



はままつ通信

9
月号

内野小学区 9月から個配開始予定!

11月～積志小学区、2月～有玉小学区個配エリア拡大へ!!

個配スタートのためにまだまだ人数が足りません!
みなさん、お知り合いへお友だちへ紹介をお願いします!!



9/13 ライフプラン講座 \じぶん磨きシリーズ/ 「意外に知らない損害保険」
(金) 19時30分～21時 オンライン Zoom

9/14 伊藤食品「生活クラブ初! 防災に役立つ缶詰の先駆者。aikochan
(土) のサバ缶の謎を解き明かす」 10時～12時 場所:積志協働センター

9/21 お試しワゴン(展示説明会) ※申込み不要
(土) 13時～15時 場所:浜松センター駐車場



イベントカレンダー



9/27 ビオサポ講座「秋の野菜キャンペーン」 9/27 ライフプラン講座「子育て世代の教育費」
(金) 10時30分～12時 場所:アイミティ (金) 19時30分～21時 オンライン Zoom

9/28 ヴィボン「超希少! 絶品バルサミコ酢のひみつ」
(土) 10時～12時 場所:浜名協働センター

申込みは

- 配布チラシから
- Google フォームから
- センターへお電話

申込みフォーム



10/11 \今季一番の大盤振る舞い/ 年末年始”ご馳走”試食会
(金) 10時～13時 場所:入野協働センター

10/12 ハイム化粧品「地球にやさしく!せっけんで落とせる!?メイク講座」
(土) 10時15分～12時 場所:積志協働センター

イベントチラシ



9/29 浜松組合員全員参加説明会
(日) 場所:あいホール (駐車場 100円)
時間:9時15分～11時
11時15分～13時



※配布されている資料を持参下さい

9/23 byへちまミライ&生活クラブ浜松
(月祝) へちま料理 食比べ会 50名限定
場所:浜名湖ガーデンパーク
体験学習館
時間:11時～14時
※詳細・申込みはこちら→



\食育に力を入れている/ 私立幼稚園・私立保育園 を紹介してください!!

保育施設などで、生活クラブに加入せずに消費材を購入し、保育に利用する場合、「法人パートナー利用」として対応する制度が6月から始まっています。認可施設の保育園も紹介の対象に加わりました。ぜひ、情報をお寄せください!お待ちしております。

紹介フォームはこちらから→



組合員限定企画!
参加無料

生活と自治【読者参加企画】参加者募集
発達支援「Kids Sense」代表

茂木厚子さんと語る会

日時: 11月9日(土) 13:30～15:30
場所: 亀山公会堂 ※場所は変更の可能性有
(浜松市中央区鹿谷町 33-8)

定員: 25人
×切: 9月30日(月)
申込み方法: Web・Fax・はがき

(詳しくは生活と自治9月号の15ページを見て下さい)
スマホからの応募はこちら→
「どう思う?どうしてる?」の募集と同じ。「その他」を選んでください。



イベント予告

10/6(日) 浜松ブルースフェス in ソラモ
12時～16時出展します

10/13(日) 9時～10時 全員参加説明会
→各自宅オンライン

10/15(火) 10時～11時 →各自宅またはセンターにてオンライン

10/19(土) 遠州海岸クリーンアップ大作戦
& えこはま講座 12時半～15時半

11/17(日) } みんな de お茶会

11/20(水) } いろいろな話をして、組合員のつながりを広げましょう!

※詳細は追ってお知らせしますので、どうぞ、ご予約おき下さい。

秋の紹介キャンペーン!!

生活クラブのある暮らしを
お友だちにシェアしよう♪



紹介してくれた組合員には
「なたね油」サンプル 165g×2本



紹介者とお友だちに
温州みかんジュース 485ml

※期間: 9月2日～11月29日まで
配布の黄色いチラシを切り取って配送便で、Fax、メールでも簡単に紹介できます

共済はぐくみをチェック!

9月から保障内容があたりしく
より手厚くなりました。

詳細・資料請求はこちら→
必見です!!



エネカフェ延長します!

9/27、10/4、18、11/1、29、...
20:30～21:45 Zoom 開催します。
9～12月の参加者募集中!!
※詳しい日程・詳細はチラシにて!!

8月の活動状況

加入2人 脱退3人 移動0人
組合員数 595人 班数 87班



浜松支部 Instagram
いいね♥をお願いします

ご入金のお問い合わせ

今月の引き落としは26日(金)です
9月25日までに
入金を済ませておきましょう
(7月分は9名 219,539円の未払いがありました)

消費だより

2024 9月号



【7月の利用実績】

項目	7月
一人あたり利用金額 (目標25000円)	22,914
OCR・WEB利用率 (目標90%)	77.4%
eくらぶ登録率 (目標70%)	73.2%
牛乳予約率 (目標50%)	34.1%
牛乳利用率 (目標65%)	40.0%
牛乳利用本数 (前年比102%)	112.5%
お袋米 (目標125袋)	155

【6月の利用実績】

グリーンシステム		
Rびん全体 (目標90%)		56.1%
牛乳びん (目標98%)		110.9%
牛乳キャップ (目標85%)		188.1%
ピッキング袋 (目標60%)		44.5%

●予約の登録も「eくらぶ」から！！●

組合員みんなの利用で9周年
よやくらぶ
 オトクで便利に
 リニューアル
 通常価格よりもすべてオトク!



eクラブに登録する
 メリットは？

【eクラブで登録するメリット】

- ・消費材のレビュー、評価を見て参考にできる
- ・お気に入り登録ができる
- ・締切まで何度でも注文変更ができる
- ・何頼んだっけ？がすぐに確認できる
- ・カタログやOCR紙を停止できる

やり方がわからない場合は
 センターにお問い合わせください

またはイベントなどで
 いつでも
 聞いてくださいね！



←eくらぶへは
 こちらからもどうぞ！
 予約の周期が
 毎週・隔週と選べます。

《三二学習会》

生産者：日本果実工業株式会社
 製造者：伊藤食品株式会社

たくさんのアレンジメニューを教えてくださいました！

サバ缶メニュー例

サバ缶メニュー例

サバサンド(ベーカリー)

あいこちゃん鯖味噌チャーハン(中華)

メニュー

材料 (作り方)
 鯖水漬缶 1缶
 フランスパン(お袋) 1個
 具材 適量
 マヨネーズ 1/2杯
 リーフチーズ 1〜2枚
 たまねぎスライス お好みで
 パセリ(あれば)お好みで

1. フランスパンや食パンに切れ目を入れて、中身を半分ほど取り除く。
 2. スライスした野菜やたまねぎをスライスして入れる。
 3. 鯖水漬缶を切り取り、マヨネーズを絡めて、パンに詰める。
 4. リーフチーズをのせ、オーブンで焼く。




トッピングの黒胡椒がアクセント！
 朝食にも昼食にもヘルシーにサバサンド！

メニュー

材料 (作り方)
 鯖水漬缶 1缶
 ご飯 2人前(950g)
 玉ねぎ 1/4個
 長ネギ 10cm
 長ネギ白部分 5cm
 卵 1個
 しょう油 少々

1. 玉ねぎ、長ネギはみじん切りにする。
 2. 鯖水漬缶を洗い、たまねぎ、長ネギを炒める。
 3. 鯖水漬缶を炒め、しょう油を加えて炒め、卵を炒め合わせる。




鯖の旨味と味噌のコクが詰まったチャーハン
 お好みで鷹の爪などを加えても美味


鯖味噌チーズ載せ(洋食)

サバたくあん(和食)

メニュー

材料(2人分)
 鯖水漬缶 1缶
 たけのこ 適量
 パセリ 少々

1. サバ水漬缶を、お湯ごと加熱し、鯖水は取り除く。
 2. たけのこをスライスし、鯖水で煮る。
 3. サバの下のナスやキャベツなど野菜を煮ても美味しくいただけます。
 4. お好みでパセリやしょう油を加えて仕上げてください。





酒のあてに最適。
 簡単調理で本格つまみ！

メニュー

材料 (作り方)
 鯖水漬缶 1缶
 たたくあん 1缶
 醤油 少々
 だし汁 少々
 大葉 1枚

1. たたくあんは100℃程度の湯でゆでる。
 2. サバの水をきき、醤油を加えて炒め、たたくあんを加えて炒め合わせる。
 3. 大葉は最後に加える。




お通しや付け合わせに最適。
 たくあんの食感も加わり楽しい美味しさ！

『サバ缶なぜ栄養価が高い？』

家庭の調理の加熱時に酸化してしまうと言われているEPA・DHAが缶詰の場合は、密閉された缶の中で加熱調理されるため、缶にとどまることができる。
 そのため、サバ缶のスープも余すことなく使ってもらいたい！と生産者は願っている。

『なぜ生産されていないのか？』

- ・地球温暖化の影響で、サバの漁獲量が減っています。
- ・このままでは秋刀魚のように、国産のサバが家庭で気軽に食べられなくなってしまう未来が待っているそうです。なんとか、安心して美味しい国産サバが食べられるよう、開発を進めている。
- ・という生産者の努力を感じました。

【Instagram登録のお願い】

Instagramでイベントのお知らせや委員の活動報告を載せています！
 皆さんも生活クラブの消費材をupした際には@seikatsu.hamamatsuとメンションしてください。ストーリーで紹介させていただきます。

