

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



NPO 法人 JFSA が子どもたちの自立支援を行っているアル・カイルアカデミーの本校での研究発表会。スポーツ大会、絵や文章表現の展示発表会など、さまざまな企画に積極的に取り組んでいます（関連記事 P2）

P4-5  
特集

## こころを豊かにする「暮らし」の提案

- P2 JFSA 衣類・毛布・バッグなどの回収にご協力ください
- P3 ストップ気候危機 みんなでできるアクションガイド
- P6 イベント案内（展示会・協同村・生活クラブの学校）
- P7 リレーコラム トマトケチャップ 50 年！  
わたしの声 Q&A・わたしの声カードなど
- P8 もともと 素々にいらっしやいませ！

## 生活クラブでんきに **スイッチ!** キャンペーンを実施します

生活クラブでんきは、電源の 9 割が再生可能エネルギー発電所由来。だから生活クラブでんきに切り替えるだけで、CO<sub>2</sub> 排出量を削減し、再生可能エネルギー発電所がある地域活性に貢献できます。

キャンペーン期間 2024 年 9 月 1 日まで



期間中のご契約で、もれなく  
**「ラーメン」(1 袋) をプレゼント!**

生活クラブ風車「夢風」があるにかほ市の生産者と生活クラブ東京の組合員が共同開発した、自慢の消費材です

キャンペーンの詳細・ご契約はこちら▶



組織の概要（2024 年 4 月末現在）

- 組合員数（デポー含む）92,509 人 ●4 月度加入 977 人/脱退 821 人
- 4 月度利用高 16 億 8,902 万円/世帯当り 23,471 円（デポー除く）



# ストップ気候危機！ みんなでできるアクションガイド



気候危機により、世界中で海面水位の上昇や大雨、台風が発生しています。遊 YOU 米など提携生産者の産地(山形県遊佐町)でも、これまでにない猛暑により米の等級が落ちてしまうなど、大きな影響を受けています。

気候危機を食い止めるためには、企業や政府に任せるのではなく、一人ひとりの行動が重要です。化石燃料や原発ではなく、再生可能エネルギー社会にシフトするため、みんなでできるアクションを紹介します。

## 再エネ・省エネフェア

### 知る

#### 夏休み！親子で自然のチカラを体験しよう

再生可能エネルギーや省エネを学び、コンセントの向こう側を知ることで、より環境にやさしく、未来につながる新しい選択が見えてきます。お友だちと一緒にぜひご参加ください。

※企画内容は変更の可能性あります

【多摩きた生活クラブ主催】

7月20日(土) 10:00-14:00

会場：生活クラブ小平センター (小平市花小金井8-13-4)

- 自転車発電体験、ソーラークッカー
- 生活クラブ風車「夢風」の紹介
- ミニ風車づくり工作
- 建築士と国産材ブロックで遊ぼう！ほか

【北東京生活クラブ主催】

8月3日(土) 13:30-17:00

会場：アットビジネスセンター池袋駅前別館 (豊島区東池袋1-6-4 7階)

- 自由研究にぴったり！子ども向けワークショップ
- 生活クラブ風車「夢風」と特産品の紹介
- 飯館電力パーチャルツアー
- 断熱等の新築・リフォーム相談会
- 消費材生産者(エスケー石鹸等)の展覧 ほか

## にかほ院内風車ファンド

### 出資する

#### 生活クラブ風車 2基目の建設に向けて

2012年、秋田県にかほ市に建設した生活クラブ風車「夢風」に続き、2024年11月に2基目の風車がにかほ市院内に完成します。建設に向け、市民ファンドの出資者を募集します。

\*詳細は、市民ファンドの募集チラシ(配送組合員は7/1～配布、デポー組合員は店頭にて配布)をご覧ください

市民ファンドについての説明会を各地で開催します。ぜひご参加ください。

6月12日(水) 10:30-12:30  
多摩統合センター  
(町田市小山ヶ丘2-3-11)

6月15日(土) 13:30-15:00  
生活クラブ館  
(世田谷区宮坂3-13-13)

6月29日(土) 14:00-15:30  
小平センター  
(小平市花小金井8-13-4)

7月20日(土) 13:30-15:30  
練馬センター  
(練馬区中村南2-22-3)

## 生活クラブでんきにスイッチ

### えらぶ

#### 電気の切替えで気候危機対策を

消費材と同じように、電気も「つくる人」と「つかう人」がいなければ成り立ちません。生活クラブでんきをつかう人が増えることで、再生可能エネルギーが当たり前の社会に近づきます。将来すすむ方向を変える、重要な選択です。

生活クラブでんきを選びました！



#### 生産過程のサステナビリティを求めて

生産者として、生産に関わるものは「持続可能性」を第一に考えます。中でもエネルギーはせっけんの製造に欠かせません。地球環境にやさしいせっけんだからこそ、使うエネルギーも未来に負担を掛けないクリーンなものを使用したいという思いから、生活クラブでんきへの切替えを決めました。

昨今、異常気象や自然災害などの報道を目にする機会がより増えました。生活クラブでんきへの切替えは、これら気候危機に対し、すぐにできる取組みです。サステイナブルなエネルギーの輪に、みなさんもぜひ加わっていただければと思います。



エスケー石鹸株式会社  
代表取締役社長  
倉橋 和良さん

上記イベント・生活クラブでんきについてはこちら



## 生活クラブでんきにスイッチ！キャンペーン

- 2024年9月1日までに切り替えた方に「タラーメン」1袋プレゼント
- 生活クラブに加入3か月以内に切り替えた方に、共同購入代金から1,000円値引き (2025年3月末まで)
- 生活クラブでんきをお友だちに紹介した方に「国産プレントなたね油丸缶」1缶プレゼント (2025年3月末まで)



# パキスタンのスラムで暮らす子どもたちの自立支援 JFSA

## 衣類・毛布・バッグなどの回収にご協力ください



現地からの要請を受けて、急遽コンテナの積み込みとパキスタンへの送り出しを行いました

NPO 法人 JFSA (日本ファイバーリサイクル連帯協議会) は、古着などを回収し国内外で販売することで、子どもたちが無料で通う学校アル・カイルアカデミーを支援しています。生活クラブでも2000年から呼びかけを開始し、のべ40,037人(3月末現在)の組合員が参加してきました。

受付期間：6月1日(土)～8月31日(土) 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。汚れ、破れ、虫食い、毛玉などのないもので、洗濯済みのものをお送り下さい。受付品目以外のものはJFSAでは活用できませんので、お間違えのないようにご注意ください。

中古・新品 <衣類以外のもの(毛布など)> NEW

・ぬいぐるみ(電池駆動のものは不可)・アクセサリー(ネックレス、指輪、ブローチ、ブレスレット、イヤリング)(ピアス不可)

・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ください)・テーブルクロス(大きいサイズ)・生地(ハギレ、反物は不可)・靴(新品同様)(ロングブーツと上履きは不可)・大人用革製ベルト(新品同様)・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(マフラー不可)・バッグ類・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(長袖、半袖)・トレーナー/フリース・ジャケット/コート類(ジャンパー、ダウン、革ジャンなど)・スーツ上下セット・ネクタイ・短パン(水着不可)・セーター類(季節を問わず、夏物、カーディガン、ベストも可)・ジャージ(学校用不可)・長ズボン(新品同様)(ビジネススラックス不可)・ジーンズ

<女性衣類(新品に近いもの)>・ブラウス/カットソー/ポロシャツ/トレーナー/フリース(長袖、半袖)(キャミソールは不可)・ワンピース・ジャケット/コート類(ダウン、毛皮、革ジャンなど)・セーター類(季節を問わず、夏物、カーディガン、ベストも可)・ジャージ(学校用不可)・スパッツ・長ズボン/ジーンズ/短パン

<子ども服>・女児夏服(120まで、ベビー服可)・男児夏服(サイズ問わず)・冬服(120まで、ベビー服可)・甚平(上下セットのみ)・下着類(布おむつ、おむつカバーも可)

【新品のみ(中古不可)】・女性用下着(ブラジャー、ガードル、ボディスーツの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)

### JFSA 活動報告

2月15日には、通算84回目のコンテナを約1年5か月ぶりにパキスタンへ輸出できました(総重量23.2トン)。現地で需要の高い毛布などかさばるものを多く積んだため重さは少なめですが、販売利益を上げ、アル・カイルアカデミーへより多くの支援になることを期待しています。今後はパキスタンとタイの需要に合わせて品目を振り分け、それぞれに輸出する予定です。今回から、タイで需要が高いぬいぐるみとアクセサリーを受付品目に追加しました。ご協力をお願いします。

### アル・カイルアカデミー活動報告



写真のアディール君はアル・カイルカレッジの生徒です。通学にはバイクが必要なため、家族で営む野菜販売の小さな店で働いてお金を貯め、中古のバイクを購入しました。カレッジへの進学は1年遅れましたが「カレッジの後は大学に進学したい。そしていつか自分で何か事業を立ち上げ成功させたい!」と目標に向かって学んでいます。アル・カイルアカデミーで学ぶ後輩たちへのメッセージを聞くと「教育はすべての人にとって必要なものです。学校で時間を無駄にしないでください。その時は二度と来ません」と語ってくれました。

### 送り方

- ・シーツなどの大きい布で包むか、ビニール袋(二重にしてください。ゴミ袋も可)または紙袋に入れ、破れて中身が出ないようにしっかりとヒモをかけ、郵便・宅配便でお送りください
- ・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、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

※詳細はお問合わせください

送り先  
お問合わせ先

〒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)

<お持ち込みの場合>  
直接持ち込みの場合は予約が必要です。  
WEBまたはお電話で予約を受け付けています。



詳細はこちら

# こころを豊かにする「くらし」の提案

生活クラブでは、全国で取り組んでいる消費材のほか、それぞれの地域でも特色ある品物を扱っています。パンやクッキー、豆腐のほかにも、生活雑貨品も東京の生活クラブ内で検討し、取り組んでいます。(株)くらし企画がおすすめする、組合員に人気の高い東京独自品の消費材を伺いました。

## 基準を設けて、品目を選定しています

組合員のニーズに応えつつ、消費材として使用しうるか、環境に配慮しているかなどを点検し、基準に沿ったものを掲載しています。

### 【東京独自品の基本姿勢】

- ①組合員要望に応える ②企画テーマ・コンセプトを明らかにする
- ③環境への配慮を意識した取組みをする
- ④生活クラブの「安全・健康・環境」自主基準書の生活用品基準に準拠する

## カタログに注目!

「生活クラブ生活協同組合・東京」とカタログに記載のあるものが、東京独自品です。今回紹介した消費材のほか、オーガニックコットンなどのナチュラルな繊維製品、脱プラ製品、木・竹製品、植物由来の防カビ製品など、環境にやさしい生活雑貨を扱っています。バラエティに富んだ生活雑貨を、ぜひご利用ください。



※東京独自品カタログをご覧いただくにはログインが必要です

※デポー組合員の方は季節雑貨品予約申込案内をご覧ください

## 組合員人気シリーズ4選!

### 北海道北見の牛から生まれた、天然成分 100%の消臭液

酪農地帯の北見市では、土壌や河川の汚染原因となっていた牛の尿を細菌分解して無害化し、酪農現場で植物の活性剤として使用していました。その後、分解液の高い消臭・抗菌作用が明らかになり、地域で製品化されました。悪臭だけを消臭できる、人にも環境にも無害の消臭液です。



### 無農薬にこだわり雪解け水で育てられたヘチマのスキンローション

北アルプス立山連峰の雪解け水が伏流水となって潤った富山県射水市の畑で、40年間無農薬栽培されたヘチマから採取したヘチマ水 100% ローションです。防腐剤など添加物は使用していません。刺激も少なく、肌の敏感な方や子どもにも安心して使えます。



### オーシマ スキンローション

取組み予定: 6月3回(25週)  
申込み締切: 6/10(月) ~ 15(土)



同じ成分で作られたこちらもおすすめ /

### 液体たい肥 土いきかえる 500mL

バイオの力で土をやわらかく、肥料の吸収を良くし、健康で病気に強い植物に育てます。

### きえ〜る室内用 300mL

取組み予定: 6月3回(25週)  
申込み締切: 6/10(月) ~ 15(土)

### 洗濯の味方! 植物由来の消臭・抗菌剤

フィトンαは 30 種類以上の植物の精油をブレンドして作られています。合成化学薬剤不使用のため肌の弱い方や子どもも安心して使えます。細菌の繁殖を抑制し、悪臭の発生を防止するので室内干しにもおすすめです。石けんカスのニオイにも効果があります。



### 無農薬で栽培された国産カモミールで作られた入浴剤

原料のカモミールは農薬を使わず、有機肥料のみで栽培された国産のものを使用しています。花・茎・葉のすべてを水と発酵エタノールで非加熱抽出しています。「余計なものは一切入れない」という約束のもと、合成香料、合成着色料、鉱物油は使用せず、40年以上変わらぬ製法で作られています。



同じシリーズのこちらもおすすめ /

### 華密恋ヘッドマッサージローション

安曇野産ワサビ葉エキスが頭皮を清潔にし整えます。頭皮をケアし、毛髪にハリ・コシを与えます。

### 華密恋薬用入浴剤 400mL

取組み予定: 8月1回(32週)  
申込み締切: 7/29(月) ~ 8/3(土)



同じシリーズのこちらもおすすめ /

### フィトンα虫よけ吊り下げタイプ 2個入

植物精油の忌避作用で虫が寄り付きにくい環境を作ります。刺激が少ないのでベビーカーや枕元にも。

### 洗濯用フィトンα エコタイプ

取組み予定: 6月4回(26週)  
申込み締切: 6/17(月) ~ 22(土)

## 東京の作り手を応援します

東京都内には多くの生産者がいます。東京独自のテーマとして東京都内の生産者の高い技術と品質へのこだわりによって作られた消費材を取り扱っています。



▶東京都産の木材を使った箸にも取り組みました

## 暮らしの中の困り事を解決する提案をしていきます

はじめは時代に合わせた生活雑貨(アイデア用品)や海外ブランドを中心に扱っていましたが、フィトンαシリーズをきっかけに、組合員の環境への意識が高いことを知り、環境に配慮したものの取り扱いが増えていきました。

日本の生産者を応援したいという思いから、こだわりのあるメーカーの発掘に力を入れています。これからも組合員の求める、暮らしに役立つものを提案していきます。



まるやまけいじ (株)くらし企画 丸山敬司さん



# Q わたしの声 Q & A

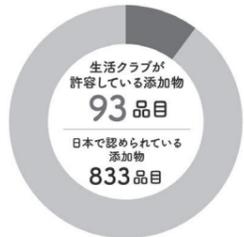
**Q:** 消費材の原材料を見ると「酵母エキス」を使っているものが多く、少しガッカリしてしまいます。

**A:** 「酵母エキス」は、化学的に合成して作り出すグルタミン酸ナトリウムなどと異なり、酵母そのもの、および酵素による分解機能を利用した天然成分です。天然物由来の調味料であり、安全性に関する問題指摘がないことから、生活クラブではだしを補強するという位置づけで、抽出方法が塩酸分解型ではない酵母エキスを許容しています。

新規消費材を開発する際は、酵母エキス有り・無しで試食し、食味に問題なければ酵母エキス無しで開発しています。

### 【生活クラブの食品添加物対策】

生活クラブでは、食品添加物は極力使わないように考えていますが、使わなければ材になりえない場合に関しては、安全性を確認した上で許容しています。現在日本で認められている食品添加物は約 1,500 種類あり、このうち天然香料、一般飲食物を除くと 833 品目になります。生活クラブでは、許容する食品添加物を 93 品目とし、日本で認められている添加物の約 11% にまで減らしています。



(2024 年 3 月末現在)

## 4 月 理事会報告 議事抜粋

●原発事故の国の責任を問う最高裁への要請書への連名参加とノーモア原発公害市民連絡会への賛同団体としての参加について ●さがみこファームとの共同による地域共生型ソーラーシェアリング構想と事業計画と東京としての参画、出資、融資について

## 東京理事の リレーコラム



### トマトケチャップ 50 年!

トマトケチャップ用に加工されるトマトを見たことがありますか? 生食用の中玉トマトより少し大きく身が詰まっている、プチッと簡単にヘタからとれる品種です。

昨年、コーミ(株)の圃場に行き、露地栽培で低い枝にたくさんトマトがなっているところを見ました。生活クラブのトマトケチャップは国産加工用トマトを使っていますが、一般的なトマトケチャップは海外でペースト状にして輸入したものがほとんどです。

国産加工用トマトは、夏場の収穫で気候の影響をうけやすく、高齢化による人手不足などにより、大きく生産が減少してきました。そんな中、生活クラブでは国内自給を高め、安定した原料を確保するため、生活クラブ、提携生産者(コーミ(株))、トマト生産者と毎年品種や作付け状況、作柄などを確認しながら、技術向上含めて国産トマトを作り続けるために話し合いをしています。

今年は生活クラブのトマトケチャップが登場して 50 年になります。アミノ酸を使わない、リユースびんを使う、Non-GM など、ともに社会の問題を解決してきた消費材のひとつです。

その価値を伝え、これからも食べて繋いでいきたいですね。

(生活クラブ東京 副理事長 豊崎 千津美)

..... 切り取って下の部分を提出してください .....



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お答えしています。

氏名	電話番号	提出日	事務局記入欄	
センター デポー	組合員 コード		センター/デポー	東京本部

〈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ーワーク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。

## 展示即売会

スーツ・ジャケット・ワイシャツのお仕立て  
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。メンズシャツ作りの経験を生かしたレディースシャツもおすすです。

### ●デポー-国分寺

6 月 8 日 (土) 9 日 (日) 10:30 ~ 17:30  
会場&問合わせ: デポー-国分寺  
(国分寺市泉町 3-33-2)  
TEL: 042-359-5160

### ●デポー-西東京

6 月 15 日 (土) 16 日 (日) 10:30 ~ 17:30  
会場&問合わせ: デポー-西東京  
(西東京市泉町 3-12-25)  
TEL: 042-439-7780

### 展示会関連

TEL 03-3324-4502 (10:00 ~ 16:00)  
定休日: 水・日 (祝日の場合は営業)

### ●東京真珠(株) サマーセール

6 月 12 日 (水) ~ 16 日 (日) 11:00 ~ 19:00  
会場: 東京真珠(株)銀座ショールーム  
(東京都中央区銀座 6-16-3)  
華やかなピンクや淡いグリーンなどの色彩は、あこや真珠の魅力のひとつ! 長くお使いいただくものだからこそ、ベストワンのパールネックレスをみつけませんか。

### ●きくや宝石店 セタ催事

7 月 5 日 (金) ~ 10 日 (水) 10:00 ~ 19:00  
(7 日 (日) は 18:30 まで)  
会場: きくや宝石店 渋谷本店 (渋谷区渋谷 1-8-7)  
渋谷駅から宮益坂徒歩 5 分。ぜひ一度足をお運びください。  
お持ちのリングやペンダントを加工することで新たなジュエリーに。大切なジュエリーが思い出とともによみがえります。

### ●天地堂 ランドセル

2025 年モデル発売中! ランドセルお買い上げの方にもれなく「防水用ランドセルカバー」をプレゼント。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。カタログは、お電話または WEB でお申し込みください。

### 事業部

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)  
※繁忙期 (7/1 ~ 8/31) はプラス 200 円  
駐車料: 600 円/1 日

### 【ワーカーズ・コレクティブ草の実主催企画】

### ●石窯ピザ焼き体験

6 月 9 日 (日) 23 日 (日) 7 月 7 日 (日) 14 日 (日) 11:00 ~ 13:00

参加費: 1,600 円/1 人  
ピザ生地を伸ばしてトッピング。石窯に入れて焼きます。

### ●はちみつ絞りとミツバチの話

6 月 23 日 (日) 10:00 ~ 11:30  
参加費: 1,000 円/1 人  
締切: 6 月 9 日 (日) ※希望者多数の場合は抽選  
生産者からミツバチの話をお聞かせ。はちみつ絞体験も。お土産付き! オプションで遊ぼうパン (300 円/人) もあります。

### ●地元養沢の山羊のチーズを使って石窯ピザ焼き体験

7 月 13 日 (土) 11:00 ~ 13:00  
参加費: 2,300 円/1 人  
ピザ生地を伸ばし、山羊のチーズとはちみつをトッピング。石窯に入れて焼きます。

### 【NPO 法人地球野塾との共催企画】

### ●手作りランタンでホタル探し

6 月 16 日 (日) 13:00 ~ 20:30  
参加費: 5,000 円/1 人  
自作ランタンを持って夜道を散策し、ホタルを探しに行きます。

### ●イチから作る青竹流しそうめん

7 月 7 日 (日) 9:30 ~ 16:00  
参加費: 5,000 円/1 人  
竹の切り出しからはじめる「流しそうめん」。

### 協同村ひだまりファーム

あきる野市戸倉 863  
TEL 042-596-0103  
休村日: 火・水 (7/18 ~ 8/31 は休村日なし)

## 生活クラブの学校

受講料の記載がない場合は無料  
オンラインの記載がない場合は会場のみ  
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)

【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! ~料理はここから、おにぎりとおみそ汁はお任せ!~

6 月 16 日 (日) 10:30~12:00/13:30~15:00  
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 (年長~小学生対象)  
米をとぎ、鍋でごはんを炊き、おにぎりを上手に握れるようになります。だしをとっておみそ汁も作ります。午後クラスを増設しました。

### ●たべものラボ~セミナー&クッキング

6 月 21 日 (金) 10:30 ~ 13:00  
講師: 近藤恵津子さん (CS まちデザイン理事長) 小林つかささん (CS 料理講師)  
受講料: 4,900 円  
月 1 回開催。タイムリーな学びと手軽でおいしい料理作りを楽しむ講座です。今回は「食

パン市場を探る」のセミナー後、「鶏ハムのピザトースト」などを作ります。

### ●女性の養生法~漢方による猛暑対策~ (オンライン併用講座)

7 月 3 日 (水) 10:30 ~ 12:30  
講師: 邱紅梅さん  
(中医師、桑榆堂薬局顧問、北京中医药大学非常勤講師)  
受講料: 2,000 円  
汗をかき過ぎて気を消耗すると、食欲がなくなり体のだるさなどの症状がみられます。夏バテの養生法から漢方薬の臨床応用までアドバイスいただきます。

### ●絵空事でない日本の食料危機~農林水産省の新・報告書から見えること~ (オンライン併用講座)

7 月 6 日 (土) 10:30 ~ 12:30  
講師: 渡辺研司さん (名古屋工業大学大学院社会学専攻教授、リスクマネジメントセンター防災安全部門長)  
受講料: 2,000 円  
「不測時における食料安全保障に関する検討会」報告書をもとに、新法が制定されようとしています。一連の内容や課題を知り、私たちのあるべき消費行動を考えます。

### NPO 法人 CS まちデザイン TEL 03-5426-5212

### 【ACT (アクト) 運動グループとの共催企画】

受講料: 3,000 円/回  
※ ACT 会員無料 (年会費 3,000 円)  
全てオンライン併用講座

### ACT の地域育て・自分育て講座 (全 5 回)

### ●第 3 回 コミュニティの大切さ

6 月 10 日 (月) 14:00 ~ 16:30  
講師: 内山節さん  
(哲学者、NPO 法人森づくりフォーラム代表理事)  
「支えあい結びあう、人の力」「コミュニティの大切さ」について学ぶ講座。哲学的・歴史的な視点からコミュニティのあり方を考えます。

### ●第 4 回 利用者のニーズを理解する

6 月 28 日 (金) 10:00 ~ 12:30  
講師: 檜谷照子さん (保健師)  
その人の生活していくうえでの本当のニーズは何か、その人らしく暮らしていくために何が必要か、どのように関係を築いていったらよいかを学びます。

### ●第 5 回 相談、支援のためのコミュニケーション

7 月 8 日 (月) 10:00 ~ 12:30  
講師: 梅本和比呂さん  
(一社)メンタルヘルス協会代表理事)  
自分を知り、相手を理解するコミュニケーションを学び、より良い支援、相談活動をめざします。コミュニケーションを考えるすべての方に受けていただきたい講座です。

### NPO 法人アビリティクラブ たすけあい (ACT) TEL 03-5302-0393

※社会情勢を鑑みて、企画内容が変更、または中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

# もともと 素々に いらっしやいませ!

世田谷区の生活クラブ館地下1階にある、カフェ&ダイニング素々です。素々は、日本の伝統食を基本とした季節の味覚を大切に考え、生活クラブの消費材を中心に国産の素材にこだわり、化学調味料を使わずに調理しています。ぜひ一度お越しください。



▲テラス席もあります

## LunchTime 11:30 ~ 14:30

### もともとランチ

季節の野菜をふんだんに取り入れたおすすめランチ。週替わりメニューです。詳しくは右下の二次元コードをチェック!

- A ランチ 肉料理
- B ランチ 魚料理
- 平牧三元豚ハンバーグランチ



## Take-Out

お弁当とお惣菜はお持ち帰りができます。お電話でもご注文を承ります。



### 素々のレシピを再現!

#### フレンチドレッシング (作りやすい分量)

- ・なたね油 60cc
- ・すりおろし玉ねぎ 大さじ 1/2
- ・食酢 大さじ 1
- ・真塩 小さじ 1/4
- ・ホワイトペッパー 少々
- ・粒マスタード 小さじ 1/2

- ①なたね油以外の材料をよく混ぜ合わせる。
- ②なたね油を少しずつ、ボウルのヘリから伝い流し入れながら、都度よく混ぜる。
- ③お好みのサラダにどうぞ!



## 貸切プランのご案内

### TeaTime 15:00 ~ 17:00

5人以上の女子会やママ会に。お子さん連れも大歓迎!おいしく、楽しく、心地よいひとときをお過ごしください。

### DinnerTime 17:30 ~ 20:00

大人数でのご宴会・パーティからご友人、ご家族、グループでの気軽なイベントなど、さまざまなシーンでご活用ください。

※完全予約制です(2週間前まで)  
※メニュー内容はご相談ください



4月よりマネージャーとなりました。素々で食事を楽しんだみなさんが笑顔になれるよう、がんばっていきたくと思います。お友だちやご家族とはもちろん、おひとりでもぜひ気軽に立ち寄りください。お待ちしております!  
マネージャー 長谷川 清



CAFE & DINING

# 素々

もともと

## カフェ&ダイニング 素々

営業時間：月～土曜 (日曜定休)

11:30 ~ 14:30 (ランチタイム) 15:00 ~ 20:00 (貸切タイム)

東京都世田谷区宮坂3-13-13  
生活クラブ館 地下1階  
(館内にエレベーターもあります)

メニュー  
お問い合わせ  
ご予約はこちら▶



http://motomoto-zai.com/

TEL&FAX 03-5426-5216

生活クラブ館 B1F  
カフェ&ダイニング  
素々



小田急線経堂駅より徒歩3分

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