

# はままつ通信

## 2月号

### topics

- ①もうすぐ支部大会!!
- ②共済のお知らせ～キャンペーン間もなく終了～
- ③イベントのお知らせ



### ①支部大会ふるって参加ください!



当日は交通費の支給はありませんが、出席者には“きぼるの甘夏”と“素精糖サンプル”のお土産があります♪

**日時：2月21日(水)**  
**13:00～15:00**

**場所：アイミティ大会議室**

※お車で越しの方は南駐車場に奥から詰めて駐車してください

### ②えらべる共済、新年度も安心



### スタートしませんか♪

#### CO-OP 共済たすけあい

- 入園・入学にあわせて
- 自転車通学を始める高校生の万が一に備えて
- 新社会人、頑張りすぎて体調を崩すことも…
- ご本人申込みと併せてご家族も同時加入できる

たとえば

CO-OP 共済の《たすけあい》 + 個人賠償責任保険  
掛け金 1000円～ + 160円  
で自転車事故の”もしも”に備えられます!

【支払い対象となる事例】



知人から借りたカメラを落として壊した



自転車で乗っていたところ、ハンドル操作を誤り、通行人にぶつかりケガをさせた  
※過失割合に応じてお支払いします。

保障の詳細と申込みはこちら

#### 生活クラブ共済ハグくみ

生活クラブオリジナルの共済、「たすけあいの消費材」です。組合員の暮らしに役立つために作られた、赤ちゃんから大人まで、幅広い世代の方が加入できる共済です。

おすすめポイント

- ケガ通院、病気入院、けが入院いずれも1日目から保障!
- 退院後や出産後の生活を応援するサポート金をお支払い!
- 赤ちゃんが生まれたら、出産祝い金をお支払い!



キャンペーンは～2/16までお急ぎください

### ③イベントのお知らせ

**参加無料** 暮らしの見直し講演会 (静岡単協主催)

テーマ 「じぶん育て・子育て・孫育て」

講師 井村 禮子(いむら れいこ)氏



日時：3月2日(土) 10時～12時

会場：Bivi 藤枝2F 会議室

定員：50名

参加方法：会場参加 & オンライン(Zoom)同時開催

申込方法：生活クラブ静岡のホームページから申し込めます

申込締め切：2月26日(月)

※お問い合わせは沼津センター ☎055-923-4828 担当)石渡

### 「生活と自治」の編集長と語る会



東京から編集長をお招きし、どのように作られ、どうして有料なのか、などの疑問を直接質問したり、感想や意見を伝えたりすることができる絶好の機会です。愛読者の方も、そうでない方もぜひご参加ください。

日時：3月3日(日) 13時～15時

会場：C-cafe (富塚町 2114-5)

定員：20名(多数の場合抽選になります)

詳細・申し込みはこちら

申込締め切：2月24日(土)



参加無料



単協-生活クラブ静岡のホームページはこちらから

### ぽかぽかキャンペーン —静岡単協・冬の仲間づくり—

期間：1/8(月)～3/31(日)

あなたの周りに食べもののことが気になる、安全なものを食べたい…そんな思いをもったお友だちはいませんか? ぜひ生活クラブを紹介してください!

\*紹介してくれた組合員には「なたね油 165g」をプレゼント。

\*知人やご友人にもプレゼントがあります。詳しくはチラシを参照ください。



e-クラブの登録はこちらから



生活クラブ浜松支部 Instagram お友だちに紹介しよう!

e-クラブを登録すると、スマホからも簡単に注文できます。OCR用紙やカタログの配布・停止もここから選べます!

単協-生活クラブ静岡の Instagram も見てね!



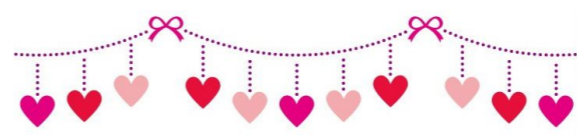
### ご入金のお願い

今月の引き落としは26日(月)です

2月22日までに

入金を済ませておきましょう

(12月分は11名、312,178円の未払いがありました)



### 1月の活動状況

加入0人 脱退3人 移動0人  
組合員数605人 班数87班



粉雪の舞う浜松の冬は、温かいお鍋を囲んで家族団らん美味しい消費材でお腹も心も満腹になれるといいですね♪野菜をたっぷりとり、健康のバランスを最高の状態で保てるよう消費材を活用していきましょう！



連載コラムで献立や健康情報などを紹介しています  
↓↓↓



## <貧血を予防するためのポイント>

鉄と言えばレバーが思い浮かぶ方が多いと思います。確かにレバーは他の食品に比べ鉄がとても豊富に含まれていますが、血を作る栄養素は鉄の他にも葉酸やビタミンB12があります。また、ビタミンCやたんぱく質も鉄の吸収を高めてくれるので、鉄と一緒に摂りたい栄養素です。

### ①野菜と果物、魚は季節のものを

例えば果物なら、春はいちご、秋は柿、冬はみかんと、それぞれ貧血予防に関わるビタミンCや葉酸を摂ることができます。旬のもの、季節のものに合わせてみるのがポイントです。

### ②通年で食べられる肉や大豆製品、卵は鉄の補給源として食卓に

お肉の中では、牛肉が鉄を豊富に含んでいます。常備品としてコンビーフもオススメです。チャーハンなどにして手軽に食べられます。

### ③普段のレシピにちょい足ししよう。

ごま、しそ、かつお節など、食卓に香りを添えてくれるものには、鉄が豊富な食材がたくさんあります。1回の食事でする量は少しでも毎日の食事に取り入れることでお助けアイテムになることも。また、おやつタイムにきな粉や干しぶどうなどを取り入れてみても。

### ④鉄製品の鍋やフライパンで調理

調理方法によって鉄が溶けだす量は違いますが、鉄補給手段の一つとして有効です。

### ⑤酢や梅干しなど酸味の効いたレシピを取り入れる

鉄は胃酸が分泌されると吸収しやすくなります。酢や梅干しなどのすっぱいものを食べたりよく噛んで食べることで胃酸の分泌が促され、吸収率が上がるのが期待できます。\*

※出典：厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット「貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>

## 静岡うなぎ漁業協同組合 焼津加工場



### 【安心・安全、おいしい訳】

1. 原料  
100%ニホンウナギ（生活クラブの指定生産者原料のみ）
2. 洗いかた  
①体内を洗う：約16℃の水で一昼夜、エサを与えず、老廃物を出させ、臭いを除去。  
②体外を洗う：地下水で洗い流す。
3. 割きかた  
ベテランの職人により、活きたまま割くので、身に血が回らず、緩まない。（氷や電気でめてから割くことが多い）
4. 白焼き  
よく焼き、身と皮の間のゼラチン質を落とし、臭みをなくす。
5. 除去  
焦げや見えている小骨をピンセットで取る。
6. 蒸し  
じっくり蒸し、ふっくら柔らかく仕上げる。
7. 蒲焼き  
タレは、生活クラブ生産者のタイハイ（株）（原材料：しょうゆ、みりん、砂糖）



### 【うなぎ資源の持続的利用に向けた取り組み】

浜名湖発 親うなぎ放流事業に協賛していて、産卵前の天然うなぎを遠州灘沖に放流しています。

