



特集：コミュニティ ① 柏ブロック：夕食を作る会 ② 佐倉ブロック：あじさい ③ 千葉ブロック：みらいの会 ④ 松戸ブロック：生き生き暮らし塾 ⑤ 市原ブロック：TAOの波 ⑥ ベイブロック：Lala ☆アースマイル（詳しくは、2・3ページ）



目次

2 特集：コミュニティ 2024 報告

4 クラバちゃん：コミュニティってなあに？
ブロック活動ファイル：柏 千葉

5 活動ファイル：飯館電力バーチャルツアー
でんきキャンペーン

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 活動ファイル：C's コミュニティ訪問

こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント
プレママ応援セット

8 今月の食卓：豚肉 6月のデポー



4 月理事会だより（議事抜粋）

組合員の皆さんに3月理事会の報告をします。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 2025 年度エコロ福祉助成基金助成枠が決定しました。エコロファンドは総額 670 万円を障がい者就労支援事業（スワンベーカーリー柏店）、生活相談・家計再生支援貸付事業、アリエッティ基金の3つの事業に拠

出、エコロ福祉助成は 200 万円を上限に、応募した団体の中から最終審査で決定した団体に助成します。

② 提携生産者の（株）オルター・トレード・ジャパンを含む国内の NGO 団体が形成する「パレスチナの平和を求めるアクション実行委員会」の呼びかけに応え、「ガザの恒久的停戦と、パレスチナの平和を求める」声明に虹の街として賛同を表明しました。

3 月の組織報告

総供給高 733,037,832 円

総組合員数 43,949 人（班 4,162 人 個別 21,661 人 デポー 11,754 人 その他 6,372 人）



2025 年 オリコン顧客満足度® 調査
食材宅配 首都圏
子育て世帯部門 第 1 位

2024 年度まとめ

ブロック	結成数	新規	活動テーマ				参加合計人数	組合員	員外
			食	環境	地域・福祉	その他			
柏	18	3	15	2	6	6	133	127	6
千葉	27	2	8	5	7	12	200	154	46
佐倉	42	9	24	8	14	8	264	231	33
松戸	26	1	18	4	9	8	215	192	23
市原	46	7	19	8	24	7	307	212	95
ベイ	11	3	8	4	3	2	59	53	6
計	170	25	92	31	63	43	1178	969	209

2025 年度スタート時

ブロック	結成数	新規	活動テーマ				参加合計人数	組合員	員外
			食	環境	地域・福祉	その他			
柏	16	0	13	2	5	7	121	116	5
千葉	8	0	3	1	2	3	59	44	15
佐倉	22	0	11	2	10	4	138	112	26
松戸	23	0	14	3	8	6	213	185	28
市原	22	0	7	3	14	0	159	105	54
ベイ	8	0	6	2	0	2	46	39	7
計	99	0	54	13	39	22	736	601	135

＊活動テーマは複数選択制のため、のべ数を表示。

詳しくはこちら→

コミュニティづくりのすすめ
コミュニティはブロック毎に毎月審査・更新されています。2024年度は170のコミュニティが活動しました。2025年度はすでに99のコミュニティが活動を開始しています。
活動テーマは食・環境・地域づくりや子育て支援等、メンバーの興味関心から地域課題の解決まで多岐にわたり、地域の人を含めた組合員どうしのつながりをつくっています。
あなたも、気の合うお友だちとコミュニティをつくって、楽しく活動してみませんか。



コミュニティをつくりたいと思ったら、まずは所属ブロックに連絡を！

みらいの会

千葉
ブロック

代表：村田マユ子さん メンバー：5人 活動場所：フリースペース TOMO（千葉市花見川区）
活動テーマ：食・環境・福祉・地域づくり
活動の目的：子どもたちの未来のため、健康な味蓄のため、食や環境・社会の問題などを学び伝える

企画名：おむすびの日

開催日：2025 年 2 月 15 日

参加者：50 人 開催方法：実開催 会場：活動場所

参加者の声：消費材を使ったおむすびとシチュー・チョコバナナなど、無料提供でした。子どもや学生のお手伝いもあり、ゲームやくるみボタン作りなどを楽しみました。どなたでも歓迎なので、おしゃべり・読書・工作等自由な時間を過ごせ、誰もが自分らしくいられる場所です。



夕食を作る会

柏
ブロック

代表：八木ひろ美さん メンバー：24人 活動場所：デポー松葉町2階組合員室 活動テーマ：食
活動の目的：食事作りがしにくい方の支援。デポー松葉町へ来所し皆で買い物をする。大谷さんを講師に、デポーで食材調達・夕食づくり・親睦を深める

企画名：クリスマス・正月に消費材を使い、充実した家庭料理を考え家族に喜んでもらいましょう！

開催日：2024 年 12 月 10 日

参加者：17 人 開催方法：実開催 会場：活動場所
参加者の声：毎年恒例の企画で、今年もたくさんの方で賑わいました。コミュニケーションひろば講座講師の大谷千保さんを迎え、魅力あふれる会になりました。10種類のメニューの予算を立て、素材のおいしさの由来・調味料の使い方などを教わりました。終始なごやかな雰囲気でも盛り上がり次回も楽しみです！



生き生き暮らし塾

松戸
ブロック

代表：三浦章子さん メンバー：20 人 活動場所：松デポー新松戸 地域交流スペース「けやき」 活動テーマ：食 活動の目的：健康な食生活、消費材の理解と使い方。心身ともに健康で暮らすために学びあい「豊かな暮らし」を創る。年 10 回ほど開催

企画名：甘夏「きばる」を使った爽やかメニュー
開催日：2025 年 3 月 3 日

参加者：13 人 開催方法：実開催
会場：松デポー新松戸 地域交流スペース「けやき」

参加者の声：季節の食材・生産者レシピを使い、ビオサポの健康を意識した料理会。生活の知恵の交換・お喋り・作って食べて簡単でおいしい目からうろこの技もあり！日々の料理づくりが楽しくなりました！

新組合員にも声をかけ、消費材の使いこなしのサポートがあるのもいいです！



あじさい

佐倉
ブロック

代表：橋本理恵さん メンバー：5 人 活動場所：成田市 活動テーマ：食 活動の目的：組合員同士の交流を深め、さまざまな情報交換。消費材の利用促進

企画名：タイヘイ（株）生産者交流会

開催日：2025 年 1 月 24 日

参加者：17 人 開催方法：実開催・ブロック連携

会場：成田市 もりんぴあこうづ

参加者の声：タイヘイの歴史・生活クラブとの出会い・丸大豆醤油の話を聞き、醤油の搾りかすが養鶏場の餌や近隣農家で堆肥として使われているのを知りました。こだわりの詰まったおいしい醤油を使い続けたい。



Lala ☆アースマイル

ベイ
ブロック

代表：高橋美穂さん メンバー：4 人 活動場所：市川市妙典三平ファーム 集会所「燦々」 活動テーマ：食・環境・地域づくり 活動の目的：大豆を育て味噌をつくる。土に触れることから食と健康について考え・話す居場所づくり

企画名：マイ畑の大豆で味噌づくり

開催日：2025 年 1 月 27 日

参加者：3 人 開催方法：実開催

参加者の声：入昨年 6 月に植えた大豆を枝豆で少し



食べた後、大豆にして収穫。マルモ青木味噌の麴を使って味噌づくりをしました。もうすぐ熟成され味噌になるので楽しみです。畑は落ち葉やコンポストの土を撒いていますが、今年度はミネラル豊富な鉄茶水での土づくりにチャレンジします。

TAO の波 今年度は「sunao」として継続

市原
ブロック

代表：西原和代さん メンバー：5 人 活動場所：木更津市清見台公民館 活動テーマ：福祉・地域づくり 活動の目的：ワークショップ開催を通じたお互いの理解、社会への働きかけの学びの場

企画名：シュタイナーの芸術体験～障がいのある方とともに～美術体験③ ぬらし絵とフォルメン（線画）

開催日：2024 年 5 月 26 日 参加者：11 人

開催方法：実開催 会場：活動場所

参加者の声：始まりのフォルメンは五芒星。のぼらの歌を歌い、星を描く。ぬらし絵は先生の話を聞きながら、赤の上に濃い赤、お日様は黄色に輝き、青い星が葉っぱに。みんなで色に形に没頭し、バラの花が咲きました。



クラちゃん♡ラブちゃん
おしえて!
ラブちゃん

マンガ:
わたべ仁美

コミュニティ
ってなあに?
の巻

ブロック機関紙を見てたら、
楽しそうな集まりを
コミュニティって呼んでる
みたいだけど...

コミュニティは、組合員を中心とした
地域での活動を、
虹の街が支援する制度なんだよ。

クラちゃんもお友だちと
コミュニティつくってみる?

私にも
つくれるの?

・虹の街の組合員が中心で、
生活クラブの姿勢や方針に沿う活動。

・メンバーは2人以上で、
その半数以上が組合員で、代表者は組合員。

・特定の宗教・政治団体・営利目的などに
関連する活動でないこと。

他にも
・ブロック機関紙やSNSへのお知らせ
・虹の街の施設や印刷機
(用紙は各自負担)の使用
・エココの託児ケアシステムや
行事保険も利用 などができるんだよ。

などの条件で、ブロックに申請して
承認される※1とOKだよ。

コミュニティカフェ※3に
参加してみると
いいかもね。

さらに、5,000円の
コミュニティ活動費※2
も出るんだよ。

へえ! いいねえ!
つくってみたく
なってきた。

機関紙

※1申請からの手順: 詳しくは、所属のブロックへお問い合わせください。※2活動費: 活動開始時に組合員1人につき1,000円(上限5,000円)助成されます。ブロックとの連携企画などには、別途補助金が出ます。※3コミュニティカフェ: ブロックが呼びかけ、コミュニティが集まって交流します。

コミュニティをつくりたいと思ったら、
まずは所属ブロックに連絡を!

ブロック活動ファイル

柏

ちゃんとパンからつくったパン粉

3月8日、デポー松葉町の「よりみちマルシェ」に、パン粉の生産者(株)味輝の荒木和樹さんが来所。自家製米粉の誕生秘話・国産小麦を使用した無添加のパンに対する熱い想いが聞けました。組合員のニーズに応じて消費材を改良した経緯、以前のパン粉への要望も多いそうです。

組合員が「こういうものが食べたい」と声を上げ、生産者が応え、消費者と生産者が共に協力し合い消費材が作られます。改めて「生活クラブ」の理念を実感しました。

食べ物が溢れるこの時代だからこそ、本当に良いものを見極め・守り・次の世代に繋げていくことが大切だと感じました。

デポーコーディネーター 松丸希美



パン粉&焼売で

かんたん 肉まん

材料(4個分) 乾燥パン粉 大さじ8 水 大さじ3 焼売 4個
① パン粉と水をよく混ぜる。
② ラップに①の1/4を取り、丸く広げ、真ん中に焼売を載せてふんわり包み、茶巾絞りにする。
④ 蒸し器で2分蒸す(600wの電子レンジで50秒加熱でもOK)。

千葉

全時短料理DE作りおき



3月14日、大和田公民館(八千代市)にて「時短料理DE作りおき〜お弁当にもどうぞ!!」を開催。男女6人が参加しました!

時短メニューは、①オクラの梅肉和え ②しらすときのこの混ぜごはん ③豚肉とじゃが芋の照り煮。炊飯以外は全て電子レンジの調理で、時短なのに味はしっかり染み込んでいて、簡単なのにとてもおいしいと大好評でした。

さまざまな世代と素敵な時間を共有したい方など、たくさんの方の参加をお待ちしています。千葉ブロックインスタグラム(sclub_chiba)に③のレシピ掲載中です。

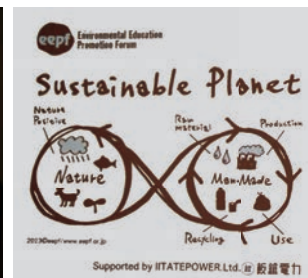
エリアコーディネーター 藤田陽子



いいって 飯館電力バーチャルツアー

12月19日、千葉市の美浜文化ホールで飯館電力バーチャルツアー・エピソード3を開催しました。45人が参加、当日の生活クラブでんきへの加入が2件ありました。

福島県相馬市飯館村を実際にドローンで撮影し、乗り物に乗って移動しているような体験ができる企画です（この企画は2020年から行われ、リアル参加できない時にはzoomで開催）。



水・風・地熱・バイオマスなどがあり、自然に依存したエネルギーは①どこにでも

ある②地球がある限り無くならない③CO₂を出さない。原発は発熱してタービンを回し、残りの6～7割を海に流しています。発電中はCO₂を出さないが、発電のたびに出る放射性廃棄物の廃棄（放射性が無くなるまで）に10万年もかかります。あの日失ってしまったものは2度と取り返せません。次の世代のためにもとの自然に戻そうよ！」という提案がありました。

私たちにできることは、電力会社をスイッチングすること！

環境・平和委員会 竹原久美子



飯館電力（株）の千葉訓道さん（写真左）と米澤一造さん（同右）によるテンポ良い説明に次第に引き込まれていきました

生活クラブでんきが提携している飯館電力は、東日本大震災の原発事故後に自ら安全なエネルギーをつくり、村の土地と風土を守り、村の未来を創るために2014年9月、村民が主体となって設立されました。放射能汚染による再生利用が難しい農地で太陽光発電をスタート。50kw/h未満の小さな発電所（50mプールくらい）が村に49カ所点在し発電量は約800世帯分です。収益の一部は原発事故の風化防止や再エネの啓発活動に還元しています。

2024年6月27日、復興のきざしを見つけに行くところから映像が始ま

りました。その距離194km。原発事故から13年、帰還困難区域の看板とバリケードが続き、壊れたままの家と解体された家の跡地が点在する変わり果てた町のように「どんどん寂しい風景になっていきます」という千葉さんの言葉に大変ショックを受けました。

「バリケードの奥は、除染が手つかずの場所が337km²もあり、毎日除去土壌を中間貯蔵施設に運ぶ大型トラックが連なっています。一方で、放射性物質汚染対処特別措置法*1に基き保管されたなかから汚染濃度の低いものを県外の道路の盛り土などで再利用する方向*2に進んでいます」と米澤さん。

私たち組合員は食の安心安全にととてもこだわっています。その食は、環境となるエネルギーと密接な関係にあります。人間が生きていく上で、食・水・エネルギーはとても大切なもので、それを目先の損得勘定・料金の安さだけで選んでよいのか、未来に繋がるでんきを選ぶ大切さを学びました。

ネイチャーポジティブ・自然再興

「大きなエネルギーをつくる時は必ず大きな犠牲のもとにあります。ダム・炭鉱・計画性のないメガソーラーなど大規模な開発ではなく、地域分散型のエネルギーをつくる再エネには太陽・

質疑応答の中から

Q：太陽光パネルの廃棄問題について

A：パネルには、鉛・カドミウム・セレン・他などが使われていますが、日本は99%成分分別できる技術があります。廃棄の費用は現在、1kwあたり2万円くらい。メガソーラーが放棄されているのは、モラルの問題で、周辺汚染の話は聞いたことがありません。再エネの展示会などでは、処理技術も多くなり、むしろ使用されているレアメタルを回収すると儲かるとも言われています。

*1：除染で発生した汚染土を2045年までに福島県外で最終処分するというもので、25年2月現在1400万m³（東京ドーム11杯分）今後も含めると2200万m³が予想される。*2：24年12月26日の環境省・専門家会議では、8000ベクレル/kg以下の除染土を対象とするとし、2025年度から本格化の予定。

生活クラブでんき めざせ2万人キャンペーン

期間：6月2日（月）～8月31日（日）

①抽選で30名に！太陽光パネル&蓄電池

定格出力300Wのポータブル電源とソーラーパネル



②抽選で各10名に！再エネを尋ねる旅

Aコース：北海道/阿寒マイクログリッド（バイオガス発電）

Bコース：福島/飯館電力・会津電力とその周辺



契約者全員に↑
名刺サイズ
マグネットシート

詳しくはこちら（キャンペーンは6/2から掲載）→

生活クラブ
でんき
10周年





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



在宅介護の困りごと③ 外出サポート

日常生活のなかで外出は気分転換になり楽しみの一つです。スマホで何でも調べられる時代になり、外出に際して下見をすることもなくなっているのではないのでしょうか？

外出することに困難を抱えている（体が不自由だったり認知機能が低下している）人と一緒に外出する際に必要な準備や注意点を記載します。

① 体調管理

環境が変わる外出には危険も潜んでいます。体調を確認し必要な薬を持参しましょう。熱中症や脱水症への備えも大切で、その日の気温や湿度の確認・調整できる衣服や帽子の準備・定期的な水分補給や休憩がで

きる場所の確認も忘れずに。

② 時間に余裕を持つ

急がせることは転倒のリスクや不安感を誘発し「外出しなければ良かった」といった後悔に繋がりがねません。スロープやエレベーターを探すことに時間が割かれるかもしれません。予期せぬことが起きても慌てず、ゆっくり外出を楽しむためにも時間に余裕を持つことを心掛けましょう。

③ トイレの場所の確認

場所を知っているととても心強いです。早めに利用してもらいましょう。同伴者もトイレに行くことを考え、できれば多機能型トイレを見つけておくと思います。



高齢者向け「生活クラブ 10 の基本ケア」
お出かけを楽しむ



④ その他

・時間指定のない外出なら、混雑を避けた時間帯を選ぶとより落ち着いて外出を楽しめるでしょう。
・介護保険や障害福祉サービスを利用する場合は所要時間・目的・行き先などに条件があるので利用している事業所へお問い合わせください。

ひと手間かけて事前準備をすることで「疲れたけど出かけてよかったね」という満足感が生まれ、外出することが自立支援へと繋がっていきます。

外出に適した季節、大いにお出かけを楽しんでください。

生活クラブ風の村 副理事長 島田朋子

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

千葉市子ども・若者総合相談センター Link

子ども・若者支援と聞くと「子ども」への支援に注目されていることが多いように思いますが、最近、やっと「若者」支援の重要性に注目されることが増えてきました。

子どもから大人へ変わる「若者」の期間は、自分でできることが増える一方、悩みも深くなる時期です。

小さな事業所ですが、悩みを抱える若者たちが孤立しないよう、しっかりと関わっていきたいと思います。



ひとりで悩んでいませんか？

対象 千葉市在住の 39 歳までの方とその家族
開所 平日 9:00 ~ 17:00
連絡先 050-3775-7007
所在地 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



相談申込のみ

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

福祉サービス第三者評価調査員



第三者評価とは、特別養護老人ホーム・グループホーム・障害者児施設・保育所などを訪問して、事業所のサービスの質の評価を行うものです。

評価することで…

- 事業所は業務改善につながります。
- 評価結果は Web 上でも公表され、利用者の施設選択の際の情報として役立ちます。

… 評価調査員の仕事 …

1. 事前に資料を読み込み、現地を見学し、評価項目に沿って管理者や職員などにヒアリングをする。
2. 介護計画書・会議録などの資料を確認する。
3. ヒアリング結果と資料をもとに報告書を作成する。

※千葉県が定める研修を受ける必要があります。

募集ちらしをご覧ください→

詳しくは お問い合わせください。

043-290-8063（評価調査事務局）



活動ファイル

生活クラブ千葉グループ C's コミュニティ訪問



京成志津駅近くで障害者就労継続支援B型事業所として2021年より「C's café（カフェの運営）」「C's kitchen（仕込み・弁当）」「C's factory（作業）」の3部門を展開するNPO法人C'sコミュニティ。たすけあい委員会の研修として、3月13日に理事4人と事務局2人で訪問しました。

ファクトリーでは、封筒を裏返した袋に絵を描く・銅線を剥離する作業等を実施。通所日数や作業能力よりも、利用者が得意を生かしほめられることで自信を持ち安心できる居場所となり、社会参加することを大切にしています。

理事長の津田祐子さん（写真①右）の「やるなら絶対寄り添い型」の思いから、利用条件は通所とトイレ・食事が自力でできることのみ。症状も生育環境も好みも違う一人ひとりを大切に、家族や関係機関とケース会議を行い、

地域で暮らすための支援をしています。

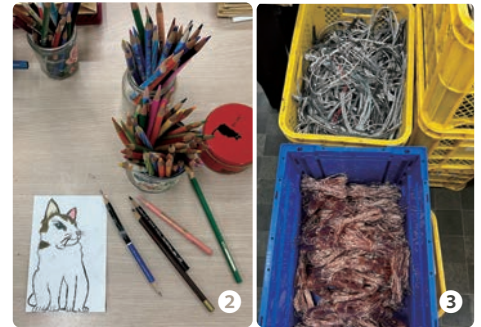
カフェに移動すると、常連の100歳の男性が昼食を食べに歩行器を押して一人来店。スタッフが見守り機能となり、こちらも地域にとって欠かせない居場所です。

B型の利用者は随時募集中。居心地のよいカフェは誰でも利用できます。一度訪れてみませんか。

副理事長 田端知江

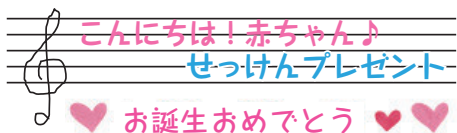


C's コミュニティ 事業本部：佐倉市上志津 1667-18 小柳ビル1階1
tel & fax : 043-290-9590
https://csccommunity.jp
e-mail : info@csccommunity.jp



① C's ファクトリー訪問 ② 利用者さんの猫の絵
③ 銅線の剥離作業。主に男性が行う ④ 志津市民プラザ1FにあるC'sカフェ。ランチや森のコーヒーもあります

こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼント・プレママ応援セットプレゼント



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。



藤井 柊羽（しゅう）ちゃん	2023.12	柳田 心夏（こなつ）ちゃん	2024.08	木村 冬（ふゆ）ちゃん	2024.12
山元 杏（あん）ちゃん	2024.02	中西 乃愛（のあ）ちゃん	2024.09	春日 杏月（あづき）ちゃん	2024.12
菅原 晨矢（しんや）ちゃん	2024.05	大井 友幹（ともき）ちゃん	2024.10	山田 千歳（ちとせ）ちゃん	2024.12
辻 蘭奈（らな）ちゃん	2024.05	薄田 結奈（ゆいな）ちゃん	2024.10	熊谷 遥斗（はると）ちゃん	2025.02
國府島 律（りつ）ちゃん	2024.07	柴崎 栞（しほ）ちゃん	2024.11	 2025年度のプレゼント	
伊能 あきほ ちゃん	2024.07	西澤 采花（ことは）ちゃん	2024.11		
太田 夏実（なつみ）ちゃん	2024.08	鈴木 惺月（しずく）ちゃん	2024.11		
石田 大喜（たいき）ちゃん	2024.08	中島 渉（わたる）ちゃん	2024.11		

国産液体せっけん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？』など

*こんにちは！赤ちゃん♪せっけんプレゼントの申込書は、奇数月のคอลザに掲載します。上記のQRコードからも申請できます

もうすぐママになるあなたへ

NEW

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 →



国産の
木のおもちゃ
「森のコロコロ」

ノンカフェイン「黒姫山草茶」



市原ブロックのコミュニティ「エコロ助け合い元気」は、木更津市でほっとカフェ＊を開催しています。生活クラブの消費材を使ってチャチャッと調理して、みんなでワイワイ食べ・たのしもう！と活動しています。高橋てる子さん（写真中央紺色の服）にかんたん・おいしいレシピを聞きました。

＊2024年7月からエコロ制度で新たに始まったほっとカフェ。開催の補助費が出ます。
詳しくはこちら→



豚肉のポルペッtone（イタリア語で大きな肉だんご）

polpettone

材料

肉だね：豚ひき肉 400g 鶏卵1個 パセリ
小さじ2（みじん切り） 真塩小さじ1/2 黒
こしょう少々 パウダーチーズ（パルメザン）
大さじ2弱
小麦粉小さじ2 うずらの卵5個 ピメン
トオリーブ6個 にんにく1片（みじん切り）
玉ねぎ 1/4個（みじん切り） 真塩小さじ
1/3 ホールトマト缶2缶（800g）（ほぐす）
ドライオレガノ小さじ1/4 オリーブオイル
大さじ1 パセリ（みじん切り）

作り方

- ①ボウルに肉だねの材料を順に入れて混ぜ、最後に粉チーズを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ②ラップに肉だねの半量をのせ、7×20cm くらいに広げ、うずらの卵とオリーブ並べる。

残りの肉だねをのせて広げ、ラップで包んで形を整え、ラップをはずして全体に小麦粉をまぶす。

③フライパンにオリーブオイルと②を入れ中火にかけ、全体に焼き色がついたら片側に寄せる。空いたところに、にんにく・玉ねぎ・塩を入れてさっと炒め、トマト缶・水1/4カップ・オレガノを加える。

④肉を中央にずらし、ソースを混ぜながら肉にかけて全体にからめ、ふたをして弱火で17～18分煮る。途中、焦げないようにへらで肉を動かす。粗熱がとれたら切り分けて器に盛り、パセリを散らす。



6月のデボー



黒豚入荷 6/5
金華豚入荷 6/12
ほうきね牛入荷 6/7・20・27



生まぐろ入荷 6/7 園生 6/14 真砂 6/21 新松戸 7/4 大津ヶ丘 7/5 浦安
せっけんの街の日 6/2 せっけんの街の品目 5% off
＊大津ヶ丘・園生は6/3

W.Co 凡ウィーク 6/2～7 ジャム4品目

加工肉キャンペーン① 6/9～14 2品目 10% off

お酢加工品ウィーク 6/9～14

私市醸造とお酢各種紹介

開拓牛加工品 10%引 6/11～17 あたためるだけブルコギ

父の日フェア 6/13・14 2日間 W ポイントデー

父の日のお祝いもデボーの消費材で！

私市醸造のお酢の中から各デボーの おすすめ品 1点 5% off

タイヘイ・共生食品ウィーク 6/16～21 2つの生産者と消費材紹介

冷凍食品お買い得の日 6/18（2P以上の利用） 5% off

ほうきねフェア 6/20・21

毎週入荷スタートを記念してほうきね牛全品 10% off

タイヘイと共生食品の消費材の中から各デボーの おすすめ品各 1点

加工肉キャンペーン② 6/23～28 3品目 10% off

漬物ウィーク 6/23～28

生産者のグリーンリーフとその消費材を紹介。農家で漬けた白菜漬 2種

エスケー石鯨ウィーク 6/30～7/5

エスケー石鯨と消費材を紹介 5% off



10:00 オープン!

お休み

6月 日曜定休
7月 日曜定休

今月のトピックス

デボーバクバク ACTION 実施中

★お友だちを紹介してください。

- ・お友だちがデボーに来てくれたらあなたにお買い物券（500円）プレゼント。
- ・お友だちが加入したら、あなたにもう1枚お買い物券プレゼント。お友だちへの加入プレゼントも充実！
- ・初めてデボーに来てくれた方に豚肉の無料サンプルプレゼント。

★肉のおすすめキャンペーンも開催中

ほうきね牛が毎週入荷に!

6/20～毎週金曜日入荷



朝採り野菜入荷 6/25

＊正午頃入荷予定（天候により中止の場合あり）



周年祭 7/4・5 浦安・大津ヶ丘

生活クラブフードバンク

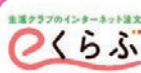
食の支援 おふくわけ

6/9～20 申込受付

詳しくはデボー掲示などでご確認ください。



↑紹介キャンペーン・
デボー情報はこちら



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

くらしと家計の相談室 043-202-1471
相談から貸付まであなたをサポート! まずはお電話を!



コルザ
バックNo.1