



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



庄内交流会：7月の庄内地方。奥が鳥海山(写真左)。大江町のチャレンジりんご 詳しくは2～3ページ

目次

- 2 活動ファイル：庄内交流会
- 4 特集：
社会的養護の子ども支援
- 6 千葉グループからのお知らせ：
風の村 街ねっと NPO クラブ
- 7 ブロック活動ファイル：千葉 柏
エッコロ福祉助成 2025 団体募集
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 豚肉
10月のデポー

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月拡大月間
仲間を増やす活動中
この機会にぜひ、
あなたもお友だちに
生活クラブの良さを
伝えてください。

参加無料

みんなで
遊んで
楽しむ

虹いろ フェスタ 2024

2024.12.8 11:00-14:00
in 生活クラブ虹の街 本部
千葉県美浜区美浜9-21-12

理事会だより（8月議事抜粋）

組合員の皆さんに8月理事会の報告をします。

8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 7月25～26日にかけて豪雨に襲われた庄内地方に対して「庄内豪雨復興支援カンパ」と緊急支援活動に取り組みます。緊急支援活動は、8月31日～10月13日の6週間、組合員リーダー

と役員がボランティアで参加します。（カンパは3ページへ）

② 12月8日、虹の街本部で「虹いろフェスタ2024」を開催します。18の生産者ブースでは試食を用意します。ワークショップや餅つきも予定しています。詳しくは、ちらし・ホームページをご覧ください。

7月の組織報告 総供給高 807,601,613円
総組合員数 43,839人（班4,215人 個別21,495人 デポー11,819人 その他6,310人）

第51回 庄内交流会

庄内交流会とは

第1回は1974年。遊佐町農協の米と72年からウイナーの取り組みが始まっていた(株)太陽食品(現(株)平牧工房)の工場見学・生産者との懇親会を実施。以降、毎年50〜100人近い組合員が庄内を訪れ、生産者と思いや課題を共有し信頼に基づく提携関係を深める、生活クラブグループにとって年間最大の産地見学交流会です。

新型コロナウイルスの影響で21年度はオンライン、22年度から人数を絞り実参加で再開されました。ここ数年間の組合員活動を振り返り、今年は「次世代の育成」をテーマに交流会が実施されました。

豚肉

23年9月に竣工した(株)平田牧場の新ミートセンターでの工場見学のスタートは「豚肉の利用を伸ばすために」をテーマとした意見交換でした。世界情勢の影響による物

7月21日〜24日、「庄内交流会」が生活クラブ事業連合生活協同組合連合会により開催されました。組合員68人が(虹の街からは理事とコーディネーターの6人と副理事長の並木道代さんが団長として)参加。今回は、主要品目の「米」と「豚肉」に重点を置き、見学・生産者との意見交換など、それぞれの消費材の抱える課題の理解を、より深めました。



価高騰が続く今、ライフスタイルは変化しています。そのなかで、より多くの組合員が豚肉を利用するために、私たちは何をどのように伝えていくべきなのか、容量・食べ方提案等、新しいライフスタイルにあった豚肉について生産者と共に考えました。そこには、誇りをもって生産している生産者の強い思いがありました。「自然豊かな場所です。元気に育つこの豚が食べたい」という組合員の声から始まった平田牧場との提携。さらに「米を豚に食べさせたかどうか」という組合員の提案から

平牧工房

始まった米の給餌。生産者は今でも私たちの意見に耳を傾けてくれています。この豚肉を、私たちは誇りに思うと共に、これからも食べ続けていなくてはと痛感しました。千葉ブロック 理事 宮内京子

(株)平牧工房の理念は「不要なものを使用しない」です。72年、生活クラブ東京で無添加・無着色のポークウイナーをつくったのが始まりです。70年代、ソーセージやハムには亜硝酸塩など添加物が当たり前前に使用され、発がん性を問題視した組合員が「無



添加のウイナーが食べた」と声をあげ、試行錯誤の上で生まれた消費材です。消費材のハムやウイナー

インナーの原料を詰める腸は天然羊腸を使用し、直接中国へ赴き品質を確かめて仕入れています。

が、化学調味料(グルタミン酸ナトリウム)・着色料・発色剤・保存料・酸化防止剤・植物性タンパク・乳タンパク・リン酸塩などの食品添加物を添加せず、豚肉本来のうまみ・食感を最大限に引き出せるのは、遺伝子組み換えでない飼料や米などを食べて健康に育った良質な平牧の豚肉を使っているからこそなのです。加工肉も含めて丸ごと1頭食べきりましょう。

加工段階で一般的に使われているリン酸塩(やわらかくしたり、すべりやすくするために使用)によるタンパク除去処理や薬品による漂白処理などは一切せず、水処理による手作業で時間をかけて製造。添加物を使わない羊腸の加工時間は、2.5倍かかります。残留動物用医薬品については、年1回検査データを入手し確認しています。

松戸ブロック エリアコーディネーター 宮本順子

NORI
コーポレーション

NORIでは平牧工房のウ

天然腸詰めソーセージがおいしい訳は肉と腸との一体感があり、食べた時の食感が程よく、天然腸全体にもほんのり「味」があるからです。コーラゲンのかたまりでもあります。無添加だから毎日食べても安心な平牧工房のウイナー。羊腸にもおいしさ



おいしさ

の秘密がありました。

残りです。しかし肥料の溶け残りが圃場から河川や湖、最終的には海へ流出し、海洋のマイクロプラスチック問題の一つとなつていきます。米づくりに欠かせないきれいな水と豊かな環境を守るため、脱プラ肥料での米の生育を観察し検証しています。

米①

ネーター 豊田珠緒



鳥海山を望む、青々とした稲穂が一面に広がる平野部の圃場。その一部で新しいチャレンジとして脱プラスチック肥料の導入を試験中の生産者、阿部健五さんから話を聞きました。

肥料にもさまざまな種類があり、使用している肥料の一部に生分解性プラスチックを芯に何層にも肥料をコーティングしているものがあります。メリットは溶解が緩やかで長く効くため、散布を1回にして作業者の負担の軽減・無駄な肥料を減らし環境負荷の軽減にも貢献できるというのが

遊YOU米の栽培基準でも非常に多くの手間や苦勞があり、近年の気象変動が激しいなかで害虫発生や生育の難しさ・生産コストの上昇・従事者の高齢化：米づくりを取り巻く環境は大きく変化を続けています。さらに米の消費量は年々減少しています。私たちが食べているお米は今までと同じように、当たり前前に、食べ続けていけるのでしょうか。「より安心して安全なお米がほしい」と願い、つくられている私たちのお米は、互いが意見を出し合い・食べる約束をして、よりよいお米づくりにチャレンジできる環境もつくってきました。これから

の食を支えていくために私たちができることは食べる意思表明・予約をすることが何よりも大切です。お米の価値を認識した貴重な経験でした。

米②

ベイブロック エリアコーディネーター 海野しのぶ



純米酒遊佐来・純米吟醸鳥海燦などを試飲

米の消費低迷と同様、日本酒離れと言われるなか、日本酒・米だけで仕込んだ料理酒

杉勇を、基本に忠実な手作りによる昔ながらの製法で丁寧仕込んでいる合資会社杉勇蔵岡酒造場を見学しました。酒蔵の地下には、鳥海山の雪解け水に源を発する清冽な伏流水が沸き、良質な酒米は、生活クラブの共同開発米栽培農家（元杉勇の蔵人）に委託し、同じ方法で安心・安全な原料米として栽培されています。杜氏を始め地元蔵人たちが家族的な環境のなかで、酒造りと共にある暮らしを営んでいます。

生活クラブとの取り組みで

こだわっていることは醸造アルコール（主にトウモロコシ原料）を使わない純米酒づくりです。地域循環型農業の取り組みとして、酒をしぼった後の酒粕は平田牧場の豚のみそ漬けにも使われています。

人のぬくもりが感じられるお酒をぜひ利用してください。市原ブロック 理事 浦上恵

りんご



樹齢30-40年の紅玉の木。傾斜地なので日当たりが良いが作業は足場が悪く高所になる

山形県の中央にある、さげ西村山農業協同組合は、りんごやトマト・西洋梨等の生産者で提携は78年からです。

大江町のチャレンジ紅玉りんご（減農薬栽培）の圃場を見学しました。組合員の要望に応え使用する農薬を削減、フェロモン剤を設置して殺虫剤を低減。除草剤は使わず草

も肥料に活用する等、土づくりを大切にされた地面はふかふかです。

農薬散布は、通常より1ヵ月以上早い8月10日まで。以降の虫・病害は収量減のリスクとなるので、手間を惜しまず剪定・防除をしています。

J Aの選果場には、重さで測るバケット式の生活クラブ専用レーンがあります。等級（大きさ）で価格を変えないことで収入が安定し、持続可能な農業につながります。

生活クラブ向けに丹精込めて栽培されたりんご、みんなで利用しましょう。

紅玉のコンポートレシピ↓



副理事長 田端知江

庄内豪雨復興支援カンパ活動

7月25～26日にかけて庄内地方をはじめ山形県で大雨による甚大な災害が発生しました（詳細、右コードから）。復興を支援するカンパ活動にご協力ください。



1口：500円

取組期間：10月1～30日

*注文書には注文番号(673595)を記入の事。
*eくらぶからもカンパできます。
*デポーでは、カンパ箱も設置します。

少子化が叫ばれているなか、子どもたちは社会において大切な存在です。

しかし、子どもへの虐待や経済的な理由などで、子どもを育てられなくなるケースが少なくありません。

保護者のいない子どもや被虐待児など、親と暮らせない・社会的養護が必要な子どもは、全国で約4万2千人と言われています。

これまでは原則18歳での自立が求められていましたが、22年6月の児童福祉法の改正で、年齢制限が撤廃され、施設などが自立可能と判断した時点で、継続が可能になりました。

はぐくみの杜を支える会 はばたき基金

特定非営利活動法人はぐくみの杜を支える会 理事長の久保貴子さんに話を聞きました。

羽包まれた子**はばたき**が**はばたき**の時、いつも側**にある基金**

社会的養護出身の若者たちの自立は、いつも順風満帆という訳にはいきません。

私たちは、施設密着型ならではのスピード感と柔軟さを発揮し、子ども・若者とスタッフたちを後方からいっつも支える立場であり続けます。

当会は「はばたき基金」の寄付を通じて、生活クラブ風の村（以下略）はぐくみの杜君津・かしわ（児童養護施設）、人力舎君津（自立援助ホーム）を巣立つ若者たちとアフターケアネットワークステーションが支援する若者が、自立するための支援を行っています。

主な内容は、自立に必要な資金を援助する「自立支援費」、食品や日用品を年3回程度送付する「ふるさと便」と20歳をお祝いするための振袖の着付けのお手

伝いなどです。

昨年度は「はばたき基金」に、のべ365人の方から計308万834円の寄付をいただきました。9人の若者へ自立支援費の給付と14人の若者へふるさと便を送ることができました。また、今年度3人の若者に緊急支援も行っています。この場をお借りして、皆さまにお礼申し上げます。

はばたき基金
カンパ募集

安定した暮らしが子どもの未来をつくれます。夢や希望を描くスタートラインに立つことを支援する基金です。

宛先：特定非営利活動法人
はぐくみの杜を支える会

ゆうちょ銀行の窓口またはATMから
郵便振替口座 00150-7-264978

他銀行から

店名：〇一九 店番：019
預金種目：当座預金
口座番号：0264978

クレジット決済

詳しくはこちらから →



自立支援費のメニュー

資格取得	資格取得のための資金援助 (退所後5年)
一人暮らし	一人暮らしを始める時の支援
進学	進学資金・在学中の生活支援費・新入生加算*1・専門学校生加算*2
緊急	失業や留年、その他の理由で生活に困窮した時の支援
出産祝い金 *3	出産時のお祝い金 (1人1回)
再就職祝い金 *4	再就職のお祝い金 (1人1回)

*1～*4は、今年8月より新たにメニューに加わり、再チャレンジ支援は緊急支援に変更されました。



お米の寄付をありがとうございました

虹の街 たすけあい委員会

5月の米寄付活動で、今年度は402人の組合員から550袋・2,750kgが集まりました。お米は、エリアの配送センターから毎週定数を施設へ届けています。はぐくみの杜君津・かしわ（児童養護施設）、はぐくみの杜赤ちゃんの家（乳児院）、人力舎君津（自立援助ホーム）の子ども・若者たちの食卓に並びます。

2015年に始まったお米の寄付活動。当初約1,000kgの寄付米は、年々共感が広がり2,000kgを大きく超え、昨年7月に開設したはぐくみの杜かしわへも届いています。子どもたちには、お腹いっぱいおいしく食べて欲しいですね。



写真は、6月26日、はぐくみの杜かしわでのお米の寄贈セレモニー。虹の街理事長の福住洋美さん（右）、「物価高騰のなか、お米をいただけるのは本当にありがたいです」と施設長の榎本隆宏さん



君津市のHPに団体紹介が掲載されました。詳しくはこちらから →



はぐくみの杜を支える会

〒2991104
千葉県君津市糠田64番地
tel & fax : 043-932-2270
開所時間 10:00 ~ 16:00 (土日祝除く)

会員募集中
毎月2000円
毎月の利用請求と一緒に引き落としができます。



一見施設にいられた期間が長くなつたように思われませんが、進学や就職で退所することになれば、その後の孤立化を防ぐなどの継続した支援は、これから彼らが人生を歩んでいく上で重要なことになり、変わりありません。

虹の街は、社会的養護下に暮らす子どもたちの自立の支援を2つの団体を通じて行っています。はぐくみの杜を支える会の「はばたき基金」と、ちばこどもおうえんだんの「こども・若者未来基金」の趣旨に賛同し、カンパを呼びかけます。

ちばこどもおうえんだん こども・若者未来基金

認定特定非営利活動法人ちばこどもおうえんだん 理事長の湯浅美和子さんに話を聞きました。

子どもたちの支援に向けて、私たちのできること

基金へのご協力
ありがとうございます



2023年度、施設や里親の下で生活する社会的養護の若者の「自立」を支援する「こども・若者未来基金」は、生活クラブ千葉の組合員の皆さまをはじめ、パルシステム千葉・なのはな生協の組合員の皆さまなど延べ34,955人の方から総額824万3千434円の寄付をいただき、21人（支援メニュー27件）の給付を決定できました。地球規模で起こっている戦争や震災など、一市民として目を向けなければならない困難が多くあり、それへの募金も必要とされています。そのなかでも、これだけの寄付をお寄せいただき心よりの感謝を申し上げます。

向け「」の支援をしている学生さんが途中で退学する、という事態も発生しています。理由はさまざまです。

当基金では、給付の際「伴走者」がいることを条件に、施設職員の里親さんをお願いしています。

「困った時に相談する人を一人でも多く見つけられたら、それが自立への第1歩」とは、5月に開催した基金報告会の講演での自立援助ホームのホーム長さんのお話。おうえんだんも設立して9年目。

伴走者の方とも協力しながら、相談できる場所の一つになることができれば、と思います。

ただし、それには、おうえんだんスタッフの力量アップが必要です。また、現在は圧倒的にマンパワーが不足しています。

若者たちが困った時、相談できる『場所』へ

皆さまからの大切な寄付を子どもたちに届け、夢を実現してほしい、と活動を続けていますが、「くらしスタート（進学者

ちばこどもおうえんだんの活動に関わってください

関心のある方は、どうぞお声かけください！

お金でおうえん

くらしスタート	1人暮らしを始めるにあたり必要な資金の援助（住宅資金や家財購入など）
くらしサポート	進学した子どもの月々の生活費の援助
資格サポート	資格取得に必要な資金の援助
まなびサポート	進学の際の入学金や授業料等の援助
入学金つなぎサポート	他の奨学金が支払われるまでの入学金の仮払い
伴走者支援	子どもたちに寄り添う伴走者の経費補助
緊急サポート SOS	通常のメニューとは別枠で、できるだけ早いスピードで対応するもの
寄り添い型支援	伴走者が若者のために自由に使える費用の補助

お金以外でおうえん

- 就職支援 就職体験や就職の紹介など
- 居住支援 低価格・保証人不要住宅の紹介

2020～2023年度寄付額 (単位：円)

年度	2020	2021	2022	2023
寄付総額	12,796,810	12,006,743	8,789,958	8,243,434
内、3生協分	7,890,310	8,484,033	6,565,508	5,512,998

こども・若者未来基金カンパ募集

くらしによるカンパ募集 第2回目は10/28～配布。デポでも行っています。

WEBでのカンパの申込みはこちらから→



食料・衛生用品等支援物資の募集!

これまで給付をした若者に、7・12月に食料や衛生用品などの支援物資を送っています。(7月、46人に送付)

レトルト食品・お米・缶詰・お菓子・飲料など(賞味期限内のもの)

ご協力いただける方は、ちばこどもおうえんだんの事務所に届けるか郵送してください。

募集期間：12月2～9日



ちばこどもおうえんだん
〒263-0051
千葉市稲毛区園生町1107-7
tel & fax: 043-205-4046
開所時間 10:00～16:00
(土日祝除く)



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

重い障がいを共に生きる

— あなたのお子さんには

重い障がいがあります

重症心身障害児（重心）の保護者の多くは、お医者さんからこう告げられて突然「重度障害児の親」になります。気の動転を落ち着かせる間もなく、生きるためのリスクが伴う重要な選択を迫られることも少なくありません。

日本の周産期医療はたいへん進んでいます。新生児 1,000 人あたりの死亡率は 1.0 人を切っており、これは北欧や韓国と並んで世界トップレベルです。以前は長く生きられなかった命が守られ、低体重で生まれた子でも健康に育つことができるようになってきました。難病があっても元気に生きられるようになりました。ただし、そのなか



お誕生日カードを
もらったよ♪
一緒に読んでみよう



には他のお子さんの分を背負うかのように、一定の割合で重度の障がいが残るお子さんがいるのです。

重心通所さくらでは、重心のお子さんや成人の方が一日 20 人ほど、ご自宅から通って来ます。多くの場合自分から身体を動かすことが難しく、また自

分の気持ちを表現することが困難です。

スタッフがいつもそばにいて、「今、何をしたいの?」「なにか気になっていることはある?」「この楽器は好き?」「散歩に行ってみようか?」などと尋ねながら、ほんの小さな身体の動きからご本人の気持ちを推測します。そうして一部かもしれないけれどその意図に沿うことができた時、二人の間に不思議な輝きが生まれます。ご本人にとっては自分のことを分かってもらえたうれしさを、スタッフにとっては普通では得られない幸せを感じることができる瞬間です。

重い障がいのあるお子さんを産もう・育てよう・一緒に生きていこうというご家族や医療関係者の気持ちを大事にしたい。この貴重な命を大切に、生まれてきた喜びを味わい幸せを広げることができるようにしていきたいと思っています。

重心通所さくら 竹内 耕

NPO クラブ

住所：千葉市美浜区真砂 5-21-12



tel: 043-303-1688 fax: 043-303-1689
 https://npoclub.com
 e-mail: npoclub3@gmail.com

ちばユニバーサル農業フェスタ 2024in 四街道

「みんなで関わる農業=ユニバーサル農業」を広め、出会いの場を提供します。地元産の新鮮な農産物と加工品、お菓子・雑貨などを販売。農福連携など農業の情報提供も



11月16日(土) 10:00~14:00 (開会式 9:45)

四街道市文化センターの広場、屋内ホワイエ等(雨天決行)

入場無料 ※マイバッグ、ごみ用袋をご持参ください

主催・問合せ ちばユニバーサル農業フェスタ実行委員会事務局

Tel: 043-270-5601 (平日のみ)

千葉県市民活動団体マネジメント講座 受講無料

■ばっちり習得 NPO の労務 10月17日(木)

講師：石井敏則さん(税理士) Zoom

■演習でじっくり習得 NPO の日常会計 11月6日(水)

講師：加藤達郎さん(税理士) 会場と Zoom

■NPO の年度末会計処理と事業報告書作成 11月20日(水)

講師：脇坂誠也さん(税理士) 会場と Zoom

申込み・問合せ NPO クラブ



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

募集

家計改善支援員(柏市)

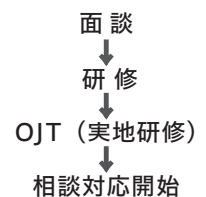
お金の困りごとを抱えている方の相談に応じ、家計の立て直しをお手伝いする仕事です。



家計状況を「見える化」して課題を把握し、解決方法を一緒に考え、相談者が自ら家計を管理できるように支援計画の作成や、関係機関へのつなぎなどを行います。

- ★活動地域は柏市内全域
- ★週に数日稼働できる方
- ★パソコンが使える方
- ★ご自身の都合に合わせた働き方も可能です
- ★柏市及びその近隣にお住まいの方歓迎
- ★人と関わるのが好きで穏やかな方歓迎

<活動までの流れ>



※ファイナンシャルプランナーなどの資格要件があります

問合せ：043-290-8062 (平川)



千葉

夏休み子ども企画 LP講座

ライブプラン

7月24日、子ども向けのLP講座を開催しました。講師は、W.Co FPの会・ファイナンシャルプランナーの鈴木志のぶさん。8人の小学生が2グループに分かれて、仮の会社をつくり、銀行から借りた資本金で材料を購入して商品をつくり販売、会社を運営していくというワークショップです。



花見川区の花鳥コミュニティセンターにて

始めのうちは、初対面でのグループ活動に戸惑っていましたが、徐々に会話が増え、どうしたら売り上げが上がるか・効率よく商品が作れるかなど、試行錯誤しながら真剣に取り組んでいる姿が印象的でした。

夏休みに、会社とお金の流れについて学ぶ、良い機会となったと思います。 エリアコーディネーター 木村朝恵

柏

せっけんで上ばき洗いをしてみよう



7月22日、柏センターにて「親子で上ばき洗いを」を開催しました。環境にやさしいせっけんの学習講座は、せっけんの街の滑川邦子さんによる、せっけんと合成洗剤

の違いや資源の循環について。少し難しいかなと心配していましたが、子どもたちは興味津々・真剣に聞き入っていました。せっけんの使い方やコツについて聞いたあとは上ばき洗いの実践。「せっけんでこんなに綺麗になるなんて!」と驚きの声も。せっけんでつくった安全なシャボン玉遊びも好評でした。元気な子どもたちの喜びの声やせっけんへの理解が深まったという感想・当日せっけんの街の会員加入もあり、開催側としてもうれしい一日でした。

終了後は、シャリシャリフルーツを凍らせたアイスを食べた涼を得ました。 エリアコーディネーター 瀬戸真由美

エコロ福祉助成募集・プレママ応援セット・こんにちは!赤ちゃん♪せっけんプレゼント

エコロ福祉助成 2025年度助成事業 団体募集!

生活クラブ虹の街には、組合員からの毎月100円の掛金で運営するたすけあいのしくみ「エコロ制度」があります。「エコロ福祉助成」は、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりをめざし創設した「エコロ福祉基金」の一部で、原資は掛金から積み立てています。

助成を通じ、生協の事業や運動だけでは解決できない課題に取り組む団体の皆さんの活動を応援し、共に持続可能な社会の実現に向けて取り組んでいます。この機会にエコロ福祉助成を通じて、福祉の自給圏づくりにご参加ください。

助成総額 200万円 上限 30万円/1団体

受付期間 9月16日(月)～10月21日(月) 必着

助成対象 高齢者・障がい者・生活困窮者・子ども・子どもの親(保護者)・若者が暮らしやすい社会になるための事業またはその事業に必要な調査・研究

事業期間 2025年4月1日～2026年3月31日

受付窓口・問合せ 生活クラブ虹の街 福祉・たすけあい事業部
tel: 043-278-7768 fax: 043-279-7490



配達時またはデポフロアに提出してください。

もうすぐママになるあなたへ 申請は↓

エコロ制度から プレゼント 「プレママ応援セット」

*対象は母子手帳交付～出産前までの組合員本人

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。

稲月 冴空 (さら) ちゃん	2023.12
中野 瑛晴 (えいせい) ちゃん	2024.01
磯部 あかりちゃん	2024.04
宇敷 優綾 (ゆあ) ちゃん	2024.05
齊藤 樹 (いつき) ちゃん	2024.07

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	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)				





平田牧場の豚肉だから 簡単・漬けこみ調理 でおいしい！ ビタミン B1・B12 で疲労回復！！

豚肉のダブル生姜焼き

材料(4人分)
豚肉ロース
またはモモ
スライス
300g



玉ねぎ 1/2個 甘酢しょうが 100g キャベツ (千切り) 適量
漬けだれ：酒大さじ3 みりん・丸大豆醤油各大さじ2 生姜大1かけ (すりおろし)
なたね油大さじ2 甘酢しょうがの甘酢小さじ2 ごま油少々

- 1 玉ねぎはくし形に、甘酢しょうがは縦半分に分ける。
- 2 ボウルに漬けだれの材料を入れて混ぜ、豚肉と玉ねぎを加え、20分程漬け込む。
- 3 フライパンでなたね油を熱し、豚肉と玉ねぎの汁気をきって炒め、豚肉に火が通ったら甘酢しょうがを加えてさっと炒め、漬けだれを加えて強火で炒め合わせる。
- 4 生姜の甘酢を加えて全体に混ぜ、ごま油を回し入れる。
- 5 器に盛り、キャベツを添える。

*甘酢しょうがは、甘酢らっきょうでもおいしいです！

簡単酢豚

材料(4人分)
豚肉ソテー・
カツ用4枚
下味：
酒大さじ1
丸大豆醤油
大さじ1/2 片栗粉適量



酢豚タレ：はちみつ純玄米黒酢ドリンク大さじ8
丸大豆醤油大さじ4 食酢小さじ4 こしょう少々 水大さじ4
なたね油適量 野菜：わね葉しいたけ4枚
玉ねぎ1/2個 人参1/4本 ピーマン2個など

- 1 豚肉は、両面に浅く斜めに切り込みを入れて、1.5～2cm幅に切る。酢豚タレは混ぜておく。
- 2 ①の豚肉をボウルに入れ、下味の調味料をまぶして10分程置き、片栗粉をまぶす。
- 3 わね葉しいたけは水で戻してそぎ切り、玉ねぎは一口大、人参は薄切り、ピーマンは乱切りにする。
- 4 フライパンを中温に熱し、なたね油を加えて②の豚肉を入れ、弱火で両面を焼く。
- 5 ④に玉ねぎ・人参を加え炒め、しんなりしたらタレ・しいたけ・ピーマンを入れ炒め合わせる。

豚肩ロースのハーブ焼き

材料
豚肩ロースブロック
(1/2塊)
真塩(肉量の0.8%)
ブラックペッパー(あらびき) 小さじ1



マリネ液：にんにく2片 パルサミコ大さじ1
オリーブオイル大さじ1 パセリ1束 (+あれば
タイム・セージ・オレガノ)

- 1 1.5～2cmの厚さに切った豚肉に塩・こしょうをまぶし、10分程おく。
- 2 にんにくは薄切り・パセリは束のまま洗い逆さにつるして水気を切る。
- 3 チャック付き保存袋に肉とマリネ液を入れる。にんにくは肉に乗せ、パセリは揉んで肉全体にかぶるように入れる。
- 4 空気をできるだけ抜いて袋の口を閉じ、手で軽く揉み、一晩冷蔵庫で寝かせる。
*時間がない時は、30分以上は漬けておく。
- 5 肉が冷たいまま焼くと固くなるので、しばらく室温に置き、グリル庫内を熱くしてから、網に肉を並べ中までしっかりと焼く。表面に焦げ目がつく方がおいしい。

*塊全体をカットして、残りの半分をマリネ液に漬けたまま冷凍しておくのも良いです。

10:00 オープン!
デポー

お休み
10月 全日曜日
11月 3.17.24
*11/10 オープン

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	6
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		

デポーキャンペーン 2024 秋 ～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

10/7～12 開拓牛 (量り売りを除く) 10% off
10/21～26 豚加工肉2品目 10% off



今月のトピックス

秋のデポーまつり 10/18・19

2日間 ポイント3倍

10/18 まぐろ (木刈・新松戸除く) 10% off
10/19 スペシャル鮮魚市 5% off
生産者来所 おすすめ消費材(当日限定) 5% off
生まぐろ入荷
10/18 木刈 /19 新松戸 11/1 園生 /2 真砂
うなぎ蒲焼実演販売 10/19 浦安



10月のデポー

黒豚入荷 10/10
金華豚入荷 10/24
ほうきね牛入荷 10/5・18・19

せっけんの街の日 10/7 せっけんの街の品目 5% off
*大津ヶ丘・園生は10/8

牛肉・豚肉を食べよう! 10/7 牛豚合挽 10%増量パック入荷
牛乳キャンペーン 10/8～ チーズがお得
スパイスウィーク 10/7～12 和スパイスと人気品を紹介

秋鍋はじめフェア 10/11・12
ごまだれ・ポン酢しょうゆ・すき焼きのたれ 5% off
白だし 500ml 10% off

健康茶ウィーク 10/14～19 10% off
黒姫と漢薬研究所と健康茶を紹介

漬け魚ウィーク 10/21～26 5% off
泰山食品のおすすめ品

冷凍食品お買い得の日 10/23 冷凍品2P以上の利用で 5% off
ハロウィンフェア 10/25・26

レモンラムネ菓子・かぼちゃポーロなど 5% off

オルタフーズ・王隠堂ウィーク 10/28～11/2 5% off
中華饅頭のオルタフーズと梅干の王隠堂を紹介。王隠堂の2品目



デポー情報→

冬のギフト受付開始!
デポー組合員の申込み切: 早期ギフト 10/15
全国宅配 10/26 組合員受け取り品 10/29

生活クラブ千葉の SNS

Facebook Instagram

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。

子育て応援 ハグみちゃんフェス
11月10日(日) 11:00～13:30
京葉ガスコミュニティでらす(本八幡)

