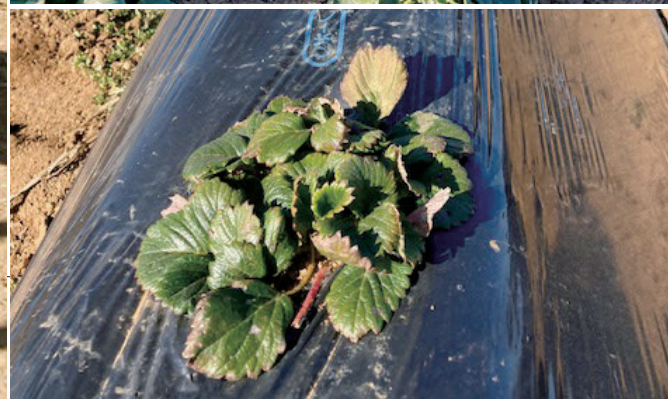




目次 2 活動ファイル：にかほ職員研修 ブロック活動ファイル：佐倉 松戸 3 ひと：虹と風のファーム

4 特集：地域ですすめる FEC 自給圏づくり

- 6 千葉グループからのお知らせ：風の村 UWN ちば くらしと家計の相談室
- 7 クラブちゃん サステイナブルフェス 2022 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：虹と風のファームの野菜 4 月のデポー

2月の虹と風のファームから
(写真左) ソーラーパネルの下を耕し、ほうれん草の種を蒔く準備(右上) 昨年9月「野菜の学校」の定植風景(右中) 露地栽培のほうれん草(右下) 10月に定植するランナーを取るためのいちご



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12月より工事をすすめていた生活クラブ・虹と風のファームソーラーシェアリングの太陽光パネルの設置工事が完了しました。4月から生活クラブでんきへ売電開始、5月にオー

プニングセレモニーを開催します。

② 見守りガイドラインを一新し、配達・デポー共に職員・ワーカーズによる組合員の見守りに取り組みます。また配達時の組合員の状況を家族にメールでお知らせする「見守り安心サポート」を4月から登録募集し、運用を開始します。

1月の組織報告 総供給高 616,651,394円

総組合員数 44,374人（班 4,408人 個別 22,507人 デポー 11,732人 その他 5,727人）

2021 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22・23日、職員リーダー研修に参加しました。

1日目は風車「^{ゆめかぜ}夢風」の見学、場所を移して地元芹田地区自治会長の「^{せりだ}竹花

さんのお話」「半澤彰浩専務の学習会」「単協活動共有」。「夢風」は、秋田県にかほ市の芹田地区の海岸近くに建ち、タワー下には「夢風」の説明と共に当時カンパに取り組んだ多くの組合員・組織名が記載されていました。

竹花さんは「『夢風』は大事なパートナーです」とあいさつ。「市内には約70機の風車が建設されていますが、建設後も組合員が現地を訪れ交流し、関係作りをしているのは「夢風」だけです」と、にかほ市職員。

半澤専務の学習会では、「地方で発電して都市で使うだけなら原発と同じ構図」になるので、生産者とは対等互



(写真左)「夢風」のタワー下。参加者は、生活クラブ東京・神奈川・埼玉・千葉の事務局10人、他グリーンファンド秋田の半澤彰代表理事など。(中)夢風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(右)2019年2月より順調に稼働中。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世帯分が生活クラブでんきへ。CO₂削減量は年間8,800トン

恵と考え、地元との関係作りにはしっかりと取り組み「ローカルSDGs」(詳細4ページ)をすすめていることが理解できました。単協活動共有では、にかほキャンペーンの盛り上がりのつくり方や活動手法など他単協の活動事例共有ができ、とても有意義でした。

2日目は、「2基目の風車建設予定地」「伊藤製麺所」の見学。2基目の風車は、にかほ市院内地区で海岸からは少し離れた場所に建設し、約1年半後に稼働します。タラーメンの伊藤製麺所では、製造工程を見学し説明を受けました。「自主基準に合わせた開発

が大変でしたが、組合員と一緒に作り上げたという思いが強く、苦労とは感じていない。早く以前のような交流会ができるといい」と担当者。

最後の「庄内・遊佐太陽光発電所太陽光発電所」では、広大な土地にびっしりパネルが設置され壮観でした。

とても内容の濃い研修でした。今後、再生可能エネルギーと地域との関係作りを広めていくために、「生活クラブでんき」の利用をさらに増やしていく必要があります。学んだことを生かして、しっかりと活動をすすめていきます。佐倉ブロック(4月から組織部)

柳川洋之

ブロック活動ファイル

佐倉

グリーンリーフ(株)生産者交流会

2月9日、オンラインにてグリーンリーフ(株)生産者交流会を開催。19人が参加しました。化学肥料や添加物を使わず丁寧なこんにやく作りを行っているグリーンリーフ。生産者の田頭登紀さんに「こんにやく」の奥深い話を聞きました。こんにやく芋を育てるのに3年。冬の間、寒い群馬の土の中では芋が凍ってしまうので一度掘り出して貯蔵し、春になってまた植えます。手間暇かけて育てられた芋を原料に赤城山の麓のおいしい水でつくられる「こんにやく」を食べ続けて応援していきたいと感じました。ぜひお試しください♪

運営委員 伯ヶ部莉枝

玉こんにやく(山形の郷土料理)

材料

玉こんにやく 1袋

A(水100cc 濃縮つゆ大さじ2 みりん 風調味料小さじ1 丸大豆醤油大さじ1)

作り方

①玉こんにやくはよく洗い乾煎りする。この作業で味が染み込みやすくなる
②Aを入れて煮詰める。お好みでからしを付けて!



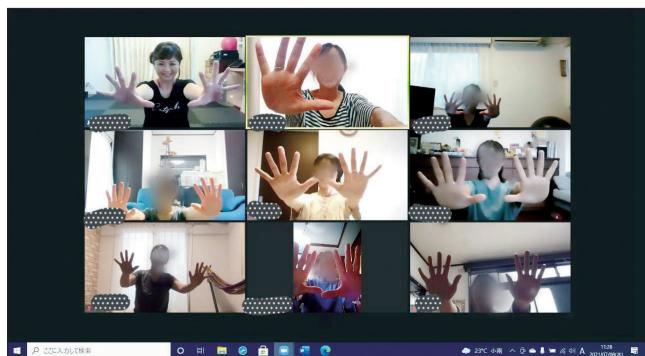
松戸

みんなで楽しく体を動かそう!

2月8日、オンライン企画「楽々ストレッチ」を開催しました。コミュニティ「楽々バランスボール」のメンバーが「センターに集まれなくても家で体を動かしたい!」と年間4~5回行っています。メンバー以外の参加も多く、毎回「このコミュニティに入りたい」と仲間が増えていきます。数カ月に1度のレッスンですが、顔なじみになり、楽しくストレッチや軽い筋トレなどを行っています。

家にいる時間が長くても、体を動かすのは難しいもの。時間を決めてみんなでやると楽しいです。そして、体を動かすことの大切さを痛感します。コミュニティや企画を通して、つながっていただけることがとてもうれしいです。

運営委員 宮本順子



ひと



4月からソーラーシェアリングが始まる「虹と風のファーム」。農場長の橋口さんに話を聞きました。

橋口卓弥さん

(2015年加入)

虹と風のファーム・・・多様な人が出会い働きあう農園をめざして・・・

虹と風のファームについて教えてください。

生活クラブ風の村と生活クラブ虹の街が共同で運営する農場です。これ

までは佐倉市で4カ所の農地を借り「風の村ファーム」を運営して

いましたが、2019年春に八街にも農場が広がり、

約5haを耕作しています。専従者は、風の村の職員とユニバーサル就労の2

人。そこにボランティア登録をした虹の街の組合員が加わり、現在は、野

菜などを生産しています。現状とこれからについて

教えてください。

これまでの、なかなか

上手に野菜をつくれませんでした。徐々にうまくなってきました。昨年から生活クラブ連合会(班・個別配送)への出荷も始まりました。今年、農産加工にも取り組みます。加工用の人参・いちご・トマトや落花生等を栽培します。

4月からは、就労継続支援B型事業所「生活クラブ風の村農仲舎八街」も開設し、農福連携の形を実現させていきます。現在、「農業大好き」な利用者さんを募集中です。また、太陽光(ソーラー)パネルの発電を開始し、「生活クラブでんき」へ供給します。パネ

ルの下で野菜栽培(ソーラーシェアリング※)を行います。*詳しくは5ページ

好きな消費材は何ですか。王隠堂さんのあんぽ柿はとにかくおいしかったです。恥ずかしながら、柿は食わず嫌いでした。昨年、柿の加工工場を訪ね、試食してから、好きな消費材1位になりました。

王隠堂さんのあんぽ柿はとにかくおいしかったです。恥ずかしながら、柿は食わず嫌いでした。昨年、柿の加工工場を訪ね、試食してから、好きな消費材1位になりました。



虹と風のファームの野菜たち

食べることでファームの運営に参加!

生産された農作物は共同購入できます(班・個別配達や通年でデポー販売)。

おすすめ野菜・・・ソーラーの下で

- ・ほうれん草(3~4月)、あっぱれ・かぼちゃ(8月)
- ・さつまいも(10月)、いちご(23年5月)

トマトの学校 加工用トマトの定植(4月)・収穫(7月)など(虹の街主催)



一般には福祉を目的に「手段としての農業」に取り組むという考え方もありますが、虹と風のファームでは、障がいのある有無に関わらず農業に多様な人々が出会い、交流し働きあう農園をめざしています。

農園のボランティアメンバー募集 ホームページ・ちらしにてお知らせします。

*おすすめ野菜のほうれん草とレシピは8ページをご覧ください。

虹の街は誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。「千葉県と6生協が協力し、成年年齢の引き下げに伴う消費者トラブル警戒情報発信中!」をお知らせします。

令和4年4月1日から 18歳でオトナ

改正民法が4月1日から施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。18歳の誕生日を迎えたら、クレジットカードを作る・アパートを借りる・ローンを組んで高い買い物をするなどのさまざまな契約が、親などの同意がなくても自分の意思でできるようになります。一方で、契約を簡単に取り消すことができなくなり、その契約の責任を自分で負うことになります。

契約とは法的な拘束力を伴う約束です。一度成立すると、原則としては、一方の都合だけでやめることはできず、当事者双方が守らなければなりません。

ネットの情報やうまい話を鵜呑みにしないでください。成年になったばかりの若者を狙う悪質な業者も少なくありません。



よく考えて、少しでも不安があったらその場では契約しないようにしましょう。

この機会に、契約の意味や若者の消費者トラブルを防ぐために必要なことについて、ご家族や周囲の方で話し合ってみてはいかがでしょうか。

※成年年齢引き下げ後も、飲酒・喫煙・公営ギャンブルなどは今までどおり20歳にならないといけません。

問い合わせ

- 消費者ホットライン tel: 188
最寄りの消費生活相談窓口につながります
- 県消費者センター tel: 047-434-0999
月~金 9:00~16:30 土 9:00~16:00
(祝日・振替休日・年末年始を除く)



千葉県からのお知らせ

チーバくん

地域ですすめるFEC自給圏づくり 持続可能な社会のために何をしたらいいか

「豊かな社会ってなんだろう…」

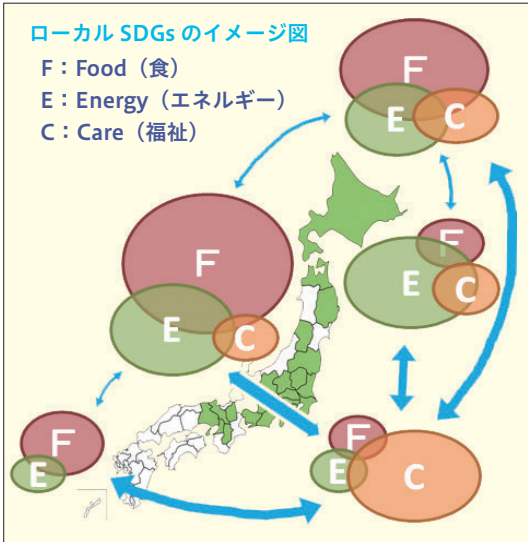
コロナ禍で多くの人が自問自答したのではないだろうか。日本は資本主義のもと経済成長してきた。その結果もたらされたのは、大量生産・大量消費・大量廃棄の社会で、知らず知らずのうちに環境を破壊し、気づいたら地球は危機的な状況に陥っていた。また、食料自給率が

は、コロナ禍で物資調達に難航し食料不足への不安も感じました。この背景にあるのは過度なグローバル化です。ここから脱却し、必要な食料やエネルギーをできるだけローカルに調達し、地域内で人・物・金が循環するような経済活動、また、利潤追求ではなく人間や環境を重視した経済活動が豊かな社会実現への近道ではないでしょうか。

給を支えている生産地の課題と表裏一体です。人口減少・高齢化・過疎化の進行と気候危機は生産地に強い影響をおよぼしています。この状況を打破するには産地形成や第一次産業の育成強化が必要です。それには生産者が生産を担い、組合員（消費者）が消費するというスタイルだけではなく、その地域の多様な人たちが協力して産地を活性化し地域の持続可能性を追求

する視点が重要です。生活クラブでは、これを生活クラブならではの「ローカルSDGs」と呼んでいます。それは、この間取り組んでいるFEC自給圏づくり「ローカルSDGs」であり、その根幹にある共同購入運動や環境活動やたすけあいの仕組みの実践を通じて持続可能な社会をつくっていくということです。

理事長 福住洋美



各地域が足元にある地域資源を最大限活用しながら自立・分散型の社会を形成しつつ、地域の特性に応じて資源を保管し支え合うことにより、環境・経済が統括的に循環し、地域の活力が最大限に発揮されることをめざす考え方であり地域でのSDGsの実践（ローカルSDGs）をめざすものです。（環境省HPより）



2022 年度のポスター

4月1日から
ふあそらんのでんきが
生活クラブでんきに契約している
組合員に供給されます！



生活クラブエナジー
コールセンター
0120-112-075

生活クラブ虹と風のファーム八街発電所の愛称が決まりました！

八街発電所の愛称は、

ふあそらん

♪♪♪♪♪

名付け親は
佐倉ブロック 紅谷秋恵さん



皆さんからのカンパでたてる看板（イメージ）
パネル部サイズ 100 × 200 mm

FEC 自給圏：経済学者の内橋克人さんが提唱。FEC の3つを地域内で自給しようとするもの。

ローカルSDGsの虹の街での実践の場・虹と風のファーム

F 食の原点を体感

消費委員会では、「トマトの学校」「畑の学校」を開催し、大勢の組合員がファームでの農業体験を行っています。「トマトの学校」は加工用トマトの定植と収穫を通して国産トマトケチャップの価値を知ることができます。「畑の学校」では親子企画でレタスの定植・収穫体験と、援農企画として畑での作業を行うことで食の原点を体感することができます。

私たちの体は食べたものでできています。ですから、自分たちの食べるものがどのようにつくられているのかを知ることがとても重要で、それを体験できるのが虹と風のファームです。

2022年度も学校シリーズを開催し、おぜいの組合員が収穫の喜びと共に持続可能な農業と食を考えるきっかけ作りにしていきたいと思っています。

消費委員長 並木道代

E ソーラーシェアリング

虹の街で初のソーラーシェアリングによる発電所「ふあそらん」。ソーラーシェアリングは、農地の上に太陽光パネルを設置することで、太陽の恵みを作物と発電とで分かち合います。年間平均発電量は7万4千655kWh/年、約20世帯弱の家庭の電気を賄える発電量です。発電した電気の全量が「生活クラブでんき」として組合員家庭に届けられます。また「ふあそらん」近隣が停電した場合には、現地のコンセントから直接電気を使えます。

「ふあそらん」の建設にあたり、「生活クラブでんき」を契約する意志ある方々から、電気料金と共に毎月積み立てた生活クラブ自然エネルギー基金の助成も活用しました。組合員の思いが詰まったパネルの下、作物も電気もスクスクと育っていつてほしいですね。

環境委員長 畔上久美

C はたらく・居場所

「ユニバーサル農業」と聞くと、どんなイメージでしょうか？

虹と風のファームでは、性別や年齢、障がいの有無に関わらず多様な人々が農業に関わり、それぞれの出番や役割を持って生き生きと活躍する農園をめざしています。

土に触れることで癒され、体を動かして体力アップ、距離を保ちながらも四季折々の風を感じて一緒に農作業をしたら、心の距離は近くなりそうです。また収穫の喜びを仲間と分かち合えることも醍醐味でしょう。

コロナ禍の2年間で分断や対立があらわになり、個々人も社会も疲れているように感じます。虹と風のファームが人々の交流を生み、お互いに認め合う心地よい居場所になることを願っています。

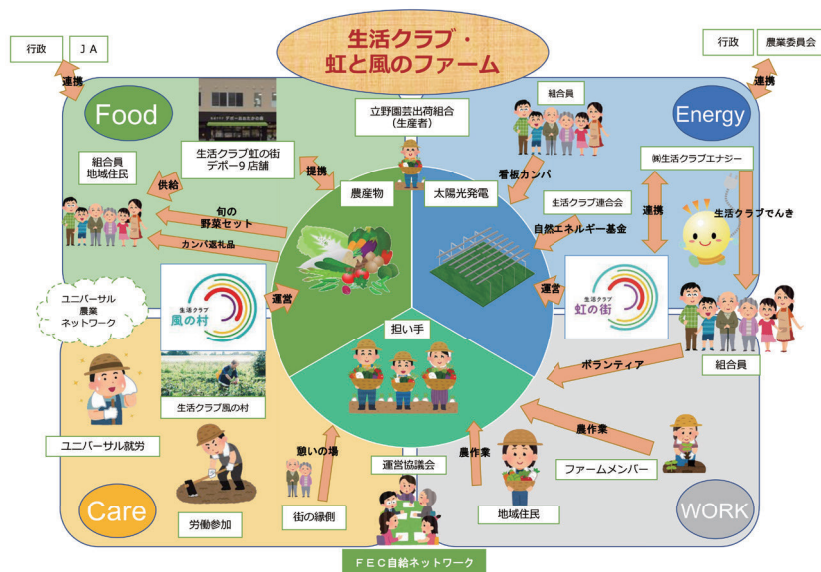
福祉委員長 田端知江

生活クラブ虹と風のファームがめざすこと

1. 「協同・共生」を形にし、私たちの拠り所となる場づくりをすすめていきます。
2. FEC 自給圏づくりをすすめ、食の安定生産と消費強化に貢献します。
3. ユニバーサル農業を実践します。

一般には福祉を目的に「手段としての農業」に取り組むという考え方もありますが、虹と風のファームでは、障がいの有無に関わらず農業に多様な人々が出会い、交流し、働きあう農園をめざします。

4月から、八街農園でソーラーシェアリング事業が始まり、ソーラーパネルの下で、多様な人々が農業に参加し、農作物を共同購入する FEC 自給圏づくりをより実感できる農園となります。



ソーラーシェアリングは、太陽光パネルの下では日照量が少なくても生育する作物（半陰性植物：さつまいも・いちご・里芋、生姜・ほうれん草・レタスなど）を栽培します。



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

風の村に「ユニバーサル就労推進課」が誕生しました！

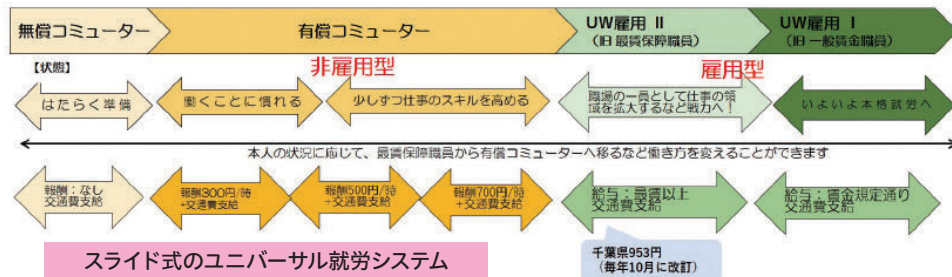
ユニバーサル就労の誕生から約 15 年。時代と共にユニバーサル就労の仕組みも見直す必要性が出てきたため、2021 年 10 月から風の村に専門部署を設置しました。現在、相談員 3 人が支援活動や仕組みの見直しに取り組んでいます。

風の村のユニバーサル就労とは？

働きづらさのある人がその人らしく働けるようになること、そしてそうし

た取り組みを通して職員全員が働きやすい環境を実現するために、独自の働く仕組みをつくりました。大きな特徴は、一般的な働き方以外に雇用契約を結ばずに報酬を得てトレーニングをする期間があることです（図の「無償コミューター」「有償コミューター」）。

本人の事情に合わせて各段階を行ったり来たりできるような「スライド式」の働き方」がユニバーサル就労の考え



方です。

なぜ必要なの？

近年の社会環境の変化により、行政機関からもこの取り組みが注目されています。

多様な働き方・生き方・価値観が認められつつある社会は、一方で「ロールモデルなき時代」になっており、なかにはどうやって生きていったらいいのかわからなくなる人も増えています。例えばひきこもり状態や精神的な病気、原因はわからないけれども社会に馴染めない…こうした人の徐々に社会的にも孤立していくことが現代の日本社会の大きな問題にもなっています。

ユニバーサル就労はこうした社会問題に挑戦する取り組みであること、この取り組みを通して、法人全体がインクルーシブ(多様な人を包み込むよう)な組織となっていくことをめざしています。

ユニバーサル就労推進課課長 鈴木由美

Tel : 043-460-8333

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

<https://uwnchiba.net/>

e-mail : info@uwnchiba.net

子ども・若者の相談窓口

新年度が始まると、新しい出会いや関わり・環境の変化が増えますね。春の陽気に心躍る季節ですが、一方で緊張や慣れない環境に身を置く機会が多く、疲れが溜まりやすい頃でもあります。

この時期に疲れてしまうのは大人だけではありません。家庭や学校・職場の変化に敏感に反応し、迷い・悩んでいる子どもたち・若者たちがたくさんいます。

私たちユニバーサル就労ネットワークちばが運営している千葉市子ども・若者総合相談センターでは、千葉市内にお住いの 30 歳代までの子ども・若者とそのご家族を対象に、総合相談というかたちで話を伺っています。

些細なことでも、学校や職場・家族に言えない悩みでも、遠慮なくご連絡ください。また、周りに困っている方がいらっしやいましたら、ご紹介願います。

千葉市子ども・若者総合相談センター Link

平日 9:00 ~ 1:00 tel : 050-3775-7007

千葉市美浜区高浜 2-1-16 千葉市こころの健康センター内

※来所・電話・訪問での相談も行っています。

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。

若者支援～相談室の現場から～

相談室への借入の相談や千葉市の家計改善支援事業の相談に、20 歳代の若者が増えてきています。インターネットで借入先や相談先を探すのは、今日常識となっています。ただ情報はあふれておりさまざまな誘惑や誘導があつて、何を選択したらよいかかわからなくなります。偶然当相談室を見つけられた方も、見つけるまでの間に事態をこじらせてしまう方も少なくありません。

4 月からは成人年齢が 18 歳に引き下げられますが、これまで未成年であった若者が、親の同意を求められずに契約できる機会は増えます。金銭トラブルに巻き込まれないように、巻き込まれた時はすぐに相談できる関係づくりが親子の間に必要です。組合員の皆さんは、ぜひ、くらしと家計の相談室を身近な相談先としてお子さんにもお知らせください。

当相談室では、市町村の窓口や法律、税の専門家ともネットワークを作っています。今年の 4 月より 8 年目となりました。これからもよろしくお願いいたします。

クラブちゃん♡ラブちゃん
おしえて!
ラブちゃん

マンガ:
わたべに美

サステナ
ブルで
仲間づくり
の巻

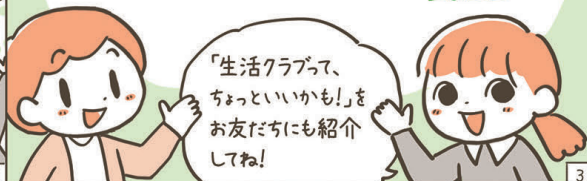


サステナブル
フェス
2022年度も
やります!



コンセプトは「サステナブルなひと、
生活クラブ」を体感する!

サステナブル
フェス! Sustainable
Festival 2022



キーワードは
Social Good
な暮らし!



お友だちと
一緒に
Social Good
だね!



サステナブルな
暮らし方の
オンライン動画も
見られるよ



生活クラブで
Social Goodを
はじめるお友だちに
ステキな
プレゼントもあるよ!
(下枠参照)



4/2 パパと一緒に作る
サステナブルキッチン

ひまわりプロジェクト

復興支援
被災地に代わり花を育て、
障がいがある人の仕事の支えに
4月種まき
7/14 ひまわりの日
7～8月種の収穫



オンライン
動画

いろいろイベント

- ・創作昆虫類ムシロボット
 - ・オンライン生産者の工場見学
 - ・サステナブル CLUB
- サステナブルな活動をしている
団体・個人をオンラインで紹介



サステナブル
フェス! Sustainable
Festival 2022



温州みかんジュースプレゼント

4～6月

お友だちを紹介してくれた組合員に
もれなく(お友だちが加入しなくても) 1本

7～8月

紹介してくれた組合員に 1本
お友だちにも 1本



485ml

お知らせ
詳しくは
HPをご覧ください。

みかんジュースをつくっている

5/23 日本果実工業(株)の
オンライン生産者交流会
主催:消費委員会

※サステナブル:持続可能な

※ Social Good (ソーシャル グッド): 地球環境や地域コミュニティなどの社会に
対して良いインパクトを与える活動や製品・サービスの総称。

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。

藤原 蓮(れん) ちゃん	2021.03
初雁 由唯(ゆい) ちゃん	2021.05
渡邊 颯音(はやと) ちゃん	2022.01



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

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)				





ほうれん草

緑黄色野菜の王様！総合栄養野菜！栄養素の宝庫！

原産地はカスピ海南西部近辺で、日本には江戸時代初期頃に中国から渡来したと見られ大正末期から各地に普及しました。

種まきから約1カ月で収穫でき、成長の度合いは栽培期間中の日照時間の合算で決まります。栽培時期は春まき（3～6月）と秋まき（9～2月）があり、生産量は埼玉・群馬・千葉県の順（2020年農林水産省・作物統計）です。

ほうれん草の主な特長は、

1. **ビタミンB1・B2・葉酸**などをバランスよく豊富に含みます。
2. **カルシウム・鉄**だけでなく、身体の働きを調整する役割を担う、**カリウム・マグネシウム・亜鉛**などの**ミネラル類**も多く含んでいます。
3. **食物繊維**も多く100gあたり2.8g含んでいます。成人男性（18～64歳）の場合、1日あたり食物繊維を21g（成人女性18g）以上摂取したほうが良いとされています。
4. **カロリーやナトリウム**（食塩相当量）は非常に**低い**ため、ダイエットや塩分制限をしている人の栄養バランスを整えるのにおすすめです。

今月の消費材

虹と風のファームのおすすめ野菜を食べて応援！

ほうれん草 レ・シ・ビ

ほうれん草とゆで卵のサラダ 4人分

ほうれん草 170g スライスロースハム 90g
ゆで卵 2個 ★[マヨネーズ大さじ2 にんにく（すりおろし）1/4片 ごま油・丸大豆醤油・素精糖各小さじ1/2]



①ほうれん草は塩ゆでして水気を絞り、3cm長さに切る。スライスロースハムは半分に切り、1cm幅に切る。ゆで卵は殻をむいて四つ割にする。
②ボウルに★を混ぜ、①を加えてさっと和える。

ホタテとほうれん草のコーンバター醤油 2人分

ほうれん草 120g 北海道噴火湾産ベビー蒸しほたて70g（16粒）★[コーン大さじ3 バター10g 丸大豆醤油大さじ1/2 真塩少々]



①ほうれん草はサッとゆで、水気を絞って、4cm長さに切る。
②耐熱容器に①、解凍したほたて、★を入れてラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱し、全体をさっくり混ぜる。

ほうれん草のチーズオムレツ 4人分

ほうれん草 200g スライスロースハム 4枚 オリーブオイル小さじ2 にんにく（みじん切り）1片 ミニトマト4個

★[鶏卵4個 ミックスチーズ40g こしょう少々]

①ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、ハムは半分に切って5mm幅に切る。
②①と★を混ぜ合わせる。
③小さめのフライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを炒める。香りが出てきたら②を流し入れ、菜箸で混ぜながら半熟状にする。
④ふたをして弱火で片面約5分ずつ、両面を焼く。切り分けて器に盛り、小さく切ったミニトマトと、お好みでフレンチパセリを添える。※写真は直径約20cmのフライパンを使用しています。



もやしと人参とほうれん草の3色ナムル 2人分

緑豆もやし 200g 人参 30g ほうれん草 100g 皮むきいりゴマ適宜★[ごま油小さじ2 丸大豆醤油小さじ1 にんにく（すりおろし）1/2片 真塩小さじ1/3]



①人参は3cm長さの細切りにする。
②鍋に湯を沸かし、もやしと人参をそれぞれゆでてザルに取る。同じ湯でほうれん草もゆでて水気を絞り、3cmに切る。
③ボウルに★を入れて混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。器に盛り、好みでゴマをふる。

10:00 オープン！

デポー

お休み

4月 日曜定休
5/3～5・15・22・29
*5/1・8はオープン

カタログ回収 はじめます！

4月からデポーでもカタログ類の回収スタート！デポーで配布した季節品カタログやニュースなどが対象です。詳しくはデポーで！

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

デポー情報→



今月のトピックス

朝採り野菜の日

4/27
(予定)



みつわ台
リニューアル
オープンまつり
第3弾 4/15・16

HAPPY BIRTHDAY
木刈 19th
バースデーフェア
4/15・16

組合員の皆さまへ ご協力をお願いします

- ・来所時のマスク着用と手指消毒を（ワクチン接種済みの方も）。健康上の理由でマスク不着用の方へのご理解をお願いします。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 若干空いています）
- ・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。＊詳細はフロアでご確認願います。



新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策を継続中です。
●交流会・試食は引き続き当面中止します。
●フロアでは、定期的な消毒と換気、ワークスによる対策中。

4月のデポー



黒豚入荷 4/7
平牧金華豚入荷 4/21
ほうきね牛入荷 4/2・16・30



エチゴビールキャンペーン 4/1～5/31

エチゴビールのクラフトビール全品税込

11円 off



新生活応援フェア 4/1・2

ポークウインナー・鶏卵 10個パックなど

5% off

せっけんの街の日 4/4 せっけんの街の品目

*大津ヶ丘・園生は4/5

日東富士製粉ウィーク 4/4～9

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 4/8・9 (Wポイントデー)

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 4/11～16

丹精園鶏とその加工品の生産者紹介



5% off

春の中華フェア 4/15・16

エコシュリンプ (M・むき身)・鶏肉モモ・ムネなど

5% off

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 4/18～23 ㈱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 4/21・5/1 冷凍品2P以上の利用

5% off

ゴールデンウィーク直前フェア 4/22・23

おすすめの牛肉豚肉各1品目・焼肉のたれ・蒸し焼きそばなど

ゴールデンウィークフェア 4/29・30

牛豚焼き肉用アイテムなど

5% off



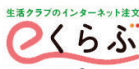
生活クラブ千葉のSNS



Facebook



Instagram



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。

ポイントを貯めてクーポン券をゲット！

デポーカードの利用でポイントがつかます。

200円ごとに1ポイント 500ポイントで500円のクーポン券発行。デポーカードをお持ちの班・個別配送の方も対象です。

