

いよいよ3月。花粉が飛び始めると喉もイガイガしますね。そんな季節には生活クラブの「のど飴」をぜひポケットに忍ばせてお出かけください。数種類のハーブオイルを調合した喉に優しい飴です。今月もいろんな情報満載のブロックニュースです。ぜひお役立てください。

本紙は、1ヶ月間保存してください。

おいしさの秘密はここにありました！！

【生活クラブのスパゲティ】 ニューオークボ生産者交流会

生産者の巧みな話術とおいしいスパゲティ料理の数々に参加者の皆さんは心も胃袋も驚かされていました。「こだわり」についてお話を伺った後の試食でしたので、いつも使っている方は「だからおいしいのね」と、初めて食べた方は「スパゲティってこんなにおいしかったのね」。それぞれ新しい発見のあった交流会でした。

*原料のこだわり

カナダ・アメリカ産の最高グレードのデュラム小麦の胚乳と呼ばれる部分を70%まで削った小麦の中心部分のみを使っています。削った部分には残留農薬の心配があるから、表皮に近い部分は生活クラブでは使いません。

*製法のこだわり

大量生産はできませんが、素材の旨味をそのまま残すため100年前のイタリア製の機械でゆっくりと練り込みます。丁寧に押し出し、摩擦による熱を防ぎます。さらに低温で3日かけて乾燥する事で、ビタミンやアミノ酸を破壊すること無く、美味しいスパゲティに仕上がります。素材のたんぱく質が熱変換(α化)せず、表面が白っぽくザラザラしているのが特徴です。

市販品は大量生産で製造時間を短くするために熱を加えます。そのため小麦のでんぷんやたんぱく質が変性し、黄色に変色します。

小麦粉は白色なのに売っているスパゲティは黄色いですよね。目から鱗！です。

【オリーブオイル】 【バルサミコ酢】 ヴィボン生産者交流会

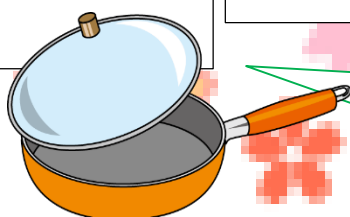
オリーブオイルと言ったらイタリア産と思いがちですが、なぜ生活クラブがギリシャ産にこだわっているのか、産地による違いは、など奥深いお話がたくさん聞けました。

※オリーブオイル※

果実に含まれた油分を精製せず自然のままの状態で取り出したオイルです。オリーブ油に多く含まれるオレイン酸は悪玉コレステロールを下げ善玉コレステロールは維持します。開封後は3か月以内に使うのがベスト。保管は遮光してください。トマトのリコピンとの相乗効果もあるのでぜひサラダで。その他炒め物、揚げ物に。納豆菌との相性が良いので納豆に混ぜたり！食用として使いきれないときは、スクワレン(保湿成分)を多く含む肌や髪にも馴染みやすいので、スキンケアやメイク落としなどに使ってみてもいいですね。

※バルサミコ酢※

中世からヨーロッパ貴族や皇帝の間で宝物的調味料として珍重されてきました。ぶどうに含まれるポリフェノールが凝縮された健康的な食材です。生活クラブのものはギリシャの伝統的製法を基に6年木樽で熟成しました。肉・魚料理、サラダ、チーズはもちろん、アイスなどにかけてもおいしいですよ。それと、バルサミコ酢の賞味期限はとても長いそうです。使いきれずに冷蔵庫の奥にしまい込んでいても大丈夫。じっくりゆっくり使っていきましょう。



当日の様子は「生活クラブ茨城ホームページ」にも載っています。覗いてみてくださいね！

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。
〆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

今年度最後のファイバーリサイクル活動 衣類回収終了!! ご協力ありがとうございました

回収量 237kg
新規登録9名
提供者 75名
仕分け参加7名

今回は回収量も少なく、仕分け参加者が多かったため、仕分け作業は午前中で終了しました。多くの方が登録し家にある古着（ファイバー）を提供することで回収量がアップします。パキスタンの教育支援に参加しましょう。次回は初夏に計画しています！

子育て中の片付け

なぜか玄関やリビングなどの共有スペースにモノが集まってくる！イライラしないで片付けたい！家事セラピストの藤田美貴子さんをお招きし、心地よい暮らしについて一緒に考えましょう。

日時 4月3日（月）10時～13時
（ランチ交流含む）

場所 生活クラブ水戸センター 2階会議室
参加費 1世帯（大人1人子ども1人）500円
子ども1人につきプラス100円

*ゲストさんの参加もOKです。

*子どもたちはランチ作りのお手伝いをします。



今年は牛肉学習会です！

生活クラブの牛肉は赤身が特に美味しい！飼育から精肉加工まですべて一貫生産。その他にもたくさんあるおいしさの秘密を直接生産者から聞いちゃいましょう！

開催は5月下旬を予定しています。詳細は決まり次第ブロックニュースやHPでお知らせします。

県央ブロック総会

日時：5月22日（月）10：00～12：00

会場：水戸センター

代議員：まち水戸 16名、まちひたちなか 16名、
まち笠間 3名、及びブロック運営委員会
で選出された組合員若干名。

※立候補される方は、県央ブロックの理事、もしくは水戸センターまでご連絡ください。

（〆切4/14）

第34回通常総代会

日時：6月7日（水）10：00～13：00（軽食付き）

会場：日帰り入浴施設“霞浦の湯（かほのゆ）”
（土浦市大岩田 255）

総代：まち水戸 18名、まちひたちなか 13名、
まち笠間 2名。

※立候補される方は、県央ブロックの理事、もしくは水戸センターまでご連絡ください。（〆切4/14）

※機関誌「わたげ」4月号、HPでも公示します。

遊びに来て！ミニ展示会

今回の展示会は、ジュエリー、メガネ、バッグ、布団の展示・販売があります。ジュエリーは、それ自体は高価ですが、より高品質で厳選したものを、市販よりもお得な価格で購入できます。他にも、国産のメガネ、オーダーバッグ、疲れを残さない寝がえりのしやすさに重点をおいた敷きパットなどもお手に取ってご覧になれます。

お教室をもっている組合員の作品展示・販売、ワーカーズ黄色いりんごのお菓子やお惣菜の販売もしますので、ぜひ、遊びに来てください❀

日時 3月17日(金) 10時～16時 3月18日(土) 10時～15時

☆彡 両日とも先着30名さまに、ワーカーズ黄色いりんご手作りのクッキーをプレゼント🎁
お楽しみに❀

東海第2原発 60年使うつもりって本当ですか？

講演会「原発はなぜ危険なのか」

講師： 小川 仙月さん(脱原発ネットワーク茨城 共同代表)
<プロフィール>1964年生まれ。1990年には、チェルノブイリ原発事故の被害を知り、旧ロシア(現ベラルーシ)を訪れる。

原発のしくみ、放射能汚染の実態、なぜ東海第2原発を動かしてはならないのか？などを、分かりやすく、面白くお話し頂きます。

日時： 5月27日(土) 14:00～16:30

場所： 土浦市民会館 小ホール

参加無料 詳細は4/3～のチラシにて

☞「土浦は遠い！！」という方は、エッコロの乗り合わせで一緒に行きましょう！！

第16回大好きいばらきふれあいまつり

日時：4月8日(土) 10:00～16:30
(荒天時9日(日)に順延)

場所：茨城県三の丸庁舎広場
(水戸市三の丸1-5-38)

内容：県産品の紹介、販売や各種出展、ステージ発表やバザー等、子供からお年寄りまで楽しめるイベントです

生活クラブ県央ブロックとして参加します。試食、試飲も予定していますので、ご家族、お友達とご一緒に遊びに来てみませんか。

※当日お手伝いしていただけるスタッフを募集しています。お気軽にセンターまでお電話下さい。

GMナタネ ウォッチツアー@鹿島

水戸センターから鹿島港まで車を走らせながら、GM(遺伝子組み換え)ナタネが広がっていないか調査します。

日時：4月8日(土)9時～15時

集合場所：水戸センター

参加費：無料

☆詳細は3/6～配布のチラシにて



♪♪ 3月末までの期間限定 1000円が補助されま〜す♪

☞ 「たすけあいカフェ」 ☜

組合員3人以上でお茶会やランチ会を兼ねて、食や健康、子育てなどについて話す場を持ちませんか？ 特に入園入学などで環境が変わることへの心配事など、会って話して不安解消しましょう！ 1回開催につき1000円の補助が出ます。事前申し込みして、実施報告書提出。報告者の消費材購入代集金相殺になります。申請は下のQRコードからできます。

お役立てグッズ「たすけあい絵本」、エコロについての事例紹介ちらし、カフェ報告用紙を配達便でお届けします。

「自分たちだけでは不安だわ！」という方はセンターまでご相談くださいませ★

お困りごとのあるときには、エコロ・・・

「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



「生活クラブを知ってもらいたい」を応援します☞

幼稚園や、ご近所さん、働く職場などで、「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、つい集まるとお菓子の交換をしている「あ・な・た」に。申請があれば800円まで補助します。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もらいたい>と思っている方、ぜひ申請してください。この企画「クラブカフェ」と言います。3月末までやっています。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[]
配達コース or 班コード[]

参加希望イベント名

※複数のイベントに参加希望の方は、

- ・ 右のQRコードからホームページに進み申し込む
- ・ 直接センターへ電話で申し込む
- ・ この申込書を必要枚数コピーして申し込む

以上のいずれかの方法でお申し込みください。



※託児、送迎の申し込みはホームページまたは各イベントチラシからお願いします。

※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。