

**みんなのCafé**

2月12日(水)  
 3月10日(月)

お買い物前に  
 階段上がって来てね

コープつちうら店 2階  
 キッズスペースあります 10:00~12:00  
 申し込み不要/出入り自由/無料

co-opの  
 あんなことやこんなこと  
 お話ませんか♪

手作り品のご提供ありがとうございました  
 つちうら店 18周年アニバーサリーの平和募金バザーのために、  
 たくさん手作り品をお寄せいただきました。  
 ありがとうございました。詳細につきましては、改めて、  
 南央ブロックニュース 3月号にてご報告させていただきます。

**1月Caféのご報告**

1月のCaféでは、昨年の学習会で好評だった、筑波乳業株式会社の『濃いアーモンドミルク』を使用し、寒い冬にぴったりの「きのこたっぷり濃いアーモンドミルクスープ」を提供しました。ご家庭でもメニューに加えてみてください♪

♡レシピはこちら♡

材料(2人前)	作り方
濃いアーモンドミルク…200ml たまねぎ…1/4個 しいたけ…2枚 しめじ…1/2パック えのき…1/2袋 水…200ml オリーブオイル…5g 味噌…20g 野菜ブイヨン…2g 塩…少々 パセリ…少々	①たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきは小さめにカットする。 ②鍋にオリーブオイルを熱して1を炒める。 ③水と野菜ブイヨンを加えて沸騰したら蓋をして弱火で10分煮込む。 ④味噌をアーモンドミルクで溶いて加え、沸騰直前まで温め塩で味をととのえる。 ⑤器に盛り、刻んだパセリをトッピングする。

発行：いばらきコープ 南央ブロック委員会  
 お問い合わせ：総合企画室 フリーアクセス：0120-160-231 (月～金 9:00～17:30)  
 ※イベント等は、天候や感染症などの影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。  
 また、体調の悪い方のご参加はご遠慮ください。

**参加報告 能登半島地震・豪雨災害**  
 2024年11月28日～12月2日 輪島市災害ボランティアセンター運営支援派遣  
 (いばらきコープ総合企画室 新橋秀幸)



今回、輪島市災害ボランティアセンター運営支援に参加させていただき、地震の影響の他に豪雨災害の被害の影響があり、復興が進んでいないことを実感しました。



参加していたボランティアの方にインタビューをしたところ、ボランティアの方の年齢層が高くもっと若い方の力が必要だと言っていました。年配の方は、重い廃棄資材は運べないのでゴミの分別作業にあたっていました。そんな中で、茨城から自家用車で8時間かけて8回もボランティア参加されている方や、同じく茨城から30代の会社員の方で、会社のリフレッシュ休暇を使って参加されている方もいました。今回参加させていただき、ボランティア活動に若い力が必要だと実感し、息子達と一緒に参加させていただきたいと感じました。ボランティアへの参加を、同じ部署の職員にも声をかけさせていただきました。



NPO 法人  
**フードバンク茨城**  
 FOOD BANK ibaraki

**ボランティアさん大募集**

牛久本部(牛久市牛久町)で  
 ボランティアさんを募集しています!

あなたの時間をフードバンク茨城にご提供ください!

※駐車場あります  
 ※交通費出ます

NPO 法人フードバンク茨城 牛久本部  
 所在地:牛久市牛久町1024-1  
 パルシステム茨城 栃木うしくセンター内  
 営業日:月・水・金 10:00～16:00  
 お気軽にお電話ください  
 TEL **029-874-3001**

事務所内での仕分け作業やデータ入力、きずなBOXの食品回収など  
 できることをご協力ください♡