

《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。

組合員による小学校出前講座！

『美乃浜学園 SDGs 教室』9/9(金)



## 『SDGs教室』をお子さんの通う小学校でも開催しませんか？

先月号でも報告しましたが、県央ブロックでは上記のような『SDGs教室』を行いとても好評でした。

子どもたちに「食の安心安全」や「環境問題」などに関心を持ってもらい、これらをしっかりと考える大人になってもらいたいという思いが込められたこの「出前講座」を、お子さんが通う小学校で開催してみませんか？

とはいえ、講座に使うツールは生活クラブ連合会が作ったものですが、実施するのは組合員（素人）なので、開催希望のご連絡をいただいてから実施まで3か月の準備期間をいただきます。その間、学校と運営委員会の間でどのような内容にするかなどの打ち合わせを行い、練習を積んで本番に臨みます。

開催希望、お問い合わせは水戸センターまでお電話くださいね。

## 突然の消費材紹介～！

鬼無里（きなさ）の「えのき茸茶漬」という消費材を知っていますか？

長野県北部の山間部で採れたえのき茸を独自の調味料で味付けしています。でもこれをお茶漬けだけに使うのはもったいない！ 味付けが濃いので、スープや炒め物の調味料としても使えるんです。

鬼無里では、ほかにも「五目ずしの素」「炊き込みご飯の素」も作っています。

「五目ずしの素」は、春雨、キュウリの千切り、ごま油少々で和えると中華風サラダになります。

カタログで見かけたらぜひ注文して、いろいろなアレンジ料理に挑戦してみてくださいね！



2023 年の秋  
収穫のお米です

2023 年度産「げんき米」の予約登録をしましょう！

＝来年の秋に収穫される「げんき米」の予約登録が始まっています＝



「げんき米」は一般市販品の「特別栽培米」と呼ばれているお米よりもさらに厳しい栽培基準でつくられていて、安心安全を追求する生活クラブ茨城組合員だけが手に入れることができる貴重なお米です。

農薬を減らすぶん人手がかかるため、予約登録する人数が少ない状態が続けば「げんき米」は存続の危機に！将来「安心安全なお米が欲しい」と思った時にはもう手遅れ…といったことにもなりかねません。



年間予約登録は、1 袋からできます。「うちは縁故米がもらえるのよね」という人も、未来の SDGs 農業を支える活動と考えて、どうか 1 袋以上の登録のご協力をお願いします。

7千薬膳

気象病

10 月に入り、急に肌寒くなりました。

「女心と秋の空」という慣用句がありますが、もともとは「男心と秋の空」だったそうですね。ジェンダー平等のこれからは、「人の心と秋の空」に変わっていくのでしょうか？ともかく、秋のお天気は変わりやすいですね。気圧の変化で体調を崩してしまう方もおられるでしょう。これは気象病といわれており、自律神経の乱れが原因とか。そもそも体は、多少の外界の変化には対応できるようになっています。しかし、自律神経がきちんと機能しないとこの変化に対応できず、様々な症状が出てしまいます。

中医学では、気を高めておく(補気)、ストレスを緩和して気の滞りをなくす(理気)といった対策をします。

おすすめの食材は、

【補気】米、豆類、芋、果物、肉、魚など

【理気】スパイス、柑橘類、ネギ、ニラ、ニンニク、ハーブティーなど

旬のものを選んで、お好きな味付けでどうぞ。

体調が悪い日はお料理を作るも大変。調子の良い日に煮物やおでんの作り置きをしておいたり、「寄せ鍋」や「豆とひき肉のカレー」など時短料理にしてみましょう。

しっかり休養して、身体も心も疲れをためないことが大切です。そして、お天気のよい日には適度な運動を。

食欲とスポーツの秋を楽しんで、冬に備えましょう。



冬の展示即売会 開催します

12 月 3 日(土) 10 時～16 時

3日(土)限定 マルシェ開催！

4日(日) 10 時～15 時

3 日(土)は

- ☆「地域くらぶ」による演奏や販売、
- ☆県内の生活クラブ提携生産者による販売。
- ☆運営委員会メンバーによる本格派 Bratwurst (ブラートブルスト) 販売。など盛りだくさん！

展示即売会 有償スタッフ募集！

シフトは 午前・午後・全日 から選べます  
半日 1,000 円、全日 2,000 円 それぞれ消費材の  
プレゼント付き (何がもらえるかは楽しみに！)  
詳細は後日配布のチラシをご覧ください。



環境委員会より

## 冷凍バイオサポ食材セット

忙しい時に、サッと作れて美味しい！！ 時短お助けメニューです。  
今までのバイオサポセットも良いんだけど、包材のプラスチック類が多いな？！と環境担当の私は気になっていましたが、コンパクトな包材はモヤモヤがスッキリ。  
冷凍野菜でも美味しく、2人分で量が足りない時は野菜をプラスしています。

**冷凍 バイオサポ 食材セット**  
冷凍の食材セットの賞味期限は91日  
こんな包材で届きます

フタを開けると... レシビ付き

バックの中には具材と調味料ひとまとめになって入っています。

レシピにそって調理するだけ

**223 冷凍 真イカと里芋の煮物**  
899円(税込971円)  
コレスターロールの巻物にも使えるタウリンを豊富に含むイカと、カリウム豊富な里芋を手軽に食べられます。302kcal、塩も0.4g/1セット(350g) 生活クラブスィスアップ(株) 第91日

**225 冷凍 帆立のチャウダー**  
572円(税込618円)  
ホタテや帆立で煮る牛乳からシメツ、じゃがいもや豆蔻から塩やビタミンEを豊富に含み、体の温まる煮えくぼのあんかけです。447kcal、塩2.56g/1セット(315g) 生活クラブスィスアップ(株) 第91日

たすけあい・福祉委員会より

## より使いやすい「エコロ制度」を目指して

2002年にスタートしたエコロ制度。組合員同士の「おたがいさま」のたすけあいのしくみです。

今年は2年に1度の制度改正の年にあたります。

こんな内容なら使いやすいな！こんな制度に変えてはどうか？という組合員の声をもとに、より良い制度にしていきます。

みなさんのご意見を4面の「エコロ制度改正への意見」にご記入のうえ、

配達便かファックスでお寄せください！お待ちしております。 提出締め切り 11月11日(金)



運営委員会より



## 東海村 雑貨店「あさみや」でキャラバン開催します！

(茨城県那珂郡東海村大字舟石川 149-4)



「あさみや」さんは、雑貨物のほか、いろいろな出店者の方々によるマルシェで有名です。生活クラブの組合員でもある店長さんとのご縁で、生活クラブもときどきブースを出しています。

今回はせっけん類を中心に販売します。もちろんサンプルやチラシも置いてありますし、お試しセットの申し込みも受け付けていますので、生活クラブをお知り合いに紹介したい方もぜひお越しください。

生活クラブのほかにもたくさんのショップが並んでいてとても楽しい空間ですよ！

日時：2022年11月23日(水・祝) 10時～15時





※いただいた個人情報は、生活クラブの活動以外には使用いたしません。

キリトリ

水戸センター行き

エコロ制度改正意見提出用紙

提出締め切り 11月11日(金)

お名前

組合員コード

配達コース・班コード

連絡先

ご意見:

生活クラブ茨城

ホームページ



ホームページにはカラー版  
が掲載されています  
そちらも見てくださいね!  
＜MENU＞組合員メニュー→  
ブロックとイベントカレンダー→



生活クラブ茨城 Twitter:  
公式アカウント @seikatsu\_ibarak

農産物の欠品情報・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。