

# クローバー

2025年9月30日発行

生活クラブ埼玉 所沢東支部運営委員会

<https://saitama.seikatsuclub.coop/>

FAX 049-259-5817

## チラシまきのおねがい



### チラシまき隊 みなさまへ

今年度2回目のチラシまきをお願いします。10月14日（火）にみなさまのお手元に配布予定です。配達便でお届けしますので、ご自宅周辺などに配布をお願いします。♡N♡

れん

## 連の登録申請をお願いします

連の登録を希望される方は12月の支部委員会に届くように所定の申請をお願いします。12月支部委員会は12月9日（火）の予定です。よろしくお願いいたします。♡N♡

## 【コラム】 ～ 連 花のある暮らし ～

アグロエコロジーという言葉があります。アグロ＝農業、エコロジー＝生態。つまり、生態系（自然）と調和しながら作物を育てる農法です。

雑草の繁る草原に座ると、聞こえてくる小さな音。カサッ、コソッ、パチパチ……。風にゆれる草のざわめき、イネ科の花がはじける音、小さな虫の営み。そこには、人間とは違う世界があり、ああ、みんな生きていると感じます。

連「**花のある暮らし**」では、所沢市民大学ファームで、小さな畑を借りました。そこに、土の中の微生物から蝶やバッタまで、たくさんの小さな生き物たちと共に育つ畑を作りたいと思っています。♡H♡

## Tハウス開催のお知らせ

Tハウス Fika 10月15日（水）13時～15時、松井まちづくりセンターにて開催予定です。詳しくは、後日配布されるチラシをご覧ください。♡N♡

## クリスマス&正月用品試食会のお知らせ

10月20日（月）10時30分からクリスマス&正月用品試食会を開催します。皆様のご参加をお待ちしております！詳しくは、今回一緒に配布されたチラシをご覧ください。



♡N♡

今年度の重点品目  
★“牛乳・乳製品”★

## 牛乳・乳製品のレシピ紹介

今回は、10月20日（月）に開催予定の「クリスマス・お正月用品試食会」でも作る予定の『超簡単！コーンスープ』のレシピを紹介します。

### 超簡単！ ◇コーンスープ◇

材 料 ○コーン缶クリームスタイル  
○牛乳  
○塩コショウ



- ① 鍋にコーン缶を空けて、好みのトロミまで牛乳を加えて火にかける。
  - ② 牛乳が温まったら、塩コショウで味を調える。
- ☆コーン缶1個につき牛乳250mlで、だいたい2人分です（けっこうシャバシャバしています）。これを基準に適宜作ってみてください。

## 所沢ブロック公式 HP のご案内

所沢ブロックのホームページ（右下のQR）で、支部などが開催するイベントの情報が見られるようになりました！随時更新していますので、ぜひご利用下さい♡

れん  
連やTハウスのイベントも掲載できます。

所沢ブロック

Q 検索



「支部の情報（所沢東支部）」（スマホは右上3本線）のページに機関紙クローバーをカラーで掲載しています。

