ジョイエス

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

生活クラブ 東京
10 2026 October



特集

使いこなして暮らしをゆたかに
生活クラブ活用術

子どもたちの未来をつくるスーパー

10/12～10/18は牛肉10%OFF!
ここだけのお肉フェア

育て方や飼料にまでこだわった生活クラブ自慢のお肉を多くのひとに食べてほしい!
9月～11月は3カ月連続、全デポーで「ここだけのお肉フェア」を開催中です。
10月の取組みは「牛肉」。期間中は牛肉が10%OFFになります!
デポーは都内に10店舗。配送利用の方も、この機会に
ぜひデポーに足を伸ばしてみませんか?

お近くのデポーはこちらから▶

パキスタンのスラムの子どもたちが通うアル・カイールアカデミーの第4分校の授業の様子。
NPO法人JFSAと協力し、古着のリユース販売事業を通じて支援を続けています（関連記事 P2）

組織の概要
（2026年8月末現在）

- ●組合員数（デポー含む）93,213人　●8月度加入445人／脱退615人
- ●8月度利用高13億4,336万円／世帯当り18,719円（デポー除く）

しるクンを探せ!



今月号にしるクンが何匹登場したか回答しよう!
正解者に抽選で消費材をプレゼント

回答はこちらから

消費材の向こう側

私たちが何気なく手に取っている消費材。生産者のもとでどのように作られているか、気になったことはありませんか？生活クラブでは組合員がさまざまなかたちで生産現場を訪れ、消費材について学ぶ活動を続けています。カタログだけでは分からない消費材の向こう側を紹介します。

第５回

まち東大和主催
生産者出会いの旅

伊達巻
こめや食品(株)



今回は、「伊達巻」や「グチ入りちくわ」などの魚肉練り製品、「しらす干釜揚」の生産者であるこめや食品（株）を、多摩きたの組合員24名（うち子ども3名）が訪問しました。参加した組合員の多くは、こめや食品の消費材の大ファン。製造現場の見学を楽しみに、大型バスで静岡県由比にある工場へ向かいました。工場では、職人の技や手づくりの工程を見学し、人の手が消費材づくりを支えていることを実感。冷凍・冷蔵していない作りたての消費材を試食し、そのおいしさを味わいました。また、原材料の確保が難しくなっている現状も伺い、利用して支えていくことの大切さをあらためて感じる訪問となりました。

消費材の品質を支える無リンすり身

伊達巻には、アメリカ産の洋上すり身を使用しています。洋上すり身は船上で水揚げした魚をすぐにすり身に加工するため、鮮度が高く、弾力のある食感が特長です。一方、揚げ製品には北海道で水揚げされた魚を加工した陸上すり身を使用しています。

市販の伊達巻の多くには、重合リン酸塩を添加した「有リンすり身」が使われています。生活クラブでは、重合リン酸塩不使用の「無リンすり身」の使用を消費材の基準に定めています。こめや食品でも、生活クラブの基準に則った無リンすり身を原料に使用しています。しかし近年は、漁獲量の減少に加え魚肉練り製品の消費量も減っており、消費材の品質に見合う無リンすり身の確保は年々厳しくなっています。組合員の利用が、生産者がこだわりの原料を使い続ける支えにもなっています。



魚肉に塩を加えて摺ることで、弾力や保水力が生まれます。製品の食感や味を左右する重要な工程で、魚肉の状態に合わせて杵の回転数や速度、臼の角度を見極める職人技が光ります

職人の技がつくるジューシーな味わい

こめや食品では、伊達巻の製造工程の多くを人の手で行っています。生地は、すり身に塩や調味料を加え、臼で練り上げて作ります。これを伊達巻1本分ずつ金属製の型に入れ、上下にバーナーを備えた細長い炉の中をコンベアで運びながら焼き上げます。仕上がりを左右する火加減は、職人が目で確かめながら細かく調整しています。焼き上がった生地はすべて人の手で巻き、その後ゆっくり冷凍します。こうして生地に細かな髪（す）が入り、食べるとその隙間から蜜やだしのうまみが広がる、こめや食品ならではのしっとりジューシーな味わいになります。



こめや食品の伊達巻は生地がやわらかく、機械で巻くと割れてしまうため、すべて人の手で巻いています。巻き作業に使う鬼すだれも補修しながら大切に使い続けています

こめや食品の消費材の注文はこちらから！（e くらぶ）▶

生産者出会いの旅に参加して

●生産者より●



こめや食品(株)
代表取締役　川崎（かわさき） 光一朗（こういちろう）さん

こめや食品の伊達巻は、組合員のみなさんの声と共に育ってきました。取組み当初はどっしりとした生地でしたが、「もっとふんわりした食感がよい」という要望を受けて改良し、甘みの調整や簡易包装化にも対応してきました。伊達巻の半分は組合員のみなさんの声、残りの半分は製造の工夫と職人の技でできていると思っています。

一方で、伊達巻の利用は3年前の約10万本から約8万本に減っています。利用数量の減少は、原料となる鶏卵の発注量にも影響します。また、無リンすり身の確保に向けては、同じように無リンすり身を使う生産者＊同士で情報交換を続けています。

毎週1品目でも練り製品を利用することが、無リンすり身を使った消費材を未来につなぐ力になります。練り製品にはさまざまな楽しみ方があります。伊達巻にバルサミコ酢をかけたバニラアイスを添えてデザートにしたり、ほぐしてマヨネーズと和え、パンにはさんだりするのもおすすめです。ぜひ日々の食卓で楽しんでいただけたらうれしいです。

●組合員より●



まち東大和
菊田（きくた） 美代子（みよこ）さん

娘はこめや食品の練り物が大好きで、デポーへ行くと必ず「食べたい」と手に取ります。お正月には伊達巻とグチ蒲鉾を毎年欠かさず利用しています。

子どものお気に入りの消費材を作る現場を見てみたいと思い、今回のこめや食品の生産者出会いの旅を提案し参加しました。工場では、職人さんが火加減を調整しながら伊達巻を焼き上げる様子を見学し、丁寧なものづくりへのこだわりを実感しました。また、利用の減少や原料の無リンすり身の確保が難しくなっている現状も伺いました。これからも生産者を応援しながら、日本の食文化のひとつである練り製品のおいしさを次の世代へつないでいきたいと思います。

生産者出会いの旅とは

組合員が消費材を深く知り、生産者と交流しながらつながりを育むことを目的に、組合員が産地を訪れて生産現場を見学し、生産者の思いを直接聞く企画です。地域の生活クラブやまちが主催し、新しく加入した方も含め、多くの組合員が参加しています。2025年度は46企画が実施されました。

＊魚肉練り製品の生産者：Umios（株）、こめや食品（株）、全国農協食品（株）、（株）高橋徳治商店、伏見蒲鉾（株）

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

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・カイールアカデミー*1 を支援しています。生活クラブでも 2000 年から、のべ 44,438 人（2026 年 8 月末現在）の組合員が回収に参加してきました。

*1 アル・カイールアカデミー：パキスタン最大の都市カラチ市にある、本校・分校・カレッジをあわせて約8,000人が学ぶ無料の学校。1987年にカラチ市のスラムで設立しました

イベントでも回収します

10月3日(土)、4日(日) 10:30～16:00
生活クラブ館（世田谷区宮坂3-13-13）
デポーせたがや秋まつり

10月31日(土) 11:00～15:00
練馬センター（練馬区中村南2-22-3）
展示即売会



受付期間：10月1日(木)～12月28日(月) 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）＞
・バッグ類(スーツケース不可)・ポーチ/財布類(カビ、傷み注意！)・ぬいぐるみ（電池駆動のものは不可）・タオル/ハンカチ類(新品と中古は分けてください)・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）（ピアスとヘアアクセサリー不可）・メガネ/サングラス（度数問わず、フレームのみも可）（フチなし、半分のフレーム、フレームが壊れたものは不可）・毛布/綿毛布・タオルケット・シーツ・掛敷ふとんカバー（敷パッドとベッドパッドは不可）・カーテン(レース可)・テーブルクロス(大きいサイズ)・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)・大人用手袋(新品同様)・帽子(麦わら不可)・スカーフ(ストール、マフラーは不可)

＜大人用衣類＞※性別・季節・素材問わず可・カジュアルシャツ/ブラウス/ワイシャツ/Tシャツ/ポロシャツ/カットソー（半袖、長袖とも可）（キャミソール不可）・トレーナー/パーカー/フリース・ジャケット/アウター類（ジャンパー/ダウン/ベストなど）・ジーンズ/長ズボン/短パン（七分丈、五分丈も可）(スカートは不可)・ジャージ（上のみ、下のみも可）（学校用不可）・ニット類（セーター/カーディガン/ベスト）・ワンピース・男性用スーツ（上下セットのみ可）（女性用不可）

＜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、トレーニングパンツも可）

新品のみ(中古不可)
・着物の反物（絹、麻、綿）（ウール、ポリエステルは不可）・女性用下着（ブラジャー、ガードル、ボディスーツ、カップ付きインナーは中古も可）・男性用下着（半袖、ランニング、ブリーフ、トランクスは中古も可）・靴下（ストッキングは不可）・枕カバー・毛糸/レース糸（使いかけは不可）

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

JSFA 活動報告

1996年に約10トンの古着をパキスタンに送り出した第1回輸出。今回で98回目となるコンテナの送り出しを、7月2日に行いました。朝から降り続く雨の中、千葉ダルク※2のメンバーを中心に集まったボランティアの方と共に、衣類などの包みを雨に濡れないようシートで覆いながら運び出します。今回の輸出先はタイです。タイではぬいぐるみやバッグ、アクセサリーなどの需要が高く、コンテナ1台に積み込む重量は17トン前後になります。互いに声をかけ合いながら運び出し、4時間ほどでコンテナをいっぱいにすることができました。タイではJFSAの連帯事業パートナー「P&Jカンパニー」が卸販売し、収益をパキスタンの子どもたちの教育支援に役立てています。



積み込み作業。袋の中身はバッグやぬいぐるみです

※2 千葉ダルク：薬物などの依存症から回復し、社会復帰をめざす人のための回復支援施設。回復した経験をもつスタッフが中心となり運営しています。

8月13日千葉豪雨災害でJFSA千葉センターも倉庫全体が膝上まで浸水する被害を受けました。衣類等のお持ち込みや回収を制限するなど、ご心配、ご迷惑をおかけしました。多くのボランティアの皆さまに支えられ、10月からの回収は予定通り実施できる運びとなりましたので、ぜひご参加ください。心配や応援のメッセージをお寄せくださった皆さまにはこの場をお借りして心より感謝申し上げます。

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。保管場所、作業効率の問題のため、段ボール箱は使わないでください
・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
・直接持ち込みの場合は予約が必要です

送り先 問合せ
〒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（木曜定休）

使いこなして暮らしをゆたかに 生活クラブ活用術

生活クラブには食材などの共同購入以外にもさまざまな活動、機能があります。子育て、介護、地域活動、働く場づくり、政策提案運動、農園、などなど。今回は生活クラブのしくみを使って暮らしをゆたかに、元気に活動している組合員からその活用術を紹介します。

消費材レシピ編 ～まち目黒～



シュミッツ 匡乃さん

みんなで牛乳を利用しよう！おススメ牛乳レシピを紹介します

生活クラブには 2012 年に加入しました。当時は、日本では報道していない東京電力福島第一原発事故のニュースを海外のメディアが先に報道しているの見て、日本社会の情報公開に不安を抱いていました。安心できる食材を選びたいと思っていたところ、友人から生活クラブを勧められて加入しました。
今回紹介するレシピは、市販のハーブ入りフレッシュチーズは原材料はとてもシンプルだけど、保存料などの食品添加物が使われていることに気づいて誕生したレシピです。家にあるもので作れるのなら、せっかくだから生活クラブの牛乳で作りたい！と思いました。子どもたちにも好評で、牛乳 900ml を 1 本使って作りますがあっという間になくなってしまいます。

パスチャライズド牛乳で作るガーリック＆ハーブのカッテージチーズ



材料

パスチャライズド牛乳 900ml 1 本
純りんご酢※1 大さじ 3
香るミックスハーブソルト※2 1/3 袋
パセリ みじん切り小さじ 1
にんにく 1/2 片
真塩 お好みで
ベトナム産ブラックペッパー（あらびき） お好みで

※1 純りんご酢を使うとホエイがまろやかになるのでおすすめ。食酢や純米酢、国産レモン果汁 100%（ストレート）でも代用可
※2 真塩でも代用可

つくり方

1. にんにくはすりおろし、パセリはみじん切り
2. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前におろす
3. 純りんご酢を入れて軽くかき混ぜ、モロモロとしてくるまで冷ます



4. ボウルにザルを置き、その上にさらし（キッチンペーパーでも可）を敷き、3 を流し入れる



5. 分離した固形物と、黄色みがかった水分に分かれたら、固形物の水気を軽く絞る



6. 5 に 1 と香るミックスハーブソルトを混ぜ、お好みで真塩・ブラックペッパーを加え、味を調える



7. 冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください

※ 5 の水分は「ホエイ（乳清）」といって栄養素満点で、味噌汁やカレーに使ったり、冷やしてそのまま飲むのもオススメです

応用レシピ

5 でできた固形物（カッテージチーズ）をそのままパンに塗って、はちみつをかけても◎。ミックスハーブソルトのかわりに 6 の行程でお好みの調味料、ハーブなどを足してオリジナルチーズを作ってもおいしくいただけます。

まずは飲んで、おいしさ実感！



生活クラブのパスチャライズド牛乳

日本の牛乳は 120 ～ 135℃で 2 秒間加熱殺菌する「超高温瞬間殺菌」が主流。しかし、生活クラブの牛乳は生乳の風味や品質の良さを大切にするために、72℃ 15 秒間加熱する「パスチャライズド製法」で作られています。熱による成分の変性が少ないので、牛乳本来の風味や香りを感じられるのが特徴で、初めてパスチャライズド牛乳を飲んだ 100 人を対象にしたアンケートでは 72% が普段飲んでいる牛乳と比べて「違いを感じる」と回答しました。飲んだことがない方、ぜひ一度試してみてください。

ビオサポレシピ▼



ワーカーズ・コレクティブ編 ～まちあきるの～



森川 昌美さん（右）とお子さん

ワーカーズ・コレクティブ 草の実

植木事業・イベント事業・生活クラブ東京の委託事業（協同村ひだまりファーム※管理）を行う事業所です。植木事業ではお庭のお手入れや剪定、イベント事業は石窯ピザ・パン焼き体験や草木染めなど、気軽に自然と親しめるイベントを開催しています。
※あきる野市にある、果樹園・畑・キャンプ設備などを備えた生活クラブの農空間



▲草の実メンバーのみなさん

ワーカーズ・コレクティブって？

ワーカーズ・コレクティブ（以下ワーカーズ）とは、働く人たち全員で資金を出し合い、全員で経営と労働を担う非営利の協同組合です。暮らしに必要なものやサービスを中心に、事業を通じた地域貢献やメンバーのより良い暮らしを目的に運営されます。誰か一人が経営者として責任を負うのではなく、メンバー全員が労働者・経営者として意思決定の場に参加します。



私らしく地域ではたらく

●「草の実」で働きはじめたきっかけは？

2023 年にまちあきるので「協同村フェス」を開催した時、準備などで草の実の方と一緒に活動して、すごく楽しかったんです。当時はメンバーが 2 人だけで、まち総会の時に「一緒にやらない？」と声がかかった時にやってみよう！と思い、お試し期間を経てメンバーになりました。ワーカーズという働き方のことは少しずつ知っていきました。

●仕事はどんなことを？

まずは協同村の管理です。イベント事業は企画の立案～実施までメンバーで話し合って決めます。昨冬初めて開催した「なんにもしないで焚き火とコーヒーを楽しむ会」は好評でした！協同村の外では植木事業も行っています。先日、個人宅のお庭のお手入れを初めて担当しました。日々、新しいことへの挑戦です。
仕事の様子やイベント案内は Instagram に掲載していますので、ぜひご覧ください。

▲草の実 Instagram



協同村内で剪定作業▶

●課題はありますか？

賃金や福利厚生をもっと手厚くできたらいいと思います。今の賃金では、この仕事だけで生活するのはなかなか厳しいです。どうしたら事業として継続していけるか自分たちで考えないとですね。先日は就業中の保障について相談し、学習会を開催して自分たちの働く条件を話し合いました。

●ワーカーズという働き方

それぞれが自分のできることをすり合わせながら働いています。私は夏が得意なので、暑さが苦手なひとがいれば引き受けたり、別の方は力仕事は難しくても広報を担当したり。子育て中のメンバーが多いので助け合っていますね。働くひとは「雇用主と労働者」ではなく平等なので、誰か一人の困りごとは全員の困りごととして見逃さず、無理なく続けられる運営を意識したいです。
ワーカーズという働き方には、ただ自分の労働をお金に換算するだけではなく、その地域で働くゆたかさがあると思います。興味のある方はぜひ仲間になってほしいです。



▲石窯ピザ焼き体験

都内に広がるワーカーズ・コレクティブ

1984 年、生活クラブ東京の業務受託事業として都内に 10 のワーカーズが設立されました。現在は配食サービス、パン・菓子の製造販売、カフェ、清掃事業、生協業務受託（配送・デポー）、保育、介護などさまざまな事業を行うワーカーズが活動しています。ワーカーズ運動がめざすものの一つは「私らしく働き、地域をつくる」こと。地域の中で人と人とのつながりや自然との共生を大切に働きたい、そんな思いを持つ方、まずは地域にどんなワーカーズがあるか見てみませんか？

都内のワーカーズはこちら（東京ワーカーズ・コレクティブ協同組合 WEB ページ）▼

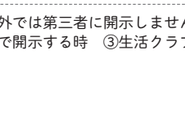
Q わたしの声Q＆A A

Q: 届いたカット牛肉が血だらけで気になりました。大丈夫でしょうか?

A: いつも生活クラブの牛肉のご利用をありがとうございます。

牛肉の赤い汁ですが、血液ではなく、「ミオグロビン」という筋肉に含まれる色素タンパク質が水分と混ざり合って溶け出したものです。空気に触れる面積が多い場合や、加熱中・解凍時に出てくるもので、食べても害はありません。ガスパック包装ではドリップシートで吸収していますが、脱気パックではシートを入れられないため、そのまま溜まっていることがあります。臭みや傷みを避けるため、開封時にはキッチンペーパーなどで拭き取ることをお勧めします。冷凍する場合も拭き取ってから冷凍することで、解凍時に出るドリップを抑えられます。

生活クラブの牛肉は、霜降り高級牛でも輸入赤身牛でもない、安心して適正価格で食べられる赤身中心の国産牛肉です。今年度より「キタノチカラウシ」と名付け、全国の組合員が一丸となって取り組みしています。キタノチカラウシを永く食べ続けていくために、今後とも応援していきましょう。



東京役員のリレーコラム



都市に農地があるということ

今年度「都市農業推進プロジェクト」を立ち上げ話し合いをすすめています。

「近所の畑には野菜がたくさんあるのに、なぜ近くで買えないの?」生活クラブの青果物の取組みは、そんな組合員の素朴な疑問から始まりました。

1976 年、組合員自身が地域の生産者を探し、話し合い、野菜を届けてもらう活動を始めました。近くの畑で作っている野菜を食べること=「顔の見える関係」「農法が確かめられる」「新鮮」「都市農業を守り育てる」「緑の確保、緊急時の避難場所」「子どもの教育の場」など多くの意味を持つものでした。その後、「アテになる野菜」を届けるため、全国の生産者とも連携し、現在の共同購入の仕組みがつくられました。

一方で、都市の農地は相続や後継者不足、都市開発などにより減り続けています。私たちは、なぜこの野菜を食べるのでしょうか。野菜が育つ畑や生産者の思い、農業を取り巻く環境を知り、都市に農地があることの価値を考えることも、生活クラブの大切な取組みです。もう一度原点に立ち返り、私たちは何を残していくのか、共に考えていきたいと思います。

(生活クラブ東京　副理事長　豊崎 千津美)

8月 理事会報告 議案抜粋

- まちなか市民ソーラー事業に関する進捗と共同運営連携協定の締結について
- 株式会社アプラス加盟店契約に係る法人連帯保証人の承認について
- 営農型太陽光発電に関する制度改定案に対する意見提出について
- 「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」取り組みについて
- 「2026 年度総括および 2027 年度方針策定資料」の体裁とスケジュールについて
- 一般社団法人 生活サポート基金への融資について
- 組合員活動 DX の進捗状況とプロジェクトの開催について
- たねと食とひと@フォーラム 2026 年度講座への賛同（広報協力）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

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または WEB で提出できます。みなさんの声をお待ちしています。

氏名　　電話番号

センター　組合員
デポー　　コード

提出日 /

事務局記入欄	
センター/デポー	東京本部
／印	

〈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

※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ご本人を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

● WEB でも詳細の確認・お申込みができます➡

展示即売会

スーツ・ジャケット・ワイシャツのお仕立て

●デポーせたがや 展示会
10 月 3 日（土）4 日（日）10：30 ～ 17：30
会場：生活クラブ館（世田谷区宮坂 3-13-13）
TEL： 03-5426-5211（デポーせたがや）

●デポー八王子みなみ 展示会
10 月 17 日（土）18 日（日）10：30 ～ 17：30
会場：デポー八王子みなみ（八王子市別所 1-69-5）
TEL： 042-670-3099

●デポー東村山 展示会
10 月 24 日（土）25 日（日）10：30 ～ 17：30
会場：デポー東村山（東村山市久米川町 3-32-44）
TEL： 042-399-7151

問合せ 展示会関連
TEL 03-3324-4502（10：00 ～ 16：00）
定休日：火・水・日

●きく屋宝石店 秋の逸品会
10 月 23 日（金）11：30 ～ 19：30
24 日（土）10：30 ～ 19：00
25 日（日）10：30 ～ 18：00
会場：東京交通会館 12 階カトレアサロン
（千代田区有楽町 2-10-1）
組合員のみなさまに特別価格で販売しております。リフォームや特別ご奉仕品など、数多くのジュエリーを取り揃えて、ご来場をお待ちしております。

●パラマウント靴の内覧会 要予約
11 月 6 日（金）7 日（土）9：00 ～ 18：00
予約受付期間：10/19 ～ 10/30（先着順）
会場：ポディア飯田橋店（新宿区新小川町 9-6）
男女靴、ウォーキングシューズ、子ども靴ほか、インソール調整、修理も受け付けます。詳しくは 10/12 ～配布のチラシをご覧ください。

問合せ 事業部
TEL 03-5426-5206（9：00 ～ 17：00）
定休日：土・日

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
ページ右上の二次元コードより申込みできます

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
10 月 10 日（土）11 月 7 日（土）
11：00 ～ 13：00
参加費：1,800 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。

NPO 法人地球野外塾との共催企画

●オーバーナイトミニマルキャンプ
10 月 17 日（土）9：30 ～ 18 日（日）12：00
参加費：9,000 円／1 人
道具に頼らないで知恵に頼るキャンプ方法を体験します。

●イチから作るドラム缶風呂
11 月 8 日（日）9：30 ～ 16：00
参加費：5,000 円／1 人
秋川のきれいな水と河岸の地形を生かして、手づくりの露天風呂を楽しみます。

協同村・綿サークル

●糸紡ぎ体験とスワッグ・リース作り
11 月 8 日（日）
10：00 ～ 12：00、13：00 ～ 15：00
参加費：500 円／1 人
綿の収穫と糸紡ぎを体験し、綿を使ってスワッグやリースを作ります。

問合せ 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

生活クラブの学校

受講料は組合員価格（記載のない場合無料）
オンライン・会場の記載がない場合は、
生活クラブ館（世田谷区宮坂 3-13-13）開催
ページ右上の二次元コードより申込みできます

【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】

食農共育講座

●家庭の食医 実践編（第5回）
10 月 13 日（火）10：30 ～ 12：30
講師：中島玲子さん
（漢方薬・生薬認定薬剤師、国際中医師、国際中医薬膳管理師）
受講料：2,800 円／回
人間は自然の一部です。季節や気候、生活環境などが心と体に影響します。今期最終回の 10 月は「耳」で起こりやすい症状について、実践的に役立つ力を身につけます。

●セミナー&クッキング（第5回）
10 月 16 日（金）10：30 ～ 13：00
セミナー講師：近藤恵津子さん（CS まちデザイン理事長）
料理講師：小林つかささん（CS 料理講師）
受講料：4,900 円／回
食材選びに役立つセミナーと、おいしい料理を習って楽しく食べるお得な講座です。
セミナー：日本の養殖業の今とこれから
メニュー：台湾料理三杯きのこ、牡蠣のスープ

●親子で Let's cook！
10 月 18 日（日）10：00 ～ 12：00
講師：小林つかささん（CS 料理講師）
受講料：6,000 円／親子（年中～小学生）2 人 1 組
食への関心は「体験」から。親子で協力して楽しく料理し、おいしく食べましょう。
メニュー：キッシュ、パンプキンサラダ

●CS・まちデザイン NPO20周年記念講演～これまでの 20 年とこれからの 20 年～（会場のみ・要申込）
10 月 31 日（土）14：00 ～ 16：00
講師：近藤恵津子さん（CS まちデザイン理事長）ほか
CS が学校の授業などで発信してきたオリジナルプログラムの内容から、この 20 年の食の変化を確認し、次の 20 年にどう食べていくべきかを考える講演です。
また、忙しい日々にこそ役立ててほしい、手軽に作れて満足度の高い料理を CS 料理講師がデモンストレーションし、お味見していただきます。（参加費無料）

問合せ 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）

ACT の地域育て・自分育て講座（全 12 回）

●第 8 回 認知症本人と家族をささえる（オンライン講座）
10 月 16 日（金）10：30 ～ 12：30
講師：香丸眞理子さん（NPO 法人 ACT-SPSD 研究会代表）
ACT での認知症模擬演技者の取組みを紹介し、認知症になっても生きがいを持って生活するために、地域でささえあってできることを考えます。

●第 9 回 認知症の病気の理解（オンライン講座）
10 月 30 日（金）14：00 ～ 16：30
講師：古田伸夫さん（精神科医師、浴風会病院認知症疾患医療センター長）
早期に対応することで認知症の進行は遅らせられると提唱する講師より、ご本人と家族の気持ちを尊重しながら、家族以外の力も借りる考え方を学びます。

●第10回 大切な人を亡くした方が悲しみとともに歩むために～グリーフケアの基本～（オンライン講座）
11 月 2 日（月）10：00 ～ 12：30
講師：井出敏郎さん（公認心理士、米国臨床心理学修士（MA）、一般社団法人日本グリーフ専門士協会代表理事）
多死社会を迎え、喪失体験をされた方の理解・配慮の基本を、国内外でグリーフケアの実践的な学びを提供している講師より学びます。

●第11回 発達障がいの理解（会場のみ）
11 月 2 日（月）15：00 ～ 17：30
講師：星山麻木さん（明星大学教育学部教授、保健学博士、（一社）こども家族早期発達支援学会会長）
長年支援に携わり人材を育ててきた講師より、温かな繋がりをつくり、学び合うことの大切さを伺います。自分自身や相手の特性を理解し、自然と支援できることをめざす講座です。

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

※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。

ジョイエス
2026
10
発行　生活クラブ生活協同組合東京 理事会
発行日　2026年9月28日
編集　広報政策委員会
〒156-0051 東京都世田谷区宮坂3-13-13
TEL 03-5426-5204
FAX 03-5426-5205
https://tokyo.seikatsuclub.coop/

ようこそ！ CO-E コエ

仕事や勉強での利用に！ レンタルオフィスに！ 交流や情報交換の場に！

コワーキングスペース永福

永福町駅から徒歩3分、デポーすぎなみ永福の2階にある「コワーキングスペース永福（愛称：CO-E）」は、生活クラブ東京が2019年に開設した地域のコワーキングスペース。コワーキングの”コ”とは、「CO（共同・協同）」の意。―「個」から「CO」へ―
コワーキングスペース永福は、フリーランス・テレワーク・会社経営の方々や、地域の学生のつながりの拠点となって、「多様な働き方」「さまざまな学びの場」「交流の場」「創造の場」を応援・提供する空間となることをめざしています。





デポーの裏に入口があります▶

利用法

ドロップイン（一時利用）　まずは気軽に

コワーキングスペースの共有エリアが利用できます。
フリードリンクや、消費材の飲料自販機、休憩スペースのソファー席にはちょこっと嬉しい消費材のお菓子もあったり。1階デポーすぎなみ永福で買ったお惣菜など、飲食物の持ち込み可！
1時間から1日まで、予定に合わせて利用できます。







ソファー席

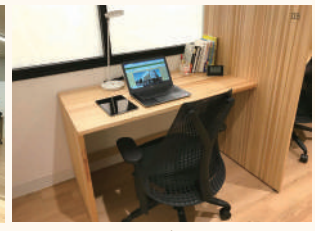
生活クラブの自販機だ！

月額会員　慣れたら

会員専用の「固定ブース」、隣に間仕切りを設けた「シェアデスク」、共有スペースのみの「コワーキングエリア」の3タイプがあります。ダイヤル式施錠ロッカー、法人登記 / 住所利用、郵便物受取サービスなどのオプションもつけられます。



シェアデスク



固定ブース

グループ利用なら

レンタルルーム　会議に　趣味に　教室に

さまざまな用途に使えるレンタルルーム。会議室仕様の2部屋は、中央の仕切りを外すと大きな1部屋になります。また、靴を脱いで上がれる無垢材フローリングの多目的ルームもあります。



会議室



多目的ルーム



コワーキングスペースというと「仕事をするための場所」というイメージが強いかもしれません。でももっと気軽に、たとえば「家とは違った場所で集中して読書をしたい」という時などにもご利用いただけます。「どんな所なのか一度見てみたい！」という方、ご見学はいつでも受け付けていますので、デポーでのお買い物ついでなどにお気軽にお立ち寄りください。

スタッフ　大西さん

お得なチケットもあります

『デイチケット』
ドロップイン1日×10日分の料金で11回使える回数券

『U18フリーパス』
18歳以下の学生の方が1カ月または2週間フリーで使えるパス

交流イベント　ど・どくしょ会

毎月1回土曜の朝 10:30～12:00
主にテーマ本を読んで、時にはお題を決めて、その感想を語り合います。
オンライン（Zoom）で開催しています。
詳しくはホームページをご確認ください。



コワーキングスペース永福

ご案内

【平日】　9:00～21:00（受付時間 9:00～20:00）
【土日祝】9:00～17:00
【休業日】年末年始、ゴールデンウィーク、夏季休業
杉並区和泉3-7-1 生活クラブ館杉並2階
（京王井の頭線「永福町」駅 徒歩3分）
https://coworking-eifuku.com/



FSC ミックス紙 FSC® C020828