

はままつ通信 11 月号

topics

- ① “委員決めお茶会”のご案内
- ② 秋の紹介キャンペーン実施中(～12/1まで)
- ③ 11、12月のイベント情報&報告…etc



① “委員決めお茶会” ～楽しくやりましょ～

【日時】 11月26日(日)
午前10時～12時 または
午後2時～4時

【場所】 Uホール
第一・第二和室

※各班から1名必ず参加してください



美味しいもの
を用意してお待ち
しています♪

② 秋の紹介キャンペーン絶賛実施中!! ※この特典は12/1申込み分まで

紹介する知人・お友だちには①～③のどれか1つをプレゼント!



①豚ローススライス&ポークウィンナー ②チキンナゲット&冷凍餃子 ③冷凍ビオサポ食材セット

お友だち紹介した組合員には

お友だち1人
紹介で



お友だち2人
以上紹介で



お友だちの
加入で



この機会に、生活クラブの
消費材をお友だちに試して
もらいましょう!!
ふるってご紹介ください!



お友だちに紹介してね
生活クラブ浜松支部
Instagram



浜松支部HP
の生活クラブ静岡から資料請求できます

③ イベント情報 (11, 12月)

ビオサポ講座



日時: 12月 3日(日)
13時～15時

場所: 雄踏文化センター 調理室

※食品添加物テストや飲みくらべ、食べくらべなど盛りだくさんの内容です。
どうぞ、お楽しみに!

※詳細はチラシにてお知らせします



エネカフェ♪に参加してみました



「生活クラブでんき」は良いものだと思うのだけど…切り替えを悩んでいる間に少しでも知る努力をしてみよう、と思い切ってエネカフェに参加申込みした。Zoom ミーティングを起動し、画面越しにエネサポーターの川浦さんを含め7人が集った。この日は、現在実施中の「エネルギー政策提案署名活動」について分かり易く説明があった。私たちは政府に、脱原発・脱炭素と再生可能エネルギーへの転換を求める(要望事項1, 2)と同時に、作られた再エネを無駄にする事なく使うための政策転換を求める(要望事項3) 必要がある、ということを知った。多くの声が集まれば変わると思った。ゆえに多くの方に署名活動をお伝えしたい。まずはこの活動から、アクションをおこしてみませんか!?

早めの注文でちょっぴりおトク♪

11月3回 & 11月4回
はクリスマス はお正月
の注文を♪



10月の活動状況

加入1人 脱退5人 移動0人
組合員数609人 班数89班

エネカフェ♪ @静岡単協



11月17日(金) } 20:30
12月15日(金) } ~21:15

Zoom オンラインにて
「生活クラブでんき」や省エネ、再エネのこと、わからないことも含めていろいろ聞いたりお話ししたりできますよ!

お申込みはこちらから→
お問い合わせは沼津センターまで
055-923-4828



オンライン署名はこちらから
12/1(金)メ切



ご入金のお開い

引き落としは毎月26日です

11月24日までに入金お願いします
今月は土日を挟みますので、お早めに!

(9月分は 9名、316,533円の
未払いがありました)

消費だより 11月

浜松支部消費目標 25000円/月

9月実績 18584円/月

食欲の秋ですね  美味しく、安心・安全な生活クラブの消費材で家族や大切な方達とほっこり、癒しの食卓を囲みましょう。温かい気持ちで、お腹いっぱい満たせるといいですね♪

秋のおすすめ消費材



長野県産のえのき、しめじ、エリンギを提携生産者の醤油、塩、オリーブオイルなどで調味。パスタや炒飯の具、肉のソース、湯豆腐のたれ、などにおすすめです♪約2~3人前。季節の変わり目、きのこは低カロリーなのに栄養素がいっぱい。食物繊維も豊富です。きのこを食べて健康な毎日を！



山形では「平核無柿」のことを、庄内柿と呼びます。平べったい角形で、種がなく食べやすいのが特徴です。柿には、ビタミンCや、リコピン、βカロチンが豊富に含まれ、これらの成分は、抗酸化力が強く、高血圧の改善や予防に良いとされています。



レシピの中から平田牧場の豚ひき肉ごろごろトマトチーズ煮をご紹介します。



こねない・成形しないミートボールで手軽にごちそうをどうぞ♪ボリューム満点で、栄養たっぷり。食卓のメイン料理やパーティの一品として、いかがですか？

～レシピはこちらから～

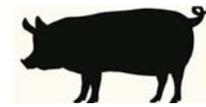


【ご案内】

ビオサポに、『もっとビオサポ』というテーマごとの栄養にフォーカスしたミールキットシリーズが新登場しました♪第一弾のテーマは*腸内環境応援*です。詳しくはこちらのQRコードよりご確認ください。日常の健康に気を付けていらっしゃる方におすすめです。



豚肉学習会ご報告



10月9日(月)祝日にアイミティ浜松で浜松支部主催による豚肉学習会が、提携生産者の平田牧場とZOOMで結び、年末年始の試食会と合同で開催されました。当日は役員やスタッフ合わせて、60名の参加をいただき、大盛況！大ごちそうを囲みながら、楽しいひと時をすごしました♪

～豚肉学習会の様子～



平田牧場と生活クラブとが、今年提携50周年を迎え、長年の様々な取り組みが実現しSDGsの取り組みをおこなっている現在の自社製飼料米とNON-GMのとうもろこし、大麦、大豆粕を合わせた飼料での飼育を可能にしました。清潔で豚にストレスの無い環境でこだわり抜いて大切に育てられた豚です。ぜひ、感謝しながら、消費していきたいですね。

生産者からのお願い

細部にわたってこだわり抜いて飼育しています。命を無駄にする事なく頂いていただきたいと思いますので、是非一頭買いをお願いしたいとの事でした。購入する回により、今週はロース、来週はバラ肉などと、変えてくださいとの事です。豚ひき肉や切り落としはいろんな部位を含むことができるので、積極的に毎回取り組みしていただけると嬉しいです。との事です。注文時に考えながら取り組んでいきましょう！

カタログ回収にご協力をお願いします。



使い終わったカタログは、再生資源として活用します。リサイクル・リユースを生活に取り入れて、地球に優しい社会を目指しましょう。

提出物をはさまない！



個人情報が含まれるものは出さない！



ぬらさない！ 汚さない！



ためて出さない！



生活クラブ以外のものは出さない！





もっとビオサポ第一弾テーマの*腸内環境応援*として、食物繊維が豊富な豆やきのこなどを肉と一緒にトマトソースで煮込む「ポークビーンズ」を新たに開発。ひき肉は平田牧場の米育ち豚肉を使用しています。組合員の健康な身体作りを食事から応援します。10月下旬取り組み開始♪