

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

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



生活クラブが50年にわたり思い描いてきた未来は、SDGsがめざす世界につながっています。詳しくは4・5ページ

- 目次
- 2 活動ファイル：研修 生活クラブでんき「発電産地」見学
  - 3 ひと：研修に参加して
  - 4 特集：持続可能な社会の実現に向けて
  - 6 千葉グループからのお知らせ：風の村 UWN ちば 街ねっと
  - 7 クララブちゃん サステイナブルフェス！  
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：鱈しょつつる 4月のデポー



### 理事会だより（2月議事抜粋）

2月理事会は新型コロナウイルス感染防止対策のため、実出席とオンライン出席の併用で開催しました。

① 2021年度方針で予定されている「虹いろフェスタ2021」の開催に向けて実行委員会を設置します。実行委員会では、開催日程・方法・内容などを検討し、フェスタの準備をすすめます。

1月の組織報告 総供給高 638,750,502円  
総組合員数 44,165人（班4,525人 個別22,683人 デポー11,503人 経済共済5,454人）

② エコ福祉助成2021年度助成事業の助成団体決定。第1次審査通過の10団体すべてに合計1,990,396円が助成されます。

③ コロナ禍、「千葉県協同組合提携推進協議会」からの要請を受け、大学生協のある県内の大学（千葉・東邦・千葉商科大学）へ食品の支援を行います。組合員から寄付を募り、1,000人分を目標にひとりぐらしの学生にノンカップ麺を支援します。

## 活動ファイル

### 2020年度事務局リーダー研修 生活クラブでんき「発電産地」見学 秋田(にかほ市)・山形(遊佐町)

10月23・24日、新型コロナウイルスに配慮しながら、リーダー研修に参加しました。

秋田県にかほ市に、日本初の生協が建てた風車「夢風」。風車にまで国産にこだわり、組合員が風車の製造工場を見学し、何度も建設地の住民と話し合いを重ねて建てられました。安心でおいしい食材と同じように、「中身がわかる電気」を求めた組合員の声から生活クラブでんきはスタートしました。「夢風」は想像していたよりも大きく、ブンブン回る風を切る音は大迫力。年間を通して風力が安定している秋田県では風力発電を推進し、日本海に面し風車がずらりと並びます。

にかほ市の特産品を組合員が共同開発して消費材とすることで、地域の活性化にもつながります。



(写真左)「夢風」の下で。参加者は、事務局リーダー11人他グリーンファンド秋田の半澤彰代表理事、法政大学人間環境学部(当時)西城戸誠教授、遊佐町共同開発米部会の池田恒紀事務局長など。低気圧の通過で、雨で風が強く、風車の上では風速10m/sと、風車は定格で発電中。風車の羽はゆっくり回っているようでも、先端の速度は時速200kmに (中) 夢風 (右) 2019年2月より稼働。太陽光パネル66,400枚、発電所の面積は31ha、発電量は年間18,000MWhで約5,700世帯分、CO<sub>2</sub>削減量は年間8,800トン



「組合員との交流を住民も毎年楽しみにしています。コロナがなければ皆を集めたい」と芹田自治会元会長の荒川定敏さんは残念がっていました。

太陽光パネルが並ぶ大規模な「庄内・遊佐太陽光発電所」(写真右)や、計画中の風車2号基の予定地も見学しました。生活クラブでんきは、ますます自然エネルギー比率が高まります。日本が他国に頼らずエネルギーをつくれるのは、自然エネルギーだけです。火力発電は、化石燃料を燃やしCO<sub>2</sub>を排出して地球温暖化を加速し、原子力

発電は放射性廃棄物など問題だらけで、どちらも持続可能ではありません。

子どもたちの未来のためにも、自然エネルギー・再生可能エネルギーが主流となるべきです。その一歩が生活クラブでんきに切り替えることだと改めて感じました。 組織部 田中春菜



生活クラブエナジー コールセンター  
0120-112-075

## ブロック活動ファイル

### 柏 きばるの甘夏 おすすめ料理

2月9日、コミュニケーションひろばの講師で、わーかーずあい・惣菜の西村憲子さんに、きばるの甘夏を使った料理をZoomで教わりました。子育て世代から70代まで参加者は8人。

熊本県の水俣病の公害被害にあい、漁ができなくなった人々がつくった生産者グループきばる(頑張るの意)。「農業を使うことで自分たち被害者が加害者にならない甘夏づくり」をしている動画を見ました。

参加者から「生産者の苦労がわかり、食べ続ける事で応援したい」「皮も捨てずにピールをつくってみたい」といった声。西村さんの「自分の舌を信じて!」という言葉で頑張ってみよう!という気持ちになりました。

- ①サバ缶と野菜のマリネ  
甘夏の搾り汁を加えたマリネ液(オリーブオイルにんにく・塩胡椒)に、玉ねぎ・パプリカ・セロリを入れて混ぜ、サバ缶・甘夏のほぐした果肉を加える。
- ②甘夏かん  
水・かんてんクックを加熱。火からおろして果汁を加え、粗熱をとり果肉を入れて冷やす。
- ③甘夏みかんのピール  
外皮をむぎ、中の白いところを使う。3回湯がき翌日砂糖を加え煮つめ、グラニュー糖をまぶして並べて冷ます。



運営委員 渡邊智子

### 千葉 おうちでできる薬膳ドレッシング

2月3日、コミュニケーションひろば講師の伊藤美絵さんの「免疫力をUp! 春先の不調予防しましょう」を開催しました。

オンラインでお料理をするのは初の試み。

薬膳のお話では、春先は不調が出やすく、体のバランスを整えるために、旬の食材や体調に合わせた食材を摂ると良いことなどを学びました。

参加者11人は各々材料を用意し、伊藤さんと同時に、人参ドレッシングをつくりサバ缶を使ったサラダに応用(写真)自宅にいながら楽しみ、企画の間に一品完成!

「その時身体が欲している料理が薬膳になる!」という伊藤さんの言葉に薬膳のイメージがガラリと変わりました。

運営委員 竹中智加江

\*レシピは受講者のみ。伊藤さんは「くらしの薬膳salon ゆず葉」を主宰。



# ひと



2020年度事務局リーダー研修に参加した、市原ブロックを担当している市毛さんに話を聞きました。

市毛祐次さん

(2016年入職・加入)

自然エネルギーを縁に経済の循環が始まった

リーダー研修って何ですか

一般社団法人グリーンファンド秋田(「夢風」の事業目的法人)が主催する、職員を対象とした研修で、にかほ市の職員や地元の夢風ブランドの生産者との交流、風車・太陽光パネルの見学などから、意識の向上や相互理解の場として、年1回開催され今年で5回目を迎えました。

研修に参加した感想などを教えてください

生活クラブの風車建設のきっかけは、3・11の福島原発事故だと思っていましたが、地球環境が悪化していくことと原発

由来でない自然エネルギーを創出して、環境に

負荷をかけない活動がでないかと、2010年に風車建設の議論を始めていたことを知りました。

そして、地域住民への説明・地域の生態系への影響や騒音の被害・景観への影響・風車への落雷による二次被害・風況の良い場所への乱立など、さまざまな問題について、にかほ市と自治会の

理解と協力を得てきたこと、夢風ブランド\*の誕生、

夢風の年間売電料金、1kWhあたり0.5円をかほ市に寄付していることも知りました。

自然エネルギーを縁に

都市部と地方をつないだ

新しい経済の循環を生み出したことは生活クラブならではの、だと思います。

好きな消費材は何ですか

ベビーサラミとレンジでミルフィーユカツです。ベビーサラミは保存料・化学調味料・発色剤など無添加で、ビールのつまみに。薄切りにした消費材の豚肉を重ねて揚げたカツは、レンジで温めるだけで簡単でおいしく、一人暮らしには助かります。



\*夢風ブランド：詳しくは8ページ

## お知らせ

### 第45回通常総代会役員選挙について

2021年6月22日(火)に開催する当組合の第45回通常総代会において、役員選挙を行います。定款及び役員選挙規約に基づき、以下のとおりお知らせします。

記

選挙する役員の選挙区分、選挙区ごとの定数：

理事26名(全体区10名・柏ブロック2名・千葉ブロック3名・佐倉ブロック3名・松戸ブロック2名・市原ブロック3名・ベイブロック3名)、監事3名です。

立候補受付期間：2021年4月5日(月)～4月9日(金)

立候補受付方法：所定用紙に記入し理事会事務局へ提出してください

以上

2021年3月22日 理事会

雇用調整が非正規で働いている人を直撃したり、学生のアルバイトが減り収入減や退学を余儀なくされるなどのマイナス面の影響が大きく、コロナは経済的に不安定な人に追い討ちをかけました。

核家族化がすすみ地域住民同士のつながりが希薄になっている上にコロナ禍で会ったり集まったりするのが難しくなり孤独を感じる人が増えています。

困った時に声を掛け合える・困窮者を放っておかない社会が求められ、たすけあいの仕組みの充実・孤立しないようなコミュニティづくりをしていくことが大切です。

### まとめ

グローバル化がすすみ世界中から欲しいものが手に入るようになりましたが、一方で途上国の労働力搾取や資源掠奪の問題もあります。富が一極集中し格差も広がっています。グローバル化は資本主義経済によりもたらされました。無限の利潤を求めて成長し続ける資本主義は地球の資源を収奪して大量生産・大量消費・大量廃棄の社会をつくり、これが気候危機の原因とも言わ

れています。もはや資本主義が持続可能な社会を実現するとは言い難いでしょう。日本は幸福度ランキング 153 カ国中 62 位。経済成長したからといって幸せになれる・豊かな暮らしができる保障はないのです。

ではどうしたらいいのでしょうか。私たち消費者が持続可能な社会を守らなければいけません。一人の力は小さくてもまとまれば社会を動かす原動力になります。3.5%が変わるとそれが普通になっていくと言われています。共感の輪を広げ仲間を増やし連帯して実践していく。時には政治にも訴え社会の制度や仕組みを変える動きをつくっていくことも大事です。

12月3日に労働者協同組合法が成立しました。これは労働者が自律・自立のもと協力して事業を行い地域を支える働き方を保証するもので民主主義の理念とも親和性があります。ワーカーズコレクティブの利潤追求ではないこの働き方は、持続可能な社会実現に大いに貢献するのではないのでしょうか。

自然と共生する暮らしをしているウル

グアイ大統領だったホセ・ムヒカ氏は『『貧乏』とはいくらあっても満足しないこと』』と言っています。真の豊かさを求め持続可能な社会実現に向けて行動していきましょう。

理事長 福住洋美

**ビジョンフード**：生活クラブでは、米・牛乳・鶏卵・畜肉・青果物などをビジョンフードと呼んでいます。さまざまな加工品の原料にもなり、家庭で消費する食材であり、食の安心・安全を根本で支えている「一次産品」を大切に、生産から流通・消費にいたるまでどのようにあるべきかを見通す「ビジョン(展望)」をしっかり持つことが必要と考えています。

**マイクロプラスチック**：マイクロは、1mmの1/1000。大きなサイズで製造されマイクロサイズになったものと、意図的にマイクロサイズで製造された化粧品や歯磨き剤などに入っているスクラブ(つぶつぶ)やプラスチック製のマイクロカプセルの中に香料などを封入した柔軟剤や洗剤があり、自然分解されることがなく生態系に影響を及ぼすとして問題になっています。

**グリーンシステム**：びんを回収・洗浄してリユース(再使用)、プラスチック類をリサイクルする仕組みです。グリーンは、Garbage Reduction for Earth's Necessity(地球生態系のためのごみ減量)から名付けられました。2019年度はごみを4,159トン、CO<sub>2</sub>排出量を2,421トン(容積にして東京ドーム約1個分)削減しました。

**FEC 自給圏**：評論家の内橋克人さんが、格差と分析を生み出す新自由主義グローバル経済の対抗軸として「共生経済」を提起。Food・Energy・Careの頭文字でFEC。

とで達成に近づきます。生活クラブに関わるみんなで、サステイナブルな未来をつくっていきましょう！

**5** 誰もがその人らしく、安心して生活を営める地域と社会をつくりまします。



居場所づくりなど

**6** 貧困と孤立を見過ごさず、自立に向けて寄り添い、支え合い、多様な居場所と働き方をつくりまします。



フードバンクなど

**7** 非戦と共生の立場を貫き、平和で公正な社会をめざします。



コーヒー民衆交易など

**8** 情報開示と自主管理を基本とし、自ら考え、決め、実行します。



生活クラブ  
消費材 Step Up 点検など

「持続可能な社会の実現」この言葉は私たち生活クラブ組合員にはもともと身近なものです。コロナ禍や環境問題に直面し今行動しないとダメなんだと思いを新たにした人も多いのではないのでしょうか。「何が課題で私たちに何ができるか」をテーマごとに考えたいと思います。

食について Food

日本の食料自給率はカロリーベースで38%。コロナ禍で自国の食料確保を優先し輸出を禁止する国も出てきて、食料を輸入に頼っている自国の食料基盤の脆弱さがあらわになりました。

気候危機による大型台風や集中豪雨で産地が被害を受け、世界的にはバツタが大量発生し穀倉地帯が痛手を被り農業生産に影響が出ています。

不測の事態に直面した時に国内調達できないとしたら私たちの生活や健康は守れるのか。遺伝子操作された食品が輸入品として入ってくるかもしれない。打開策として国内の第一次産業を守り産地形成をすすめることが重要です。そうすることで田畑や海・山林が

保全され健康や自然環境が守られます。食べることで生産者や自給率・生態系の保全につながる**ビジョンフード**を利用することが問題解決につながるのではないのでしょうか。

環境について Energy

CO<sub>2</sub>による気候危機は深刻さを増すばかりです。日本では2050年までの温室効果ガス排出の実質ゼロ化が宣言されました。しかしCO<sub>2</sub>排出量の多い石炭火力にまだ頼っていて更に建設中のものや新設計画もあります。原発もあれだけの重大事故を引き起こしたにもかかわらず推進の政府の方針は変わりません。送配電では既存電源優先の仕組みも多く、再生可能エネルギーが広がりにくい状況です。

CO<sub>2</sub>排出量を下げるには省エネだけでは無理で、供給する電源を変えなければ実現できません。再生可能エネルギーを基本とした環境負荷の少ない生活クラブでんきの共同購入をすすめることが大事です。

脱炭素化をすすめるにはエネルギー

システムの話だけではなく移動手段の見直しや地域循環共生圏づくり・リユースびんを使う循環型社会の形成などが必要です。

今、プラスチックによる海洋汚染が問題になっています。特に家庭ごみの約60%を占める容器包装が海洋汚染の主な原因と言われています。海に流れ込んだプラスチックは劣化し**マイクロプラスチック**になり海洋生物が食べ、食物連鎖で人体にも影響します。またプラスチック製造時に添加される有害化学物質が人体に蓄積され健康に悪影響を与える恐れもあります。それを阻止するのに私たちにできることはプラスチック使用量を減らすことです。ごみを減らす・繰り返し使う。これの実践モデルである**グリーンシステム**に取り組むことは地球環境改善への第一歩です。

福祉について Care

コロナ禍で暮らし方は変わりました。リモートワークが増え、通勤ストレスがなくなったり都心から自然環境の良い所に移住するなどプラス要素がある反面、

第一次生活クラブ 2030 行動宣言

8つの重要目標。このどれもが、日々の選択や一歩踏み出すこ

1

食料主権の考え方を基軸とした、国内生産の追求と、公正な調達を行ないます。



国産種の自給など

2

素材本来の味、食材にまつわる知恵や文化を大切にして、健康で豊かな食の実現をはかります。



アースメイド野菜など

3

地球の生態系を維持するため、海や陸の環境保全と気候変動対策の取り組みます。



グリーンシステムなど

4

原発のない社会をめざし、再生可能エネルギーの生産と普及に取り組みます。



生活クラブでんきなど



生活クラブ風の村

事業本部：佐倉市王子台 1-28-8 ちばぎん臼井ビル4階



tel : 043-309-5811 fax : 043-460-8844  
<https://kazenomura.jp/>  
 e-mail : info@kazenomura.jp

生活クラブ風の村 なっつらぼ オープン!



さまざまなものづくりがここで繰り広げられるようにと願いを込めました。

2. 東日本大震災後、家族バラバラで避難されてきた高齢の女性がある日突然亡くなられました。どんなにか心

八街に小規模多機能型居宅介護施設「なっつらぼ」が完成しました。3つの特徴を紹介します。

1. 地域の方たちと一緒に施設づくりを行いました。30代のママが名付け親で、名産のピーナッツとラボラトリー(製作室)を合わせて「なっつらぼ」。

細く辛かったことでしょう。急な環境の変化は、心や身体に大きな影響を及ぼすと痛感しました。ふだん過ごしている家や地域は、一番心安らげる場所です。なっつらぼは、住み慣れた家で地域の顔なじみの人たちといつまでも暮らしたいという願いを叶えるために

始まりました。最後まで自宅で過ごせるようにご家族と一緒にケアを分け合い、生活を支えます。

3. 若い建築士 teco さんとコミュニティデザイン studio-L により、自然に地域の方たちとの交流ができるように設計され、カフェで食事ができ、地域交流スペースでは地域のお料理上手なママや落花生商店のおかみさん、日曜大工好きの旦那さんが何やら作戦会議を行っています。

ここでどんな出会いが始まるのかと思うとワクワクドキドキします。

なっつらぼ 渡辺郁子

小規模多機能型居宅介護：利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて「通い」を中心として、「宿泊」や自宅への「訪問」を組み合わせ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活での支援や機能訓練を行います。



「なっつらぼ」開設までの詳細はこちらから。



UWN ちば 住所：千葉市花見川区幕張本郷 2-5-1 タカソープラザ 405



tel / fax : 043-372-9790  
<http://uwnchiba.net/>  
 e-mail : info@uwnchiba.net

生活困窮者支援の窓口から

コロナの影響で多くの方が来所されています。特に飲食や娯楽関連、それに関連したタクシー業の方など、コロナがなければ今も順調に生活できていた方が生活保護の手前までの状態になっています。

「まずは自助から」と誰かが言っていたように思いますが、自分で頑張るには、その個人を取り巻く共助や公助が機能していなければ難しいです。支援も同じで、当事者と支援者だけが頑張っても限界があります。さまざまな人間関係や社会資源が折り重なって織物のようにになっているのが本当のセーフティネットです。

身近にお困りの方がいらしたら、ぜひご案内ください。

千葉市生活自立・仕事相談センター花見川

tel : 043-307-6765 平日 8:30 ~ 17:30  
 mail : hanamigawa-soudan@uwnchiba.net  
 ※花見川保健福祉センターの1階にあります。



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

「年をとっても安心してくらしたい」を支援します

コミュニティケア街ねっとの成年後見支援センター  
 リニューアルスタート♪

認知症などで判断力が低下した高齢者をねらう、詐欺被害等を防止するためにも、注目されています。



自分が死亡した後のことを信頼できる人に頼みたい…  
 病院、役所、各種支払いの手続きをきちんとできるか不安…  
 成年後見制度を利用したい…

当センターでは、以下を組み合わせ利用できます。「後見支援」「見守り支援」「生活支援」「死後実務支援」制度開始当初から10年間取り組んできた経験を生かし、ご本人に傾聴の姿勢で寄り添い、信頼関係を築き、自己決定を尊重します。ぜひ、ご相談ください!

【対象地域】千葉市・柏市

■詳しい事業内容はこちらをご覧ください→  
<https://www.ccmachinet.com/seinenkouken>  
 ■相談窓口 tel : 043-290-8061



クラブちゃん♡ラブちゃん  
おしえて!  
ラブちゃん

マンガ:  
わたべ仁美

サステイナブル  
フェスで  
仲間づくり  
の巻

サステイナブルフェス、  
去年はコロナの  
影響で残念だったね

コンセプトは  
「サステイナブルなひと、生活クラブ」  
を体感する!

「生活クラブって、ちょっといいかも!」を  
お友達にも紹介してね!

えん! 2021年度も  
やります!

サステイナブル  
フェス! Sustainable  
Festival

このマークが  
目印だよ!

地域のイベントも  
いろいろ!

オンラインで  
動画も  
見られるよ!

そうか! スマホやPCでどこから  
でも見られるんだね!  
たのしみ~!

くらしのヒント  
シェアしちゃおう!

お近くの  
イベントを  
チェック!



1

5

6

## ライブ配信!

サステイナブル フェス!の  
YouTubeチャンネルで  
「サステイナブルな暮らし」をテーマに  
素敵なゲストを迎えてライブ配信!



◀ 昨年のライブ配信  
「今日から実践できる  
シンプルライフ講座」  
シンプルライフ研究家  
マキさん

## サステイナブルCLUB

さまざまなサステイナブルな活動を  
されている方々をお迎えして、  
生活クラブが考える「サステイナブル」を  
一緒に考え、伝えていく番組です。

予定しているテーマ

「みんなで考える社会のこと」  
「フードロス問題」

※テーマは変更する場合があります

サステイナブル  
フェス! Sustainable  
Festival

「サステイナブルな暮らし」のヒントをシェア!



#サステイナブルフェスと  
下記①~④いずれかのハッシュタグをつけて  
投稿してください。組合員でない方もOK!  
今年の投稿テーマ  
①#もったいない(募集期間:4/5~5/31)  
「食品ロス・ごみを減らすアイデア」を募集!  
②#弁当生活(募集期間:6/1~7/18)  
「お弁当づくりのアイデア」を募集!  
③#省エネ(募集期間:7/19~8/31)  
「夏を乗りきる節電アイデア」を募集!

ステキな投稿をしてくれた方は、公式Instagramでリポストします!

サステイナブル フェス!公式  
YouTubeで配信!  
チャンネル登録しよう!



<https://www.youtube.com/user/SeikatsuClub>  
YouTubeで「サステイナブルフェス!」を検索

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!

篠原 里莉佳(りりか) ちゃん	2020.04
五十嵐 友理(ゆり) ちゃん	2020.07
田口 雄大(ゆうだい) ちゃん	2020.07
ソオンヒル小雪(こゆぎ) ちゃん	2020.08
船渡 晴乃(はるの) ちゃん	2020.09
丹生 紬稀(つむぎ) ちゃん	2020.09
大熊 章仁(しょうじん) ちゃん	2020.10
中山 智葉(ともは) ちゃん	2020.10
中山 愛理(あいり) ちゃん	2020.10
吉野 縁南(えな) ちゃん	2020.11
森山 陽太(ひなた) ちゃん	2020.11
志村 紗弥(さや) ちゃん	2020.11
橘 愛佳(あいか) ちゃん	2021.01
菊地 陽香(はるか) ちゃん	2021.01

配達時またはデポ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。 ↑WEBからの申請はこちらから
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)		



鱈しよつる



夢風ブランド  
のロゴマーク

「夢風ブランド」は風車建設をきっかけに、にかほ市と生活クラブが共同でつくった生活クラブオリジナルブランドです。組合員がこの企画・開発に関わり、にかほ市の生産者と交流することで、お互いの関係を深めていくことをめざしています。

虹の街の組合員が開発に関わった、にかほ市の伝統的な調味料「鱈しよつる」。1・2滴らすだけでいつもの料理に旨みとコクが加わります。

しよつるとは

石川県の「いしる」や香川県の「いかなご醤油」と並ぶ日本三大魚醤の一つです。この鱈しよつるは、秋田県で水揚げされた真鱈と食塩だけで

つくられています。特に一般のしよつるに比べ、旨み成分となるグルタミン酸を多く含み、魚醤特有のクセが少なくやさしい香りなのが特徴です。

「鳥海山を望む秋田県沖の深海からとれる天然の真鱈を原料にしているからです」と地元で味噌・醤油醸造元70年以上という生産者の日南工業さん。

旨みの相乗効果

旨み物質として知られているものに、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸などがあげられます。

グルタミン酸は、タンパク質を構成する20種類のアミノ酸の中の1つで昆布や野菜などに含まれ、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸は干しきのご類に多く含まれています。旨み成分を組み合わせると「旨みの相乗効果」が得られます。

\*次回の取り組みは、6月の予定です。

生活クラブは市民によるサステナブル(持続可能)な自然エネルギーへのシフトをめざし、2012年秋田県にかほ市に「生活クラブ風車・夢風」を建設しました。

和・洋・中華 幅広い味付けに!

焼きうどん (1人分)

材料：南部地粉うどん1人分 豚肉50g 白菜1枚 きのこと適量 にんにく少々 なたね油小さじ1



- 鱈しよつる大さじ1/2 粗びき塩胡椒
- ①うどんは茹でておく。
  - ②フライパンに油をひき、にんにくを軽く炒め、豚肉・きのを順に炒める。
  - ③うどん・白菜を加え鱈しよつるを投入。
  - ④お好みで粗びき塩胡椒を振る。

鶏ときのこの炊き込みご飯 (4人分)

材料：米2合 鶏モモ肉150g ぶなしめじ・舞茸1/2p 干し椎茸10g ごぼう・人参少々 鱈しよつる大さじ1



- みりん風醸造調味料大さじ1 なたね油小さじ1
- ①鶏モモ肉は1口大に切り、軽く炒める。
  - ②干し椎茸を大さじ3の水で戻し、さいの目に切る。きのこは適当な大きさにし、ごぼうはささがき、人参は細切りにする。
  - ④炊飯器にお米と①②・鱈しよつる・みりん・水(通常より少なめ)を加えて炊く。



お休み  
4月 11.18.25日  
5月 3-5.16.23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	

**組合員の皆さまへ ご協力をお願い**

- ・来所時のマスク着用と手指消毒。せきや発熱等の場合は入店をご遠慮ください。
- ・混み合う時間帯を避けてください。(13:00 ~ 15:00 比較的空いています)
- ・お買い物はなるべくお一人をお願いします。
- ・買い物中やレジ待ちの際は他の方と距離をとってください。



**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、さまざまな対策を継続中です。**

- ◎ ワーク参加システムは、予防策をとり実施
- ◎ デポーメルマガ定期配信。お得な情報も配信中
- 交流会・試食などは引き続き当面中止します。
- フロアでの対策：定期的な消毒(自動ドア・買い物かご持ち手・サッカー台など)と換気、ワーカーズ(検温、手洗い・消毒、マスク・手袋着用、レジガードの設置)



**4月のデポー**

- 黒豚入荷 4/8
- 平牧金華豚入荷 4/22
- ほうきね牛入荷 4/3・17・5/1
- 新生活応援フェア 4/2・3
  - ポークウインナー・鶏卵 10個パックなど 5% off
- 冷凍品お買い得の日 4/4 冷凍品2P以上の利用
- せっけんの街の日 4/5 せっけんの街の品目 5% off
  - \*大津ヶ丘・園生は4/6
- 日東富士製粉ウィーク 4/5 ~ 10
  - ホットケーキミックスなどの生産者紹介。デポーおすすめ1品 5% off
- 春の朝食フェア 4/9・10
  - スライスロースハム・小粒カップ納豆など 5% off
- 秋川牧園ウィーク 4/12 ~ 17
  - 丹精國鶏とその加工品の生産者紹介 5% off
- 春の中華フェア 4/16・17
  - エコシュリンプ(M・むき身)・鶏肉モモ・ムネなど
  - コーミの中華ソースはよりどり2パック
- アルプスウィーク 4/19 ~ 24 (株)アルプスのジュースとワインを紹介
- 信州ストレートジュース もも・巨峰 5% off
- ゴールデンウィーク直前フェア 4/23・24
  - 各デポーおすすめの牛肉豚肉各1品目・焼肉のたれ・どら焼きなど 5% off
- ゴールデンウィークフェア 4/30・5/1
  - 牛豚焼き肉用アイテムなど 5% off

イベント・入荷案内



生活クラブのインターネット注文 **えくらぶ** 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。

生活クラブがよりそう **お葬式** 急な対応~事前相談

生活クラブ葬祭サービス ☎ 0120-098-325

生活クラブ・スピリッツ(株) シニア事業部 検索 生活クラブお葬式

〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-24-20