

今年は寒い冬ですね。インフルエンザも猛威をふるってます。
ホットレモネード、甘酒など、冬は体を温めるものを積極的に摂って体調を整えてくださいね。
今月からブロックニュースがリニューアルされました。これからも知って得する情報をたくさんお届けしますね！

本紙は、1ヶ月間保管してください。

みんなの力で達成したい!!

生活クラブへの加入人数

計画達成まで、

あと、

52名!!

生活クラブでは毎年「〇〇〇人、加入してもらいたい!!」と目標を立てています。
本年度は、あと53人となりました!!
お友だちの紹介をお願いいたします。

生活クラブの仲間が増えると、いいことがいっぱい♡

①エコロで
たすけあえる仲間が
増える。

②せっけんの良さを
知ってもらい、
使ってもらうことで
少しずつ海や川が
きれいになっていく。

③「添加物などなるべく摂りた
くない。遺伝子組み換え作物を
食べたくない。作るのも反対」
という考えの仲間が増え、少
しずつ市販の表示や取り扱い
の数が変わっていく。

④生活クラブの食材の話で
盛り上がりたいときにも
近くに仲間がいれば
楽しい♡

⑤生活クラブは不便な
ところもある。でも!
仲間が増えることで
実は、少しずつ便利に
なっていく。

ほかにもいいことがたくさんあります。
あなたが見つめてくれた、生活クラブのいいこと、
お友だちに、伝えてください♡



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。
 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。



今年も「甘夏みかん」の季節になりました



甘夏みかんの収穫は1月～2月、一般の店頭に出回るのは4月です。それまで保存するためには収穫前に防腐剤と殺菌剤を混合した農薬散布が絶対に必要です。

「生産者グループきばる」では食べる人の健康、環境への影響を考えそれらを使用しない減農薬栽培で甘夏を育てています。皮も果肉も美味しく食べられる「甘夏みかん」をデザートにいかが？
 さらに、ちょっと変わったこんな食べ方も！？
 甘夏みかんの皮の香りが気の巡りを良くしてくれる、春にぴったりのレシピです。シラスに含まれるカルシウムと甘夏のビタミンCが骨を丈夫にしたり美肌効果を発揮します。

取り組みは2～3月ですのでぜひ利用してみてください。



「しらす入り甘夏炊き込みごはん」

(生産者グループきばるホームページより抜粋)

しらすの風味と甘夏のほどよい酸味が予想以上に深い味わいを呈します。甘夏の香り豊かなこと！甘夏を生で混ぜる「甘夏寿司」が苦手な人もどうぞこのレシピをお試しください。

＜材料＞ 4～6人分

米…3合
 しらす…40～80g (お好みで)
 ※乾燥でもOK
 甘夏…1個、甘夏の皮…少々
 出汁(または水)…適量
 醤油…大さじ1～2(お好みで)
 みりん…大さじ3(無くてもOK)

＜作り方＞

- ①お米をとき、適量の出汁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米に醤油とみりんとしらすを入れよく混ぜる(しらすに塩分があるので、調味料はお好みの量で)
- ④皮をむいた甘夏の実と②の皮を入れ、炊く。
- ⑤炊き上がったたら10分ほど蒸らして、できあがり。

3/1(木)ピオサポキッチン
 「牛肉料理」開催します

ピオサポ消費材紹介コーナー



「ピオサポ」：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」。

その2 野菜不足さんへ

野菜たっぷり「貝だくさん味噌汁」と「炊こみご飯」は品数を増やさずに野菜を取れる、時短で栄養たっぷりの献立です。カット野菜をチャック付き袋で冷蔵・冷凍保存して常備すると調理の手間が減り、栄養たっぷりの献立が手軽に作れます。外食の多い人は、栄養価の高い緑黄色野菜をとるように心がけましょう。

＜食材の組み合わせ＞

「鉄 + ビタミンC」→貧血を予防する〈鉄〉の吸収を助けるのが〈ビタミンC〉です。鉄分たっぷりの「牛肉料理」にはビタミンCを多く含むブロッコリーやジャガイモ、果物を一緒に食べましょう。

ウェルカムパーティーを開催しました！

2/5(月)、加入1年未満の組合員を対象に、ゲストを連れての参加も含め11名のみなさんと、楽しむだけでなく消費材のよさをより深く知り、学ぶ時間もあつた有意義なひとときでした。歓談のときには一人ひとりが自分の想いをしっかり語っていて、身近にこんな素敵な仲間がいるんだと心強く感じました。生活クラブの輪をもっと広げていきたいですね！

☆参加された方の感想を紹介します☆

ウェルカムパーティーに参加しました。ジュースの実験や出汁のお話、消費材の美味しい食べ方など、とても充実した内容でした。雑誌やSNSなど情報が溢れる中、日々の生活に追われ聞き流してしまうことも多いのですが、実際に体感したことで、より強く印象に残り、食に対する迷いが少し減った気がします。早速注文してみたいものが増えて、毎週のカタログを楽しみに待つ日々です。



添加物で、なぜかおいしく感じるジュースができてしまいました。

小春日和の2月9日金曜日、

水戸市新荘3丁目の《稽古場「風」》にて

素敵なチラシに誘われてやってきた組合員、毎月「風の日」を楽しみに来られている常連の方、「何か楽しそうだから」と寄ってくださったご近所の方。

街なかだけどどこか懐かしい雰囲気の中「ピワの葉温灸」のお手当体験をしたり、「まこも茶」をいただいたり、「カノンだより」を観たり、思い思いに「エゴスキュー」の練習をしたり、「納豆揚げ巾着」をつくったり…

おなががすいたら、生活クラブの美味しい食材を使った“おでん”を食べたり、ワーカーズ「黄色いりんご」のオニギリや豚汁、焼き立てパンをほおぼり。

外ではキャラバンカーを出して生活クラブの紹介、小さな風では「黄色いりんご」のスイーツ販売も…それぞれがゆったりとした時間をすごしました。



GMナタネ調査ツアー@鹿島

日時：3月31日(土) 9時 水戸センター集合
 日程：9：10水戸センター出発～調査しながら鹿島港へ～
 11：30港公園到着～周辺調査
 12：30～昼食、昼食会場にて採取したナタネを検査、
 その場で判定します。
 14：00鹿島を出発～15：15水戸センター到着後解散
 申し込み締切り：3月23日(金)



皆さん、鹿島港にGM(遺伝子組み換え)ナタネが輸入されているのをご存知ですか？
 昨年は鹿島港近くの道路沿いに**こぼれ落ちたナタネと大豆**から遺伝子組み換え反応が出ました。鹿島港周辺の「こぼれ落ち」によるGMナタネの自生がないか調査活動を行います。

古着を提供してパキスタンの子供たちを支援しよう！

6月、10月に続き、ファイバーリサイクル活動を行います。
 みなさんのご家庭に眠る古着はゴミではありません。とても貴重な宝物です。

古着を提供することは学校建設・運営に役立ち、さらに子供たちの家族やその地域を変えていくことにつながっています。年々回収量が減っていますので、みんなの力で多くの古着を集めてパキスタンに届けましょう！ご近所の方にもぜひ声をかけてみてくださいね！

☆仕分けのお手伝いも大募集中です！！

古着の回収：2月26日(月)～3月2日(金)
 仕分け：3月5日(月)10時～15時 水戸センター



ハグくみ&CO・OP 共済たすけあい 冬のキャンペーン中！(3/9(金)まで) 入園、入学など新生活に向けて準備しましょう♡



<ハグくみは組合員の声を反映した生活重視の保障>

普段の暮らしの中で「病気やけがは縁遠いな」と考えている人は多いと思いますが、思わぬ病気やけがは誰にでも起こり得ますよね。生活クラブ独自共済のハグくみは、持病をお持ちでも申告により持病原因以外の保障が受けられます。また「退院後サポート金」、「産後サポート金」、「出産祝い金」などの特長もあります。組合員の家族も紹介できます！お気軽にセンターや配達担当までお問い合わせください。

★期間中加入我们された方全員に「歩のクッキー」をプレゼント！

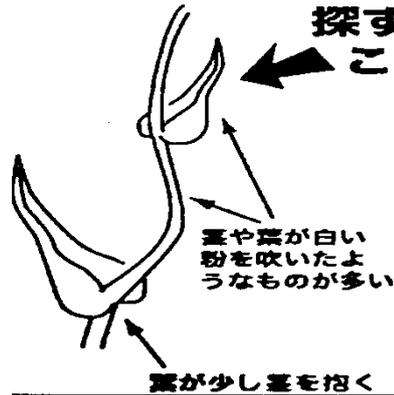
身近な調査

まだ寒い日が続きますが、春はもうそこまで来ています。菜の花が咲きだしたら、身近な幹線道路などでセイヨウアブラナ(ナタネ)を採取して水戸センターへお届け下さい。GMナタネが広がっていないか、簡易検査キットを使って検査します。
 ※採取の際には安全を確認してくださいね！

遺伝子組み換えナタネはこの種類!!

セイヨウアブラナ (Brassica napus)

探すのはこれ!!



節目祝いのエコロ 申請書を

配布しています！

生活クラブ加入10年、20年、30年の方へ、カタログと一緒にピンクの節目祝い申請用紙をお届けしています。必要事項を記入し配達便で提出してください。

♪「地域くらぶ」交流会のお知らせ♪

3月19日10：00～12：00

水戸センターで開催します

今年度「地域くらぶ」が29団体出来ました！

趣味や健康、自然農、お料理、ペット、etc...いろんなことをやっています。普段はそれぞれ楽しんでいる皆さんですが、年1回くらいはほかの「地域くらぶ」とも交流してみませんか？それぞれの集まりで作った作品などを持ち寄って情報交換したり、新しい仲間をお誘いしたり。お茶を飲みながら楽しく過ごしましょう。

まだ「地域くらぶ」には入っていないけれど、気になっていたの！という方も大歓迎！組合員でない方もメンバーになれるので、是非お友達も誘ってご参加ください♡

2018年度活動方針意見交換会

3月12日(月)10時～ 水戸センターにて
 生活クラブは、組合員一人一人が考え、意見を出し合い、話し合いを重ねて作っている生協です。2017年度の総代とブロック総会代議員のみなさんを対象に、2017年度の振り返り報告と、2018年度の活動方針についての意見交換会を行います。組合員であればどなたでも参加できますので、興味のある方は、ぜひいらして下さい。

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。

注) 地：地域くらぶ

日時	イベント内容	託児	場所・参加費	主催・備考
2/26(月) 10時～12時	甲状腺検査事前学習会 生活クラブ連合会の甲状腺検査活動報告会のDVD上映、その参加者や生活クラブ茨城で毎年検査を受けている方たちのお話もあります。	有	水戸センター 200円 (資料代他)	環境委員会
2月28日(水) 10時～12時	お好きなカラービーズでネックレス作り 春の装いのポイントに！視力に自信がなくても秘密兵器があるので大丈夫。		水戸センター 1,000円 (材料費)	地 「ちくちく」
3月1日(木) 10時～12時 30分	ビオサポキッチン「牛ひき肉で今日はスペシャルハンバーグ～ソースは2種類♡～ 必須アミノ酸など健康と美容に効く栄養素いっぱい牛肉を使います。彩サラダやデザートなども持ち物：エプロン、お手拭きタオル	有	水戸センター 800円	消費委員会
3月5日(月) 10時～15時	ファイバーリサイクル 古着の仕分け 午前だけ、午後だけでも大歓迎です		水戸センター 無料	環境委員会
3月8日(木) 10時～12時 30分	失敗しないシフォンケーキの作り方講習会 丁寧だけど面倒じゃない作り方を伝授。エプロン、お手拭きタオルご持参ください 募集人数8名まで(主催者より参加の可否を折り返し連絡します)	有 限定 4名	水戸センター 300円	地 「食べ比べクラブ」
3月8日(木) 10時～12時	映画監督 鎌仲ひとみさんの原子力防災講座 パワフルな鎌仲監督のお話を聞いて原子力防災について一緒に考えてみませんか？ 当日参加可能。その場合参加費は800円	有 要 相談	ワークプラザ 勝田/研修室 2 500円	地 「原子力防災を考える会」
3月31日(土) 9時～15時頃	GM+タネ調査ツアー@鹿島 調査をしながら鹿島港へ。到着後途中で採取したナタメを検査・判定します。 申し込み締め切り：3/23(金)	無	水戸センター 集合 無料	環境委員会

《託児のルール》

- ☆参加をキャンセルする場合必ず前日の17時までにお電話ください。当日のキャンセルは午前8時30分までです。
- ☆ケア者(組合員)はエッコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなくなった場合はお子さんを保護者のところに連れて行くことがあります。
- ☆託児は5人までです。それ以上の申し込みがあった場合、「たすけあいホットライン」(TEL 070-3937-5004)に電話をしてケア者を探していただきます。

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時まで対応



エッコロに関する相談のほか、エッコロガイドの内容や使い方がわからないときにもお気軽にお電話ください。但し、緊急な事故や病気については、警察(110番)や消防署(119番)へ直接電話してください。

※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。



水戸センター行き

イベント参加申込書

参加希望イベント名

お名前：	組合員コード：	電話番号：
〔託児希望〕 お子様のお名前：	(男・女 才 ヶ月)	
お子様のお名前：	(男・女 才 ヶ月)	
参加されるお友達のお名前：	電話番号：	
〔託児希望〕 お子様のお名前：	(男・女 才 ヶ月)	

- ※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

※託児、乗り合わせの申し込みはホームページかこの申込書でお願いします。

