～ 13：00

場所：デポー大津ヶ丘前　※小雨決行

お弁当無料配布（80 食）、フードパントリー（お米等 50 世帯分）、W.Co 食の事業所のお弁当・惣菜の販売（予定）

9 月 23 日のちいさなマルシェ →

せっけんの街　本部：柏市小青田 29-2
tel：04-7134-0463 fax：04-7134-7468
https://www.sekkennomachi.org/
e-mail：info@sekkennomachi.org

11 月 23 日（木・祝）は NPO せっけんの街 手賀沼工場へ！

せっけんの街と今日から始める SDGs

講演会　**蝶絶体験 in せっけんの街**

10：00 ～ 12：00

2000 ㎞の旅をする蝶・アサギマダラ。人と自然をつなぐ自称蝶使いの道端慶太郎さん（生活クラブ奈良組合員）から植物や生態系のお話をうかがいます。蝶を育て空へ放すキットの販売もあります。

＊定員：25 人　参加費：1,000 円 / 大人

見学＆体験　**手賀沼工場オープンデイ**……無料

12：30 ～ 15：30

手賀沼工場見学：粉せっけん焚きのお釜を見てみよう！

地域交流スペースうてな：こねこねマイせっけんづくり体験。

＊台所用液体せっけんおれんじとせっけんの街（粉）の量り売り。

＊廃食油持参の方にせっけんサンプルをプレゼント！

＊会場・住所は、上記 NPO せっけんの街本部です。

＊どちらの企画も要申込。上記へメール・電話で。

虹いろフェスタ 2023　ブロック担当ブース一覧　柏・千葉・佐倉・松戸・市原・ベイ

消費材名：生産者名 予定している試食	丹精國鶏：（株）秋川牧園 ローストチキン・鶏もも肉ソテー・鶏しゃぶ	味噌：（株）マルモ青木味噌醤油醸造場 味噌汁・味噌味比べ	焼きのり：みえぎょれん販売（株） 焼きのり食べ比べ
パスチャライズド牛乳：新生酪農（株） 牛乳・野菜ミルクスープ	キャラメルショコラケーキ：全国農協食品（株） キャラメルショコラケーキ・ピザ	丸大豆醤油：タイヘイ（株） 卵かけご飯味付け総選挙	牡蠣味調味料：コーミ（株） 牡蠣味調味料使用の炊き込みご飯
冷凍ゆでそば：（株）おびなた 冷凍ゆでそば	練製品各種：（株）高橋徳治商店 おでん	遊 YOU 米：庄内みどり農協 遊 YOU 米白米・おこし	明太子：（株）泰山食品商行 からし明太子・しそわかめちりめん
調理用合わせ酢：私市醸造(株) 調理用合わせ酢のピクルス・黒酢ドリンク	牛肉：北海道チクレン ステーキ・ローストビーフ	小粒納豆：（株）カジノヤ 小粒納豆・麹納豆	うなぎ長焼き（静岡産）：静岡うなぎ漁業協同組合 うなぎ蒲焼き
豚肉：（株）平田牧場 豚しゃぶ	フェアトレードのナッツとドライフルーツ：（株）プレス・オールターナティブ カシューナッツカレー味・レーズン・ワイン	平飼いたまご：（株）AIC ゆで卵	＊試食は数量に限りがあり、なくなりしだい終了とさせていただきます。ご了承ください。

こんにちは！赤ちゃん♪ せっけんプレゼント お誕生おめでとう！

せっけんを使うことで環境問題を考えるきっかけにしてほしいと、お母さんと赤ちゃんに、生活クラブのせっけんを贈ります。

清水 春璃（はるり）ちゃん	2023.04	髙澤 万智（まち）ちゃん	2023.08
飯島　新（あらた）ちゃん	2023.06	山本 あかりちゃん	2023.08
古川 愛歩（あゆむ）ちゃん	2023.08	松浦 伊吹（いぶき）ちゃん	2023.08

配達時またはデポーフロアに提出してください。

				申込締切
組合員氏名		組合員番号		
こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント　申請書　（太枠の組合員氏名と番号を記入してください）				1歳の誕生日の前日までに申請してください。
赤ちゃんのなまえ	ふりがな	赤ちゃんの生年月	20　　年　　月生まれ	
『コルザ』に掲載してもよろしいですか。　（はい・いいえ）				

↑WEB からの申請はこちらから

＊いただいた個人情報は適切に管理し、虹の街の活動以外には使用しません。

コルサ
2023 11月号
編集：コルサ編集委員会
発行：生活クラブ生活協同組合千葉（生活クラブ虹の街）理事会
〒261-0011 千葉市美浜区真砂 5-21-12
tel：043-278-7671 fax：043-279-7490
https://chiba.seikatsuclub.coop/

ブロック活動ファイル

市原　安心して使えるスパイスとは？

9月14日、いすみ市の大原文化センターにて和高スパイス（株）井上慎哉さんを講師に生産者交流会を開催し、組合員23人・員外3人が参加しました。

インド風カレースパイスセットを使ったキーマカレーを調理しながら、生活クラブ消費材10原則は、生活クラブと生産者は共に対等な立場で消費材を開発し、共同購入を通じて「健康で安心して暮らせる社会」の実現をめざしていること、国産本わさび使用のおろし本わさび・チューブやキサンタンガム不使用の粒入マスタードなど市販品との違いについて学びました。生活クラブだからこそ、生産者と直接話ができる生産者交流会、今後も開催していきたいです。

運営委員　中臺絵理

キーマカレー・ターメリックライス・蒸しポテトのスパイス&ガーリックソルト和え・蒸し野菜・2種類のディップ ①わさびマヨネーズ②アイオリソース（粒入マスタード・マヨネーズ・玉ねぎ・にんにく・塩こしょう）・からしきゅうり漬け（からし・素精糖・真塩）

ベイ　元気あんぱん作ろう！

9月14日、クラブ・ラヴィータベイ（コミュニティ＊）のパンづくり企画を浦安市高洲公民館で開催。組合員16人・員外1人が参加しました。親子でわいわいとお喋りしながら、また真剣に、皆さん楽しくパンづくり。手で押して発酵の具合を確かめたり、消費材のことを学んだり、「また参加したい」と好評でした。

私自身、一緒に何かをすることがとても楽しいと実感しました。消費材について共に知ることができる良い機会ですので、興味のあるものがあれば、企画に参加してほしいと思います。　運営委員　扇田良美

＊コミュニティ：組合員どうしや地域の人とのつながりを目的に、虹の街が活動を支援する制度。現在137のコミュニティがあります。

お休み
11月5・19・26日
12日はオープン
12月3・10・17日
24・31日はオープン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

デポー お友だち紹介してくださいキャンペーン 11/30まで

お友だちのデポー来所で、お買い物券（500円）。お友達加入であなたにもさらにプレゼント。お友達紹介でLINEのポイント10ポイントプレゼント。生活クラブに未加入で、初めてデポーに来た方に無料サンプルプレゼント

ここだけのお肉フェア
11/6～12 豚加工肉2品目
11/20～25 開拓牛全品・
日本の米育ち平田牧場三元全品・鶏肉7品目

週替わりで肉・加工肉が安い！ 10% off

↑デポー情報

秋の消費材紹介キャンペーン 11/4まで
おすすめ品が週替わりでお得

加工肉増量キャンペーン
週替わりで対象品が10%増量
～11/4 ジューシーパリ旨ポークウインナー
11/6～12 長熟だし仕込ハーフベーコンスライス

週替わりでおすすめ品が安い！ 10% off

生まぐろ入荷
11/4 園生　11/10 大津ヶ丘
11/11 みつわ台　11/25 新松戸

その他イベント
11/18 真砂・木刈：やきとり実演販売

11/12 日曜 OPEN！
11/10~12
ポイント2倍
・デポー組合員はクリスマス・正月用品申込〆切
・冷凍品お買い得 2パック以上利用で 5% off
・おうちでごちそうフェア 11/10～12

11月のデポー

イベント・入荷案内

黒豚入荷 11/9
平牧金華豚入荷 11/23
ほうきね牛入荷 11/4・18

まぐろ　11/18 — 10% off

あったか鍋フェア　11/4・5　トマト鍋の素
ぽん酢しょうゆ（ゆず）・すきやきのたれ — 5% off

せっけんの街の日　11/6　せっけんの街の品目
＊大津ヶ丘・園生は11/7

クッキー（W.Co 歩）ウィーク　11/6～12 — 5% off
「歩」とクッキーを紹介。おすすめ品

おうちでごちそうフェア　11/10～12　3日間**ポイント2倍**
エコシュリンプ（Mとむき身）・おすすめのチーズとワイン

納豆・漬物ウィーク　11/13～18 — 5% off
カジノヤの納豆と浜食の漬物紹介。納豆のおすすめ品

ご飯がうまいフェア　11/17・18
「ご飯のお供」いろいろ紹介。

おでん・こんにゃくウィーク　11/20～25 — 5% off
こめや食品の練り物とグリーンリーフのこんにゃくを紹介
それぞれのおすすめ品

簡単ランチ&ディナーフェア　11/24・25 — 5% off
さっと食べられる冷凍品・万能つゆ900ml
ねり和からしチューブ

コーヒー・はちみつウィーク　11/27～12/2 — 10% off
日東珈琲とスリーエイトを紹介。
森のコーヒー（豆）・パプアニューギニア

生活クラブ千葉のSNS
Facebook
Instagram

生活クラブのインターネット注文 くらぶ
スマホで簡単に注文できます！ 注文用紙提出翌日のAM11：30まで注文ができます。

コルサバックNo.