



みなみ風

発行責任者：鶴島佳子／23 区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2017 年 12 月 4 日

●〒156-0051 世田谷区宮坂 3-13-13 ●Tel:03-3426-9914 ●Fax:03-3426-9911 ●mail:block.23ku@s-club.coop

Hello♡まちの仲間たち

まち江戸川 庄司 瞳さん



日々精進

安心安全な消費材が好きなのはもちろんのこと、企画を通して多くの学びの場があり自分を高めたいけること、それと共に多くの出会いがあり仲間を増やしていけること、これが生活クラブの醍醐味であり、私が生活クラブを好きな理由です。それを自分たちで企画することができるまち委員は、私にとって、とても魅力的なものです。

まち江戸川には、暖かい人たちがあふれていて、いつも力を貸してくれます。お互いさまという心を持っている人ばかりで助けられています。

私には 4 人の子どもがいますので、日々健康でいてくれることが何よりもありがたいことです。いつも元気でいられるよう、これからも生活クラブの消費材を食べ続け、パワフルに生活していきたいと思えます！

「やらないよりは、やって後悔」「何でも挑戦してみよう」という気持ちで、これからも活動が続けていきたいです。

私のお気に入り

カニとトマトのクリームソース マルハニチロ㈱



スパゲティやショートパスタにまぜるだけなので忙しいときに大活躍！とにかく味が良く、この味は家では作れません。他のソースではなく、ついつい、このソースに手が伸びてしまいます。子どもたちも大好きな一品です。

—もくじ—

石けん使いこなし術	2・3
特別な日のごちそうにお肉・エビを	4・5
まちのページくまち江戸川>	6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】岩手阿部製粉株式会社「黒豆塩大福」	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	7
デポー通信	
ナビ子が語る 生活クラブ用語	
「ワーカーズ・コレクティブ」って何？	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	8

23 区南組織概要 2017 年 10 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,559 人	2,248 人
加入者数	307 人	17 人
脱退者数	-175 人	-10 人
世帯当利用高	21,708 円	9,679 円
総利用高	356,574,776 円	21,701,479 円

23 区南のエリアは、世田谷区、渋谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区(一部を除く)、江戸川区、港区(台場を除く)、中央区(一部を除く)

🔦 生活クラブは、組合員が **出資** **利用** **運営** をする生活協同組合です

配送センター

世田谷センター
世田谷区桜新町
2-31-5
TEL:03-3426-9913
FAX:03-3420-1598

大田センター
大田区仲池上
1-19-12
TEL:03-5748-0661
FAX:03-5748-0314

バイ東京センター
千葉県市川市田尻
1-10-9
TEL:047-393-6350
FAX:047-393-6353

生活クラブのお店

デポーせたがや
世田谷区宮坂 3-13-13
TEL:03-5426-5211
開所:10:30~19:30
日曜定休

配達についてのお問い合わせは下記へお願いします

- [世田谷区(まち・玉川を除く)・渋谷区の個別配送] 03-3426-9550
- [世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区・中央区・江東区・江戸川区の組合員、世田谷区・渋谷区の班配送] 03-5426-5218(コールセンター)

石けん

組合員から、石けんの使い方のコツを聞きました。参考にしてね！



固型せっけん



顔や身体を洗うだけではもったいない！固型せっけんの使い方色々。

石けんと言えば、元は固型です。粉も液体も固型せっけんの姿を変えたものなので、固型せっけんは何でも使えるのです。

●ガンコな汚れの部分洗い

襟元や靴下の汚れは、洗濯機に入れる前に固型せっけんを塗り付けてつまみ洗いを。

●靴洗いに

皆さんお使いとは思いますが、石けんが一番ですよ。歯ブラシとコンビで。



液体せっけん

●シミ抜き

外出先で、うっかりお洋服にシミを付けてしまった！という時も、洗面所に石けんがあれば、とりあえず塗りつけて応急処置。後から大変な思いをしなくて済みます。

●旅行中の洗濯

チャック付きポリ袋の中に、固型せっけんを塗った少量の衣類と、ポットのお湯を入れて、揉んでから数時間放置。その後すすいで干します。ホテルにあるものでできると、先日テレビで紹介されていました。

●小さくなった石けんは？

新しい石けんとくっつめます。濡らした状態で手で圧着して乾燥。または、ビンの中に水と一緒に砕いて溶かせば、掃除で便利に使えます。
(まち・からきた 佐藤 晴香)



石けんを使った洗濯が初めてでしたら、液体せっけんからスタートしてみたいかがでしょうか。

液体せっけんには、「洗濯用液体せっけん」と「キッチン用液体せっけん」があります。「洗濯用」は、アルカリ助剤入りで、汚れを落としやすくしています。液体ですが、洗剤投入口に入れると固まりやすいので、直接洗濯槽に入れ、洗濯物は7割くらいと少なめにするのがコツです。

「キッチン用」は、ウールなどのおしゃれ着洗いにも使えますよ。常温で縮まないように洗います。

クエン酸からできた「洗濯仕上用リンス」は、弱酸

性で、石けん洗濯で弱アルカリ性になった衣類を中和させ、ふんわりと仕上げます。また、白く残る石けんカスが衣類から離れやすくなります。

生産者に聞くと、「洗濯用液体せっけん」は、「粒状せっけん」の洗浄力には劣るそうなので、慣れてきたら、ぜひ粉状の石けんなども試してみてくださいね。

生産者のエスケー石鹸㈱は、2018年で創業100年になる老舗のメーカーです。生活クラブの消費材をより良くするために、まずは組合員が利用して、意見を出して一緒に改善していけたらいいですね。

(まち・からきた 今泉 智美)

使いになし術

粒状せっけん



洗濯用粒状せっけん

エスケー石鹸の石けんが好きです。洗濯は泡が決め手！！水よりぬるま湯を使ってかくはんして、しっかり泡立ちを確認します。また、粒状せっけんで濃い溶液*を作り、キッチンの周り、トイレもキレイに！！浴室床はクリームクレンザーで磨きます。

ある時、落ちの良さを実感したのです。今私たちの周辺は、便利さと手軽さであふれています。こんな時代に「生活クラブの石けんたち」と出会うと、ひと手間をかけて、やがて「コツ」をつかんでほしいですね。
(まち大田 成田 和子)

※ 粒状せっけん大さじ2を水100mlに溶かす。

洗濯用無添加せっけん(針状)

洗濯用無添加せっけん(針状)でウール、普段着用シルクを洗っています。一昨年、白栄社さんの「ほとんどのものは石けんで洗える」という話を聞いてからは、それまでドライクリーニングに出していたセーターも洗うようになりました。ドライクリーニングに出したものに比べ、すっきり気持ち良い仕上がりになります。うちは縦型洗濯機なので、水を入れてから洗濯物を浸し、ソフトコースで回しながら石けんを振り入れます。

けんです。

針状せっけんは粒状せっけんに比べて洗浄力は弱いので、木綿・麻・合成繊維類を洗う時は「炭酸塩」を加えると洗浄力が上がります。

合成洗剤の環境や健康に与える怖さを知って石けんを使い始め40年以上ですが、生活クラブでも石けんを使う人は30%以下です。石けんが万能とは思っていません。水をたくさん使う、石けんカスがつく、一手間かけることが必要などの問題があります。しかし、合成洗剤の環境への負荷を減らすためには、皆でできるだけその使用量を減らす必要があります。

(まち品川 土屋 順子)

キッチン用液体せっけんでウール類を洗う方が多いですが、このキッチン用液体せっけんの成分は、純石けん分27%、湿潤材、pH安定剤、水で、針状せっけんの成分は純石けん分99%なので、私は針状せ

石けんに+α「手作り洗剤」の作り方

★漂白剤ペースト★

<材料>

キッチン用液体せっけん 大さじ1
酸素系漂白剤 大さじ2

<作り方>

液体せっけんを器に入れ、酸素系漂白剤を加えてよく混ぜ合わせる。乾燥すると固まってしまうので、使うたびに作る。直接肌に触れないよう、ゴム手袋などをする。

<用途>

タイルの目地の黒ずみ、風呂場のカビなど。

★クエン酸水★

<材料>

水 200ml クエン酸 小さじ1

<作り方>

水を入れた器にクエン酸を入れて溶かす。使用する際は、スプレーボトルに移し替えると便利。

<用途>

石けん洗濯後のリンスに。
台所のシンクや風呂場、洗面台の水アカ汚れに。
トイレ、鏡、窓ガラスの掃除など。

★重曹水★

<材料>

水 200ml
重曹 大さじ1

<作り方>

水を入れた器に重曹を入れて溶かす。使用する際は、スプレーボトルに移し替えると便利。浸けおき洗いの場合は、この割合で必要量を作る。

<用途>

スポンジや布に吹きかけ、油汚れなどのふき掃除に。
また油汚れの浸けおき洗い溶液として。しつこい油汚れには、水の代わりに60℃くらいの湯に重曹を溶かして浸けおきすると効果的。使用後は白い粉が残らないよう水洗いや水拭きを。



クリスマス・お正月♪ 特別な日のごちそうに お肉・エビを!



これからのクリスマス、年越し、お正月は、おいしいごちそうで豪華に迎えたいですね。生活クラブの消費材、ラインナップしています。

じゅんこさんのおすすめクリスマスレシピ

タンダリーチキン



- [材料(2人分)]
- 鶏肉(ムネカモモ) 1枚
 - プレーンヨーグルト 50cc
 - にんにく(すりおろし) 1/2片
 - A 国産レモン果汁 小さじ1
 - 酒 大さじ2
 - 素精糖 小さじ1
 - B 「カレー粉 大さじ1
 - 真塩 小さじ1/2
 - オリーブオイル 大さじ2
 - じゃがいも 1ヶ
 - パプリカ 1ヶ
 - ブロッコリー 1/2株

[作り方]

- ①鶏肉とAをビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分~数時間おく。
- ②じゃがいもは皮をむき、たてに6つ切り、パプリカは軸と種をとり6つ切り。
- ③ブロッコリーを色よくゆでる。
- ④鶏肉にBを加え、よくもみこむ。
- ⑤天板に、漬け液を軽く切った肉、じゃがいも、パプリカをのせ、オリーブオイルを回しかけ、200℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。
- ⑥ブロッコリーと共に盛り付ける。

ムネ肉でも、とてもジューシーにできますよ。

丹精国鶏ってなあに?

もともと日本では、庭先で鶏を飼い、卵を採った後は肉を食べる「庭先養鶏」が主流でした。それが1960年代以降の輸入自由化をきっかけに、外国で開発された鶏種を輸入して育てる形が主流になり、日本で食べられている鶏の98%になりました。生活クラブでは、おいしくて安心な動物性たんぱく質の持続的、安定的な確保を目指して国産鶏種の事業に取り組んでいます。それが「丹精国鶏」です。地鶏はおいしいけれど価格が高く日常的なものになっていません。生活クラブはもっと誰でも食べられるものを目指しています。丹精国鶏は、開放鶏舎で冬は一坪40羽、夏は35羽以下で育てています。一般的には一坪あたり50羽以上です。エサはトウモロコシや大豆の他、飼料用米を20%与えています。それで、臭みのない食べ応えのあるうまみのあるお肉になっています。



みんなが集まる日は奮発!

ビーフステーキ



牛肉ロースステーキ 2枚入り

12月4回

2,225円

[主な材料(2人分)]

- 牛肉ロースステーキ (2枚入り) 340g
- 真塩・こしょう…各適量
- ブロッコリー…1/2株
- じゃがいも…2個
- 人参…1/2本
- 新生酪農の生乳でつくったバター…20g
- にんにく(すりおろし) …1/4片分
- A パセリの葉(みじん切り) …小さじ1
- なたね油…大さじ1と1/2

[作り方]

- ①牛肉ロースステーキは常温に戻して真塩・こしょうをふり下味をつける。
- ②ポウルに室温に戻したバター、Aを入れてよく練る。ラップに包み、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。耐熱容器にじゃがいも、人参を入れてラップをし電子レンジで6~7分加熱する。一旦取り出してブロッコリーを加え、さらに2~3分加熱する。
- ④フライパンになたね油大さじ1を熱し、じゃがいも、人参を入れて表面に焼き色がつくまで焼き、器に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンになたね油大さじ1/2を熱し、①を入れて焼き色がついたら裏返して好みの焼き加減に焼き、器に盛り、④とブロッコリーを添える。
- ⑥⑥に1/2等分に切った②をのせていただく。(レシピ大辞典参考)

牛肉には必須アミノ酸、ヘム鉄、亜鉛、ビタミンB₁₂がたっぷり。美容にウレシイ!



生活クラブの牛肉は

乳用種オス(ホルスタイン)や放牧牛(アンガス種・日本短角種)の「赤身牛肉」は、適度な脂肪で高たんぱく・低カロリー。牛は本来草食ですから、北海道の牧草や干し草で育てます。肥育期に与える配合飼料のトウモロコシと大豆は遺伝子組み換えでないエサを使っています。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ていません。生活クラブは、牛乳を搾る雌牛に対し、雄牛を肉牛として利用して生産者を応援してきました。牛乳も牛肉も両方利用することで生産を保ちます。

北海道刺し身セット(12月4回)

3,290円(税抜き)

甘えび・イクラ醤油漬け・ほたて・イカソーメン。北海道で獲れた鮮度のよいお魚です。いろいろ楽しめるセットです。



なおこさんのごきげんおせち料理

エビのうま煮



[材料]

- 有頭エコシュリンプ 8尾
- A (素精糖大さじ1と1/2、三河みりん・丸大豆醤油各大さじ3)

[作り方]

- ①エコシュリンプは水でさっと洗い水気をきる。
- ②鍋にAを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら①のエコシュリンプを重ねるように並べ入れ、落し蓋をして中火で煮る。
- ③エコシュリンプに火が通り、煮汁が少なくなったら火を止めそのまま冷ます。
- ④器に盛る。

すだちなどを添えるとステキ。



チョウ簡単です!

有頭エコシュリンプ

12月4回

775円

粗放養殖エビってなあに?

エビは生活クラブでも人気の消費材で、安定的にエビを届けるために産地の複数化が課題になっていました。そのため、ベトナムで、生産者や育て方が確認できるエビの開発を3年がかりで行なってきました。そしてこのほど、「ベトナム産ブラックタイガー」が開発できました。

このベトナム産エビも、インドネシア産エコシュリンプも粗放養殖したブラックタイガーです。

この養殖法は稚エビを池に放つだけで、後はエビの成長を自然に委ねます。市販品でよくある大量生産型の集約型養殖に比べて、産地の環境を守り、将来にわたっての生産が可能です。

また、抗生物質や、プリプリ感をだすためのpH調整剤などは不使用です。そして、凍結は産地1回だけだからおいしいのです。市販品はブロックで輸入し、それを解凍、再凍結して製品を作るので、その際に水とともに旨味がでてしまいます。

このエビを食べ続けることは、産地の環境や持続的な生産を守ることにつながります。

笹蒸し寿司(かに、鯛、穴子) (12月4回)

880円(税抜き)

提携先の酢を使った酢飯の上に、国産の穴子、紅ずわいがに、小鯛の笹漬けをのせ笹でつつみました。蒸し器やレンジで蒸して。

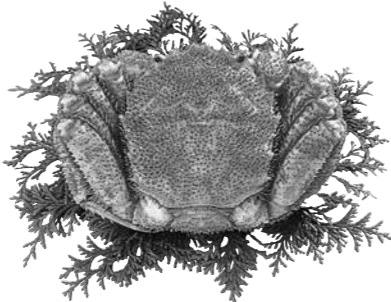


時間の無い方、お魚党は「こちら」!

毛ガニ(12月4回)

4,780円(税抜き)

オホーツク海でとれた毛ガニを生きたまま塩ゆでし急速凍結。新鮮さが残る味わい。大型サイズ。



まち江戸川

私のまちのコミュニティ

つながる つなげる 船堀・一之江コミュニティ



私は江戸川区に転入してすぐに生活クラブに加入しました。当時は班配送のみで、毎月班会があり様々な情報を得ることができました。私の班では6か月ごとに班長を交代するため、班長がまわってくれば、地区会にも出席し、組合員の知り合いが自然とできました。

しかし、個別配送が始まってからは、だんだんと顔をあわせる機会も減り、便利さと引き換えに、なにか失われた気がしました。私にとっては誰一人知り合いのいない町でしたが、班のおかげで、幅広い年齢層の方と出会い、子育ての時にも助けていただき、心強か

ったです。つながらないなんてもったいない！個配導入後に加入した組合員は同じ地域に組合員がいることを知らないはず！コミュニティを作ってつながろうと考えました。開催して久しぶりにかつての班の方にお会いしました。

生活クラブの組合員は同じ問題意識を持つ方が自然と集まります。なにげない会話なのですが、やはり楽しい時間でした。まだ始めたばかりですが、「つながる。つなげる」という気持ちで、無理せずに細く長く行ないたいと思います。
(本西 光枝)

私のまちの おすすめ消費材レシピ

シンプルなスペイン風オムレツ



これいいよ!!

ブロッコリーやミックスベジタブルを加えて彩りよくお弁当の1品になります。

<材料> 直径 18cm くらいの分量

- 鶏卵 4 個
- 玉ねぎ 1/2 個
(2 センチ角にカット)
- じゃがいも (中) 2 個程度
(2~3 センチ角にカット)
- なたね油 or オリーブオイル 大さじ 3~4
- 塩・コショウ 適量

<作り方>

- ① 中火で温めたフライパンに油を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、塩を少々入れていためる。
- ② ①に蓋をして、弱火で野菜がしんなりするまで蒸し炒めにして、塩コショウで調味する。
- ③ 卵をボウルに割りほぐし、中火にした②に流し入れる。3分程度でひっくり返し、両面焼く。

(小林 奈穂美)



岩手阿部製粉株式会社 「黒豆塩大福」



岩手阿部製粉株式会社
営業部 部長
及川 健二さん

黒豆塩大福の生産者の岩手阿部製粉株式会社です。屋号は芽吹き屋です。

弊社はその名が示す通り、岩手阿部製粉という原料製造が基本ですので主原料は原則自社加工を行い、ユニークなこだわりの原料を用いて二次加工を行っております。もち生地は岩手県産ヒメノモチを自社低温倉庫にて保管したものを製粉し、使用しております。黒平豆*は、大粒で平たい形状で、光沢のある黒色をしているのが特徴です。岩手県産のものを手で練り込んでつぶれないように仕上げているので、豆の食感が生きています。餡(あん)には塩を通常の粒あんよりも多めに配合し、すっきりした甘さの塩粒あんを使用しております。

製粉については、胴搗き(どうづき)法という、杵でゆっくり時間をかけて米

をつぶし、粉にしていく方法で行っています。もち米にゆっくりと圧力をかけるように上から叩いて製粉していくので、もち米と機械の摩擦熱が少なくてすみます。そのため、粉粒の中心を壊しにくい製粉ができ、ツヤや粘りが残ります。

一つずつ個包装されているので、食べたい時に必要な分だけ簡単に解凍できます。これからも添加物に頼らない、本物の味を目指し、美味しい和菓子を届けて参ります。

*黒平豆：がんくい豆と呼ばれている「南部黒平(なんぶくろひら)」を使用。





★10月号の感想

パンはよく子どもたちのオヤツに食べて、他社のと比べて美味しいと言っています！
まち大田 EWさん

横浜に住んでいたときはデポーに通っていましたが、目黒に来てそばにデポーがあったらどんなにいいだろうと毎日思っています。デポーせたがやの記事を読んですますそばにデポーが欲しくなりました。
まち目黒 TSさん

家から距離があるため、日ごろなかなかデポーへ行く機会がないのですが、どんな風に新しくなったのか見に行きたくなりました！
まち品川 TIさん

みんなの広場

子育てをしているので、食への安心情報はお助かります。
まち・からきた THさん

デポーせたがやリニューアルオープン、おめでとうございます！4月からの4ヶ月で200人の新規加入目標を達成するなんて、素晴らしい！！新しくなったデポーに、足を運んでみたいと思います。
まち品川 TNさん

デポーせたがやリニューアルしてから、未だ訪れていません。早く行かなくては！
まち・からきた JKさん

★川柳

十月号のお題「台風」
台風よ
運動会に
来ないでね
まち大田 EWさん

今月のお題は「スキー」



★今月のクイズ

生活クラブのエビは

○ ○ 養殖エビ

10月号の答えは「デポー」でした。

- ※ ご意見と一緒に、クイズおよび川柳をどんどん応募してください。
- ※ 10月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に、「ペンネマカロニ」をプレゼントしました。

デポー通信



～鮮魚コーナーより～

鮮魚コーナーは、デポーの一番奥の大きなガラス球がぶら下がっているところにあります。

リニューアルで、冷蔵の鮮魚ケースにカバーがかかり、ちょっとおしゃれになりました。全国から良い魚が集まる川崎北部市場で、その日の深夜に競り落とされた新鮮な季節の魚介類が、月・木・土曜日に入荷します。中には見たことの無いような珍しい魚や貝が来ることもあり、市場の方に食べ方を教わることもあります。

お刺身用や切り身以外にも、デポーで加工したイサキやスズキのキラキラハーブや、鯛の酢め、ブリの塩麹漬、カツオのたたきが人気。リニューアルで導入されたスチームコンベクションによる鯛・秋刀魚・鯖・烏賊などの焼き魚も好評です。お祝い用の鯛の塩焼きや、刺身の皿盛りも予約で受けています。レシピもたくさん用意してありますので、ぜひいろいろ試してみてください。

鮮魚コーナーの一週間は、月曜日：鮮魚きらきら市 & 生メカジキお買い得、水曜日：紅鮭の日、木曜日：お刺身小盛、土曜日：まぐろ & デポー特製握り寿司。鮮魚コーナーは、デポーならではの魅力がいっぱいです。
(フロアーワーカーズ 向澤 裕子)

ナビ子が語る 生活クラブ用語



「ワーカーズ・コレクティブ」って何？

生活クラブって、自分たちが欲しい消費材を、組合員と生産者で作ることから始まったでしょう。その中で、消費材だけでなく仕事も自分たちで作ろう、と1980年代に始まったのがワーカーズ・コレクティブ運動なんですって。

雇われてお給料をもらう働き方ではなく、自分たちが必要だと考える事業に出資し、経営を担いながら全員で働くという共同経営・共同労働の働き方なの。初めは、生活クラブの業務委託(注文の申込み集計や配達の前組み作業など)からスタートしたんですって。

その後、ワーカーズ・コレクティブはいろいろな事業に広がって今は、34のたすけあいワーカーズ、配送ワーカーズ「轍」、生活クラブのお店・デポーを担うフロアーワーカーズなど48団体が、東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合に登録しているそうよ。





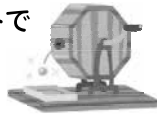
デポ-の初売り!

1/6(土) 初売り 甘酒振る舞い
獅子舞



1/13(土) 福引

1/6 より発行する 3000 円以上のピンクシートで
参加できます(合算不可)



12/31~1/5 デポ-せたがやは休業です。

理事 Tweet

今年度は「農」の担当ということもあって、農家の方とお会いする機会が多くあります。中でも、世田谷区内にある島田農園には『援農』という形で、月に1回農作業のお手伝いに伺っています。が、『援農』なんて軽々しく言うものではないなぁと痛感。いつもやる気満々でお手伝いに伺うのですが、せっかく種を植えたばかりの土の上をついっかり踏みつけてしまったり。炎天下の日はずいぶん愚痴が出たり。先日は、ジョウロに水を入れて持ち上げようとしたら水の入れすぎで、なんとジョウロの先をポキッと折ってしまった。あ～あ。『援農』なんて格好いいこと言ってるけど、まずはせめて迷惑をかけるようにしないとね、と反省反省。

23 区南生活クラブでは、都市農業を守り育てるために『援農』の活動を続けていきます！真の『援農』に近づけるよう、次回こそ頑張ろうと！

(理事 滝鼻 容子)



あなたの健康をサポート
子どもは独立!
たくさん食べられないから
上手に食べたいあなたに!
～ビオサポ講座 ライフステージ編～

夫婦ふたり暮らしになる家庭も増えていきます。食べる量も好みもかわっていくなかで、元気に暮らしていくための上手な食べ方って？ 講座内で簡単なラボも予定しています。

2018 年 1 月 17 日(水) 10:00~12:00

場所：生活クラブ館 地下スペース(世田谷区宮坂 3-13-13)

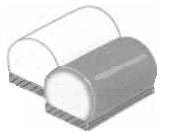
講師：生活クラブ連合会職員

託児：あり(託児定員 5 名) 託児×切：12 月 29 日(金)

申込×切：1 月 10 日(水)

23 区南連続学習会 第 3 弾

おしゃべりキッチン



「安いものには訳がある」をテーマに、こめや食品(株)
(株)マルモ青木味噌醤油醸造場、(株)泰山食品商工
3 生産者を招き順番にお話を伺う、ぜいたくな企画です。
市場に出回る激安品の、安さの秘密に迫ります。

日時:2018 年 1 月 20 日(土)10:30~13:00

場所:生活クラブ館 地下スペース

託児：あり 託児×切：12 月 29 日(金)

申込×切：1 月 15 日(月)

お詫び：みなみ風 10 月号で生活クラブ館の住所を間違えて表記していました。お詫びいたします。

みなみ風 2017 年 12 月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポ-組合員はレジで提出。または 23 区南生活クラブ生協事務局に FAX 3426-9911 してください。みんなの広場は、23 区南情報ボックス Web ページからも投稿できます。×切 12/15(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL：	
■住所：		■メールアドレス：	
■まち名：	■班・個配・デポ- (いずれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■p7 みんなの広場		「みんなの広場」に氏名を掲載しても良い方は✓をしてください。□	
○みなみ風 12 月号へのご意見ご感想を書いてください。			
○クイズの答え		クイズに応募される方は必ずご意見ご感想をお書きください!	
○今月の川柳 お題「スキー」			
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ 1/17 上手に食べたいあなたに!	□ 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
□ 1/20 おしゃべりキッチン	□ 託児希望	お子さんの名前 ()	年齢 ()
■お友達を紹介してください。紹介して下さったあなたに素敵なプレゼントを差し上げます。			
○お友達の氏名	住所	TEL	