

はままつ通信

2月号

内野・積志小学区 個配について

現在、内野小学区 **9名**、積志小学区 **3名**
 1学区の新規加入 28人を目指しています！
 配送コースが成立するよう、紹介のご協力を
 よろしくお願いします。
 みんなで個配を成功させましょう！



◆どうやって紹介する？いろいろやってみよ～!!

生活クラブが個配始め
 るんだって～と話題にする

食品添加物や農薬、食材の安全性が気になる
 という方には、安心食材の美味しい宅配生協
 が加入キャンペーンしてるよ！

と声をかけてみませんか？

500円お試しキャンペーン実施中

500円 (税込) お試しセット

人気冷凍食品セット
 豚肉の旨み実感セット
 すくすく子育て応援セット

資料請求で 500円お試しセットは全3種。お好きなセットをお届けします!



おうちカフェ♪制度で
 消費材を食べてもらう



←詳しくはこちら

実施後におうちカフェ
 開催報告するだけ★
 (1企画1申請)
 &補助申請もこちらから

- 1企画につき、800円までの消費材の実費が補助されます。
 - 期間 1/6～3/31
- 「紹介キャンペーン」と併用できます。
 不明な点はセンターへご連絡ください。



浜松支部 Instagram
 イベントの様子や今後の予定など
 わかりやすく人気上昇中♪



単協-生活クラブ静岡の
 Instagram も見てね!

◆2、3月の予定 この機会に未組合の友人に声をかけてみよう!

2/24 (月祝) **ビオサポ講座** ※組合員は未組合員と一緒に来場ください!
 10時～12時 場所:浜名協働センター

3/1 (土) **おいしいものフェア** 10時～13時 場所:北浜南部協働センター
 3/20 (木祝) **おいしいものフェア** 10時～13時 場所:積志協働センター

3/7 (金) /12 (水) **展示説明会** ～生活クラブを知ってもらおう～
 10時～14時 場所:積志郵便局内

2/19 (水) **浜松支部大会** ※1人でも多く参加し、会を成立させましょう
 10時～12時 場所:Uホール23会議室



掛金 1000円 でケガ通院
 も保障! 医療・生命、共済
 の種類はさまざま

冬の共済キャンペーン実施中! (~3/31迄)
 生活クラブの組合員は「保障の見直しや家計に関するワンポイントアドバイス(個人相談)」
 を無料で受けることができます。

詳細はこちらから→



イベントにお友だち
 を誘って行ってみる♪

どう紹介したらいいのかわからないときは、
 ビオサポ講座やおいしいものフェアに
 「一緒に行こうよ」とお誘いするのもいいですね!
 双方にプレゼントもあります!

チラシまきのお願い!

期限の近いチラシが残っています!
 ご自宅の近くや個配地域にポスティング
 できる方、浜松センターまで連絡ください。



1月の活動状況

加入4人 脱退2人 移動0人
 組合員数 594人 班数 86

ご入金のおお願い

今月の引き落としは 26日(水)です

2月25日(火)までに
 入金を済ませておきましょう

(12月分は 8名 239,325円
 の未払いがありました)

消費だより

2025年2月号

本格的な寒さの2月も終われば、春はもうすぐそこまで来ています。今月の消費だよりではきばるの甘夏と静岡うなぎ漁協に注目しました。季節の変わり目に栄養あるものを食べて元気にすごしましょう!!

【浜松支部 12月実績】

	目標	12月実績
一人あたり利用金額	25,000円	24,154円
OCR・WEB利用率	90%	77.9%
牛乳	予約率	50%
	利用人員率	65%
	利用本数	前年比102% 1488本(99.2%)
お袋米	125袋	111袋

【グリーンシステム回収率(静岡単協)】

	目標	11月実績
Rびん全体	90%	85.7%
牛乳900mlびん	98%	100.6%
牛乳キャップ	85%	59.4%
ピッキング袋	60%	43.1%
eくらぶ登録率	70%	72.8%



水保の甘夏 きばる

生活クラブ連合会主催

オンライン交流学習会に参加しました!

きばるとは「がんばる、踏ん張る」の意。甘夏を中心とした柑橘類の減農薬・有機栽培に取り組む生産者グループです。

甘夏大福

甘酸、ぱい甘夏と白あんのハモニ

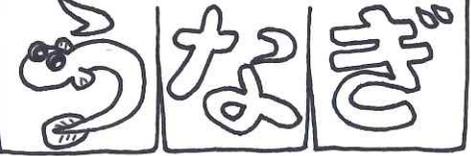
- ① 白あん350gを10等分し、薄皮をむいた甘夏の実を包んで丸める。
- ② 耐熱ボウルに白玉粉150gと砂糖30gを入れ、水170ccを加えたらゴムベラで練る。
- ③ ②にラップをかけ、500wの電子レンジで約5分加熱する。
- ④ レンジから取り出し、ゴムベラでさらに練る。
- ⑤ 片栗粉を振ったバットに生地を広げ、10等分にして丸める。このとき手水をとると作業しやすい。
- ⑥ 生地を白あんを包んで、でき上がり。

- 皮まで安心して食べられる柑橘づくりを目指し、世代交代しながら継続的に努力をしています。
- 農薬使用量を市販の約4分の1に抑えている為病害虫の被害を受けやすく、近年では温暖化で冬を越した害虫が翌年増加! なんて苦労も。
- その年の気候により病害虫が発生したり、生育状況が変わったり、収穫量に変化(表年と裏年)もあり、毎年同じように作る難しさがあるようです。

1年間「きばる」育てた甘夏を今年も味わいながら応援しましょう

ミニ学習会報告

静岡



漢字を右上から読むと「日に四回また食べたくなるような魚」とも読める。栄養価がとても高い魚です。

漁業協同組合

昨今の気候変動や土地開発による河川環境の変化など、うなぎを取り巻く環境は予断を許さない状況です。静岡うなぎ漁業協同組合では、うなぎの資源回復の取組みを進めながら、生活クラブ指定生産者の養殖池にて種魚から大切に育てています。

うなぎの栄養素

- ビタミンA... 皮膚や粘膜の状態を健康に保つ。風邪の予防、免疫カアップ
- ビタミンB1/B2... 糖質や脂質をエネルギーに変える。
- ビタミンD... カルシウムやリンの吸収を助ける。
- カルシウム... 骨や歯を形成。含有量は牛乳の約1.5倍!
- DHA... 中性脂肪を減らす。
- EPA... 善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす。

免疫カアップ

風邪予防

疲労回復

骨や歯の健康

食欲増進

生活クラブでは

製産履歴が明らか

- ① 原料は100%ジャポニカ種(静岡県産)うなぎを養殖した場所が産地になります。品種とは別です。



ニホナギだから国産とは限らないのね... 市販品では品種までは分からないわ...

- ② 浸場を経由して工場へ

養殖池から池揚げしたうなぎを入れるプールのような施設。一昼夜ここで浸しておくことで、体内の老廃物を吐き出させて川魚独特の臭みなくします。



浸場をもつ施設は国内でも珍しいそう!

- ③ 立場

サイズ毎に選別したうなぎが入ったザルに地下水をかけ続けて、体表面の汚れ等を落とします。一般的な流通品では、池揚げしたら立場を経由して工場へ搬入されます。

- ④ 鮮度重視の加工

専門店のように職人が活きたままのうなぎをさばきます。市販品のように氷や電気などで重たなくさせるよりも味を大切にしています。



うなぎ職人の技術は「串うち3年、裂き8年、焼きは一生」といわれるほど難しいものらしいわ!

- ⑤ 白焼きでおいしく!!

強い火力で身に皮の間にある余分な脂を落とし、旨味を閉じこめます。白焼き後に蒸す関東風蒲焼なので、身も皮も同じ位の柔らかさに仕上がります。

- ⑥ 無添加のタレ

生活クラブ生産者の原材料を使用。着色料や保存料などは不使用。

市販品では添加物を使って濃いめのタレをぬり、うなぎの味をカバーしていることも...



★おすすめの食べ方★

冷凍の真空パックの状態を、沸騰したお湯に5分以上浸けておき、柔らかくなってきたら、うなぎをお皿に取り出して、フライパンで軽く焼くと香ばしくなります。