

梅雨に入り、天候が落ち着かず体調を崩しがちな時期ですが、そんな時こそ食事をしっかり摂って乗り切りましょう。

豚肉は体調を整えるのに必要な栄養が豊富。アツアツのご飯に生姜焼きなんていかがですか？

本紙は1ヶ月間保管してください。

## 第12回県央ブロック総会 開催(5月24日 水戸センターにて)

基本理念・基本方針をもとに、毎年活動方針を決めてそれに沿って活動しています。

ブロック総会では、代議員に選ばれた組合員とともに「昨年度の活動」を振り返り、「今年度は何を目指しどんなことをしていくか？」などを決定しました。

詳しい内容は、同時配布している「ブロック総会ダイジェスト」をご覧ください。



総会終了後に  
「ハイチーズ！」

### ～ブロック～

生活クラブ生協茨城は、牛久、県南、県央の3つのブロックに分かれていて、それぞれに配送や活動の拠点となるセンターがあります。県央ブロックは水戸センターを中心に活動しています。

### ～運営委員会～

各ブロックの組合員、理事(任期2年)、事務局長により構成されています。ブロック内の様々な企画・運営をしています。運営委員会はブロック運営に関心にある組合員ならだれでも参加できます

### ～専門委員会～

消費、たすけあい・福祉、環境 の各委員会があります。その他展示会実行委員会などのように必要に応じて設置する委員会やチームもあります。

興味のある方はセンターまでお気軽にお問い合わせくださいね！

### 茨城単協 Twitter 始めました

2019年2月に「eくらぶ」と生活クラブのホームページがリニューアルして、よりタイムリーな情報発信ができるようになりました。

その更新情報を皆さんにいち早くお届けすべく、ツイートをしていますので、フォロー&拡散よろしくお願いします！

アカウント→@seikatsu\_ibarak

ツイッターHP かアプリ内検索で「生活クラブ茨城」と検索していただくか右のQRコードをお使いください。



### 2019年度春

#### ようこそ！生活クラブの会

7月12日(金)

10時～12時30分

3～6月加入の方たちへのウェルカムパーティーです。

でも、新規加入の組合員でなくても、生活クラブを紹介したい方がいれば、その方と一緒に参加できますよ！

詳しくは水戸センターまでお問い合わせください

### 展示会&マルシェ

6月29日(土)

30日(日)

メガネ、靴、アクセサリなどなど

マルシェも充実！ガラポン抽選会で豪華賞品を当てちゃいましょう。ぜひ遊びに来てください





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。



消費委員会より

**げんき米生産者交流会に参加して**

**平牧工房生産者交流会**

with ウィナー作り

スライドや動画を使ったお話はとても分かりやすい内容で、自分が大好きなウィナーやベーコンについて知る良い機会でした。動画の中で、工房で働く方のお子さんの「お母さんが作ってるウィナーが好き」ということばはとても暖かい気持ちになりました。生産工程や市販品との違いを確認後、ウィナー作りも体験しました。安心して食事が作れ、栄養もしっかり摂れて、しかも家族が美味しいと言って食べられる事は、私たちにとってとても有難い事です。これからも平牧工房の消費材を食べ続けたいし応援したい気持ちでいっぱいです。 水戸市 N.N.



参加者全員でソーセージ作り

生産者の方々が種まきから収穫まで必要以上の農薬を使わないために、田植えの時に苗の間隔をあけて風通しをよくしたり、田んぼのあぜにハーブを植えて害虫対策をしていること。収穫後の保存や精米、粒の選別などに気を使い、私たち組合員に届くまで真心をこめて手間をかけてくださっているとはじめて知る事ができました。交流会後早速、夕飯にげんき米を炊きました。ご飯が炊き上がる甘い香り、ワクワクした気分になりました。出席された生産者の人柄や生産への真摯な考えを思い出しながらいただきました。

美味しいお米なので、手にとって粒を見て、ご飯を炊いて食べて下さい、と自信をもっておすすめしたいです。 水戸市 M.M.



今、お米離れが進んでいると言われていますが、日本人のDNAには米文化が刻まれていると思います。私も和食は大好きです。お米を中心にした食事は刺身や焼き魚、煮物、みそ汁といった油を使わない主菜・副菜が多く、お米の味は淡白でどんな料理とも相性が良く、栄養バランスを取りやすいのが魅力です。

当日出席された生産者3人の方の経歴も様々で、長く作り続けているベテランの方、げんき米を作って3年目の方、脱サラ後就農して1年目の方でした。げんき米は県から特別栽培米の認定を受けていますが、げんき米はさらに基準が厳しく、作り始めて3年目にしてやっとげんき米として袋の裏に顔写真入りシールを貼って出荷できると喜んでいらっしゃいました。こんな貴重なお米がすぐに手に入るんです。利用しない手はないですよ！ ひたちなか市 T.K.



生産者を囲んでランチタイム



**シルキーウェーブ見学 パン作り体験**

お店の前に広がる小麦畑  
 除草剤を使用しない畑には草も生え花が咲いています。国産小麦にはポストハーベストの心配もありません。シルキーウェーブのパンは小麦の美味しさがわかる、国産小麦・白神こだま酵母・塩・砂糖だけのシンプルなパンです。 消費委員 S.K.

〈写真の解説〉

- ①パンの丸め方のコツを教わりました
- ②パンが発酵する間小麦畑を見学
- ③パンの試食をしながらパン作りへの思いを伺いました
- ④ふっくら焼けたパンのいい香り。小麦の香ばしさが広がります





### 「生活クラブエナジー」の説明会に参加して

#### 以下のことを知りました

- ①生活クラブエナジーの発電源は全て自然エネルギー。
- ②発電源が明らか。(電気の自由化をしてから色々な会社が電気を供給していますが、発電源があきらかになっていない所が多いとのこと)
- ③「生活クラブが扱うものは全てどこでどんな風に作られたものを知ることができる」という点では、カタログに載っている食材と一緒。
- ④電気料金プランは、東電の重量電灯Bのプランと一緒に。
- ⑤eco企業として有名な「Patagonia」は上記①②を評価して、店舗の電気は生活クラブエナジーを利用している

★★電気を利用しないで生きる選択は難しいけど  
電気の供給会社を選ぶことができる今、  
どこで電気を買うかを再考してみませんか?★★

環境委員 T.I.

### 「片岡輝美さんのお話会」7月5日(金)

10時～

※牛久で行われた講演がととてもよく、県央の人にも聞いてもらいたいということから開催されます。自ら考え、行動している片岡さんのお話を聴きにきてください。

### 「省エネセミナー」あります

7月16日(火)10時～

あなたの家の電気の契約アンペア数は何ワットですか? 勧められるがまま大きなワット数で契約して家族が減って利用数が減ってもそのままの契約になっていませんか? 先ずは今の生活でどの位の電気を消費しているか「アンペアダウンゲーム」をしながら知って、省エネを考えよう。ぜひ参加してね。

### たすけあい委員会より

#### フードバンク ～子ども支援プロジェクトに協力を!～

＝消費期限が2か月以上の常温食品の提供呼びかけ＝

「子どもの貧困」は深刻で、6人に1人とされています。学校給食に栄養摂取を頼る子どもたちにとって、夏休み期間中の食の確保が大きな課題となっています。

水戸センターでは玄関にドラム缶型の「きずなボックス」を常設していますが、特に今回は「子ども支援プロジェクト」として、6/17～30まで夏休みに向けた食品提供の呼びかけをします。

お米、レトルト食品、缶詰、飲料水、お菓子、ふりかけなど。センターに直接届けて頂くか、委員会やイベント参加する組合員にエコロで持ち込みをお願いしたり、ホットライン電話相談もできます。

★お問い合わせは水戸センターまで

### エコロ事例集

使いやすいエコロを目指して  
毎月事例を紹介しします

「子どもの幼稚園での PTA 活動参加時。いつもは連れて行くけれど今回は役員会。仲良くしている組合員さんに託児をお願いしたら心良く引き受けてくれた。家を出てから帰るまで2時間ケアしてもらった。エコロ申請書に必要な事項を書いて、配達時担当者に渡した。」

\*エコロ審査をたすけあい委員会で行いますので、給付までに2か月ほどかかります。

### エコロや日頃困ったときの相談窓口

#### 「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

### 《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 分前までにきてください。

☆ケア者(組合員)はエコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなか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ので、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。

### 地域くらぶ出展「梅雨フェス」を開催しました (6月1日(土))

★★くらぶが始まって2年、県央ブロックでは約 30 の  
地域くらぶが活動しています★★

昨年度秋の開催に続き地域くらぶ主体の「梅雨フェス」を行いました。今回は「丸エビ倶楽部」、「かがやき」、「ハートケアセンターひたちなか」の3生産者も参加してマルシェに彩りが加わりました。

出展者の活動表現や、来場者と参加者の交流の場にもなって、組合員の視点で作り盛り上げたイベントでした。

梅雨フェス実行委員会 R.I.



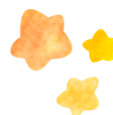
演奏と朗読の会。みんなも一緒に歌います

### お知らせ

個別配送を担当しておりました、(企)ワーカーズ・コレクティブ はあもにい(県央ブロック)は、5月末日をもって解散し、6月からは生活クラブの雇用となりました。これまで(企)ワーカーズ・コレクティブ はあもにいを応援して下さったみなさま、ありがとうございました。これからは、生活クラブ配達スタッフとして、今までと変わらずに消費材をお届けし、また、生活クラブの情報をお届けしていきます。これからも、どうぞよろしくお願ひします。 はあもにい(県央ブロック)一同



# 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29日(土) 30日(日)	<b>展示会&amp;マルシェ</b> 夏の上質な一品を探しにぜひご来場ください マルシェでは茨城単協独自品生産者の消費材などを販売します ☆フードバンクの「きずなBOX」も設置しますのでご協力お願いします	無	水戸センター 無料	展示会 実行委員会
7月4日(木) 10時~12時	<b>日東珈琲生産者交流会</b> 美味しいコーヒーの入れ方をコーヒーの専門家 (日東珈琲)に教えていただきます。cafe かわまた のお菓子付き) *申し込み人数により抽選になる場合があります	*	水戸市大塚町 cafe かわまた 500円	拡大戦略会議
7月5日(金) 10時~12時 30分	<b>片岡輝美さんと3・11を振り返り東海第2原発を考えよう</b> 生活クラブふくしまの組合員でもある片岡さんにお話を伺います。 福島第1原発見学ツアー参加者の報告会も同時開催	限定 5名	水戸センター 無料	環境委員会
7月8日(月) 10時~15時	<b>JFSA ファイバーリサイクル~JFSAメンバーとランチ交流会&amp;仕 分け体験~</b> 体験は1時間だけでもOK! ※ランチ代300円(補助あり)	要 相談	水戸センター ※	環境委員会
7月9日(火) 11時~16時	<b>「稽古場 風」9の日キャラバン</b> 生活クラブの食材で夏のランチ(シェ フ自慢のピシソワーズとトマトの冷製パスタ)300円 お友達と来場された方 にはプレゼントあります!	無	水戸市新荘3 丁目 無料	県央ブロック 拡大戦略会議
7月10日(水) 16時~17:30	<b>日本の米文化の未来を考えよう!</b> 「遊 YOU 米」と「げんき米」の生産 者とともに考えましょう	無	水戸センター	消費委員会
7月11日(木) 10時~12時	<b>エコロコーディネーター&amp;ケア者の集い</b> 組合員同士がお互い 様でつながれるよう、まずはみんなでエコロについて話しましょう ※ひたちなか市市毛コミュニティセンター	要 相談	※ 無料	たすけあい 福祉委員会
7月12日(金) 10時~12時 30分	<b>2019年度春“ようこそ!生活クラブの会”</b> 3月~6月加入の方へ のウェルカムパーティーですが、生活クラブをおすすめしたいお友達と一緒 ならどなたでも うえるかむ!です	要 相談	水戸センター 無料	運営委員会 & 拡大戦略会議
7月16日(火) 10時~12時	<b>ストレスがたまらない「省エネセミナー」</b> アンペアダウンカードを 使って省エネを学ぼう 講師:株生活クラブエナジー 船水香さん	限定 5名	水戸センター 100円(資料代)	環境委員会
7月17日(水) 10時~12時	<b>知っておくときっと役立つ これからも自分らしく生きるために ~傾聴~</b> 子供から高齢者まで役立つ話の聞き方について学びます ※「たすけあいホットライン」に相談してください	※	水戸センター 200円	福祉事業準備 チーム
7月18日(木) 10時~12時	<b>エコロコーディネーター&amp;ケア者の集い</b> 組合員同士がお互い 様でつながれるよう、まずはみんなでエコロについて話しましょう	要 相談	水戸センター 無料	たすけあい 福祉委員会
7月26日(金) 10時~12時	<b>ライフプラン講座「相続が変わる!」~争続にならないための相 続~</b> 他人事ではない身近な問題をわかりやすく! 人気の講座です	要 相談	水戸センター 200円	たすけあい 福祉委員会

☆ 託児のルールは3面をご覧ください

※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。

