

もうすぐ梅雨の時期。雨も自然の恵みで、作物や環境には大切なもの。とはいえ体調がスッキリせず、食欲がないときもありますよね。そんなときは梅干しを使った料理はいかがですか？ 王隠堂の梅干しは安心して美味しいです。おいしいものを食べて元気が出たら気分を変えて外出してみませんか？ 雨の日しか見せない紫陽花の色も趣があるものですよ。

本紙は、1ヶ月間保管してください。

まるごと茨城 田んぼの学校

第18回「米つくり体験」田植え (5月13日(日)開催)

化学肥料・農薬不使用の実験田 1.8反歩(540坪)から15表(900kg)のお米が収穫できます

泥の中に素足で入るのはちょっとドキドキしますが、一歩足を踏み入ると柔らかい泥の感触が心地良いこと。大地をふみしめながら一步一步、転がらないように歩くのが楽しくなります。

苗を手で植えていくのは想像以上にきつい作業ですが、苗が根付くようにしっかり土に植え込みます。苗の間隔は一般農法より広くして風通しを良くしています。毎日当たり前のように食べているお米ですが、田植えを体験することで、一粒も残さず大切に食べたいと思いました。

安心して美味しい米作りを追求する生産者の皆さんの努力に感謝の思いです
「げんき米体験田」では草取りと稲刈りも行います。ぜひ日本人の主食である米作りを体験して下さい！

草取り 6月3日(日) 10時～ 、生き物調査&草取り 6月17日(日) 10時～
稲刈り 9月15日(土) 10時～



げんき米生産者の方から田植えのやり方を説明してもらいます



おとなも子どもも頑張りました。稲の成長が楽しみです
手前の看板は県央ブロック組合員お二人の力作

上:体験田用の苗
下:田んぼにひかれた線の交差したところに苗を植えます

「げんき米を考える会」メンバー募集
生産者と一緒にげんき米のこれからを考えたいです。詳細は後日お知らせします。



げんき米用種粉



市販の種粉。防腐剤などで緑色。葉臭い!

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

「カンプリア宮殿」で生活クラブが紹介されました(3/8 放送)。そのDVDを貸出しています。詳しくは水戸センターまでお問い合わせください。



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。



バイオサポ消費材紹介コーナー



「バイオサポ」：食べ物と食べ方を通してより健やかに、いきいきと暮らすことを目指す生活クラブ独自の活動。
 モットーは「知識はきちんと、実践はゆるやかに」。

生活クラブの「トマトケチャップ」は優れもの!!



トマトケチャップの原料と共同購入

組合員の要望から無添加の国産トマトケチャップができました。
 国産の加工用トマトは作付け前に買い取り量を決め農家に生産を依頼します。でも農家の高齢化や後継者不足などで年々生産量が減っています。
 生活クラブの共同購入は食べる約束をすることで、生産者が安心安全な消費材を作り続ける事が出来る仕組みです。
 組合員の「食べる力」が必要です！

トマトケチャップはこだわり消費材

市販品のトマトケチャップの原料はほとんど外国産。大量のトマトを安く運搬するためにペースト状に濃縮し、輸入後に国内で水を加えてのぼして作られています。
 生活クラブのトマトケチャップは、採れたての完熟トマトだけを搾汁し、煮詰めて作ります。それと「国産の砂糖、酢、食塩、玉ねぎ」、香辛料のみのシンプルな材料でできています。
 ーびんにトマトが12個分も入っているんです!!

トマトケチャップはRビン(リユースビン)

リユースビンは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすために、回収して何回も再利用するビンのことです。トマトケチャップのびんは、マヨネーズやジャムにも使われています。それにチューブ容器より保存性に優れ未開封なら製造から2年間おいしく食べることができますよ。

＜リユースのためのお願い＞

- 使い終わったビンは洗ってラベルをはがしてから戻してください。(ビンを水につけておくとペロンと剥がれます)
- 金属製のスプーンを使うとガラスに細かい傷がつくことがあり、傷ついたリユースビンは再利用できません。だからスプーンはできるだけ木製、シリコン製のものを使ってくださいね。



トマトケチャップは栄養満点

トマトに多く含まれるリコピン、β-カロテン、食物繊維は生より加工品の方が2~3倍も吸収がいいそうです。さらに熱にも強く、油との相性もいいので、ケチャップならこれらを効率よく取れますね。



絶品！鶏もも肉のトマト煮込み

＜材料＞(4人分)

鶏もも肉…300~400g 大根…1/4本 塩、コショウ…適量 小麦粉…適量 ブロッコリー(付け合わせ)…適量 なたね油…大さじ2・1/2 トマトケチャップ…150g
 水…200ml ローリエ…1枚 生クリーム(煮込み用)…30ml 生クリーム(上かけ用)…20ml

＜作り方＞

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをする。
- ②大根は皮をむき、2cmの輪切りをさらに4等分して、鍋で水から塩ゆでする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、②が茹で上がる直前に加えて同時に茹で上げる。
- ④鶏もも肉に小麦粉を付け、油を熱したフライパンに皮面から入れる。大根も入れて両面に焼き色がつかまで中火で焼く。
- ⑤水とローリエを入れ、沸騰したらトマトケチャップを加えて10分ほど煮る。仕上げに生クリームを入れ煮汁を全体にからめる。
- ⑥さらに煮汁とともに盛りつけ、ブロッコリーを添え、生クリームを回しかけて出来上がり！

素敵な夏を探しに行こう～夏の展示即売会～

7月7日(土) 10時～16時

8日(日) 10時～15時

見て触れて お気に入りの一品を日々の暮らしに取り入れてみませんか？
美味しい！楽しい！マルシェもお楽しみに!!

展示会事前学習会

ブlossamの【花のブローチ作り】

6月7日(木) 10:00～12:30

参加費 1000円

オーダー革手袋でお馴染みのブlossamの方に皮で作るブローチを教わります。

丁寧に教えて頂けますので、どなたでも素敵な作品に仕上げられます！

手袋とお揃いのカラーでいかがですか？

【有償】スタッフ募集のお知らせ！

・前日準備 ①午前 9:30～12:00

②午後 13:00～15:30

・当日販売補助

③午前 9:00～13:00 ④午後 12:00～16:00

※1 コマ(半日)の金額は展示会総売上高の5%を全スタッフのコマ数で割って算出します。

(前は2,941円でした)

【クラフト市】出店者大募集!!

手作り作品の展示販売

組合員と家族の方は参加費無料

組合員でない方は出店料500円

介護福祉について一緒に考えましょう ～福祉事業に向けて～

生活クラブでの訪問介護事業導入に向けて、水戸センターでは4月から話し合いをスタートしました。介護を必要とする人やその家族、資格を取りたいと考えている人、すでに働いている人などどなたでも参加できます。

日時 5月31日(木) 10時～12時

6月28日(木) 10時～12時

場所 両日とも水戸センター2階会議室

水戸市環境フェアに参加します!!

日時：6月3日(日) 10～16時(雨天決行)

会場：千波公園 ふれあい広場(水戸市千波町3080)

生活クラブは

「こねこねせっけんコーナー

クイズに答えて石けんゲット！」をやります。

☆環境について親子で学べます。

お友達をお誘いの上お立ち寄りください。

～主なイベント～

*さかなクンのトークショー11:00～

*自転車来場者には、素敵なプレゼント!

*資源になる物を回収します

エコロに関する相談、お問合せは

「たすけあいホットライン」

☎070-3937-5004 までどうぞ!

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時まで対応

イベントカレンダー&申込書

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。

注) 地：地域くらぶ

日時	イベント内容	託児	場所・参加費	主催・備考
6月3日(日) 10時～16時	水戸市環境フェア 千波公園ふれあい広場(水戸市千波町3080) ブースを出します。「こねこねせっけん作り」のコーナーもあります。	無	左記 無料	環境委員会
6月7日(木) 10時～12時	皮で花のブローチ作り 革手袋の生産者「ブlossam」の方に教えてもらいます。革手袋とおそろいのブローチはいかが？	要 相談	水戸センター 1,000円	展示会実行 委員会
6月9日(水) 11時～16時	「稽古場 風」(水戸市新荘3丁目)キャラバン 毎月9日に生活クラブのキャラバンをやっています。お友達を誘って遊びに来てくださいね。	無	水戸市新荘 無料	運営委員会

4ページに続く

イベントカレンダー&申込書

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。

注) 地：地域くらぶ

日時	イベント内容	託児	場所・参加費	主催・備考
6月12日(火) 9時～15時頃	ひたちなか郵便局キャラバン 郵便局内の一角に、生活クラブを紹介するブースを出します。チョットした試食もできますよ。お友達、知り合いの方を誘ってお気軽にお立ち寄り下さい。	無	ひたちなか市 石川町 無料	運営委員会
6月13日(水) 10時30分～ 12時	スコーンとジャムでティータイム スコットランドの本格スコーン作り講習会です。作ったスコーンのお土産付き	無	水戸センター 500円	地「GARDEN FLOWER」
6月14日(木) 10時～	まるごと茨城 はたけの学校「トウモロコシ間引き」 詳細は水戸センターにお問い合わせください。	無	茨城町 無料	単協消費委員会
6月15日(金) 10時～12時 30分	からし明太子を使いこなそう!～「泰山」生産者交流会～ からし明太子と言っても実は様々。保存料や色に隠された秘密など生産者から生の声を聞けば知る事の重要性を実感できます。明太子を使った料理に「彩サラダ」を添えて。デザートもあります。	有 5名	水戸センター 300円	運営委員会
6月17日(日) 10時～12時	まるごと茨城 田んぼの学校「げんき米生産体験・草取り&生き物調査」 詳細は水戸センターにお問い合わせください。	無	茨城町 2,000円	単協消費委員会
6月19日(火) 10時～12時	「山甚」生産者交流会 暑い夏を乗り切るためのお布団&枕のいいお話!	有 5名	水戸センター 無料	展示会実行委員会
6月23日(土) 13時～15時 15分	げんばつなくても だいじょうぶなんだー 自然エネルギーが新しい経済の力を生み出す!～吉原毅氏講演会～ 先着50名。できるだけ事前にお申し込みください。	要 相談	水戸センター 300円	地「暮らしを見直すカフェ」
6月24日(日)	「日本と再生」上映会 世界はもう自然エネルギーで動いている! あしたの電気をみんなで考えよう 1回目:10時30分～ 2回目:13時30分～ 前売り 400円 当日 500円 学生無料	要 相談	ワークプラザ 勝田	「日本と再生」上映会実行委員会@ひたちなか
7月3日(火) 10時～12時	ペットフード「ノース・ワン」生産者交流会 猫ちゃん・ワンちゃんが健康で長生きするには毎日の食事(ペットフード)が大切です! (ペットフードのおみやげ付き)		水戸センター 300円	地「わんこの会」
7月7日(土) 8日(日)	素敵な夏を探しに行こう～夏の展示会&クラフト市～ マルシェも同時開催。スタッフ募集中(3ページをご覧ください)	有	水戸センター 無料	展示会実行委員会
7月17日(火) 10時～	まるごと茨城 はたけの学校「茄子の収穫袋詰め」 詳細は水戸センターにお問い合わせください。	無	茨城町 無料	単協消費委員会

《託児のルール》 ☆参加をキャンセルする場合必ず前日の17時までにお電話ください。当日のキャンセルは午前8時30分までです。
☆ケア者(組合員)はエッコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなくなった場合はお子さんを保護者のところに連れて行くことがあります。
☆託児は5人までです。それ以上の申し込みがあった場合、「たすけあいホットライン」(TEL 070-3937-5004)でケア者を探していただきます。



水戸センター行き

イベント参加申込書

※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。

参加希望イベント名

お名前:	組合員コード:	電話番号:
(託児希望) お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	
お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	
参加されるお友達のお名前:	電話番号:	
(託児希望) お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	

※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
※託児、乗り合わせの申し込みはホームページかこの申込書でお願いします。

