

暦の上ではもう春ですが、インフルエンザなど感染症が流行る時期でもあります。栄養をたっぷり取って、適度に体を動かし健康管理に努めましょう。消費材カタログにはビオサポレシビが毎週掲載。旬の食材を使いレパートリーを増やしましょう♡ もちろん水戸センターを中心に食に関する企画満載予定です！  
遺伝子組み換え、農薬、米、そしてそして・・・平田牧場から生産者がやってきます。  
毎月配布のこのブロックニュースをお見逃しなく♪毎月何かがありますよ(^\_^)☆

本紙は、1ヶ月間、保存してください。

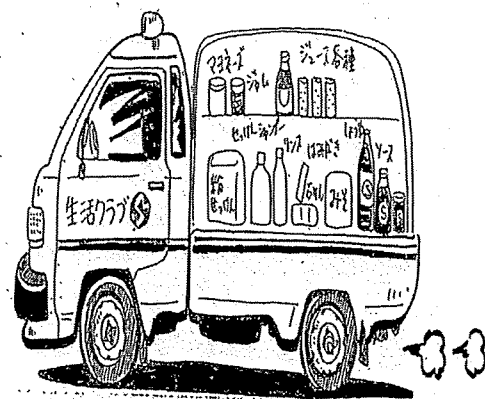
## 生活クラブキャラバンのお知らせ

花の便りとともに、今月から地域に生活クラブの  
キャラバン車で伺います♪♪

まず2月は那珂市菅谷エリアへ！！  
2月は、13日(土) 菅谷西小学校付近、  
20日(土) 菅谷小学校付近、  
27日(土) 菅谷東小学校付近の午前中です。  
那珂市にお知り合いがいたら、是非、声掛けをお願いします！！

3月からもキャラバン車が走ります。  
お友達に生活クラブを知ってもらいたい方、説明に来てほしい、  
近所でキャラバンができそうなどありましたら、水戸センター  
までご連絡ください！！

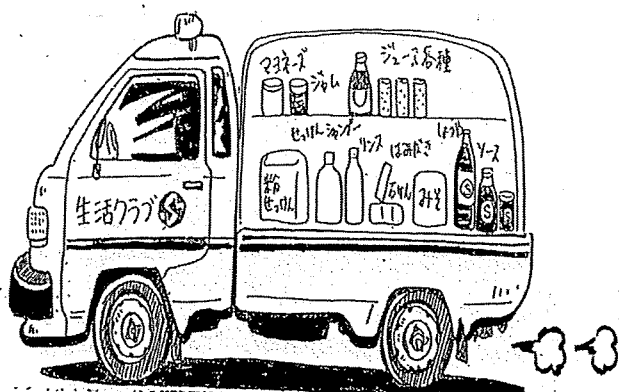
キャラバン車におススメ消費材を載せて伺います。  
調味料やお菓子など事前にご連絡いただければ準備します(\*^\_^\*)



2015年は1,500人達成の県央ブロック  
2016年は1,600人達成をお祝いしましょう♪♪

### キャラバンって？

実際に消費材を見て・触れる・確かめる機会のこと。  
組合員の方以外にも試飲・試食で生活クラブを知って  
もらいます。



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！

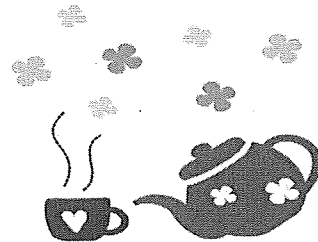
申込は裏面の  
申込用紙にて

## まち水戸茶話会「たすけあいカフェ」

社会的に少子高齢化が進み、生活クラブの組合員も地域でも例外ではなく、「たすけあい」「福祉」が益々必要な時代になっています。そこで「たすけあいのある生活」を未来の私(自分)のために、今できることから始めてみませんか？

皆さん何か困ったときはどうしていますか？「エコロ」ではどのようにたすけあいができるのか、また「エコロ」が使えないときにはどうしたらよいかなど生活クラブ、地域のたすけあいについてお茶を飲みながらお話しませんか。たすけあいに関心のある方の参加をお待ちしています。  
水戸市にお住いの組合員が対象です。

日 時：2月26日(金)10時～12時  
場 所：水戸センター  
託 児：あり(要予約)  
参加申し込み締め切り：2月19日(金)  
※2015年度エコロガイドをご持参ください。



## 甲状腺検査事前学習会

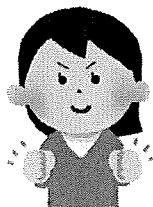
### ココに住み続けるなら…知っておきたい放射線の基礎知識

生活クラブで行っている甲状腺検査の昨年度の結果報告と今年度の説明を行います。昨年事前学習会で好評だった「市民測定グループ・こつこつ測り隊」の方にも参加して頂き「放射線ってなんで体に悪いって言われてるんだっけ？？」から学べるお茶会をメインに開きます。

甲状腺検査を希望してる方も、そうでない方も。

放射能が不安なあなたももうすっかり安心しているあなたも、ぜひご参加下さい！

日 時：3月4日(金)10時～12時  
場 所：水戸センター  
参加費：200円  
託 児：無料(要予約) ※託児申し込み締め切りは2/26



チェルノブイリでは、4、5年後から甲状腺がんが急増。検査は、定期的に受ける方が安心だね。

## 一緒に「衣類の仕分け」しませんか！

ファイバーリサイクルで集めた衣類を品目ごとに分ける作業をします。登録しているけど提供する衣類に迷ってしまう方は一度参加してみてくださいは？

今回はナント！！希望される方にランチ付きです♡

日 時：3月7日(月)10～12時、13～15時  
(どちらかで結構です)

場 所：生活クラブセンター倉庫

\*動きやすい服装、マスク、寒さ対策

\*未加入ゲストさんも参加できます。

\*参加申込みする場合は、ランチ申込みのチェックもお忘れなく。

ファイバーリサイクル実行委員会

## 冬の節電

### 省エネキャンペーン

◎抽選で1000名に  
「缶詰チョコマフィン」が当たる！◎

12月～2月請求分の電力使用量を「エコライフ家計簿(HPを見てみてね!）」もしくは省エネキャンペーンチラシに記入するだけで応募出来ちゃいます。チラシを無くしちゃったあなた。あきらめずに配達担当者が水戸センターまでご連絡下さいね。  
×切は2/29。お申込み、お忘れなく！

丸エビ倶楽部げんき米生産者を囲んで

## 和食料理講習会～玄米と発酵食品を食べよう！～

毎日食べるお米、皆さんはどのようなものを選んでいきますか？ おいしいお米の選び方や正しい保存法について生産者からお話を聞きながら、お米料理をみんなで作って食べます。

日時：3月9日（水） 10時～13時

場所：水戸センター

参加費：300円（材料費として）

持ち物：エプロン、お手拭きタオル

託児：有り 託児を希望される方はお子さんの飲物をご持参ください。

申し込み締め切り：3月4日（金） ※託児の申し込みは3月2日（水）締め切りです。

☆ホームページからも申し込みできます。

今回は、大豆入り玄米  
ご飯、みそ料理、ぬか  
漬けなどです。



## 2/2&2/6 生チョコと生キャラメル作り講習会\*きばるの甘夏スムージー試飲報告

2/2と2/6に生チョコと生キャラメルを作る講習会を水戸センターで開催しました。2/2は小さいお子さんを子育て中のママさんが、2/6は土曜日ということで、幼稚園や小学生のお子さんと一緒に参加が多く、いずれの日も賑やかに楽しいイベントとなりました。

生活クラブのチョコレートはとても質が高く、そのまま食べても、お菓子を作ってもとっても美味♡冬季限定の取り組みなので、ぜひぜひご利用ください。

当日好評だった生活クラブ一押しの甘夏みかんを使ったスムージーのレシピを紹介します。美と健康を追い求めるあなた!!!ぜひ作ってみてくださいね。

今年も「甘夏みかん」の取り組みが始まります。

熊本県水俣市の生産者グループ「きばる」の甘夏みかんは、農薬を減らし有機肥料で栽培されています。外皮への防腐剤散布などもなく、マーレードやピール作りにも最適。

最近はやりのスムージーやフレッシュジュースは減農薬の新鮮な野菜や果物を使うのが基本！旬の果物は体の機能を高めます。適度に食べて寒い冬を乗り切りましょう！

### ・・・甘夏スムージー・・・

甘夏みかん1個、人参1/4本、水50cc

①甘夏の外皮をむく。

②適当な大きさに切り種をはずす。薄皮はやや苦味があるのでお好みで外す。

③人参を2cm角に切る。

④ブレンダーにかける。

★酸味が強いようならはちみつを入れて。

★りんごや小松菜をプラスするなどお好みで様々なバリエーションを楽しんでください。

講習会当日の様子です!!

お子さん達も楽しい雰囲気でした(\*´`\*)

これからもいろいろなイベントを企画しますので、是非ご参加くださいね。



## 1月～3月連続企画

### クイズに答えてリユースびんを使用した消費材をもらっちゃおう!

問題の答えを『イベント参加申込書』のグリーンシステムクイズ回答欄へ記入して提出してね。

正解回答者のうち毎月6名(1月から3月計18名)の方にプレゼントを差し上げます!

### 2月号問題

現在生活クラブでは、調味料やジュースなど中身の違うものでも、できるだけびん容器の大きさをそろえることによって、回収・洗浄・選別というリユースに不可欠な作業の効率アップに取り組んでいます。

問題 今現在何品目のリユースびんを使用した消費材がありますでしょうか?

1. 52品目      2. 65品目      3. 71品目

ヒント!!  
生活クラブ  
グリーンシステムで  
検索してみてください!!

\*1月号の回答は、3、8種類でした。

対象の方へ、プレゼント消費材：にんにくしょうゆドレッシングをプレゼントしました。

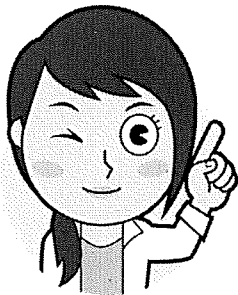
## 「たすけあいカフェ」を開きました!

まち・ひたちなかでは、認知症サポーター養成講座受講をきっかけに、“たすけあいについてもっと皆で考えたいね!” “今後もたすけあいの話ができる場を持とう!” との声から、『たすけあいカフェ』を開催しました。共済キャンペーン中ということもあり、たすけあいから生まれた共済や保険等について皆で話しました。一度は聞いておきたいライフプラン講座の意見も出て「保障の見直し講座」を計画することに・・・。

### ～参加者の声～

\*今回はいろんな立場の方が参加されていたので、どの Stage でどんなリスクがあるか、その時にどれくらいお金がかかるかなど、具体的にお話を聞いてよかったです。今までもテレビやチラシなどでもリスクについては説明されていたので分かっていたつもりですが、現実はまだもっと厳しいなと感じました。また、共済の特徴などもお聞きできたので、これを機会に改めて保険の見直しをしたいと思います。

\*以前受けた「認知症サポーター講座」の振り返りをしたり、保険について様々な角度からの経験談が聞けたので、理解が深まり有意義でした。また、生命保険と共済の違いや保険に加入してからの体験談を詳しく聞いて、保険に対してもっと自分の実情を重ねて考えてみたり家族と相談するきっかけとなりました。エコロ制度が利用できるのも、子どもを託児に預かってもらえて、勉強する時間ももてたことが大変有難く感じました。



### ライフプラン講座のご案内

『はじめて学ぶ生命保険～我が家の保障の点検と見直し』

3月7日(月) 10:00～12:00 水戸センター

☆講座終了後に保障の見直し個人相談が受けられます。

(要予約 1,000円 1人50分)

参加費：無料 託児：無料(要予約)

申込締切：2月26日(金)

★今後、『働く女性のための社会保険と税金』講座も予定しております。



## ♪水戸センターを気軽に使ってみよう!♪

水戸センター2階は、月曜日から金曜日の空いている時は、生活クラブ組合員ならだれでも使用できます。例えば、仲良し子連れママ同士で子どもを遊ばせながらお話タイムはおもちゃもある多目的室。お料理してランチタイムは調理室。4～6人なら小会議室、15人くらいなら中会議室といった具合です。

使用希望者はセンターに直接電話をして日時、部屋、使用目的、使用人数を予約してくださいね。

使用許可は事務局長より連絡します。

尚、生活クラブイベントがあるときは使用できませんので、ご了承ください。

### イベント参加申込書

組合員氏名[ ] 電話番号[ ]

↓参加希望されるところに☑をつけてください。

<input type="checkbox"/> 2/26☉	まち水戸茶話会「たすけあいカフェ」 (託児予約締切り 2/19)	<input type="checkbox"/> 3/4☉	知っておきたい放射線の基礎知識 (託児予約締切り 2/26)
<input type="checkbox"/> 3/7☉	ファイバーリサイクル「衣類の仕分け」 10～12時 ・ 13～15時 (参加される時間帯に○をして下さい。) □ランチ希望 (希望される方はチェックして下さい。)		
<input type="checkbox"/> 3/7☉	ライフプラン講座「初めて学ぶ生命保険」 (託児予約締切り 2/26) □個人相談希望 (希望者はチェック)	<input type="checkbox"/> 3/9☉	和食料理講習会 (託児予約締切り 3/2)
<input type="checkbox"/> クイズに答えてリユースびんを使用した消費材をもらっちゃおう!	1. 52品目      2. 65品目      3. 71品目 正しいと思う番号に○を付けてください。		

\* 託児希望：お子さんのお名前 ( ) 年齢 ( 才 ヶ月)  
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。