2019.3.18 運営委員会発行

ブロックニュース 3月号

茨城HP

生活クラブ茨城 県南ブロック　取手センター0297-86-6800

2019年2月末　組合員数：1,444名（前月比＋7名）、利用高：3,091万円（計画比99.4%）

2019.3.3 第3回みらいマラソン 見事!完走! 雨天決行 気温3℃

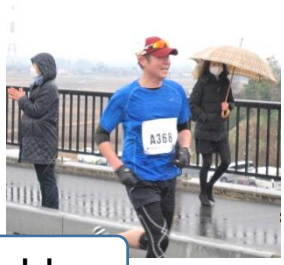
普段は運動しないのですが「マラソン大会に出たら生活クラブのステーキを食べさせてあげる」という妻の甘い言葉につられてマラソン大会に参加しました。10km辛いだろうなと思っていましたが、出てみるとみんなで走る楽しさや沿道での応援に力を貰えたりと色々な発見があるとても楽しい10kmになりました。素敵な体験をさせてもらいました。生活クラブの皆さん、ありがとうございました^_^

飯野 恭男

小雨が降り気温も上がりませんでしたが、みらいマラソンに参加してきました！ゴール手前の一番キツイ所に来た時でした。生活クラブの皆さんが私に手を振って「頑張ってー」と応援してくれているのが見えて、本当に嬉しく、力を頂きました。結果は今ひとつでしたが、寒い中応援をして頂き、気持ちは温まった思い出に残るいい大会となりました。

川村 英詳

さあ！10㎞コース、スタート！



あと少し！頑張って～！！

家族と♪
みんなと♪

小雨降る中、TXみらい平駅を降りて数分歩くとさくら公園♪そして、スタート付近の沿道には多くの人達。スタートを待つランナー（7種目で総勢2,351人）の皆さんもあちこちでウォーミングアップしたり談笑したりして待機。私たち応援団もスタートから少し離れたところでスタンバイOK。

生活クラブ代表ランナーの二人は10㎞コース！それまではパパやママと一緒に走る小さな子どもたちや、小学生や中学生が走るコース。高校生は私たちの目の前を猛スピードで駆け抜けていきました。陸上部に違いない！

私たちも、手作り小旗が雨に濡れて今にもちぎれてしまいそうなくらい応援しました。すごく楽しかったです！！しかし、走っている人を撮影する難しさに痛感。何枚も取ろうとして走りましたが追いつかない…。撮ったつもりがなんと道路のラインだったりして、申し訳ない。撮影する自分も鍛えておかないと！

完走者数2340人中、川村さん172位！飯野さん205位！お見事です♪こちらこそ楽しい時間をありがとうございました。

そして、朝早くからスタンバイして、のぼり棒を持つ手が寒さで真っ赤になっていた職員さんもありがとうございました！

3/23(土)3/24(日)は 展示会で お会いしましょう！

3/23(土) 展示会&マルシェ&生産者交流会

3/24(日) 展示会

※詳しくは配付済みのチラシをご覧ください。

4/7(日)は こめふぇすで お会いしましょう！

4/7(日)10～14 時 取手センターで開催します!

消費委員会より

４月７日（日）１０時～14 時　取手センター
今年は昨年よりレベルアップ！
地域くらぶの模擬店、フリーマーケットなど。
羽釜炊き「げんき米」の試食あり。
こめふぇすぜひ参加して楽しみましょう！！
11 時より生産者「丸エビ倶楽部生産者交流会」を行います。“参加費無料”
詳しくはこめふぇすチラシを見てね。

米親方の増田より

今回はげんき米の内容ではなく、４月７日（日）の**こめふぇす**についてお知らせします。10 時よりフリーマーケットや地域くらぶによる出店、また人形劇（予定）などがあり盛りだくさんの楽しい企画があります。

その中でも「丸エビ倶楽部」との交流会があり、無農薬を目指す米作りの大変な所も聞くことができます。また田植えや稲刈りに行った時にしか食べられない羽釜炊きご飯の試食がありますので、皆さんご参加ください。

消費材試してみました「牛肉とごぼうのライスバーガー」

１個 390 円の市販のライスバーガー。国産の米、グリーンリーフ、アメリカ産牛肉入り。見た目のインパクトは大きく、美味しい。

対する生活クラブライスバーガーは２個入りで 460 円、国産の米、牛肉、ごぼう入り。冷凍なのでレンジで解凍して食べます。

米がモチモチで味がしみ込み、肉とごぼうの味つけが最高。店に行くことなく食べられて簡単で美味しく、主人の夜食にはこれがいいかも…。　【滝沢 寛子】

市販

生活クラブ

2/28 嘉倉豆腐店見学会に参加して

「気温や大豆の状態によって水の給水時間やにがりの量を変えて作っています。」との話に驚きました。１パックにこだわりの国産大豆が山盛り入っていたのは知っていましたが、作り方は同じだと思ってました。また、試食した豆乳の何と濃いこと！油揚げは何もつけなくても１枚ペロリ！肉厚で油も美味しい。５枚 100 円の油揚げとは雲泥の差でした。　【滝沢 寛子】

生活クラブの健康な食デザイン
ビオサポ

「ビオサポ」とは生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康的な食生活をサポートしていくという意味の生活クラブの造語です。

消費材でカラダもおサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！ という欲張りな提案です。

＊健康な食べ方をみんなで考えます
＊添加物や残留農薬のこともきちんと対策
＊食材を賢く使ってしっかり食費管理

ビオサポ通信 Vol.1 「たんぱく質」について

最近は運動後にプロテインを摂ることを進めるためか、スポーツ選手だけではなく一般的に摂る傾向です。

プロテインは、五大栄養素の熱源栄養素の「たんぱく質」です。生命現象に直接係わりをもつ物質として最も重要な栄養素です。骨や血管のコラーゲン、筋肉の収縮蛋白、ホルモンなどを作っています。栄養価は、構成するアミノ酸、特に必須アミノ酸（食べ物から摂る）のバランスによって決まります。プロテインはホエイプロテインなどの動物性と大豆などの成分の植物性の２つに分けられます。　【下川 寿代】

参考資料・・・佐藤和子著
「食品成分マップ」健康は育てるもの

2/20 地域くらぶのつどいに参加して

15 の地域くらぶの方が、それぞれの特徴や活動を紹介した後他のくらぶへの質問やパフォーマンスを体験。その中で実行委員より４月にある「こめふぇす」で地域くらぶへ参加依頼がありました。みんなで参加しようと盛りあがり、ちょっと楽しみです。

まだの方、是非お友達と作ってみませんか？もっといろんな地域くらぶが増えたら嬉しいです。　【K．K】

2/27 展示会事前学習会に参加して

鞄、財布のアフロディーテと、平日に眼鏡を作りたい人のために、アイ・メイトに来て頂きました。

バッグは改良に改良を重ねているそう。こんなバッグが欲しい、も受付中。

眼鏡は今は種類多く、中近、近近、遠中など広～い知識から提案してくれます。

3／23（土）24（日）取手センターへGO！

【上村 由美】

◆ カタログ回収について ◆

2019 年４月１回・13 週（4/1（月）～）からカタログ類の本格的な回収を始めます。

※カタログ類とは…毎週の配達でお届けする消費材のカタログやチラシ、ニュース類など

袋や紐を使わずにそのまま提出して下さい。配達明細表や個人引落し通知書など名前の記載がある個人情報が含まれるものは一緒にしないでください。

回収のご協力をお願いします。　【野口 茂】

県南ブロック代議員大募集

来年度の県南ブロック総会を 4/25（木）に取手センター2Ｆ大会議室にておこないます。

2019 年度の県南ブロック方針を決定するブロック総会の代議員になっていただける組合員を募集しています。一緒にこれからの県南ブロックの事を考えていきましょう！

我こそはと思う方は取手センター宮﨑までお電話くださいね♪　0297-86-6800

フードバンクとは？

フードバンクとは、品質上問題なく安心して食べられるのにもかかわらず、規格外、包装ミスや事情があって消費できない食品を、企業や各家庭から寄付を受け、これらの食品を必要としている福祉施設や児童養護施設の子供たち、生活困窮世帯の自立支援対応の一環として、食の支援を行う活動です。廃棄食品を減らし、同時に食の確保に困っている人を支援するという、「もったいない」を「ありがとう」に変える活動です。

フードドライブ活動

茨城単協でも、**フードドライブの活動**を始めています。頂き物や、つい買い過ぎてしまった物など、開封しないまま保管されている食品を集め、それをフードバンクを通じて活用する活動です。

取手センターでも

センター玄関前に「**きずな BOX**」を設置してあります！お家で余っている食材がありましたら、ご協力をお願いします。缶詰・瓶詰・お米・レトルト食品・インスタント麺・乾麺・飲料・調味料・食用油・ふりかけ・お菓子などありましたらよろしくお願いします。

それぞれ未開封で賞味期限が２ヶ月以上残っているものが対象です。生活困窮者世帯や児童養護施設などへ届けています。あなたもできる食の支援です。センターに届けることができない方は、取手センターにお電話ください。

みなさん♪ 困ったときはホットラインまで電話してくださいね♪

たすけあい ホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)　9～17 時

日時		イベント名／内容		会場	参加費
3/20（水）	10～12 時	地域くらぶ アロマ虹のかけはし 植物油いろいろ体験＆美容オイル作り		取手センター コミュニティスペース	500 円
3/23（土）	10～16 時	**春の展示会＆マルシェ**		取手センター	―
	11:00～11:45	**生産者交流会**	カタログハウスソロー		―
	13:00～13:45		塩屋		―
3/24（日）	10～15 時	**春の展示会**			―
3/25（月）	10～12:30	ファイバー仕分け ボランティア大募集！ 仕分けの途中に お茶タイム＆JFSA 交流会		取手センター	―
	14～16 時	印鑰智哉氏講演の DVD 上映会 「いのちをつなぐ種を考える」雫の会主催		取手センター2 階	―
3/27（水）	10～12 時	地域くらぶ てんとう虫くらぶ テーマ★桜 何を作るかはお楽しみに♪		取手センター コミュニティスペース	100 円
	13:30～15:30	ｅくらぶ学習会		取手センター2 階	―
	14～15:30	光風台お花見キャラバン		取手市光風台	―
3/29（金）	取手センター 8 時出発	まるごと茨城 第１回企画「田んぼの学校」 圃場の放射能測定＆温湯消毒見学		詳細は配付済みチラシで	―
4/5（金）	10～12:45	福島から 3.11 を振り返る～片岡輝美さんお話し会 甲状腺検査 茨城活動報告		牛久センター2 階 （牛久市猪子町 992-676）	―
4/7（日）	11～13 時	**こめふぇす**		取手センター	―
4/16（火）	10～12 時	地域くらぶ ちくちく会 着物リメイク（着物・型紙用の紙・筆記具持参）		取手センター2 階	500 円
4/16（火） 4/17（水）	10～15 時	連日開催！ 守谷久保ヶ丘郵便局キャラバン		守谷久保ヶ丘郵便局 （守谷市久保ケ丘 1-19-4）	―
4/19（金）	10～15 時	カンガルーポケットキャラバン		守谷助産院〈ｶﾝｶﾞﾙｰﾎﾟｹｯﾄ〉 （守谷市松ケ丘 5-27-19）	―
4/24（水）	10～12 時	地域くらぶ てんとう虫くらぶ テーマ★端午の節句 お楽しみに♪		取手センター コミュニティスペース	100 円
4/25（木）	10～12 時	**県南ブロック総会**		取手センター	―
5/18（土）	10～15 時	子どもの夢づくりフェスタ		利根町役場 ｲﾍﾞﾝﾄﾎｰﾙ	―

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★ イベント参加 申込書 ★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

組合員氏名	連絡先電話番号
一緒に参加の方のお名前	
組合員/員外	組合員/員外

開催日	／		／	
ｲﾍﾞﾝﾄ名	／		／	

申込みは配達便のほか
右記の方法で♪

◆TEL 0297-86-6800
◆FAX 0297-86-6880
◆HP：組合員ﾒﾆｭｰ ｲﾍﾞﾝﾄ申込
https://ibaraki.seikatsuclub.coop/event/application.html

イベント申込

託児申込み ※開催時の １週間前まで	なまえ （男・女）	歳 ヶ月	ｱﾚﾙｷﾞｰ（あり・なし）
	なまえ （男・女）	歳 ヶ月	ｱﾚﾙｷﾞｰ（あり・なし）

＊ご記入いただきました個人情報は、適切に処理し、目的以外には使用しません。

＊託児のキャンセルは、必ず連絡ください。