



イベント情報&お知らせ

# 県央ブロックニュース

県央B3月末組合員数	
水戸	: 899
ひたちなか	: 494
笠間	: 108
那珂	: 98
東海	: 72
その他	: 101
合計	1,772名

生活クラブ茨城  
県央ブロック  
運営委員会発行

2024年4月15日号  
No.719

《問い合わせ・申し込み》 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

※最近間違い電話が多くなっています。センターにおかけになるときは番号をよくお確かめください。

## 2024年度 県央ブロックは進化します

2024年度、今まで一部地域に個別配送が実施できていなかった水戸市・那珂市・東海村と、班配送のみだった笠間市に個別配送事業を展開することを理事会で決定し、県央ブロックの2024年度活動方針では、この機会を仲間づくりの大きな柱としました。



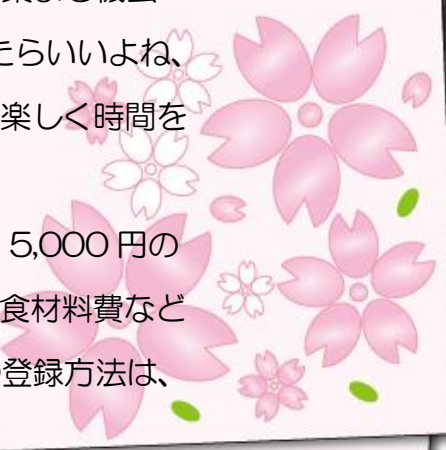
そこで3月にこの4か所で、2023年度の活動を振り返りつつ、2024年度にどのような活動をしていけたらいいかについて、話し合いを行いました。

まだ生活クラブを知らない人に生活クラブを知ってもらい、加入につなげるために、例えば食肉学習会、生産者交流会、試食会等のイベント開催。地域で行われる環境フェスタなどに生活クラブのブースを出す。地域の組合員によるチラシのポスティングなどを運営委員会として提案しました。

各地域の話し合いで共通して出た意見は、地域で組合員が気軽に集まる機会

(場所)が無くなってしまったから、これを機にみんなで集まれたらいいよね、集まろう！というものでした。いろいろなおしゃべりをしながら楽しく時間を過ごせる組合員の集まりは仲間づくりの第一歩です。

この集まりを「地域くらぶ」としてブロックに登録すれば、年間5,000円の活動費が出ます。これは地域くらぶの集まりなどで、場所代や試食材料費など活動するときに必要な経費として使えます。地域くらぶの詳細や登録方法は、水戸センターまでお問い合わせください。



2024年度は仲間づくりが活動の中心です。まずは地域の集まりに参加する組合員が増えてほしいです。そして個別配送事業拡大を伝えながら、みんなで新しい仲間を増やしましょう！



## 話題の「ビタミンD」を、消費材で美味しく摂取しましょう

今、多くの日本人が不足がちであると言われ注目されている「ビタミンD」。カルシウムの吸収を促し骨と歯の発育にかかわる大事な栄養素です。さてそのビタミンD、このたび生活クラブが「日本食品分析センター」に依頼し分析をした結果なんと、消費材の水産加工品にとっても多く含まれていることがわかりました！今回その一部をご紹介します。

消費材名	1食あたりのビタミンD含有量	1日の摂取目安量との比較
いわし柔らか梅煮	2.38 $\mu$ g/35g(1尾)	1尾で28%
長崎じゃこ天	2.3 $\mu$ g/50g(1枚)	1枚で27%
いわしだんご	2.01 $\mu$ g/30g(1個)	1個で23%
焼きほぐし鮭	1.62 $\mu$ g/15g(大さじ1と1/2)	約1食分で19%

※一般的に用いられている30~49歳男女における必要とされる摂取量8.5 $\mu$ gで算出。

※検体からの数値とはある程度ばらつきがあることをご承知ください。

ここにラインナップされた消費材はどれも、そのままもしくは温めるだけで簡単に食べられるものばかりなのがうれしいですね。

栄養機能を手軽に摂れるサプリメントなど健康食品は現在、大きな市場を形成していますが、「体のことを考えてサプリメントを摂取し続けた結果深刻な健康被害が出てしまった」という報道が世間を騒がせています。効用を持つ栄養素だけを取り出そうと特殊加工した結果の事故とも言えます。やはり健康維持は毎日の安心安全な食生活がベストですね。



## フク薬膳教室

### 胃腸をいたわって健康に

今年の春は、気温が上がったり下がったり、また、お天気が変わりやすかったりと忙しいですね。皆さん、体調は大丈夫ですか？天候の不安定や新年度のストレスで気血を消耗する時季です。気を生み出す脾胃や血を生み出す肝がお疲れぎみ。食事などでしっかり補ってあげましょう。

とはいえ、脾胃は食べ物を消化することで気を生み出し巡らせるわけですから、消化に時間がかかるものをたくさん食べてしまうと逆効果。疲れて食欲がない時には、消化の良いものを取りましょう。

#### 《梅干しおにぎり》

米；甘味 気(エネルギー)を補う  
 梅干し；酸味 消化促進・肝の動きを高める  
 のり；鹹味(かんみ/塩味) 体の余分な熱を冷ます  
 水の巡りを良くしてむくみなどをとる



#### 《卵とキャベツのお味噌汁》

卵；甘味 精神安定、体力回復  
 キャベツ；甘味 胃の動きを整える  
 味噌；甘味、鹹味 消化促進 体を温める  
 七味唐辛子；辛味 体を温める 気を巡らせる



《緑茶》甘味、苦味 体の熱を冷ます

これで、五味、五色【青(緑)赤黄白黒】揃ってバランスのとれた献立です。簡単でしょ？

薬膳は、どんな時に何を食べるのが大切です。生薬を使ったり、凝ったお料理にする必要はないのです。疲れたときにはお料理も簡単に済ませてしっかり休みましょう。そして、お天気の良い日にはお散歩などでリフレッシュを。気の滞りをとることができます。春の陽気をいっぱい体に取り込んで、きれいなお花たちを眺めながらゆったりと歩いてみてくださいね。





## 環境委員会より

Tanet(たねと食とひと@フォーラム)主催

### わたしたちはみているよ!

#### 市民による「遺伝子組み換えでない表示」市場調査に参加しよう

2023年4月施行の食品表示基準の改定により「遺伝子組み換えでない」と表示する事業者が激減しました。このことで遺伝子組み換えへの関心が薄れることがないように、Tanetでは、国や事業者が市民が注視していることを示し、表示改正に向けて調査活動を継続しています。

その活動の2024年スタート集会を下記の内容で実施します。なお、今年度の市場調査は7月~8月を予定しています。詳細は後日お知らせします。

#### 市場調査 2024 スタート集会

日時：2024年5月26日(日)

13:30~15:50(予定)

場所：生活クラブ連合会会議室(オンライン併用)

内容：2023年度市場調査結果報告

2024年実施説明 など

申し込みは右の二次元コードか下記のURLから

<https://nongmseed.jp/>



## 環境委員会より

### せっけん類プレゼント 継続中!

生活クラブ茨城では、せっけんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1才未満のお子さんのいる方に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんおれんじ」をプレゼントしています。使ってみて皆さんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。ぜひこの機会にせっけんを使ってみませんか! 申し込みは下の二次元コード、または水戸センターにお電話ください。



## たすけあい・福祉委員会より

### 完成しました!

#### えっころ紙芝居「エコロ誕生ものがたり」

1人の組合員さんの思いから紙芝居作りははじまりました。

構成を決め、絵の上手な組合員さんに依頼し、ゆっくりではありましたが形になってきました。後は説明文だけ。

40周年企画として完成しようと決め、委員会内で時間をとって仕上げる事にしましたが、なかなか時間がとれず。

結局別に時間をとり、やっと完成しました。

ブロック総会や新規加入者向けのビギナーズカフェなどで活用していきます。



## ファイバーリサイクル実行委員会より

### 2023年度3回目のファイバーリサイクル活動 衣類回収のご報告!!

2/26(月)~3/1(金)の配達便で衣類回収を行いました。

記名が無いものも多く正確な提供者の人数は分かりませんでした。廃棄が少なく、対象品目を見て提供する方が多いと思われます。

次回は6月頃を予定しています。

チラシは後日配布されます。

不要になった衣類など(ファイバー)を提供してリサイクルに参加しましょう!

出す物に迷ったらぜひ仕分け作業をご一緒に♡

※右はファイバーリサイクル活動のチラシで、年1回配布予定です。

提供の総量 431.2 kg  
JFSAへ 420.8 kg (総量前回比+46.6 kg)  
廃棄量 10.4kg (前回比-1.1 kg)  
提供者 42名 (前回比 -12名)  
仕分け参加者 組合員 11名

#### 古着のゆくえを 追いかけてよう!

#### ★JFSA(NPO法人 日本ファイバーリサイクル連帯協議会)

AKBG(下記)と連携して古着のリサイクルを行っています。JFSAでは年間約120トンの古着を日本全国から集め、その約9割をパキスタンへ輸出します。残り約2割は日本でリユース販売し、JFSAの活動資金(倉庫の家賃、スタッフの人員費、パキスタンへの派遣費用など)として活用しています。

#### ★AKBG(アル・カイル事業グループ)

韓国で教育を受けられない子どもたちのためにパキスタンのスラムの学校運営を支援する団体。JFSAと連携して古着事業を行っています。収益はアル・カイルアカデミーの運営資金(先生の給料や教材費用)として活用されます。

#### ファイバーリサイクル活動って??

#### ★スタート

#### 皆さんの自宅

不用になった衣類などを回収、またはセンターへの持込

#### 1点ずつ選別

選別作業

選別団体・……ボランティア JFSAスタッフ

#### 海外衣料支援センター

海外(約80%)

①パール任職梱包作業(約3ヶ月間)

②コンテナ積み込み作業(年4回)

③コンテナ船 横浜港出港(約2ヶ月の航海)

④パキスタンのカラチ港到着

販売

※パキスタンの国内各地、アフガニスタン、イラン、中央アジアなど(韓国、中国等が購入)

利益

輸入経費(海上運賃、関税など)を支払った利益を

学校の運営費にします (アル・カイルアカデミーの生徒は4500人、先生は220人)

#### 1点ずつ選別

選別団体・……

ボランティア JFSAスタッフ

#### 海外衣料支援センター

海外(約80%)

①パール任職梱包作業(約3ヶ月間)

②コンテナ積み込み作業(年4回)

③コンテナ船 横浜港出港(約2ヶ月の航海)

④パキスタンのカラチ港到着

販売

※パキスタンの国内各地、アフガニスタン、イラン、中央アジアなど(韓国、中国等が購入)

利益

輸入経費(海上運賃、関税など)を支払った利益を

学校の運営費にします (アル・カイルアカデミーの生徒は4500人、先生は220人)

「捨てるのもったいない! スラムの子どもの教育のため少しでもお役に立てれば、などという皆さんの思いから、この活動は始まります!!」

#### ★アル・カイルアカデミー

パキスタン カラチ市

スラムの子どもの自立を目的に

1987年に設立した無料の学校。

知的障害者自立支援の団体

家族依存からの自立支援団体

引きこもりの若者の支援団体

生活保護者の自立支援団体

生協の組合員グループ

販売

・JFSA 古着ショップ(千葉市・柏市)

・フリーマーケット出店

・道の駅のイベント など

※JFSAの収益費になる

(売却予算の90%以上は古着の販売など事業によってまわされている)

アル・カイルアカデミーの教育

許諾。ただし学校が認可されて

きました。8月31日からは、生徒

数を50%にした少人数校が許可されて

います。

# Viva!

新しくなった  
よやくらぶで  
おトクの  
登録  
しよう!

伊組合員 22



生活クラブ茨城  
ホームページ



生活クラブ茨城  
Twitter



公式アカウント  
@seikatsu\_ibarak

ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね!

## 生活クラブ茨城のトリセツ

特にトップページにあるこの↑↑↑バナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

農産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。  
『今日は何の日?』もおもしろい!  
フォロー&チェックよろしくをお願いします。



「はい! たすけあいホットライン です」  
☎070-3937-5004  
月曜日~金曜日 午前9時~午後5時

エコロについて、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ! これってなに? などがあったらお気軽にお電話ください。

まだ間に合います  
みなさ〜ん!

げんき米一袋で  
畳6畳分の、しかも安心安全な  
田んぼを守る!

2024年の秋に収穫される「げんき米」の予約登録、忘れていませんか?  
登録用紙は、配達職員に声をかけるか、直接水戸センターまでお電話ください。  
翌週にお届けします。

水害時に、貯水池の役割を果たす田んぼを守ろう!



2024年3月利用実績(4週間分):  
18,183円(利用計画:19,832円)  
3月に一度も利用しなかった人数:班(100名)  
個別配送(171名)

