

あけましておめでとうございます。

生活クラブの消費材で、美味しいお正月を迎えられたでしょうか。今年も生活クラブの美味しい消費材をお楽しみください♡

ブロックニュースでは、お得な情報や楽しいイベント情報をたくさん載せていきますので、毎月チェックしてくださいね。

今年も生活クラブを、どうぞよろしくお祈りします。

本紙は、1ヶ月間保存してください。



ご存じですか？「丸エビ倶楽部」

丸エビ倶楽部は、茨城県内で農業を行っている生産者グループです。土作りに力を入れ、農薬を減らし、なるべく化学肥料に頼らない農業に取り組んでいます。丸エビ倶楽部の野菜は、生活クラブ連合会にも出荷されており、普段は、埼玉にある配送センターに運ばれてから全国の組合員に配達されます。茨城では、野菜の美味しい冬季限定で独自の取り組みを行っています。

独自取り組み野菜のおすすめポイント！

- ①いつものカタログより低価格！
- ②カタログでは扱っていない野菜の取り組みがある！

なぜ農薬や化学肥料を使わないほうがいいの？

農薬は、殺虫剤や除草剤のことで、中には毒性が強いものもあります。畑にまかれた農薬は川や湖沼などに流れ、生態系に影響を与えたり、私たちの飲み水が汚染されたりします。

化学肥料を使うと生育期間が短くなります。有機肥料での栽培は一般に生育期間が長いので、畑でたくさんの太陽を浴びて、より自然に近い栽培法です。

げんき米を食べよう！

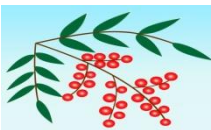
茨城独自取り組みの「げんき米」は、丸エビ倶楽部の生産者と生活クラブ組合員との共同開発品です。げんき米は、化学肥料を使わず、農薬も茨城の慣行栽培の半分以下の使用量です。丈夫で美味しいお米にするために、稲の間隔を広くとって植えています。そのため、同じ広さの田んぼでも通常の栽培法よりも収量が落ちてしまいます。市場よりやや高めめの価格になりますが、味は抜群！ぜひ食べてみてくださいね。

1号ゆめひたち 茨城で開発された品種です。冷めても美味しいのが特徴。おすしやおにぎりに。

2号コシヒカリ 食のカタログで扱っているお米のほとんどは、いくつかの品種が混ざったブレンド米。コシヒカリ100%のげんき米2号は、もちもちで美味しいですよ！

旬の野菜で食養生！

寒さで免疫力の落ちる冬は、なるべく体に負担をかけないのが理想です。農薬が体に入ると解毒をするためにエネルギーが使われます。そのため、減農薬のお野菜を食べることをおすすめします。そして、地元でとれた旬の野菜を食べるのが健康に良いとされています。身体を温める白菜、大根、かぶなどの冬野菜で、寒さに負けず、健康に暮らしましょう。お米もまた、身体を温める食材です。積極的に食べたいですね。



丸エビ王産物企画のご注文は、野菜、げんき米とも注文書裏面の「単協独自品」の欄で。インターネット注文の場合は、地域のカatalogより。



イベントには組合員でない方も参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。
×切を過ぎた場合には、水戸センターまで電話またはFAXでお申込み下さい。
申込みはコピーや、紙にお名前、電話番号、参加したいイベントを書いて提出でもOK！

申込は裏面の
申込用紙にて

Everyday ♪ トマトケチャップ

開催しました！！



10月22日(火)ひたちなか市のワークプラザ勝田にて生活クラブのトマトケチャップでおなじみ「コーミ」の相馬さんから、おいしさの秘密を語っていただきました。みんなすっかりお話に引き込まれました。

安価な輸入の濃縮トマトに頼らず、国産トマトの風味を生かしたケチャップ。

そのための炎天下、猛暑の中での収穫作業のお話など、たくさんの方の苦勞の結晶のようなケチャップなのだあらためて実感。

鶏肉のトマト煮をいただきながら、添加物や香料でごまかさない本物の味で「子ども達の味蕾と未来を守りたい」を確認しました。

ぼくぼくらぶ

甘夏デザートカフェ

日時：1月19日(木) 10:30~12:30

場所：水戸センター

申込締切り：1月12日(木)

*お子さまの見守り希望の方はお子さまの飲み物をご用意ください。

甘夏を♡知って♡学んで♡味わおう!!

熊本から甘夏の生産者をお招きし、こだわりの栽培方法、農業への想いなどのお話を伺います。

甘夏ティータイムもお楽しみに！

メニューは「甘夏ピール・マーマレード・甘夏寒天・甘夏ケーキ・甘夏スムージー」です。実も皮も全部使います。驚きのおいしさのスイーツをぜひ体験してください。

本格キムチ作りに挑戦

日時：3月7日(火) 10:30~12:30

場所：水戸センター

韓国の伝統的な漬け方にこだわった白菜キムチ作りを皆さんも体験してみませんか？自分で漬けたキムチは持ち帰りできます!!

*詳細は後日配布予定のチラシをご覧ください。

ビオサポキッチン

鮎分 恵方巻とお魚料理

日時：1月27日(金) 10時~13時

場所：水戸センター

申込締め切り：1月20日(金)

地場生産者の「塩屋」さんから、フライパンでお魚を簡単においしく調理する方法を教えてください。

バレンタイン 生チョコ作り & ひな祭り

日時：2月10日(金) 10時~13時

場所：水戸センター

*詳細は後日配布されるチラシをご覧ください。

消費材紹介コーナー

弁当・おかずセット

忙しい時、疲れている時にも栄養バランスのとれた食事ができます。化学調味料・保存料 不使用で安心して食べられます。

その1

【6種のおかずセット・青椒肉絲】

野菜もたっぷり入ったお弁当で彩よくボリュームがあります。ご飯の量を自分で調節でき、幅広い年代向けです。



生産者交流会(まち水戸主催)

生活クラブの美味しいパスタの秘密を聞こう!

パスタの美味しい茹で方や、パスタのおいしさの秘密を、パスタの生産者「ニューオークボ」の方に、直に教えていただきます。超簡単な、美味しいパスタの作り方なども紹介していただきます♡ いろいろな種類のパスタの試食もあります。お楽しみに!

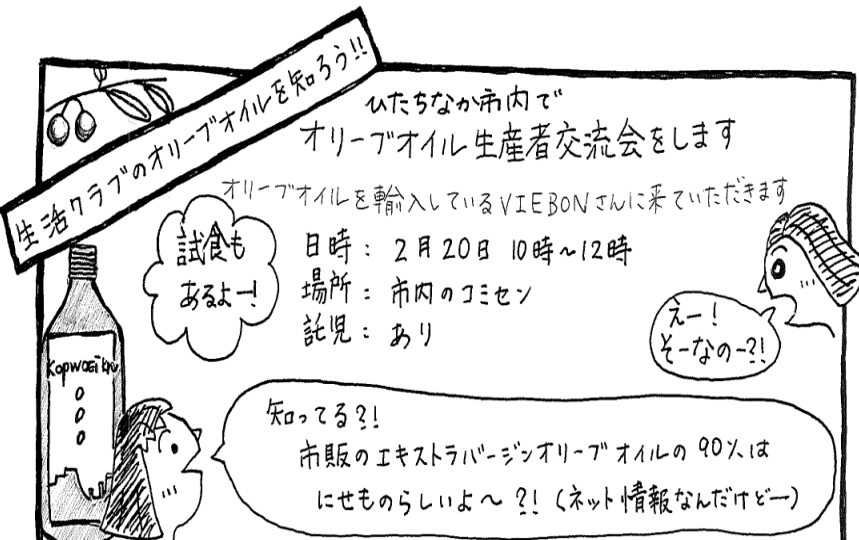
日時: 2月7日(火) 10:00~12:30
(受付開始 9:45)

場所: 水戸センター

参加費: 300円

申込締切: 1月30日(月)

*お子さまの見守りあり。お子様の飲み物をご用意ください。



生活クラブのオリーブオイルを知らう!!

ひたちなか市内で
オリーブオイル生産者交流会をします

オリーブオイルを輸入しているVIEBONさんに来ていただきます

日時: 2月20日 10時~12時
場所: 市内のコミセン
託児: あり

試食もあるよ!

えー! そなの-?!

知ってる?!
市販のエキストラバージンオリーブオイルの90%はにせものらしいよ~?! (ネット情報なんだけど)

* 詳細は今後出るチラシをご参照下さい。

ナイスタイミング! 両方出ればパスタ料理はバッチリね



♣まち水戸イベント情報♣

「甘夏デザート作り」

美味しい甘夏のピールが、簡単に自分で作れるようになります♡ピール作り名人直伝です!・

すっきりとした甘さの、甘夏ゼリーも作ります♡作ったピールのお持ち帰りもあります。

日時: 1月13日(金) 10:00~12:30

場所: 水戸センター

参加費: 300円

持ち物: エプロン、マスク、三角巾、あまり重くないホーローのお鍋をお持ちの方は当日お持ちください。

申込締切: 1月11日(水)

*お子さまの見守り希望の方は1月9日締切り
お子さまの飲み物をご用意ください。

「鍋帽子調理ワークショップ」

鍋帽子でじっくり火を通すやさしい味のカレーやお米も炊きます。光熱費も節約できてお財布にもやさしいのです。

日時: 1月31日(火) 10時~12時

場所: センターにお問い合わせください。

「茨城で暮らすなら知っておきたい 放射線の基礎知識」講座

【内容】

- *生活クラブ全体の甲状腺検査報告会参加者のお話。
- *くつこつ測り隊(震災後、身近な公園などの放射線測定をしています)のメンバーに放射線基礎知識&広域避難計画について話していただきます。

日時: 2月23日(木) 10時~12時

場所: 水戸センター

参加費: 無料 (申込締切り 2/16)

託児: エッコロでお預かりします (締切り 2/16)

♣まちひたちなかイベント情報♣

「寒い冬にはあったかお鍋♪」

いろいろな種類のお鍋(トマト鍋、キムチ鍋など)を試食します。鍋パだよ~!

日時: 1月23日(月) 10時~12時

場所: 市毛コミュニティセンター

託児: あり(予約締切り 1/16)



まち水戸 Presents

フェルトボールをつくろう 活動報告 & 次回予告



みなさんピンに詰まったフェルトボールを見ると「かわいい~!」と癒されていました! 最初は作れるかしら? と心配そうでしたが、作り終わったら「帰省したお孫さんと一緒に遊ぶ」「おみせごっこをして遊ぶ」と笑顔でした☆

フェルトボールが色々な場面で喜ばれていたら、と思うととてもうれしいです!

次はあなたも作ってみませんか?

1/30(月) 10:00-12:30@水戸センター
参加費 2000円おやつ付き



1/9~3/3 冬の共済キャンペーン 始まりま〜す♡

詳しくは、カラー版雪だるまちゃんのチラシをご覧くださいね！！



それと・・・ ☕ 🍎 🍷 🍏 🍫

お茶会を開いて、子育てや教育、介護、自分のライフワークなどについてはなしてみませんか？
身近な組合員3人以上集まると1000円補助されます。冬の寒い時期、生活クラブのお菓子とホットな飲み物で親しい方と楽しい時間をお過ごしくださいませ(^)♪ホッ♡

詳しい内容は「たすけあい通信vol.6」に掲載されます。

そしてエコロでお困りの時は・・・

「たすけあいホットライン」へお問い合わせください

毎日月曜～金曜までの朝9時から夕方5時対応

電話 070-3937-5004

なお12/24～1/4はお休みです。



生活クラブ茨城のHPを見てみよう！

毎週の消費材注文を出す時に、生活クラブ連合会の「インターネット注文・eくらぶ」で注文する組合員が増えてきました。さて、そんな皆さんも、連合会のHPよりもっと身近な情報満載の「生活クラブ茨城」のHPがある事はご存じでしたか？ HP開設時から少しずつバージョンアップし、ページも整理されて、欲しかった情報、イベント報告などもとっても見やすくなりました。このブロックニュースだってカラーで読めちゃいますよ！その他にも、エコロガイドブックが読めたり、イベントの申込みがここからできちゃったり、まちの放射線測定では組合員が測った気になる場所や、職員が毎週測ってくれている各センターの定点測定の結果なども確認できます。1月からは、さらに見やすく充実した内容にリニューアルする予定。スマホでも見る事が出来ますので、あなたもぜひ生活クラブ茨城で検索してみてくださいね。

「生活クラブを知ってもらいたい」を応援します♡

これ美味しい！お茶に合うのはこれなのよねえ(^)♪ 機会があればすすめてあげたいわ♡ なんて人いませんか？ 幼稚園や、ご近所さん、働く職場などなど。つい集まるとお菓子の交換をしている「あ・な・た」にも、申請があれば800円まで補助。スイーツからおせんべい、もちろんおかずもOK。生活クラブを知ってほしい人、この指とまれ！！3月までできます。

この企画「クラブカフェ」と言います。お問い合わせ、ご相談はお気軽に水戸センターまたは配達担当者まで。

イベント参加申込書

組合員氏名[] 電話番号[]

↓参加希望される場所に☑をつけてください。

<input type="checkbox"/> 1/13金	甘夏デザート作り (申込み締切り 1/11) (託児締切り 1/9)	<input type="checkbox"/> 1/19土	ぼくぼくらぶ(甘夏デザートカフェ) (申込み・託児締切り 1/12)
<input type="checkbox"/> 1/23月	寒い冬にはあったかお鍋 (申込み・託児締切り 1/16)	<input type="checkbox"/> 1/27金	ビオサボキッチン(恵方巻とお魚料理) (申込み・託児締切り 1/20)
<input type="checkbox"/> 1/30月	フェルトボールをつくろう	<input type="checkbox"/> 1/31火	鍋帽子調理ワークショップ (託児締切り 1/27)
<input type="checkbox"/> 2/7火	生活クラブの美味しいパスタの秘密を聞こう (申込み・託児締切り 1/30)	<input type="checkbox"/> 2/10金	ビオサボキッチン(生チョコづくり&ひな祭り)
<input type="checkbox"/> 2/20月	生活クラブのオーリーブオイルを知ろう (申込み・託児締切り 2/13)	<input type="checkbox"/> 2/23土	放射線の基礎知識講座 (申込み・託児締切り 2/16)
<input type="checkbox"/> 3/7火	ビオサボキッチン(本格キムチ作り)に挑戦	<input type="checkbox"/>	

* 託児希望：お子さんのお名前 () 年齢 (才 ヲ月)

お子さんのアレルギー (有 ・ 無)

* 会場までの送迎希望 (有 ・ 無)

*ご記入いただきました個人情報については、本目的以外に使用致しません。