

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          | : 947  |
| ひたちなか       | : 505  |
| 笠間          | : 95   |
| 那珂          | : 102  |
| 東海          | : 44   |
| その他         | : 76   |
| 合計          | 1,769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  
2021年2月22日  
No.677

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

東海村への個別配送が始まります。

東海村のお友だちを紹介してください！

4月から東海村への個別配送がいよいよスタートします！

1コース増やすためには、新しく加入する方が30人必要です。

紹介や問い合わせから、現在、15人の方の加入が決まっています。

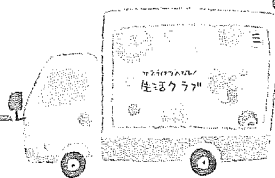
健全な配達コース運営のためには

**あと15人の加入が必要です!!**

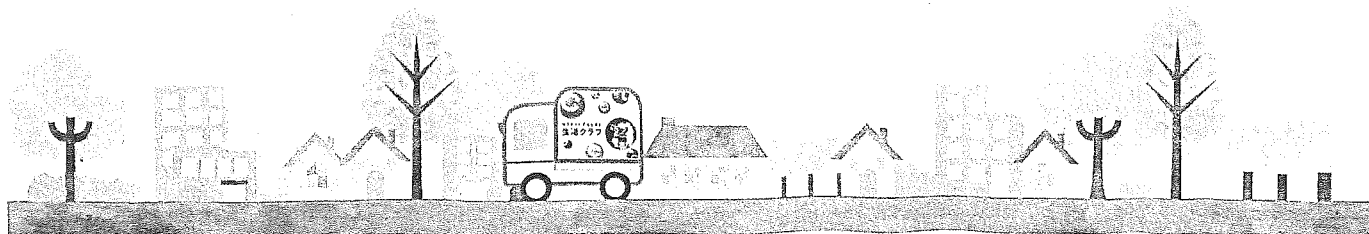
紹介していただける方は、水戸センターまでご連絡ください。

\*500円お試しセットや無料サンプルのご案内をいたします。

\* 電話番号 029-291-8280 \*



\* 東海村以外にお住いのお友だちの紹介もお待ちしています。 \*



# 生産者グループきばるの「甘夏みかん」の取り組みが始まります

2月4回週(2/22～)～3月4回週(～3/26)



## 甘夏みかんゼリー

(材料)

- 甘夏みかん(2～3個)、ビートグラニュー糖(70g) 粉寒天(小袋4g…1袋)、水(500g)

(作り方)

- 甘夏みかんの薄皮をきれいにむいておく。
- 鍋に水500ccと粉寒天を入れ火にかけ、ゆっくり混ぜながら煮溶かす。(沸騰したら火を弱め3分くらいが目安。)
- 粉寒天が溶けたらビートグラニュー糖を入れ、溶けたら火を止める。
- バットや大きめのタッパーに、好みの大きさにした甘夏みかんを入れ、③を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。
- 固まったら、器に取り分ける。

## 甘夏みかんのちらし寿司

(材料)

- 甘夏みかん(1～2個)、酢飯(2～3合分)、きゅうりの塩もみ(1本分)、なばなのおひたし(適宜…よく汁気を絞って)、鮭のほぐし(適宜)

(作り方)

- 甘夏みかんの薄皮をきれいにむいて、程よい大きさにし(一房を3つに分けるくらいが目安)、きゅうりの塩もみも一緒に酢飯に混ぜ込む
- ①をお皿に盛り、なばなと鮭のほぐしをきれいに飾る  
※酢飯に混ぜる具、上にのせる具はお好きなものでOK!  
水菜や大葉、スモークサーモンや生ハムもおすすめ。  
酢飯は消費材の「ちらし寿司の素」を使うとさらに豪華!

## おすすめごはんレシピ

### 《さば缶おこわ》 by Uさん

- (材料) さば水煮缶 1缶、もち米(3合)、しょうが(一かけを薄切り)、万能だし(大さじ1)、白だし(大さじ1)、酒(大さじ1)

(作り方)材料を炊飯器に入れてスイッチON!

★お好みで切り干し大根やきのこを入れてもおいしいです!

※1月11日～配布した「おすすめごはんレシピ集」未掲載レシピです。

## オンライン生産者交流会

いずれも前日までに、お申し込みのメールアドレスにzoomの招待URLを送付します。

### 牛久ブロック主催 ㈱オルター・トレード・ ジャパン生産者交流会

開催日: 3月5日(金)

10:15～11:45

下記のQRコードからお申し込みください。

締め切り:  
3月3日(水)



### 県南ブロック主催生産者交流会

知っていますか?

### 「あっぱれはればれ野菜」

開催日: 3月24日(水)

10:00～11:30

下記のQRコードからお申し込みください。

締め切り:  
3月19日(金)



## プチ薬膳

### 「春を感じて」

今年の立春は2月2日でした。124年ぶりだそうですね。冬至の頃と比べると、昼の長さが約1時間長くなりました。昼の長さに合わせて、少しずつ活動を増やしていくと良いですね。

さて、生活クラブで春の訪れを感じさせるものといえば、やはり、熊本県水俣の生産者グループきばるの甘夏みかんでしょう。柑橘類はたくさんの取り扱いがありますが、きばるとは古くからのおつきあいだからでしょうか。消費材名は「甘夏みかん」。この甘夏は減農薬栽培で、皮まで使えるのが特徴です。

薬膳では、五味(甘味、苦味、辛味、酸味、塩味)それぞれに効能があります。



甘夏の果肉は甘味と酸味。春には酸味をとるのが良いです。春は五臓の「肝臓」の機能が盛んになります。肝臓は精神状態に影響を与えるので、肝臓の高まりは興奮状態を招きます。春になるとそわそわした感じになることがあります。これを押さえるのが酸味です。甘味は気を補います。気とはエネルギーのようなもの。活発に活動するために、積極的に取り入れたいです。酸味は取りすぎると胃腸を傷めますが、それを予防するのが甘味。甘夏は酸甘のバランスが抜群です!

そして皮の独特の香りが気を巡らせます。気が滞ってしまうと、エネルギーが全身に運ばれませんし、精神状態も滞ってしまいます。また、皮の苦味は毒を排泄します。秋冬に体にたまった毒を排泄させましょう。温州みかんの皮を干して1年以上置いたものは、漢方薬に使われる陳皮ですが、甘夏の皮でも同様の効果が得られます。陳皮の効能は、おなかの張り、食欲不振、胸の詰まり感、咳・痰などです。皮を食べるならピールやマーマレード、干したものを紅茶にいれると薬膳茶、お風呂に入れると入浴剤になります。

鮮やかなオレンジ色の甘夏みかん、見ているだけで元気が出ます。そして、爽やかな春の味覚を味わってください。



## 地域くらぶ「電磁波を考える会」より

私たちは電磁波が身体に影響することを心配する仲間が集まり勉強会をしています。例えば、化学物質過敏症の人は電磁波の影響を受けやすいといわれている。電磁波は携帯電話をはじめとして色々なところから発生している。電磁波は見えないけれど存在している。など電磁波全般についてや、気を付けたいことなど少しずつ発信していきたいと思います。

## 「あと4年、未来を守れるのは今」キャンペーン ～「化石燃料も原発も使わない、持続可能な再エネ 100%の気候・エネルギー政策を求めます」～

環境と未来を守るための署名にご参加ください。

下記のサイトでオンライン署名ができます。

★生活クラブ連合会ホームページ→『ニュース』→署名

★「あと4年、未来を守れるのは今」で検索。

署名の詳細はそれぞれのサイトでご確認ください。

## 2020 フードバンク冬休み子ども支援プロジェクト ボランティア活動報告

=12/15(火) フードバンク茨城・水戸事務所(水戸市元吉田)にて=

「子ども支援プロジェクト」は学校給食のない長期休暇に、食に困っている世帯の子どもたちへ食をプレゼントする活動です。生活クラブ茨城では「たすけあい通信」で食品の提供を呼びかけたところ、水戸センターには101.8kgもの寄付がありました。ご協力ありがとうございました。

12/15は感染拡大防止の対策を取りながらの作業でしたが、県央ブロックからはフードバンクチームメンバーが参加し箱詰め等を行い、支援団体や社会福祉協議会を通して精米・食品を134世帯の子どもたちに届けることができました。このプロジェクトはフードバンク茨城と協同組合ネット、茨城県生活協同組合連合会の共催で、県内の生協や団体が広く連携・協力して行われる活動です。

今回は水城高校インターアクト部や茨城大学の学生ボランティアの参加もあり、手作りのメッセージカードをつけるなどそれぞれの思いを持って活動してくれました。若い世代が、地域社会の問題に気づき自分たちで取り組むという行動力に感心し、社会を明るく変えていける可能性を感じました。

今食料支援が必要な方々は増えていますが、フードバンクには多くの個人の方々や企業・団体からの食品や寄付金が寄せられて、地域からの「困っている人を助けたい」という思いが活動の力強い支えとなっているそうです。食品だけでなく「地域の中で共に支え合って生きましょう」というメッセージも届けられたらよいなと思いました。

<お知らせ>

◆水戸市役所消費生活センターと市民センター19箇所に新たにきずなBOXが設置されました。引き続きフードバンク活動にご協力よろしくお願ひします。  
フードバンクチーム I.



## 「生活と自治」を読んで

コロナ感染予防のためマスク、消毒、距離を取りメンバー5人での話し合い。

\*11月号、元朝日新聞記者稲垣えみ子さんの「原発のない生活はできるのか?」冷蔵庫やめました の感想。  
稲垣さんは原発事故後、原発がなくても生きていける社会を目指していかなければとの思いから冷蔵庫や洗濯機を辞め、なんとひと月200円以下の電気料金の生活を実践しているすごい方です。独身だからできる部分もありますが原発に反対するならば、私たちも毎日の暮らし方を見直し、少しでも無駄な電気を減らしていこうと思いました。

\*東京新聞記者片山夏子さんの「ふくしま原発作業員日誌」についてのレポートを読んで。

コロナ禍で福島原発関連のニュースが少なくなっていました。去年の猛暑の中でも、また今のこの寒風の中でも防護服で作業をしている方々がいることに思いをはせると同時に被ばくの危険があるにもかかわらず、安定的な補償がない(被ばく線量の限度に近くなれば現場から外れる。もしがんになっても因果関係の立証が難しい)という話に驚き、まだまだ続く廃炉作業、電気を使う誰しもが忘れてはならないことだと強く思いました。

地域くらぶ「生活と自治を読む会」 M.K.

## 『2021年度 県央ブロック活動方針』についての 意見交換会

新型コロナ禍でほとんど活動できない一年でしたが、2020年度の活動の振り返りと2021年度の活動方針についての意見交換会を開催します。

Web (zoom) 参加もできますので、興味のある方はぜひご参加ください。なお当日は託児がありませんので小さいお子さんがいらっしゃる方はweb参加をお願いします。

〈意見交換会日程〉

第1回 3月11日(木) 10時～12時

第2回 3月16日(火) 10時～12時

〈場 所〉 水戸センター (Web参加あり)

このページの下にある申込書で申し込んでください。

※代議員、総代、専門委員会メンバーは別途配布された申込書で申し込んでください。

〈これからの予定〉 県央ブロック総会：5月20日(木)

茨城単協総代会：6月11日(金)



## GM ナタネ調査ツアー@鹿島

実施日：3月27日又は4月10日(土)

\*天候や開花状況により判断

新型コロナウイルス感染拡大防止策を取りながら調査活動を行います。

レンタカーで現地に向かいますが、定員を超えた場合自家用車での参加になります。その場合交通費は負担します。

\*スケジュール\*

9時過ぎ水戸センター出発→鹿島港にて他ブロックと合流・調査活動→15時頃水戸センター到着

(検査は後日行います)

詳しくは、水戸センターへお問い合わせください。

★「虐待環境から逃れ、社会的用語に保護された子ども達が適切なトラウマやメンタル治療ケアを受けられることを求める署名」

http://chng.it/HdJC4gCRZk

★詳細と署名は右のQRコードから



## 生活クラブ茨城機関紙

「わたげ」モニターを募集します

★詳細は2月15日から配布されたチラシをご覧ください。★  
★ご覧いただくか、水戸センターまでお問い合わせください。★

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

注) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エッ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。

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  →

→

→



生活クラブ茨城  
ホームページ用



アカウント：  
@seikatsu\_ibarak

※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。



水戸センター行き

キリトリ  
「意見交換会」参加申込書

申込み締切り

3月5日(金)

お名前 \_\_\_\_\_

組合員番号 \_\_\_\_\_

配達コース \_\_\_\_\_

班コード \_\_\_\_\_

日中繋がりのやすい連絡先 \_\_\_\_\_

Web参加の方はE-mail アドレスを記入してください \_\_\_\_\_