

暖冬と言われていましたが、凍えそうに寒い日もありましたね！

3月に入りポカポカ陽気は嬉しいものです。芽吹きの時期、畑や田んぼでは種まきが始まります、カタログのビオサポレシピアイチオシ消費材で季節の変わり目を乗り切りましょう！

そして、まだ生活クラブをお知らせしていないお友達には、人気のトマトケチャップなどサンプルをあげちゃおう！！

本紙は、1ヶ月間、保存してください。

## お友達紹介キャンペーン

# お友達を紹介してください！！

あなたのまわりに、お家での食事を大切に考えている方はいませんか？

そんな方にこそ、生活クラブの食材を役立ててほしいですね。

添加物のことや放射線検査のことなど、わたしたちの要望をできるかぎり叶えてできている食材を、お友達にも、是非、紹介してください！！

## ☆お友達がお試しできるもの☆

### ①お得な500円お試しセット

- ◎豚肉ローススライス (160g)
- ◎ポークウィンナー (100g)
- ◎ホットケーキミックス (200g×3袋)
- ◎飲むヨーグルト (500ml)



### ②キャンペーンミニサンプル (無料)

- ◎丸大豆醤油 (65ml)
- ◎トマトケチャップ (170g)
- ◎ストレートみかんジュース (195g)



\*サンプルには数に限りがございます。

4/5(火)申し込みから  
たまご(10玉入り)1パックに変わります

## ☆特典 (プレゼント) ☆

★加入したお友達へは・・・味わいさっぱり加糖ヨーグルト・木綿豆腐・油揚げ

★紹介してくれたあなたへは・・・

- ①紹介してくれたら・・・緑茶チョコレート ← \*加入しなくてもプレゼント！！
- ②お友達が加入したら・・・ハミガキ



500円お試しセット・キャンペーンミニサンプルのお申込みは、ブロックニュース裏面の申し込み欄に必要事項を記入の上、配達時に職員にお渡しいただくか、またはFAXで水戸センターまでお送りください。ご不明な点も、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。  
×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

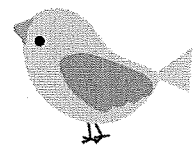
## 見て♡聞いて☆おいしさも再確認！！の報告「日東珈琲生産者交流会」

1月28日ワークプラザ勝田

「森のコーヒー」でお馴染みの生産者、日東珈琲カフェパウルスタは日本で初めてコーヒーを輸入して銀座に喫茶店を作りました。「銀ブラ」の語源は「銀座カフェパウルスタにコーヒーを飲みに行く」から生まれたそうです。それと、朝ドラの“花子とアン”のカフェのモデルもここだそうです。生活クラブとの出会いは1983年。そして1993年に初めてコーヒー農家と直接提携で「森のコーヒー」が誕生したのです。

- ・森のコーヒー・・・無農薬無化学肥料栽培。普通コーヒーの樹は収穫しやすい高さで育てるのに、森のコーヒーはのびのびと4メートル。だから収穫は熟して落下したものや、樹をゆすって落とした実を拾うことで、未熟豆が混ざることが少なく、コーヒーの味をそこねません。
  - ・パプアニューギニアのエリンバリコーヒー・・・熱帯気候でありながら、エリンバリ山を中心にした山岳地帯が、こってりしたチョコレート系でエキゾチックな香味、スパイシーさの印象、飲んだ後の甘く心地よい後味が特徴。この地域ではコーヒーが唯一の現金収入で、教育費に充てられています。女性の働く場にもなっています。
  - ・ブルンジ紅茶・・・2000年より日本で初めて契約。海拔1500m～1800mの高地でありながら平均気温23.2度と温暖で紅茶産地に最適な地域。この紅茶はお湯を注いで1分半でカップに注ぐのがおいしくいただくコツです。
- \*他にもココア、チャイ、エスプレッソコーヒーなど生活クラブでは日東珈琲の消費材を利用しています。牛乳や、アイスクリームとの相性も抜群。そして何よりも、産地が見えて素性がわかるものを大事にしたい！と語る生産者がいるから、私たちも利用したい！と思えます♡

「生産者交流会」は組合員が希望すれば企画できますよ！  
「あの生産者を呼んでお話が聞きたい！！」があればセンターに  
連絡してくださいね。一緒に企画しましょう☆



### 「ココに住み続けるなら…

## 知っておきたい放射線の基礎知識」報告

3/4(金) 水戸センターにて 甲状腺検査の事前学習会を行いました。

前回の甲状腺検査の報告に加え、今年も「市民測定グループ こつこつ測り隊」のメンバーに参加してもらい、「放射線って何だったっけ？」から、暮らしていく上で気になる放射線量（空間線量や食べ物の数値）をどう捉えるのかといった内容まで、出来るだけ分かりやすくお話ししました。

参加した方からは、「震災後、時間が経って放射線に対する意識が薄くなっていただけ、気持ちや意識が高まりました」「理解するには時間がかかるけれど、続けて学んでいきたい」などの声を頂きました。

## 十タネ採取にご協力を！

3月に入り菜の花も花が咲き始めます、身の回りのナタネ（例えば幹線道路、高速道路のインターチェンジ付近など・・・）を採取して、配達便でセンターへお届けください。

採取されたナタネはセンターで簡易検査をし、陽性、疑陽性、陰性を調べます。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

遺伝子組み換えナタネが広がらないように怪しい菜の花は抜き取りましょう。身の回りのナタネは大丈夫！と継続して検査し確認することも大切です。

春は、入園・入学などでお子さんの環境も変わります。通学路や幼稚園のお散歩コースなど、放射線が気になる場所がある方は、お気軽に水戸センターまでお問い合わせ下さい。放射線測定器で、一緒に気になる所を測ってみましょう！

## 2016年産げんき米の登録用紙を配布します！

今週配布のカタログの中に、「げんき米予約登録用紙」が入っています。  
2016年10月からのお米の登録用紙です。ぜひ、茨城県産のお米「げんき米」を予約して食べましょう。

### 予約について

- ★2週に一度または4週に一度の配達を選べます
- ★1号ゆめひたち、2号コシヒカリ、コシヒカリ玄米の3種類
- ★2015年度産のもの（現在届いているもの）を2週に一度または4週に一度の登録を行っている方で、継続でよい場合は、継続確認欄に〇をつけてください。
- ★急なお出かけで受け取れない場合は、事務局にて相談をお受けします。



### げんき米について

茨城県の特別栽培認証米です。茨城県の慣行栽培は、農薬を約16成分使用していますが、げんき米は、3~4成分です。化学肥料は使用していません。また、毒性の高いネオニコチノイド系の殺虫剤や、生活クラブの要改善農薬は使用していません。

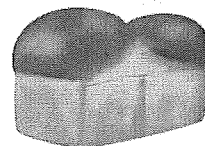
## パンの本取組が開始します！！

4月から、パンの通常取り組みが開始されます。

原材料は、国産小麦100%、白神天然酵母、生活クラブの素精糖、真塩のみ。ごはんの変わりに食べることのできる、シンプルな食パンです。バターなどの油や乳製品を一切使用していないので、焼き色は薄め。しっかりとした食感が特徴です。

「安心よやくらぶ」で予約もできます！

3/21から配布の、茨城独自品のカタログに載りますので、お見逃しなく。  
インターネット注文の方は、「地域のカタログ」からお申込みください。



## 1月~3月連続企画

### クイズに答えてリユースびんを使用した消費材をもらっちゃおう！

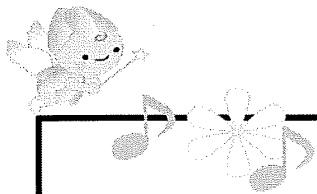
問題の答えを『イベント参加申込書』のグリーンシステムクイズ回答欄へ記入して提出してね。  
正解回答者のうち毎月6名(1月から3月計18名)の方にプレゼントを差し上げます！

#### <問題>

生活クラブでは、2000年から牛乳も紙パックからくり返し使う牛乳びんに切替えました。超軽量びんでとても軽く、形にも工夫を凝らし、持ちやすくするため中央に“くびれ”を入れています。力の弱い人に配慮した形状が社会的にも評価され「グッドデザイン賞ユニバーサルデザイン」や「ワールドスター賞」などを受賞しました。リユースする牛乳びんは、リサイクルする紙パックに比べてCO2排出量を35g削減します(回収率97.1%の場合)。

問題：この900ml牛乳びんは、何回繰り返し使うように作られているでしょうか？

1. 10回
2. 30回
3. 50回



## 『ライフプラン講座』開催しました！

まち・ひたちなかの「たすけあいカフェ」に参加した組合員より、「ライフプラン講座いいよ、一度は聞くべき！」や“是非聞きたい！”との声から「はじめて学ぶ生命保険～我が家の保障の点検と見直し」講座を開催し、午後は、保障の見直し個人相談も行いました。

生命保険のしくみ、必要保障額の考え方、見直しのポイントを学ぶことができました。「何度聞いても確認できていいよね！」という加入歴の長い組合員や、年齢も加入年数も若い組合員からは、「大変勉強になり参加してよかった！他の方にも教え（伝え）よう！自分も個人相談を受けたい！是非、他の講座も受けたい！」との感想・意見があり、早速、次の講座を企画することになりました。

\*ライフプラン講座は、無料で受講することができますが、これは、共済加入者の掛金の剰余を地域に還元する形（自分の掛金が誰かの役に立つという“たすけあい”が形になっています）で有効活用されているからなのです。

生命・医療・損害保険、家計の見直し、家計管理、教育費、セカンドライフ、年金、税金、エンディングプラン、お葬式、共済等の講座があります。

ライフプラン講座について詳しく聞きたい方は、水戸センター（TEL 291-8280）までお問い合わせください。

## みんなでおいでよ！！「大好きいばらきふれあいまつり」へ

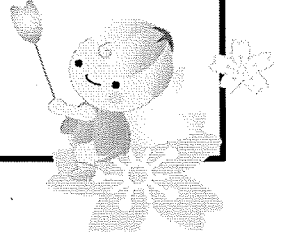
生活クラブで、毎回ブース参加している楽しいイベントです。

お子さん連れ、お友達と一緒にでも1日楽しく過ごせると思っていますので、是非ご来場ください！！

当日、お手伝いしていただける方も募集しています！！

お問い合わせは、水戸センターまでご連絡ください。

日 時：4月2日(土) 10時～16時 (荒天時は4月3日(日))  
場 所：三の丸庁舎



### イベント参加申込書（グリーンシステムクイズ解答用）

組合員氏名[

] 電話番号[

]

クイズに答えてリユースびんを使用した消費材をもらっちゃおう！

1. 10品目      2. 30品目      3. 50品目

正しいと思う番号に○を付けてください。

500円お試しセット希望

あなたからお友達へ渡す

キャンペーンミニサンプル希望

事務局から渡す

お友達のお名前( )

住所( )

電話番号( )

\*日中つながりやすい番号をお願いします。

\*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。