

もうすぐ12月、街ではクリスマスソングがかかり忙しい季節になってきました。生活クラブの消費材を使ってのXmas partyをひらいてみませんか？年一回だけの企画も、簡単なものから本格的なものまで揃ってますよ！

本紙は1ヶ月間保管してください。

消費材で素敵なクリスマスのひとときを!

県央ブロックでは毎年クリスマスが近づくと、この時期だけに注文できる消費材を中心にクリスマスを盛り上げる消費材の試食会を開催しています。今年は水戸センターだけでなく地域でも開催し、とても好評でした。参加者には美味しさを目で見て味わって実感してもらえました。参加者が試食した消費材のなかで特におすすめなもののコメントをたくさん寄せてくれました。その一部を紹介しますので、参考にしてぜひ注文してくださいね。



冷凍

ディナーソーセージ3種

- 360g (税抜1,241円)
- プレーン、チーズ、行者にんにくの3種類とも味がしっかりついているのでそのままおいしい
 - 太くて食べ応え満点
 - 茹でるだけでもいいけれどソテーするとさらにおいしい
 - 子どもでも食べやすい優しい味

冷凍 一番人気

ローストビーフ(たれ付き)

- 200g (税抜2,050円)
- 解凍してできるだけ薄く切るのがポイント
 - 簡単でおいしい
 - サラダと一緒に盛り付けて、たれがドレッシング代わりになる
 - ポリュームもあって満足
 - 洋風なおせちの中に入れても豪華になって良いかも



ボルシチ缶 830g

- (税抜1,598円)
- 肉も野菜もたっぷり入っていて表示通り4人で十分な量
 - 缶詰だからと敬遠していましたが、思った以上においしかった

冷凍

栗のモンブランタルト

- 直径約15cm (税抜1,510円)
- 栗の味がしっかりしている
 - 濃厚な味
 - 半解凍で切り分けるのがコツ



その他 いつもの消費材から

コーヒー粉 森のコーヒー

- 180g×2 (税抜1,110円)
- 無農薬だから安心だし、おいしい

冷凍

鶏肉手羽中半割り 300g

- (税抜478円)
- 解凍後塩コショウをして焼くだけでおいしくて何本でも食べられた



冷凍

あまおうタルト

- 直径約15cm (税抜1,800円)
- 6等分くらいで満足の大きさ
 - 苺がぎっしり。甘すぎずあっさり食べられる



組合員でない方のイベント参加“大歓迎！！”です。どうぞお気軽にご参加ください。
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。



消費委員会より

餃子でお馴染み

美勢商事 生産者交流会報告

美勢商事のある長野県塩尻市は、生活クラブの「信州たのめの里・森が育てた天然水」や「アルプスワイン」のぶどうの産地でもあり、雄大な山々に囲まれた自然豊かな地域です。

人に優しく・環境に優しい食品作りを柱に、国産の原材料を使いそれぞれの美味しさを組み合わせた味付けをしています。

生活クラブの組合員と2年半かけて開発した餃子は地元の野菜・平田牧場の肉・埼玉の小麦粉・生活クラブの調味料を使用し、1日に8万～10万个生産しています。

生活クラブの冷凍餃子は一個20円ですが市販の売筋餃子は一個10円…何故10円で売れる餃子が作れるのか？その訳を考えてみてください。

コストを下げるには食品添加物が必要です。肉の代わりに【粒状植物性たん白】を使用し豚脂で肉の香りをつけると価格を抑えられるのです。

食品を選ぶときには価格の比較だけではなく素材の比較が大切です。美勢商事は「食べ物の原点は生あるものから命を頂いている」という感謝の気持ちを大切に、「健康に役立ち安全で豊かな食生活」を組合員の食卓に届けています。

参加者の声



餃子が好きで参加。いつも1個10円くらいのもも食べていた。これからは包装の裏をよく見て買おうと思った
水戸 H

組合員開発餃子の事を聞きたくて参加。一度火を通してから冷凍しているので焼き方が生ものものと違うとのこと

安全な餃子と市販の違いが知りたくて参加。大変ためになった

いつも食べている餃子がどのように作られているか聞きたくて参加。美味しさの秘密がわかって納得した



添加物、餃子の焼き方など生産者ならではの説明はわかりやすかった

展示会ワークショップ

フローリスト菊地登子さんの クリスマスリース

フレッシュなモミをメインにナチュラルなクリスマスリースを作ります
そのままドライにすると1年間飾れます

11月30日(土)

午前の部 10:00～11:30

午後の部 13:00～14:30

各回 5名限定

参加費：3000円

*お子さんも参加出来ますが、必ず大人の方が付き添って下さい

注) 申し込む際は、午前の部・午後の部どちらに参加するか明記してください



【風の日】イベント参加者募集のお知らせ

ほぼ毎月9の日に開かれている「風の日」

毎回おいしいランチ、ティータイムにキャラバンと水戸の組合員の集う場の定番となりつつあります。そんな「9の日」ですが

令和2年初の「風の日」はちょっとにぎやかな催しにしようとして企画しています。そこで「地域くらぶ」や「班」、「何かのつながりがある人達」でなにか面白いことをやってみようという方を募集します。

詳しくはまず水戸センターまで、お電話ください。

たくさんの参加をお待ちしています。



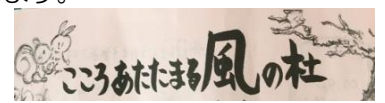
開催日：令和2年1月9日(木)

時間：11時～15時頃

場所：稽古場「風」
(水戸市新荘3丁目)

問合せ：水戸センター

☎029-291-8280



環境委員会より

最近、強い香りに不快を感じませんか？
柔軟剤などのニオイで健康被害(アレルギー)を訴える人が増えています。

香害について知ろう！！

* YouTube

「水野玲子 香害 110番」

* 香害 110番のDVDの貸し出しもあります。
貸し出し方法は、水戸センターへお問い合わせください。



ポスターを掲示してもらえそうなところ、例えばお子さんの通う幼稚園や学校、市民センター、お店等をご存じの方は水戸センターまでお知らせください。

ポスターはA4カラーです



たすけあい・福祉委員会より

～たすけあいカフェを開きましょう～

9月に水戸センターで開催された「生前整理」に参加したメンバーが身近な仲間と「たすけあいカフェ」をしました。ガレージで子供連れのゲスト参加もあり、消費材のお菓子も食べながらにぎやかな開催となりました。その報告です……

「生前整理」の講座を聴き、自分の持ち物を見直すきっかけになりました。押入れの奥に何年もの間放っておかれた物達。全部に愛着と思い出がある。探す出会いの場を計画しました。組合員さんたちの協力でいろいろな物が集まり欲しいという方へ手渡すことができ、また活躍できることになりました。手放す＝処分(物の最後)ではないと、気持ち良く見送ることができました。今後も継続したいと思います。

ひたちなか M.Y.

～エコロ制度についての意見募集のお知らせ～

エコロは毎年この時期に、皆さんから出た制度改正意見を県央ブロックでまとめ、さらに茨城全体で話し合ったうえ、来年6月の総代会で決定します。

エコロガイドを見たり、エコロ申請をされていて制度内容についての意見がありましたら

11月29日(金)までに、配達便またはファックスで水戸センターまで提出してください。

エコロや日頃困ったときの相談窓口 「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

地域くらぶからのお知らせ

地域くらぶ (旧 エゴスキュー体操)
KUMIの 楽々体操

— 通年の企画になりました —

10/28(月) 11/12(火) 12/11(水)
体験会→ 自主練習会→ 自主練習

1/31(金) 2月 3月
→体験会→ 自主練習会→ 自主練習会→

*体験会は講師付き。自主練習は録画で復習。

*体験会に一回でも参加した方は、どの自主練習会にも参加できます。

*体験料¥1,000 メンバー料¥2,000、自主練¥500

運営委員会より

県央ブロックでは組合員が毎月色々なイベントを開催していますが、それらを楽しみながら一緒に盛り上げてくれるスタッフを募集しています。

- ・調理スタッフ (調理補助 など)
- ・お手伝いスタッフ (地域のイベントで生活クラブブースを出すとき)

小さいお子さんがいても大丈夫！エコロで託児をします！
☆申し込みは4面「イベント参加申込書&スタッフ申込書」の「参加希望イベント名」欄にやりたいスタッフ名を記入し、お名前など必要事項を書いて出してください。
お問い合わせは水戸センターまでどうぞ。担当が不在の場合は折り返しお電話します。

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

開催日時	イベント名・内容	託児	場所・参加費	主催者
11月23日(土) 14時～16時	「織の中のライオン」講演会 憲法ってなんだろう？ 椋(はんどう)大樹弁護士を講師に迎え日本一わかりやすい憲法のお話を伺います ※親子で参加できます 参加費:一般 1000円、中高生 500円、小学生以下無料	無 ※	ひたちなか市 ふぁみりこらぼ 3階研修室 303	地「未来の風 いちから」
11月26日(火) 10時～12時※	醤油生産者「タイヘイ」工場見学会 ☆参加人数に制限があります ※7:30水戸センター集合 14:30水戸センター到着	無	千葉県匝瑳市 /無料	消費委員会
11月26日(火) 10時～12時	プラチナ世代のライフプランについて～人生100年時代に備える ～セカンドライフ世代の家計を賢く運営することを学ぶライフプラン講座	無	水戸センター 無料	地「セカンドライフを楽しむ会」
11月30日(土) 10時～16時	冬の展示会&マルシェ =展示会ワークショップ開催= 地「OHARIKO」/革のコサージュ *開催時間など詳細は展示 フローリスト菊池澄子/クリスマスリース 会ちらしをご覧ください	無	水戸センター 無料	展示会 実行委員会
12月1日(日) 10時～15時	冬の展示会&マルシェ 素敵な一品を見つけてみませんか？	無	水戸センター 無料	展示会 実行委員会
12月4日(水) 10時～11:50	認知症を知ろう!学ぼう!～認知症サポーター養成講座～ ひたちなか市に委託された講師を招き認知症への理解、接し方などを学びます	無 (要 相談)	ひたちなか市 市毛コミセン 無料	たすけあい・ 福祉委員会
1月	甘夏生産者「きばる」との交流会 詳細は決まり次第お知らせします	限定 5名	水戸センター 無料	消費委員会

《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。
- ☆当日お子さんとケア者の顔合わせがありますので、託児のある方は必ずイベント開始15分前までに来てください。
- ☆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。
- ☆水戸センターでの託児は限定5人です。限定数を超えた場合主催者から事前に連絡をします。 「たすけあいホットライン (TEL 070-3937-5004)」にご相談ください。

※ご記入いただきました個人情報は、生活クラブの活動以外には使用致しません。

キリトリ

水戸センター行き

イベント参加申込書 & スタッフ申込書

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:	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)
お子様のお名前:	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)
一緒に参加する組合員以外のお友達のお名前:		電話番号:
(託児希望) お子様のお名前:	(フリガナ)	(男・女 才 ヶ月)

※複数のイベントに参加希望の方は、下記のいずれかの方法で申し込んでください。

- ・右のQRコードから申し込む
- ・直接センターに電話して申し込む
- ・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。



希望するものに○をしてください

調理スタッフ

・ お手伝いスタッフ