

イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
水戸センター
Tel.291-8280
2018年1月22日
No.57

県央B12月末組合員数	
水戸	: 833
ひたちなか	: 563
笠間	: 100
その他	: 52
合計	1,548名

新年がスタートしました。2018年も素敵な一年になりますように♡ 今年もどうぞ宜しくお願い致します。

ブロックニュースでは、今年も毎月、消費材やイベント情報等、ホットな話題をお届けしていきますので是非ご覧ください。毎日厳しい寒さに見舞われていますが、寒さに負けず、楽しみいっぱいの冬を満喫しましょう！

本紙は、1ヶ月間保管してください。

お友だちに生活クラブをおすすめしよう！

生活クラブっておいしい♡

生活クラブって楽しい♪

生活クラブって環境にもやさしい♣

気軽に手軽に、人にも地球にもやさしい暮らしができちゃいます。

あなたのお気に入りをお友だちにも教えてあげちゃおう♪



お友だちへスレセント

ケチャップとブルーベリーソースのセット



今なら、あなたにもお友だちにも、素敵なプレゼントがもらえるよ！

紹介してくれたあなたへスレセント

ブルーベリーソース





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。
 イベント当日の様子は、後日生活クラブ茨城HPの「イベント報告」でご覧になれます。
 生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。



日東珈琲生産者交流会報告

「森のコーヒー」で知られる日東珈琲生産者交流会に参加しました。

コーヒーは好きで毎日飲んでいますが、おいしくできる淹れ方は？熱湯で淹れるのがいいのか？コーヒー豆の保存方法は？など疑問がたくさんありました。今回の交流会ではコーヒーの話だけでなく、おいしく淹れる実演あり、質問コーナーもあり、コーヒーについて学べる充実した会となりました。コーヒーとぴったりのチョコの試食、サンドイッチの軽食もあり、コーヒーの香りに包まれて優雅なときを過ごすことができました！

無農薬無化学肥料栽培の「森のコーヒー」のすっきりとした味わいの後に市販のコーヒーを飲んだときはあまりの味の違いに驚きました。いい豆をほんの少しの手間と時間を割いて淹れてこそコーヒーはおいしく出来上がる、そして飲みたいとき、飲みたい分量を淹れましょう、という生産者の話が印象に残りました。



Welcome Party

～ランチ付き～

日時：2月5日(月) 10:00～12:30
 場所：水戸センター 参加費：無料

- 生活クラブの鶏肉「丹精國鶏」の美味しい食べ方
- 牛乳と卵で簡単おやつ
- 冷凍ケーキの試食
- だしの話
- ジュースの実験
- その他

新しく生活クラブに加入した方対象ですが、お友達を誘って頂ければ、どなたでも参加できます。生活クラブを紹介したい方がいらしたらぜひ一緒にどうぞ！

甘夏で爽やかランチ

日時：2/16(金) 10:00～12:00
 参加費：500円

甘夏ピールの作り方を伝授！
 甘夏を丸ごと楽しむビタミンたっぷりメニュー。雛祭りにもお勧めの華やかな彩りです

甘夏ピール

甘夏寒天

甘夏とげんき米のチラシずし 他



バイオサポ消費材紹介コーナー



「バイオサポ」：食べ物と食べ方を通してより健やかに、いきいきと暮らすことを目指す生活クラブ独自の活動。モットーは「知識はきちんと、実践はゆるやかに」。これからシリーズでバイオサポ消費材を紹介していきます。

その1 糖質摂りすぎさんへ

炭水化物に含まれる糖質は脳や筋肉、内臓のエネルギー源です。でも摂りすぎると体脂肪になって肥満の原因になってしまいます。余分な糖質の代謝に不可欠なビタミンB₁が豊富に含まれる豚肉を食事に取り入れていきましょう。ビタミンB₁の吸収を助けるアリシンを多く含む食材(玉ねぎ、ニラ、ニンニクなどのネギ類)といっしょに食べるのがおすすめ！
 ☆「丼もの、パスタなど一皿で済ませる食事」は炭水化物を多く摂りがち。主菜や副菜も一緒に摂りましょう。

☆夜より朝に多めに摂ると効率的に消費されます。

2/9(金)は、水戸市新庄の「稽古場 風」に遊びに来て

OPEN
11時～16時

稽古場風 TEL 029-224-6677

生活クラブ食材の「おでん屋さん」

高橋徳治商店のおとうふ揚げ
 平牧工房のウインナー
 大根・卵・その他

神秘のお茶「まこも茶」
 からだを温める「第一大根湯」

室内イベントも盛りだくさん！

「黄色いりんご」ブースでの販売

平牧三元豚の「豚汁」
 丸エビ倶楽部げんき米の「おにぎり」
 「鬼柚子茶」「豆腐の生チョコ」他

「風ママ服・雑貨」の販売

生活クラブ食材の販売
 草っぽ「無農薬・自然栽培のお野菜」販売

※My 箸、My バッグのご持参お願いします
 ※詳しい地図等は 1/15～19 配布の手書きチラシをご覧ください

～甲状腺学習会を開催します～

{茨城の子どもと知る権利を守る運動・甲状腺検査活動}

生活クラブ連合会で行われた甲状腺検査活動報告会のDVD上映と、その会に参加したメンバーの報告会を行います。

福島第一原発事故からもうすぐ7年目を迎えますが、その間水戸センターでも毎年甲状腺検査活動を行い、その活動の報告会を実施してきました。継続している検査活動の情報共有をしましょう。毎年検査を受けている方も参加しますので、是非お話を聞きに来てください。

日時：2月26日(月) 10時～12時

場所：水戸センター

参加費：200円(資料・お茶菓子代)

申込締切：2月16日(金)(エッコロ託児希望の方も)

3・11を
忘れない

遺伝子組み換え表示学習会

日本は、遺伝子組み換え原料の輸入大国でありながら、食品の表示が遅れているのが現状です。まさか！こんなところにも？と表示にごまかされています。

生活クラブでは、徹底した原料表示を進めています。

生活クラブ連合会より、講師をお迎えして表示の現状・問題点、今後に向けてお話し頂きます。

日時：1月25(木) 10時～12時

場所：生活クラブ茨城 取手センター

(取手市ゆめみ野 2-2-10)

※乗り合わせ、詳細などは水戸センターへお問い合わせください。

みんなで「電気の共同購入」に参加しよう♪

風や太陽の力を源にするという事は電気の原材料が国内でまかなえるという事！ 将来は100%自然エネルギーを目指します。



◆お問い合わせ◆

(株)生活クラブエナジー コールセンター 0120-112-075

受付時間 月～金 9:30～17:30

(土日、年末年始、夏季休業日等を除く)

「地域クラブ」からのお知らせ

地域クラブの集い～地域クラブのみんな、集まれ～

*3月19日(月) 10時～12時 水戸センターにて
普段はそれぞれ楽しんでいる「地域クラブ」、年に1回くらいは情報交換会をしてみましょ♪ たくさんのご参加、お待ちしております

地域クラブ「暮らしを見直すお茶会」

吉原毅氏講演会 DVD 上映会

日時：2月8日(木)10時～12時

場所：水戸センター 参加費：無料

城南信用金庫の元理事長で福島原発事故直後から、自然エネルギーへの転換を企業メッセージとして発信してきた吉原毅さんの講演会 DVD を上映します(2017年9月30日土浦での講演会を録画したもの)。

地域クラブ「薬膳教室」

「春の食養生」～季節の薬膳ランチつき～

春に向けて、食事で体調を整えましょう。お茶を飲みながら、ゆったりとしたひとときを過ごしませんか？

日時：2月19日(月)10時～13時

場所：坂本佳奥(組合員)自宅サロン(水戸市千波)

会費：2,000円 定員：7名 申込〆切：2月12日(月)

《申込み・問合せ》

坂本携帯(090-2367-4990)に直接お申込み下さい。

地域クラブ「セカンドライフを楽しむ会」

ライフプラン講座

「介護保険と老後の住まいについて」

日時：2月19日(月) 10時～12時

場所：水戸センター

内容：・公的介護保険の制度内容と利用の流れ
・高齢者住宅の種類と費用の目安

申し込み：1月29日から配布のチラシで

締切り：2月9日(金)

地域クラブ「せっけん de

ナチュラルクリーニング」

石けん生活の入り口「固型せっけん」を 素敵にデコパージュ

溶けにくくなりプレゼントにもぴったり！

日時：2月20日(火) 10時～12時

場所：水戸センター 参加費：無料

地域クラブ「ちくちく」

☆春の装いのポイントにお好きなカラービーズでネックレスを作りませんか？視力に自信がなくても大丈夫。秘密兵器があります！

日時：2月27日(水) 10時～12時

場所：水戸センター 参加費：1,000円(材料費)

※楽しくビーズアクセサリを作る仲間も募集中

地域クラブ「原子力防災を考える会」

映画監督 鎌仲ひとみさんの

原子力防災講座

日時：3月8日(木) 10時～12時

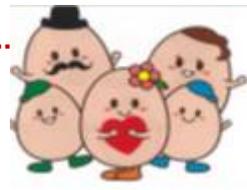
場所：ワークプラザ勝田

参加費：未定 託児あり

「小さき声のカノン」や「ミツバチの羽音と地球の回転」の監督である鎌仲ひとみさんをお招きして、原子力防災について学ぶ講座を開催します。パワフルな鎌仲監督のお話を聞いて一緒に考えてみませんか？ 詳細は後日配布のチラシをご覧ください。



ハグくみ&CO・OP 共済たすけあい 冬のキャンペーンスタートしています！



キャンペーン期間：1/8（月）～3/9（金）

生活クラブのオリジナル共済『ハグくみ』は、他の消費材と同じように組合員が組合員のためにつくった「たすけあいの消費材」です。加入されている方が入院や出産後にケアが必要になったとき、提携するたすけあいワーカーズのサービスを利用できるのも特長です。

CO・OP 共済は全国の生協組合員 800 万人が加入しています。加入者が増えることで、保障内容も充実してきました。キャンペーンをきっかけにご自身やご家族に合った保障の準備、見直しをしてみませんか？ 共済について気になることがあったら、ぜひ配達担当者またはセンターにお尋ねください。

『たすけあいカフェ』で集まりましょう♪

『たすけあいカフェ』は、お互いが知り合ってつながり、「困ったときに気軽にたすけあえる関係」を作っているように進めている企画です。お友達や知り合いなど 3 人以上集まれば開けます。1 回 1,000 円の開催補助があり、茶菓、材料費、会場費などに使えます。仲間で集まるきっかけにもなりますね！

期間は 2 月末までです。開催申込書がお手元がない場合でもセンターまでお気軽にご連絡ください。



- ★キャンペーン期間中（1/8～3/9）ご加入された方全員に「歩のクッキー」をプレゼント！
- ★さらに 2 月 9 日までの早期ご加入で「緑茶チョコレート」をダブルでプレゼントします！

第 3 弾

郵便局キャラバン

ひたちなか郵便局内にブースを出して生活クラブをアピールします。来局の際にはぜひお立ち寄りください。試食用の消費材や色々なパンフレットも用意していますので、生活クラブを紹介したい方にもおしらせください。

日時：2 月 15 日（木） 9 時～16 時



エッコロに関する相談、お問合せは

「たすけあいホットライン」

☎070-3937-5004 までどうぞ！

月曜日～金曜日

午前 9 時～午後 5 時まで



キリトリ

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。

