



しらさぎ



第108号 2015年4月
浦和東支部運営委員会ニュース

<ビジョンフード よやくらぶ 牛乳・卵・米>

今週（4/27～）「予約カタログ保存版」が配布されます。捨てないでください！！
まだ予約していない方必見！ぜひ、登録しましょう！
数量変更は、ご自身の注文書で随時できます。もちろんeくらぶでもOK！

生活クラブ共済

ハグくみ



組合員が名づけた愛称「ハグくみ」には…
「みんなでつくった共済を広げ、育てていきましょう」という意味が込められています。
私たちの望む共済を目指して、仲間を増やしましょう♪

<ファイバーリサイクル>

回収日…5/19(火)・6/2(火) 4月3回(15週)にチラシが入りました。
回収場所・時間・出し方は、チラシをご覧ください。
なお、生活クラブ生協埼玉本部前での回収は、回収時の交通混雑のため終了しました。

<地区委員・支部委員をしてみませんか？>

浦和東支部は、7つの地区で構成されています。(大原・木崎・本太・原山・大谷場・大谷口・東浦和) 任期は3月から2月までの1年です。
地区委員は各地区の地区委員会に出席し、その中の何人かが支部委員会に出席します。
支部委員会は毎月1回、ブロック会議の翌週に行います。
消費材の話はもちろん、子育ての先輩方がいますのでちょっとした心配事なども相談できます。
生活クラブの消費材が好きなあなた、一緒に活動してみませんか？
配達の担当者的一声かけてください。お待ちしております♪



「マツコの知らない世界」から…牛乳レシピ

生活クラブでも何度か講師をされた、小山浩子先生が出演された時のレシピを♪

＜牛乳おしるこ＞

1. 大福を切らずにそのまま器に入れ、大福が2/3まで浸かるくらい牛乳をかける。
2. 密閉せず、空気の通り道をあけてラップをかける。
3. 電子レンジで約2分加熱。
4. 加熱したものをほぐして完成。



＜牛乳リゾット＞

1. 焼きおにぎりを器に入れ、スライスチーズ（ピザ用でもよい）をのせる。
2. 焼きおにぎりが1/3浸るくらい牛乳を注ぐ。
3. 密閉せず、空気の通り道をあけてラップをかける。
4. 電子レンジで約2分30秒加熱。
5. お米をほぐして牛乳を吸わせれば完成。

※TVでは600Wだったと思います。ご家庭のレンジが550Wの場合は10秒くらい長く加熱してください。

＜支部・地区活動費の引き落としは5月26日です＞

詳細は、別配布のチラシでご確認ください

支部・地区活動費は、年に1回、5月の引き落とし日に消費材と一緒に引き落とされます。
1回の引き落としですむよう、ご協力お願いいたします<(_)>

3.11 を忘れない 交流・活動支援カンパ(第2次)

生活クラブ埼玉第2次独自カンパ『3.11 を忘れない 交流・活動支援カンパ』を行っています

※キリトリ※

3.11 を忘れない。交流・活動支援カンパ (第2次)

申込〆切 5月末日 目標 250 万円です。 がんばれ！！

カンパ金 1口 500円× 口数 合計 円

支部	氏名	電話番号	組合員コード