



# イベントカレンダー&申込書

2019年12月2日  
生活クラブ茨城  
県央ブロック運営委員会  
Tel 029-291-8280  
Fax 029-291-8281

※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
12月11日(水) 10:30~11:30	<b>KUMIの楽々体操(自主練習会)</b> 10/28のレッスンのビデオを見て復習します(リピーター対象) 注)講師は来ません	要相談	水戸センター 500円	地「KUMIの楽々体操」
2020年 1月9日(木) 11時~16時	<b>おいでよ 風の杜へ</b> 生活クラブ消費材を使ったランチ、スイーツをいただきながらゆったりとした時間を過ごしてみませんか 消費材の無料試飲試食、雑貨の展示即売、ワークショップ等もあります	要相談	稽古場 風 水戸市新荘3丁目/無料	運営委員会
1月15日(水) 10時~12:30	<b>甘夏みかんを使って大人ランチ~甘夏消費地交流会(生産者交流会)~</b> 甘夏生産者「きばる」の方のお話を聞いた後には、季節の味を大事にした甘夏を使ったランチをいただきます	5名まで	水戸センター 500円	消費委員会
1月17日(金) 10時~12時	<b>一緒に学ぼう!「ゲノム編集食品とは?」</b> ゲノム編集食品が表示義務もないまま市場に出回ること…これって何?本当に安全なの?	ホットライン	水戸センター 無料	環境委員会
1月28日(火) 又は31日(金)	<b>認知症を知ろう!学ぼう! in 水戸</b> 日程は決まり次第お知らせします	要相談	水戸センター 無料	たすけあい・福祉委員会
1月31日(金)	<b>KUMIの楽々体操(体験会)</b> 骨盤を整え、姿勢を正しくした後、軽い体操で老化防止・筋力アップを目指します ①10:30~11:30 ②14:00~15:00 ※初回1,000円	要相談	水戸センター 2,000円 ※	地「KUMIの楽々体操」
2月19日(水) 10時~12時	<b>老後について考えよう</b> 豊かに老後を送るためのおしゃべり会	要相談	水戸センター 無料	福祉事業準備チーム

## 《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ので、「たすけあいホットライン(Tel 070-3937-5004)」にご相談ください。

エッ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

=年末年始=  
12月23日(月)~2020年1月3日(金)は  
お休みとなります

※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

調理補助スタッフ ・ お手伝いスタッフ

2019.12.2

**\*消費材広報チームメンバーを募集します\***

生活クラブの消費材を組合員におすすめするチームが発足することになりました。

食べている私たちが、カタログの中の小さな枠の写真だけではわからない消費材のよさをイラストやコメントで伝える仲間になりませんか？

あなたのお気に入りの消費材をみんなにすすめよう！

2020年1月から活動予定ですが、メンバーは常時募集します。

興味があるかたは、参加申込書を提出していただくか、水戸センターまで電話でお問い合わせください。

↑裏面にあります。

担当者より折り返しご連絡を差し上げます。日中につながりやすい電話番号を必ずご記入をお願いします。

**お茶かけのオススメ**  
☆甘さとお茶のバランスが  
もう振り仮名はない。

一口茶の味と甘さ  
お茶かけのオススメ  
お茶かけのオススメ  
お茶かけのオススメ

**チキンゲット**

運動会のお弁当に一品いかがですか？

味がおいしい  
冷めても油はけはしない

丹精国鶏  
味付けは、

**ワイン**のあざむめ

ワインを買いに行くとき、生産者の顔が見えないのは残念。産地もわからないワインもたくさん出ています。安く美味いワインはないかと思いがちですが...安全性も大事では？

ワイン作りは洗淨の工程が厳格で、残留農薬の問題が深刻。高品質なワインは、平均的な価格以上の農薬が残留している可能性があります。ほんのりとした酸味が特徴的なワイン。

生活クラブの生産者は主に6社。日本スペインホルトカールとイブネルカールの2社にこだわりのワインを作っています。ぜひお気に入りを見つけてください。

**生活クラブの油類は**

① 油に含有している有害物質が少なく、安心して食べられます。

② 原料が安全で、安心して食べられます。

③ 味と香りがよく、料理の味を良くします。

④ 酸化しにくいので、長期保存が可能です。

**知っていますか？ しじみのパワー**

しじみの栄養成分は、ビタミン、タンパク質、ミネラル etc. 肝臓と腎臓の保護、2日酔い予防、美肌効果、コレステロールの低下、血糖値の安定があります。

栄養成分が豊富で、お料理のアクセントにもおすすめです。

1743 しじみパウダー  
1744 しじみパウダー

**生活クラブのおすすめ チョコレート**

生活クラブのチョコレートは、70%カカオチョコレート（ココアバター含有量31%以上）が基本です。一般的なチョコレートは、カカオ含有量が20%程度です。

生活クラブのチョコレートは、カカオ含有量が70%以上です。カカオ含有量が高いほど、苦味が増えます。

生活クラブのチョコレートは、カカオ含有量が70%以上です。カカオ含有量が高いほど、苦味が増えます。

こんなチラシを作りたいです。