

生活者・生産者をむすぶ生活クラブ(エス)を楽しみ、参加する(エンジョイ&ジョイン)ための情報提供がジョイエスの役割です



パキスタンの無料の学校アル・カイルアカデミー本校。JFSAによる古着回収が学校運営を支えています(関連記事 P2)

P4-5 みんなのバイオサポレシブ グリーンアスパラの レモンクリームスパゲティ

P2 JFSA「古着・毛布回収」にご協力ください

P3 もっと身近に！
つながる・ひろがるコミュニティ

P6 イベント案内(展示会・協同村など)

P7 リレーコラム「困難な時を一緒に乗り越えましょう」
わたしの声Q&A・わたしの声カードなど

P8 加工用トマト収穫の計画的労働参加者募集
ワーカーズ・コレクティブ共済のお知らせ

組織の概要(2020年4月末現在)

- 組合員数(デポー含む)88,847人 ●4月度加入2,167人/脱退482人
- 4月度利用高25億8,173万円/一世帯当たり37,769円(デポー除く)

サステナブル(持続可能)な暮らしのために 「生活クラブでんき」を選ぼう!

生活クラブは、組合員と生産者がともに安全で安心な食べものをつくってきました。それは電気も同じこと。生活クラブでんきの電源は、その6割以上が再生可能エネルギーです。

電源構成の公開は義務化されていませんが、生活クラブでは毎月の明細書に電源構成を記載してお知らせする他、WEBサイトでも確認できます。

持続可能な未来のために、生活クラブでんきを選びませんか?

生活クラブでんき

検索



加工用トマト収穫の計画的労働参加*を募集

気持ちよい汗を一緒にかきませんか!

8月17日(月)~19日(水) 2泊3日 (交通費不要・有償)

※計画的労働参加とは、組合員の労働参加に対して、生産者から労賃が支払われ、その経費を消費材価格の一部として組合員が負担するしくみです。今年も上記の日程で収穫応援隊を大募集します!

人気の『信州トマトジュース』は、実は組合員がトマトの生産に直接参加しているととてもユニークな消費材なのです

申込み
概要

日程: 8月17日(月)~19日(水)

場所: 長野県飯綱高原

集合・解散: 新宿駅西口(バスで移動します)

宿泊先: マウンテン・ヴィラ・タキハウス

※募集人員30名(申込み多数の場合は抽選)

※18歳以上(高校生不可です)

※収穫作業は3日間で12時間ほど

※急なキャンセルのないようお願いします

お申込み方法

申込締切: 6月12日(金)

・P7「わたしの声カード」に必要事項を記入し、ご利用の配送センター、またはデポーまで提出してください。

・生活クラブ東京WEBサイトでも申込みを受け付けています。

詳細は下記までお問合わせください

生活クラブ東京 政策推進課 ☎03-5426-5204

元気にはたらける保障!

所得保障共済(ワーカーズ・コレクティブ共済)のお知らせ

所得保障共済って?

「継続して働くことを支援する」ことを目的とした少額短期保険です。

ケガで入院・通院した場合などの「就業中傷害保障」と仕事を休んだ時に収入補填する「休業保障」があります。

掛け金は月1,000円。

どんな人が対象なの?

- 生活クラブの組合員とその配偶者
- 満15歳以上の方(申込時点で)
- 危険職業についていない方
- 月収10万円以下の短時間雇用で、健康保険並びに厚生年金保険の未加入者(健康保険の被扶養配偶者は対象となります)



どんな時に支払われるの?

就業中傷害保険

朝、出勤時に駅の階段で転倒し、肘と手首を挫傷した。

●通院16日 ●休業15日 ●月収10万円の場合

通院給付	2,000円×16日=32,000円
休業給付	100,000円÷30日×80%×15日=40,000円

給付金 72,000円

休業保障

インフルエンザを発症し、翌日より仕事を休んだ。

●休業6日 ●月収7万円の場合

通院給付	70,000円÷30日×60%×6日=8,400円
------	---------------------------

給付金 8,400円



働く仲間どうしのたすけあい

所得保障共済(ワーカーズ・コレクティブ共済)の個人加入が4月から始まりました。アルバイトやパートタイマー(月収10万円以下の短時間雇用で健康保険、厚生年金に未加入の人)で働いている組合員と配偶者を対象に、仕事上のケガや病気で休んだ時に保障が受けられる共済です。“ワーカーズ・コレクティブ”という言葉聞き慣れない方も多いと思います。ワーカーズ・コレクティブとは、自分たちで仕事を作り出し、出資・労働・運営を

生活クラブ・東京副理事長 田中のり子

全員で行なう働く人の協同組合です。今回、ワーカーズどうしのたすけあいの仕組みを短時間就労をしている組合員にも拡げることが実現しました。組合員どうしのたすけあいである、ハグくみやCO・OP共済と同様に、働く仲間どうしのたすけあいです。短時間で就労している組合員の皆さん、加入を検討してみませんか、そして、働く仲間どうしのたすけあいを拡げていきましょう。



問い合わせ・資料請求・契約先

ワーカーズ・コレクティブ共済株式会社

045-662-4346 (平日 10:00 ~ 17:00)

詳しくはこちらから



ワーカーズ・コレクティブ共済株式会社 検索

もっと身近に！ つながる・ひろがる コミュニティ

Vol.7

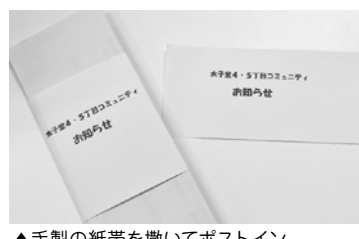
2012年よりはじまったコミュニティの活動は、430のコミュニティに15,162人もの組合員が参加するまでです。このコミュニティづくりは、有事の際のたすけあいはもちろん、顔の見える範囲でつながろうというものです。今回は23区南と多摩南から2つのコミュニティをご紹介します。

太子堂4・5コミュニティ(まちせたがや) リーダー：金井 えり子さん

年2回、定例で集まる茶話会の他に、図上演習やライブラン講座などを開催したこともある太子堂4・5コミュニティ。「消防署職員を講師に迎えてのAED講習会は、地域にも参加を呼びかけて、組合員でない参加者から『生活クラブはこういう活動もやっているのね』との声をもらい、地



▲企画の参加呼びかけのためのお知らせを作成して



▲手製の紙帯を置いてポストイン。「目を引くようで意外と見てもらえるんです。お金もかからずオススメ(金井さん)」

域でのひろがりを実感した」そうです。また「高齢を理由に生活クラブを辞められた方にも継続してコミュニティ参加を呼び掛けています。大切にしたいつながりです」。

継続の秘訣を伺ったところ「私の場合、一緒に活動する岩崎さんの存在がとても大きいです。ちょっとしたことも相談しながらすすめています。コミュニティ活動はひとりで抱え込まないことが大事。最初から大きくしようとせず、パートナー探しくらいからはじめでは」とのこと。ぜひ実践してみたいですね。



▲金井さん(左)、岩崎さん(右)

コミュニティ活動は パートナー探しから

情報発信と 場づくりを 役割分担



2020年度は476のコミュニティ形成をめざしています。

コミュニティに関しては、お住まいの地域の生活クラブまでお問合せください。

百村コミュニティ(まち稲城) リーダー：藤樫 怜子さん

こちらのコミュニティは昨年10月に立ち上げられたばかり。それでも、これまで3回の集まりを持ってきたそうです。「私が食いしん坊なのでおいしいもので集まったらいいなと(笑)」と藤樫さん。壺焼き芋や、羽釜ごはん、おいしいものシェアなどの楽しい企画は、実はご主人の協力があってこそ。じっくり文章にして発信するのが得意な怜子さんと、場づくりにコミュニケーション力を発揮するご主人、そ



▲おいしいものを食べ、楽しい時間を過ごす、それだけでつながりを感じます

れぞれ役割分担しながら、お互いのやりたいこと、発信したいことをコミュニティを通して実現しています。



▲この日は羽釜ごはん炊き。「エコストーブでの調理は完全に夫の趣味(笑)」

現在の課題は、エリア内の40人近い組合員といかにつながるか。藤樫さんの持つつながりを駆使して、まだ組合員でない方たちにSNSを活用して参加を呼び掛け、地域に門戸をひろげているのも新しい在り方。枠にとらわれない活動にこれからも期待しましょう。



▲「世代を超え、つながっていききたい」と藤樫さん

JFSA

パキスタンのスラムで暮らす子どもたちの自立支援

「古着・毛布回収」にご協力ください

NPO法人JFSAは、古着を回収しパキスタンや国内で販売することで、子どもたちが無料で通う学校アル・カイルアカデミーの支援を行なっています。生活クラブでも2000年から呼びかけを開始し、のべ33,000人以上の組合員が参加してきました。



新型コロナウイルス感染拡大で休校に。家で学校ごっこをする子どもたち

受付期間： 6月1日(月)～7月31日(金) 到着まで

受付品目

お願い

すべての品物は他のどなたかが再び利用します。しみや毛玉などのないもの、洗濯済みのものをお願いします。

中古・新品

＜寝具・衣類以外＞・毛布/綿毛布・タオルケット・シーツ/掛敷ふとんカバー(敷パッド不可)・カーテン(レース可)・タオル/ハンカチ類(新品と中古は分けて下さい)・テーブルクロス(大きいサイズ)・服地(2m以上、反物可)・靴(新品同様、ロングブーツと上履きは不可)・ベルト(革製品のみ)・ネクタイ・大人用手袋(新品同様)・帽子(麦わら不可)・スカーフ・ストール(春夏物のみ)・バッグ(スーツケースも可)・ポーチ/財布類(カビ、傷み注意!)

＜男性衣類＞・Tシャツ/Yシャツ/ポロシャツ/カジュアルシャツ(半袖・長袖)・ジャンパー/ジャケット/ダウン/コート・革ジャン・短パン(水着不可)・セーター類(夏物、カーディガン、ベストも可)・ジャージ(学校用不可)・ジーンズ

＜女性衣類＞ 新品に近いもの(国内販売用)・ワンピース・ジャージ(学校用不可)・スパッツ・セーター類(夏物、カーディガン、ベストも可)・ジーンズ(7分5分丈不可)

＜子ども服＞今回は受け付けません。

新品のみ

・女性用下着(ブラジャー、ガードル、ボディースーツの3点は中古も可)・男性用下着(半袖、ランニング、ブリーフ、トランクス)の4点は中古も可)・靴下(ストッキングは不可)・エプロン・パジャマ・枕カバー・毛糸/レース糸(使いかけは不可)

その他

・未使用切手・書き損じハガキ・未使用カード類、金券類(換金してJFSAの目的に沿って使います)

新型コロナウイルス感染拡大の予防措置のためパキスタンでの物流が滞り、予定したコンテナの送出しが遅れています。JFSAでは倉庫の在庫スペースを確保する必要があり、今回は受付品目を減らしています。どうぞご理解いただき、ご協力をお願いします。

古着の 送り出し



生活クラブを含めて各地から集められた古着類は、JFSAの千葉センターで仕分けされます。毎回たくさんのボランティアが参加してパキスタンへ送るためコンテナへの積み込み作業が行なわれますが、4月に予定していた積み込みは、新型コロナウイルス感染拡大の懸念から延期されました。パキスタンでも感染は拡大し、休校や外出禁止令が出された都市もあるとのこと。

送り方

- ・シーツなどの大きい布で包むか、ゴミ袋(二重にして下さい)、または紙袋に入れ、ヒモで十文字に縛って、郵便、宅配便でお送りください。包装は簡単をお願いします。
- ・段ボール箱は使わないでください(保管場所、作業効率の問題のため)。
- ・古着の回収は支援事業であり、リサイクル活動です。JFSAまでの送料のご負担をお願いします。
- ・送り状のお名前の後に、団体名の「生活クラブ東京」と「荷物の重さ」をお書きください。
- ・ご協力いただいた方には、JFSAより活動情報をお送りします。

※受付品目や送り方などの詳細はお問合せください。

送り先・問い合わせ先

〒260-0001 千葉市中央区都町3-14-10
NPO法人JFSA 千葉センター

☎043-234-1206(木曜日定休)

※直接持ち込みの方は期間中の日曜日(13:00～17:00)

詳しくは電話

またはWEBで

JFSA 古着回収

検索

3月3回 川崎さんの 配達リスト

旬の野菜や、お肉、お魚などをバランスよくとること。また調味料など切らさないように確認しながら注文しています。



▼常温品

- 丸大豆醤油900ml
- 予約 鶏卵10個パック
- 予約 庄内遊YOU米 玄米5kg
- スパゲティ1.8mm1kg
- 焼のり
- 三河本みりん など

おにぎりに欠かせません。香りが◎!



▼農産物

- はればれ育ち玉ねぎ3kg
- キャベツ1個
- 春菊150g
- グリーンアスパラ140g
- 緑豆もやし など

▼冷蔵品

- 予約 牛乳900ml
- 予約 ノンホモ牛乳
- 予約 豚肉ひき肉
- 予約 もめん豆腐
- 予約 きぬ豆腐 など



お手頃価格は、家計の味方です!

▼雑貨類

- 川連漆器汁椀スリ内朱
- 無漂白ロールペーパーシングルソフト など

▼冷凍品

- 鶏肉ムネ400g
- 鶏肉手羽元1kg
- 雄武産塩さけ切り身 (大袋)

合計: 23,272円 (税込)

- ビジョンフード: おおぜいで食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します
- L's選定品: 生き活きとした暮らし(Lively Life)を応援する、生活クラブおすすめのベーシックな消費材
- 予約 「よやくらぶ」で登録した消費材
- はればれ育ち野菜: 栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料をできるだけ使用しないで育てた野菜

この日の献立

- グリーンアスパラのレモンクリームスパゲティ
- 鶏ムネ肉のハーブマリネ
- いろいろ野菜のオープン焼き
- じっくり炒めた玉ねぎのポタージュ



わたしのおすすめ消費材

「もちもち食感がGOOD!」
スパゲティ1.8mm1kg



(株)ニューオークボ
1kg / 637円 (税込)

まちのおすすめとして
取り上げたのをきっかけに、さらに好きになりました。

「お友だちにすすめるならコレ!」
浅漬けの素



(株)アイワ
500ml / 267円 (税込)

人工的なものは不使用なのでおすすめです。お手軽なのにうま味が違います。



左から、鮎子さん、桂輔くん、葉子さん、朝子ちゃん、琢磨さん



ごはんづくりをもっと楽しく! みんなのバイオサポレシピ

「バイオサポ」は、「BIO」と「美」をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく生活クラブオリジナルの提案。このコーナーでは、組合員のバイオサポレシピを連載でご紹介しています。

第13回

さわやかなレモンの風味で、さっぱり食べられる グリーンアスパラの レモンクリームスパゲティ

川崎鮎子さんは、まち文京の消費委員長。ご自身のスキルを生かしてまちの活動を盛り上げています。今回は、家族みんなが揃ってのランチにおじゃましました。



かわさき あゆこ
まち文京 川崎 鮎子さん
2014年加入。消費委員長。元イタリアンコック

▲この日のランチはスパゲティ。3人のお子さんも率先してお手伝いしてくれました。バランスを考えたメニューからは「いっぱい食べて大きくなってね」そんな鮎子さんの思いが伝わります

材料 (2人分)

- スパゲティ...200g
- 水...鍋いっぱい
- 塩... (水1リットルに対し、小さじ1)
- グリーンアスパラ...1/2束
- とりがらスープ...20g
- 水...80cc
- 生クリーム...100cc
- レモン1/2個 (レモン果汁でも可)
- バター...10g
- パウダーチーズ...30g

作り方

- グリーンアスパラの根元部分の皮をむき、回し切りに
- レモンは2枚ほどスライスし、皮は薄くむき千切りし、残りで果汁を絞る(20cc)
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(水1リットルに対し、小さじ1)を加え、パスタをゆでる
- フライパンにスライスしたレモン、とりがらスープ、水、生クリーム、レモンの皮、バターを入れ、沸かす
- パスタのゆで時間残り1~2分のところでグリーンアスパラを入れる
- フライパンにゆでたパスタとグリーンアスパラを入れ、仕上げにレモン果汁、パウダーチーズを入れ、よく混ぜたら完成



鮎

子さんは、「小さい頃はとてもきかん坊で、近所の工事中の埋立て地にとっさり忍び込んで遊んでました(笑)」。学生時代は馬術部に入部、他にも力強い競技で国体に出場したことも「なかなか行動的。『昔からやってみたい』という気持ちが強いみたいです」。

小

学生の頃から料理好きで、「玉子焼きにハマった時期にはお手製メニューを配り、父や母から個々にオーダーを受けてつくってました(笑)。大人になり、イタリア料理の仕事に就いたのは、その辺りも根っこになつてくるような気がしますね」と笑って話してくれました。

そ

の経験がまち委員の活動にも生かされています。「仲間づくり企画のメニューを考えたり、実際に調理したものをまだ組合員でない方に食べてもらって、おいしい食べ方を紹介したり。そういう場面を任せてもらえる喜びはありますね。忙しくはあるけれど活動は楽しく、またやりがいを感じます」。

ま

ちの活動は学びや気づきがたくさんあるので今後も続けられたらと思います。末の子が幼稚園に入園したので自分の時間が持てるようになりました。やりたいことを考えると、やっぱり『食』に行きつくんです。いつか自宅で料理教室をやってみたいですね。そう語る鮎子さん。今後さまざまな形で『食』の楽しみが発信されていくことでしょう。



Q わたしの声 Q & A

Q:生活クラブの電気の共同購入を検討していますが、非常時など、切替え後のことが心配です。

A:生活クラブでんき切替え後もそれまでと同じ送配電網で電力供給が行なわれるので、停電の可能性や電気の品質は変わりありません。また、非常時などで生活クラブでんきの電力調達が不足しても地域の送配電業者により自動的に補給が行なわれます。

生活クラブでは自然エネルギーを選び、電気の共同購入をすすめています。生活クラブでんきへの切替えは、(株)生活クラブエナジーまでご連絡ください。エナジー WEB サイトでもお手続きいただけます。

※契約中の電力会社への解約手続きは不要です。

生活クラブエナジーコールセンター TEL 0120-112-075

月～金 9:30 ～ 17:30 (土日、年末年始、夏期休業日等を除く)
組合員コードがわかるもの、検針票をご用意のうえ、ご連絡ください。

★便利なインターネット注文「eくらぶ」を登録しよう

毎日を忙しく過ごすあなたにぴったり！
カタログをひろげて注文書に記入する手間なく、画面からカンタンに注文できます。



生活クラブ eくらぶ

検索

東京理事の リレーコラム

困難な時を一緒に乗り越えましょう

東京都に緊急事態宣言が発動され2ヶ月余り。外出を自粛することで、あたりまえに過ごしていた日常生活は一変し、日々変化する生活に不安や戸惑いを感じ落ち着かないことと思います。そして何より今まで過ごしてきた日常の生活がどんなに大切なものかを考えるそんな日々が続いています。私たちが50年以上すすめてきた活動も自粛しています。しかし、生協の一番の要である共同購入は止まることなく、消費材が組合員の元に届いています。そこには、生産、消費だけでなく配達する職員やデポーを運営するワーカーズの存在が大きく、今まであたりまえに過ごしていたことのありがたさをあらためて痛感しています。自粛することは不自由さを感じますが、自粛しているということも家族や人のためにできるたすけあいの一つです。一人ひとりが何をすべきか、できることを自分で考え行動し、この困難な時を一緒に乗り越えていきましょう。

(生活クラブ東京 理事長 増田和美)



4月 理事会報告 議事抜粋

●エッコロたすけあい制度細則改定について ●生活サポート基金への融資について ●第52回通常総代会 役員補充選挙に伴う全体枠の役員立候補の推薦について ●定款の一部改定および規約類の改定について ●総代会運営および総代会招集通知、議決事項について ●保育園ばむ・向原の2020年度エッコロファンド活用について ●阻止ネット主催学習会への参加について

.....切り取って下の部分を提出してください.....

わたしの声 カード	氏名		電話番号		提出日 /
	センター デポー	組合員 コード			
生活クラブや消費材への意見・要望、企画申込みはこの用紙で。 回答は、組合員活動の経験を活かして専任スタッフが答えしています。	〈お願い〉ご記入の内容について該当項目に○をつけてください。 ①提案・要望・質問 ②みんなに伝えたいこと ③ジョイエスの感想 ④企画申込み ⑤その他 ●質問には2週間程度でお答えしていますが、詳しい調査が必要な場合などさらに時間をいただくことがあります。 ※事故品の連絡は現物を保存のうえ、すぐに配送センター・デポーにお電話ください。生鮮品の報告は翌週末です。 ※配送をご利用の方は配達便に、デポーをご利用の方は各デポーのフロアーワーカーズまでご提出ください。				
ご希望のイベント名を ご記入ください	※参加者全員のお名前と年齢をお書きください。				
①氏名	(歳)	②氏名	(歳)		
③氏名	(歳)	④氏名	(歳)		

※ご記入いただいた情報は目的以外、または次の条件以外では第3者に開示しません。

①ご本人の同意がある時 ②ご本人と特定できない状態で開示する時 ③生活クラブの関連団体、提携先より回答することが望ましい場合。

生活クラブ東京 WEB サイトからも提出できます。みなさんの声をお待ちしています。

生活クラブ東京 わたしの声

検索

展示即売会

実際に見て、ふれて、たしかめて購入できる、もう一つの共同購入です。
スーツ、ジャケットの展示会。クールビズに最適なワイシャツが1枚からお仕立てできます。メンズシャツ作りから得た仕立ての良さを多く取り入れたレディースシャツもお仕立ていただけます。

●デポー国分寺 展示会

6月6日(土) 7日(日) 10:30 ～ 17:30

会場 & 問い合わせ: デポー国分寺

(国分寺市京町 3-33-2)

TEL: 042-359-5160

●デポーすぎなみ永福 展示会

6月13日(土) 14日(日) 10:30 ～ 17:30

会場 & 問い合わせ: デポーすぎなみ永福

(杉並区和泉 3-7-1)

TEL: 03-6265-7591

※メガネの展示即売も同時開催

●デポー西東京 展示会

6月20日(土) 21日(日) 10:00 ～ 17:00

会場 & 問い合わせ: デポー西東京

(西東京市京町 3-12-25)

TEL: 042-439-7780

※メガネの展示即売も同時開催

●天地堂 ランドセル

ランドセル専門店の天地堂が自信をもってお勧めします。
ランドセルお買い上げの方にもれなく、<木製ネームタグ>をプレゼント! 今なら組合員価格で購入できます! カタログご希望の方は、お電話でお申し込みください。



事業企画課
TEL 03-5426-5206

協同村

豊かな自然の中で、農業体験やキャンプなどが楽しめる生活クラブの施設です。
企画主催は、ワーカーズ草の実。

●石窯ピザ焼き体験

6月14日(日) 28日(日) 7月12日(日) 23日(木) 24日(金) 26日(日) 11:00 ～ 13:00

参加費: 1,600 円/人

ピザ生地を伸ばし、トッピング、石窯に入れ焼きます。

●はちみつ絞りとミツバチの話

6月28日(日) 10:00 ～ 11:30

参加費: 700 円/1人、遊ぼうパン 300 円

生産者がミツバチの話をしてくれます。はちみつ絞りを体験して、お土産付き! オプションで遊ぼうパン!
※参加者多数の場合は抽選。

●べに花染め

7月24日(金) 10:00 ～ 12:30

参加費: 2,000 円/1人

べに花で染めます。布代別

●入材料: 510 円 (4歳～小学生 310 円)

※繁忙期 710 円 (4歳～小学生 510 円)

※繁忙期 (4/15 ～ 5/15、7/1 ～ 8/31)

●駐車料: 600 円/1日

●6月の休村日: 毎週火曜日水曜日(祝日は開村)

※イベントは要予約です。イベント料金には入材料、駐車料は含まれていません。

協同村ひだまりファーム

あきる野市戸倉 863

TEL 042-596-0103

生活クラブの学校

会場は記載のあるもの以外、生活クラブ館(世田谷区宮坂 3-13-13)。

【地域福祉政策委員会主催】

●「エッコロコーディネーター学習会」

6月12日(金) 10:30 ～ 12:30

講師: 香丸眞理子さん

(特定非営利活動法人 ACT・人とまちづくり 理事長)

受講料: 無料

エッコロコーディネーター登録と活用に向けて、コーディネーターの心構えや注意点を伺います。

共済課
TEL 03-6862-5217

【食農共育講座】NPO コミュニティスクール・まちデザインとの共催企画
会場は記載のあるもの以外、生活クラブ館(世田谷区宮坂 3-13-13)。受講料は組合員価格。

●江戸時代の野菜事情と料理書に見る野菜料理 (全2回)

6月18日(木) 10:30 ～ 12:30 (座学)

7月9日(木) 10:30 ～ 12:30 (実習)

講師: 江原絢子さん(東京家政学院大学名誉教授)

受講料: 2 回連続 3,990 円

※別途食材料費 800 円程度が当日集金となります。

江戸時代にはどんな野菜が食べられていたのか、学びながら料理して食べてみます。

●踏み出そう! 脱プラスチックに向けての第一歩 ～私たちの便利な食生活と廃プラスチック～

6月20日(土) 14:00 ～ 16:00

講師: 原田禎夫さん(大阪商業大学公共学部准教授)

受講料: 1,425 円

脱プラスチックに向けた海外の動きを学び、今、私たちが何をすべきかを考えましょう。

●女性の養生法 ～漢方的に循環器系を強くする～

7月1日(水) 10:30 ～ 12:30

講師: 邱紅梅さん

(中醫師、桑榆堂薬局顧問、北京中医药大学非常勤講師)

受講料: 1,425 円

夏ならではの養生法から漢方薬の臨床応用まで学びます。

NPO 法人CS・まちデザイン
TEL 03-5426-5212

クッキングスタジオ BELLE

旬を知り、季節を大切に食生活を提案する生活クラブの料理教室。



NEW! ワンコインで気軽に体験レッスン!

ハンバーグをおいしく仕上げるコツをお伝えします!

受講料 500 円 7月7日(火) 10:30 ～ 12:00



1DAY おうちごはん
(土曜日開催)

耳なじみのある和洋中の家庭料理をつくるクラスです。



毎月第4土曜日
10:30 ～ 13:00
受講料 4,300 円

※写真はイメージです

6/27【太巻きを上手に巻きましょう。だしもとります】

太巻き寿司・焼きなす・玉子豆腐のすまし焼



お料理にもうちょっと自信を持ちたいという方にもおすすめです。「買って来るもの」「外で食べるもの」と決めつけていた料理をご自宅おいしく作るためのコツとテクをお伝えします(講師 石川先生)

<これからお申込みいただける教室>

コースレッスン

・6/13(土) 男の手料理

・6/20(土) 基礎から学べるおうちごはん

1 DAY レッスン

・6/2(火) おうちパン

・6/6(土) 世界の料理(ハーブ料理)

・6/19(金) セミナー&クッキング

・6/23(火) 世界の料理(スパイスでつくるカレー)

・6/25(木) おうちごはん(うなぎ鍋など)

詳しくは、BELLE の WEB サイトをご覧ください。

クッキングスタジオ BELLE

検索

クッキングスタジオ BELLE
世田谷区宮坂 3-13-13
TEL 03-5426-5213