



みなみ風 11月号

発行責任者：谷野あかね／23区南生活クラブ生活協同組合 発行日：2019年11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

生活クラブの豚・鶏・牛 どうしておいしい？ だから、おいしい！

食肉といっても栄養の特性はそれぞれ違います。
特徴を知って、バランス良く食べ分けましょう！

日本の米育ち



赤身牛肉



- ①遺伝子組み換えでない飼料を与えています ②飼料用米を与えています
- ③抗生物質を多用しません ④一般的な飼育よりも長い飼育期間と広いスペースでゆったり育てています
- ⑤ストレスを少なくし、健康に育つことで美味しい食肉になります！

詳しい内容は、2～3 ページへ続く⇒⇒⇒

23区南組織概要 2019年9月末現在

	配送	デポー
組合員数	17,932人	2,363人
加入者数	156人	15人
脱退者数	-241人	-24人
世帯当利用高	21,051円	10,060円
総利用高	379,260,548円	23,881,607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)

—もくじ—

- 豚・鶏・牛は生活クラブの“ビジョンフード” 2・3
- 松葉のダイオキシン調査 2018・11 結果報告 4・5
- まちのページ<まち目黒> 6
 - 【まち活動報告】【まちのおすすめレシピ】
 - 【これおいしいよ】【先輩に聞く!】
- 理事 Tweet
- 地域の仲間たち・生産者紹介 7
- 事務局コラム・9月号の感想
- お知らせ・申込用紙 8

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

配送についてのお問い合わせは下記へお願いします。(月～金 9:00～19:00)

世田谷センター 世田谷区桜新町 2-31-5 ●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・渋谷区の班配送 03-5426-5218(コールセンター)

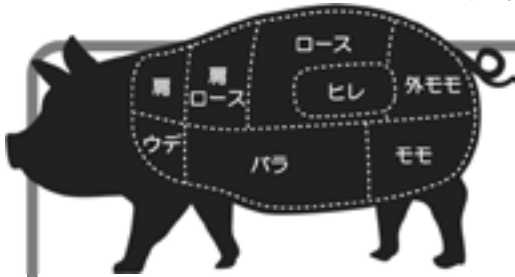
大田センター 大田区仲池上 1-19-12 ●世田谷区 まち・玉川・大田区・目黒区・品川区・港区の組合員
03-5426-5218(コールセンター)

ベイ東京センター 千葉県市川市田尻 1-10-9 ●江東区・江戸川区・中央区の組合員 03-5426-5218(コールセンター)

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

豚・鶏・牛は生活クラブの“ビジョンフード”です

「ビジョン(展望)」をもって利用することで、未来の食の安心の実現をめざします



日本の米育ち 三元豚

「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」は、3つの異なる品種をかけた「三元交配豚」です。遺伝子組み換えや収穫後の農薬散布の心配がないトウモロコシや大豆かす、大麦などをブレンドした飼料に飼料用のお米をプラスして、豚の成長に合わせて与えています。こうして育った豚の脂身は、米や大麦のでんぷんによって独特の甘みと旨みが加わり、舌先でさらりととろける食感になります。

レンジでカンタン! スタミナ豚丼

★材料 4人分★

豚肉薄切り 180g、玉ねぎ薄切り 1/2 個分、ご飯 2 杯分、万能ねぎ小口切り・紅しょうが適宜、片栗粉小さじ 1、A (醤油 大さじ 2・みりん 大さじ 2・酒 大さじ 1・素精糖 小さじ 1)

- ①耐熱容器に A をいれて混ぜ、食べやすい大きさに切った豚肉と玉ねぎを加え混ぜあわせる
- ②片栗粉を入れ、全体になじむように混ぜあわせる
- ③ふんわりとラップをかけ、レンジ(600w)で 3 分加熱
- ④取り出して軽く混ぜ、再度ラップをかけて 2 分加熱
- ⑤ご飯を盛った器に④をのせ、万能ねぎをちらし、紅しょうがを添える。好んで温泉卵をのせても美味です

ビタミン B1 が豊富

豚肉のビタミン B1 は、エネルギー源である糖質の代謝を助けるため、疲労回復に効果があると言われています。一緒にニンニクやニラ、玉ネギ、長ネギとともに調理すると、ビタミン B1 の吸収をよくし、体内に長くとどめて疲労回復作用が長持ちすると言われています。



ピオサポレンピ スタミナ豚丼

お米応援チームより おススメのお米の食べ方 紹介!

どれだけお米食べたかな?

新米を土鍋で炊くと美味しさ倍増、やみつきに。
～土鍋ごはんの炊き方～

材料

米：2 合 (360ml / 300g)
水：440ml 程度

1. お米をボウルでとぎ、計量した水を入れて 30～40 分程度浸し土鍋へ移す ※土鍋に水が染みこみ、ひび割れの原因になるため浸水は土鍋の中では行なわない
2. 蓋をして 7～9 分ほど中火
3. 蒸気が勢いよく出てきたら弱火で 15 分程度
4. 火を止めて蓋をしたまま 5～10 分蒸らす
5. 蓋を開けしゃもじで全体を切るようにほぐし、ごはん粒の表面についた水分を飛ばす

土鍋によって水の量や、火にかける時間は異なります。何度か試してみて、好みの加減を探してみましょう。また炊飯用の土鍋の場合は、その土鍋に適した水の量や火加減が記された説明書が付いていることがあるので、初心者の方におすすめです。



炊き立ての新米ご飯に合う
美味しいお供、ベスト 3!!

1. 焼海女のり：醤油を少しかけると絶妙
2. えのき茸茶漬：混ぜて炊き込みご飯風
3. 紅鮭ほぐし：このほぐれ感が最高

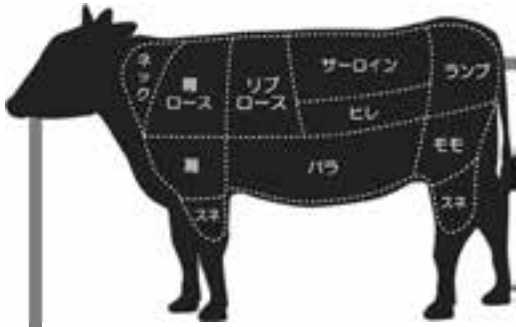
まだ試していない方は是非この機会に!

2019 年度総利用量(4-8月)



2018 年度
23 区南生活クラブ総利用重量
452t を 100% としています。





牛肉

生活クラブの牛肉は赤身牛肉です。乳用種のオス（ホルスタイン）と放牧牛（アンガス種・日本短角種）を取り組んでいます。飼料の牧草や干し草は北海道内で自給し、肥育期に与える配合飼料のトウモロコシと大豆かすは遺伝子組み換えでないものを使用。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。

一般的に“霜降り肉”がやわらかく好まれているようですが、これは筋肉に脂が細かく入りこんだ栄養過多な状態です。赤身肉は霜降り肉と比べて低脂肪・低カロリーでとってもヘルシー。赤身肉は牛肉本来の旨味を味わえます。

ステーキの美味しい焼き方

- ①肉は焼く 20~30 分前に冷蔵庫から出し、常温に戻す
- ②背スジに裏表とも3ヶ所くらい切込みを入れる
- ③脂身部分を少しカットし、火にかける前のフライパンに脂をこすりつけてからフライパンを中火で熱する(ロースの場合、背脂をフライパンになじませるように立てて焼く)
- ④脂がなじんだら肉を横たえて1分焼く
- ⑤裏に返して塩・胡椒をする。肉がかたくなるので、ひっくり返すのは1度だけ
- ⑥好みの焼け具合になったら火をとめて20~30秒そのままフライパンに置き、盛りつける



動画がオススメ!

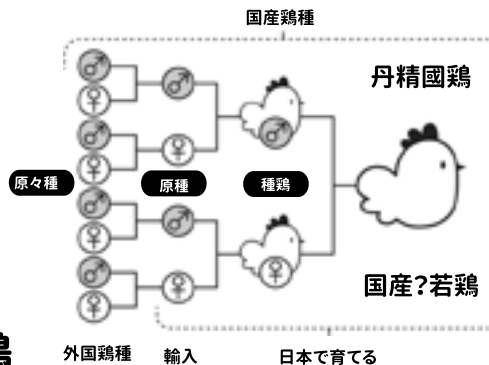
動画 ステーキの美味しい焼き方

鉄分(ヘム鉄)が豊富

牛肉は必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく源であるだけでなく、鉄が多いので貧血を予防すると言われています。しかも、動物性たんぱく質に含まれる「ヘム鉄」の吸収率は、非ヘム鉄(緑黄色野菜など)に比べ5倍も高いとされています。



国産鶏種 丹精国鶏



日本で食べられている鶏肉の98%は、食肉用の鶏を作出する元になる種鶏・原種鶏を輸入しています。「丹精国鶏」は、日本で育種改良した鶏種のため、3代前までさかのぼった原々種鶏まで国内で育成されています。そのため、生産履歴を明らかにでき、完全に国内自給しているといえる鶏です。

ささみのグリル

★材料4人分★

鶏肉ササミ 300g、料理酒大さじ2、真塩小さじ1、なたね油小さじ2、パプリカ縦に細切り1個分、ズッキーニ 1cm厚さの輪切り1本分

- ①ササミは解凍して筋を取り、酒、塩をもみ込み、5分おく
- ②フライパンになたね油を熱し、ササミを並べ入れる。弱火で蓋をして1分焼き、裏返して蓋をして、さらに1分半焼いて器に盛る
- ③②のフライパンにパプリカとズッキーニを入れて焼き、②に添える



ピオサポレンピ ささみのグリル

ビタミンAと必須アミノ酸が豊富

肉は9種の必須アミノ酸の充足率がすべて100%を超える、バランスのよい優れたたんぱく源です。なかでも鶏肉は豚肉や牛肉よりも含有量が豊富です。

ビタミンAは豚肉の3倍強、牛肉の約10倍あり、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。ビタミンAは脂溶性なので、油脂と一緒に摂ることで吸収が高まります。油で炒めものにするほか、ごま和えやナッツ類をまぶしても良いですね。



「松葉のダイオキシン調査 2018・11」
調査結果報告



松葉のダイオキシン調査
キャラクター 松葉の介

プラスチック 捨てれば海洋汚染！ 燃やせば大気汚染！

プラスチックを安易に
使うことを見直そう



私たちは「松葉のダイオキシン調査」で廃プラスチック焼却の問題を提起していきます。

2008年東京23区で廃プラスチックの混合焼却が始まりました。23区南生活クラブではその影響を調べるため、「松葉のダイオキシン調査」を継続しています。2018年11月には、第6回目となる調査を行ないました。これまでの活動で蓄積してきた調査データを使い、少しでも環境改善につながるよう、プラスチックごみ問題について考え、広く伝えていきます。

今もダイオキシン類はごみの焼却が主な発生源！

ダイオキシン類は、プラスチックごみ焼却による燃焼や、薬品の合成などによって生成される脂肪等に溶けやすい有機塩素系化合物です。発ガン性、生殖毒性、免疫毒性など、さまざまな毒性が問題視されており、環境ホルモン物質としての影響が懸念されています。通常の生活で摂取する範囲では、急性毒性は生じませんが、低濃度の継続的な体内への摂取は複合汚染によるリスクを高めます。

今回の調査で分かったこと！

23区全体でプラスチックを燃やしていなかった12年前の2006年と比べ、これまでいつもダイオキシン類濃度が高かった江東区・江戸川区も含めて、調査した全地域でダイオキシン類濃度が改善したことが分かりました。前回調査時は長期間休炉していた世田谷清掃工場周辺も、今回調査時には工場が動いていましたが、変わりなく改善傾向でした。

しかし人や環境に有害な水銀、鉛、カドミウム、ヒ素などの重金属類の濃度は種類と地域によって差がありますが、改善とは言いがたい状況です。

調査が2回目となる有害な未規制化学物質のPAHs*（多環芳香族炭化水素類）とPBDEs*（ポリ臭素化ジフェニルエーテル）は、どちらもダイオキシン類以上に毒性が強いものがあり、しかも松葉に含まれるダイオキシン類濃度に比べ、数千倍から数万倍も高濃度で、環境ホルモン毒性も明らかになっています。

ダイオキシン類、重金属類、PAHs、PBDEsの有害物質は、住宅地より発生源が多い西から東に広がる湾岸の工業地帯の濃度が高いことが分かりました。

プラスチック焼却や工場等で燃焼することによって、今まで気がつかなかった毒性が強い有害化学物質が多種多様に生成し、大気に含まれていることが今回の調査ではっきり分かりました。

*PAHs（多環芳香族炭化水素類）
さまざまな石油製品や化学薬品（虫よけ、殺菌剤など）にも含まれ、化石燃料やバイオマスなどを燃焼させることで副産物として生成されます。
*PBDEs（ポリ臭素化ジフェニルエーテル）
難燃剤として電気製品やプラスチック、カーテン、壁紙など日用品に使用されています。

廃プラスチックの焼却はなぜ危険？

プラスチック製品には、さまざまな危険物質が添加されているから！

例えば製品を柔らかくソフトにするための可塑剤（かそざい）、燃えにくくするための難燃剤などです。これらを添加することでプラスチック製品は消費者にとってとても使いやすくなり、難燃剤などは「安全性を高める」と謳われたりします。

しかし、これらの添加剤の中にはダイオキシンに類似した有害物質もたくさんあり、プラスチックを燃やすことでそれらの有害物質が大気中に排出されてしまいます。難燃剤として使われるアンチモンはペットボトルの触媒として多くの製品に使用されています。微粒子に含まれて肺から吸収されるので、大気中に排出することはとても危険です。そのほかにも「利便性を高めるため」とても多くの物質がプラスチックには添加されているのです。

ところが、プラスチックに何が添加されているかを一般の消費者が知ることは難しく、しかも現在有害物質として廃棄物焼却工場の監視・測定の対象となっているのはわずか5種類（ただし今後は水銀が対象に加わります）であり、測定方法は極めてゆるいのが現状です。

ペットボトルは海洋プラスチック汚染の原因のひとつ！

日本のペットボトルリサイクル率83.9%*は、世界的にみて高い水準といえるかも知れませんが、1割以上はリサイクルされず、その一部は散乱してしまっています。ペットボトル出荷本数は年間227億本*です。毎年多くのペットボトルが回収されずに自然界に大量に放出され、海洋ごみの原因となっています。マイボトルの利用などでペットボトルの使用を減らし、使用した場合は決められた回収場所にきちんと出すことが大切です。

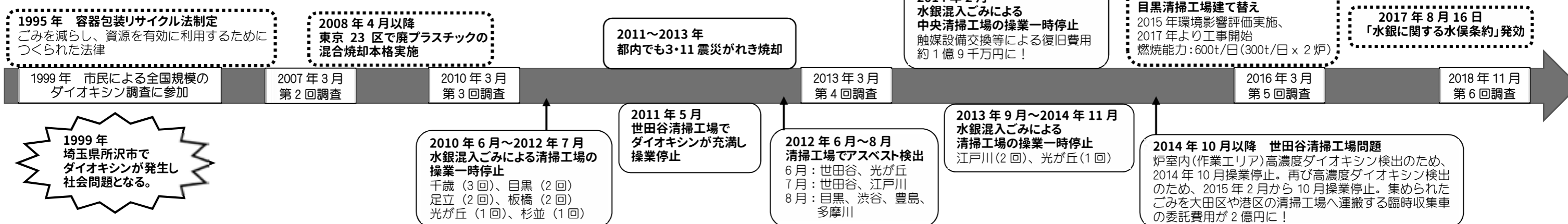
*PETボトルリサイクル推進協議会2016年度データ（容器包装の3Rを進める全国ネットワーク資料より）

見えない大気汚染を明らかにするため、クロマツを使って、自分たちでダイオキシン調査を行ないました！

街中のクロマツは、私たちと同じ空気を吸い続けて、光合成を行なっています。油分を蓄えるクロマツはダイオキシンを取り入れやすい性質があり、測定に最適です。環境指標として国際的に確立した方法で、過去のデータや他の地域との比較もできます。今回、世田谷区、目黒区、大田区、品川区、江東区、江戸川区、港区で集められた松葉は、(株)環境総合研究所を通じてカナダの検査機関で分析されました。

どこからも利害関係による影響や圧力を受けずに調査するため、調査にかかる費用はすべて、生活クラブ組合員と生活クラブ関連団体などからのカンパで賄いました。

23区南生活クラブ 松葉のダイオキシン調査のあゆみ



まち目黒

生産者訪問 (有)奥和



めぐろは、馬と畔(あぜ)を意味する馬畔(めぐろ)から目黒になったという説があり、駒場、駒沢、上馬、下馬など馬にちなんだ古い地名が多く、昔ののどかな風景が目につかびます。現在は自由が丘や中目黒といった活気溢れる商店街と、緑豊かな住宅街です。

まち目黒の運営は、まち委員4名と、^{ひすま} 袞村・^{いしづみ} 碑村・目黒村の3つのちいき委員が協力して行なっています。まちのキャッチフレーズ「食べよう！ 出会う！ 参加しよう！」に沿って「食」を通して生

活クラブの取り組みや、消費材の新しい魅力を発見してもらい、また、組合員や地域の方々との出会いの場・交流の場となるようイベントを企画しています。

たくさんの出会いから活動の輪が広がることを目指しています。

まちのおすすめレシピ

焼き豚

まち目黒・碑村ちいき主催の企画で大好評でした



<材料>
豚肉モモ(ブロック) 675g
調味液
醤油 100 cc
酒 100 cc
素精糖 大さじ2
しょうが(すりおろし) 小さじ1~2
油 適量

<作り方>
①豚肉をタコ糸でしばり、調味液と一緒にチャック袋に入れ、冷蔵庫で一晩漬けておく。
②フライパンに油を入れ、肉全体を焼き付ける。
③漬け汁を加え、ふたをして弱火か中火で加熱して、途中何度かひっくり返す。
④水分が少なくなるとろみがついたら、漬け汁をからめる。
⑤漬け汁がなくなったら火を止める。そのまま冷まし塊のままラップして冷蔵庫で保存。
(藤田 純子)

先輩に聞く!

加入歴39年 大歳宇佐美さん



・お嬢さんとご主人のアトピーに良いのでは？と石けんの話聞いてきたお姑さんの話から、1980年に加入された大歳さん。当時は班配送のみで、卵と牛乳は毎週、それ以外の消費材は月1回の注文だったと話してくれました。

・バナナの思い出

農薬・防カビ剤を使わないバナナが消費材になった頃、注文したバナナが届かず。その理由が「山から運んでくる人がお金を持ち逃げしちゃったから」とか…本当にあったことをそのままお知らせしてくれる姿勢に、栽培地をより身近に感じる事ができました。

・メッセージ

最近では生活クラブに入って、消費者として安心をお金で買うという人がいますが、私はもっと生産者と組合員が協力していく関係を大切にしたいです。私が加入した頃から見ると、とても便利で多様性のある生活クラブになりました。ニーズに合わせ、新しく変わっていくことは必要です。しかし、生産者が良いものを長く作り続けていけるように組合員が支えていくという姿勢、最初の原点は見失ってはいけないと思っています。

(聞き手 金田 麻衣子・野端 若奈)

これおいしいよ!



解凍せずに冷凍のまま網焼きがおススメ!
旬の時期に獲れた良質な魚だけを海水で洗い真塩で漬けただけの、魚にも食べる人にも愛を感じる干物です!

(上原 順美)

真あじ開き 4枚 (有)奥和

理事 Tweet

23区南では今年度、第7次長期計画(2020年~2024年)を策定しています。策定メンバーは役員、まちの代表、各地域協議会の代表、事務局次長、センター長です。長期計画とは、ビジョンに沿った将来のあるべき姿の実現に向けた総合的な計画です。5年間の計画ですが、10年後までも見据え、討議しています。

私は環境を担当しています。生活をしている身近な環境から地球規模にいたるまで、問題点や課題をどう解決していったらいいのか、なにを優先していくのか、生活クラブで今までやってきたことを確認しながら、想像力も駆使してまとめていくこととなります。

私にとっては荷が重い役割ですが、長期計画策定に関わることによって生活クラブとは何かを考えるいい機会になっています。「他人任せにしない、自分たちのことは自分たちで決める」この生活クラブ精神でやっていきたいと思っています。
(古川久美子)

生活クラブ運動グループ紹介
地域の仲間たち

～特定非営利活動法人 せたがや福祉サポートセンター～

- 《事業》・たすけあいネット事業
・地域福祉ネットワークと拠点づくり事業
・第三者評価事業

2000年にNPO法人認可を得て「NPO りんく（せたがや福祉サポートセンター）」を始めている。

介護保険発足により福祉は措置から選択に変わり、市民力によるNPO法人が多く生まれた年に、23区南生活クラブの理事や支部委員長を中心に10名で「福祉を切り口としたまちづくり」をミッションとして、地域住民の相互支え合いによる新しい働き方の場づくりを目指した。開設当初は、介護保険事業（訪問介護事業、居宅事業）にも参入したが、数年で撤退を決めた（介護サービス事業自体は大きく育ったが、本来事業であるボランティア

な活動との併合が困難であったため）。その後、第三者評価事業による事務所運営の安定に舵を切り、ちよこっとサービス・見守り事業・安否確認・電話相談等の介護保険外のボランティアなサービスである「たすけあいネット事業」及び乳児から高齢者・障がい者 誰でも参加できる「ひこばえグループ（世田谷 18ヶ所内おとこの台所 10ヶ所、更にその内3ヶ所で子ども食堂開催）」、精神疾患当事者・家族のための「ここからカフェ（2ヶ所）」、リタイアシニア世代のための「コーデ騎士団」等の居場所作りを中心とする本来のボランティアなサポート活動に力を入れている。困っている人が“困っている”と言って、出来る人がほんの少しの手助けをすることで、「暮らしやすく優しい地域」が生まれることが私たちの願いです。

生産者紹介



株式会社 秋川牧園 「チキンナゲット」

丹精國鶏の生産者、㈱秋川牧園の佐藤です。今回は消費材「チキンナゲット」を紹介します。生活クラブのチキンナゲットが市販と違う点は大きく3つあります。

1つ目は主原料である鶏肉が丹精國鶏であることです。丹精國鶏は日本で1～2%しか飼われていない国産鶏種。種を自給している鶏肉です。生活クラブの「種まで自給したい」という思いに応え飼育に励んでいます。また、丹精國鶏は遺伝子組み換え飼料や抗生物質を使わず、市販より10～15日長く愛情を込めて飼育しています。どこの誰が育てた鶏か、まで分かり安心です。

2つ目の違いは加工工程にあります。まず、生活クラブのチキンナゲットは原料の7割が鶏肉です。肉を多く使うことで肉の旨味を活かし調味料もシンプルです。市販品だと衣が厚く肉が少ない場合やコストが安い植物性タンパクでかさ増しされることもあり、その補強に化

学調味料や着色料が使われるケースがほとんどです。

3つ目は、部位バランス調整機能がある点です。現在、生活クラブのチキンナゲットには、モモ、ムネ、ササミ、手羽元の4部位の使用が許容されています。これは部位の利用に偏りがないように、鶏一羽を無駄なく食べていただくための仕組みです。

安心でおいしく、利用が継続的な生産にも繋がっているチキンナゲットをぜひご利用ください。

(株)秋川牧園 営業部次長
佐藤 尚志さん



事務局
コラム

ベイ東京センター
斉藤 潤 さん



2014年に入職し、ベイ東京センターで拡大リーダーを担当している斉藤と申します。横浜の実家が組合員で30年近く生活クラブの消費材を食べてきました。最近嬉しかったことは、食べてきた消費材を一人でも多くの人に知ってもらいたいという一心で組合員の皆さんと協力し、江戸川区船堀の地域限定コース拡大を無事に達成できたことです。

私事ですが、ハワイが大好きで毎年一度訪れておりハワイにも食にこだわった人が沢山いて、オーガニックスーパーやファーマーズマーケットが日本よりも進んでいるのに刺激を受け、益々食の奥深さを感じこの仕事に誇りを持ちました。アワイホー！（サヨナラ）

～みなみ風 9月号 モニター意見・感想～

- ・生産者紹介のカレーうどんの具は気になっているけれど、まだ頼んでいない物なので頼んでみたくなりました。
- ・半年間、モニターを通して、いつも読まない記事も読むようになりました。組合員の苦勞や立ち上げ当初からの皆さんのお陰で、安全なものを最愛の子どもに食べさせられるということを知り、日々感謝しております。
- ・「かんたんたのしい！防災クッキング」災害時にレシピを思い出して初めて調理するのは無理。一度は家で作ってみたいとな、と思いました。

～モニターの皆さん、半年間「意見・感想」をありがとうございました！～

デポーせたがや 展示会&秋まつり

展示会

- ◆日時：11月15日(金)・16日(土)
10:30～17:30
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース
(世田谷区宮坂 3-13-13)

- ✿ イージーオーダースーツ・シャツ
(ベストファイブ)
- ✿ スタジオシオノ(婦人服)
- ✿ 東京真珠(株)(宝飾品)

シングル上下服 25,000円(税抜)～



秋まつり

- ◆日時：11月16日(土)10:30～16:30
- ◆場所：デポー店内 & サンクンガーデン

- ✿ 生産者来店(栃木県開拓農業協同組合、(株)平田牧場、他多数)
- ✿ パルーンアート(無料) ✿ 焼きそば他(販売)
- ✿ 福引(11/9～16 発行のデポー3,000円以上レシートで引けます!)



2019年度 第1回総代意見交換会

11月25日(月)10:00～12:30

生活クラブ館 地下スペース

総代以外の方も参加できます。

2019年度くらしの見直し講演会

講師：須原 光生氏(金融・投資 教育コンサルタント)

～「争う族」はダメよ!「想う族」でハッピー終活を～

財産の多い少ないに関係なく、相続争いが急増中です! 決して他人ごとではありません。ハッピー終活になる相続・贈与の考え方をお伝えします。

- ◆日時：12月7日(土)10:30～12:30
- ◆場所：生活クラブ館 2階 202・203 会議室 (世田谷区宮坂 3-13-13)
- ◆託児あり：定員5名(応募多数の場合抽選)
エッコロ加入者:無料 エッコロ未加入者:500円 ゲスト:1000円
- ◆託児切：11月22日(金)
- ◆申込切：11月29日(金)

なるほど! 栄養の基礎知識

～バイオサポーター養成講座～

栄養の基礎知識と「健康な食べ方」「献立アドバイス」など、生活クラブのバイオサポ(生命力と健康な食生活をサポート)の視点から学びます!

- ◆日時：11月20日(水)10:00～13:00
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース
- ◆講師：生活クラブ連合会 管理栄養士
- ◆資料代：100円 定員：30名(応募多数の場合抽選)
- ◆託児あり：定員5名(応募多数の場合抽選)
エッコロ加入者:無料 エッコロ未加入者:500円
- ◆託児切：11月6日(水)
- ◆申込切：11月13日(水)

黒磯迎える交流会

お米応援チームの活動も紹介するよ。

生産者にしめ縄作りを教わろう 2019

生産者「どではら会」から新しくなった那須山麓米のお話を伺いましょう。

- ◆日時：11月27日(水)10:30～13:00
- ◆場所：生活クラブ館 地下スペース1・2
- ◆参加費：組合員100円 ゲスト200円
- ◆定員：40名(応募多数の場合抽選)
- ◆申込切：11月13日(水)
- ◆持ち物：リース用装飾品、軍手、マイ箸、マイ皿、飲み物

23区南主催の企画 注意事項

- 《事前》申し込み後、欠席または託児をキャンセルする場合は、早めに連絡してください。(土日は連絡がつかません)
託児ご希望の方は、主催者から連絡しますので携帯電話番号とメールアドレスを必ず記入してください。連絡がつかない場合は託児をお受けできません。
- 《当日》会場で主催者が撮影した画像および動画は、広報紙やWEBに掲載する場合がありますのでご了承ください。
参加者が撮影した画像および動画は記録用とし、個人のSNSにアップする場合は、他の方の個人情報特定されないよう、また位置情報をOFFにするなどご配慮ください。企画により撮影不可の場合があります。

みなみ風 2019年11月号 申込用紙

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 03-3426-9911 してください。

■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 (いづれかに○を)	■組合員コード (配達明細などに記載)：	
■参加の方は□に✓を入れてください。			
<input type="checkbox"/> 11/20 バイオサポーター養成講座	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前()	年齢()
<input type="checkbox"/> 11/27 黒磯迎える交流会	<input type="checkbox"/> 託児希望	お子さんの名前()	年齢()
<input type="checkbox"/> 12/7 くらしの見直し講演会	<input type="checkbox"/> 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	