

暑い毎日が続いていますね。生活クラブのスイーツ食べていますか？

今季から始まった『バニラモナカアイス』人気です♡。「牛乳たっぷりぷりんはお母さん手作りの味なのよ！」「わたしはミニたい焼きが好き！冷凍庫から出してレンジでチンしてあっという間に美味しいホカホカたい焼き。毎回買っちゃうのよ」などなど。おしゃべりしていると美味しいもの、好きなもの話になりますよね♡ 生活クラブを紹介しつつ美味しい話、安全な食べ物の話をしましょう！

幼児向けにたまごボーロ、レモンラムネ菓子もお勧めです。クラブカフェぜひ開催してね☆

本紙は、1ヶ月間保存してください。

個人！

生活クラブ茨城 県央ブロック
水戸センター TEL029-291-8280

クラブカフェをしよう♡

夏休み!! お子さまとママたちが集まったら!! 補助が出ちゃう♡ お得な情報♡

長い長い夏休み、お子さまたちに毎日楽しく過ごしてもらうのは、以外と大変。ご自宅に、お友だちのママとお子さんを お招きしてみませんか!?

まだ生活クラブに入っていないお友だちに...

これがクラブカフェ

生活クラブのスイーツや食材などを使って、生活クラブの紹介をしていただくと♡

1回に、800円
の補助が出ます♡

さらに!! 生活クラブ茨城のHPに、その時の写真やお客を掲載していただけます♡

⊕ プラス 200円の追加補助
があります!!

※個人名等の情報は掲載しません。
お顔が写るのがNGの方は後ろ姿でも大丈夫です!



クラブカフェを開催ご希望の方は♡



- ① 『クラブカフェ申請書』をご記入の上、西日曜時に職員に渡していただくか、FAXで水戸センターまでお送りください。
- ② お使いになる、生活クラブの食材などは、ご自分の注文書でお申し込みをお願いします。
- ③ あなたと、お友だちの2人から開催できます♡ (大人2人から)♡



ご不明な点は、水戸センター (TEL029-291-8280) まで、お気軽にお電話ください。



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。
×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

新生酪農 生産者交流会 「ミルク教室」

秋からの「ノンホモ牛乳」取り組みを前に、牛乳の生産者をお招きして乳製品について学びます。ノンホモ、低脂肪、パス乳の試飲、作りたてアイスの試食や、バター作りもあります。夏休みの自由研究にもってこいですよ! ぜひお子さんと一緒に参加してみませんか♡

日 時: 8/26 (金) 10時~12時

場 所: 水戸センター

参加費: 無料 試食付き

話 児: なし (お子さんと一緒にご参加ください)

ビオサポキッチン (料理講習&ランチ会)

・9/16 (金) シュウマイ・焼き春巻き
&デザート

・10/27 (木) 煮込みハンバーグ・オープンで
焼くハンバーグ&デザート

平田牧場の美味しいひき肉を使った簡単料理です。シンプルな材料で簡単にできるデザートも作ります。料理講習終了後、ライス、野菜を合わせてみんなでランチを頂きます。

いずれも { 日 時: 10時~13時
場 所: 水戸センター
参加費: 800円
持ち物: エプロン、お手拭タオル

★お手伝いスタッフ 9時集合、13時半解散予定



※お手伝いスタッフについて

準備から片付けまでをお手伝い頂くスタッフを募集します。特典として、**参加費が無料**になります。

お子さんは見守りの時間外になりますので、おんぶなどで対応できる方に限ります。

ぱくぱくくらぶ (簡単調理&試食会)

・9/6 (火) 回転備蓄
~缶詰、乾物で簡単料理~

買物に行けない緊急事態に活躍する缶詰や乾物。ストックしたら賞味期限が切れる前に使い切るのが鉄則。簡単に美味しい缶詰、乾物料理をみんなで作って頂きましょう!

・10/7(金) 発酵食品の代表格
「キムチ」を食べよう

体を温めるトウガラシと腸の働きを整える乳酸菌がたっぷりのキムチ。市場でも様々なものが販売されていますが、どれも同じなのかな?! 簡単キムチ料理を食べながら、キムチパワーについて情報交換しましょう!

☆11月に生活クラブ消費材のキムチ工場を見学予定です。参加したい方は、ぜひこの試食会にご参加ください。

いずれも { 時 間: 10時半~12時半
場 所: 水戸センター
参加費: 300円
持ち物: エプロン、お手拭タオル

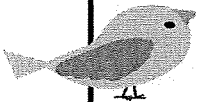
★お手伝いスタッフ 9時半集合、13時解散予定

※子連れでの参加について

~お子様の安全確保のため、ご協力お願い致します~

調理の間、別室で組合員ボランティアによるお子さんの見守りを実施します。

- ・お母さんから離れられるお子さんに限ります。
- ・おやつやおむつ替えは預ける前に済ませてください。
- ・飲物は各自用意してください。
- ・おんぶやベビーカーの場合は調理室に入れますが、歩き回るお子さんを連れて参加の場合には、隣接の会議室からお話を聞くようお願いいたします。
- ・ランチ、試食はボランティアスタッフに介助してもらいながら、みんなで頂きます。



那珂市菅谷限定◆生活クラブに加入していない方へ◆

(^^)♪ 選べる無料プレゼントキャンペーン

8月下旬～9月末限定企画です♪

みんなに生活クラブを知ってもらいたい♡ もっとたくさんの仲間を増やしたい! 昨年から個配配送が始まった那珂市菅谷エリア限定で実施します。

資料請求してきた方に、「**Aみかん缶&杏仁豆腐**」「**Bカレーウフレーク**」「**C無糖アイスコーヒー**」の中から好きなものひとつと「**パスタライスド牛乳200mlを1本**」無料でプレゼント!!

近所で勧めたい方がいましたら、是非水戸センターまでご連絡ください。また、菅谷に知り合いの方がいましたら、是非ご紹介ください。

*地域に配布するキャンペーンチラシは完成次第、生活クラブ茨城HPに掲載しますので、一度ご覧ください。

環境を考えるイベントのご案内

上映会のお知らせ

夏休みが終わったひと時を、映画を観てリフレッシュしませんか?
食の安全や原発、福島第1原発事故にまつわる映画を企画しました。3日間の連続上映会です。
お昼には、黄色いりんごの軽食と一緒に感想を語り合いましょう! お友達を誘ってぜひ、ご参加ください。

9月8日(木)

午前:「東京原発」
午後:「天のしずく」

9月9日(金)

午前:「フードインク or
不自然な食べ物」
午後:「カノンだより」

9月10日(土)

午前:「東京原発」
午後:なし

※いずれも、午前は10:00~12:00、午後は13:00~15:00の予定です。

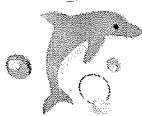
場 所:生活クラブ水戸センター

参加費:無料

申込み締切り:9/2(金)

託 児:9/8、9/9のみ(申し込み締め切り8/31(水)厳守でお願いします)

昼 食:ワーカーズ「黄色いりんご」によるお惣菜、パンなどの販売があります。



ナチュラルクリーニング講座

~せっけんを使いこなそう!!~

せっけんはうすの岡野さんによる、環境・体に優しいナチュラルクリーニング講座です。

せっけんの使い方、日頃のお困りごとなど、なんでも聞いてみましょう!!

この秋、リニューアルするせっけんはうすのお話しもあります。

日 時:8月23日(火)10時~12時

場 所:水戸センター

参加費:無料

託 児:あり(予約締切りは8/12)





エンディングノートについて知ろう “もしも”の時に備えて



健康だからではなく、突然何が起るかわからないからこそ、年齢に関係なくみんなで見ましょう！ 緊急時の連絡先、大切な証書や保険、医療、葬儀やお墓相続や遺言などなど、万が一の時周りの人たちが困らないよう自分の情報を整理し記しておくために、ファイナンシャルプランナーから学びます。ぜひ一緒にチャレンジしましょう。
自分のためだけでなく、親がご健在な方もオススメです。

日 時：9月3日（土）10：00～12：00
場 所：ひたちなか市毛コミュニティセンター
持ち物：筆記用具
託 児：あり。希望者は8月26日までにお申し込みください。

ゲスト参加大歓迎
です！！



那珂ひまわりフェスティバル 2016

今年もひまわりフェスに生活クラブが参加します。
生活クラブのブースでは、毎年好評の「コネコネせっけん」で自分だけのオリジナルせっけん作りをします。体にも環境にも優しいせっけんについてのパネルや、遺伝子組み換えについてのパネルも展示します。ご家族みなさんでぜひ生活クラブのブースをのぞいてみてください！！

開催日：8月27日（土）
場 所：那珂総合公園（那珂市戸崎428-2）
生活クラブの出店時間：10時～15時ころ

＜秋のフリーマーケット＞ 予告！！

日 時：10月22日（土）
場 所：水戸 南町自由広場
（京成百貨店近く）

まちの人へ自慢のクラフトをアピールするチャンス！！ 手作り作品の方は、今からご準備下さい。楽しいイベントにしましょう***
※一緒に当日までの企画をしてくださる方を募集します。
参加申し込み、スタッフ希望は下記のイベント参加申込書で！

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"/> 8/23☑	ナチュラルクリーニング講座 (託児予約締切り8/12)	<input type="checkbox"/> 8/26☑	ミルク教室(新生酪農生産者交流会)
<input type="checkbox"/> 9/3⊕	エンディングノートについて知ろう (託児予約締切り8/26)	<input type="checkbox"/> 9/6☑	ぼくぼくらぶ(缶詰、乾物で簡単料理) (託児予約締切り8/30)
<input type="checkbox"/> 9/8⊕	上映会 午前・午後 (希望する回に○) (託児予約締切り8/31)	<input type="checkbox"/> 9/9☑	上映会 午前・午後 (希望する回に○) (託児予約締切り8/31)
<input type="checkbox"/> 9/10⊕	上映会	<input type="checkbox"/> 9/16☑	ピオサポキッチン(シュウマイ・焼き春巻き他) (託児予約締切り9/9)
<input type="checkbox"/> 10/7☑	ぼくぼくらぶ(「キムチ」を食べよう) (託児予約締切り9/30)	<input type="checkbox"/> 10/22⊕	秋のフリーマーケット (希望する方に○) スタッフ希望 ・ 参加希望
<input type="checkbox"/> 10/27⊕	ピオサポキッチン(煮込みハンバーグ他) (託児予約締切り10/20)	<input type="checkbox"/>	

* 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。