



コルザはフランス語で「菜の花」。千葉県の花に由来しています。生活クラブ虹の街の機関紙の名称です

生活クラブ虹の街は生活クラブ千葉の通称です

生活クラブ

手に取るもの
すべてが

安心、おいしい!

生活クラブ生協のお店デポー

地場生産者の野菜

できる限り化学合成農薬を減らして栽培した、とれたて野菜。

素材をいかに加工肉

肉の旨みたっぷり! 不要な食品添加物は使用していません。

鮮度抜群の魚介類

鮮度のいい旬の魚介を、市場からデポーへ直送しています。

月・木・土は鮮魚の日

さらっと飲みやすい牛乳

新鮮な生乳を使い、自前の牛乳工場で作りました。繰り返し使えるリユースびん入り。

子どもたちの未来をつくるスーパー

生活クラブ デポー

9~11月まで開催中!

“ここだけのお肉”フェア

期間中は、ここでしか手に入らないお肉が週替わりでお買い得になります

まずは来てみて! 食べてみて!

徳大 ほうきね牛

徳大 開拓牛

秋川牧場 丹精国鶏

平田牧場 日本米育ち豚

平田牧場の豚肉焼肉

ハム&ウインナー

平田牧場 日本米育ち豚

うれしいイベントがいっぱい!

デポーの品物のおいしさを実感できる試食会や、生産者と会って話せる交流会を定期的で開催しています。さらに食材がお得になるフェアなど、イベントが盛りだくさんです。

9~11月
デポー拡大キャンペーン実施中!
お友だちを誘ってデポーへGO
あなたにもお友だちにも
ステキなプレゼント!



←詳しくはこちらから

目次

- 2 活動ファイル:
2024 こども食堂基金
- 3 ひと: こども食堂
- 4 特集:
デポーへ行こう!
- 6 千葉グループからのお知らせ:
風の村 W.Co 千葉
UWN ちば
- 7 活動ファイル: フードドライブ
虹色フェスタ 2024
こんにちは! 赤ちゃん♪
せっけんプレゼント
- 8 今月の食卓:
ビオサポマイスター 牛肉
9月のデポー

理事会だより (7月議事抜粋)

組合員の皆さんに7月理事会の報告をします。

7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 せっけんの街手賀沼工場建設40周年の記念事業として、環境活動家 谷口たかひさんの講演会をせっけんの街と虹の街で共催します。11月20日、会場はアミュゼ柏クリスタルホール。

6月の組織報告 総供給高 700,150,472円
総組合員数 43,877人 (班 4,221人 個別 21,523人 デポー 11,837人 その他 6,296人)

② エココロ福祉基金・エココロ福祉助成 2025年度助成のすすめ方と2024年度助成事業の報告について確認しました。

③ 9月初旬から中旬にかけてフードバンクと県内生協合同のフードドライブキャンペーンを行います。昨年度から始めた寄付する食品がなくても支援できる「買って応援たすけあいセット」にも取り組みます。

こども食堂

活動ファイル

2024年度 こども食堂基金報告



2024年度のこども食堂基金の寄付金の募集を3月に行い、793人+デポー（カンパ箱 80,805円）の皆さんから1,210,305円が集まり、左ページ44応募団体へ助成することができました。ありがとうございます

ございました。不足分は昨年度までの基金の繰り越金で補充しました。以下は、たすけあい委員会の2023年度訪問レポートより。詳細はHPへ→



団体名/こども食堂名: 台田みんなのこども食堂にじ

開催日: 毎月1回 第1火曜日 12:00

団体紹介: 我孫子市台田にある聖栢アンテレ教会にて開催。第3火曜日にはフードパントリーも実施しています。こじんまりとした教会でとても明るく、絵画が展示されていたり、寄付で集めた雑貨や手作りの小物などを良心的な価格で販売するコーナーも設けられたアットホームな雰囲気でした。主宰の蘆田さん夫妻と教会や地域の方など総勢9人のメンバーで行われ、2023年に3年目を迎えました。



W.Coういずのお弁当を頼むようになったきっかけは、キッチンカーとの出会いで、本来はみんなで作って提供する予定がコロナでできなくなり、お弁当をつくってくれるところを探していたなかでのことでした。平日なので子どもの訪問はなく、子どもの分のお弁当も一緒に受け取りに来るお母さんや近所の高齢の方が来られました。この日はお弁当50食におまけの虫除けパッチ付き。他にも飲み物やゼリー、野菜なども。お弁当配布は、大人350円（助成がある時は無料）子どもは無料です。



生活クラブからの助成を示すラベル。ゼリーは市販品です

団体名/こども食堂名: あったカフェ

開催日: 毎月1回 第1土曜日 11:00~13:00

団体紹介: 花見川区こてはし町にある畑の無農薬野菜を朝採りして、味噌汁やカレーをつくっています。自然のなかで、子どもたちが自由に遊び、大人もホッとできる場所が目標です。無料です。2022年の5月から始めて、回を重ねるごとに、顔なじみの子どもやご家族が増えてきました。

お椀やお箸を持ってきてくれる方も多く、環境対策もバッチリ。参加者は味噌汁をいつもおかわりしてくれる子、サッカーをする子、泥遊びをする子、お礼にと紙人形をつくってくれた子などいろいろです。子どもたちは、軽トラックの荷台に乗って、畑の中を走り、野菜の収穫もします。季節ごとのイベントも盛りだくさん!!メニューも夏はかき氷、秋は焼き芋・ピザ、12月は餅つき、2月は節分と季節に合わせて工夫しています。ピザやお餅は大人気です。

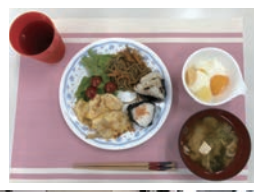


団体名/こども食堂名: 一般社団法人スマイルこども食堂浦安

開催日: こども食堂スマイルカフェ (第1土曜日)

お弁当配布 (第2・4土曜日) パソコン教室 (第1・3土曜日)

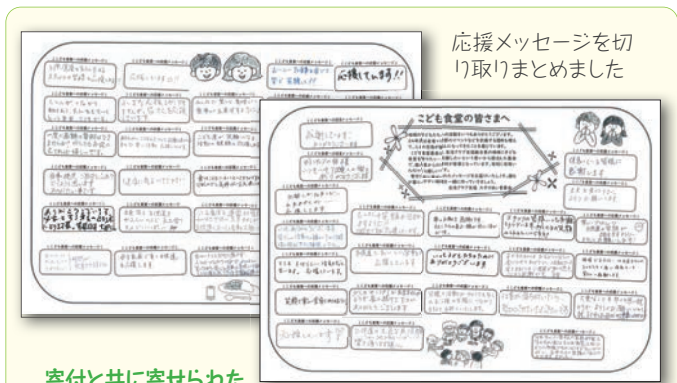
団体紹介: 地域の「こどもの孤食」や「貧困」の問題を解決する力になりたいと2017年4月に設立。参加費は大人300円・子ども無料です。



6月1日、会場の浦安市東野地区複合福祉施設東野パティオの調理室はガラス張り、ホールで遊んでいる子どもたちからもランチ作りのようすがよく見え、とても開放的。調理に参加しているお母さんからも「子どもたちが見えるので、親子共に安心して過ごせます」。この日のメニューはおにぎりランチ。メニューはボランティアの皆さんが事前に集まり決めています。お誕生日を迎えた子には、お誕生日スイーツづくり、皆でお祝いします。



別の部屋ではパソコン教室が開催され、講師や学生ボランティアがホームページの作り方を子どもたちに教えていました。ITの技術を身につけ、将来の選択肢が増えるようにと毎回プログラムを練って開催されています。地域の子もたちから大人まで、多世代の方が集まって過ごせる、大家族のようなこども食堂です。



寄付と共に寄せられた 組合員からこども食堂への応援メッセージ

*助成決定通知書と一緒に子ども食堂へ届けました。

- (抜粋)
- 応援しています♡
 - 子どもたちが笑顔になる活動の継続を応援します
 - 自分も活動していますが、本当に必要な居場所です! 長く継続していきたいです
 - 少しのカンパしかできませんがどうぞ長く続けてください。ありがとうございます
 - 子どもたちにはおなかいっぱいに食べさせてあげたい。活動している皆さま方にはお苦勞が多いと思う。心から感謝です。合掌
 - いつもありがとうございます。皆さんの活動に頭が下がります。体に気をつけて頑張ってください



柏市光ヶ丘近隣センターで、「光ヶ丘子ども食堂」をお仲間と運営している池田さんに話を聞きました。

池田潤子さん（1995年加入）

個別の問題に向き合うきっかけをつくる

こども食堂を始めたきっかけについて教えてください。

ユーズという所でリサイクルや便利屋を仲間と一緒に営み、ワーカーズコレクティブの皆さんと着物市などを開催したりしていました。

退職と同時に地域の知人から「子ども食堂やっ

てまない？」とお誘いを受けました。

古着の回収（パキスタンの支援）をしていた活動費が残っていたのでそれを原資に2016年から月に一度の開催を現在も続けています。

運営の目的等について教えてください。

社会との接点を失わないで、できるだけ個別の問題に向き合うきっかけをつくることです。

これからしたいことなどありますか。

思いがけずコロナでお弁当配布という形になってしまいましたが、子どもたちとまた、ワイワイ

ガヤガヤと食事をしたいものです。（希望者が増えて、150食つくったこともありました。現在は限定100食）

好きな消費材は何ですか。平田牧場の豚肉とせっけんです。

これ（せっけんの街）

だけで、家のなかの汚れはほぼ落ちるし、天然の香りが好きです。

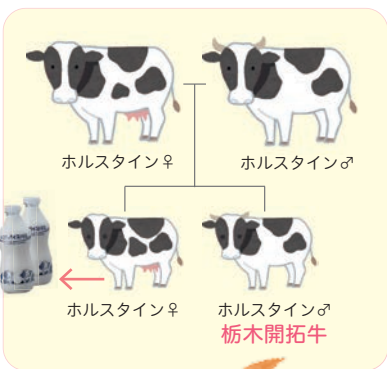


2024年度こども食堂基金支援一覧

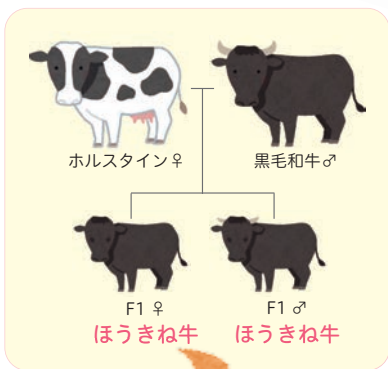
ブロック	こども食堂名	助成金額	ブロック	こども食堂名	助成金額
1	柏 南流山子ども食堂	28,000	23	佐倉 子ども食堂さくら・みんなの食堂	28,000
2	柏 大津ヶ丘こども食堂	28,000	24	佐倉 地域のオアシス子ども食堂メリーゴーランド	28,000
3	柏 あびこ子ども食堂	28,000	25	佐倉 風のロッジだれでも食堂	28,000
4	柏 みんなの食堂紙ふうせん	28,000	26	佐倉 みんなの食堂風車	28,000
5	柏 かえる公園こども食堂	28,000	27	佐倉 こども食堂つき	28,000
6	柏 千葉県生涯大学校こども食堂	28,000	28	佐倉 地域食堂風楽ボランティアの会	28,000
7	柏 子ども食堂流山から風流	28,000	29	佐倉 中高・若者のフリースペースがらっと	28,000
8	柏 松葉町こども食堂	28,000	30	佐倉 こども食堂 紀銚	28,000
9	柏 柏市青少年相談員賛助会こども食堂キャラバン隊	28,000	31	松戸 しろい子どもランチ会	28,000
10	柏 台田みんなの食堂にじ	28,000	32	松戸 しろいの食育食堂 “つばめ食堂”	28,000
11	柏 つなぐ・つながる くれよん	28,000	33	松戸 明地区こあら食堂	28,000
12	柏 光ヶ丘子ども食堂	28,000	34	市原 あすみこども食堂	28,000
13	千葉 畑町子ども食堂	28,000	35	市原 くらなみ ほんわか こども食堂	28,000
14	千葉 まんてんこども食堂	28,000	36	市原 鴨川みんな食堂	28,000
15	千葉 おむすびの日（みらいの会）	28,000	37	市原 こども食堂あかね	28,000
16	千葉 みんなでランチ - おおなみなみ「青空市」	28,000	38	市原 ピッピ子ども食堂	28,000
17	千葉 おにぎれ（まち10ひろば）	28,000	39	市原 めりあ園こども食堂	28,000
18	千葉 地域食堂まさご	28,000	40	市原 木更津・中郷ポニーこども食堂	28,000
19	千葉 子ども食堂わかまつのWa	28,000	41	ベイ スマイルこども食堂浦安	28,000
20	千葉 地域食堂「みんなのテーブル」	28,000	42	ベイ 子ども食堂・三本松	28,000
21	千葉 あったカフェ	28,000	43	ベイ 子どもの居場所、サンタみんなの食堂	28,000
22	千葉 みんなのカフェ	28,000	44	ベイ 秋津みんな食堂	28,000
合計					1,232,000

へ行こう！

デポー (Depot) とは、フランス語で「倉庫・荷さばき所」の意味です。



赤身なので、さっぱりしています。高たんぱく・低カロリー・吸収力が高いヘム鉄を手軽にとれます



黒毛和牛が入っているので、程よい脂でやわらかくジューシーな食感です。塩と胡椒で味付けてグリルするだけでおいしい！

*ビオサパマイスターおすすめの牛肉のレシピは、8 ページをごらんください。

*班・個配の皆さんへは「栃木県産ほうきね牛」をWEB (eくらぶ) で数量限定で取り組むことがあります。

デポーでしか買えないもの…

いりごま黒 80g みえぎよれん販売 (株)
乾燥おから 100g (株) 豆彦

小容量なのでお試しにも・
ごま油 300g 缶 (有) 小野田製油所
ペンネマカロニ 100g (株) ニューオークボ
麦茶ティーバッグ 10g ×15 中村製粉(株)

他にもおたのしみ いろいろ♪

アイス・アイスクャンディー・ジュース・ビール・Rびんのワインなど、1個・1本から買えます。



を見て買えます。けることが、あります。



配食サービス

日替わり弁当600円くらい～
日替わり惣菜600円くらい～
実施：園生・みつわ台

祭事やミニパーティなど手作りオードブルも予算に応じて作りお届けします。
実施：園生・みつわ台・おたかの森



惣菜・弁当

つくっているのは、組合員でもある食のワーカーズ。消費材を使用し、保存料・添加物は使っていません。市販の惣菜にはないこだわりと手間が詰まっています。

お店の品物 配達サービス

配達サービス

3,000 円 (税別) 以上で自宅まで無料配達。tel・fax での注文もお届けします。

*浦安以外は配達サービス実施中です。



にお立ち寄りください！



インスタグラムでは、各デポーの楽しい写真・動画が見られます。



各デポーからお得な情報が毎週届きます。



←デポー情報詳しくはこちら

<p>047-40-6811</p> <p>木刈 4-2-2</p>	<p>デポー 浦安</p> <p>tel:047-353-0135</p> <p>浦安市入船 4-9-7</p>	<p>デポー 真砂</p> <p>tel:043-278-0112</p> <p>千葉市美浜区真砂 5-21-12</p>	<p>デポー 園生</p> <p>tel:043-290-0090</p> <p>千葉市稲毛区園生町 1107-7</p>	<p>デポー みつわ台</p> <p>tel:043-287-2414</p> <p>千葉市若葉区みつわ台 3-14-5</p>
------------------------------------	--	---	---	--

クラブ千葉グループの一員であるワーカーズコレクティブ (W.Co) 千葉県連合会の W.Co 樹にデポー運営を委託しています。

主に食の W.Co がつくっています。W.Co 樹の「ボナペティ」「さくらいろ」「おたかの森そうざい」、W.Co 菜の花、W.Co 紙ふうせん。

鮮魚・地場野菜・惣菜といったデポーならではの消費材の1つに牛肉があります。牛乳が飲みたいという私たちの希望と共に、乳牛に向かない牛たちの命も、生活クラブは大切にしています。



デポー

デポーでしか買えない！！ 栃木開拓牛 と ほうきね牛

デポー牛肉学習会

7月3日(水)、デポーおおたかの森で、栃木開拓農協の生産者(株)佐藤牧場(栃木県那須塩原市)の佐藤剛さんを招き、栃木開拓牛とほうきね牛について話を聞きました。



和牛の雄をかけあわせた **ほうきね牛**(交雑種 F1) です。交雑種は子牛の体格が小さく安産になりやすいため初産の牛などに適しており、生まれた子牛は雌雄ともに肉牛となります。栃木開拓農協では餌の自給(稲わらなど)・遺伝子組み換えでない配合飼料・肉骨粉や発ガン性が疑われている成長促進ホルモン剤は一切使用しない・排泄物の堆肥化による地域内循環型農業を行っています。

生産者の佐藤さんは「餌の高騰が続いており厳しい状況ですが地域循環のすばらしい取り組みを多くの組合員に伝え、こだわりの餌と育て方で天塩にかけた牛肉をたくさん食べてください。組合員に食べてもらうことが牛にとって一番の供養となります」と話しました。乳や肉といった牛からの恩恵と命を頂く大切さ、そしてそれをつくってくださる生産者の思いが存分に伝わりました。

消費委員長 並木道代

牛乳と肉牛：乳肉一貫生産

牛乳を生産するためには雌牛(ホルスタイン)が出産をして乳を出さなければなりません。出産した子牛は、雌は乳牛として育てられ雄は肉牛として肥育されます。

牛乳生産を行うためには同時に肉用牛を食べていくことが必要です。

栃木開拓農協で育てられる肉用牛は2種類。ホルスタインの雄(母父ともホルスタイン)の **栃木開拓牛**、ホルスタインの雌と



鮮魚

朝イチで市場から直送。ワークーズに、食べ方や調理法・刺身盛り合わせの注文等、気軽に相談してください。鮮魚の入荷日は、月・木・土です。



精肉

デポーで扱う牛・豚・鶏肉(丹精國鶏)は冷蔵品。日本の米育ち黒豚や金華豚・ほうきね牛などの入荷日程はデポーの日程表でチェック!



青果

地場野菜をはじめ、産地提携産地の野菜を食べ続け、減農薬や産地消につながる。



LINE 公式アカウント開設! 友だち追加してね!

登録でクーポンプレゼント中!



千葉県内に9つのデポー お気軽

デポー おおたかの森 tel:04-7155-5505
流山市おおたかの森北 2-50-2

デポー 松葉町 tel:04-7134-0697
柏市松葉町 3-15-1

デポー 大津ケ丘 tel:04-7191-7359
柏市大津ケ丘 3-4-1-105

デポー 新松戸 tel:047-348-1210
松戸市新松戸 3-211

デポー 木刈 tel:04-7191-7359
印西市木刈 3-1-1

*虹の街の組合員なら県内どここのデポーでも利用できます。デポーカード作成で毎月の引き落としも可能です(指定デポーのみ)。デポーカードをお持ちでない方は、組合員証をご持参・提示願います。

*虹の街は、生活クラブの惣菜・弁当は、主に...



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

「はぐくみの杜かしわ」山あり谷あり笑顔あり。みんなでつくった1年間

2023年7月3日、はぐくみの杜かしわは風の村で2軒目の児童養護施設として産声を上げました。全国の児童相談所の対応件数は毎年過去最多を更新し続け、児童養護施設を必要とする子どもたちもとても多く存在しています。そんな子どもたちに早く当たり前の生活をしてもらいたい・たくさん遊んで笑ってほしい・楽しいことも悲しいこともたくさんお話したい、そんな思いで18人のスタッフが柏の地に集い、一人目の子どもを迎え入れました。

現在、男の子10人・女の子14人の24人、3歳の末っ子から高校1年生までの子どもたちが遊び・笑い・温かい食事を食べ、健気に日々生活して

います。皆さんの手元にこれが届く頃には、もしかしたら定員いっぱいの30人の子どもたちがここで暮らしているかもしれません。

写真の水遊びでは、傘をさして笑いながら走り回る子、水をもっと掛けてとスタッフに寄ってくる子、「楽しそうなことしているね」と他の子を巻き込んで遊びに来るスタッフたちもいました。はぐくみのスタッフたちはとにかく子どもたちとたくさん遊び、子どもたちのもつ辛く苦しい過去を少しでも楽しい思い出で書ききっていきたくと毎日一生懸命接しています。

開設から1年。その間、生活用品・



寄付された鯉のぼりをバックに、中庭で少し早めの水遊び(5月)

遊具・楽器など、皆さまから本当にたくさんのお応援や温かい気持ちをいただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。まだまだ未熟で至らない点の多い私たちですが、今後ともご指導くださいますようよろしくお願いいたします。

はぐくみの杜かしわ施設長 榎本隆宏

UWN ちば 住所：千葉市中央区中央 3-9-9 エレル千葉中央ビル 304



tel : 043-356-0811 fax : 043-306-2574
<https://uwnchiba.net/>
 e-mail : info@uwnchiba.net

2024年度第1回ひきこもりに関する講演会開催

千葉市ひきこもり地域支援センターでは毎年2回、ひきこもりへの理解を広めるため講演会を開催しています。第1回目講演会は6月7日、千葉市こころの健康センターで開催。講師にひきこもり元当事者で現在は一般社団法人ひきこもり UX 会議理事の石崎森人氏を招き、「私のひきこもり体験談と親が当事者にできること」をテーマにお話しいただきました。当事者の気持ちを聞くことができる貴重な機会ということもあり、80人を超える方が来場。「当事者の気持ちを感じることができた」「今後どのように本人に向き合い、関わったら良いかの糸口が少し見えた」などの感想が多く寄せられました。今後も普及啓発活動を始め、本人の居場所の充実を図る活動なども行っていきます。



千葉市ひきこもり地域支援センター*
 平日 9:00 ~ 17:00 TEL : 043-204-1606
 千葉市美浜区高浜 2-1-16



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

『わくわ〜く』編集活動メンバー募集!

2021年度よりワーカーズコレクティブ千葉県連合会発行の機関紙『わくわ〜く』の紙面作りを公募の組合員さんと一緒に行っています。これまでに、生活クラブの共同購入事業の拠点「デポー」や「配送」をワーコレが担ってきた意味や役割、「食」のワーコレの消費材への思いなどに焦点を合わせ、毎月 Zoom で編集会議を行い、関連する事業所の取材を通じて、記事を編んできました。ワーカーズの立ち上げの思いや事業継続の苦勞・組合員からの素朴な疑問や意見を伺うことで、改めて生活クラブ運動やワーカーズの課題を振り返り、これからの方向性を探る機会となっています。

今年度も編集員を公募して増員を図りたいと思います。『わくわ〜く』の編纂を通じて、地域の課題、時代の変化を読み取り、新しい形で地域で働くと社会参加について一緒に考えてみませんか? 詳細は上記まで。事務局：北田



活動ファイル：フードドライブ

「フードバンク」は、寄付された（品質には問題がないのに廃棄されてしまう）食品を適所に無償で配布する団体のこと。「フードドライブ」は、家庭などで食べきれず余っている食品（food）を持ち寄り、施設・フードバンクなどに提供・寄付する活動（drive）のことです。虹の街は、2016年にフードバンクちばへの協力を始め、組合員を対象に、フードドライブに取り組んでいます。現在は、6センター9デポーで年に2回実施しています。

虹の街 2023 年度報告 フードドライブ

2024年2月、班・個配送・9カ所のデポーフロアでの回収量は、842.1kgで365人（班・個配送）からの寄付がありました。回収した食品は、各センターから右表の団体へ移動し、支援の輪が広がっています。ご協力ありがとうございました。生活困窮者の生活は、より厳しい状況が続いています。生活の一助となるようフードドライブの活動を続けます。 たすけあい委員会

生活クラブ虹の街へ寄付された食品の寄贈先

フードバンク団体

フードバンクちば / とうかつ草の根フードバンク / フードバンクふなばし

その他の団体

柏市地域生活支援センターあいネット（風の村） / いんば中核地域生活支援センターすけっと（風の村） / いんざいワーク・ライフサポートセンター（印西社協・風の村） / 白井市くらしと仕事のサポートセンター（風の村） / いちはら生活相談サポートセンター

買って応援！ たすけあいセット

詳細・申し込みはこちら↓

9/6
まで



食品回収日程 詳しくはちらし等をご覧ください。
班・個配は、2024年9月2～13日、
デポーは9月9～13日に回収します。
*次回は2月を予定しています。



虹いろ フェスタ 2024

参加無料
食器持参

今年も
やります！

12月8日 日 11:00～14:00

会場：生活クラブ虹の街 本部

食べて 会って 参加目標は600人 加入目標は30人！ 聞いて 知って

まだ加入していない
お友だち
生活クラブを紹介したい
お友だちを誘って



ご家族で
来てね！



新規加入の方には招待状を贈ります！

HPはこちら

18の生産者を招いて 消費材を深掘り！

ブロック	生産者名
柏	日東珈琲(株) (株) 平田牧場 コーミ(株)
千葉	(株)AIC 美勢商事(株) 日本果実工業(株)
佐倉	(有) マルヨーのり製造所 (有) 奥和庄内みどり農協
松戸	ハイム化粧品(株) (株) スリーエイト 和高スパイス(株)
市原	北海道チクレン農協 (有) 小野田製油 千葉県漁連
ベイ	私市醸造(株) 月島食品(株) 全農チキンフーズ(株)

もうすぐママになるあなたへ

エコロ制度から「プレママ応援セット」プレゼント



←対象は母子手帳交付～出産前までの組合員本人。申請はこちらから

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。

向後 朱華(しゅうか) ちゃん	2023.11
中川 百華(ももか) ちゃん	2024.05



配達時またはデポーフロアに提出してください。



2024年度のプレゼントは、
・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『せっけん生活ははじめませんか?』などです。

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での申請はこちらから
赤ちゃんのなまえ	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)		





ビオサポマイスター 佐倉：岡部恭子さんおすすめのレシピ！

牛肉と一緒に野菜も調理できちゃうスタミナ・レシピ！

ほうきね牛肩薄切り肉と色野菜の蒸し炒め

材料

ほうきね牛肩しゃぶしゃぶ用 200g
なす 2~3本 かぼちゃ 1/4 個
しし唐 1袋 舞茸 1/2 株
ミニトマト 5個
ごまだれ・ポン酢しょうゆ (適量)



- ① なすは大き目の乱切り、かぼちゃは薄切り（1cm程度）、しし唐は軸を切る、舞茸は食べやすい大きさに裂く、ミニトマトは半分に切り、ごまだれに漬ける。
- ② フライパンに薄くたね油をひき、牛肉を3つ折りにして並べ、加熱する（コールドスタート）。
- ③ 肉は焦がさないように弱めの中火で中まで火を通し、ポン酢しょうゆを絡ませ、盛り付け用の皿に移す（肉は、熱いうちにポン酢しょうゆを絡ませておくと硬くならない）。
- ④ ③のフライパンになす・かぼちゃを入れ中火で加熱し、しばらくおいて舞茸・ししとうを入れ、蒸し煮にする。
- ⑤ 牛肉の横に野菜を並べ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、トマトを漬けたゴマダレをかけて食べる。

*ごまだれはポン酢しょうゆでも OK。
*ごまだれやポン酢しょうゆに、あらかじめトマトを漬けておくとトマトもたれもおいしくなります。

牛しゃぶと根菜類の煮物

牛肉をしゃぶしゃぶした煮汁で
冷蔵庫に余りがちな根菜類を煮ます♪

材料

ほうきね牛肩ロース 150~200g
大根 1/2 本(煮込み用) 1/4 本(おろし用) ごぼう1本 人参1本
ブロッコリー1株
みりん・日本酒(各適宜) 丸大豆醤油少々 ポン酢しょうゆ
乾しいたけ3枚 みつしきざみ昆布・かつお細けずり(各適宜)

- ① 乾しいたけを水で戻し、昆布と鰹節で出汁を取る。ブロッコリーをゆでる。根菜類は好みの大きさに切る。
- ② 少なめの湯で牛肉をゆで、盛り付け用の皿に移して熱いうちにポン酢しょうゆを絡めておく（肉が硬くなるのを防ぐ）
- ③ ②の鍋（牛肉の茹で汁は残しておき）に根菜類・戻した椎茸とその戻し汁・昆布鰹節の出汁・みりん・日本酒を入れて煮る（水分の全体量は根菜のカサより少なめでOK）。
- ④ 根菜が柔らかくなったなら、味を調整する。
- ⑤ 冷ました牛肉は皿に広げ、大根おろしをのせる。
- ⑥ 根菜類とブロッコリーを器に盛る。



*デポーでしか買えない ほうきね牛と栃木開拓牛について、詳しくは4~5ページをご覧ください。



お休み

9月 全日曜日
10月 全日曜日

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					

デポー紹介キャンペーン ~11/30

お友だちを紹介してください! お友だちのデポー来所であなたにトマトケチャップ、お友だちにはお買い物券(500円)・お友だち加入で あなたにも お買い物券(同上) プレゼント。初めてデポーに来た員外の方に10%引お買い物クーポン券プレゼント。

ここだけのお肉フェア

9/9~14 日本の米育ち三元豚(量り売りを除く) 10% off
9/23~28 豚加工肉2品目



今月のトピックス

周年祭

9/6・7 松葉町 9/20・21 おおたかの森

生まぐろ入荷

9/6 園生 9/7 松葉町 9/14 浦安
9/20 みつわ台 9/21 おおたかの森 9/28 真砂

うなぎ蒲焼実演即売

9/6 松葉町

米利用促進キャンペーン

9/2~28 遊 YOU 米(フロア米) が週替わりで予約価格に

鮮魚ウィーク

9/16~21 房州地魚を中心に鮮魚を紹介

9月のデポー

9/6・7
Wポイントデー

子どもたちの未来をつくるスーパー



金華豚入荷 9/26

ほうきね牛入荷 9/7・21

秋の行楽フェア 9/13・14

お弁当用冷凍総菜のおすすめ品 5% off

あたためるだけチャプチェ(開拓牛使用) 10% off

ヴィボン&ハイム化粧品ウィーク 9/16~21

オリーブオイルの(株)ヴィボンとハイム化粧品を紹介。 5% off

ハイム化粧品おすすめ4品

冷凍品お買い得の日 9/18 冷凍品2P以上の利用で 5% off

煮物・天ぷらフェア 9/20・21 天ぷら粉 5% off

だしからとった濃縮つゆ・あたためるだけプルコギ(開拓牛使用) 10% off

牛肉キャンペーン 9/23~28

開拓牛おすすめ品目 10% off

美勢商事ウィーク 9/23~28

「餃子」の生産者を紹介。人気の肉焼売 5% off

開拓牛希少部位入荷(最終) 9/27

開拓牛の希少部位が焼肉用カットで入荷!数量限定。

みすじ・とうがらし・まるかわ・ともさんかく・かいのみの5種類

秋の味覚フェア 9/27・28 5% off

長野県産味付えのき茸など

イベント・入荷案内



デポー情報



LINE 開設! 友だち追加してね!

*新規登録で200円引きクーポン!
*9-12月紹介キャンペーン実施中。
お友だち紹介で10ポイント!

ポイントを貯めクーポン券をゲット!

デポーカードの利用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(どなたでもつくれます)をお持ちの班・個別配送の方も対象です。



生活クラブ千葉の SNS



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。

