コルザ

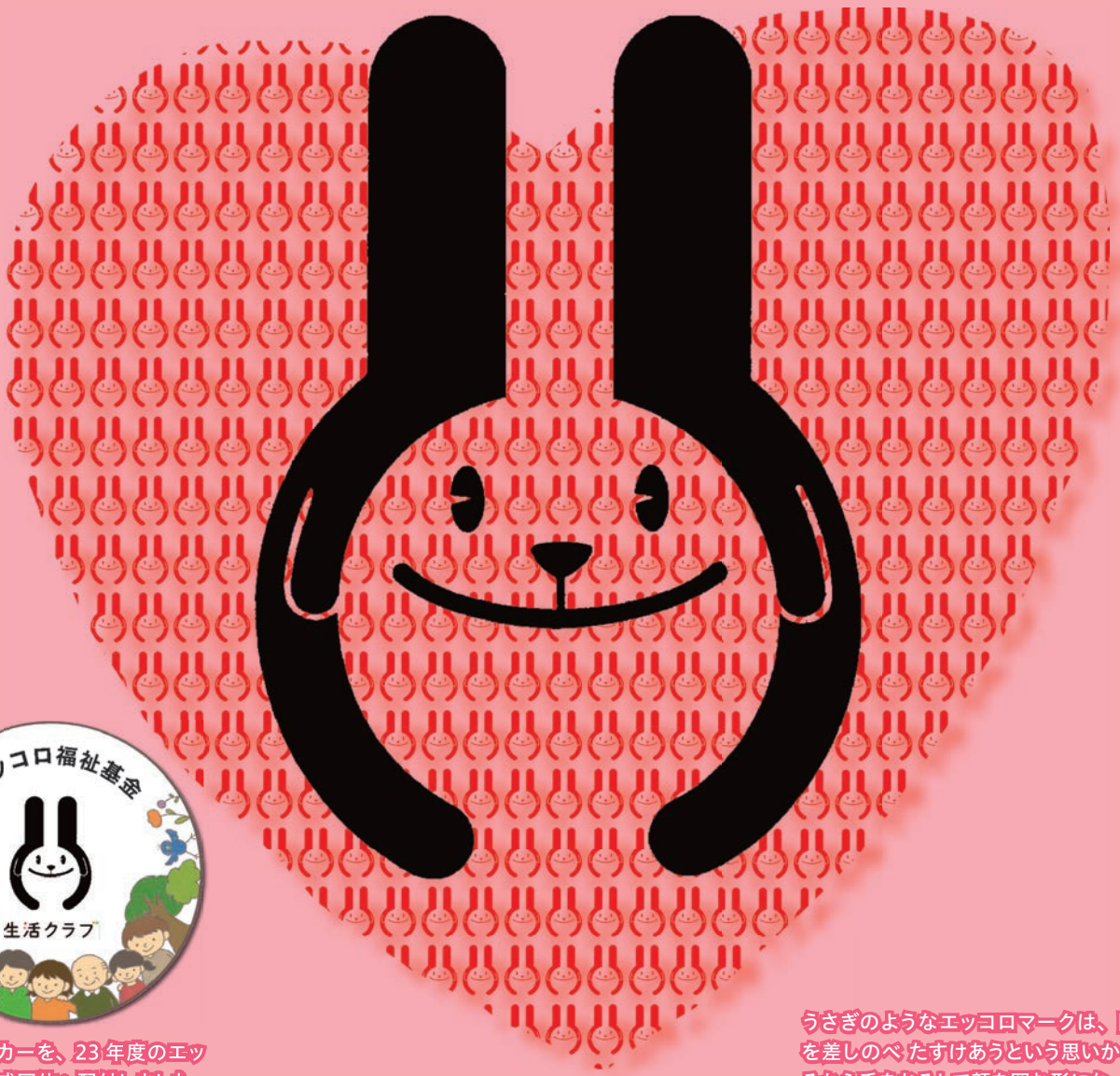
3月号　2024 No. 464

サステイナブルなひと、生活クラブ

生活クラブ 虹の街

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

生活クラブ虹の街は生活クラブ千葉の通称です



丸いステッカーを、23年度のエッコロ福祉助成団体へ配付しました。

うさぎのようなエッコロマークは、困った時に手を差しのべ たすけあうという思いから、耳のところから手をおろして顔を囲む形になっています。

目次

2　特集：エッコロ福祉基金

6　千葉グループからのお知らせ　風の村　街ねっと　W.Co 千葉

7　見守り安心サポート　こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント

8　今月の消費材：船凍するめいか　3月のデポー

理事会だより（1月議事抜粋）

1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 2023年12月に開催した虹いろフェスタ2023は、600人以上の参加で当日に20人の加入がありました。振り返りを行い、2024年度も同規模の虹いろフェスタ2024の開催を計画します。日程と会場は実行委員会で検討します。

② 2023年9月に立ち上げたデポー松葉町リニューアル委員会でデポー松葉町リニューアル活動計画をまとめました。2024年度中に194人の組合員を増やし、9月リニューアルオープン予定です。

③ こども食堂の立ち上げと運営を支援するこども食堂基金の寄付の募集を3月に、助成募集を3月18日～4月5日に行います。

12月の組織報告　総供給高　1,053,375,248円

総組合員数　43,974人（班4,204人　個別21,731人　デポー11,840人　その他6,199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。

エッコロ福祉基金

エッコロは「たすけあい」

エッコロは、イタリア語で「はい、どうぞ」という意味で、マークのエッコロうさぎには、困った時に手を差しのべてたすけあう、という思いが込められています。

エッコロ制度は、1986年から始まったおおぜいの組合員の参加でつくる「たすけあいのしくみ」です。この間、組合員の暮らしの変化や社会状況に応じて制度改正を行い、内容を充実させてきました。

23年度は改正に向け、見直しプロジェクトを行いました。今一度、人とつながり気軽にたすけあえる関係性を身近な地域につくるための「ほっとカフェ」などを新設する予定です。

エッコロ福祉基金

エッコロ福祉基金は、地域福祉が充実するための活動や事業に助成することで、地域のたすけあいの力が向上し組合員の暮らしも豊かになることを願い、1998年から始まりました。組合員が拠出する毎月100円の掛金のうち、20円を原資としています。

現在は、虹の街の福祉政策を具体化する事業に活用する「エッコロファンド」と地域で福祉活動・事業に取り組む団体へ助成する「エッコロ福祉助成」の2つを運用しています。

助成枠（金額等）は毎年、理事会で決定し、開始当初から今までの助成総額は2億円以上になっています。

エッコロ福祉助成で持続可能な社会を共に

エッコロ福祉助成は、1団体あたりの上限額を30万円、総額を200万円とし、高齢者・障がい者・生活困窮者・子どもたちが安心して暮らしていくために必要な活動や事業を行う県内の団体へ助成しています。助成活動は、「必要なものを自らまかなう」＝「自給」という、食の分野で生活クラブが大切にしていることを福祉の分野で実践したものです。生協の事業や運動だけでは解決できない課題に取り組む団体の皆さんを応援することで、持続可能な社会の実現に寄与しています。

思いも一緒に届けます

私たちの大切な掛金でつくる基金の助成先の選考は、たすけあい委員他で構成する「審査委員会」で行います。より多くの組合員の意見が届くように組合員投票の投票数は最終審査に反映しています。投票用紙の応援メッセージ欄に寄せられたメッセージは一つ一つ切り取り、団体ごとにまとめて届けています。団体からは「活動の励みになる」「助成金以上に感激した」と喜びの声が寄せられています。

助成活動期間中には、団体へ訪問・交流しています。申請用紙だけでは分からない活動への思いや地域の課題、また助成金がどのように役に立っているかを知る貴重な機会となっています。

たすけあい委員長　田端知江

「エッコロ福祉助成2023」報告は4・5ページをご覧ください。詳細は虹の街のホームページにも掲載しています。

エッコロ制度のしくみ

毎月100円の掛金は、
組合員のたすけあいや地域づくりに活用しています。

組合員への保障・支援
- 日常生活保障
- 組合員活動保障
- 託児ケアシステム風船
- リーディングサービス
- 福祉・地域づくり企画助成

暮らしやすい地域に
エッコロ福祉基金
エッコロファンド
エッコロ福祉助成

第1次審査会　2022年11月30日
2023年度のエッコロ福祉助成の応募に対して審査・選考。審査委員会メンバーは理事長・副理事長・専務・たすけあい委員長・同委員の計9人。

2023年度事業対象

エッコロ福祉助成の流れ

エッコロ福祉助成のすすめ方について
理事会（提案・承認）2022/7/20

団体の募集案内・申請受付
2022/9/26 ～ 10/31
19団体より応募がありました。

第1次審査　2022/11/30
通過団体8団体を決定しました。
理事会（報告・承認）　2022/12/13

組合員投票　2023/1/9 ～ 2/6
630人の投票と多くの応援メッセージが寄せられました。

公開プレゼンテーション&最終審査 2023/2/11
最終審査で7団体（事業）を採択しました。
その後1団体が辞退。6団体になりました。

助成団体の理事会承認　2023/2/21

団体へ通知　2023/2下旬

助成証書贈呈式　2023/3/8
虹の街本部とオンラインで行いました。

助成実施　2023/3下旬

訪問・交流活動　2023/4 ～ 2024/1
組合員が団体を訪問し交流しました。

団体より報告書受理　2024/4予定

エッコロファンド

エッコロ制度の掛金の一部を原資に、虹の街の福祉政策を具体化する事業資金として活用されています。2023年度のエッコロファンドは、4月の理事会で承認され、3つの福祉事業に拠出しました（総額350万円）。

スワンベーカリー柏店

事業名：障がい者就労支援事業　　助成額：100万円

当店は、2004年10月にオープンし、今年開業20年を迎えます。一緒に働く小林さんもセットパンの手紙を書き続けて20年。開店当初から障がい者を支えるスタッフもいます。スワンと共に歩んできた私たちは、職場が単に働く場所だけではなく一つの居場所にもなっています。今後も、私たちが元気に働き続けられる職場をめざし、皆さんに愛されるお店作りをしていきたいと思います。

くらしと家計の相談室

事業名：生活相談・家計再生支援貸付事業　　助成額：170万円

これまで県内54市町村のうち、52市町村に住む方から相談を受け、38市町村の方に「貸付」が行われています（2023.12現在）。
助成金は、県内全域に相談室の事業を知らせるためのホームページのメンテナンスをはじめ、リーフレット等独自宣伝物・自治体広報誌の広告掲載に使っています。

アリエッティ基金

事業名：生活再生支援事業　　助成額：80万円

「せっかく仕事が決まったのに通勤のための交通費がない」「公的な資金の受給が決まっても何日か待たなければならない」など「ちょっとしたお金」が「すぐに」必要になる場面が多々あります。

アリエッティ基金は、コミュニティケア街ねっと・風の村・虹の街の三者で共同管理している資金で、1口上限3万円・無利息・一括返済を原則にしています。2023年4～12月の間で、57件129万円をお貸しし、58件106万2000円の返済を受けました。

エッコロ制度　福祉・地域づくり企画助成の報告　デポー木刈 街の縁側　助成額：10万円

デポー木刈の街の縁側は、2022年度にコロナ禍のなかでひっそりと始まりました。2年目はエッコロ制度福祉地域づくり企画助成金を利用して活動に必要な整備もすすみ、地域で何かをやってみたい人が集い始めています。

入り口には、来る人を季節の花で迎えるプランター花壇、壁を飾る写真のチェーンフック・カフェや食堂用にカトラリーや用具等・折り畳み机・縁側専用の清掃用品なども整いました。必要品選定を縁側運営会議で話し合って決めたことも、仲間意識を強めているように思います。

写真クラブ・断捨利・終活・地域食堂・カフェなどさまざまなグループが縁側を活用しています。年齢層は40～70代。地域で何かちょっとしてみたいを気軽にできる場所として、デポー木刈と共に歩んでいけそうです。ゆっくりと地域の必要とされる場所と人をつなぐ縁側になれるよう仲間づくりをしていきます。店舗内にあるコミュニティペースで、地域の方と組合員でゆるりと活動ができたら最高！と頑張っています。これからも、楽しくウェルカムな木刈縁側をよろしくお願いします。

写真左：店舗前のオープンスペース　右：断捨離の会が、はぐくみの杜を支える会へのカンパ活動とその報告

＊福祉・地域づくり企画助成：福祉・地域づくりに取り組むための基盤をつくり・共感と担い手を広げるためのブロックの活動に対して助成。年間20万円を予算化し、1申請あたり10万円上限（2004年下期からはエッコロ制度改正に伴い変更）。07年度から実施し、8件の実績。

エッコロ福祉助成
2023 年度

エッコロ制度の掛け金の一部を原資にして、高齢者・障がい者・生活困窮者・子どもたちが安心して地域で暮らしていくために必要な事業や活動に助成をしています。

助成を通して、「必要なものを自らまかなう」＝「自給」という、食の分野で生活クラブが大事にしていることを福祉の分野で実践したものです。
組合員のみなさんからの毎月 100 円の掛金は、豊かな地域づくりに貢献しています。

2023 年度事業に助成を受けた6団体を組合員が取材し、レポートしました。名称右の括弧内は主な活動拠点です。

エッコロ福祉助成 2023 年度　助成事業 団体一覧

	団体名	応募事業	助成金（円）
1	特定非営利活動法人世界のともだち ホームスタート・しゅっぽっぽ	家庭訪問型子育て支援	300,000
2	ステップ	子どもの貧困対策としての学習支援	200,000
3	太田山プレーパーク	子どもたちの冒険遊び場づくり	222,490
4	チームまいまい	つながろう！ママと･保育士と･専門家と。子育てイベント･アラカルト	293,500
5	特定非営利活動法人ワーカーズ･コレクティブういず	こども食堂・制服等リサイクル事業	300,000
6	ちばこどもホスピスプロジェクト	イベント型こどもホスピス・運営チームの活動	300,000
		助成総額	1,615,990

1 ホームスタート・しゅっぽっぽ　（船橋市）

家庭訪問型の子育て支援活動を行っているホームスタート・しゅっぽっぽは、船橋市や近隣5市を活動エリアとし、保健師や家庭児童相談室とも連携を取り、子育て中の親子が孤立しないためのお手伝いをしています。その他、子育て応援イベントやボランティア（ホームビジター）の募集･養成も行っています。助成金は、家庭訪問時のホームビジターの交通費（利用者は無料）、PR ちらしや年次報告書等の作成・印刷に使用されました。

2023 年 12 月7日、船橋市西部公民館で「体験しよう！乳児と幼児の救命救急法」講座が開催され、ママだけでなく、パパやおばあちゃんも一緒に参加。乳児と小児の人形を使って、救命処置の手順・AED の使い方・誤飲時の気道異物除去方法などを体験しながら学びました。赤ちゃんから3歳児まで、お母さん同士やビジターに見守られながら、一緒に最後まで参加しました。

2 ステップ　（白井市）

勉強への意欲があっても何らかの理由で塾に行けない中学生を対象に、元教員などのボランティアスタッフが週2回、無料で学習支援を行っています。

18 時過ぎ、20 人弱の中学生が熱心に勉強中。出席率は高く、理由なく休む子はいません。温かい雰囲気のなかにも締まった空気が流れ、英語や数学を中心にスタッフに教えてもらったり、問題を懸命に解いたり、躓く部分は前学年を再度学び直すなど各々のペースですすめています。参加希望の問合せもありますが、スタッフで見られる人数にも限界があるため現在はお断りしています。

助成金は、大学生ボランティアの講師料と交通費に使用されました。お金を生み出す活動ではないので助成金頼りの継続が目下の課題。学びたい気持ちに応えて、一人ひとりのステップを大切にする活動がこれからも続いてほしいと思いました。

3 太田山（おおだやま）プレーパーク　（木更津市）

太田山プレーパークは、自然に囲まれている大きな公園にある自由広場を使って、毎週金曜日の 15：00 ～ 17：00 と毎月第2土曜日 10:00 ～ 16:00 に開催されています。子どもの幼稚園が同じママたちが「子どもたちの遊び場」を自分たちの地域でも確保したいという思いから立ち上げ、「ケガと弁当は自分持ち･自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、子どもと大人がありのままでいられる居場所づくりのために活動しています。夏のイベントでは地域の方と協力して、多くの方が来場し大盛況。今後、パンフレットの作成により、もっと周知され、多くの方が遊びや手伝いに来るようなプレーパークになったらと期待がふくらみます。

助成金は、プレーワーカーの研修や視察への参加・自然鑑賞会の講師代・ボランティアスタッフの謝礼金・ちらし作成費などに使用されました。

4 チームまいまい　（大網白里市）

チームまいまいは大網白里市在住の保育士を中心に 2020 年に結成され、一時保育やイベントを通して、子育て世代を応援する活動をしています。

イベントとして趣味に没頭「子育てママのリフレッシュ Day」、つどいとしておいしいお茶とトーク「まいまいカフェ」、講座として専門家と学ぼう「まいまい子育て講座」を計画し、いずれも託児を設け、母のみの時間をゆっくりと過ごせるようになっています。

参加しているママは母のみの時間をゆっくりと過ごせ、悩みを相談したり、講座後に連絡先を交換し提出お母さん同士でつながったりして、チームまいまいの活動の目的が実現されていると感じました。

助成金は、講座の講師謝礼やイベントつどい講座時の託児委託料・ちらし作成費・備品の購入に使用されました。

5 NPO 法人 W.Co ういず　（柏市）

人と人を結ぶ街づくりをテーマに、地域交流スペース事業（街の縁側・居場所事業）・高齢者生活支援・子育て支援の 3 本を柱に活動しています。

助成金は、仕事等でこども食堂開催時に参加できない家庭が気兼ねなく食材などを取りに来ることができる宅配ボックスの設置・その諸経費などに使用されました。

取りに来るのも難しい世帯には、大津ヶ丘こども食堂と連携がとれている中学校のスクールソーシャルワーカー4人が、宅配ボックスを活用し、区域の 20 世帯に食品を届けています。

こども食堂に制服バンクの活動を加え、幼稚園・中・高校の制服、体操服・ランドセル・教科書等の学用品の寄付を募り、クリーニングや補修をして保管します。食の提供活動だけでなく、子育て世帯へのくらし全般の支援、地域内での資源の循環が実現しています。

6 ちばこどもホスピスプロジェクト（佐倉市）

ちばこどもホスピスプロジェクトは、こどもホスピスのような、障がいや闘病中の子どもや家族が安心して過ごせる居場所づくりをしている団体です。

訪問した日はクリスマス会を開催中で、イベントコーナーではツリーを飾り、バームクーヘンを使ったクリスマスケーキを家族で楽しそうにデコレーションしていました。
今回のクリスマス会は、「プロジェクトメンバーだけでなくボランティアスタッフや医療的ケア児のご家族などみんなでつくり上げたことにより、楽しさもより大きくなった」とのことです。お母さんたちのつながりも生まれました。

助成金は、情報を発信するためのホームページ作成や夏まつり・クリスマス会のイベント開催費に使用されました。

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：事業本部：佐倉市山﨑 529-1
tel：043-312-0833　fax：043-312-0208
https://kazenomura.jp/
e-mail：info@kazenomura.jp

すまいる ぷらす smile+

特別養子縁組で結ばれた家族交流会

生活クラブ風の村ベビースマイル（特別養子縁組あっせん事業部）は、2019 年 10 月 30 日に活動を開始し、5 年目の 2024 年 1 月現在、ご縁が結ばれた（審判が成立した）家族は約 30 組います。

「特別養子縁組」は子どもの福祉です。子どもが生まれながらに持っている、一人の人としての人権が尊重され、信じられる大人に日々愛情豊かに育てられ、安心安全な環境でその成長を見守って貰うための制度です。

縁組された子ども（以下、当該児）は、育ての親のもとで健やかに成長していきますが、一方で、生まれながらに、生みの親との「断絶」という切り離せない体験と共に自分の人生を歩いて行くことになります（真実告知・テリングを受けて自分の生い立ちを知って育ちます）。

そのなかで、良いことも良くないことも含めて、幾度となくさまざまな思いを抱えるでしょう。そのため、ベビースマイルの委託は、「縁組したら終わり」ではなく、程よい距離間で新しい家族構築を見守り続けています。

その 1 つが、「家族交流会」です。（写真）審判が成立した家族は日本全域にいますが、年に 1 度、千葉に集合し交流を行っています。縁組ならではの悩みや子育て・発達の問題等、同じ気持ち・似た気持ちを共感してもらえる場所はとても大切です。

また、家族はもとより、同じ境遇の当該児にとっても、いつかとても重要な居場所になって行きます。大好きな家族だけれども大好きだからこそ言えない悩みを持った時、きっとここで知り合った友だちが、強い心の支えになるでしょう。

10 年後・20 年後、当該児はもとより、産みの親も育ての親もこの選択が、心から良かったと思えるよう、ベビースマイルは見守り続けて行きたいと思っています。

コミュニティケア街ねっと　事業本部：千葉市稲毛区園生町 1107-7
tel：043-290-8015　fax：043-290-8016
https://www.ccmachinet.com/
e-mail: info@ccmachinet.jp

募集　地域づくりのためのボランティア

あなたの「やりたいこと」、「得意なこと」を生かして
いっしょに地域づくりに参加しませんか？
あなたに合ったボランティアをコーディネートします。

募集例　●は「子ども支援」

千葉
- ●こどもカフェ　3rd プレイス虹（運営、子どもの見守り…）
- ・地域食堂 みんなのテーブル（調理、運営、話し相手…）
- ・いなげサロン（運営、高齢者の話し相手…）
- ・あみぃこ 健康麻雀教室（運営、麻雀インストラクター…）

柏
- ・光ヶ丘サロン よってって（運営、見守り、話し相手…）
- ●つなぐ・つながる・くれよん（子ども食堂運営・調理）
- ●光ヶ丘 子どもフェスタ（フェスタスタッフ）

お気軽にお問い合わせください
千葉センター（北田）043-290-8017
柏センター　（竹中）04-7170-0939

HP ↓

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

はじめまして一般社団法人「まほろば」です。

まほろばは、コロナ禍、W.Co ういずの「キッチンカー de どこでも子ども食堂」を手伝っていたボランティアスタッフが、子ども食堂の課題を解決し地域の持続可能な活動にしていこうと独立、1月9日付で法人登記が完了しました。

活動していくなかで『食には、心も体も元気にする。人を笑顔にする。人と人をつなぐ力がある』と強く感じ、W.Co の働き方が、働かされているのでなく、人に優しく心地よいと思えたことも立ち上げの動機です。

現在は、元「惣菜あい」の共同購入事業を引き継ぎ、柏センターで組合員向けの惣菜をつくっています。また、複数の子ども食堂や高齢者サロンのお弁当作り、寄付食材の加工・調理・冷凍保存を行い、食を通じた居場所のコミュニティキッチンとなっています。今後は、高齢者向けの配食サービスも視野に、食の力で、人と地域をつなぎ、食支援のプラットホームになることをめざして活動していきます。よろしくお願いします。

住所：柏市十余二 380-97
生活クラブ柏センター1F
tel：080 - 5862 - 2869（北田）

見守り安心サポート

60歳以上　個配　要登録　無料

「見守り安心サポート」は、週１回の配達時に注文や受け取りについて、離れて暮らす親族等へメールでお知らせします。緊急時には救急車等の手配と同時に登録した連絡先へ連絡します。対象は 60 歳以上の個配組合員ご本人、事前登録が必要です。
年々、組合員やその家族から「一人暮らしで不安」「離れて暮らす高齢の親が心配」の声が増えてきました。住み慣れたわが家で安心して暮らしたい願いを無料でサポートしています。

たすけあい委員会

利用者の声：　Ｋさんとお母さん

K：毎週配達が終わるとわたしのスマートフォンへメールが届きます。
母とはこまめに連絡は取っていますが、「お、今日も元気に消費材受け取ったね！」と確認できます。

母：配達担当さんと娘にダブルで見守られています。娘とは、松戸と野田に住んでいるので遠くはないですが、「お互いに安心できるよね～」と見守り安心サポートに登録しました。
皆さんオススメですよ！

虹の街 見守りキャラクターの
みまもくん
配達時に異常がないか見守ります。

登録など詳しくはこちら

お知らせ

第 48 回通常総代会開催と総代選挙

2024 年 2 月 20 日　理事会

生活クラブ生活協同組合 定款第 50 条に基づき、
当組合の第 48 回通常総代会を下記の通り開催します。
記
日時：2024 年6月 18 日（火）10：00 ～ 13：00
会場：千葉市美浜文化ホール　メインホール

議案：
第 1 号議案　2023 年度活動報告の承認の件
第 2 号議案　2023 年度事業報告、決算報告及び剰余金処分の承認の件
　　2023 年度監査報告
第 3 号議案　2024 年度活動方針及び収支予算計画の決定の件
第 4 号議案　役員報酬決定の件
第 5 号議案　生活クラブエッコロ制度規約の一部変更の件
第 6 号議案　組合員の法定脱退処理の件　　以上

総代選挙のお知らせ

生活クラブ生活協同組合定款第 45 条に基づき、当組合の総代選挙を実施します。総代は生協の最高決定機関である総代会に出席し、組合員の代表として活動報告・決算・剰余金処分・活動方針・予算等を審議し決定する重要な役割を持ちます。その任期は1年です。総代選挙は、生活クラブ生活協同組合総代選挙規約第２条に則り実施します。その要領については、総代選挙管理委員会が４月１日に公告します。立候補される組合員は、公告された要領を確認の上、総代選挙管理委員会へ所定の手続きを通して届け出てください。　以上

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。

新井 晴喜（はるき）ちゃん	2023.07
井澤 信歩（しほ）ちゃん	2023.12

プレゼントは、固型せっけん1個・台所用液体せっけんおれんじミニ 200ml・絵本『せっけん生活はじめませんか』です。

配達時またはデポーフロアに提出してください。

組合員氏名		組合員番号		申込締切
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 （男・女）	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、目的以外には使用しません。

コルザ
2024 3月号
編集：コルザ編集委員会
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 https://chiba.seikatsuclub.coop/
tel：043-278-7671 fax：043-279-7490

今月の消費材

石川県漁協小木支所（能登町）船凍するめいか

2024 年 1 月 1 日（月）午後 4 時 10 分頃に石川県能登半島でマグニチュード 7.6 の地震が発生し、石川県を中心に震度 7 を観測しました。

漁協の建屋の倒壊はないものの、津波があり港が所々陥没し、停電が続き（1 月 4 日）、冷凍庫が使えないため、いかの引き取り依頼がありました。生活クラブ連合会の飯能デリバリーセンター（埼玉県）からのトラックには「防災用飲料水 2L」200 ケース・「たまごスープ」などの食料品と備蓄していた大型ブルーシートを積み込み出発しました。（1 月 9 日）

ここ数年、するめいか漁は深刻な不漁が続いています。原因は、産卵海域の水温低下や海流に乗って北上した漁場での水温上昇など生息可能水温を越える気象条件の急激な変化によるほか、外国漁船の違法操業という問題もあります。

ブロック凍結ではなく、1 尾毎に凍結する技術は、1980 年頃に小木港で初めて開発され、釣り上げてすぐ -30 ～ -40℃で凍結するため、刺身でもアニサキス症の心配がなく、生とは違ったねっとりした甘みが特徴です。（水産庁 HP）

いかを食べて健康に！

①ドロドロ血液をサラサラに
DHA（ドコサヘキサエン酸）とタウリンが豊富で、コレステロールを下げる効果があります。

②リラックス効果も
神経を休めるアセチルコリン多く含有。

③肝臓強化成分も
タウリン･EPA（エイコサペンタエン酸）など脂肪肝の予防改善・中性脂肪を減らす成分も豊富。おつまみに！

④脳の栄養素？
必須ビタミンのナイアシンは、口内炎予防・不眠・頭痛・イライラ予防にも！

⑤ダイエット・美肌にも
タンパク質やコラーゲンで健康に。

… 食べて応援！

いか 5 種：刺身・炒め・酢味噌和え・ワタ蒸し・塩辛

材料：船凍するめいか2杯　ネギ・きゅうり1本　味噌大さじ1　料理酒･にんにく･真塩･純米酢･素精糖･丸大豆醤油・信州田舎みそこし適宜　生姜1かけ

刺身

足とエンペラーの炒め物

①みじん切りしたにんにく･ねぎを炒め 、切った足とエンペラーを加え、醤油等で味付けする。

キュウリと酢味噌和え

①身を 1×2cm くらいに切り、さっと茹でる。
②①をスライスしたきゅうりと酢味噌（味噌・酢・素精糖　2：1：1）で和える。

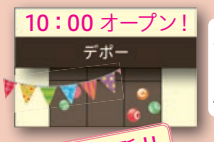
ワタ蒸しと塩辛

①ワタは、多めに塩をふっておく。
②ワタ蒸しは、酒を振って蒸し、生姜をすって醤油を垂らす。

③塩辛は、①を冷蔵庫で 1 日置き、食べやすく切ったいかと合わせる。好みで酒や醤油を足す。

2 日以上おいた方がおいしくなる。

いかの下処理は、意外と簡単です。
← 詳しくはこちら



生産者来所！！

デポー情報→

3 月　お休み
3・10・17・24・31 日
4 月 7・14・21・28 日

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
31						

今月のトピックス

デポーキャンペーン 2024 年春 スタート！

★お友だちを紹介してください。
・お友だちがデポーに来てくれたらあなたにもお友達にもお買い物券（500 円）プレゼント。
お友だちの加入で、あなたにもう 1 枚お買い物券プレゼント。
お友だちへの加入プレゼントも充実！
・初めてデポーに来てくれた方に無料サンプルプレゼント
（豚肉またはおすすめの野菜←選べます。員外の方のみ）

★青果キャンペーン　3/18 ～ 23
毎月 1 回（1 週間）提携産地の野菜 …… 5 % off

新ポイントラリー実施中

牛乳利用・デポーカード払い・デポー独自予約品購入で 1 ポイント。友人紹介で 10 ポイント！20 ポイントで 200 円分チケット

生まぐろ入荷 3/2 松葉町　3/8 真砂　3/9 園生
3/16 浦安　3/16・22 大津ヶ丘　3/23 おおたかの森

3 月のデポー

イベント・入荷案内

黒豚入荷　3/7
平牧金華豚入荷　3/21
ほうきね牛入荷　3/2・16・30

せっけんの街の日 3/4　せっけんの街の品目 …… 5 % off
＊大津ヶ丘・園生は 3/5

ハイム化粧品ウィーク　3/4 ～ 9　5 % off
おすすめ品

春を彩る和食フェア（トリプルポイントデー）　3/8・9
テーマは天ぷら　エコシュリンプ M・むき身
なたね油（角缶 / 丸缶）など …… 5 % off

漬魚ウィーク　3/11 ～ 16　5 % off
泰山食品を紹介。おすすめ品

春のお彼岸・和菓子フェア　3/15・16
三色だんご・どら焼き 3 種・牛肉ステーキ用 …… 5 % off

ハッピーバッグウィーク 3/18 ～ 23
パスタソースのセット。単品で買うよりお得

鮮魚：生メカジキお買い得　3/19・20
冷凍品お買い得の日　3/20 冷凍品 2P 以上の利用で …… 5 % off

春休みフェア　3/22・23
鶏肉モモ・蒸し焼きそばなど …… 5 % off
ビーフカレー（1 人前）…… 10% off

新生活応援フェア（W ポイントデー）3/29・30
ポークウインナー・ビートオリゴ糖など …… 5 % off

コルザ バックNo.

生活クラブ千葉の SNS　Instagram　Facebook

生活クラブのインターネット注文 e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