

県央B10月末組合員数	
水戸	: 947
ひたちなか	: 510
笠間	: 99
那珂	: 102
東海	: 44
その他	: 74
合計	1,776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
TEL291-8280
2020年11月16日
No.674

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

現在、県央ブロックで個別配送があるエリアは水戸・ひたちなか・笠間（一部のみ）・那珂（一部のみ）で、順次エリアを拡張しつつあります。これまで班配送のみであった東海エリアでは以前から個配希望の声があり、2020年度5月のブロック総会で個別配送導入を検討する提案が承認されました。東海エリアの組合員の皆さんには、個別配送導入に関するアンケートを現在実施中です。その回答を基に、今後どうしていくかをみんなで一緒に考えましょう。

組合員が個別配送を希望しても、配達ルートから大きく離れていたり、そのエリアの組合員数が少ないと個別配送の実現は難しくなります。

そこで私たちがまず最初にできることは、

東海エリアに生活クラブの仲間を増やすことです！

現在東海エリアには45人の班組合員がいますが、個別配送をスタートさせるためにはあと30人の加入が必要です。これは班からの移動を促したり、班を減らすことではありません。班と個配の両方の人数合計が75人以上になることが目標です。

個配で自宅に食材が届くのは助かるわ

班には班の良さ、楽しさもあるのよね

どちらか選べるのはいいね



伝えたい！消費材の良さ

「家族や自分の健康に気をつけたい」人が、利用したい！と思える食材です。

東海エリアのお友だちに

生活クラブを紹介しよう！

★「お友達紹介チラシ」に記入、または水戸センターにご連絡ください。ポスティング協力も募集中です

毎月配布される県央ブロックニュース。リサイクルで返却してしまってもホームページで最新号から過去に発行されたものまで見られます。

「生活クラブ茨城」で検索

→ 組合員メニュー → ブロックからのお知らせ

→ ブロックニュース・イベントカレンダー → 一覧

→ 県央ブロックニュース・イベントカレンダー



生活クラブ茨城ホームページ用



アカウント：
@seikatsu_ibarak

げんき米を土鍋で炊く！

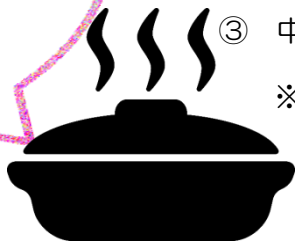
★炊飯器に戻れなくなる
美味しさ実感中。

《炊き方》

- ① お米を研いで30分ほど吸水
(お水はかぶるくらいの量でOK!)
- ② 吸水が終わったらいったん水を捨て、米をざるにあげる。
- ③ 中火10分で沸騰→中弱火→火を止めて10分蒸らす。

※ガス・IH、使う土鍋によって加熱時間や火加減は変わりますので、ご家庭によってよい炊き加減を見つけると、好みのオコゲも楽しめます！
消費委員 N

#げんき米【新米!】を
#生活クラブの土鍋初心者が
#炊いています！



ウチは沸騰加減がわかりにくい土鍋なのでGoogleアラームを10分ごとにセットしています！



選ぶ・守る・食べる 生活クラブの牛肉

選ぶ

草食動物である牛に合う牧草をたっぷり食べさせます(肉骨粉・動物性油脂は与えません)。人間には消化できない牧草をたっぷり食べて栄養たっぷりの牛乳やお肉をつくってくれます。

牛肉に残留する発がん性の不安のある成長ホルモン剤や体内に耐性菌ができる不安のある抗生物質などは投与しません。

飼料はNON-GMO、非遺伝子組み換え、ポストハーベストフリー(収穫後に農薬などを散布しない)のとうもろこし・大豆かすなどを使用します。

牛にストレスを与えないよう牛舎は清潔なオガクズの床と麦ワラのベッド。仲良しグループごとに分かれて暮らします。

守る

生活クラブでは乳牛のホルスタインのオスを肉牛にしています。生まれる子牛の半数はメス、半数はオスです。メスは乳牛に、お乳の出ないオスは肉牛になります。牛乳を飲む人がいないとメスを減らします。同時にオスも減り肉牛農家は肉牛を育てることが出来ません。

生活クラブのために手間と愛情をかけ育てられた安心安全な牛4,800頭/年のうち、生活クラブで利用した頭数は3,200頭(67%)です。残った肉牛約360t分は一般の市場に回され安く買いたたかれます。牛肉の利用が減ると収入も減り生産者は酪農を続けられなくなります。

食べる

健康に育てられた赤身牛肉

牛肉には必須アミノ酸、ヘム鉄、亜鉛、ビタミンなど美容と健康維持に欠かせない栄養素がいっぱい！ しかも低脂肪、低カロリーでとってもヘルシー。成長期の子どもの貧血予防に!! 酸化を防いでアンチエイジング。がん、うつ病、認知症予防。悪玉コレステロール減少。など病気を予防する健康食品！

生活クラブの組合員のうち1年間に一度でも牛肉を利用した人は25%、4人に1人だけです。約1年半愛情を込めて大切に育てられた命、貴重な生活クラブの牛肉をたくさんの組合員で大切にいただきたいですね。

高いと思われがちな牛肉ですがひき肉・バラスライス・スネなどはリーズナブル！ (価格は税抜き)

★牛ひき肉 500g 1,458円

★冷凍牛丼用スライス 280g 1,008円

牛肉の美味しさが詰まったハンバーグ 10個分

4人家族なら1人252円で牛丼が食べられます

★冷凍牛肉くるっと切り落とし 500g 1,754円
薄切り肉がカール状に。中に色々詰めて簡単肉巻き

★スネ肉はコトコト煮込んでシチューに

班を作いませんか？ 班に入いませんか？

班（3人以上で成立、4人以上で割引あり）は、消費材が買いたい！と思った人が友達やご近所の方に生活クラブを紹介してその人たちに声をかけて作ります。すでにあるご近所の班を紹介してもらって入る方もいます。

班のいいところってなんでしょ？

食を通じて人と繋がる事が出来ること

食に対する考え方が一緒だと会話も弾みます。お料理の仕方を教えてもらったり、消費材の貸し借りも仲良くなればできます。個別配送の方も、お友達を誘って生活クラブを気に入ってくれたら「班になる」って選択もあるんです。仲良しさんと班を作れば最初から仲良しですから楽しいことまちがいなし！

**4人以上の班で購入すれば

4%引きで買えること**

子育て中は沢山食べるので食費も大変。月2万円の購入だと800円の割引になります。一部割引にならない消費材もありますが、食品でこの割引ってうれしくないですか？



★お互いさまのたすけあい『エッコロ』の「班結成を応援するしくみ」を活用すると、班をスタートするときに購入した大型ストッカーの代金がエッコロ申請で給付されます。



友人たちと毎週一回繋がることもできる「班」。一度検討してみませんか？

班を作りたいと思ったらまずは「たすけあいカフェ(※)」を開いてみては？ 班についての色々を班組合員が説明に伺いますよ！

※「たすけあいカフェ」はこんな時に出来ますよ〜

新型コロナの影響で人と会う機会が少なくなっていますが、一人で悩んでいませんか？ 誰かと話したり、話を聞くことで気持ちが楽になるものです。

例えば「子育てについて」、「老後の生活」、「ご近所の生活クラブに入っている方と知り合いたい」「困った時の相談相手が欲しい！」、「班を作りたいと思っている方」などが利用できる「たすけあいカフェ」。たすけあいをテーマに3人以上(組合員以外の参加もOK)集まればできます。

1,000円までエッコロから給付されるので、お茶やお菓子代、会場費などに使えます。新型コロナ対策でSNS(ZoomやLINEなど)を活用したり、3密対策をして喫茶店や公園で集まるなど工夫してみてください。詳しくはエッコロガイドか生活クラブ茨城のホームページをご覧ください。やりたいけれど知り合いがないという方は、「たすけあいホットライン」に電話してください。エッコロコーディネーターと一緒に考えて繋いでくれます。

ぷち薬膳

来る冬に備えましょう！

秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？ 茨城が生産高

日本一。イガイガに包まれたあの果実といえば、そう、栗ですね。



薬膳では、栗は五臓の「腎」を高めると言われています。腎は持って生まれた生命力を宿し、体を温める、生殖を司る、水の巡りや呼吸を調節するなどの働きがあります。寒い冬を乗り切るには腎の働きが欠かせません。晩秋の今からそれを高めておくことが大切です。腎を高める食材は、栗やくるみなどの木の実やゴマ、ラム肉、エビ、海藻類など。特に木の実は、間食に手軽に取り入れることができます。

生活クラブの消費材では、「天津むき甘栗」があります。焼き栗は日本の栗では作れないため、中国河北省の契約農家で栽培され、中国の工場で加工されているそうです。もちろん生活クラブの基準に則して生産されているため、安心です。「黒糖くるみ」もおすすです。有機認証を受けたカリフォルニア産くるみに沖縄県産のサトウキビが原料の黒糖をからめたお菓子です。黒糖は体を温めるとされていて、冬には積極的に食べたいです。

腎の機能を高めておくと、骨が丈夫になり、腰痛にもなりにくいと言われています。いずれも通年取り組みがありますので、日常的に食べるとアンチエイジングになります。気をつけるのは食べすぎないこと。木の実はカロリーが高いので、丁寧に作られている消費材ですから、少しずつ大事に召し上がってください。腹八分が健康の秘訣です。

甲状腺検査報告会 オンライン開催

2011.3.11 福島原発事故以後、2012 年度から福島と他地域の比較の為、甲状腺検査に取り組んでいます。毎年検査のご協力ありがとうございます。

今年は新型コロナウイルスの影響で検査数は減っていますが、来年は事故から10年を迎えます。3.11を忘れない活動の1つとして多くの方の参加をお待ちしています。

★今回はオンラインにて、生活クラブの検査活動を当初から見守って下さっている北海道の松崎医師の講演(40分)と、検査活動報告他が行われます。

日 時 12月4日(金曜日) 13:30~16:30

場 所 水戸センター

事前申込制ですので、参加希望の方は水戸センターまで
電話またはFAXでお申し込みください。

500mlビン返却 キャンペーン

11/27までやってます!

抽選で全国で2200人に
キャップが簡単に取れるよう
になるグッズが当たります!
当たったらラッキー!!!
何回でも応募できます。



応募
待ってます☺

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

注) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
エコロケア依頼については一部対応が難し
いこともあります。

~たすけあい・福祉委員会からのお知らせ~

生活クラブ共済連ホームページが新しくなり、「生活クラブオリジナル共済“ハグくみ”」がネットで加入できるようになりました。

詳しくは「生活クラブ ハグくみ」で検索
または下のQRコードからご覧ください。

配達職員・スタッフにも
お気軽にお問い合わせください。



ポスティングしながらお散歩しませんか?

今年も残すところ1か月とちょっと。なんか怒涛の一年でしたね。
年末に向けて引き続き生活クラブチラシのポスティング募集中です!
ご自宅の周りでも、離れた場所まで足を伸ばしてもOKです。申込書に枚数、
ポスティングするだいたいの場所(例:水戸市酒門 ヤマト周辺など)を書いて
配達便で申し込んでください。翌週以降の配達時にチラシをお届けします。

- チラシはポストに入れやすい大きさに折ってください。
- 新型コロナ感染防止のため、対面での手渡しは避けてポスティングのみでお願いします。
- 雨に濡れたチラシを入れると他の郵便物が濡れて苦情のもとになりますので、
雨の日のポスティングはやめましょう。



※ご記入いただきました個人情報は、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

ポスティング用チラシ申込書

お名前	配達コース ・ 組合員番号	日中繋がりがやすい連絡先
希望枚数	ポスティングする場所	