

問い合わせ・申し込み：水戸センター TEL 029-291-8280

FAX 029-291-8281



## げんき米「コシヒカリ」って美味いんです！

丸エビ倶楽部が生活クラブ茨城のために作っているげんき米。有機肥料のみを使い、極力農薬を使わず手間をかけて作られたお米です。今回特におすすめしたい「コシヒカリ」は、取り組み週に注文書で申し込むと翌々週に配達されます。翌週に欲しい方は水戸センターまでお電話ください。次の週の配達時にお届けします。 **価格は税込み2,471円**

今年度分のげんき米「ゆめひたち」は、予約登録している組合員の分しか確保できません。

『予約登録』しておくとお手元に届きます。予約期間も3か月・通年の2種類。予約登録はいつでも受け付けます。お気軽に水戸センターまでお申し込みください。

まるごと茨城 田んぼの学校

「げんき米体験田 田植え」1年ぶりに再開です

日時 5月15日(土) 10時～(終了次第解散)

集合場所 茨城町駒場げんき米生産体験田圃場

参加費 一家族 税込4,500円(予定)

★田んぼの学校「生き物調査」「稲刈り」などへの参加費込み。体験田で収穫した完全無農薬げんき米「コシヒカリ」玄米10kgを後日配達便でお届けします。詳細は4月19日～配布のチラシをご覧ください。



## 県央ブロック組合員のみなさん こんにちは

地域担当として毎日みなさんに消費材をお届けしている職員のみまわり（ニックネーム）です。春は配達しやすい気候が続き、気分爽快で配達しています。

この間ふと思うことがあり、ブロックニュースで伝えさせてもらいたく粹をいただきました～！

それは・・・

僕たち職員・スタッフが届けている生活クラブの消費材は安心・安全がモットー！ 組合員のみなさんが受け取るまできちんと温度管理や衛生管理に細心の注意を払って配達しています。ですが最近、整理整頓ができていない荷受け場が、特に班で多くなっているように感じました。消費材はおもに食品を扱っていますので、荷受け場の温度管理や衛生管理はとても大切です。

これからますます暑くなりますので、今のうちに班の荷受け場の整理整頓をお願いします。

新年度も始まりましたし、改めてすべての組合員の方にお願ひがあります。

みなさんの荷受け場は整理整頓されていますか？

**食品を扱う荷受け場です。特に衛生管理には気をつけましょう！**

職員・スタッフ一同

## タオル一本運動に協力しよう!

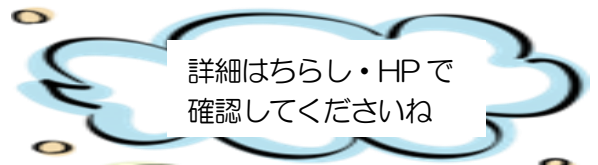


### 『生活クラブのパスタライズド牛乳』

生乳（搾りたての乳）内の総細菌数は国の基準が400万個/ml以下。生活クラブ自主基準で定めている総細菌数の基準は100万個/ml以下（目標は3万個/ml）。とても厳しい基準ですが、これをクリアしないと生活クラブに出荷できないため、生産者は搾乳機・パイプライン・牛舎などの衛生管理を徹底したり、牛の健康管理にも常に気を配っています。

生産者は朝晩の搾乳時、清潔を保つために乳房をタオルで拭いています。牛1頭に1～3枚/1回。一日最低でも2枚必要です。飼っている乳牛が多いほどたくさんのタオルを使います。タオルは使った後洗濯してまた使いますが、すぐダメになってしまうそうです。今使っているタオルは全国の組合員が酪農組合に寄付したのですが、最近酪農組合で保管しているタオルの在庫が少なくなったため、改めて組合員からの寄付を募っています。

### 《寄付にあたっての注意事項》



◎未使用のみ

◎色・柄はあってもOK。刺しゅうなどがついたものは乳房を傷つけてしまうので不可

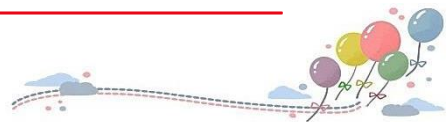
◎タオル一本運動と書いた紙を付けて、通い袋に入れて配達便で出してください。複数枚出すときは紙袋などに入れてもOK

◎生産者へのメッセージ大歓迎です！

回収期間 6月25日(金)まで

## プチ薬膳

### 新年度スタート!!



4月、新年度が始まりました。今年はお天気が良く暖かい日が多いですね。

この冬は特に、家にこもって運動不足の方も多いのでは。春の陽気をいっぱい浴びてお散歩をしましょう。陽の時間帯である午前中がおすすりめです。ただし、風にはご注意を。春の邪気は風(ふう)で、寒、暑、病原体など他の邪気と合わさっていろいろな病気を引き起こします。花粉症は花粉が原因ですが、風がなければ運ばれることもありません。この邪気を風邪(ふうじゃ)と呼び、症状が変わりやすく、また悪化しやすい特徴があります。風邪に犯されないためには、正気(せいぎ)を養っておく、つまり、体調を整えて抵抗力を高めておくことが大切です。

春におすすりめの味は酸味。引き締める効果があり、邪気の侵入を防ぎます。また、酸味を使うと塩分を減らすことができ、この時期にはぴったりです。

お料理では南蛮漬けなどいかがでしょう。魚や鶏肉などのたんぱく質は体を整えるために欠かせません。玉ねぎや生姜などの薬味は体を温める効果があり、肌寒い日にはおすすりめです。

手作りすると手間のかかる南蛮漬けですが、生活クラブのお惣菜なら原材料も製造工程も安心です。冷たいまま食べるものですから、お弁当にも良いですね。

ビオサポ食材セットでは、酢鶏があります。酢豚のお肉が鶏肉になったもの。材料がカットされているので、忙しい日には重宝です。 普段食べているお料理を、季節や体調に合わせて食べるのが薬膳です。 S.



## 地域くらぶ「電磁波を考える会」より No.3 [電子レンジ]

時短料理に TV でも引っ張りだこなのが電子レンジです。電子レンジは、マイクロ波と言う電磁波で食品の分子を一秒間に 24 億 5000 万回も振動させ、その摩擦熱で食品自体が発熱する仕組みです。使用中に発する電磁波は、電子レンジから離れば被曝を軽減できます（レンジの前で中を観察する事はお勧めできません）。電子レンジから電磁波が出てくるのは前側だけではなく、横からも後ろからも出ています。電磁波で体調を崩す人がいるということを知っておくと、原因はわからないけれど体調が悪い方の原因の一つとして考えることができるようになります。

電化製品に囲まれているからこそ、強い電磁波が出る製品の置き場所と使用方法には気をつけましょう。

M. I.



## 『生活と自治』で連載の稲垣えみ子さん

元朝日新聞記者の稲垣さんの連載が、昨年の11月号から今年の1月号までありました。稲垣さんは、あの福島第一原発の事故を機に、冷蔵庫も、洗濯機も、掃除機も無い生活を送っています。また、引っ越した先の近所の酒屋さんや米屋さんや豆腐屋さんや仲良くなって、食料を備蓄する生活からおさらばして居ます。そしてこれらの生活から得たことは、「人は人と関わり合って、助けあえば、老後のために何千万円の貯蓄が必要なんて、いらぬ」との結論に達しています。この様な生活を私がやると言ったら、わが愛妻は私のぼけがついに進行したと思うでしょう。しかしながら、私たちの便利と思っている生活を見直し、心許せる仲間づくりは大切だと思いますよ。みなさん、稲垣さんの連載ページを再読してくださいね。今夜は稲垣さんに、冷酒で乾杯！です。

T・N







## 「CO・OP 共済」と「生活クラブ共済ハグくみ」



### 手ごろな掛け金で大きな安心!

「CO・OP 共済」・「生活クラブ共済ハグくみ」は、たくさんの組合員・その家族に利用されています。共済に加入している組合員が、その良さを伝え新たに加入した方もいます。このコロナ禍だからこそ、改めて医療保障・生命保障などを考える機会が増えましたね。食べる消費材のように、急な病気やけがなどに備えて、ご家庭の保障もしっかり管理していきましょう。

#### ～給付申請事例～

東海個別配送お知らせちらしのポスティング初日に、舗装道路で右足の捻挫をしてしまいました。保険診療の接骨院に12日間通いました。CO・OP 共済L2000コースと、ハグくみに加入しているので電話で共済金請求をして、送られてきた書類に必要事項を記入後ポストに投函しました。どちらも約1週間後には共済金が口座に入金されていました。完治して元気にポスティングができ、東海の個配もスタートできてうれしいです。

ひたちなか T.Y



## コロナ禍の衣類回収&仕分け活動

今年度の衣類回収は、登録制ではなく期間中に組合員がセンターに直接持ち込む活動にしました。

回収総量 526.8kg(うち廃棄は6.0kg、JFSAへ520.8kg提供)

仕分け参加者 8名

\* 持ち込み期間が平日のため提供人数は減り、個人でたくさん持ち込む方もいたと思われます。廃棄量が減っています！提供する方は品目をよく見て提供しているようです。品目ごとに分けて袋に入れている方も多く見られ、仕分けしやすかったです。

\* JFSAの小島さんから、コロナ感染対策のためパキスタンの学校が休校であることなどの話がありました。

ファイバーリサイクル活動実行委員会 O.

次回は来年度6月  
を予定しています。



## 「はい! たすけあいホットラインです」

☎070-3937-5004

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

エッコロのご質問・相談等、お気軽にお問い合わせください。  
また、エッコロ以外のご相談も受け付けます。

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