

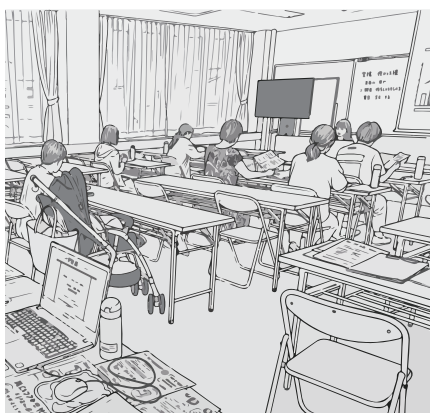
はままつ通信 8月号



エコニュース

●エコロたすけあい制度に加入して、生活クラブの組合員相互の、「たすけあいのしくみづくり」「ゆたかな地域づくり」に参加しませんか。
困ったときに、助けて!手をかしましょう!の関係を身近なところで広げて安心な暮らしをみんなでつくっていきませんか!

ライフプラン講座 & 玄米でらっしゃい 開催!



7月29日、「パートタイムで働く時の社会保険と税金」というタイトルでライフプラン講座を開催しました。参加者13名(未組さん1名)。とてもわかりやすい説明だったと好評でした。終了後は講師の方も一緒に玄米ランチを楽しみました。



Information・お知らせ

8月29日(土) 13:30~

●別紙でお知らせしたように、個配の地区に新たに「①追分小学校・中部小学校エリアと②城北小学校・萩丘小学校エリア」が追加となりました。そのためのスタートアップ集会を8月29日、13時30分よりアイミティ浜松で開催します。中央区在住組合員の多くの参加をお待ちしています。

10月3日(土) 11:00~

●クリエイト浜松にて、複数生産者交流会を行います。参加生産者のご紹介は次号にて。

10月4日(日) ●ピアサポーターによるバイオサポ講座(予定)



HP

生活クラブの情報は
こちらからご覧になれます。
イベントの申し込みもできます。

Instagram



★生活クラブの素精糖は100%沖縄産!ミネラルたっぷりの素精糖じゃりじゃりのスーパーおいしいシナモンドーナツをあなたに!

第7回《素精糖でシナモンドーナツ》

限りなく黒糖に近い、カルシウム、ミネラルたっぷりの、生活クラブ自慢の素精糖!これなら甘いいっぱい食べても許されるかもと思える、深く複雑な味わいの素精糖!今回ご紹介する、じゃりじゃりシナモンドーナツは、生活クラブ浜松支部で委員経験を重ねる日々の中で出会った組合員のみなさんのコメントの集大成です。オール消費材のドーナツをご賞味あれ~!

＜材料＞ ドーナツ型で16個くらい

●小麦粉(薄力でも強力でも)250グラム

●素精糖(生地に混ぜる分)80グラム ●卵 2個 ●バター 50グラム

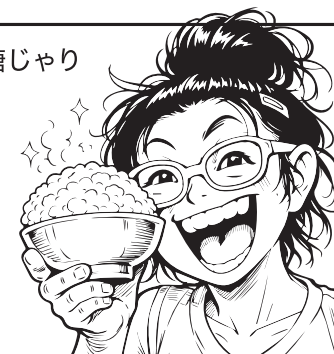
●アルミニウムフリー BP 小さじ2 ●牛乳または水 60cc

●塩 小さじ1/3 ●揚げ油 適宜

※仕上げ用衣 ●素精糖 適宜 ●シナモン 好きなだけ

＜作り方＞

- ① 卵2個をボウルに割り入れ、素精糖を加え泡だて器でよくすり混ぜる。
- ② ①に溶かしたバター、牛乳(または水)、を加え泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、BP、塩を加え、木べらで切るように、粉っぽさがなくなるまでサックリサックリ混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
- ⑤ 小麦粉をはたいた広いスペースに十分冷やした種を手で広げる。手の平やこぶしでどんどんたたいて伸ばす。パンを練るみたいに押し広げてはだめ。練ってはだめ。
- ⑥ 通常のドーナツのイメージの半分くらいの厚さに広げたら(1センチ弱くらい?)、内側に粉をつけたドーナツ型でぐいぐい抜いていく。同時にできるまんなかをぬいた丸い生地は、再び合体させてひろげてドーナツ型で抜く。
- ⑦ 160度くらいの低い温度で揚げる。ふくらんでふちが茶色になったら裏返す。
- ⑧ ドーナツの一番厚い部分にそーっと竹串を通して、生の生地がついてこなければ出来上がり。
- ⑨ ドーナツが冷めてから、固めに水で溶いた素精糖をドロドロとかける。そしてシナモンパウダー…… シナモンが苦手な人は素精糖だけでも!なんだかとっても栄養満点っぽいドーナツの出来上がりです~!



潤子の らっしゃいレシピ

大人見班・鈴木潤子さんの
美味しいレシピを大公開♥



今月の引落は
8月24日(月)です。

忘れずに入金を
すませておいてください。

加入/班2人、個配0人 脱退/班3人、個配0人
移動/班0人、個配0人 組合員数/606人
班数/84 未払い金/6人 未払い金/ 220,943円

生活クラブ静岡浜松支部 消費だより 2026 8月号

田んぼの稲も大きくなりました。かわいらしい白い稲の花も咲きます。(午前中2時間だけ) 暑さは厳しいですが、子どもたちはとんぼやかぶと虫をみつけて目を輝かせています。安心して遊べるおだやかな夏がずっと続きますように...そしておいしい野菜や果物をしっかり食べて元気ですごしてほしいですね。★7月29日(土)富塚協働センターにて

【浜松支部 6月実績】

	目標	6月実績
1人あたり利用金額	25000円	19641円
OCR・WEB利用率	90%	77.9%
牛乳利用人員率	50%	27%
鶏卵利用人員率	60%	49%
牛肉利用人員率	20%	14%
豚肉利用人員率	50%	35%
鶏肉利用人員率	35%	25%
あじはれはれはれ野菜 4点セット予約数	50名	35名

【グリーンシステム回収率静岡単協5月実績】

Rびん全体	90%	99.4%
牛乳 900ml びん	98%	112.6%
ヒョウキング袋	60%	49.1%
牛乳キャップ	85%	127.5%

えくらぶ登録率	75%	76.3%
---------	-----	-------

ライフプラン講座&玄米でらっしやいサロン
を行いました。テーマは...

パートタイムで働く時の
社会保険と年金

玄米でらっしやいサロンメニュー
ご飯/圧力鍋でたく「遊You米」
ふわふわ玄米 みえぎおれんの
ごま塩・漬物・佃煮
汁物/あじはれはれはれ野菜
の具沢山汁
主菜/幾見養鶏の卵焼き
平田牧場ウインナー

参加者の感想

講座では制度の変化や、具体的
な備えを学びました。生活クラブの安心な食材を使
料理や組合員との交流も楽しか
です。初参加でしたが考え方を
良い機会になりました。ぜひまた
参加したいです。

◎損をしない働き方ではなく、納得
できる働き方。年収の壁は1つ
ではなく制度を知ること。自分で
働き方を選べるというのが、納得
でした。
◎オンラインでもやりましたが、実参加
がないと、玄米、煮物、ウインナー、しらす、
つけものを食べられなくて残念でした。
とても美味しい食事でした。
みなさんぜひ生活クラブ関連
イベントに来てみて下さいね。

【ミニ学習会報告】日東富士製粉株式会社 大須賀はるいさんより

粉もの

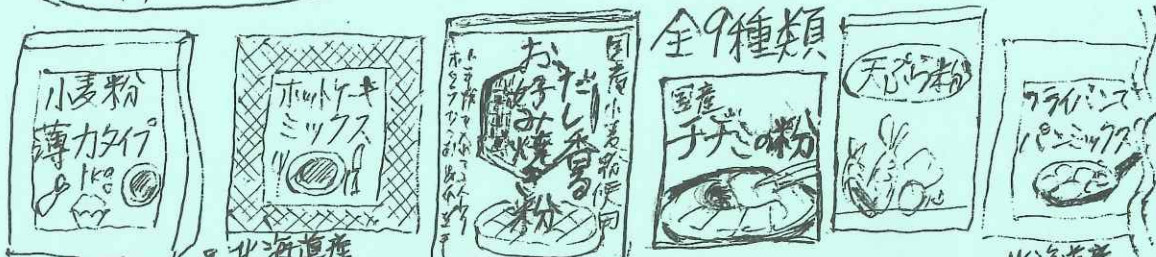
★日東富士製粉は?

小麦を小麦粉にして
ミックス粉をつくる会社
です

・製粉工場...小麦から小麦粉にする工場(東京・静岡・石塚)

・食品工場...ミックス粉をつくる工場(静岡・埼玉)

生活クラブの消費材は、清水の工場(つくば)でつくられています



小麦粉はお米
と並んで日本人の
主食。日本で使わ
れている小麦のうち
国産は約5%であり
多くを輸入に頼
っています。

原料はすべて100%国産です

すべて生活クラブの組合員と一緒に作りあげた
オリジナルです。

L's 選定品
エリス
ふくむんの生活に
とり入れやすい
ベーシックな食材を
組合員が消費者
の目線で選んで
います。
みんなで作って
みんなが楽しむ
サステナブルな
消費材です

国内産小麦粉100%

こだわりの小麦粉で
もちもち食感

L's 選定品
エリス
です!

生活クラブの
ホットケーキミックス

計量の手間がかからない
分包タイプ 1袋200g
×3セット

6つの材料のみのシンプルは
配合のためアレンジ自由自在
おやつでも離乳食でも軽食でも...

こだわりの原材料

- 消費材の素精糖使用
- かぼちゃ粉末で風味良い
- 香料不使用
- アルミニウム不使用の脱脂粉乳
- 食塩

まろやか
甘み
みはこ
ベーキングパウダー
北海道産
赤穂食塩

※市販のホットケーキミックスとのちがいは?

植物油、乳化剤、香料、着色料などが使われることが多い。
小麦粉が外国産が多い。砂糖はグラニュー糖が多い。

《生産者 おすすめの消費材》一食で野菜も肉も炭水化物もとれる!!

◎だし香るお好み焼粉、マヨネーズやマヨネーズなども
おいしい!

♡だし香る (ホタテ、かき節、昆布、煮干し)

♡国産小麦粉に山芋パウダーと乾燥卵配合で
ふわふわとした食感に仕上がります。

♡添加物不使用です。



つくってみましょう!!