

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



2024年度  
参加者募集

## 生活クラブ農業体験農園「のらっこあきる野」

募集対象：組合員とその家族で定期的に通える方  
利用期間：2024年3月下旬～2025年1月末まで  
利用料金：年間44,000円（税込）  
※指導料・農具・種苗・収穫物代金含む。

募集区画数：若干数 ※1区画約24㎡

場所：あきる野市下代継（JR五日市線・武蔵引田駅もしくは秋川駅より徒歩12分）

申込締切：2024年1月8日（月）

※申し込み多数の場合は抽選。入園説明会のお知らせを別途ご案内します。

お問い合わせ：政策推進課

TEL：03-5426-5204

お申込みはこちら→



無農薬栽培なので小さなお子さん連れでも安心して農業を体験できます。江戸東京野菜など珍しい野菜も育てることができます。

P3-5  
特集

【鼎談】

住み慣れた地域で安心して住み続けるために

木村圭子さん（社会福祉法人悠遊 グループホームいずみ ホーム長）

山田健介さん（社会福祉法人悠遊 理事長）

小寺浩子さん（生活クラブ東京 副理事長）

P2 杉並区内の生活クラブ運動グループを訪問しました

P6 イベント案内（展示会 / 協同村 / 生活クラブの学校）

リレーコラム「再生可能エネルギーへの転換を

P7 国に求める署名2万筆の達成を！」

わたしの声Q & A・わたしの声カード など

P8 年末はデポーに行こう！

組織の概要（2023年10月末現在）

●組合員数（デポー含む）92,763人 ●10月度加入799人 / 脱退692人

●10月度利用高 16億9,148万円 / 世帯当たり23,356円（デポー除く）



## 年末年始スケジュール

🚚 配送をご利用の方へ

年内の配達

12/29（金）まで

※配達日に変更はありません

年始の配達

1/5（金）から配達開始

※1/1（月）～1/4（木）の配達はお休みです

🏠 デポーをご利用の方へ

年内は12/30（土）まで

年始は1/6（土）からスタートします







こでら ひろこ  
小寺 浩子さん  
生活クラブ東京  
副理事長



やまだ けんすけ  
山田 健介さん  
社会福祉法人悠遊  
西東京拠点長 兼 グループ  
理事長



きむら けいこ  
木村 圭子さん  
社会福祉法人悠遊  
西東京拠点長 兼 グループ  
ホームいずみホーム長

小寺 私は悠遊のある多摩きたエリアで活動をしていたので、生活クラブに加入して間もなく悠遊を見学しました。その時に組合員の寄付で作ったと聞いて、組合員の結束力に非常に驚きました。設立した30年前、私はまだ生活クラブの組合員ではなかったのですが、山田さんは悠遊の設立時、生活クラブの職員として何か印象に残っていることはありますか？

山田 その当時は葛飾センター1長として、江東区の組織化に着手していました。のちに悠遊として設立する、生活クラブ保谷センターを運営する社会福祉法人設立のための寄付を議案とした、臨時総代

会の議案書を総代に配布した記憶があります。自分は設立時の討議に加わっていませんが、今から6年前に生活クラブから悠遊に転向してきた時、悠遊設立25周年記念誌作成のために、初代理事長の堀田英子さんから当時の組合員討議の様子を伺いました。「なぜ保谷（現、西東京市）なのか」「保谷では私たちは使えない」というような、設立に後ろ向きな意見も随分あり、堀田さん自身が組合員の集まる場所に30カ所くらい出向いて、約500人と対話し合意を得ていったそうです。

小寺 現在では西東京市のほか、世田谷区と中野区に拠点がありますね。

認知症になっても地域の中で暮らし続ける

社会福祉法人悠遊は生活クラブ東京の組合員により1993年に設立し、今年30周年を迎えました。西東京市、世田谷区、中野区の3拠点で、入居者・利用者の尊厳を大切に、自立支援をめざす「生活クラブ10の基本ケア」を推進しながら、高齢者の在宅生活を支える介護保険事業を行っています。2022年度からは生活クラブと悠遊の連携をさらに強化し、見学会や学習会の開催、地域との交流、情報発信などをすすめています。これまでの生活クラブと悠遊が連携してきた事業と運動を振り返り、生活クラブ版地域包括ケアシステムを構築するためのパートナーとしてめざしていく地域福祉を展望します。

住み慣れた地域で安心して住み続けるために

1993年3月	生活クラブ東京の組合員が寄付を出しあい、社会福祉法人悠遊を設立
6月	旧保谷市委託事業としてデイサービスいずみ開設
2000年4月	介護保険制度開始（デイサービス、訪問サービス、支援サービス）
2005年8月	センター移転と同時にグループホームいずみ開設
2006年4月	泉町地域包括支援センター開設
2011年11月	デイサービス悠花（ゆうか）開設
2012年12月	生活クラブ・ケアセンター世田谷開設（小規模多機能型居宅介護、グループホーム、支援サービス）
2019年3月	安心ケアセンター・悠遊えごた開設（小規模多機能型居宅介護、グループホーム、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、訪問サービス。8月～夜間訪問サービス）

山田 93年に保谷で悠遊を設立して、2つ目の拠点であるケアセンター1世田谷（世田谷区・以下、世田谷）を2012年に開設して、3つ目の拠点である安心ケアセンター・悠遊えごた（中野区・以下、えごた）を2019年に開設しました。悠遊は社会福祉法人なので、都内のどこでも事業展開できるのですが、なかなか縁がなく、約20年間は西東京市だけの事業でした。

小寺 木村さんが悠遊に入職したのはいつ頃でしょうか。

木村 私は悠遊設立5年目の1997年に入職しました。

\*地域包括ケアシステム：重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう、地域一体で支援する体制

杉並区内の生活クラブ運動グループを訪問しました

都内には生活クラブ運動グループとして、多くの団体・場があります。生活クラブ運動グループ以外の団体や行政とも相互に協力・連携しながら、豊かな地域づくりに向けた活動が進められています。生活クラブでは「コネクト推進機構」を立ち上げ、生活クラブ運動グループとして地域にうまれた団体の連携・共同・拡大をめざして活動しています。コネクト推進機構では、2023年7月に杉並区・生活クラブ運動グループ地域協議会を構成する14団体のうち5団体7事業所を訪問し、杉並区議の奥田雅子さんに案内してもらいお話を伺いました。



杉並・生活者ネットワーク 奥田 雅子さん



▲絵画教室

訪問した団体・場



① まちのほっとスペース すてっぷ&すきっぷ（井草5丁目）  
西武新宿線上井草駅から徒歩1分にある2階建ての空家を借用し、地域の集いの場として活動しています。キッチンや2階の部屋も活用でき、当日も絵画教室や「灯ろうまつり」で使用する灯ろうづくりの様子が伺えました。ちょっとした困りごとを手伝う「ほっとサービス」が盛んです。

③ オープンリビング けやきの見える家（西荻北4丁目）  
生活クラブ組合員の個人宅を週に1日開放して開設している、誰でも立ち寄ることができるサロンです。NPO法人おでかけサービス杉並が運営しています。落語に三味線、ギター、ピアノ演奏や、介護・認知症相談、地域の情報交換などを行っています。

⑤ NPO 法人 おでかけサービス杉並（狹窪5丁目）  
高齢や障がいにより移動が困難な方の外出を、車両を使用してお手伝いする移動サービスの事業等を行っています。そのほか、「ゆうゆう桃井館・ゆうゆう善福寺館」、「オープンリビングけやきの見える家」の運営など、地域で安心して暮らし続けられるための事業を行っています。

② ゆうゆう桃井館（桃井1丁目）  
杉並区の高齢者向け施設である「ゆうゆう桃井館」は、生活クラブ運動グループメンバーであるNPO法人おでかけサービス杉並が、区から運営を受託しています。オカリナ演奏や英会話、体操、朗読の会など、さまざまな用途で利用されている地域の「憩いとふれあいの場」です。

グループ保育室モモ  
ゆうゆう桃井館の2階にある、区の受託を受けたグループ保育室です。ワーカース・コレクティブ保育室モモが運営をしており、0歳児～2歳児の21人定員です。給食やおやつには生活クラブの消費材を使用し、子ども一人ひとりに向き合った保育を行っています。



⑥ まちのほっとスペース 成田西 なかまの家（成田西4丁目）  
個人宅の空家を借用し、まちのほっとスペースとして地域の人が集う交流スペースや暮らしの相談、地域づくりなどの活動を進めています。交流スペースは、スケッチやコーラス、フットケア、書道・麻雀などの教室などに活用されています。

④ 環境まちづくりNPO エコメッセ 高円寺店（高円寺北3丁目）  
JR中央線高円寺駅から徒歩5分の店舗で、地域の住民や組合員から不用品を提供いただき、販売しているチャリティーショップです。お得意さんも多く、子どもから高齢者まで、ちょっとした暮らしの相談所にもなっています。

生活クラブ運動グループの活動に参加しよう！

生活クラブ運動グループの情報は地域の広報紙や地域協議会ニュース、地域情報版メルマガでお知らせしています。ご参加をお待ちしています！

メルマガの詳細申込みはこちら▶



生活クラブ運動グループ各団体の詳細は、コネクト推進機構 WEB サイトでご覧いただけます

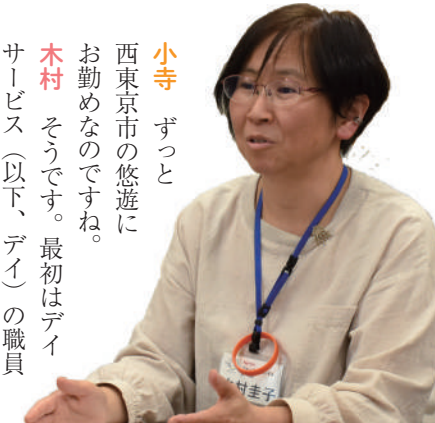
コネクト推進機構 WEBサイトはこちら▶







**小寺** 自分が悠遊の基本理念である「自分らしい暮らしを支える」ことにつながっているんですね。  
**山田** 入居者は必ずしも「お世話される対象」ではありません。「認知症になっても社会に必要とされたい」という入居者の思いに応えられる法人でありたいですね。



**小寺** ずっと  
 西東京市の悠遊に  
 お勤めなですね。  
**木村** そうです。最初はデイサービス（以下、デイ）の職員として働き始めました。その後、認知症対応型通所介護のデイサービス悠花の設立メンバーとして異動しました。グループホーム（以下、G H）には約7年前に異動して、今に至ります。

入居者・利用者に寄り添うケアが  
 尊厳と自立を支える

**小寺** 人手不足とのことですが、木村さんはどうして悠遊を働く場として選んだのでしょうか。  
**木村** 大学の訪問介護実習で、悠遊のデイに利用者を送迎するのに同行しました。その時の悠遊の職員が利用者寄り添う姿勢に共感したのがきっかけです。  
**小寺** 生活クラブのことはご存じでしたか？  
**木村** 全く知りませんでした。知らずに働き始めて、生活クラブの組合員が自分事として悠遊に関わっている熱量に圧倒されました。利用者の希望を叶えることを前提とした介護の姿勢は、G Hの管理者になった今も大事にしています。  
**小寺** それが悠遊の基本理念である「自分らしい暮らしを支える」ことにつながっているんですね。  
**山田** 入居者は必ずしも「お世話される対象」ではありません。「認知症になっても社会に必要とされたい」という入居者の思いに応えられる法人でありたいですね。

H、2階がデイの施設です。G Hでは「鍵をかけないケア」をされていて、入居者はいつでも外出できます。早朝から外出する入居者がいれば職員がついて行って、G H入居前に住んでいた家まで一緒に戻って来るといったこともありました。認知症であっても地域の中で暮らし続ける入居者の姿を通して、地域の方との関係性がつくられてきています。

地域の多世代の方との交流で開かれた施設に

**小寺** 地域との豊かな関係性の中で福祉をめぐってきたとのことですが、どのような取り組みをされているのでしょうか。  
**山田** 8月に開催した納涼祭には、G H入居者やデイ利用者のご家族をはじめ、近隣の方が子ども連れで来てくれて、約280人の参加がありました。  
**木村** 今日は近所にある保谷小学校の子どもたちが見学にきました。G Hの入居者と交流をしたり、施設について説明を受けて職員に質問したりもしています。  
**小寺** コロナ禍でさまざまな制限があったかと思いますが。交流の再開は、入居者と子どもたちの双方にとっていい機会になりそうですね。  
**山田** 他にも生活クラブ保育園ほむをはじめ、地域の保育園や児童養護施設の子どもたちと交流した

**山田** 今、西東京のG Hは名簿上約20人の待機者がいます。WEBサイトで入居者のいきいきした表情を見て施設を訪問し、納得して待っていたいです。  
**小寺** 今日みなさんにこやかに挨拶してくださいました。悠遊を訪問した組合員の多くが「自分が歳をとったら、悠遊みたいなところに入りたい」と言うのがよくわかります。

り、農協が開催しているミニデイサービスや地域のサロンに出掛けていたりもしています。コロナ禍の前ですが、規模が大きなものでは、認知症SOSネットワーク模範訓練を10回開催しました。市報への掲載や大学へも声掛けして、多い時で悠遊の職員を含め100人くらいが参加しました。  
**小寺** 一般の市民の方がおおいに参加したんですね。  
**木村** 今では西東京市の地域包括支援センターが中心になって、認知症の方への声掛け体験として、似たような企画を実施しています。  
**小寺** 地域の中に入り込んで活動をしてきたのが、よくわかります。  
**山田** 西東京は30年の歴史があるので、地域の団体や行政と連携した展開ができています。一方、世田谷とえこたは人手不足やコロナ禍の影響で、地域との関係性づく

**生活クラブ 10の基本ケア**

- ①換気を行う
- ②床に足をつけて 正しい座位をとる
- ③できるだけトイレで用を足す
- ④あたたかい食事をする
- ⑤できるだけ普通のお風呂に入る
- ⑥質の高い認知症ケアを行う
- ⑦お出かけを楽しむ
- ⑧やりたいことを見つけ、実現できる手助けをする
- ⑨本人・家族が参加してケアプラン作りをする
- ⑩ターミナルケアをする

夕食を盛りつけるGHいずみ入居者。悠遊では、認知症になっても入居者の意志を尊重したケアを行っています

**西東京 事業所**  
 西東京市泉町 3-15-28

**事業所【事業内容】**

- ・デイサービスいずみ〔通所介護〕
- ・訪問サービスいずみ〔訪問介護（高齢）／居宅介護・同行介護（障がい）〕
- ・支援サービスいずみ〔居宅介護支援〕
- ・グループホームいずみ〔認知症対応型共同生活介護〕
- ・デイサービス悠花〔認知症対応型通所介護〕
- ・泉町地域包括支援センター〔西東京市委託事業〕
- ・法人本部

**求人・利用の問い合わせ**  
**TEL.042-439-6501 (法人本部)**

3拠点で13の介護保険事業を展開／  
**社会福祉法人悠遊 事業紹介**

**生活クラブ・ケアセンター世田谷**  
 世田谷区千歳台 4-2-1

**事業所【事業内容】**

- ・グループホームちとせ〔認知症対応型共同生活介護〕
- ・小規模多機能ホームみんなんち〔小規模多機能型居宅介護〕
- ・支援サービスちとせ〔居宅介護支援〕

**安心ケアセンター・悠遊えこた**  
 中野区江古田 3-3-22

**事業所【事業内容】**

- ・グループホームえこた〔認知症対応型共同生活介護〕
- ・小規模多機能ホームえこたの家〔小規模多機能型居宅介護〕
- \* 24時間ホームケアえこた〔定期巡回・随時対応型訪問介護看護〕
- \* 訪問サービスえこた〔訪問介護〕
- \* 夜間ホームケアえこた〔夜間対応型訪問介護〕
- \* の3事業所は2023年12月に事業休止予定です

**悠遊の事業・最新情報はこちら**

りはまだこれからです。コロナによる利用制限は解除になったので、それぞれの拠点にある地域交流スペースを組合員活動の場として活用してもらおうなど、地域との関係性をつくっていききたいですね。



悠遊 WEB サイト



悠遊 Instagram

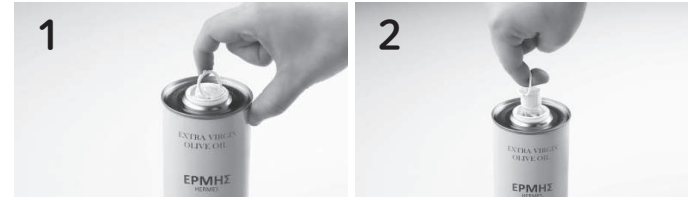




## Q わたしの声 Q & A

**Q:** ギリシャ産エキストラバージンオリーブオイルの  
開け方が分かりづらいです。

**A:** 提携生産者(株)ヴィボンがギリシャの  
生産者から輸入しているもので、容器も  
現地仕様です。容器の変更は難しいため、  
下記の開封方法を参考に今後も利用いた  
だければと思います。



1 キャップの矢印先端部分の  
ツマミを起し、人差し指を  
ツマミのリングに通す

2 キャップの矢印先端部分のツマミを  
左右にねじらず垂直にキャップを引  
き上げ注ぎ口を立ち上げる。キャッ  
プを反時計回りに回し開封する

### point

生活クラブのオリーブオイルは、国際オリーブ協会の規格を満たした「エキストラヴァージン・オリーブオイル」です。パスタやピザなどイタリア料理はもちろん、魚介類や野菜などの多彩な食材と相性が良く、幅広く利用できます。パンにそのままつけても美味しく、塩・胡椒・酢・各種ハーブなどの調味料と合わせたドレッシングにもぴったりです。

## 10月 理事会報告 議事抜粋

- 2023年度生活クラブ東京総代意見交換会および新年交流会について
- アジア姉妹会議・交流会企画の依頼、報告内容について
- 障がい児支援事業あのお家 児童発達支援管理責任者のみなし配置の協議申し入れについて
- 社会福祉法人悠遊の事業再建に向けた対策検討プロジェクトの設置について

## 東京理事の リレーコラム



### 「再生可能エネルギーへの転換を国に 求める署名2万筆の達成を！」

東日本大震災で起きた福島原発の過酷事故は未だ終息の見通しが立たないまま、原子力緊急事態宣言が発令されたままです。生活クラブ東京では、環境政策委員会のメンバーなど15名で、10月に福島県飯館村を訪問しました。今年5月に一部避難解除されたばかりの長泥地区、村役場のある中心部などを、生活クラブでんきの生産者である飯館電力(株)の千葉訓道さんに案内してもらいました。震災前6,500人余りだった村の人口は現在1,200人ほどで、避難先との二拠点生活をしている人が多いそうです。真新しい村役場の後ろに見える山がかつての半分の大きさなのは、村の汚染された表土を削り取った上に、この山の土を盛ったためです。たくさんの命を育くむ豊かな自然を取り戻すには、これから先どのくらいの時間と営みが必要なのでしょう。やるせない思いでいっぱいになりました。

今や生活に欠かせない電気、その源を風力や太陽光などから得る技術はすすんでいます。そして、この再生可能エネルギーは、より小さな地域単位で住民参加型の自治を促し、経済を循環させることができる利点ももっています。国のエネルギー政策の中心に再生可能エネルギーが位置づくよう、声をあげていきましょう。

9月から取り組んでいる「脱原発、脱炭素と再生可能エネルギーへの転換の加速を求める署名」には、8,809筆(10月20日現在)が集まりました。2月6日に院内集会を開き、署名を提出します。締切は12月22日です。まだの方は、こちらから署名できます。

(生活クラブ東京 理事長 加瀬和美)



オンライン署名はこちら→

..... 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

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いかして  
専任スタッフがお答えしています。

氏名	電話番号	提出日
センター デポー	組合員 コード	/

〈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、すぐにコールセンター・デポーにお電話ください。生鮮品の報告は翌週までです。  
※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ワーカース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

---



---



---



---



---

※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三者に開示しません。

- 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

紳士・婦人スーツのお仕立て

サイズやデザインなどを細部まで好みにあわせてお仕立ていただけます。仕入れの中間マージンを省くことで高級生地もお手頃価格でお選びいただけます。約4週間でお届け。

### ●デポー-国領駅前展示即売会

12月9日(土) 10(日) 10:30 ~ 17:30

会場：調布センター (調布市国領町 3-4-3)

問合せ：デポー-国領駅前

TEL：042-442-0710

同時出展：宝飾品(東京真珠)、メガネ(アイ・メイト)、バッグ(アフロディーテ)、婦人服(ファール)

### 展示会関連問い合わせ先

TEL 03-3324-4502 (10:00 ~ 16:00)

定休日：水・日(祝日は営業)

### ●東京真珠 クリスマスセール

12月13日(水) ~ 17日(日)

11:00 ~ 19:00

会場：東京真珠ショールーム

(中央区銀座 6-16-3)

普段がんばっている自分へのご褒美にもぴったりのジュエリー。ネックレス、リング、ピアス、イヤリング、イヤークラフなどをお手頃価格で多数取り揃えています。

### ●きく屋宝石店 クリスマス催事

12月8日(金) ~ 12日(火)

10:00 ~ 19:00 ※10日(日)は18:30まで

会場：渋谷・宮益坂きく屋宝石店

(渋谷区渋谷 1-8-7)

渋谷駅から徒歩で5分程度と、大変便利な場所です。

キュートなプチジュエリーから、ゴージャスなダイヤジュエリーまで取り揃えております。皆様のご来場をお待ちしております。

### ●久月 正月飾り・ひな人形

#### 展示即売会

正月飾り 11月27日(月) ~ 12月10日(日)

ひな人形 1月22日(月) ~ 2月4日(日)

9:30 ~ 18:00

会場：久月浅草橋本店 (台東区柳橋 1-20-4)

TEL：03-5687-5176

組合員の方々に正月飾り・ひな人形を特別価格でご購入できる展示即売会を開催します。組合員確認ができる、配達伝票や個人引落通知書などをお持ちください。

### ●天地堂 ランドセル

人気のカラーから品切れになります! 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。ご注文の方にもれなく、「木製ネームタグ」「防水用ランドセルカバー」をプレゼント! カタログご希望の方は、お電話または右上の二次元コードより WEB 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。

入材料：510円(4歳~小学生310円)

駐車料：600円/1日 休村日：火・水

(3/15まで駐車料金半額)

### 【NPO 法人地球野外塾との共催企画】

#### ●クリスマスを迎える焚き火料理

12月24日(日) 9:30 ~ 16:00

参加費：6,000円/1人

焚火を使って調理し、クリスマスを楽しみます。

#### ●薪割から作る焚き火料理

1月14日(日) 9:30 ~ 16:00

参加費：5,500円/1人

薪を割り、その薪を用いて焚き火料理を作ります。

### 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

会場記載がない場合は生活クラブ館開催  
(世田谷区宮坂 3-13-13)

受講料記載がない場合は無料

【東京ワーカーズ・コレクティブとの共催企画】  
(全てオンライン併用講座)

### 基礎講座

#### ●ワーカーズ・コレクティブと 労働者協同組合

12月9日(土) 14:00 ~ 16:00

ワーカーズ・コレクティブとは?労働者協同組合とは?を知りたい方向けの講座です。興味のある方、働いてみたい方、参加したばかりの方、ぜひご参加ください。

### ワーカーズ紹介講座

#### ●子育てを応援したい!

##### ちろりん村

12月16日(土) 10:30 ~ 12:00

地域の親子が安心して子育てができるためにおこなっている「ちろりん村」の仕事を働き方と共に紹介します。

#### ●高齢者にいつまでもおいしい食事を届けたい

##### 食のワーカーズ・Be すけっと Cook

1月27日(土) 14:00 ~ 16:00

好きな事とやりがいを実感する仕事を紹介します。

### 東京ワーカーズ・コレクティブ

#### 協同組合

TEL 03-3207-1941

### 【地域福祉政策委員会企画】

#### ●終活セミナー in 国分寺

12月16日(土) 10:00 ~ 13:00

会場：公益社 国分寺会館 (国分寺市南町 2-16-15)

講師：手塚光彦さん (生活クラブスピリッツ(株))

西出純子さん (生活クラブスピリッツ(株))

吉村節子さん (葬祭ワーカーズ)

「私らしさ」を考え、組合員の声でできた生活クラブ葬と本人や家族の目線に立つて組合員がサポートするしくみについての学習会です。会場の見学や個別相談(要事前申し込み)も行います。

### たすけあいネットワーク事業部 共済課

TEL 03-6862-5217

### 【NPO 法人コミュニティスクール・まちデザイン (CS まちデザイン) との共催企画】

受講料は組合員価格

### 食農共育講座

#### ●キッズたべものラボ Let's try!

##### ~手作りみそにチャレンジ~

12月17日(日)

A 10:30 ~ 12:00 / B 13:30 ~ 15:00

講師：近藤恵津子さん (CS まちデザイン 理事長)

受講料：2,600円(材料・容器代含む)

みその基本を学んだら、大豆を煮てつぶすところから実習、容器に詰めて持ち帰ります。

#### ●家庭の食医 季節の養生法

1月11日(木) 10:30 ~ 12:30

講師：中島玲子さん

(漢方薬・生薬認定薬剤師、国際中醫師、国際中医学管理師)

受講料：2,800円

今回は「春の養生法」を学びます。また、野草についても伺います。

#### ●持続可能な酪農にむけて私たちが ができること

(オンライン講座) \*会場参加希望の方はお問合せください

1月20日(土) 13:30 ~ 15:30

講師：清水池義治さん

(北海道大学大学院 農学研究院 准教授)

受講料：2,000円

かつてない存亡の危機と言われる日本の酪農。進まない飼料自給の実態、牛乳や乳製品の選び方、欧米のフードポリシー・カウンスルなどについて伺います。

#### ●たべものラボ実践講座

##### ~フェイクミート編~

1月23日(火) 10:30 ~ 12:30

講師：近藤恵津子さん (CS まちデザイン 理事長)

受講料：1,500円

フェイクミート(代替肉)は本当に環境問題や健康問題の救世主になるのでしょうか?開発や市場の現状と展望を探り、表示チェックや試食を通じて、食卓への取り入れ方を考えます。

### NPO 法人CSまちデザイン

TEL 03-5426-5212



# 年末はデポーへ行こう！

年末のデポーは、鮮魚や旬の野菜・果物をはじめ、クリスマス・お正月用品などで大賑わい。  
デポーに行ったことがない方も、この機会にぜひお越しください！

## デポー案内

12/21(木)～30(土)まで休まずオープン！年始は1/6(土)から

### デポー八王子みなみ

八王子市別所1-69-5  
電話：042-670-3099  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポー国領駅前

調布市国領町3-3-5  
電話：042-442-0710  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：日曜日



### デポー町田

町田市成瀬が丘2-27-1  
電話：042-706-0360  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポー国分寺

国分寺市泉町3-33-2  
電話：042-359-5160  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポー東村山

東村山市久米1町3-32-44  
電話：042-399-7151  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポー西東京

西東京市泉町3-12-25  
電話：042-439-7780  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポー石神井

練馬区石神井台8-22-5  
電話：03-5947-3460  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポーいたばし

板橋区徳丸2-30-16  
電話：03-5922-5444  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポーすぎなみ永福

杉並区和泉3-7-1  
電話：03-6265-7591  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：水曜日



### デポーせたがや

世田谷区宮坂3-13-13  
電話：03-5426-5211  
営業時間：10:30～19:00  
定休日：日曜日



デポーの詳細情報はこちらから

デポーカレンダー  
店舗ごとの毎月の  
イベント情報や  
惣菜メニューを  
掲載しています



## ただいまクリスマス用の鶏肉、年末年始の鮮魚の予約受付中！



予約が  
断然  
お得です



クリスマス用 生鶏肉(丸鶏・骨付きモモ)

予約〆切▷12/2(土)

受渡日▷12/22(金)・23(土)

年末用 マグロ・ブリ・カニ

予約〆切▷12/9(土)

受渡日▷12/29(金)・30(土)

※いずれもデポー店内にて受渡しとなります ※写真はイメージです

詳細・申込みは各デポーまで

生活クラブ東京の  
最新情報を  
WEB・SNSで発信中！

生活クラブ  
東京



WEBサイト



Facebook



Instagram