

イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
水戸センター
Tel.291-8280
2017年8月21日
No.52

県央B7 月末組合員数
水戸 : 837
ひたちなか : 562
笠間 : 100
その他 : 53
合計 1,552名

暑い日が続いていますね。夏バテ防止には豚肉が一番！大根おろしとポン酢で冷しゃぶはいかがですか？それから熱中症予防にはぜひ牛乳をどうぞ！生活クラブのパス乳はサラッとした飲み口なので、暑い日でも飲みやすいですよ♡

本紙は、1ヶ月間保存してください。

新生酪農～ミルク教室～ 開催報告

牛乳は牛が子供を育てるために出してくれる「めぐみの食べ物」です。美味しい牛乳は健康な乳牛から生産されます。生活クラブでは、牛の餌に【遺伝子組み換え】【ポストハーベスト】のあるものは使用しません。

最低限の加熱であるパスチャライズド牛乳は、熱に弱いタンパク質（ラクトフェリンなど）や溶けた状態（イオン状）のカルシウムが変性しません。



牛の餌
(Non-GMO)
エン麦
トウモロコシ
大豆粕

パスチャライズド牛乳の
アイスクリーム



低脂肪乳 パスチャライズド牛乳から脂肪分（バター）を取り出したもの。

ノンホモ牛乳 ホモジナイズド処理をしていない牛乳。生乳に含まれる脂肪分が大きい形のまま入っているため、しばらく静かに置くと、脂肪分が上に浮いてきます。そのまま飲むとまろやかな口当たりです。

≪低脂肪乳もノンホモ牛乳も全て72度15秒のパスチャライズド殺菌なので、タンパク質やカルシウムなどの成分はパスチャライズド牛乳と同じです。≫

牛一頭から1日に牛乳瓶(900ml)約33本分の牛乳が搾乳できます。

命を育む安心・安全な牛乳【パスチャライズド牛乳】

食欲の落ちてきたこの時期に、手軽に栄養補給できる牛乳を、ぜひ利用してみませんか？！



イベントには組合員でない方も参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。
 イベント当日の様子は、後日生活クラブ茨城HPの「イベント報告」でご覧になれます。
 生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。



生活クラブ茨城 県央ブロックより



7月、8月に「げんき米を8月までに食べきりましょう！」という緊急取り組みでげんき米の注文をお願いしてきました。

おかげさまでたくさんの方が注文してくれました。色々な形でげんき米の安全性やおいしさ、みんなでげんき米を食べることの意義などを発信してきましたが、それが組合員の皆さんに届いたということを実感しています。ご協力ありがとうございました。

9月下旬からは新米が届きます。今まで登録している方は継続して、まだ登録していない方はこの機会にぜひ登録してみませんか。

おいしいげんき米をいつも皆さんの食卓に！

ぼくぼくらぶ

冷凍餃子どこのも同じ！？が知りたい！！

～美勢商事生産者交流会～

日時：9月14日(木) 10時～

場所：水戸センター

参加費：800円

長野県にある美勢商事。長野の組合員と一緒に作り上げた餃子はこだわりのいっぱい。

練り物の

「高橋徳治商店」生産者交流会

日時：9月29日(金) 10時～

場所：水戸センター

参加費：800円

合成添加物の入っていない練り製品をぜひ味わってください。

食べるドレッシング作り

～まるごと庄内ランチ付き～

日時：9月19日(火) 10時～

場所：水戸センター

参加費：800円

山形県の庄内地方は地域を挙げてせっけん運動に取り組んでいます。おいしい空気、きれいな水、肥えた土で作られた農産物や平田牧場のお肉を使ったランチもぜひどうぞ！



「なす農家」で体験してきました！



今年度は『まるごと茨城・はたけの学校』として、年間通したイベントを週末に開催しています。第5回目となる今回は、7/30(日)に水戸市の農家(藤枝さん)で「茄子の袋詰め作業(夏)」が行われ、十数人が参加(体験)しました。

綺麗に植え付けられた広大な茄子畑で、手袋をはめ(茄子のへたのトゲは痛い!)、はさみを使って60g(手のひらに軽く収まる大きさ)以上の茄子を収穫した後、茄子の汚れの拭き取り⇒計測・選別⇒袋詰め(3本)を行いました。茄子の規格は60～120g。見事で立派な茄子も120gを超えるものは規格外となってしまう。変色やキズも同じく規格外。おしゃべりしながらの作業でしたが、この日の目標数を大きくクリア! 規格外の茄子はお土産となりました(ウヒッ)。

茄子の袋詰め作業は、秋(9/3)にも予定されています。“秋茄子は・・・”という諺があるように、秋に収穫されるものは身も締まり、種が少なくおいしいものが多いと言われています。夏茄子と比べて秋茄子はかなり小さくなる(60～120gで同規格)とのことでした。

違いを実感しおいしい茄子を求めて『まるごと茨城・はたけの学校』に参加してみませんか？

素敵な夏を見つけちゃいました！！

梅雨も明けた暑さ真っ盛りの7/15(土)、16(日)。夏の展示即売会が行われました。「素敵な夏を探しに行こう♪」のテーマの下、三連休の二日間、多くの家族連れで水戸センターは賑やかな週末になりました♪ 普段カタログでしか見る事の出来ない靴やアクセサリ、メガネや家電など…実際に手に取り、生産者のお話に納得したり、笑ったり😊

毎回好評のマルシェでは、茨城単協独自品でお馴染みの豆腐や食パン、丸エビ倶楽部の採れたて新鮮な野菜、ワーカーズ黄色いりんごのお菓子等の販売をしました。心もお腹もいっぱいになった夏の展示会。皆さん、素敵な夏を見つけられたようです😊



小川仙月さん講演会 DVD 貸出しのお知らせ

5月に行われました小川仙月さんの講演会がDVDになりました。たくさんの方に観てもらえるように貸出しをします。

小川仙月さんは、福島原発事故以来、県内各地で原発はなぜ危険か？を知ってもらう学習会を重ねている方です。市民目線でのお話は分かりやすいと定評です。

原発の構造、東海第2原発の延長はどうなっているのか？など、私たちの身近にある東海第2原発のことを分かりやすく、お話し頂いています。ぜひ、ご覧ください。

申込みは、水戸センターまで

県央ブロック委員会紹介 その2 環境委員会

- きれいな空気、水、土を守り環境に負荷をかけない暮らしを考えて行きたいと思う仲間が集まって、それぞれテーマごとにチームを作っています。
- * 自生ナタネウォッチ活動を通して『遺伝子組み換え食品は「NO!」』を地域の人たちにもお知らせしています。
 - * 配達時に消費材が入っている P 袋の回収やリユースの回収率UPを呼びかけています。
 - * 環境に比較的負荷のかからないせっけんの使い方、農薬など水質保全についてみんなで考えています。
 - * 福島第二原発事故以降、地域での放射線測定の実施や、学習会を企画しています。
 - * JFSA と連携して、リサイクル品(ファイバーリサイクル)の回収や、仕分け作業への参加呼びかけを企画しています。
 - * 環境に関する上映会、学習会や講演会などを企画しています。
- 興味のある方一緒にやりませんか？
問い合わせなどはお気軽にセンターまでどうぞ。

「地域くらぶ」を作っちゃおう♪

新たにスタートした、組合員が自由に作れるグループ「地域くらぶ」。配布されたお便りをご覧になりましたか？

メンバー3人から登録できて、組合員ではなくてもメンバーになる事ができます(メンバーの半数以上は組合員で)。元班の仲良しメンバーとか、趣味の集まりなどもOK。地域くらぶになると、年間活動補助費がついたり、県央ブロックニュースにお知らせを載せる申請ができたりいいことがいっぱい! 「地域くらぶで生活クラブ生活をさらに楽しんじゃいましょう!」

詳しくは水戸センターまでお問い合わせ下さい。

7月末までにこんな「地域くらぶ」ができました♪
さあ、あなたなら、どんなくらぶを作る？

地域くらぶの名前	人数	内容
生活と自治を読むくらぶ	5名	生活と自治を読んで語り合う
ライフプラン向上くらぶ	4名	A F P資格者が代表の地域クラブ。お茶会、講座を通してライフプランを語り、学ぶ場。
マンドリンアンサンブルわをん	4名	マンドリンアンサンブルを楽しむ
暮らしを見直すお茶会	6名	脱原発、憲法改正などについて考える
ゆめひろば 読み聞かせの会	8名	音楽つきの読み聞かせ
アンチエイジング (健康的で若々しさを 追究する会)	4名	いつまでも健康的で若々しく生きる工夫を考える
薬膳教室	4名	食養生の学習会
セカンドライフを 楽しむ会	12名	セカンドライフを楽しく
消費材を知ろうクラブ	4名	生活クラブの消費材を知って仲間 間に広めよう
ちくちく	8名	ビーズアクセサリの制作
こつこつ測り隊	8名	地域の空間線量を測定

🌻9月8日まで夏の共済キャンペーン開催中～す🥛

キャンペーン期間中に「ハグくみ」、「CO-OP共済たすけあい」、「あいぷらす」のいずれかに加入した方には、1件に1つ「新生酪農のバター」のプレゼントがあります。生活クラブの牛乳から作られた「とっても美味しい」と評判の消費材です♪

詳しく聞きたい方は、水戸センターにお電話いただくか配達担当者にお声掛けください！夏休みもあとわずか。ケガや病気に気を付けてお過ごしください♡

**ハグみちゃん塗り絵コンテスト表彰式やりました～
子どもから大人まで37名の方が応募してくれました！
ありがとうございました！！**

7月15日水戸センター展示会で表彰式を行いました。入賞者6人には生活クラブおすすめ消費材セットをプレゼント。最後に記念写真をハイチーズ(◡>◡<◡)。

♡秋にもお楽しみ企画検討中です。お知らせしますので、皆さん是非ご参加ください。



エコロでお困りの時は・・・

**「たすけあいホットライン」へ
お問い合わせください**

毎週月曜～金曜までの朝9時から夕方5時対応
電話 070-3937-5004

イベント参加申込書

組合員氏名[] 電話番号[]
配達コース or 班コード[]

参加希望イベント名

※複数のイベントに参加希望の方は、

- ・ 右のQRコードからホームページに進み申し込む
- ・ 直接センターへ電話で申し込む
- ・ この申込書を必要枚数コピーして申し込む

以上のいずれかの方法でお申し込みください。



※託児、送迎の申し込みはホームページまたは各イベントチラシからお願いします。

※ご記入いただきました個人情報については、本目的以外に使用致しません。