

はままつ通信 3月号

支部大会を開催しました

2月25日、あいホールで、浜松支部大会が開催されました。第1号議案から第6号議案まで賛成多数で可決されました。2026年度の活動方針は、「生活クラブの組合員であることを誇りとし、よりよい未来を創る一員として仲間づくりを進めます」です。そのため個配への取り組みが引き続き進められ、エコロたすけあい制度も始まります。組合員一人ひとりができることをできる形で関わっていくことが大事ですね。



委員の皆さん、お疲れ様でした。一年間ありがとうございました。

支部委員長・藤原 清子さん
初めての委員会活動で知らないことばかり。しかもパソコンが苦手な委員長を支えてくださった皆さん、ありがとうございました。世代を超えた仲間たちと同じ目的に向かって活動したことは貴重な体験でした。

副委員長・鈴木 潤子さん
会議や学習会、イベントの企画など、1年を通じて様々な仲間づくり活動に取り組む中で、腹を割って話せる友人を得たことが最高の収穫です。一生の宝 ありがとうございました。

副委員長・井ノ上 美津恵さん
10年ぶりの委員活動。随分環境が違って沼津や清水に出かけずともオンラインで時短の話し合い。(委員仲間とついでに美味しいものを食べてくる楽しみはないですが)好きなこと、得意なこと役割分担したこと活動に負担感なく、楽しめました。

消費委員長・鈴木 美智子さん
皆さんに支えて頂きながら、何とか消費委員長を務める事が出来ました。ありがとうございました。とても楽しく充実した一年でした。ますます『生活クラブ』が大好きになりました♡

消費委員・上島 かおるさん
不安と緊張のスタートでしたが、委員活動を通して、素敵な仲間と知り合い、とても思い出深い貴重な1年でした。消費委員になって、改めて消費材の良さや、生産者と酪農家等を守っていく大切さをひしひしと実感いたしました。皆様、1年間ありがとうございました。

消費委員・石田 なおみさん
生活クラブの消費材を食べられる幸せを改めて実感しました。生産者さんの志の高さに頭が下がる思いです。そして参加できない事も多々ある中、協力し合いながら活動できた事、皆様に感謝申し上げます。皆様、1年間ありがとうございました。

消費委員・高田 京子さん
一年間ありがとうございました！生活クラブに入りたて、小さな子供連れでの役員でした。右も左も分からないまま、出来ないこともあり申し訳なく思っていました。いつも明るく受け入れてくれる役員さん達に助けられました。本当にありがとうございました！

会計委員・鈴木 彩子さん
会計として2年間お世話になりました。

た。委員になったからこそ消費材の勉強会に沢山参加して、消費材の良さを実感し、沢山の仲間が出来て、とても楽しく有意義な経験でした。感謝申し上げます。皆様、1年間ありがとうございました。

福祉たすけあい委員・田中 友子さん
2011年震災の年に加入した、生活クラブ。「電気だけでも加入できる」と知って、これからどんどん広がっていきたいと思います。エコロたすけあい制度で、65歳以上のかたも班配達を続けやすくなるといいですね。自分も生涯、生活クラブの消費材が食べたい！

監査・大橋 綾美さん
1年目はみなさんに助けをもらいながらとにかく駆け抜けて、2年目は監査ということもあり、活動を見守りながら、1年目の自分を反省し、その反省を生かして次へのステップへ踏みだしたいと思います。ひとのつながりの大切さを実感した2年でした。ありがとうございました！

広報/機関紙編集・山崎 三恵子さん
一年間ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。

★いつも「らっしやいランチ」で腕を奮ってくれる鈴木潤子さんに、生活クラブの消費材を使った美味しいレシピを教えてください。参考にしね。

第2回 《きばるの甘夏マーマレード》

生活クラブのいいところは、食べて利用することがよりよい未来の実現につながっているところです。その「よりよい未来」の代表格が、水俣の甘夏「きばる」です！水俣病被害から漁業を手放した漁師さんたちが、再び立ち上がるために着手した甘夏栽培。今回ご紹介のらっしやいレシピは、極力農薬を使用しない栽培方法で丹精込めて育てられた最高にジューシーな甘夏きばると、これまた生活クラブ自慢の沖縄産素精糖の奇跡のコラボレーションよ。らっしやいに参加できなかったみなさんに鉄板のレシピをお届け！

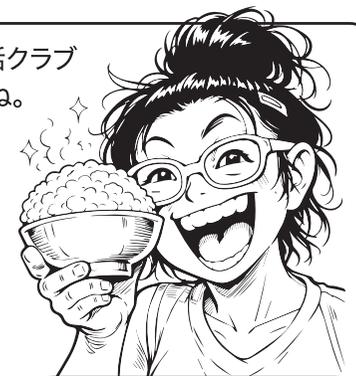
＜材料＞ きばるの甘夏と、甘夏の量の6割～7割の素精糖

＜作り方＞

- ①きばるは皮に切れ込みを入れてバリッバリッとむく！その際ヘタはとる。実はいったんビニールなどに入れて冷蔵庫で保管。
- ②むいた皮はなべに入れてかぶるくらいの水を入れる。落し蓋をして沸騰するまでは強火、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ③冷めたら刻む。できるだけ薄く細く刻む。刻んだらたっぷりの水に一日つけておく。
- ④実はおおざっぱに外側の白いふわふわを取る。完璧にとらなくてもいい。ふさをバラバラにして、ヘタの部分は包丁で切り落とし、3～4等分に切り分ける。
- ⑤④をなべにいれる。中火で、水分が出て

とろとろしてくるまで混ぜながら煮る。種が目立ってくるのでいったん火を止め箸でつまんで拾う。水切りした③を加える

- ⑥素精糖を3回くらいに分けて入れる。
- ⑦弱火でどんどん煮詰める。好みの硬さで火を止める。冷めるとさらに硬くなるので、好みの硬さよりちょっとゆるめの段階で火を止めておくとい



潤子のらっしやいレシピ
大人見班・鈴木潤子さんの美味しいレシピを大公開♡



みんなのパクパクACTION
(複数生産者交流会)

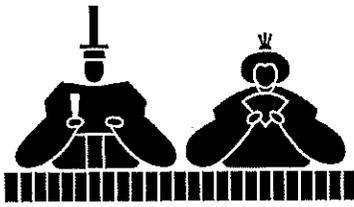
お友達を誘って遊びにきてね

- 3月14日(土) 11:00～15:00
- 会場/Any 浜松駅から徒歩3分。モール街にあるビル

4月19日(日) フェアトレードマーケットに出展します
会場: 佐鳴湖公園花見台

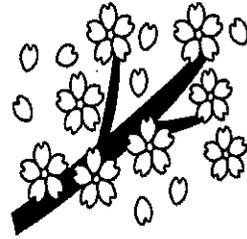
今月の引落は3月26日(木)です。
忘れずに入金すませてください。

加入/班1人、個配0人 脱退/班4人、個配0人
移動/班1人、個配1人 組合員数/612人
班数/85 未払い金/9人 未払い金 308,998円



消費だより

2026年3月号



暖かい春の到来です❀来月から新消費委員へバトンタッチです。
今年度最後の消費だよりは、委員お気に入り消費材とレシピの
紹介で締めくりたいと思います。

【浜松支部 1月実績】

	目標	1月実績
1人あたり利用実績	25,000円	18,378円
OCR・WEB利用率	90%	77%
牛乳利用人員率	50%	36%
鶏卵利用人員率	60%	50%
牛肉利用人員率	20%	14%
豚肉利用人員率	50%	39%
鶏肉利用人員率	35%	26%
あっぱれはればれ野菜4点セット予約数	49名	34名

【グリーンシステム回収率 静岡単協 12月実績】

R瓶全体	90%	73,1%
牛乳 900mL瓶	98%	87,9%
ピッキング袋	60%	45,4%
牛乳キャップ	85%	27%

eクラブ登録率(12/1時点)	70%	74.8%
-----------------	-----	-------

ご挨拶 消費委員一同、組合員の皆のお役に立てる紙面作りに取り組んで参りました。1年間ありがとうございました。

ピッキング袋
処理のご注
意！

2か所に✂で
カットして
下さい！

①袋の底部
分をカット✂
(消費材の取
り忘れがない
様に)

②ラベルシー
ル部分もカッ
ト✂(べたべた
が付着してい
るとリサイク
ルできません。
剥がすのでは
なくカットし
て下さい)

☆多委員オススメ消費材とレシピ紹介☆

☆北海道産ハンバーグ(冷凍)

うちのハンバーグはこれです！
ふっくらジューシーで家族が大喜びで
食べます。価格もお手頃で、冷凍なので
困った時の味方です！

☆ヤマボシのめばちマグロ(冷凍)

子どもたちも大人も大好き。
お正月・恵方巻・ひな祭り・・・行事はもちろん
手巻寿司にも美味しいマグロです。

☆かぼちゃのグラタン(冷凍)

子どもたちが大好き。冬至等、南瓜を食べて
欲しい時はコレ！休日のお昼にも！

☆親鶏ひき肉(冷凍)

生活クラブの卵を産み終わった鶏の肉です。
卵の大きさのばらつきと云い、このひき肉の
取り扱いと云い、さすが生活クラブの消費材。
めぐる命をいただいている感満載。
しかもお手頃価格。この安全で美味しい
肉が出た時は1kgまとめ買いする私です。
ハンバーグ・ミートローフ・肉団子・メンチカツ
・・・何でもござれの肉肉しい旨さです。

☆一口餃子(冷凍)

フライパンに入れて、細く切った人参・玉ねぎ・
パプリカ・ピーマンなどを乗せ、蒸し焼き。
仕上げにとろけるチーズを乗せ、ピザ風に。
子どもたちが大好き！

☆のどぐろ(冷凍・干物)

脂の乗った上品な白身魚。
高級料亭に行った気になる贅沢な一品。

☆国産果汁の一口ゼリーミックス

柔らかめのグミで、ブドウ・イチゴ・アップル
・レモンの果汁感がしっかり感じられ、
止まらない美味しさ

☆フォンダンショコラ

凍ったまま電子レンジで温め、冷凍庫から
出してすぐ食べられるのも良い！
味も最高！

☆石窯くるみロール(冷凍)

冷凍で保存でき、我が家のストック品の
一つ。香ばしいし、中のくるみも美味しい！

☆胡麻だれ

学習会で知ってから大ファン。
コクがあるし、まろやかで、茹でたり、
蒸した野菜や肉にかけて食べると最高！

☆白だし

お浸し、煮物などそれだけでも使えますが、
何となく味が決まらない時、ちょっと
足すと締まる！和洋中の料理に。

☆クグアージュエルプラス(ハイ化粧品)

値段は高いけど、少し使うだけでかなり
伸びるので、なかなか無くなりません。
オレンジの香りが大好き！

☆コーヒー豆エリンパリ

コクのある深い味わい。コーヒー飲むなら
絶対に家飲み派の私です。

☆しびれる辛さの花椒香る麻婆の素

☆さば水煮缶3缶組

☆焼豚入りあおり炒めチャーハン