

## イベント情報&お知らせ

# 県央ブロックニュース

県央B1月末組合員数	
水戸	: 927
ひたちなか	: 489
笠間	: 99
那珂	: 97
東海	: 46
その他	: 71
合計	1,729名

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  
2020年2月24日  
No.667

本紙は1ヶ月間保管してください。

梅も見頃を迎え、春はもうすぐそこまで・・・

あっぱれはればれ育ち野菜を使ったお料理で心と体に癒しを。

管理栄養士の組合員と食育講座(効率の良い栄養の摂り方と添加物について)が大好評な中行われました。ホットなイベントをご紹介します。

## はなのわ幼稚園 食育講座報告

～～効率の良い栄養の摂り方と添加物について～～



1/28(火)、ひたちなか市のはなのわ幼稚園(共催)のホールにて、食育講座「効率の良い栄養の摂り方と添加物について」を開催しました。

県央ブロックとして初めて行う幼稚園保護者向けの食育講座でしたが、はなのわ幼稚園の保護者20名、生活クラブ組合員8名、ゲスト2名と多くの方にご参加いただきました。

テーマ1 : 「効率の良い栄養の摂り方」

最初に、管理栄養士の組合員Hさんから、より効率よく栄養が摂れる食べ合わせを具体的に紹介してもらいました。参加者からの質問でもわかりやすい説明で、とてもためになるお話でした。

テーマ2 : 「おいしそうなソーセージにはウラがある」

ウィンナーなどに入っている亜硝酸塩はなぜ悪いのでしょうか？毎日の食卓でもよく利用されるウィンナーを例にとり、知っておきたい食品添加物のお話を実験を交えながらお伝えしました。



亜硝酸テストを使って  
亜硝酸を“見える化”

テーマ3 : 「おふくろの味はみな同じ?!～だしの話～」

“だし”は何を使っていますか？「おふくろの味」につながる“だし”。昆布や鰹節、煮干しでとった“だし”を飲み比べてもらい、成分表示の見方等の詳しく説明を行いました。



参加者のみなさんのアンケートには、「友だちにも伝えたい」「紹介された添加物がなぜ悪いのかがよく分かった」などの感想もたくさんいただきました。私たちが毎日生活する上で大切な『家族の健康を守るため』の知恵を、ひとりでも多くの方々に知ってもらいたいと改めて感じました。

今後も、法人会員になっている幼稚園に食育講座の案内をしていきたいと思っております。



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HP用



## 消費委員会より

### 丸エビ倶楽部 野菜生産者交流会 報告 ～野菜選びの基準 新鮮さと農薬について～

#### 野菜作りのプロから学ぶ体のための野菜選びをテーマに

2/14（金）、丸エビ倶楽部で「あっぱれ」「はればれ」野菜を作っている生産者を招いて、安全安心な野菜づくり、それを持続することの難しさ（生活クラブの基準はとても厳しいので、基準を守った野菜づくりは手間がかかるそうです。）などの話を聞きました。今回は親から農業を引き継いだ若い生産者も参加していて、「あっぱれはればれ育ち野菜おまかせ4点セット」を予約する、毎週野菜を注文する、など、わたしたちが食べ続けることで、これから先もずっと安全安心な野菜づくりを続けることの支えになると話していました。

#### 参加したみなさんの感想をご紹介します

- 後継者の方が育っていらっしゃることを知り、ホッとしました。
- 生産者の顔が見れるとやはり安心します。思った以上に講義だったけど、現状、内情はよく分かりました。
- 生産者の方の生のお話、実際の野菜作りの様子を聞くことができ良かったです。
- 生産者さんのご苦労（プライドの強さ・ポリシー）を感じました。安心して野菜を食べられます。
- 大切に料理して無駄にしないようにしたい、苦労して作られた野菜を大切に、規格外・虫食いでも食べたいという声もありました。

●安全な野菜を持続して、次世代にまで食べられるように協力していくことの大切さを感じました。



旬の野菜を使ったランチ

#### 県央ブロック総会、代議員募集のお知らせ

生活クラブは「食の安全」「環境問題」「地域でのたすけあいの輪を広げる」など、意志ある組合員が企画・運営する様々な活動によって成り立っています。

ブロック総会は、今年度の組合員活動を振り返り、その成果や課題をもとに作られた来年度の活動方針や事業計画を決定する場です。

代議員に立候補される方は、県央ブロックの理事、もしくは水戸センターまでご連絡ください。

##### 【県央ブロック総会】

日時：5月21日（木）10:00～12:00  
 場所：水戸センター  
 代議員定数：35名  
 選出締切：4月17日（金）

#### 地域くらぶからのお知らせ

◆地域くらぶ・原子力防災を考える会@茨城より◆

#### 複合災害からいかに身を守るか ～原子力防災を考える集い～

講演：崎山 比佐子 氏  
 日時：3月21日（土）13:30～16:30  
 場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館 会議室  
 参加費：500円

◆地域くらぶ・チームさくら台より◆

#### 講演会 子どもと甲状腺と福島「県民健康調査」 小児甲状腺がんのかけで何が起きているか

講演：白石 草 氏  
 日時：3月15日（日）14:00～16:00  
 場所：エスカードホール  
 資料代：500円

## 環境委員会より

## ゲノム編集学習会 報告

1月17日水戸センターで「ゲノム編集食品とは？何が問題か？」を開催し39人の参加があり、講演会後には参加者から活発な質問も出され、皆で考えるきっかけとなりました。

報道では素晴らしい技術！と持ち上げていますが、何となく不安がありました。去年のつくばでの前田さんの講演を再度聞くことが出来、危険な部分の理解が深まりました。つくば講演(単協環境委員会)のDVDが借りられます。



## たすけあい・福祉委員会より

### お金の相談お茶会・報告

地域くらぶ「ライフプラン向上くらぶ」主催で、1月22日、お金の相談お茶会を開催しました。まず前半40分間ファイナンシャルプランナーの資格を持つ組合員の伊東さんが「で、結局どおすりゃいいの？『老後2,000万円不足！』問題」をプレゼン形式でセミナーを行い、後半1時間を質疑応答とその他気になるライフプランの相談としました。

ちょっと固くなりがちな内容でもリラックスした雰囲気でき楽しく学ぶことができ、あらためて地域くらぶならではの良さを確認しました。

### エッコロ申請書は できるだけ早く出しましょう！



エッコロでケアをお願いしたり、ストック購入などがあつた時は、速やかにエッコロ申請書に記入してセンターに提出してください。原則**60日以内**に申請することになっています。うっかり出し忘れたり、60日以上経過して申請すると給付されなくなりますので、出来れば当日中にエッコロ申請書の記入をお勧めします。なお、申請後に委員会で審査が行われ、翌々月もしくはその翌月に給付となります。引落明細と一緒に給付のお知らせが入りますので、ご確認ください。

### 認知症サポーター養成講座・報告



2月3日、水戸市南部第一高齢者支援センターから講師をお招きし、講座を実施しました。「認知症になっても、周囲の理解や手助けで穏やかに暮らしていくことができる。そのために地域の皆が認知症についてもっと理解することが大事」ということです。参加者の皆さんの感想をお届けします。

楽しみながら大切なことを学ぶことができました。知らなかったことによる不安が解消され、より身近なこととして目をそらさず考えられるようになったと思いました。

認知症のこと、見守り方、対処法などでもわかりやすく教えていただきました。自分になった時、家族や親族、近所の人の見守りについて、自信ができました。

◇とてもわかりやすくお話しただいて、理解することができました。紙芝居が良かったです。認知症でも、人の役に立ちたいと思うこと、迷惑をかけたくないと思っていることを知ることができ、改めて認知症を理解して接することが大切と思いました。



### エッ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

### 茨城単協Twitter

フォロー＆拡散よろしくお祈いします！  
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。



### 《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)はエッコロで見つめます。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ので、「たすけあいホットライン(TEL 070-3937-5004)」で、個人宅での託児ケア者を探してください。



# 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
3月 未定 10:30~11:30	<b>KUMIのらくらく体操</b> (自主練習会 注)講師は不在) 1/31のビデオを見ながら練習します。講師のレッスンを一度でも受けた方は参加OK	限定5名	水戸センター 500円	地「KUMIの楽々体操」
3月2日(月) 10時~15時	<b>ファイバーリサイクル仕分け体験&amp;JFSA 交流会</b> 半日参加もOK 交流会はランチを食べながら(希望者)	無し	水戸センター 無料	環境委員会
3月5日(木) 10時~12時	<b>集まろう「地域くらぶ」交流会</b> 日頃の活動のアピールや、情報交換をしましょう。地域くらぶに興味のある方(組合員でない方も)大歓迎!	要相談	水戸センター 無料	運営委員会
3月9日(月) 11時~16時	<b>「風と遊ぼう」</b> 生活クラブの消費材を使った美味しいコーヒーとシフォンケーキを用意してお待ちしています。革のコサージュなど販売あります	無	稽古場小さい風 水戸市新庄3丁目/無料	地「風と遊ぶ会」
3月12日(木) 10時~12時	<b>次年度方針意見交換会①</b> 県央ブロックでは組合員の意見をもとにした方針に沿って活動しています。みんなで一緒に考えていきましょう	無	水戸センター 無料	運営委員会
3月13日(金) 10時~12:30	<b>たっぷり野菜で一汁一菜~栃木開拓農業協同組合~</b> 生活クラブの野菜は減農薬が基本。市販の慣行栽培野菜との違いなどを野菜作りのプロから学びます(旬の野菜を使ったランチ付き)	限定5名	水戸センター 500円	消費委員会
3月15日(日) 14時~16:25	<b>講演会 子どもと甲状腺と福島「県民健康調査」~小児甲状腺がんのかけで何が起きているか~</b> 講師:白石草さん(OurPlanet-TV 代表) ※エスカートホール(牛久市牛久町280 JR牛久駅西口駅ビル4階)	無	※ 500円 (資料代)	地「チーム桜台」主催:環境学習同好会
3月17日(火) 10時~12時	<b>Welcome Party~ようこそ生活クラブへ~</b> 7月以降に加入した方対象(別途案内チラシをお届けします)。組合員でないお友達と一緒にの参加なら対象者でなくても大歓迎!	限定5名	水戸センター 無料	運営委員会
3月21日(土) 13:30~16:30	<b>「東海第2原発・原子力防災を考える集い(仮題)」~崎山比早子氏講演会~</b> 複合災害からいかに身を守るか ※ザ・ヒロサワ・シティ会館(茨城県民文化センター)	無	※ 500円	地「原子力防災を考える会@茨城」
3月24日(火) 10時~12時	<b>次年度方針意見交換会②</b> 県央ブロックでは組合員の意見をもとにした方針に沿って活動しています。みんなで一緒に考えていきましょう	無	水戸センター 無料	運営委員会
3月26日(木) 10時~12:30	<b>シニア向けビオサボ講座</b> 「人生100年時代・いつまでも元気に自分らしい生活をするために」を食生活の観点から学びます	要相談	水戸センター 無料	拡大戦略会議
4月15日(水) 10時~12:30	<b>日東珈琲生産者交流会@稽古場 風</b> 美味しいコーヒーの入れ方を学びます。森のコーヒーと市販のコーヒーはこんなに違う!がわかります	無	稽古場 風 (水戸市新庄) /500円	運営委員会

《託児ルール》は3面です

※ご記入いただきました個人情報、生活クラブの活動以外には使用致しません。

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:
〔託児希望の場合〕 お子様のお名前: (フリガナ)		(男・女 才 ヶ月)
一緒に参加する組合員以外のお友達のお名前:		電話番号:
〔託児希望の場合〕 お子様のお名前: (フリガナ)		(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。

