



目次 2 活動ファイル：コミュニケーションひろば
生活クラブのお葬式

3 ひと：コミュニケーションひろば講師
ブロック活動ファイル 佐倉・松戸

4 特集：元気にすごそう！

6 千葉グループからのお知らせ：風の村 アーシアン はぐくみの杜を支える会

7 JFSA からのお知らせ 第 45 回通常総代会 傍聴のご案内
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：はちみつ 5 月のデポー

ストレッチで気になる部位をほぐしてみよう！
特集：元気にすごそう！（4・5 ページ）より

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

サステイナブル
フェス! Sustainable
Festival 2021

理事会だより（3 月議事抜粋）

3 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 秋に国で改定が予定されている 2030 年に向けたエネルギー
基本計画に関する活動として、未来へつなげる♪エネルギーア
クション！に取り組みます。4 月から 5 月にかけて「2030 年

度の再生可能エネルギー電力目標を 60% 以上に、2050 年度は
100% を求める」署名活動に取り組みます。

② 2020 年度コロナ禍で中止にしたデポーまつりですが、2021
年度は感染対策を取りながら開催します。日程は 5 月 21 日（金）・
22 日（土）、「サステイナブル フェス！生活クラブ春のデポーま
つり」と題して全デポー統一で開催です。

2 月の組織報告 総供給高 731,593,335 円

総組合員数 44,148 人（班 4,506 人 個別 22,710 人 デポー 11,460 人 経済共済 5,472 人）

コミュニケーションひろば

コミュニケーションひろばは2008年にスタートした生活クラブ虹の街独自の講師・講座登録の仕組みです。組合員の特技を講座として登録してもらい、食・子育て・コミュニケーション・高齢者支援・健康・趣味・環境に関することなど、多岐にわたる講座が登録されています。地域づくりや仲間づくりなどに活用されることを目的とし、4人以上のグループで利用できます。組合員が主催者であれば、組合員以外の参加もOKです。

しかし現状は、組合員による活用がなく、ほとんどがブロックでの企画として開催されています。

2020年度は、新型コロナウイルスの影響で実開催が制限される見通しになったため、準備していた講座がオンライン対応可能かの確認を追加で行いました。その結果、準備していた73

の講座のうち辞退が15講座。残りの58講座のうち、オンライン対応の講座は41講座でした。緊急事態宣言が解除されても感染対策のため、実開催の企画の自粛が続きました。全体の開催実績は以下の通りです。

開催回数	49回（前年比 - 6）
開催講座	19講座 / 58講座（前年比 - 12）
参加延べ人数	538人（前年比 - 140） 一般組合員 355人（前年比 + 9）
開催主体	ブロック 32回、コミュニティ 13回、個人 1回、W.Co 班 1回

調理など実技を伴わない座学の講座で数回実開催がありましたが、ほとんどがオンライン企画でした。参加人数は2019年度に比べて減少していますが、一般参加者の人数は増加しました。

2021年度の講座は、56講座が継続、2020年度は登録を見合わせた7講座が再開、新規が2講座の計65講座で

す。オンライン対応可能な講座も45あります。また2020年度までブロック別の講座だったビオサポマイスター講座は一つになり、どのブロックからも活用ができるようになりました。本誌と同時にダイジェスト版を配布予定です（デポフロアでも）。

講座は原則として有料です。費用は3,000円～上限10,000円ですが、無料の講座もあります。ブロックでは費用の補助制度も設けており、お友だち同士や自治会・子ども会などで活用することも可能です。詳細な資料は所属のブロックまでお問い合わせください。

組織部 中井孝子



佐倉ブロック・ビオサポマイスター講座

安心して相談できる人がいます。生活クラブのお葬式

生活クラブ虹の街の、オリジナル葬儀プラン「風の旅」は、施主側に寄り添うサポートが充実。お葬式は信頼できる提携葬儀社が執り行います。

コロナでの心配も相談できる

・事前相談・見積もり無料・希望を聞き取りアドバイス
事前チェックで安心

・見積書・請求書の点検確認

私の大切にしたいことも守る

・返礼品に消費材を利用・環境にやさしいエコロジー棺
（葬儀会場により使えない場合もあります）

心強い味方 葬祭さぼーと千葉が利用できる

ワーカーズコレクティブ千葉県連合会の葬祭サポート事業で、虹の街の葬儀事業の一環を担い、自分らしく生き自分らしく送られたい気持ち・家族、それぞれの気持ちに寄り添いより良いお葬式のお手伝いをします。

風の旅

スタンダード：38万円

ワンダー：34万円

シンプル：20万

+式場費用
等の追加と
なります。



気持ちに寄り添いながら

私たちは、「風の旅」でお葬式のお手伝いをしているワーカーズの3人です。人生のうちでそう経験することのない喪主（施主）になった時、納得のいくお葬式を施行するために、葬儀社との打ち合わせに同席します。

近しい人の死で混乱しがちな気持ちに寄り添いながら、これで良いのかと迷う内容や費用についてのアドバイスをして一緒にお葬式の話をするサポートをします。葬儀関連の事前相談もお受けしています。

葬祭さぼーと千葉 代表 高野優美子



左から高野さん、内山智子さん、熊澤聡子さん

生活クラブ葬祭サービス

0120-098-325

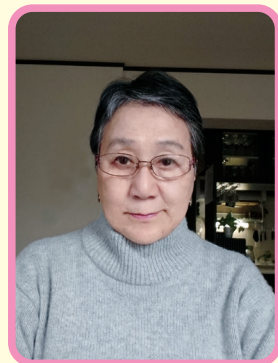
生活クラブ・スピリッツ（株）シニア事業部
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-24-20

急な対応 24時間年中無休
相談 月～金 9:00～17:00

検索 生活クラブお葬式



ひと



長年にわたり、松戸ブロックやデポで消費材を使った料理を教え、バイオサポマイスターでもありコミュニケーションひろばでは、健康づくりの分野でも講師をつとめる三浦さんに話を聞きました。

三浦章子さん

(1980年加入)

「足裏健康法」って？

足は第二の心臓といわれ血液を送り出すポンプのような役割をしています。足の裏には体のそれぞれの臓器に反応する反射区があります。身体の疲れや精神的ストレスで身体機能が低下して現れる足部の変化(むくみ・張り・ゴリゴリ感)に対し、反射区を刺激して、血流を良くし神経や器官を活性化しようというのが足裏健康法の目的です。

身体を調える大きな助けとなります。
始めたきっかけについて教えてください。
初体験の足裏施術が気持ち良く、足が軽くなったのに驚き、興味を持ったのが始まりです。年齢的にも何となく不調を感じることもあり健康のためのツールには関心があつたのでちょうど良い巡り合いました。

足裏健康法を知ることになり、病気ではないけれど何となく元気がない時や身体が辛いと感じる時など身体を調える助けになっていると実感します。

好きな消費材は何ですか。

ごま油、丸大豆醤油、メープルシロップです。滋味の一言に尽きます。安全な材料で丁寧につくられている品質への信頼と料理を引き立ててくれる味の良さは必需品です。メープルシロップはミネラル・ビタミン等を含み栄養的にも優れ、すっきりとした甘みが好きです。私は主に料理に使いますがデザートから料理まで万能の甘味料です。



*コミュニケーションひろばの「足裏健康法」講座は、健康づくり 21 番です。

ブロック活動ファイル

佐倉

おいしいお魚食べてますか？

デポの魅力といえば月・水・金・土曜の鮮魚入荷です。

房総半島の地魚を中心に、新鮮な魚介が入荷し、その場で刺身や切り身にしてもらったり、食べ方を教えてもらったり。朝市場から直行する魚は、味も身もしっかりしているのでシンプルな味付けでもとてもおいしいのです。

子どもたちは、切り身の状態ではない丸ごと一匹の魚を見ることができ、食育にもつながっています。

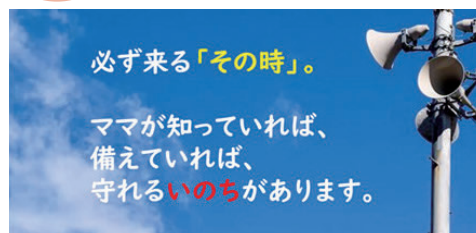
私のおすすめは刺身です。柵で買って好きな厚さに切って手巻き寿司に。刺身の盛り合わせは予約できるので特別な日にいかがですか？

運営委員 竹原 久美子



松戸

防災まちカフェ オンライン講演会



3月4日、(社)スマートサプライビジョン特別講師で防災士であるかもんまゆさん(写真)を講師に招き、Zoomで開催しました。県外からの参加もあり、参加者は50人を超えました。

東日本大震災の発生から10年。

誰にでもわかりやすく、心に響く言葉で「自分と自分の大切な人の命を守るために一人ひとりができることを一緒に考えましょう」とかもんさん。

「子どもは未来です。そしてママたちこそ子どもを守る最前線」この言葉を胸に刻み、今後起こりうるであろう大地震への準備を今すぐにしようと思いました。そして、地震の話タブーにせず、日頃から家族で話し合うことの大切さを感じました。

運営委員 古川由美子

閉経前後の女性のからだを知って 元気にすごそう！

生活クラブの健康な食デザイン 「ビオサポ」の取り組み

「ビオサポ」は、健康な食を通して
皆が健やかに楽しく暮らすことをめざ
す活動です。

食材はもちろん、栄養のバランスや
食事の仕方、運動や心のバランスなど、
「健康に私らしく暮らす」ための提案
として取り組んでいます。「食べるカ
タログ」やWEBサイトの食べ物情報・
食べ方情報やレシピなどで情報を発信
している他、各ブロックではさまざま
な「ビオサポ講座」などを開催し、自
分や家族のヘルスケアを考えるきつ
かけづくりを応援しています。

今回は、閉経前後の女性のからだに
ついてお知らせします。

私たちの体は「食べたもの」ででき
ています。そして、その体の変化は心
の変化へも影響していきます。食べる
ことは生きること。おいしく食べて健
康に暮らす毎日のヒントを、ビオサポ
を通じて見つけてみませんか。

消費委員長 並木道代

「ビオサポ」とは生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、
生命力にあふれた健康的な食生活をサポートしていくという
意味の生活クラブの造語です。 レシピはこちらから→



生活クラブの健康な食デザイン



健康な「わたし」のための 健康の3本柱

栄養バランスの良い食事

1 栄養バランスの良い食事とは？

さまざまな食品を取り入れることで、
主食+10品目(肉類・大豆製品・魚介類・
乳製品・卵・野菜・果物・海藻類・芋類・
油)すべてを1日の中で補える食事が理
想的です。

2 昔ながらの和食には 健康にうれしい ことがたくさんあります

一汁三菜を基本とした和食は1食で
必要な栄養をバランス良くとれます。腸
内環境を整え、免疫機能を高める働き
があると言われている発酵食品が、調
味料や食品に多く使われています。

まごわやさしい

豆類・ごま・わかめなどの海藻類・野菜・魚・
しいたけなどのきのこ類・いも類

生活習慣病の予防・コレステロールの低
下・老化防止など、健康づくりにつな
がる成分が豊富。普段から取り入れると良
いもの

体を動かし筋肉を保とう！

- 1 日常生活のなかから できることを
- 2 始めやすい運動は
歩くこと=ウォーキング
- 3 自分に合ったストレッチを取り入れよう
気になる部位のこりをほぐしてみよう！
(下イラスト)
- 4 ずっと歩けるからだでいるために
毎日の生活で簡単なトレーニングを
- 5 もっとできる方にプラスするおすすめ
の運動…両足で立った状態でかか
との上げ下げ



.....肩や腕をほぐす.....



.....脚をほぐす.....

社会とつながろう！

人と関わる時間を持つことは、活力の
ある生活につながります。

生活クラブは強い味方です！

さまざまな活動に、ぜひ参加してく
ださい。

学習会

消費材について学び、みんなでその消
費材を使った料理をつくって食べる。

生産者交流会

生産者の消費材にける思いや苦勞・や
りがいなどの話を聞いたり、試食したり
して、消費材への理解を深める機会とな
ります。

ワーカーズ・コレクティブ

「働く人の協同組合」のひとつ。地域で
心豊かに暮らすために「あったらいいな」
という視点から事業をスタートし、共同
で働く場をつくる活動です。

*学習会・生産者交流会で「つくって食べる」
ことや「試食」は、コロナ禍の影響で現在行
われておらず、オンラインでの企画となってい
ます。(4月現在)

「わたしにちょうどいいヘルスケア ビオサポダイアリー」キックオフイベント
女性ホルモン（エストロゲン）を知って健康に長生きしましょう

健康づくり活動の展開にあたり、女性の体の生物学的な変化とその向き合い方のヒントを学ぶためのビオサポアクトタイプシニア（美食百彩）の講座。2月10日、生活クラブ連合会の主催で、全国の生活クラブから90人、虹の街からは消費委員・理事など7人がオンラインで参加しました。



講師 天野恵子さん

松戸の市立病院の女性外来の医師。ご自身が更年期を乗り越えた経験から59歳で性差医療に取り組む。日本性差医学医療学会で医療関係者に健康指標の男女差について知ってもらうための教育システムを構築中で、医療の現場からの変革の試みを開始。パワフルな78歳。「プロフェッショナル 仕事の流儀」出演。

更年期障害とは

更年期は閉経を挟んだ前後5年くらいの期間で、45〜55歳くらいまで。閉経前から女性ホルモン（エスト

ロゲン）の分泌量が低下することで、月経異常や異常発汗、血圧の上昇、めまい、抑うつなどさまざまな症状が出てきます。それらが病気に起因するものではなく、複合的で強い症状があり、治療が必要な場合を更年期障害と呼んでいます。

閉経後の
コレステロールの増加

エストロゲンには、血中の悪玉LDLコレステロールを抑えたり、善玉HDLコレステロールを増やす働きがあります。分泌量の低下に伴い、その働きが鈍り、血中の悪玉コレステロールの値が上昇。閉経後の女性のコレステロール値が急速に高くなるのは当然で、高い数値は70歳まで続きます。

更年期を乗り切るポイント

一番の治療は体を温めること。体を冷やす食べ物（NG）。継続的な運動で血流を良くし、骨を強くして筋肉をつけることで、苦痛をやわらげることができます。

バランスの良い食事や早寝早起き、一日一つ楽しいことを見つけて行い、自分をほめるといようなポジティブな気持ちも大切です。

40歳から準備が必要

閉経で女性体は体調を崩すことが多く、それまでの生活習慣（バランスのとれた食事・3食食べよう・寝る3時間前は食べない・早寝、早起き・運動を続ける・便秘をしないなど）が大きく影響するので準備を。更年期を迎える前の時期やどんな症状が現れるのか知っておき、あわてずに対処するといひでしょう。なんとなく体調がすっきりしない状態の正体が分かることで、漠然とした不安が払拭され対処もできるようになります。

男性と女性の違い

現在の健康診断項目には男女差のない基準が適用されているため、50代以降の女性で異常値と診断されている場合も多く、数値の判断には男女差が必要です。

フレイルってご存知ですか？

1 要介護状態の前段階？

フレイルは、年を重ねて体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態で、要介護状態の前段階として位置付けられた言葉です。低栄養とも深く関係しています。

2 早めの気づきが重要

フレイルは、早めに気づいて適切な取り組みをすることで進行を防ぎ、健康な状態に戻ることもできます。元気な時から体の変化に備え、知識を備えておきましょう。

フレイルチェック！65歳を過ぎてから、気にしたいこと

- ☐ ダイエットをしていないのにやせてきた
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった

高齢の「やせ」は肥満よりも危険。また、BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が21.5未満の方は特に注意が必要です。当てはまらなかった方も、年齢と共にフレイルになりやすくなるので気をつけて過ごしたいですね。

3 フレイルを防ぐためにできること

体の事だけでなく心理的・社会的な要因を取り除くことも大切です。さまざまな要因が複雑に絡まってフレイルが引き起こされるため、「健康の3本柱」が大切です。

出典：パンフレット「食べて元気にフレイル予防」：厚生労働省

日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会報告書・高齢者：厚生労働省

気をつけたいポイント

メタボ対策から低栄養対策へ ギアチェンジ

65歳を過ぎると、人によっては必要に。さまざまな理由から食事の量が減ることで、必要な栄養が足りなくなり、その結果、低栄養を招いてしまいます。

年齢を重ねることで消費エネルギーは減るものの、必要な栄養素量はあまり変わらないためです。

1 低栄養ってどんな状態？

体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・皮膚・内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のこと。つまり、筋肉量が減って転倒のリスクが増えたり。免疫機能が弱まってしまうことです。

2 低栄養のきっかけ

4つの要因が連動し、低栄養につながります。①心の健康面（食欲の低下、食事機会の減少）②身体機能の低下（口腔機能・味覚や嗅覚・唾液分泌量の低下）③生活環境（夫婦世帯や独居の増加、経済的問題など）④体の健康面（運動量・食欲の低下）

3 低栄養にならないために

食事で必要な栄養素を取るだけでなく、生活や運動も大切です。



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

生活クラブ風の村特養ホーム八街がめざすもの

特養ホーム八街は2000年にオープンした特別養護老人ホームです。自分たちが住むとしたら、どのような施設だったら入りたいかを考え、建てられました。あれから20年の時が流れ、当時の関係者皆様の思いは現在も変わらず受け継がれています。「もう一つ

の我が家」をめざして日々職員一人ひとりが入居者の皆様と向き合っています。2011年と2019年の増設により現在は96の個室、96の方の生活を支えている施設になりました。各個室・リビング・ホール・地域交流スペース等4つの空間があり、その方のペースで生活を送っていただいています。



第三者機関である公益財団法人Uビジョン研究所による介護施設のサービスの質を中立的な立場で評価し認定するシステムにて、2012年から定期的に評価を受け認証「悠」の取得を継続し、サービスの質を担保するようにしています。

風の村はもう1度自分を取り戻す場所であり、生活の質を高める支援をしている場所です。緑と木のぬくもりのなか、親身なスタッフの元もう1度輝いてください。今までの自分の好みや生活ペースをできるだけ大切に尊重して関わります。管理されるのではなく、主人公になれる暮らしです。

現在新型コロナ対策としてご家族のご来訪を一部制限させていただき、オンライン面会を中心にしています。

特養ホーム八街 生活相談員 二宮尚子

入居者募集中

- ・要介護3以上の方から
(特定の条件に当てはまる方については要介護1・2でも入居可能です。)
- ・医療的ニーズが高い場合や、その他の理由でお受けできないこともありますが、まずはご相談ください。

千葉県八街市東吉田 912-8

tel: 043-440-0301

fax: 043-442-0367



アーシアン



事業本部：千葉市美浜区真砂 5-21-12 1F

開所時間 13:00 ~ 16:00 (水・土・日・祝日休み)

tel & fax: 043-279-8665

<http://www.jca.apc.org/earthian/>

e-mail: earthian93@jca.apc.org

NPO 法人地球市民交流基金 EARTHIAN

第16回定期総会のご案内

日時：6月9日(水) 13:30 ~ 15:00 (受付開始 13:15)

場所：生活クラブ虹の街本部

1階 地域交流スペース渚B・C

はぐくみの杜を支える会



住所：君津市糠田 64 番地

tel & fax: 0439-32-2270

<http://hagukuminomoriwosasaerukai.jimdo.com/>

e-mail: hagukumi-sasaerukai@aroma.ocn.ne.jp

巣立ちを支える「はばたき基金」

今春、はぐくみの杜から4人の子どもたちが、自立援助ホーム人力舎から2人の若者が巣立ちました。

施設から巣立っていく彼らの自立を支える「はばたき基金」に、昨年度は327件、570万円以上のご寄付

をいただき、本当にありがとうございました。この基金が、夢に向かって進学の道を選んだり、就職に向かう彼らの背中を押してくれています。コロナ禍でアルバイトが難しく、ふるさと便が助かっているという声も聞かれました。

この先の展望がまだ見えないなかですが、なんとか頑張れるよう応援していきます。はぐくみの杜や赤ちゃんの家ではボランティアの活動が再開できていませんが、子どもたちや施設のニーズに合った支援ができるよう取り組んでいきます。

*支える会から、巣立った若者たちへ、お米や食料品を詰めて送る支援の小包。



旅立ちを見送った入口の桜

シリア難民の女性たちがつくる くすみボタン

アーシアンオリジナル

大 880円(税込)

小 770円(税込)

*大は直径4.8cm、小は3.8cm。

トルコに避難しているシリア難民の女性たちがつくりました。

一つひとつにアラビア語の

「サラーム(平和)」か「ホープ(愛)」の刺繍が入っています。

問い合わせは上記まで



(NPO) 日本ファイバーリサイクル連帯協議会

事務局：千葉市中央区都町 3-14-10

tel & fax : 043-234-1206

(9:00 ~ 19:00 木曜定休)

e-mail: jfsa@f3.dion.ne.jp

検索 日本ファイバー
リサイクル

第72回パキスタン送り出しが無事に終わりました

3月31日(水)、JFSA 千葉センターでコンテナ積み込み(24,402 kg)を行いました。1個の包みの重さは50 kgで、皆さんから届けていただいたものを1点ずつ選別し、種類ごとに分け、プレスマシンで圧縮梱包します。

コンテナは4月3日横浜港を出港し、パキスタンのカラチ港への到着は4月30日の予定ですが、1月19日に積み込みをしたコンテナは予定より到着が遅れ、現地の倉庫に荷降ろしができたのは3月17日でした。昨年の秋ごろから、世界中で輸送用のコンテナの供給が滞っています。コロナ禍と市場のバランスの変化が影響していると言われていますが、海上運賃も大きく値上がりしています。

パキスタンで販売した利益は、スラムの子どもたちの学びの場、アル・カイルアカデミーの運営費になるので、利益が下がらないよう、販売先の古着卸売業者とのシビアな交渉が必要です。

パキスタンには巨大な古着のマーケットがあり、2019年の古着輸入量は世界第2位でした。国内消費以外に、再選別されてアフリカやタイなどに輸出されています。つわものぞろいの古着業者と良い関係を築くこともとても大切です。

虹の街の古着回収のお知らせ

配達便回収 5月17 ~ 28日

(ちらし配布：5月3日週)

デポー回収 6月1 ~ 5日、8月1 ~ 5日

(デポー浦安除く)

JFSA の古着ショップ

駐車場有

10:30 ~ 19:00 (木曜定休)

千葉店：千葉市中央区都町 3-14-10

Instagram jfsa_usedclothing

柏店：柏市大室 176-1

Instagram kapre.usedclothing



↑積み込み完了



← 現地のAKBG (アル・カイル事業グループ) のカユムさん(左)と荷役の労働者

お知らせ

第45回通常総代会
傍聴のご案内

来る6月22日(火)、
第45回通常総代会開催に
あたり傍聴を受け付けます。

定員：10人

締め切り：

5月28日(金) 午後5:00

傍聴を希望される方は、
各ブロック事務局までご連絡
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
きっかけにしたいと、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。

北村 紗那 (さな) ちゃん	2020.06
八巻 渚 (なぎさ) ちゃん	2020.07
石井 昊 (こう) ちゃん	2020.09
山田 瑳唯 (さゆ) ちゃん	2020.11
河野 実結 (みゆ) ちゃん	2021.01
渡辺 玲之 (れいし) ちゃん	2021.02



2021年度のプレゼント

- ・固型せっけん1個
- ・台所用液体せっけんおれんじ 200ml
- ・絵本『せっけん生活始めませんか？』
- *パッケージは変更になることがあります。

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)				
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	1歳の誕生日の前日までに申請してください。
	(男・女)			
『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

国産純粋はちみつ



600g と 200g

国産純粋はちみつの生産者は（株）スリーエイト。専務取締役の木村眞實^{まさみ}さんは自身も採蜜する二十数年来の養蜂家です。

貴重な国産の純粋はちみつ

長野県安曇野で14人の養蜂家がアカシアから採蜜したはちみつは、東京都中野区の本社工場で充填されます。異物除去の目の細かい網を通すため、60℃以下で湯煎して濾し、びんに詰めて蓋をしてラベルを貼って出荷されます。

純粋はちみつとは、糖類を含め他に一切添加していないもの。養蜂・採蜜・充填まで一貫して管理、顔の見える生産者だからこそ得られる本物です。

厳しい残留農薬検査

みつばちは家畜。飼育するには、行政に申請をします。法定伝染病も定められ、抗生物質を使って予防しますが、はちみつに残留しないように、細心の注意を払います。

スリーエイトの提携養蜂家は、記録とサンプルを入荷時に提出。残留農薬・残留抗生物質・感応検査（色・香り・味・糖度）に加え、放射能検査、全国はちみつ公正取引協議会の基準など全てに適合したものが組合員の元へ届けられます。

1家に1びん！

はちみつは、体への吸収がとても早く、食べるとすぐにエネルギーに変わります。カロリーは砂糖より約20%低く、甘味は2倍。ちょっと料理に使うとコクが出ます。また、抗菌作用や保湿作用もあり、少し口に入れると喉のイガイガが和らいできます。保存が効き、栄養や健康の面から見ても、ぜひ台所に常備したいですね。

はちみつは気温が下がると結晶することがありますが、品質に変わりはありません。溶かす時は60℃以上にならないように湯煎にし、かき混ぜます。結晶のまま調理に使っても差し支えありません。

はちみつレシピ 簡単な たれ&スポーツドリンク

照り焼きのたれ

丸大豆醤油：はちみつ（1：1）
焼いたブリ・鶏肉などに、たれをからめる。
アレンジ：＋生姜→豚肉 ＋カレー粉→サバ・かじき ＋ごま油・にんにく・ねぎ→もみだれとして肉を漬け込む ＋すりごま・水→ほうれん草のごま和え



味噌だれ 味噌：はちみつ（1：1）

こんにゃく・里芋などに塗り、オーブントースターで焼く。
アレンジ：＋練りごま・酢→しゃぶしゃぶのたれ ＋ゆずの皮→ゆでた大根にける



スポーツドリンク

はちみつ大さじ3・水1ℓ・真塩2g・温州みかんジュース250ml（またはレモン4～5個の果汁）をよく混ぜて、冷やします。



*アルゼンチン産の「純粋はちみつ」は、現在取り組み中止、再開は未定です。

10:00 オープン！
デポー

お休み

5月3～5.16.23日
6月13・20・27日

日	月	火	水	木	金	土
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

サステイナブル
フェス! Sustainable
Festival 2021

・朝採り野菜入荷 ・スペシャル鮮魚市
・各デポー ブロック企画（生産者紹介他）

消費材紹介キャンペーン（～7/24）

交替わりで以下のおすすめ品
5/17～22 ポークウインナー・かつお細けずり 50g
5/24～30 味わいさっぱり加糖ヨーグルト・おとうふ揚げ・マヨネーズ 200g（チューブ）

10% off

デポー松葉町 買い物配達サービス開始！

配達エリアは、松葉町1～7丁目・若柴・松ヶ崎・花野井
*詳しくは、デポーへお問い合わせください。



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。



↑デポー情報

5月のデポー



黒豚入荷 5/6
平牧金華豚入荷 5/20
ほうきね牛入荷 5/15・29



母の日フェア 5/7～9

まぐろ・牛肉ステーキ用・ワイン

冷凍品お買い得の日 5/9 冷凍品2P以上の利用

せっけんの街の日 5/10 せっけんの街の品目

*大津ヶ丘・園生は5/11

新茶まつり・田中製餡ウィーク 5/10～15

わたらい茶のおすすめ品・一口ようかん

スタミナ涼味フェア 5/14・15

各デポーおすすめの牛豚肉各1品目・手延べそうめんなど

化粧品ウィーク 5/17～22

ハイム化粧品とルリーフェ・ビマシェを紹介。ハイムのおすすめ品

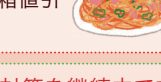
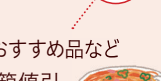
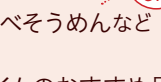
王隠堂ウィーク 5/24～30

王隠堂と梅干などの消費材を紹介。人気の2品目

初夏の旬菜フェア 5/28・29

提携産地の旬の野菜が入荷。まぐろ・スパゲティのおすすめ品など

日曜市 5/30 野菜果物がお得。缶飲料の特別箱値引
その他お買い得品あり



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。

- 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：定期的な消毒と換気、ワーカーズ（詳細はフロアで）

コロナ対策とお願い

配達職員・ワーカーズは、感染予防のために、毎日検温を含む体調チェック・アルコール消毒を励行しています。気温が上がり、マスクを着用しながらの作業は身体への負担も大きくなります。配達時は回収物の整理、ボックスの用意等速やかに荷下ろしができるよう、ご協力をお願いします。

