

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

※最近間違い電話が多くなっています。センターに電話する際は番号をよくお確かめください。

見たことありますか？

## 生活クラブの公式動画



生産者の素顔を伝える「食をつむぐ人たち」。

シンプルライフ研究家マキさんによる「ステキな家事の提案」。

料理研究家 枝元なほみさんの「キッチンから考える」 など…

たくさんの動画を生活クラブ連合会で作っています。

そのうちのひとつ、最新作の動画「生活クラブを検討いただいている方へ ①生協編」をご紹介します。

### ①生協編（2分21秒）

- 生協とは、みんなの願う暮らしを形にする仕組み。
- 生活クラブは50年前から、誰がどうやって作ったかを明らかにして、食材を生活者の視点で見直ししている。
- 食材は、組合員が開発に関わりながら生産者と一緒に作り出している。
- 共同購入の仕組みで生産者は無駄なく出荷・コスト削減・安心したモノづくり・経営の安定が可能に。

生活することは、消費することです。“なにを” “どのように” 消費するか、という選択は、そのまま「どんな未来にしたいか」「次の世代に何を手渡したいか」へとつながっていきます。いまを生きるいのちと、次世代のいのちを、同じように大切に考えて、すべての活動を行います。

※②は「注文編」。③は「配達・支払い編」。検討中の方だけでなく組合員の方も参考にありますよ！

貴方のお友達で、生協に興味を持っている方がいたら、気軽に「見てみて～」と伝えてみませんか？

QRコード、  
URLはこちら→



<https://www.youtube.com/watch?v=JlbkeERfxk8>

## まるごと茨城

### 生産体験田「草取り」は

今回中止となりましたが

雑草の成長具合を見て

6/6に職員・生産者・組合員の6名

6/13に組合員3名で草取りを行いました。

げんき米は無農薬・有機肥料で育てます。

来年は多くの組合員さんが体験できますように！ N.



### まるごと茨城「田んぼの学校」の

様子はこちらの QR コード、URL からご覧になれます。



<https://ibaraki.seikatsuclub.coop/member/marugoto/report.html>

## 消費委員会 カレールー試食会

米粉のカレールーがあったらいいなと組合員さんからお話があり、

小麦粉と米粉のカレールーを、同じ材料、作り方で食べ比べました。

米粉のルーはサラッとした仕上がりでした。

小麦粉アレルギーでも食べられる生活クラブ仕様のカレールーがあるといいですね。

まずは県央消費委員会で米粉のルーを利用したいか組合員にアンケートを行います。

開発要望が多い時には、「単協消費委員会→連合消費委員会→生産者に開発依頼

→県央ブロック開発チームを作り、生産者と一緒に開発」という流れになります。

消費委員会に興味のある方は委員会や試食会に参加してみてくださいね！



左：生活クラブ仕様

右：同じ生産者の一般向け商品

## プチ薬膳

### 湿邪にご用心

6月21日は夏至、昼の長さが一番長い日、陽が極まった状態です。

夏は夜～陽の季節に陰の時間を楽しむのも一興。



さて、季節は梅雨。じめじめとした湿気は湿邪といい体に悪影響を与えます。湿邪に侵されるとむくみ、めまい、だるさ、下痢などが起こります。また、胃は湿邪に侵されやすいので、食欲が落ちることがあります。

この時季におすすめの食材は、体の余分な水分を取り除く小豆、大豆、とうもろこし、はとむぎなど。

雨の日には、ゆったりとお茶の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。お菓子を薬膳の視点で選んでみると、寒

天(体を冷ます力を高める)、豆類(余分な水分を取り除く)、わらび粉・葛粉・小麦粉(余分な熱を取り除く)などを

使ったものがよいでしょう。生活クラブのお菓子は希少な国産材料を使用したものもあり、余計な添加物が入っ

ていないので安心です。ずんだもち、梅ゼリー、わらび餅、豆乳プリン、羊羹などなど、たくさんありますね。

消費材を使った薬膳レシピをご紹介します。

～薬膳あんみつ「発芽はとむぎ茶」を添えて～

「国産天草のあんみつ」にパイナップル、ミント、クコの実をのせます。寒天と小豆が中心で、五味(酸苦甘辛鹹(塩))五色(青赤黄白黒)全てが入ってバランス最高！ クコの実は血や気を補います。ミントは気の巡りを良くしたり、発熱や痛みを抑えます。いずれも漢方薬に使われる生薬です。

はとむぎは、ヨクイニンという生薬でイボをとる薬として使われています。生のものはむくみを取ったりデトックス効果があり、焙煎したものは胃腸の動きを高めて下痢を止める効果があります。生のものは米と一緒に炊いたりスープにして食べてください。

湿邪は夏バテの原因にもなりますから、溜めないようにしたいですね。

## 知ってほしい! 香害

すれ違った人の衣類などの強い香りで具合が悪くなる。お隣りの洗濯物の匂いが我が家まで入ってきて辛い。そんな体験をしたり聞いたりしたことありませんか？

辛い思いをしている人も、香害について知りたいという人も、香害について一緒に考えてみませんか。

日時 7月20日(火) 14:00~15:30

参加方法 水戸センター

または自宅からオンライン

詳細はチラシをご覧ください。

## 令和3年度 第1回ファイバーリサイクル活動のお知らせ

### ▶衣類の回収

先週配布されたニュース裏面で受付品目をご確認の上、衣類などをビニール袋に入れ、お名前が分かるメモを貼って水戸センターに**持ち込み**をお願いします。

### \*持ち込みの期間

6月26日(土)・27日(日)(展示会開催日) 10時~15時

6月28日(月)~7月2日(金) 9時~17時\*

\*場所 水戸センター 1階事務室のカウンター\*

### ▶衣類の仕分け作業 参加者募集!

\*仕分け日時 7月5日(月) 10:00~12:00

\*申込み不要 コロナの感染状況によって中止となることもあります。実施の有無をセンターにお問合せ下さい。

どんなものを提供していいか迷ってしまう方、ぜひお越しください。  
注) マスク着用にてご参加ください。

## オンラインでライフプラン講座

### 我が家の保障

#### ~我が家に必要な生命保険と医療保障~

日時: 7月5日(月) 10:30~12:00

参加方法: オンライン(パソコン、スマホ、等で視聴)

内容: NPO 法人「Wco.FP の会」のファイナンシャルプランナーが講師で、保障商品の基礎を学びます。

申込み締切: 6月21日(月)→締め切りは過ぎていますが、参加希望者は水戸センターに電話をしてみてください。ただし、当日までに資料を配達便でお届けできない場合は参加をお断りすることもあります。

注)直前のキャンセルは水戸センターに連絡してください。

## 私にちょうどいいヘルケア

### バイオサポダイアリー

挑戦  
してみよう!

年を重ねても自分らしくいきいきと健康に暮らしていくための“健康づくり活動”に役立てるものです。

『食生活のセルフチェック』

『健康のためのセルフチェック』

『健康の知識をブラッシュアップ』

『1ヶ月の健康トライアル』に挑戦できます。

※詳細は水戸センターまでお問い合わせください。

地域くらぶ「未来の風いちから」よりお知らせ

## ドキュメンタリー映画「サマシヨール(自主帰還者)」上映会

日時 7月24日(土)10時~12時 場所 ワークプラザ勝田 多目的ホール

入場料 300円 100名限定(事前申し込みに限ります)

申込み希望者は、水戸センターまでお電話ください。

\*当日はマスクの着用、手指の消毒にご協力ください。

「福島第一原発から30キロ以上離れた飯館村は、深刻な放射能汚染によって全村避難となった。あれから10年。苦渋の選択としてふるさと；飯館に戻った人々の姿から3.11について、原発について考える機会としたい。」(パンフレットより抜粋)

## 『生活と自治』の枝元なほみさん!

皆さん、『生活と自治』P.2の「エダモンとティータイム」を読んでいますか？

5月号では、フッ素加工フライパンが健康や環境を害する可能性に気づいて、鉄製のフライパンに切り替えたとのこと。これに関連した記事、「身近に広がる化学物質、どうつきあっていくのか」の特集は、P.7からP.15まで問題提起していますね。

4月号は、「東日本大震災から10年の宿題」として、「暮らしの地続きに政治があるのだから、黙ってはいけないと思った」と。更に「人任せしない暮らしをつくっていききたい」と述べていますね。

3月号は昨年未の「年越し大人食堂」のことを記載して、HELP! が言いやすい社会を求めています。枝元さんに感謝です。



# イベントカレンダー

※お問い合わせは水戸センターまでお電話ください

日時	イベント名/内容	開催場所/方法	主催/共催
7月5日(月) 10:30~12時	オンライン・ライフプラン講座「我が家の保障~我が家に必要な生命保険と医療保険」	オンライン& 牛久センター	牛久ブロック たすけあい福 祉委員会
7月7日(水) 10時~12時	パスタライズド牛乳~牛乳消費地交流会~ 新生酪農の酪農家とオンラインで交流。牛乳工場の様子や酪農家の日常をその目で確かめてみませんか?	オンライン& 水戸センター	県央ブロック 消費委員会
7月20日(火) 14時~15:30	「知ってほしい!香害」学習会	オンライン& 水戸センター	県央ブロック 環境委員会
7月24日(土) 10時~12時	ドキュメンタリー映画「サマシヨール(自主帰還者)」上映会	ひたちなか市 ワークザ 勝田	地「未来の風い ちから」
9月8日(水) 午後	生活クラブでんき生産者とのオンライン交流会 (予定)	オンライン& 未定	単協 環境委員会
9月28日(火) 10:30~12時	オンライン・ライフプラン講座「げんきな時に考えてお行き たいお葬式~いざというときに慌てないために」	オンライン& 牛久センター	牛久ブロック たすけあい福 祉委員会

=たすけあい福祉委員会より お知らせ=

エコロの申請は、事由発生のケア終了後60日以内をお願いします。

## 「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

エコロのご質問・相談等、お気軽にお電話下さい。  
また、エ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、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は、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のものまで見られます。



生活クラブ茨城  
ホームページ用



アカウント:  
@seikatsu\_ibarak

「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覽

→ 県央ブロックニュース・イベントカレンダー

## 生活クラブでんき生産者との

### オンライン交流会 開催予定

- ◆開催日：9月8日(水) 午後
- ◆生産者：福島県の「飯館電力(株)」
- ◆内容：太陽光発電所のバーチャル視察を中心としたオンライン交流会  
☆申込書を含む開催のご案内は8月中旬に配布しますので、是非ご参加ください。

事前に生産者や、生活クラブエナジー(電力会社)に聞きたいことや話してほしいことなどを募集しますので、下記の質問欄にご記入の上、水戸センターまで提出してください。締切りは7/16(金)です。

※質問は生活クラブ茨城でまとめて、交流会開催後の報告の中で回答を掲載予定です。

※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

## 生活クラブでんき生産者&生活クラブエナジーへの質問 (締切り 7/16)

配達コース  
・班コード

お名前

組合員コード

日中繋がりのやすい連絡先

【質問・要望記入欄】