イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B７月末組合員数
水戸　：934
ひたちなか：517
笠間　：101
那珂　：　96
東海　：　77
その他　：　83
合計　1,808名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年8月22日号
Ｎｏ.699

≪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。センターにおかけになるときは番号をよくお確かめください。

２０２１年度産
げんき米を食べきろう！！
～日本の農業のため、環境を守るため～

生活クラブ茨城は、地場生産者の丸エビ倶楽部に「おいしくて安心安全なお米を作ってほしい」と依頼して、現在まで**げんき米**を作ってもらっています。
「おいしくて安心安全なお米」（＝げんき米）と言っても作り続けるのは並大抵のことではないんです。
まず土づくり。田んぼの土に有害な化学合成肥料などが残留しなくなって初めてげんき米として出荷できます。
丸エビ倶楽部オリジナルの有機肥料を使用する。除草剤、殺虫剤などもなるべく使わないための工夫をする。使用する場合も必要最低限、そしてなるべく安全性の高いものを。
など人手と手間ひまをかけて作っているお米です。

丸エビ倶楽部と生活クラブ茨城では、げんき米を作り続けられるための計画数を毎年協議して決定し、食べ続ける約束（予約共同購入）をしていますが、ここ数年米食離れもあり、食べる約束が果たせなくなっています。
県央ブロックでは、今年度計画未達成の「げんき米２号コシヒカリ」を食べきるため、８月２２日から注文用チラシを配布しています。人にも環境にも優しいげんき米を食べて日本の農業を守るお手伝いをしましょう。

今の日本の農業は、高齢化、後継者不足などが深刻化し、お米作りも人手や手間をかけられず、農薬の力を借りている農家が多いのが現状です。また市販の安いお米は消費者にはありがたい面もありますが、農家の収入を減らすことにもなりかねず、これではお米作りを続けたいと思う後継者が少なくなりますよね。
田んぼは大雨による水害を防ぐ貯水池の役目もあるそうです。そんな田んぼが作り手がいなくなって放置されていると水害の被害も大きくなってしまいます。

２０２１年度産
「げんき米２号コシヒカリ」の残数
８０袋

消費委員会より

この秋、生活クラブの豚肉やハム・ソーセージとかに詳しくなっちゃおう！

豚肉／豚加工肉学習会やります！

生活クラブの豚精肉は、山形県庄内地方を拠点とする「平田牧場」の三元豚。市場でも高く評価されているその味は、こだわりの飼育方法からだった！　生産現場をオンラインで確認しながら、生産者のお話を聞きます。

まず第１弾は…

豚肉学習会

日　時：9 月 6 日（火）10:00～12:00

会　場：水戸センター

（自宅からの Zoom 参加もできます）

当日、会場参加の方に限りなんと！
消費材の「豚肉切り落とし３００ｇ」がお土産にもらえます！
こりゃ出かけなきゃ！

そして第２弾は…**豚加工肉学習会**

こちらは **10 月 5 日(水)** 10：00～12：00 実施で、**ハム・ソーセージなど**のお話を聞きます。　今すぐ手帳に予定をチェックイン！

こちらは会場参加の方に「ポークウィンナー165g」のお土産付きです。

☆参加申し込みは水戸センターまで。詳しくは８月８日から配布されるチラシをご覧ください。

これからの食肉学習会（詳細は、後日チラシなどで広報します）

１０月２１日(金)　午前　「鶏肉」（県南ブロック主催）（オンライン併用）

１１月２日(水)　午前　「牛肉」（牛久ブロック主催）（オンライン併用）

プチ薬膳

「秋ナスは嫁に食わすな？！」

８月７日の立秋から暦の上では秋です。とはいえ、まだまだ暑い日も多く、冷たい物を食べることも多いのでは。中医学では、ナスやきゅうり、トマトなどの夏野菜は体を冷やすと言われています。たとえば「秋ナスは嫁に食わすな」とは、若い女性が体を冷やすことを避けるためのことわざだという説もあります。体に良いと言われているトマトも秋～冬にたくさん食べると体を冷やしますので気をつけましょう。

さて、夏の暑さで体の水分が足りなくなっている状態を「陰虚」といいます。このまま乾燥の季節である秋になると肺の力が弱まって風邪をひきやすくなります。そこで、今のうちに食養生で陰を補っておきましょう。

〈陰を補う食材〉魚介類、卵、豚肉、緑黄色野菜、しめじ、里芋、果物など

～おすすめビオサポセット～

潤いが足りないと感じたら…**【ほたてと青菜塩炒め】**陰を補うホタテ・小松菜・人参・ぶなしめじ

潤いと元気がない方には…**【国産春雨海鮮スープ】**陰を補うホタテ・イカ・小松菜・人参、熱を冷ます竹の子、気を補うエビ・春雨

乾燥やほてり、イライラがある…**【八宝菜】**陰を補う豚肉・うずらの卵・きくらげ・白菜・人参・小松菜、熱を冷ます竹の子、気を巡らせる玉ねぎ

夏バテで食欲がないときは、モモやブドウなど、気血を補う果物を食べて、ゆっくりと体を休めましょう。

環境委員会より

グリーンシステムキャンペーン　始まりま～す！！（期間:9 月 5 日～12 月 3 日）

＝消費材のリユースびん(Ｒびん)を自治体の回収に出さないで！＝

自治体の資源回収に出してしまうと、自治体により異なりますがリサイクル費用が１５円前後かかってしまいます。
グリーンシステムでリユースすれば0円！
リユースびんは、ごみを減らすだけでなく、限りある資源を大切に使うこと、水を汚さないこと、CO２排出量も少ないなど、環境にやさしいんです。ぜひ回収にご協力ください。

≪リユースびんの返し方≫

① 牛乳のキャップとシュリンク（キャップを外すときにくるっとするやつ）は再利用されるので回収。それ以外は回収しないので外す。
② びんをよく洗う。（カビが付着してしまったらリユースできません）
③ 紙ラベルをはがす。水に浸けておくとはがしやすくなりますが、もしはがれず残ったときは無理せずそのまま出して。

♪あまりため込まずこまめに回収を！

ファイバーリサイクル報告

2022 年度 1 回目の衣類回収をしました!

提供の総量　433.4 kg(JFSA へ 402.2 kg、前回比+118.6 kg)
　うち廃棄　31.2kg（前回比　+25 kg）　　記名者 21 名
今回は**廃棄が多かった**（汚れやシミ・破れ・穴があるもの、スカート、キルトマット、掛け布団等）ので、**受付品目をよく見て提供してください。**

仕分けに参加してくれる方大歓迎です。
提供する衣類に迷ったらぜひ仕分けに参加してみてください。直接 JFSA スタッフと一緒に仕分けできるので、納得できます！
次回は 11 月を予定しています。

たすけあい･福祉委員会より

保冷箱の追加を考えている組合員皆さん
エッコロの半額補助の申請をしましょう！

今週から鶏卵が冷蔵組込で配達されていますが、これから先、現在使っている保冷箱だけで入りきるか心配な方は、水戸センターに電話をして保冷箱の追加申し込みをしましょう。次週消費材と一緒に配達してくれます。

おもに個別配送の方向けの青い保冷箱…　税込み 711 円
おもに班で利用されている、大容量で折り畳みできる保冷箱…税込み 11,834 円

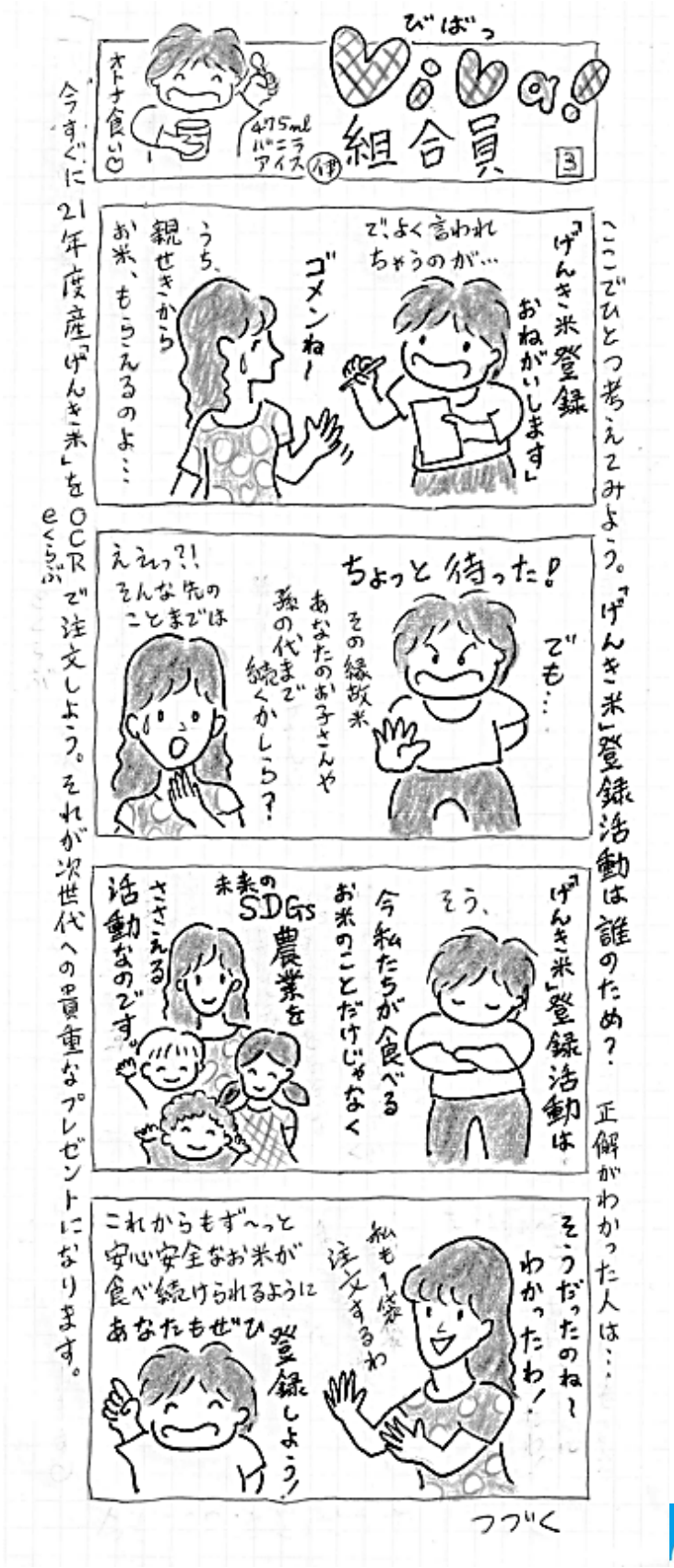
≪エッコロ申請方法≫

エッコロガイド P3-3「共同購入をスタートさせる際及び継続させる際」
＊利用増によりストッカーを追加購入した時、購入実費（1 個）の半額を補助します。

この項目に該当します。

なるべく早くエッコロ申請用紙（＊）に必要事項を記入し、ストッカーと一緒に届けられた配達表を添付して、水戸センターに配達便で提出します。たすけあい福祉委員会で審査後、半額が補助され申請者に利用額相殺のかたちで給付されます。給付までに２～３カ月ほどかかりますのでご了承ください。
エッコロはケアだけでなく、こういった共同購入でも 100 円の掛け金がおたがいさまのたすけあいとして活用されています。※班でストッカー購入の場合は、誰か一人が代表で申請してください。

（＊）エッコロ申請書は「生活クラブ茨城ホームページ」→「組合員メニュー」→「各種提出用紙ダウンロード」からダウンロードできます。またはセンターにご連絡いただければ配達時に用紙をお届けします。
エッコロガイドがお手元にない方は「生活クラブ茨城ホームページ」→「組合員メニュー」→「エッコロ・ホットライン」でご覧になるか、水戸センターまでお問い合わせください。



生活クラブ茨城 ホームページ

ホームページをチェックしてね！

生活クラブ茨城 Twitter:
公式アカウント　@seikatsu_ibarak

情産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。
農産物の欠品情報を知ることができて助かる！
『今日は何の日？』も面白い！
フォロー＆チェック、よろしくお願いします(^_^)/

「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

エッコロについて、その他お困りのことがあったらお気軽にお電話ください。
注）新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケア依頼の対応が難しい場合もあります。

なかひまわりフェスティバル2022

日時：８月２７日(土)１１時～１９時４０分（小雨決行）
会場：なか LuckyFM 公園　（那珂市戸崎 428－2）

☆今年も生活クラブがブース出展し、
生活クラブの活動や消費材を紹介します。
＝那珂市在住の組合員さん、ぜひ遊びに来てね！＝
※当日もしくは翌日の片づけお手伝いできる方、
どうかご連絡ください。（交通費出ます。）

県央ブロックひまわりプロジェクト進行中！

seikatsuclub_mito_himawari2022
#ひまわりプロジェクト
Instagram を検索してね！