



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：2018 年 4 月 2 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

まち渋谷 住吉 夕香さん



リユースびんに魅力を感じて

私が生活クラブに加入したのは7年前、きっかけは当時暮らしていた名古屋市の公園で出会ったキャラバンでした。素材の良さはもちろんですが、牛乳パックの後始末に煩わしさを感じていた私はキャップまで回収する牛乳びんのリユースに魅力を感じて加入しました。配達担当の方（先輩組合員でした）や企画で出会う方々との会話を楽しみながら生活クラブを教わり、積極的に生産者交流会に参加しました。知れば知るほど生活クラブが好きになり「私も何か関わりたい!」という気持ちが強くなった頃、渋谷へ引っ越して来ました。想いが叶い、まち渋谷運営委員の仲間入りをして2年半が経ちます。これからも家族や友人、まち渋谷の皆さんの支えに感謝し、生活クラブの一員であることに誇りを持って活動を続けていきたいです。

我が家は消費材のおかげで家族全員元気です。加入当時3才だった長女は10才になり、小学校入学から今日まで皆勤記録更新中。6才の次女は周囲が苦笑するほど生活クラブっ子に育っています。

私のお気に入り

ハミガキ

エスケー石鹸株式会社

「メントール控えめで辛い」「合成界面活性剤を使わないハミガキ。探すと意外とないんですよね。」パッケージが語っています。組合員の強い要望とエスケー石鹸の挑戦で誕生した消費材だと知ってから更に好きになりました。



—もくじ—

エコロたすけあい制度、松葉の介コーナー	… 2
ハグくみ、CO-OP 共済	… 3
健康な食デザイン ビオサポ	… 4・5
まちのページくまち渋谷>	… 6
【私のまち】【私のまちのおすすめレシピ】	
【生産者紹介】新生酪農塾「バニラアイス」	
地域の仲間たち	… 7
事務局コラム	
消費材って何？	
みんなの広場【投稿・今月のクイズ・川柳】	
お知らせ・理事 Tweet・応募用紙	… 8

23 区南組織概要 2018 年 2 月末現在

	配送	デポー
組合員数	16,714 人	2,242 人
加入者数	178 人	9 人
脱退者数	-156 人	-20 人
世帯当利用高	14,606 円	10,307 円
総利用高	386,719,552 円	23,232,631 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)

エッコロたすけあい制度



1ヶ月 100円で
できる「たすけあい」

エッコロたすけあい制度は、生活クラブの組合員どうしのたすけあいのしくみです。

誰でも参加しやすい 100 円の掛金で、今住んでいる地域でちょっと手助けがほしいなというときに、気兼ねなく頼んだり頼まれたり…を支えるしくみです。

エッコロは、おおぜいの組合員の参加で成り立っています。100 円で、委員を引き受けている人の活動や子育て中の人、高齢者のちょっとした日常のお手伝いなどを支え、地域福祉事業の助成にも役立てています。

～ 例えばこんな時にエッコロを利用 ～

生活保障

生活保障 生—①
子育て中の加入者をサポートする子どもを預かるケア

例)

- 生活クラブの企画などに参加するとき
- 本人、家族の体調が悪いときに
- 通院（歯科含む）や定期健診のときに
- 学校行事に参加するとき
- 美容院に行くときやリフレッシュしたいときに



生活保障 生—②
加入者本人または家族の入院・在宅療養時に、身近なエッコロ加入者に、本人または家族をサポートしてもらうときのケア

例) どんなときに使えるの?

- 産前産後で在宅療養しているときに
- 風邪で寝込んだときに
- 本人や家族が通院や入院したときに

どんなことを頼めるの?

- 通院・入院時の送迎や付き添い
- 簡単な家事（掃除・洗濯・買い物・食事の準備）
- 家族の見守り

組合員活動保障

組合員保障 組—④
配達・デポー購入当日の共同購入品の盗難・破損の保障

- 配達またはデポーでの購入当日の午後 10 時までの盗難・破損の被害が対象です。
- 保障額はエッコロ加入者の被害実額で一人 200 円以上 50,000 円が限度です。

*発見から 48 時間以内に事務局への連絡が必要です。



詳しくは、エッコロたすけあい制度ガイドブックをご覧ください。WEB でも見られます。

組合員保障 組—⑥
生活クラブの活動の開催場所での託児

- 会議や企画の開催場所で、託児ケアグループに子ども（小学生まで）を預かってもらう

組合員保障 組—⑦
まちの委員活動を支えるためのケア

「まちの委員登録」対象者が、会議や研修に出席する時や主催者として活動に参加する時など

例)

- 開催場所でなく、ケア者の家などで子どもを預かってもらう
- 高齢の家族や障がいをもつ家族などの見守り

生活クラブ東京 エッコロ

検索

エッコロたすけあい制度を支えるケア者が必要です。ぜひ！ケア者登録をお願いします。

エッコロたすけあい制度についての問い合わせ 23 区南生活クラブ事務局 03-3426-9914

松葉の介コーナー

松葉のダイオキシン調査のキャラクター“松葉の介”じゃ！今年毎月登場するぞよ～



今年の 11 月は松葉のダイオキシン調査！

私たちは 2007 年から、空気のままさまざまな汚れを教えてくれるクロマツの葉を使って、プラスチック焼却がどんな影響を及ぼすのか、ほぼ 3 年ごとに継続して調査しています。これまでの調査結果から、焼却ごみ中にプラスチックが増えるほど空気中のダイオキシン類濃度が高くなることや、清掃工場が長期間休炉すると空気の汚染度が改善することがわかりました。

市民の手で、地域の空気環境を調べて実情を知ることは、私たちが安全に暮らすために重要です。今年度の調査に多くの参加を期待しています。

生活クラブ共済ハグくみ

生活クラブ独自の共済「ハグくみ」は、組合員が組合員のためにつくった「あったらいいな」の保障です。

月掛金 **1,000円**
※年齢が上がっても掛金は変わりません
 加入年齢：0～満64歳
 満期年齢：男性67歳 女性70歳

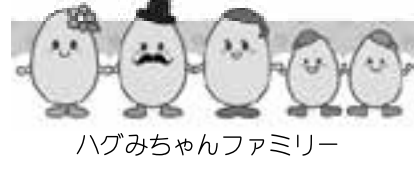
持病原因以外は保障
 持病の申告により、持病原因以外の保障をしています。

入院・退院後に支払い
 入院は1日目から日帰り入院も保障。退院後の生活復帰に一律1万円給付。
ケガ通院も1日目から保障されます。

加入年齢	0歳～満64歳	
満期年齢	男性67歳/女性70歳	左記年齢の満期日まで同一保障
共済掛金	1,000円/月	年齢が上がっても掛金変わらず
病気入院・事故(ケガ)入院	日額3,000円	1日目から保障、1共済期間45日分日帰り入院も対象
手術(種類に応じて)	2.5万・5万・10万円	支払対象手術を受けた場合、日帰り手術も対象
事故(ケガ)通院	日額1,000円	事故日から90日以内1日目から保障、1共済期間10日分
退院後サポート金	10,000円	退院後の生活復帰に一律保障
産後サポート金 ^{※1}	10,000円	健康保険の対象にならない普通出産の方に嬉しい保障
出産祝金	5,000円	生活クラブ共済ハグくみより「おめでとう」のお祝い、夫婦で加入していればパパもママも請求可能
病気死亡(重度障害)	500,000円	死亡保障を抑えた生活重視型
事故死亡(重度障害)	1,000,000円	

おめでとうにも保障
 産後サポート金(※1)1万円と出産祝金が受け取れます。

生活クラブ共済ハグくみ 検索



※1 加入時に妊娠していない方の普通出産に対して保障します。

ケガや病気をしっかりサポート！



CO・OP 共済 《たすけあい》

《たすけあい》は、女性向けやこども向けなど、それぞれに必要な保障をセットした共済です。掛金は年齢・性別に関わらず満期まで一律です。手頃な掛金で、家族みんなの安心を守ります。医療保障に重点を置いて入院、ケガ通院、手術などを保障します！

ジュニア20コース	女性コース	ベーシックコース	医療コース
加入は0歳から満19歳まで(保障期間：満20歳の満期日)こどもに多いケガの保障が充実しています。	加入は満18歳から満64歳まで(保障期間：満65歳の満期日)女性がかかりやすい病気を手厚く保障しています。	加入は0歳から満54歳まで(保障期間：満65歳の満期日)入院・手術・死亡を中心としたスタンダードな保障です。	加入は0歳から満64歳まで(保障期間：満65歳の満期日)入院・手術・ケガ通院等、医療保障が充実しています。

個人賠償責任保険に加入できます「月掛金+140円！」

他人にケガをさせてしまった、物を壊してしまったなど、最近増えている自転車事故をはじめ、月額保険料140円で備えることができます。

月額保険料 **140円** 保障額 **最高3億円**

お問合せ、資料請求は
 フリーダイヤル 0120-345-712
 (月～金 9:00～18:00)



コーすけ



2017年度、私たちは11回のバイオサポ講座で学びました。その一部を紹介しします

ライフステージ別バイオサポ

すくすく期のポイント

▼1回の食事の適量(目安)を知ろう!

- 3歳児 大人の約1/2
- 5歳児 大人の約2/3
- 1~2歳児 3~5歳児の約80%

小食でも、毎日同じくらいの量を食べていれば大丈夫!!

1日の摂取エネルギー量 (生活クラブ連合会開発部作成資料より)

		1日のエネルギー量	
		男性(Kcal)	女性(Kcal)
成人	10~29歳	2300	1650
	30~49歳	2300	1750
	50~69歳	2100	1650
	70歳以上	1850	1500
離乳期	6~8ヶ月	650	600
	9~11ヶ月	700	650
幼児期	1~2歳	950	900
	3~5歳	1300	1250

食べ盛り期のポイント

▼食べ盛り期に最も不足しやすい栄養素カルシウム

カルシウムと言えば、食材の中で吸収率の最も優れている牛乳! 成長期にしっかり補給することで、骨や歯の形成障害を防ぎます。

10代の頃に骨のカルシウム蓄積量を増やしておく、将来の骨粗鬆症予防につながります。

特に12~14歳はカルシウムが一番必要な時期。学校給食で1日に必要なカルシウム量の50%が賄われるので、夏休み等の長い休み中はお家で積極的に飲みましょう!

牛乳が飲めない場合
チーズ・ヨーグルト
さば水煮缶・桜えび
水菜・小松菜もカルシウムが多い。

アクティブシニア世代のポイント

▼シニア世代に最も不足しやすい栄養素たんぱく質

たんぱく質摂取量が足りないとサルコペニア(筋肉量減少症)や健康障害に陥りやすくなります。筋肉を維持して元気なアクティブシニアライフを楽しみましょう!

たんぱく質が足りないときのお助け食材
黒豆の甘煮・ヨーグルト・納豆・ゆで卵
・魚の缶詰・豆腐など

10代でも70代以上でも、摂るべきたんぱく質の量は変わらない
(1日約50g)

生活クラブの健康な食デザイン

バイオサポ

「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという生活クラブの造語。消費材で、カラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう!という提案です。

食べ物半分 食べ方半分

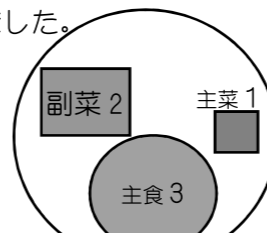
バイオサポは食べ物と食べ方両方が大事と考えます。体を作る食べ物選びは大事ですが、どんなに良いものでも偏った食べ方をすると健康によくありません。逆にどんなに栄養バランスがよくても、体によくない疑いがある食べ物はできるだけ避けたいものです。体に必要な栄養素は、おいしくて安心な食べ物からバランスよく摂りましょう。



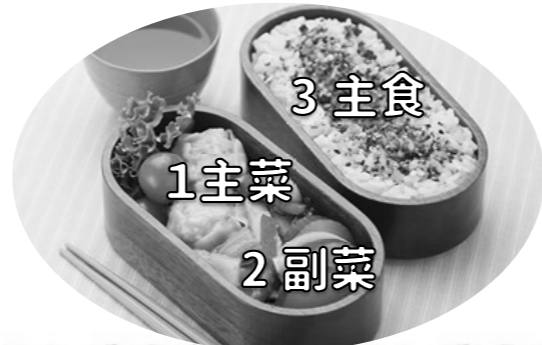
バランスの良い献立

栄養、バランス、時間、手間、費用のことを考えた献立の立て方をワークショップで学びました。

◎献立は「主食3：主菜1：副菜2」で組み立てる。



◎お弁当の場合は、この比率の詰めかたをすると、弁当箱の容量(ml)とカロリー(kcal)が、ほぼ同じぐらいの数値になる。つまり、600mlのお弁当箱なら約600kcalになる。



- ・野沢菜梅入りふりかけご飯
- ・焼売
- ・青菜とさつま揚げの和え物
- ・さつまいものレモン甘煮
- ・レタス
- ・ミニトマト

10~15分でできるメインディッシュ「バイオサポ食材セット」

豊かな食卓をサポートするとっても便利なミールセット! バリエーション豊富に毎週8品目をご用意。週ごとに組み合わせを変えてカタログに登場します。

- ①使いきり量の野菜(カット済み)や肉・調味料にレシピがついた食材セット
- ②材料を合わせるだけ! 短時間でメインディッシュができあがり!
- ③国産素材中心で化学調味料を使わない!
生活クラブの安心食材メニュー

「野菜たっぷりポトフ」



- 【セット内容】
- ・ポークウィンナー 60g
 - ・具材 460g
 - ・添付調味料 55g



2018年度のバイオサポ講座

5月19日(土) 10:30~12:30 料理講座

忙しいママに!時短でおいしい!バランス献立!

場所:生活クラブ館

7月16日(月) 講演会

テーマ「キレる子どもの食生活」

講師:野本健司氏(食の安全を考える会代表)

場所:生活クラブ館

9月 バイオサポ基礎講座

バイオサポの基本的な考え方を学びます

場所:大田区方面を予定

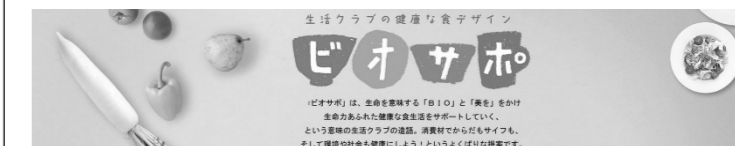
12月 バイオサポ-ター養成講座

生活クラブの消費材の優位性を学び、語る人材を育成するのが目的です。

場所:大田区方面を予定

※詳細・申込みについては、随時みなみ風、23区みなみニュース・WEBでお知らせします。

バイオサポのことを詳しく知りたかったら



生活クラブ WEB ページ バイオサポへ

食べ方、食べ物、レシピの詳細情報はもちろん、「プロに教わる魚のさばき方入門」、生活クラブでシンプル生活をしている組合員さんの紹介など、内容豊富です。是非のぞいてみてください。動画、写真も多くて楽しいです。



まち渋谷

私のまち

組合員は好奇心旺盛で個性豊か



「渋谷」というと、スクランブル交差点など人がたくさん集まる繁華街や、若者の街のイメージが強いかもしれませんが、実は静かな住宅エリアも多くあります。どこに行くにもアクセスが便利でありながら、明治神宮や代々木公園など緑も楽しめ、都心のわりには町内会のお祭りも盛んだったりするのがいいところ。まち渋谷にも好奇心旺盛で個性豊かな組合員が集まっています。

現在「きたちいき」「みなみちいき」「なかちいき」の3つのちいきで活動しているまち渋谷。「きたちいき」は2014年のまち結成に向けての準備委員会から

関わっている組合員が多いため、頼りがいのある先輩方がたくさん。「みなみちいき」は仕事も家庭も大切にしている女性が多く、今後の活動に期待大！です。私が「なかちいき」に関わって1年半ほどですが、少しずつ仲間が増え、小さな子どもを育てているママを中心に、さまざまな年代の組合員が元気に楽しく活動しています。

より「渋谷らしい」企画や活動ができるよう、2018年度もまちの組合員のみなさんと積極的に親交を深めていきたいです。

(清水 友里恵)



私のまちの おすすめレシピ



ヤムウンセン

<材料> 4人分

ベトナム産粗放養殖ブラックタイガー(L)

200g

中国はるさめ

90g(3かたまり)

乾燥きくらげ

10個くらい(お好みで)

玉ねぎ

1個

唐辛子の小口切り

少々

食酢(エビを茹でるとき)

少々

真塩(エビの下処理用)

少々

A: にんにくの粗みじん切り

3かけ分

なたね油

大さじ4

B: 国産レモン果汁

大さじ3

鱈しよつふる

大さじ3

素精糖

大さじ1

香菜

1株(お好みで)

これいいよ!

タイ料理好きでも、そうでなくても、食べだしたらとまらない美味しさです。

<作り方>

- ① 乾燥きくらげを表示の通りもどし、サッと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 中国はるさめをサッと茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ エビは解凍して殻をむき、背ワタがあれば除く。真塩でもみ、臭みを取る。食酢を加えた熱湯で茹でてそのまま冷ます。
- ④ 玉ねぎを薄切りし、Bを加えてしばらくおく。
- ⑤ フライパンにAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出てきたら火を止めて唐辛子を入れる。
- ⑥ ⑤に①②③④を入れて混ぜる。
- ⑦ 最後に刻んだ香菜を散らす。

(中村 彩)

生産者紹介



新生酪農株式会社 「バニラアイス 475ml 2個組」

バニラアイスの生産者の新生酪農株式会社です。皆さんはバニラアイスを利用されたことはありますか？

まず一般のバニラアイスと比べて「真っ白」です。それは牛乳がもつ新鮮な風味と美味しさを大切に考え、卵は使用せず、新生酪農の提携酪農家の搾った牛乳・その牛乳を使って自社で分離した生クリーム・自社で作った脱脂濃縮乳・遺伝子組み換えをしていない甜菜の砂糖・天然バニラ香料だけで作られているからです。また、なめらかな舌触りが楽しめる理由は、空気を含ませながら凍らせているからです。この空気の割合をオーバーランと言いますが1ℓのミックスに1ℓの空気を混ぜると2ℓのアイ

スができて、このときのオーバーランは100%です。一般的なアイスは60%~100%ですが、新生酪農のカップアイスは25%~30%とプレミアムアイスクリームと呼べるものです。



そして安定剤や乳化剤を使用していないので、口溶けがなめらかで後味もスッキリしています。食べ終わった容器を覗いてみてください。まるで牛乳のようなサラサラなミックスで安定剤や乳化剤不使用がわかると思います。

おいしい牛乳を丸ごと食べられるバニラアイス是非ご利用下さい。



新生酪農株式会社
管理本部品質管理部
部長
岩瀬 尚哉さん

生活クラブ運動グループ紹介

地域の仲間たち

～ワーカーズ・コレクティブ カフェテラスゆめ～

「地域交流のできる多目的なコミュニケーション空間」としての喫茶スペースを運営するために設立した団体が「ワーカーズ・コレクティブ カフェテラスゆめ」です。2008年、生活クラブの組合員が中心になって立ち上げました。



高齢者施設「ショートステイ ゆめてらす三軒茶屋」1階カフェで、生活クラブの消費材を使った飲み物、軽食、手作りの焼菓子などを提供しています。食の安全はもちろん石けんの使用など環境にも配慮して運営しています。

ワーカーズ・コレクティブとは、「地域の住民が共同で出資し、全員が対等な立場で、経営に参加しながら、営利を第一目的とせず地域社会に必要なものやサービスを提供する事業体（デジタル大辞泉による）」のことで、元々、生活協同組合の活動から派生した事業形態で、生活クラブとは切っても切れない関係です。カフェテラスゆめで「出資+カフェで従事する」メンバーは7人です。店は、高齢者、車いすの方、赤ちゃん連れも安心して過ごせるユニバーサル設計。スタッフは飲食の提供だけでなく傾聴にも努めます。また、「親子お菓子作り教室」「カフェで働く体験」などの企画で、地域のコミュニケーションの場としてカフェを活かすことを試みています。その他、まつりや他団体のイベントへの出展にも積極的です。

(代表 小島 孝子)

事務局
コラム

事務局長
金丸 正樹さん

3月より23区南事務局長になりました。2000年に生活クラブに入協し、大田センターで3年間お世話になりました。あれから18年が経過し、久しぶりの故郷に戻った気持ちです。その当時に関わった皆さんに、またお会いできることを楽しみにしています。



23区南は子育て世代を中心に加入を伸ばし、在籍5年未満の組合員比率が高いのが特徴です。生活クラブを通して共感を得られるためにどうしたらよいか？を考える組合員、そして行動する組合員を広がっていきたく思います。「組合員を笑顔に！」を合言葉に事務局として信頼関係を構築していきます。よろしくお祈りします。

～生活クラブでよく使われる言葉シリーズ～

「消費材」って何？

★川柳

生活することは、消費すること。“なにを” “どのように”消費するか、という選択は、そのまま「どんな未来にしたいか」「次世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。そのため、取り扱う食品や生活用品を、利益を得ることが目的の「商品」ではないという意味を込めて、「消費材（しょうひざい）」と呼んでいます。独自の基準で作ったオリジナル品がメインです。

二月号のお題「チョコレート」
チョコレート
おいしそうなのは
自分用

まち大田
maさん



★2月号の感想

コミュニティリーダーさんを中心に良い助け合いを活発にしていきたいと思えます。加入して30年になります。出身地が三重県度会郡なので、ずっと「わたらい茶」を利用しています。一番茶上煎茶もほうじ茶も欠かせません。とくに、一番煎茶は大好き。これからもよろしく！
まちからきた TUさん

★今月のクイズ

生活クラブの健康な食デザイン



2月号の答えは「83」でした。

みんなの広場

島田農園の援農報告を読んで、世田谷にこんなに大きな農園があることにびっくりした。若ければ援農活動してみたいと思った。
まち大田 KKさん

私が娘にあげているおやつを見て(りんご、干し柿、ドライプルーン、果物、干し芋など)「どこで買ってるの?」とママさんたちに聞かれ「生活クラブだよ」と紹介したところ3名加入してくれました。
まち品川 Y0さん

消費材の流れ、センター機能がよくわかりました。配送職員の方に事故のないよう祈っています。
まち大田 YKさん

生産者紹介はとてもよかったです。これからも消費材の事いろいろ知りたいです。続けてください。援農報告もわかりやすかったです。産地や工場見学などの企画も楽しみにしています。
まち江東 YTさん

※ ご意見と一緒に、クイズの回答をどんどん応募してください。
※ 2月号で応募を頂いた中から、抽選で3名の方に「スイートコーン缶2缶」をプレゼントしました。

♥4月中に配達を開始する中央区のエリア♥

**新富、八丁堀、日本橋茅場町
日本橋兜町、日本橋**

25人のなかまを集めて配達を開始します。
ぜひ、中央区にお住まいのお友達を
ご紹介ください！
ご紹介くださったあなたへ
無塩せきコンビーフ缶をプレゼント！



理事 Tweet

最近、ゲノム編集という言葉をよく耳にするようになりました。従来の遺伝子組み換えとの違いは、狙った遺伝子を切断したり他の生物の遺伝子を入れ込んだりという「編集」が、かなりの精度でできることだそうです。しかも、遺伝子欠損は突然変異でも起こるため、切り取っただけの場合は人為的なものかどうかを判別することができません。私たちがゲノム編集された作物を食べたくないと思っても、トレーサビリティが困難ということになります。

ゲノム編集の問題点は遺伝子組み換えと同じく「安全性」「環境への影響」「種子支配」があげられますが、技術開発が早く、規制が追い付いていないことも大きな問題です。テレビの特集番組では、筋肉量が普通よりかなり多い鯛が悠々と泳いでいて、このままでは、食卓に上がる日も遠くないのかもしれないと感じました。

医療面で必要な技術だという意見もありますが、「人間の都合で命を操作する」ことへの抵抗感がぬぐえません。生活クラブ全体で、国に対して情報公開や表示制度の確立を求めています。

(理事 鶴島 佳子)



大気汚染は松葉が知っている！

**「松葉のダイオキシン調査 2018・11」
スタート集会**

- ◆日時：5月12日(土)10:30~12:30
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース
(小田急線経堂駅徒歩3分)
- ◆講師：池田こみちさん
(株式会社環境総合研究所顧問)
- ◆資料代：200円
- ◆申込み〆切：5月4日(金)
- ◆託児：あり(託児定員8名)
- ◆託児〆切：4月27日(金)
エコロ加入者無料、
未加入者・ゲスト(子ども一人につき)500円

まち江東のサークル
劇団「オーバズ」も登場!



松葉の介



ビオサボ料理講座
忙しいママに!

時短でおいしい! バランス献立♪

- ◆日時：5月19日(土)10:30~12:30
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース
(小田急線経堂駅徒歩3分)
- ◆講師：食のコンシェルジュ
- ◆参加費：300円
- ◆定員：25名(応募多数の場合抽選)
- ◆申込み〆切：5月11日(金)
- ◆託児：あり
(託児定員5名 応募多数の場合抽選)
- ◆託児〆切：5月4日(金)
エコロ未加入：500円 当日加入可
ゲスト託児：1,000円



みなみ風 2018年4月号 応募用紙

牛乳便以外の配達便で各センターへ提出、デポー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。〆切 4/20(金)

■氏名：(ふりがな)		■TEL：	
■住所：		■メールアドレス：	
■まち名：	■班・個配・デポー (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 ○みなみ風4月号へのご意見ご感想を書いてください。		「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。□	
○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!	
■参加の方は□に✓を入れてください。			
□ 5/12 松葉のダイオキシン調査スタート集会		□ 託児希望 お子さんの名前 () 年齢 ()	
□ 5/19 ビオサボ料理講座		□ 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	

*スペースが足りない場合は、お手持ちの用紙でお送りください。いただいた個人情報は組合員活動の目的にのみ使用します。