

2017年がスタートし、早いもので1か月が経ちました。「1月・行く」「2月・逃げる」「3月・去る」と言われているように、今年度もあっという間に過ぎてしまいそう？ 生活クラブのお得な情報やおいしい情報を是非お見逃しなく！

忙しい！というあなたは、こちらの「ブロックニュース」をチェックするだけでも！
ホームページにも掲載されておりますので、ご活用ください。

本紙は、1ヶ月間保存してください。

「甘夏カフェ」報告

熊本県から甘夏みかんの生産者をお招きし、甘夏カフェを開催しました。

「きばる」はこんな団体です

きばるとは「頑張る、踏ん張る」の意味。熊本県の南端で甘夏みかんの栽培に取り組む生産者の会です。
生産者グループ「きばる」は、1977年、水俣病の被害により海から陸へあがることを余儀なくされた漁師さんたちと、水俣病被害者の支援にかけつけた人々との共同作業によって結成されました。「被害者が加害者にならない」をスローガンに掲げ、できるだけ農薬に頼らず、皮まで安心して使えるみかんづくりを続けています。

「きばる」の主な取り決め

- ◎農薬は会で取り決めたもののみ使用、散布は5成分まで。9/1以降は散布しません。
- ◎9/1以降に病気が発生した場合など、玄米酢、木酢、石鹼水などで対応。
- ◎肥料は有機100%のみ。
- ◎防腐剤、ヘタ落ち防止剤、ワックス、除草剤は使用しません。
- ◎その年の状況を見ながら、外皮の出荷基準（傷や黒ずみなど）を決めます。

外皮の傷も自然豊かな証です・・・小さなかawaii足跡・・・
白いみかんの花が咲く5月は、地域がみかんの香りに包まれるのだとか。花の中には小さなみかんの赤ちゃんができています。そこにみつばちがとまると、足跡がつきます。そして、みかんが大きくなるとその足跡も筋になって外皮に残ります。かわい足跡がないものもあります。届いたみかんの皮もよ〜く観察してみてくださいね。

市場では・・・

早めに収穫して保管するため、ヘタ落ち防止剤を収穫前に散布したものでなければ出荷してはならないという決まりがあるそうです。

●生産者に教えて頂いたレシピ●

《シラス入り甘夏炊き込みご飯》

材料（4～6人分）

米 3合
シラス 40～80g（乾燥でも釜揚げでもOK）
甘夏 1個
醤油 大さじ1～2
みりん 大さじ3（なくてもOK）
だし（または水）適量



作り方

- ①お米をとぎ、適量のだしまたは水で浸水させる。
- ②甘夏の皮の黄色い部分をピーラーでむき、刻む。
- ③米に醤油とみりん、シラスを入れ混ぜる。
- ④薄皮をむいた甘夏の実と②を入れ、炊く。
- ⑤炊き上がったら10分ほど蒸らして、できあがり。
甘夏のやさしい酸味とシラスの塩分で、深い味わいの炊き込みご飯ができます。

☆アイデア次第でどんな料理にも使える甘夏！！ この時期だけの取り組みです。
ぜひ利用してみてください。

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

お魚屋さんの料理教室 開催しました!

涸沼の大和しじみの生産者「塩屋」の社長さんから美味しいお魚料理を教わりました。

モニター取り組みでも扱っている「あさりとしじみのセット」は白菜やねぎなどの野菜とスープにします。塩こんぶで味を整えたら出来上がり! あさりとしじみを同時に使うことで、旨味も栄養価もアップします。ぜひお試しください。

冷凍魚(干物や味つきは除く)の解凍法を教わりました。3%の塩を溶かした50度の湯(湯100mLあたり塩3g)につけます。塩を入れることで、魚が水っぽくなりません。

お魚料理教室は次年度も開催予定ですので、ぜひご参加下さい!

塩屋 消費材開発 アンケート付きモニター募集!

(茨城単協 先着500名!)

塩屋消費材開発チームより

涸沼の大和しじみでおなじみの、茨城単協独自生産者「塩屋」と、魚介類の消費材を開発中です。コンセプトは、茨城で加工されたもので、使いやすい形状と価格です。開発中の5品目を「モニター特別価格」で試してみませんか? あなたの貴重なご意見が開発に反映されます。たくさんのご応募お待ちしております。

お問い合わせ、お申込みは水戸センターへ。

お一人様1セット限りの申し込みです。

以下の5品目セットで税込1,080円。簡単なアンケートつき。

- ①魚屋のおすすめ貝汁セット(アサリ・しじみ各100g)
- ②秋鮭の乱切り(200g)
- ③イカハンバーグ(100g)
- ④イカリング(100g)
- ⑤真たらフライ(2切れ100g)



ぼくぼくらぶ

玄米を食べよう 丸エビ倶楽部生産者交流会

日時: 2月27日(月) 10時~13時

場所: 水戸センター

参加費: 300円(参加締切り2月20日)

お米と野菜の地場生産者です。お話を伺った後は栄養たっぷり玄米とお豆ご飯とけんちん汁を試食します。



キムチを作ろう 第一物産生産者交流会

日時: 3月7日(火) 10:30~13:00

場所: 水戸センター

参加費: 800円(参加締切り2月28日)

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!!

ピオサポキッチン

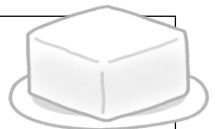
お豆腐っておいしい!

日時: 3月14日(火) 10時~13時

場所: 水戸センター

参加費: 800円(参加締切り3月7日)

先日募集した豆腐料理コンテスト入選メニューを作ります。



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2

【麻婆豆腐&中華風ごはん】 373円

軽めのお昼にぴったり。しかもお手頃価格!

育ち盛りや運動部でお腹の空いたお子さんのおやつにも。甘い物やスナック菓子より腹持ちが良く好評です。

生産者交流会(まちひたちなか主催)

生活クラブのオリーブオイルを知ろう

輸入元の「ヴィボン」の方にオリーブオイルの違いについて語っていただきます。もちろん試食もあります。

日時: 2月20日(月) 10時~12時

場所: 市毛コミュニティーセンター

参加費: 無料

・託児の申し込みは締め切りでしたが、託児が無い方はまだ申し込みます!!(締切り: 2/17)



展示会事前学習会【山甚物産】

日 時：3月4日(土) 10時～12時

場 所：水戸センター

《睡眠と健康講座》

人生の1/4を占める睡眠。睡眠の質は健康に大きく関わります。心地よい睡眠は心身の健康を保ちます。体に合った寝具とは？ スポーツ選手もこだわるマットレス！ などなど・・・

知っているようで知らなかったお話をぜひこの機会に

水戸センター「春のミニ展示会」

日時：3月17(金)、18(土) 10時～

参加生産者：東京真珠 アイメイト

アフロディーテ 山甚物産

詳しくはチラシ、ホームページをご覧ください。

【組合員さんの作品展示と販売】を展示会と同時に開催します。参加希望の方はセンターへお問い合わせ下さい。

～春休み子ども甲状腺検査 事前学習会～

もう一度おさらい！！ 放射線の基礎講座



昨年好評だった「茨城に住むなら知っておきたい放射線の基礎知識」を、今自治体が検討している「原子力災害時の避難計画」と合わせて、もう一度おさらいします。生活クラブの「子ども甲状腺検査」の結果報告も合わせて行います。

日 時：2月23日(木) 10時～12時

場 所：水戸センター

参加費：無料

ファイバーリサイクル活動

仕分け作業をご一緒に！

2/27～3/3に回収した衣類を、品目ごとに仕分けします。

どんな衣類を提供したらいいかわからない方、どうやってパキスタンの教育支援になるのか知りたい方も、JFSAスタッフと一緒に作業しながら聞いてみましょう。

簡単な作業です。動きやすい服装でご参加ください。

日 時：3月6日(月) 10時～12時、
13時～15時

☆午前、午後どちらかの参加で、希望者にカレーランチが付きます。



立春です！ポスティングやります！！

冬の寒さで出不精になっていませんか？ 少しずつ寒さも緩んできたことですし、運動がてらポスティングをしませんか？ どちらに参加してもOKです。もちろん両方参加しても！！

①日 時：3月8日(水) 10時～12時

実施エリア：水戸四中周辺

集合場所：水戸センター（申込締切り3/3）

☆参加者には黄色いりんごのランチ

(おにぎりプレート)付き

②日 時：3月13日(月) 10時～12時

実施エリア：東石川、堀口、市毛周辺

集合場所：参加者に直接連絡します（締切り3/9）

☆参加者にはお茶代(500円)補助付き

クイズに答えて「丸大豆醤油(小)・フルーツキャンディ」を当てよう

菜の花が咲き始めましたね。GMナタネでは??と思われるセイヨウアブラナ(葉や莖に白い粉を吹いたものや、葉が少し茎を巻く)は、採取してセンターへお届け下さい!! セイヨウアブラナについては、2/20～配布のチラシ「GMクイズでプレゼント」をご覧ください。

さらにクイズに答えるとNON-GMにこだわった消費材をプレゼント!たくさんのご応募をお待ちしています。



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



3/3まで 冬の共済キャンペーンで〜〜〜す☺



詳しくは、カラー版おひなさまのちらしをご覧くださいね！！
 入園、入学、入社と生活スタイルの変わる時期でもあります。ふとこれからのこと考える
 きっかけにしましょうね☆疑問質問は配達担当者、センターまでご連絡ください。

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

📍お待たせしました！ライフプラン講座開きます📍

・ **2/28 (火) 10時～「セカンドライフ」**
水戸センター (参加費無料)

子育ても一段落。これからは夫婦二人の生活だわ♡なんて思っているあなたへ。是非一緒に聞きますか？ どうもこのセカンドライフが大事ならしいのです。内容は退職前後の社会保険制度や手続き、その後の家計についてです。筆記用具をご持参ください。申し込み締め切りは2月24日です。

・ **3/11 (土) 10時～「我が家の教育費」**
～子育てママのための準備講座～
ひたちなか市市毛コミセン予定 (参加費無料)

現役ママ、パパ必見！ 子供の成長ごとに確認すべし！（先輩ママの反省より）思っていたより必要となるのが教育費。
 私立？公立？国立？今は進む道が多様化しています。子どもの成長と共に考えたいものです。
 筆記用具と電卓をご準備ください。

<たすけあいカフェ企画>

☺ **3/31まで 1000円補助付きで**
お話し会開きませんか？

*開催希望者は事前にセンターに申し込んでください。生活クラブ茨城HPからも申し込めます。
 *実施後の報告書は配達便でお届け。報告者の購入代金と相殺されます。

身近な仲間と、**子供の子育てや教育、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？生活クラブのお菓子とホットな飲み物でお過ごしください。もちろんランチ会OK。開きたいけど誘えないあなた、開催のお手伝いもできますので、センターまでご連絡ください。

「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、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ます方ぜひ申請してください。3月末までできます。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[]

↓参加希望されるところに☑をつけてください。

<input type="checkbox"/> 2/20(月)	生活クラブのオーブオイルを知ろう (申込み締切り 2/17)	<input type="checkbox"/> 2/23(木)	放射線の基礎講座
<input type="checkbox"/> 2/27(月)	ぼくぼくらぶ(丸エビ倶楽部生産者交流会) (申込み締切り 2/20)	<input type="checkbox"/> 2/28(火)	ライフプラン講座「セカンドライフ」 (申込み締切り 2/24)
<input type="checkbox"/> 3/4(土)	展示会事前学習会「山産物産」	<input type="checkbox"/> 3/6(月)	ファイバサイクル仕分け作業 □10時～12時 □13時～15時
<input type="checkbox"/> 3/7(火)	ぼくぼくらぶ(キムチを作ろう) (申込み締切り 2/28)	<input type="checkbox"/> 3/8(水)	ポスティング(水戸エリア) (申込み締切り 3/3)
<input type="checkbox"/> 3/11(土)	ライフプラン講座「教育費」	<input type="checkbox"/> 3/13(月)	ポスティング(ひたちなかエリア) (申込み締切り 3/9)
<input type="checkbox"/> 3/14(火)	ピオサポキッチン(お豆腐っておいしい！) (申込み締切り 3/7)	<input type="checkbox"/>	

※託児、送迎の申し込みは別途発行のチラシまたはホームページからお願いします。

※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。