

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。みなさんエンジョイしていますか？ と、その前に…

「テーマカフェ：斉討議」の意見書は必ず提出しましょう。

みなさんの意見が明日の生活クラブを作ります。11月24日締め切りです。

本紙は、1ヶ月間保管してください。

## ★ 鶏肉大・生産者交流会 報告 ★

11月9日小雨の降る中、県央ブロックでは3年ぶりの開催で、遠く山口県から株式会社秋川牧園さんにお越しいただきました。参加者は23名(うちゲスト4名)。今回は子育て世代の方も多く、託児室も満員御礼でした。イベント初参加の方、おひとりで、組合員ではないお友達と一緒に、ご主人と一緒に、遠く常陸太田などからの参加、など多彩な顔触れでした。

まずは生活クラブの鶏肉取り組みのあゆみ、丹精國鶏(国産鶏種はりま)と一般の鶏肉との違いなどを学びました。

「国産鶏種」は曾祖父の代から国内で種が確保されている。穀物菜食を主としていた日本人の味覚と食生活にあった肉質。長期飼育(55日以上飼育、一般は45日程度)。十分な運動ができる広さ(坪当たり40羽以下)で、自然光と風を取り込む開放鶏舎。えさの原料は遺伝子組み換えをしていない(NON-GMO飼料)。人に悪影響が出る可能性のある抗生物質耐性菌の危険を避けるため、一切の抗生物質を投薬しない。飼料用米給餌。

など、生活クラブのこだわりを改めて認識できるお話を聞くことができました。

そして、お話の後は実際に丸鶏の解体！



実際の部位の説明や食べ方のお話をしながら、手際よく解体されていく姿を一同食い入るように見ていました



国産鶏種「はりま」は、宮内庁の晩餐会や園遊会で「御用肉」として振る舞われているそうです

### ～まるごと一羽を使ったランチ～



丹精國鶏は肉の味がしっかりしているので、塩コショウの味付けの後はオーブンに入れるだけ。絶品簡単ローストチキンを味わいました。

テーブルが華やかになる一品をクリスマスディナーにいかがですか。



### 【参加者の声】

- \* 私たちが安心して食することができることが改めて分かり感謝です
- \* 鶏について何も知らなかったのので、卵を産むにわたりの違いなどびっくりすることだらけでした。
- \* 改めて鶏肉の部位について学べて、それぞれの料理の仕方も学べてよかったです。 ... など多数



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。



## 10/19「豆力」豆腐の大月食品(水戸市赤塚)見学会に行ってきました



参加者は6人でした⇒大月食品は店舗の奥でお豆腐を作っている昔ながらのお豆腐屋さん。

ちょっと狭いので毎回見学会はこのくらいの人数です。

その日のお豆腐の生産は終わっていて、ピカピカに磨き上がったお豆腐生産機械を前に説明をしてもらいました。同じ機械で、木綿、絹、油揚げの素(木綿豆腐よりもっと堅めの豆腐)を順繰りに作るとのことで、生産当日に皆さんに届けることができるように朝早く(2時頃)から作業しているとのこと。センターには、朝5-6時の間に届いています。

油揚げ・厚揚げは生活クラブのなたね油で揚げているので、一斗缶(!)が揚げ機のそばにありました。

お豆腐を作る豆乳の濃度はとても濃く、温めてあった豆乳には湯葉ができていて、豆乳の試飲と一緒に食べさせてもらいましたがとても美味しかったです。豆乳を絞ったあとのおからは酪農家に引き取ってもらっているとのことでしたが、お店にも少し置いてあるので、フワフワのおからを買うことができました。

大月さんは、生活クラブ県央地域の組合員が作って欲しい「お豆腐(国産大豆100%、消泡剤不使用、にがり使用)」を「作ります」と答えてくれた唯一のお豆腐屋さんです。この内容で380グラム前後182円(税込197円)は絶対にお得!! これから鍋物や湯豆腐が美味しい季節なので、ぜひ利用していきたいと思いました。



予約登録すると買い忘れがなく便利です



生活クラブ茨城  
 地域くらぶ「千代田ナチュラル」主催

### 料理研究家◎ 枝元なほみさんを囲んで

料理研究家としてだけでなく、農業支援・貧困・ホームレスの自立支援(ビックイシュー)など多方面で活躍する枝元なほみさん

“食べ物が持っている力は大きく、食べたいと思う気持ちが生きる力になること

私たちには1日に3度、世界を変えるチャンスがある

それは何を食べるか選ぶこと“



枝元さん(中央)と彼女の著書

遺伝子組み換えや種子法が毎日の食事に大きな影響を与えていることを穏やかな語り口でわかりやすく話して下さいました。

「生活と自治」に枝元さんの連載があります。ぜひ読んでくださいね!



### 冬の展示会有償スタッフ募集

センター2階掃除  
 11月29日(木) 9:30~12:00  
 準備・飾り付け  
 11月29日(木) 13:00~15:30  
 準備・倉庫掃除  
 11月30日(金) 13:00~15:30  
 販売補助  
 12月1日(土)  
 ①9:30~13:00  
 ②12:30~16:00  
 12月2日(日)  
 ③9:30~13:00  
 ④12:30~16:00

---

### クラフト市 出店募集

個人・地域くらぶどちらでも可  
 土・日どちらか1日でも参加できます

## 中村敦夫朗読劇を終えて

10月7日に行われた朗読劇は、定員118人の会場が満席になりました。中村敦夫さんは『原発の事故後、テレビ、新聞の報道があまりにも真実を伝えていないので、どうしたらよいかと考えた結果、朗読劇で伝えたらどうかと思い原稿を書いた』とおっしゃっていました。福島弁で語られる配管技師(中村さん)の語りにはユーモアを混ぜながら観客に真実を伝え、怒りと共に共感させる内容で、さすがでした。

回収したアンケートには「わかりやすくよかった」「知らなかった事実を知れた」など沢山の意見を頂き、朗読劇の内容が多くの方に伝わったことがわかり私達も嬉しかったです。

78才の中村さんは、劇の後「普段の生活(電車など)で2時間立ってられないけど、この劇をしているときは立っていられるんだ」とおっしゃっていました。これからも健康に気を付けて頑張ってください。

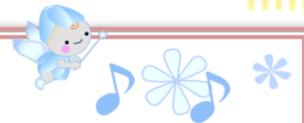
地域くらぶ「中村敦夫の朗読劇を観る会」



中村さん: 東海第2原発をバックに

(たすけあい委員会から)

## お友達同士で「保障の見直し相談会」を開けます



県央ブロックでは組合員が主催して「保障の見直し相談会」を開くことができます。AFP資格を持つ講師の伊東庸子さんは組合員で主婦、肩ひじ張らずに和やかな雰囲気でお話できるので、保障の見直しという難しく緊張するという方にもおすすめです。FP(ファイナンシャル・プランナー)の専門的な知識で下記のようなテーマについて個々の要望に合わせて開催できますので、自分自身や家族のライフプランを考えるときにぜひ役立ててください。

<ご相談テーマ>

『教育費の貯め方使い方』、『人生100年に備える資金計画』、『話題のiDeco、NISA』、『本当に必要な保障とは?』等、ご要望に応じて講座を組むことができます。(講座90分+質疑応答・相談30分)

◆開催例:「これから家を持ちたいのだけど、住宅ローンについて何もわからない。同じように思っている友人と一緒に話が聞きたい」ということで、『これで納得!住宅ローン』という講座を開催。主催組合員と友人4名が参加し、和気あいあいと盛り上がりました。

<申込について>

できるだけ4名以上での参加をお願いします。費用は、資料代(参加人数に関わらず)2,000円、会場までの交通費(ひたちなか市内は無料)。資料はすべて手作業となるため、少なくとも50日前にご連絡ください。その他、要相談。

☆お問い合わせは水戸センターまで、お気軽にご連絡ください。

<伊東庸子さんのご紹介>

ひたちなか市在住。

2014年6月『3級FP技能士』取得

2015年3月『2級FP技能士』取得

2016年4月 日本FP協会による

『AFP』認定

## 『たすけあいカフェ』で集まりましょう

『たすけあいカフェ』は、お互いが知り合ってつながり、「困ったときに気軽にたすけあえる関係」を作っていけるようにと進めている企画です。エコロ制度への意見、これからの福祉事業の話、ケアの話、日常の困りごと等あれこれ話し合ってみましょう。お茶会やランチ、班会などなど、3人以上集まれば開けます。地域くらぶを作るきっかけにもなりますね。開催希望者は事前にセンターにお申込みください。開催補助1,000円は、実施報告書を提出いただいた後、利用代金と相殺になります。期間は2月末まで。開催申込書がお手元にない場合でもセンターまでお気軽にご連絡ください。

## 11月3日、4日 産業祭と同時開催のひたちなか市消費生活展に参加しました



せっけんをテーマに参加し、水質保全の啓発活動としてせっけんをアピールしました。子どもたちは粘土のように製作出来るコネコネせっけんにチャレンジ。お母さんたちはお掃除のお悩み相談。年末大掃除に向けて重曹や炭酸塩、クエン酸の使い方についてお話しし、せっけんに興味を持った方には使い方ちらしと共に固型せっけんを渡しました。2日間で約400人がブースに立ち寄ってくれました。





# 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
11月27日(火) 10時~12:30	<b>クリスマス・お正月用消費材の大試食会</b> ※詳細は決まり次第お知らせします	限定 5名	水戸センター 500円	消費委員会
12月1日(土) 2日(日)	<b>冬の展示会</b> ※詳細は決まり次第お知らせします	要 相談	水戸センター	展示会 実行委員会
12月10日(月) 13時30分 ~15時	<b>認知症について知ろう! 考えよう!</b> 水戸市地域包括センター の職員から、認知症とは? 接し方などについてお話をうかがいます。	要 相談	水戸センター 無料	たすけあい 委員会
12月13日(木) 10時~12時	<b>ライフプラン講座「初めての生命保険」</b> 午後からは個人相談(限定3名)もあります。申し込み時に予約してください。	要 相談	水戸センター 無料	たすけあい 委員会
2019年 1月18日(金) 10時~12時	<b>甘夏生産者交流会</b> ※詳細は決まり次第お知らせします	限定 5名	水戸センター 未定	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。
- ☆当日お子さんとケア者の顔合わせがありますので、託児のある方は必ずイベント開始15分前までに来てください。
- ☆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。
- ☆水戸センターでの託児は限定5人です。限定数を超えた場合主催者から事前に連絡をします。個人で「たすけあいホットライン (Tel. 070-3937-5004)」に電話をして、個人宅での託児ケア者を探してください。

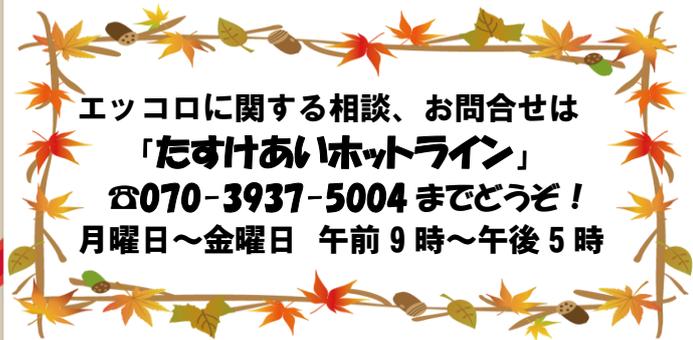


## 水戸センターには「きずなBOX」が 設置されています

(事務所入り口前)



※食品の年内受け入れ  
は 12月7日(金)  
までです。



エッコロに関する相談、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

※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。

キリトリ

水戸センター行き

## イベント参加申込書

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、下記のいずれかの方法で申し込んでください。
  - ・右のQRコードからホームページに進み申し込む
  - ・直接センターに電話して申し込む
  - ・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。

