コルザ

4月号　2024 No.465

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

目次

2　特集：よやくらぶ　4　活動ファイル：電気学習会　5　ひと：再エネ講師
6　千葉グループからのお知らせ　風の村　くらしと家計の相談室　7　活動ファイル：院内集会・署名を届けて
7　こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント　8　今月の食卓：お弁当　4月のデポー

理事会だより（２月議事抜粋）

組合員の皆さんに２月理事会の報告をします。

２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　２月 17 日、千葉商科大学で開催されたソーラーシェアリングフェスティバル第１回全国大会に協賛し、理事が参加しました。

②　消費委員会主催、ちばあさひ米の生産者の協力で田んぼの学校、生活クラブ・虹と風のファームの圃場でトマトの学校と畑の学校を開催します。

③　エッコロ福祉助成 2024 年度助成事業の助成団体が決定しました。第１次審査を通過した 10 団体すべてに、合計 1,992,939 円が助成されます。

１月の組織報告　総供給高　622,213,088 円
総組合員数　43,938 人（班 4,202 人　個別 21,685 人　デポー 11,838 人　その他 6,213 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。

よやくらぶ

よやくして食べよう！暮らそう！

生活クラブには、消費材を予約して利用するしくみがあります。予約することでお気に入りの消費材の注文忘れを防ぐことができるのと同時に、持続可能な生産を応援することができます。予約することは、生産者に食べる約束をすること。「しっかり食べるので安心してつくってね」と伝えることで、生産者は安心安全な消費材をつくり続けられるのです。

いま、戦争や災害、地球温暖化などさまざまな社会的要因で生産現場は苦しい状況が続いています。特に、一次産業である農・畜産は、飼料の高騰・後継者問題など大きなダメージを受けています。米・鶏卵・食肉・青果物・牛乳のビジョンフードはもちろん、ハム・なたね油・調味料などの加工品も私たちが食べ続けなければつくり続けることはできません。私たちの消費材は、NON-GM の飼料・自給率の向上のための国産原料・不必要な添加物や農薬を使わないなど、組合員と生産者が一緒に基準を決めて大切に守ってきたオーダーメイドの材なのです。

これからも、ずっと安心安全な消費材を利用していくために、4月から新しくなった「よやくらぶ」でぜひ予約してみてください！ 食べ物だけでなく、せっけん・ロールペーパーなどの生活用品も予約でき、価格も少しお得になります。「よやくらぶ」でサステイナブルなひと、になりましょう！

消費委員長　並木道代

＊４月１回（14 週）から開始します。

＊班配達の方は、よやくらぶの品目は、班還元（４％引き）の対象外となります。

生活クラブ よやくらぶ

温州みかんジュース

国産の温州みかんを使ったストレート果汁100％です。濃縮した果汁に水を加えてつくる濃縮還元ジュースと違って、みかんをそのまま飲んでいるような新鮮なさわやかな味が楽しめます。

おいしさの秘密は…。

☆みかんの果汁は外皮ごと搾るのが一般的ですが、外皮にはオイルが含まれ酸化や劣化の原因になります。そこで生活クラブの温州みかんジュースは外皮をむいてから搾ります。しかも、機械で外皮をむくと皮の一部が残ってしまうため、手作業で行っています。このひと手間で渋みや雑味のない風味をつくりだしています。

☆絞った果汁は0～3℃に保たれた専用のタンクで冷蔵保存し（一般的には冷凍保存）、注文が入るたびにびんに詰めます。　　千葉ブロック　宮内京子

温州みかんジュースでシュワシュワゼリー　150ml グラス2個分

温州みかんジュース1/2カップ　素精糖20g　クリスタルゼラチン6g　無糖炭酸水1カップ　ミント適宜

小鍋に温州みかんジュースを入れ、沸騰する直前まで温め、素精糖を混ぜ溶かし、火を止め45～50℃に冷まし、クリスタルゼラチンを加えて溶かす。無糖炭酸水を静かに加えて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。好みでミントをのせる。

餃子

（株）美勢商事は、長野県塩尻市にあり、アルプスの豊かな伏流水に恵まれ、高原野菜の産地でもあります。

餃子のもちもちの皮は国産小麦粉でつくられています。外国産原料に比べてグルテンが少なく破れやすいので、職人の技が頼りです。豚肉は平田牧場の「日本の米育ち三元豚」を4割も使用し、ジューシーでうま味が楽しめます。調味料は生活クラブ提携生産者の「丸大豆醤油」「ごま油」「牡蠣味調味料」を使用、化学調味料は使っていません。高原野菜や無農薬ニラもふんだんに使用し、旬の国産野菜が味わいに彩りを添えます。

餃子に本当に必要なものを組合員と2年かけて開発した生活クラブオリジナルの一品です。いくらで売るかではなく、結果いくらになるかで値段を決めています。

冷凍されているので、急な食事の際や忙しい日常でも家族がいつでも手軽に楽しめ、食卓においしさと安心感をもたらしてくれます。　　佐倉ブロック　太田愛香

簡単　餃子スープ

鍋に湯を沸かし、凍ったままの餃子・好きな野菜を加えて煮込む。最後に丸大豆醤油とごま油を垂らして完成。簡単でおいしい餃子スープができます。

おとうふ揚げ

北海道産のタラのすり身と国産大豆の豆腐を混ぜて揚げた練り製品です。

とにかくおいしい。市販品の練り物は添加物の量がとても多いのですが、（株）高橋徳治商店の練り物は添加物を使わないため、素材の味がしっかりとします。おとうふ揚げも、魚の味とふんわりやさしい豆腐の味が絶妙です。必ずしも毎回同じではない魚の質に合わせ、工場では毎朝試食をして味や食感を確認してつくっています。

わが家も、よやくらぶで届くので、冷凍庫にいつもストックしています。　　ベイブロック　本橋美里

困った時の一品

おでんや煮物はもちろん、解凍したおとうふ揚げを、グリルやトースターで表面を炙り、薬味とお醤油、ポン酢をお好みでかけて食べると絶品です。おつまみにも子どものおかずやおやつにも。困った時の一品にも大活躍です。

肉厚わかめ

重茂（おもえ）のわかめは食感が良くとてもおいしいです。その名の通りびっくりするくらい肉厚で、サラダでも汁物に入れても柔らかいのにもちっとした歯ごたえがあります。重茂のわかめに慣れると市販のわかめがペラペラで物足りなさを感じてしまいます。価格が高いと思われるかもしれませんが、一度食べると市販のわかめと全く違うことがわかります。まず塩の量が市販品に比べて圧倒的に少なく、かたい茎の部分は丁寧にカットされているのでわかめの量が多く市販のわかめより実はかなりお得なんです！　重茂では、女性部会による合成洗剤追放運動で海を守る取り組みをしていることも応援したいポイントです。1～2月の間に新芽が間引かれますが、この早採れわかめもまた絶品ですので、まだ食べたことない方はぜひお試しください。　　柏ブロック　江口千尋

わかめのしゃぶしゃぶ・わかめ炒め・わかめごはん

わかめのしゃぶしゃぶはシンプルにわかめを味わうことができます。まずはポン酢で召し上がれ。ざく切りにしたわかめをごま油でさっと炒めて丸大豆醤油をかけて食べるのもおすすめです。塩付きのまま細かく刻んでわかめごはんも。

電気の学習会 『原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農家たち』 環境・平和委員会

生活クラブ自然エネルギー基金を活用した電気の学習会として、2月2日、津田沼のモリシアホールにて、上映会を開催。161人が参加しました。

映画に出演している二本松営農ソーラー株式会社代表の近藤恵さんの講演会も開催し、原発の対案を示している人たちのことを学びました。

原子力発電の危険性を再確認し、私たちにできる行動の一つとして生活クラブでんきへの切替えにつなげることを目的としました。

日本の全原発に当てはまる危険性

この映画は原子力発電の危険性を誰にでもわかる理論で伝え続ける樋口英明元裁判長と、放射能被害を受けた福島でソーラーシェアリングを活用して農業を再開した人々を取材したドキュメンタリー映画です。

2014年、関西電力大飯原発3・4号機の運転停止命令を下した福井地裁元裁判長の樋口英明さんは、日本の全原発に共通する危険性を社会に広める活動を始めました。原発が頻発する地震に耐えられないことを指摘する「樋口理論」の啓発です。

原発建設の際に設定されている「基準地震動（原子力発電所の耐震設計において基準とする地震動の数値で、単位はガル）」は一般住宅のそれよりもはるかに小さいことを皆さんご存知でしょうか？　2011年に過酷事故を起こした東京電力ホールディングス(株)福島第一原子力発電所の基準地震動は600ガルでしたが、その時の東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）の規模は2933ガルでした。2008年の岩手・宮城内陸地震は4022ガルで世界最大など2000年以降、日本では700ガル以上の地震は30回以上も発生しています。

地震に耐えられない設計の原発

「地震大国日本において原発に高度な安全性があるということは、原発に高度な耐震性があるということにほかならない。しかし、わが国の原発の耐震性は極めて低い。よって、原発の運転は許されない」。この、関西電力大飯原発の運転差止を命じる判決文を、読んだことのない方はぜひ検索して読んでみてください。当時新聞に掲載されたこの判決文を読んで泣いたことを覚えています。この判決は、専門的で難しい技術的なものではなく、誰にでもわかる理論をもとにしています。生存を基礎とする人格権を指針とした「樋口理論」は、その後の原発訴訟のバイブル的存在となっています。「樋口理論」を力に、河合弘之弁護士を始めとする原発差止訴訟を担う全国の弁護士が連携しながら訴訟に携わっています。

ソーラーシェアリングで農業復活へ

放射能の被害を受けた福島では、それまで従事していた有機農業をいったんは諦めた近藤恵さんが、地域の有機農家や若者らと共に、太陽光発電をしながらその下で作物を育てるソーラーシェアリングで、原発に頼らないエネルギー作りと農業を共存させた農場を始めています。感銘を受けたのは、原発事故被害の絶望を超えた皆さんがこの農場で示したいのは、怒りではなく「希望」だとするところです。批判したり警鐘を鳴らしたりするだけでなく、明るい方向を行動で示す。私たちの組合員活動もそうありたいと思いました。

近藤さんは、「まだまだ知られていないソーラーシェアリングの長所・短所、農場の現状と今後について、ソーラーパネルの架台を活用して育てているぶどうのオーナー制度・ソーラーパネルの下での放牧牛の飼育・さまざまな入口から農場に関わる人を増やそうと工夫しています。垂直に設置する両面発電のソーラーパネルの登場など、これから太陽光発電がいろいろな形で設置されていくことも期待できます」。

小さな行動を集めて、大きな力に

脱原発・再生可能エネルギーの拡大。生活クラブも同じ考えです。私たちもできる限り行動に移して、安心して暮らせる社会につなげたいですね。その行動の一つとして、電力を「生活クラブでんき」に切り替えることをおすすめします。近藤さんのように意志のある電気の生産者を、消費者として支える仲間になりませんか？一人ひとりの小さな行動を集めて、大きな力にしていきましょう。

環境・平和委員　鶴来亜矢乃

ひと

西本和夫さん

田中啓介さん

2022年度に省エネ講座講師養成講座（全4回）を開催し、23年から始まった省エネ講座＊。キャリアを生かして活動中の講師の西本さんと田中さんに話しを聞きました。

あなたも「省エネ講座」お友だちと開催してみませんか！

省エネ講師になったきっかけについて教えてください。

西本：約40年間、化学工業会社でプラスチックや薬品など化学製品の製造に従事。多くのエネルギーと資源を使う製造の現場で省エネルギー・省資源の仕事をしていました。

省エネ講座の講師の募集を見て、これまでの自分の経験を生かし地球環境問題に貢献したいと考え応募しました。

田中：省エネ講師養成講座の案内ちらしを見た家内にすすめられたのがそもそもの始まりです。ガラス会社で住宅用省エネ窓ガラスの商品開発や省エネ改修の普及活動も経験していたので、世間に対しての恩返しとして最適の役割ではないかと考えた次第です。

講師として活動して感想はいかがですか。

西本：最近の異常気象・地球温暖化問題など地球環境の問題意識が高まり、参加される方の問題意識が高く、地球温暖化の原因となるCO_2の排出削減が喫緊の課題であること、そのためには省エネ・自然エネルギーの開発がますます重要であるとの認識を共有することができたと思います。

田中：現役時代から約10年のブランクがあったので、まず最新の情報に慣れるのに少し時間がかかりました。講演用基本資料に私なりの追加資料を加えて2023年度は2回講演しました。聴衆は決して多くはありませんでしたが、知識を持った方が参加されていて、講師として緊張感を強く持ちました。

今後どのような活動がしたいですか。

西本：問題解決に一人ひとりが貢献できることは小さいかもしれませんが、多くの方が高い問題意識を持ち社会全体の意識を高めることが重要と思います。特に、中高生の若い人たちとも意見交換し、問題意識を共有できたらと考えます。

田中：省エネを実践していただきたい方へのお話しとなりますので、まずは分かりやすい切り口で、そして最新の情報を入れることを忘れず、さらには無理なく実践できることを中心に講演を組み立てていきたいと考えています。

今後、一人でも多くの人が省エネに興味を持って、それが口コミでどんどん拡がっていくことが私の願いです。

おすすめの消費材は何ですか。

西本：パスチャライズド牛乳は殺菌と風味のバランスをうまくとり安全を確保しながら味を大事にしています。この牛乳の大ファンです。生産から消費まですべての工程で3Rを推進したり、CO_2の排出削減を推進したり、地球環境に配慮した活動にも感心させられます。

田中：めかじき西京漬けは、フライパンで蒸し焼きにするだけの簡単調理で、高級感溢れる見栄えとおいしさ、大好きです。

＊省エネ講座は、
コミュニケーションひろばの「環境」に登録されています。

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

風の村のホームページはこちらから →

一人ひとりがキラリと輝く場所をめざして

風の村で初めての認知症対応型通所介護「デイサービスセンターKirari」が 2023 年 7 月、生活クラブいなげビレッジ虹と風(稲毛区園生町)に開設しました。定員は 12 人と小規模で、それぞれのご利用者に合った過ごし方をサポートしています。

もともとはショートステイの場所だったこともありリビングスペースや宿泊用の個室が 10 室ありました。この個室はご利用者が用途を選んで使用できるようにそのまま生かし、1 室ずつ特徴ある部屋にしつらえました。家庭ではなじみのある畳敷きの和室・運動機器のあるトレーニングルーム・本がたくさんある図書室・編み物や手芸などに取り組む趣味の部屋・紙漉きや棚づくりなどを行う作業の部屋・心身が疲れた時にゆったり静かに過ごせるリラックスの部屋などがあり、思い思いに過ごしていただきます。

Kirari ではご利用者が受け身で過ごすことをできるだけ少なくするために人や物の環境を整え、昔取った杵柄や長年行ってきたなじみの行為を発揮してもらうことをコンセプトとしています。

認知症があってもそれまで続けてきた習慣的な動作の記憶は比較的保たれます。また心が動けば体も自然と動きます。ご利用者の命名で「Kirari ガーデン」となったベランダスペースでは、花や野菜などを育てており、種まきや水やり・収穫（写真）はご利用者の役割です。食事の際にはお味噌汁をつくることもあります。ご利用者からの「ありがとう」より職員がお礼を言うことが増えました。

五感を生かすこと・些細なことでも職員が先回りしてやらないこと・楽しく安全に取り組めるような環境づくりを大切にしながらこれからも出番と役割を持つことで、名前の通りご利用者が「キラリ」と輝く場所にしていきたいと思います。

生活クラブ風の村 いなげ 施設長　外口 恵

くらしと家計の相談室　住所：千葉市中央区中央 3-9-9

tel：043-202-1471　fax：043-202-1474
https://kurashitokakei.jp
＊ホームページに書き込みシートがあります。

生活のたて直しをお手伝いします

受付時間　9：00 ～ 18：00
（日曜・祝日を除く。不定休あり）

まずはお電話を。
043-202-1471

キャッシュレス決済と家計管理

キャッシュレス決済を利用していますか？ クレジットカード、電子マネー・スマホのコード決済・デビットカード・プリペイドカードなど多くの種類のキャッシュレス決済の方法があり、その種類も増えています。便利さの反面、家計管理が難しくなっているという声も多く出ています。

くらしと家計の相談室では「コープみらいフェスタきやっせ物産展」に参加して、ご来場の皆さんにキャッシュレス決済の利用の状況を、インタビュー形式でアンケートをとってみました。中学生から 70 歳代の方まで幅広い年齢層約 90 人にアンケートを取ることができ、その結果 80％の方がキャッシュレス決済を利用、その浸透ぶりを感じました。利用が多い順にクレジットカードは 66 人、電子マネーカード 58 人、スマホのコード決済 39 人、プリペイドカード 18 人、デビットカード6人。多くの方がクレジットカードと電子マネー、コード決済と 2～3 種類のキャッシュレス決済を利用しています。利用目的を分けていることもインタビューでわかりました。現金（特に小銭）を持たずに支払いが便利・ポイント活用がお得といった感想が多かったです。一方で、お金を支払う実感がない・いくら使ったのか総額の管理が難しい・セキュリティ面での不安の声も利用している方から多く、スマホを中心とした利用で、充電切れや故障の時に使用ができない不安もありました。

キャッシュレス決済を使わない現金派の方々は、使い方が難しくてわからない・セキュリティ面の不安があるという回答が多かったです。

くらしと家計の相談室では、キャッシュレス決済を家計に効率よく取り入れる工夫として以下の提案をしました。

☆キャッシュレスの種類を自分が使いやすいものにまとめる。
☆キャッシュレス決済を利用目的別に分けて使う。
☆クレジットカードの枚数はできるだけ少なくする。
☆貯まったポイントの使い方を決めて使い切る。
☆家計簿アプリの活用も便利。
☆通信障害に備えて現金も手元に準備しましょう。

わが家の家計プランをつくって利用の目安をたてることも効果があります。オリジナルの家計プラン表を作成し皆さんにお配りしました。

院内集会へ署名を届けて

署名「脱原発･脱炭素と再生可能エネルギーへの転換への加速を求めます」

国会議事堂前で

２月６日、衆議院第二議員会館での院内集会に、組合員（179 人）・国会議員（10 人）・議員秘書（４人）が参加しました。生活クラブと関連団体が脱原発・脱炭素・再生可能エネルギー80％以上を求める署名活動は、昨年の９月から秋のつどいや企画などで組合員に積極的に声掛けをしました。目標の 10 万筆を上回る、11 万 2,957 筆（虹の街は 8,851 筆）を省庁担当者へ手渡し、私たちの声を届けました。

生活クラブの組合員やゲスト７人がそれぞれの立場で思いを話しました。

世田谷区長・保坂展人さん

世田谷区教育大綱の内容や自治体間連携で再エネ普及を拡大しています。普及を阻害し誤解を生む大手電力による出力制限・地震大国の日本で原発を推進することの危険性など、国で議論し政策転換することが必要です。

Climate Integrate 代用理事・平田仁子さん

異常な気候危機を踏まえ、早急なシステムチェンジが必要でこの課題は環境というより、システムと経済・政治の問題です。そして、一人ひとりが解決の担い手となることも大切で生活クラブでんきのモデルはとてもよいものです。必ず解決できると確信し、前向きに取り組んでいきましょう。

Fridays For Future Tokyo・小原メリさん・竹迫莉さん

２人とも高校２年生。プラスチックの問題をきっかけに環境課題に取り組み始めました。活動中に、一人だけで頑張ることへの怒りや限界を感じ、同じ思いを抱える人たちとの連帯することで心強さ・力を知りました。今声を上げなかったことで後悔したくないです。一方、脱炭素・脱化石燃料の動きは政治でしか実現できないことがあるのでこの場にいる官僚・議員さんたちに期待しています。

重茂漁業協同組合業務部部長・後川良二さん

東日本大震災で被害を受け、当時は電気がなく、漁もできない苦痛に満ちた暮らしに途方に暮れる日もありました。さらに原発事故の風評被害という大打撃も受けました。原発推進は被災地の住民である私たちには恐怖以外の何物でもなく、一方で再エネは漁業者にとっても、持続可能な水産事業が開けるものです。議員の皆さんには、このような考えを理解して、政策をすすめてほしいです。

有限会社こだわり農場鈴木代表・鈴木晋示さん

福島第一原発の事故で、収穫した小麦から放射能が検出されたことをきっかけに、ソーラーシェアリングを始めましたが、その推進のなかで、田んぼの基盤整理→効率的な配置を検討しましたが、農林水産省が却下・農道の上にパネル設置→前例がないと門前払い（前例をつくるのは国ではないかと思います）。このような状況では、今後、生産者が電気をつくることは日本の農業にとって不可能になります。規制緩和をして、再エネの取り組みを加速させてほしいです。

JA 庄内みどり遊佐町共同開発米部会・池田恒紀さん

遊佐町では約 10 年前から基幹産業である農業の持続可能性を考え、住みやすい街づくりに自治体・生産者・生活クラブで包括協定をむすび取り組んでいます。再エネによるエネルギー自給にも取り組むこととし、世代と地域をこえて議論中。生活クラブと行なってきた食の提携をエネルギーに置き換えることをイメージしています。仲間を増やして希望の物語（ナラティブ）を紡ぎ、未来につなげたいです。

初めてのスタンディング・アクション。同じ志をもった方々と集まれたことは大きな力になりました。

環境・平和委員　竹原久美子

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。

羽鳥 月麗（うらら）ちゃん	2023.08
松江 央羽介（おうすけ）ちゃん	2023.11
鈴木 律心（りっしん）ちゃん	2023.12
西村 柊汰（しゅうた）ちゃん	2024.01

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 4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 tel：043-278-7671 fax：043-279-7490
https://chiba.seikatsuclub.coop/

今月の消費材

4月からの お弁当づくり 応援します！

手づくり弁当なら 安心だね♥

簡単 お弁当

ポークウインナー2本・ブロッコリー50g 小房に分けてゆでる・ご飯150g・お弁当用白身魚のタルタルソースフライ2個・厚焼きたまご：卵1/2個に素精糖小さじ1/2を加えて混ぜレンジで1.5分加熱・大豆と野菜の煮豆っ子30g・ミニトマト1個・しそひじきふりかけ15g＋たまごスープ1袋

おにぎらず

材料：焼伊勢のり・ご飯・具（チャーシュー・サンチュ・豚の生姜焼き・鶏のテリヤキ・カツ類など）・真塩
①海苔の上に軽く塩味にしたご飯を四角にのせ、好きな具をのせ、さらにご飯をのせる。
②たたんで、なじませたら半分に切ってできあがり。

おにぎらず 2種

A（上）：焼伊勢のり・ご飯・あじハンバーグ・チキンピラフ
B（下）：焼伊勢のり・ご飯・小松菜・人参入り厚焼き卵・紅鮭焼きほぐし

野菜のサクサク焼き

玉ねぎ1/2個…縦半分の半月切り、レンジで2分
アスパラ…食べやすい大きさに切り、レンジで1分
スナップエンドウ…筋を取り、レンジで1分
①各野菜にマヨネーズを塗り、パン粉をまぶしてトースターで10～15分こんがりするまで焼く。

ストックしておくと便利！

練製品：おとうふ揚げ・桜えびさつま揚げ・カニ風味スティックかまぼこ・ソフトはんぺん・おさかなソーセージ・ちくわ
冷凍品：焼売・おおきな豆腐肉団子・チキンナゲット・ころころひとくちメンチ
冷蔵品：ポークウインナー・ハム
レトルト：ちょこっとポークカレー
鶏卵：（煮たまご・厚焼きたまご）
漬物：梅干し・赤かぶ漬・刻みきゅうり漬
野菜：ミニトマト・レタス・パセリ・アスパラ・

4月 お休み
7・14・21・28日
5月3-5・12・19・26日

デポー情報→

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				

デポーキャンペーン2024年春 実施中！

★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だちにもお買い物券（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 4/15～20
毎月1回（1週間）提携産地の野菜 …… 5%off

生まぐろ入荷 4/19 おおたかの森
4/20 新松戸 4/26 みつわ台

木刈 周年祭 4/19・20

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

4月のデポー

イベント・入荷案内

黒豚入荷 4/4
平牧金華豚入荷 4/18
ほうきね牛入荷 4/13・27

せっけんの街の日 4/1 せっけんの街の品目 …… 5%off
＊大津ヶ丘・園生は4/2

春の朝食フェア（Wポイントデー） 4/12・13
あじの開き3枚・小粒カップ納豆など …… 5%off

アルプスウィーク 4/15～20
（株）アルプスのジュースとワインを紹介。。
冷凍品お買い得の日 4/17 冷凍品2P以上の利用で …… 5%off
牛肉・豚肉を食べよう！ 4/18～20
（入荷は4/18）平牧金華豚 …… 10%off

行楽フェア 4/19・20
各デポーおすすめの牛肉豚肉各1品・国産小麦の蒸し焼きそばなど …… 5%off

ニッコーウィーク 4/22～27 …… 5%off
（株）ニッコーの人気のお弁当用冷凍惣菜を紹介。おすすめ品
ハイム化粧品ウィーク 4/22～27 おすすめ品 …… 5%off
ゴールデンウィークフェア（Wポイントデー） 4/26・27
開拓牛と三元豚の焼肉用アイテム・おすすめの柏餅など
牛肉・豚肉を食べよう！ 4/29～5/2 …… 5%off
開拓牛全品 …… 10%off

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 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

コルザバックNo.