



トゥインクル

◆発行責任者:まち・からきた運営委員長 山口育恵 ◆問い合わせ:個別配送 03-3426-9550/班配送 03-5426-5218(コールセンター)
◆9月1日現在からきた組合員人数: 2981人(班配189人 個配1912人 デポ-880人)



ホットケーキミックス de ハロウィンパーティー

日東富士製粉(株)生産者交流会

消費材のホットケーキミックスを使って、気楽に簡単に楽しく作れるレシピをご紹介します。

りんごやかぼちゃなど旬の食材を使ったケーキを焼きながら、日東富士製粉(株)の消費材に対する想いや、粉の美味しい使い方などを聞きましょう。

意外と知らない、ホットプレート・フライパンでホットケーキを焼くときのコツなども教えてもらう予定です!

小さなお子さんがいらっしゃるご家庭にも、シニア世代のご家庭にも、一家に一袋あると何かと便利なホットケーキミックス。

美味しい!を発見しに、是非お越しください。

紅玉りんごのお土産付き 



日時: **10月22日** (月) 10:00~12:00

場所: 生活クラブ館 キッキングスタジオBELLE (ベル)

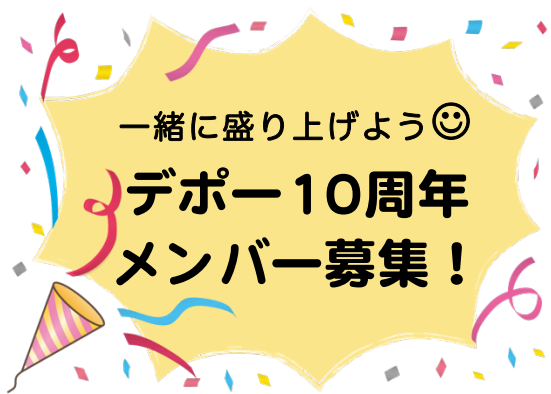
(宮坂3-13-13/小田急線「経堂」駅下車徒歩3分)

★定員: 20名

★参加費: **500円** 参加申込は**10月15日**(月)まで。

※託児はありませんが、お子さん連れでご参加できます。





一緒に盛り上げよう😊

デポー10周年 メンバー募集!

デポーせたがやができて早10年!
10周年の記念にアイデアを出し合っ
て、お祝いしませんか?

10年前デポーせたがやの立ち上げに関わったと
いう皆さんも、最近加入したばかりの皆さん
も、一緒に10周年のお祝いを盛り上げましょ
う。
ご興味のある方は広報紙申込用紙をご提出くだ
さい。

松葉のダイオキシン調査のお手伝い募集

3年に一度行ってきた、松葉のダイオキシン調査。
この調査結果は、23区南生活クラブHPで「松葉のダイオ
キシン調査 2018」で検索するとご確認いただけます。

クロマツを11月に採取した後、研究所へ発送する作業を
お手伝いしてくださる方を募集します。

日時：**12月3日(月) 10:30開始** (終了次第解散)

場所：生活クラブ館 地下スペース

※託児はありません。

ご協力いただける方は、広報紙申込用紙をご提出くだ
さい。



松葉の介からも
お頼み申し上げます

10月15日(月)オープン!

誰でも行けるまちの居場所 **ねこの縁がわ みいの家**



23区南初のまちの縁がわが、ついにオープンします!
ご近所の人でも遠くの人でも、年齢も立場も様々な人たちが集う場所。困っ
たときに相談もできる場所。いろんな企画があって、ワクワク楽しめる
場所。それが「ねこの縁がわ みいの家」です。ぜひいらして下さい。

開催日：毎週月・火・水
開催時間：11:00~15:00
場所：世田谷区上祖師谷1-22-7 (京王線千歳烏山駅より徒歩7分)
お問合せ先：TEL. 090-2230-4307

ほんと ってすごいです

同じ「主食」の麺やパン(原料の小麦)と比べて、お米がオススメの理由はいくつかあります。

★アミノ酸スコア※

小麦は37点、米は65点。

※アミノ酸スコアとは必須アミノ酸の配合バランスを点数化したもので、100点に近いほど良質のたんぱく質とされます。必須アミノ酸とは、体内で作れ出せない9種類のタンパク質のことで、食事から摂取する必要があります。

★噛みごたえ

噛みごたえ早見表ランク、食パンは3、うどんは4、ご飯は5(数が大きいほど噛みごたえがある)。

※咀嚼(そしゃく)は肥満防止に役立ちます。しっかり噛むと唾液の分泌量が増えます。唾液には歯周病予防の働きがあり、アンチエイジング成分も含まれています。

★ダイエットにいい?!かも

お米は消化吸収のスピードが遅いので、インシュリンを抑制して食べ過ぎを予防してくれます。腹持ちが良いので、間食を減らせる効果も。

★実は経済的

パスタ100g:67円/食パン6枚切2枚:60円
ご飯 茶碗1杯分:29円

※パスタ300g:200円、食パン1袋:180円、お米5kg:2,200円で計算。

生活クラブのお米はここが違います



減農薬

(慣行栽培の半分以下)



適正価格

(生活クラブと生産者が話し合っていて決めています)

予約は3kgから
よやくらぶ登録してね

さらに予約登録するとココも違います

★予約優先で届けられる

*平成の大凶作のときも登録された組合員には届けられました。

★通常価格より安い価格

*普通米5kgで26~39円、無洗米5kgで28~43円お得(2018年度産米)。

★買い忘れがない

*申込を忘れても必ず届きます。デポーでもお取置きされるので売切れの心配なし。

皆さんの予約登録のおかげで、生産者は安心してお米作りができます。

*作ったお米を必ず食べてくれる人がいることで安定した収入基盤ができ、作る量の計画も立ち、後継者が育ちます(農業の後継者不足は深刻な問題です)。

「まち活動費」引落について

まち・からきた活動費半期分800円を10月請求分と一緒に引落しさせていただきます。

※まち活動費とは:「生活クラブ」は、本当においしいもの・いいものを生産者に作ってもらうために、「食べる約束」をします。そのために活動費を集めて、仲間を増やしたり(拡大)、利用を増やしたりする活動を自主的に行っています。まちでは、試食会や勉強会、生産者との交流会などを企画しています。みなさんもぜひ一緒に活動しませんか?

10月からこんな紹介チラシが配られます。 紹介した方にもされた方にも、イイコトあります。

あなたの“クチコミ”で広がります！

9月-11月は「紹介キャンペーン」

今なら、紹介してくれた方にお友だちに素敵なプレゼントをさしあげています。ぜひ、お友だちに生活クラブを紹介してください！

紹介する専売店には「ブルーベリーソースプレゼント！」

産地ブルーベリーとビート上白糖を使った、果実たっぷりソース

紹介されたお友だちには、数量限定!! 11/30まで「選べるお試しセット」をプレゼント!

A 口に広がる歯が甘い! 肉の旨さを感じるセット

安全性とより良い品質のために飼料からこだわった豚肉と、その豚肉でつくったウインナーのセットです。

平田牧場
山形県内地方で、豚の品種改良から加工まで一貫して行っている生産者。生活クラブで扱う豚肉はすべて平田牧場のものです。

- 平田牧場の豚肉ローススライス (140g)
- 平田牧場のソーウインナー (100g)

B 香っという間に香う! 食卓・お弁当にもう一品セット

- 平田牧場の豚肉を使った餃子 (10個) (冷凍)
- 産地100%のチキンナゲット (200g) (冷凍)

C 子どもに安心とおいしさ! 子どもスクスクセット

- こどもカレー (100g)
- りんごジュース缶 (195g×2本)

記入して提出するだけ 提出方法は3つ!

1. 注文書と一緒に提出
2. このチラシごとFAXで送信
3. 専用サイトにアクセス

FAX: 03-5426-5205

紹介カード 切り取って生活クラブに提出してください。

ご紹介いただく方の情報	あなたの情報
LINEID お名前	LINEID お名前
TEL	TEL
住所	郵便番号 市区町村

※記入していただいた個人情報は生活クラブをよりするお客様の目的以外では使用しません。

裏面 ↓

は、子どもに選んであげたい食材をお届けします。

産者と一緒につくった、

安全な食材

- 国産
- 食品添加物不使用
- 遺伝子組み換え不使用
- 化学調味料不使用
- 防腐剤不使用
- 化学合成色素不使用

でも、そのほかにもいろいろ安全な食材をご用意しています。

生活クラブの人気食材!

パスタチャイロ牛乳
72℃15秒殺菌のバスチャイロ製法でつくった牛乳です。牛乳本来の風味やおいしさが楽しめます。

ピオサボ食料セット
カット済み食料と調味料が入ったミールキット。化学調味料を使わない自然な味わいが好評です。

サラダなどに使いやすい野菜を少量ずつそろえた野菜セット。さまざまな種類の野菜を楽しめます。

合成着色料や保存料などの心配をせずに食べられるおやつです。食べきりサイズのお菓子もあるのでお出かけにも便利!

皆さんのクチコミが生活クラブを広げます。
ご協力をお願いします!

安全な食材を購入できるようになったことはもちろん、ほかの会員さんや生産者と交流する機会もあり、たくさんのつながりを実感しています。

よかったポイント

- 生活クラブを始めてから「食事はちゃんとしている」という自信が持てるようになりました。
- 生活クラブを始めてから「食事はちゃんとしている」という自信が持てるようになりました!
- 生活クラブの贈り物や季節限定のプレゼントがもらえるようになったから、自分の世界が広がって毎日楽しいです。

ご加入いただいたお友だちに嬉しい特典、

1 配送手数料***無料!**

2 プレマ・ママ特典
専任サポート員から小学生入学までのお子さんがいるご家庭で配達予約が無料! 既ご購入、新規ご加入でもご申請ください。

3 生活クラブお友だちの食料が選2品目×4週間**15%OFF!**

※加入費は一回あたり2,000円以内のご入金で、3,000円未満の場合1回150円(いずれも税別)

※加入に関する詳しいご案内は生活クラブ 加入案内

まち からきた 10月号 申込用紙

提出は①配達便 ②Fax:3420-1598(世田谷センター) ③デポーのレジ

※申込締切について記載がないものはすべて、前日までにお申し込みください。

※申込人数が多くお断りする場合のみ、こちらからお電話いたします。

※全ての企画が組合員以外のお友達もご参加いただけます。新規加入のお友達にはプレゼント進呈!

参加するものに○	10月20日(土) 11:00~14:00	わくわく大試食会@大田センター	お友達も 一緒に
	10月22日(月) 10:00~12:00	日東富士製粉生産者交流会 ホットケーキミックスde八口ウィンパーティー	
	10月30日(火) 11:00~13:00	冬ギフト試食会@デポカフェ	
	12月3日(月) 10:30~終了次第	「松葉のダイオキシン調査」発送お手伝い	
		デポー10周年メンバー募集	

体験希望サークルに○	毎月第3金曜	赤ちゃん広場「ポレポレ」@南烏山ふれあいの家
	毎月3回 金曜AM	下北沢ヨーガ @代田区民センターほか
	毎月4回 水曜AM	からきたヨーガ @松原地区会館ほか
	毎週月曜PM	気功「健康を考える会」@クラブ館ほか
	毎月1回	からきた料理サークル @クッキングスタジオBELLEほか
	10月13日(土) 9:30~11:30	BABY Goodママヨガサークル@生活クラブ館地下スペース1,2
	10月19日(金) 10:00~11:00	ドレミで遊ぼう♪~0~2歳ベビーリトミック~ @生活クラブ館 201会議室
	毎月第3,4水曜AM	裏千家「二人静」@ねこの縁がわ みの家

氏名	参加人数： 名	班配送 個別配送 デポー組合員
住所		電話
メール		メッセージ
託児申込	対象年齢:1歳以上 持ち物: お子さんの飲み物、軽食、着替え。 料金: エッコロ加入者は無料(当日加入も可)、未加入者は1,000円。	
お子さんの名前:	(性別 ・ 歳)	エコロたすけあい制度 加入 ・ 未加入 ・ 不明

※ご記入いただいた個人情報は、まち活動の目的に限り使用します。

企画のお申込はWebからでもできます。

「23区南生活クラブ イベント」で検索、またはQRコードで➡

まち・からきたのFacebookページ↓もご覧ください。

<https://www.facebook.com/karakitaseikatsuclub/>



まち活動報告

リズムバンビーノ親子コンサート &わくわくランチ

8/22(水) @生活クラブ館 地下スペース

組合員10名、ゲスト20名、子ども36名の計66名参加。歌と食事で、たくさんの皆さんに喜んでいただけたと思います。特に、普段は託児などでまち活動されているメンバーに台所にたってもらったり、他のまちの方に会場作りをお手伝いしてもらったり、輪が大きく広がる素敵なコンサートになりました。(古市)



上映会

「不思議なクニの憲法」

8/29(水) @烏山区民センター

組合員17名、ゲスト18名と、予想を上回る参加者数。皆さんの憲法に対する関心の深さを感じました。(山田)



JSP生産者交流会ビューティレッスン

9/12(水) @生活クラブ館 地下スペース1

消費材としての化粧品がどのように誕生したか、どんな問題があったのか、知らなかった話をいろいろ聞いて、興味深かったです。モデルを使って、スキンケアやメイクアップの手順をわかりやすく見せてもらえました。(伊藤)



赤ちゃん・子どもの救命講座

日常に役立つ事故防止とケガの手当て

9/13(木) @生活クラブ館 地下スペース2

赤ちゃん・子どもの事故の現状について知ることができ、とても有意義な時間でした。“子どもは小さな大人ではありません”というお話が印象的でした。

頭が大きく、視野が狭く、背が低く、体重が軽く、皮膚が薄く、気道が細く、口に入れる、骨格が未完成によって、子どもはケガや急病の悪化するスピードが速い＝応急手当(ファーストエイド)がとても大事であるとのことでした。これからも継続して講座を続けていき、親の子供の事故に対する意識を高めていきっかけにしてほしいと思いました。(古市)

