

## 生活クラブで **得** 生活！

\* **100円**コンビニより、手作りおにぎり **40円!**

16ヶ月連続で利用高が減り続けています。このままでは、生産者を守り、消費材を作り続けることが出来なくなってしまいます。経済不況の中、「内食指向」が高まっています。いいお米を購入して、おうちでご飯を炊いておにぎりを作りませんか！

## 3つの **得**

\* 消費材を使って手作りすれば3つの得があります。

- ・ **お財布にお得**……高くても手作りすれば手間賃がかからない分だけ安上がり。
- ・ **体と健康にお得**……素性が確か。添加物など余計なものは使いませんから安心です。
- ・ **社会にお得**……国内自給・環境への配慮・作る人を支える etc。  
消費材を使えば使うほど社会が良くなっていく。お金のオトク感だけではないのです。

## おいしい 遊YOU米を年間登録しましょう!

遊YOU米の **おいしさ** のヒミツ!

遊YOU米は「特別栽培米」……山形県の農薬基準 20 成分に対して、遊YOU米は半分以下の 8 成分！そして「水」…鳥海山の岩肌から湧き出る水を田んぼにひいているのです！

「食べる約束をする」=登録 → 登録することで生産者と後継者を守れる

遊佐町の 6 割の農家が遊YOU米栽培に参加しているのです！

生産者の方々が安心して米作りが出来るように「食べる約束」をしましょう。

\* 「登録したいわ」という方は、配達担当者か川口センターまでご連絡を！  
年間登録はいつでも受け付けています。



## 生活クラブのパスチャライズド牛乳を飲みましょう！

- 牛の飼料（牧草・とうもろこし・大麦など）は収穫後に余計な薬もかけず、遺伝子組み換えをしていないものを選んでいきます！
- 牛は毎日30リットルのおっぱいを出しています！
- パスチャライズド牛乳（72℃15秒殺菌）には、発ガンやガンの転移を抑える物質として注目されているスグレ者のタンパク質がたっぷり残っているのです。それに老化の原因となる活性酸素を抑える働きもあると言われています。

※良い飼料を食べた牛のおっぱいなのに、余った生乳はとても安い価格で市場に引き取られているのです！これでは私たちの自前の工場は、いつまでも赤字続きです。

まだ生活クラブの牛乳を飲んだことのない方、まずは1本注文してみませんか！？

### ミルクアイスの作り方

<材料> 牛乳 200cc    ビートグラニュー糖 大さじ1  
ゼラチン 5g（消費材のニューシルバー顆粒）  
コンデンスミルク 大さじ2    生クリーム 50cc



- ① 小鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、沸騰したら火を止め、ゼラチンをふり入れ、よく混ぜる。
- ② 鍋を氷水につけ、粗熱をとる。この時、泡立て器でふわっとするまで泡立てる。
- ③ 生クリームを7分立てし、コンデンスミルクを加え、よく混ぜる。
- ④ ③を②の鍋に入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 蓋のある金属製の容器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。

\*すべて生活クラブの消費材で作れます！ 添加物なしの安心アイス！  
今年はまだまだ暑い日が続くそう…。お子さんと一緒に作ってみませんか♪



おいしいパスタで **簡単ランチ** しませんか？  
お友だちを呼んで **簡単パスタランチ** しましょう！



**9月までのお届け消費材は**

スパゲッティ1.6ミ<sup>3</sup> 450g  
トマトミートソース  
みかんジュース1本(900ml)

- ・主催は組合員個人(新しく組合員になったあなたも！)
- ・補助対象者(新規加入1年以内の組合員・非組合員)を含め、3～5人程度の参加者で開催。

マイ♡クラブパーティーを開きたいとお思いの方！

- ・パーティーを開く人のお名前・地区名・電話番号・開催場所(自宅・他)、開催予定日を川口センターにお知らせいただければ、消費材セットが配達便で届きます。

**CO・OP共済のおしらせ**

《たすけあい》ありがとうの声

我が家の二人の息子は、J1000円コースに加入しています。

一人はケガが多く、通院が長引いたため経済的にとても助かりました！

ケガをしない下の息子は、学校のカーテンレールを壊してしまいましたが、必要な書類を提出し、かかった費用は保障されました。(個人賠償責任保険にも加入※)

手ごろな掛け金で、保障内容も充実しているので我が家は家族全員加入しています。



※各コースに追加で加入できる「個人賠償責任保険」をご存じですか？



1人の加入で家族全員が保障。月額120円で日常のトラブルに備えませんか？

**CO・OP 共済について詳しいことやご質問は、配達担当者にお気軽におたずねください♪**



**未収金が減りません。引き落とし日が近づいたら残高を確認しましょう！**

# ～生活クラブでゴミを出さない暮らしを！～

## 知っていますか?! 3Rの優先順位

1. リデュース=いらぬ物は減らす
2. リユース=くり返し使う
3. リサイクル=再生する

### ○ Rびん (リユース)

マークが目印です。2010年3月現在7種類のびんがあります。マヨネーズやドレッシングのびんにも  の刻印があるのにお気づきですか? 設計上は35回の再使用ができるように作られています。

\* プラスチックのフィルムやキャップ類は外して、軽く水洗いしてから返却

\* 内側を金属のスプーンなどで“ガチャガチャ”ブラシで“ごしごし”はやめましょう

### ○ 牛乳びん (リユース)

グッドデザインユニバーサル賞を2000年に受賞!

牛乳びん1本を共同購入すると、紙パックでリサイクルした場合に比べ、CO<sub>2</sub>排出量を35gも減らします!(例えば…週に4本利用する人は、50週で7kg削減できる)

50回以上も繰り返し使えるみんなのびんです。大切に使いましょう♥

\* 飲み終わったらすぐに水洗い→水切りしないとカビが生えてしまいます

\* タバスコやカレーなど着色力の強いものが付着しないようにしてください

\* 名前や日付をマジックで書かないでください! 洗浄しても落ちません

\* タワシやブラシで“ゴシゴシ”するのはやめましょう!



### ○ 卵パック (リユース)

\* 「採卵日、消費期限表ラベル」を取り除いて出す

### ○ 牛乳キャップとサイドスコアー (マテリアルリサイクル)

キャップ5個で『再生ごみ袋(L)』(再生原料6割使用)が1枚作れます!

ライブリーなどが入ってくる「通い袋」にも生まれ変わります。(キャップ6個必要)

\* 洗って乾かしてから回収に出しましょう! 他のものが混じらないようにご注意!

### ○ ピッキング袋 (マテリアルリサイクル)

P袋は、回収して“もう一度P袋”に再生利用しています(再生原料は2割使用)。ごみ袋として使ってしまうということは、単純に燃やしてしまうことと同じ。

“もったいない”ですよね。しかも、ごみ袋として廃棄してしまうと、生活クラブが負担する「再商品化費用(リサイクル費用)」が、約1円/枚もかかってしまいます。

1. 紙のラベルは切り取って捨てる 2. 底を切り取る 3. 束ねる

\* 違う素材や異物が入るとリサイクルがうまくいきません。ひと手間が環境にやさしい!

### ○ 注文用紙 (OCR用紙) を回収

～ロールペーパーの原料として使います～

\* 注文がなくても白紙のまま出す

詳しくは、  
「グリーンシステムハンドブック」  
をご覧ください