

麦茶や、緑茶、烏龍茶のパックを冷蔵庫用ポットに入れて一晩置くと美味しい冷茶ができます。ペットボトルのゴミはでないし、何よりおいしいですよ。外出時にも、ポットに入れて持ち歩けば経済的！ぜひ利用してみてください(^-^)/

本紙は、1ヶ月間保管してください。



「地域くらぶ」っておもしろい!!



「地域くらぶ」って？

「お友達と消費材のお菓子とお茶でほっこりしながら子育てについておしゃべりしたい」、「今こんなことに興味があるんだけど、一緒に語り合いたい」、「班のメンバーで1年に1回でもいいから集まりたい」…食、子育て、環境、健康、趣味などテーマはなんでもいいんです。「生活クラブ」をキーワードに、集まれるときに集まれる場所で、がモットーです。

県央ブロックには現在32の「地域くらぶ」があります。組合員同士はもちろん組合員でない方も一緒にさまざまな活動をしています。

「地域くらぶ」がたくさんできて、それが暮らしやすい地域づくりにつながっていけばいいですね。

「地域くらぶ」こんなことをやっています(一例)

料理講習会

「薬膳教室」
「GALDEN FLOWER」
「食べくらべくらぶ」

ライフプラン講座

「セカンドライフを考える会」
「Happy face mam's club」
「生活向上くらぶ」

講演会

「暮らしを見直すカフェ」

環境問題

「こつこつ測り隊」

**「地域くらぶ」では、
メンバー募集中です！**

勉強会

「「生活と自治」を読む会」

生産者交流会

「わんこの会」

「地域くらぶ」を作ってみませんか？

※組合員が半数以上なら3人から作れます。

※活動費補助は5,000円。会場費、消費材・備品購入代等に使えます。人件費には使えません。

※8月31日までの登録は5,000円。9月以降の登録は2,500円となります。

お問い合わせ、申請などは水戸センターまでどうぞ

問い合わせ・申し込み：水戸センター TEL 029-291-8280 FAX 029-291-8281

「カンブリア宮殿」で生活クラブが紹介されました(3/8放送)。そのDVDを貸出ししています。詳しくは水戸センターまでお問い合わせください。



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。



からし明太子でお馴染みの **泰山食品商行生産者交流会報告**(6/15 開催)

ロシア産のスケソウダラ（ロシア産は皮に張りがあり長く漬け込むのに適しているそうです）の卵を使い、トウガラシ・食・砂糖・昆布だし・ゆずを混ぜた液に夏場は96時間、冬場は120時間漬け込んで作ります。味はまるやかで、子どもにも食べやすい辛さになっていますよ。市販品は化学調味料や添加物を使っているの
1 で24時間ほどで味が整います。生活クラブの明太子は完全無添加。**市販の明太子ではまずあり得ません**
 とのことでした。

添加物を多く使ったワーストランキング

1位ハム、2位ウィンナー、3位からし明太子

市販の明太子に含まれる添加物のうち、色を鮮やかに見せたり細菌繁殖を抑えるための亜硝酸ナトリウムは、発がん性添加物の代表です。そのほか化学調味料、たんぱく加水分解物、甘味料(ソルビット)などなど。なんでこんなに入れなきゃならないの！というくらい入っています

2

明太子はコレステロールが多いから食べないという方もいますが、
 鶏肉100g中420mg
明太子100g中280mg
 一回に食べる量を20~30gとすると、そんなに高くはないんです

3

明太子に含まれる栄養素

DHA・EPAをはじめ、ビタミンB1
 や亜鉛などのミネラルも豊富です

「安いものは安心や安全を捨てている。」という生産者の言葉が印象的でした。
 生産者が手間をかけて作っている生活クラブのからし明太子をぜひ食べてみてくださいね！

豆腐でお馴染み

大月食品生産者交流会報告 (7/13 開催)

ベテラン組合員の「豆腐開発秘話」、豆腐大好き組合員の「生活クラブの豆腐の優位性（大豆の量が多いので豆乳が濃いか）」、そして生産者の「豆腐作りについて」といろんな人にお話が聞けて勉強になりました。試食前には出席者、スタッフ全員が一言自己紹介をしました。皆さんのお勧め消費材を聞いたあとは、テーブルごとに話すきっかけができ盛り上がったので良かったと思います。カンブリア宮殿をみて加入した！という人が何人かいらして、生活クラブの広がりを実感しました。

おいしくて栄養満点な豆腐。食欲がなくなる暑い時期だからこそ毎週食べてほしいので、ぜひ予約登録しましょう。(頼み忘れがありませんよ！)



ビオサポ消費材紹介コーナー



忙しい時、疲れているときとても助かる **「ビオサポ食材セット」**

子供でも作れる、簡単・便利なセットです。必要な材料がすべて入っていて、説明書通りに調理すればあっという間に完成！栄養たっぷりの美味しご飯になります。夏休み中にお子さんに作ってもらってはいかがでしょうか？
 ちょっと量が少ないかも…という時は野菜などを足してボリュームアップもできます。

カット野菜って栄養がない？

そんなことはないんです。カットした面以外の栄養は変わりません。ただし千切りなどはカット面が多くなるので栄養は抜けやすくなります。

カット野菜のすすめ

調理の手間がぐんと減るうえに、野菜をこまめに料理に加えることができ便利です。使うペースや用途で冷凍、冷蔵どちらでもOKです。保存はチャック付きポリ袋がいいですよ。ただし使うときは加熱してくださいね。

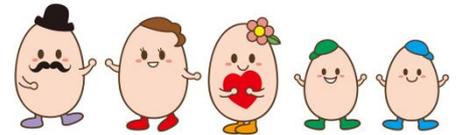
冷凍保存した野菜は…

繊維は壊れますが、火の通りが早くなったり、味が染み込みやすくなりますので煮込み料理に向いています。



共済推進 夏のキャンペーン中!

7月2日～9月7日



- ◆「ハグくみクイズ」を7月9日から配達便で配布しています。クイズ正解者の中から抽選で5名に甘夏みかんゼリーをプレゼント! ふるってご応募くださいね!
- ◆キャンペーン期間中に『ハグくみ』、『CO-OP 共済たすけあい』、『あいづらす』いずれかに加入するとプレゼントがあります! 今回は夏にうれしい消費材、「歌茶・夏みかんスカッシュ・ジューシーフルーツミニゼリー」です。
- ◆ハグくみ加入者を対象に、出産お祝いとして「モーハウスブラ」プレゼントも実施中です。

お申込み・質問は配達担当または水戸センターまでぜひお問い合わせください。

たすけあいカフェ 開きませんか?

お茶会やランチ、班会などなど、ちょっとした時間集まってお話しませんか。
 今年のたすけあいカフェは7月から2月末までいつでも開催できます。
 開催希望者は事前にセンターにお申込みください。開催補助1,000円は、
 実施報告書を提出いただいた後、利用代金と相殺になります。
 開催のお手伝いもできますので、お気軽にセンターまでご連絡ください。



たすけあいの輪・
情報交換の輪を
広げよう!

DVD 上映会

& 種子法シンポジウム報告会

日時 8月4日(土) 10~12時
 場所 水戸センター

2017年4月の国会で、主要農産物種子法を廃止する法案が可決されたのをご存知ですか?
 家庭菜園やお庭で野菜を育てている方も必見です!!
 DVD(最新作)を鑑賞し、身近な種について話しましょう。
 あわせて、県央ブロック GM(遺伝子組み換え)ナタネ自生調査活動の報告会も行います。

せっけんはうす 募集中

せっけんを使う仲間を地域に増やしたい!と思う方は、登録しましょう!!
 詳しくはセンターへお問い合わせください。
 また、すでに登録している方は、1年間の報告書の提出をお願い致します。



蒸し暑い梅雨も明けたばかりの7月3日、

ペットフードの生産者ノース・ワン

をお招きして生産者交流会を行いました。



地域クラブ「わんこの会」主催の会には、猫好き、犬好きの飼い主さんが集まりました。

人間でも食欲の落ちるこの季節。細かいフードは、ふりかけみたいに掛けてみると完食出来るかも! ミルククッキーや丸干しささみを実際に食べてみて、スコーンやおつまみみたいで悪くないね、と人間が食べても申し分のないフードに生活クラブの厳しい安全基準をクリアした安心のペットフードを実感しました。ペットフードについての貴重なお話を聞き、家族の一員であるペットの食事は、やっぱり生活クラブのものを食べ続けさせてあげたいなあ感想。

暑さにも負けず食欲旺盛な我が家のわんこには、もう少しお手頃価格になれば嬉しい限りと思いつつ、今日もせっせとポッチャリわんこと散歩に励むポッチャリおばさんでした。

「ジェンダー・フリー地域くらぶ」からのお知らせ

ひたちなか市「ハーモニーひたちなか」主催の「ハーモニー写真展」に参加しませんか?

応募された写真は11月3日(土)ひたちなか市総合体育館で開催されるハーモニーフェスタとひたちなか市男女共同参画センターに展示されます。

応募の詳細は男女共同参画センター

電話: 029-354-0167

e-mail: danjo282@juno.ocn.ne.jp にお問い合わせください。



イベントカレンダー&申込書



※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
8月4日(土) 10時~12時	「種子 みんなのもの?それとも企業の所有物?」DVD上映 会 種子法が廃止されたら日本の農業はどうなる?	無	水戸センター 無料	環境員会
8月9日(木) 11時~16時	「稽古場 風」(水戸市新荘3丁目)9の日キャラバン お友達を誘ってぜひいらしてください	無	水戸市新荘 無料	運営委員会
8月18日(土) 14時~	武藤類子さんが語る「フクシマの今~福島からあなたへ~」 フクシマ原発告訴団団長をつとめる武藤類子さんの講演会	要 相談	ひたちなか市ワ ークプラザ勝田 500円	運営委員会 後援
8月20日(月) 10時~12時 30分	ビオサポーター養成講座	要 相談	水戸センター 無料	運営委員会
8月22日(水) 10時~12時	ライフプラン講座「40代から考えるセカンドライフ~退職後の 生活設計~」 いつまでも自分らしくいられるために	無	水戸センター 200円	たすけあい 委員会
8月25日(土) 10時~	なかひまわりフェスティバル2018 親子で楽しんでください! 生活クラブはブース参加します。	無	那珂市 那珂 総合公園	
9月13日(木) 未定	おしゃべりキッチン~栃木開拓農業協同組合&コーミ&米澤 製油~ 一度に三生産者に会えるなんてとっても贅沢!	要 相談	水戸センター 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)でケア者を探していただきます。



※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。



キリトリ

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。

以上のいずれかの方法でお申し込みください。

