イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B11月末組合員数
水戸　：927
ひたちなか：510
笠間　：109
那珂　：94
東海　：77
その他　：87
合計　1,804名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年12月12日号
No.703

≪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。

これからもずっと生活クラブの消費材がお手元に届くために

突然ですが、生活クラブは生協です。
生協は、「組合員の生活の文化的経済的改善向上を図ることのみを目的とすること。」と消費生活協同組合法（生協法）に定められていて、営利を第一目的とする一般企業とは違います。

生活クラブは、組合員自らが「出資」「利用」「運営」することで、生活に必要な事業を行っている生協です。

出資：組合員は自分たちの事業の運営や活動を行うため、お金（出資金）を出し合います。

利用：生活クラブで扱っている食品や生活用品は、利潤追求が目的の「商品」ではなく、実際に使う人（組合員）の立場に立った材であるという思いを込めて「消費材」と呼んでいます。「消費材」は組合員と生産者がともに作り上げてきたものです。
食品添加物や農薬の使用を限りなく削減する。遺伝子組み換えされた原材料は使わない。国内自給率を上げるため国産の原材料を使用する。予約共同購入で食べ続けることで生産者を支える。など安全安心でおいしい消費材を利用することで社会問題の解決につながります。

運営：自主運営自主管理といって、組合員が消費、たすけあい、環境などの活動を組み立て実行しています。

消費材の価格：生産者は消費材の生産方法、容器、包材、保管方法や配達手段、コストなど、すべての情報を公開し、組合員と話し合いの上、生産原価にしたがって価格を決定します。これを「生産原価保障方式」といい、生産者が安心してものづくりを続けていくことを保障するしくみです。

生産者が持続可能な生産を行えるように利用計画を立てます。
県央ブロックでの総額利用計画、世帯当たり利用計画は、県央ブロック総会で組合員から選出された代議員によって可決されました。毎月の利用実績は運営委員会で点検しています。

２０２２年度利用高計画　４億 4,484 万円　　世帯当たり利用高 20,287 円／月(4 週間)

11 月の実績：**26,840 円**（5 週間だったので計画を上回っています）
一度も利用しなかった人数：班 97 名、個別配送 138 名

今月から毎月世帯当たりの利用実績を掲載します

気に入ったものを時々買うのではなく、組合員一人一人が消費材を継続的に利用すること（予約共同購入）で生産者は継続した生産が続けられます。つまりこれからもずっと消費材が私たちの手元に届くのです。

運営委員会より

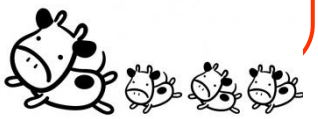
生活クラブのノンホモ牛乳を使って モッツアレラチーズが簡単に作れました！

詳しい作り方は、Instagram「生活クラブ茨城県央ブロック運営委員会２０２２」「#ノンホモ牛乳で作る簡単モッツアレラチーズ」で検索してね。

１１月１８日(金)に水戸センターで行われたモッツァレラチーズ作り。運営委員のＹさんのデモンストレーションをみんなで見た後、参加者全員がチーズ作りに挑戦しました。たくさん作れた人、ちょっと少なめだった人、それぞれが楽しみながら、生活クラブの牛乳の栄養成分、安全性、なぜ予約共同購入して飲み続けることが必要かなどを学べたことと思います。新型コロナ感染者が増えている状況だったため、試食は最小限に、黙食を心掛け安全に開催できました。

生活クラブは酪農家と共に牛乳工場を作り、遺伝子組み換えでなく、また収穫後農薬使わない飼料を使い、育て方までわかる「本当に飲みたい牛乳」を利用し続けてきました。しかし、年々牛乳の利用が減っており、生産酪農家にも大きな影響を与えています。いよいよ生活クラブの牛乳の価格も値上げされます。今後も厳しい状況が続くと予想されますが、持続可能な生産を維持し続けるためにも、多くの組合員で素性のわかる牛乳を利用していきましょう。

チーズを作ったときの副産物**ホエー**。ドイツでは、このホエーをわざわざスーパーなどで販売しているんだそうです。この低カロリーでカルシウム、カリウムなどが残存しているホエーを活用しないのはもったいない！
例えばシチュー、カレー、グラタン、ホットケーキなどに使えます。ぜひお試しくださいね



プチ薬膳

お正月はやっぱりおせちとお雑煮♡

みなさん、お正月を迎える準備は進んでいますか？ おせち料理は子どもが食べない、という声も聞こえてきますが、縁起物と言われているおせち料理を薬膳の視点で眺めてみると、寒い冬におすすめの食材がたくさん使われており、尚且つとってもバランスがよいのです。
体を温め、子どもの発育を促し、アンチエイジングの働きをする「腎」を高めてくれる食材が満載。
～エビ、あわび、くり、くるみ、黒豆、昆布など～
また、五味、五色(青、赤、黄、白、黒)が全て入っており、五臓全てを高めてくれます。青は少ないので、煮しめにはいんげんなど青い野菜を入れましょう。関東風雑煮には、小松菜が入りますね。

【五味/お料理、食材】

酸/なます、たたきごぼう、酢れんこん、酢だこ、菊花かぶなど
甘/栗きんとん、黒豆、伊達巻など
苦/くわい、ごぼう、ユリ根など
辛/だいこん、きんかん、唐辛子など
鹹/田作り、昆布巻き、数の子醤油漬けなど

おせちは冷たいまま食べても美味しくできています。でもやはり、温かいものを食べることが体を温めるのに効果的。ぜひ、温かいお雑煮も召し上がってください。もち米には体を温め、胃腸の働きを整え、気を高める効果もあります。
食は健康の源。年の始めのお食事、一年間を健康に過ごせるように願いながら頂きましょう。
今年も一年お疲れさまでした。よいお年をお迎えください。

環境委員会より

原子力再稼働で電力需給逼迫は本当に解決するのか

2023年１月24日(火) 14：30～16：30

ZOOMウェビナー

私たちの住む茨城　東海第二原発のことを考える機会にしましょう!

お申込みは２次元コードから！

どなたでも参加できます。

たすけあい・福祉委員会より

介護保険制度緊急学習会の報告

（11/８開催）

介護保険制度は２０００年からスタートしました。市町村が保険者となり運営しています。４０歳になると誰もが加入者（被保険者）となって毎月保険料を納め、介護が必要となった時にサービスを利用できる仕組みです。介護が必要になった人も、ならない人も死ぬまで介護保険料は払い続けなくてはなりません。介護保険料は市町村によって違います。

３年に一度の制度改正がありますが、高齢化が加速しており、保険料が高くなっているのが現状です。

さて、２０２４年度の制度改正に向けて厚生労働省の社会保障審議会介護福祉部会の審議が以下のように勧められています。

- 介護保険でサービスを受けるときの自己負担が医療費と同じように２割負担に。（現行９０％が１割負担）
- 要介護１・２の人は訪問介護や通所介護が受けられなくなるかも。（有料介護予防、介護福祉利用へ）
- ケアマネージャーが作成するケアプランが有料へ。（月１万円以上の利用者負担）
- 介護施設やショートステイの家賃や食事代の負担増。　など

ウクライナ情勢、閣僚のスキャンダル、旧統一教会、新聞やマスコミの話題は尽きませんが、私たちの暮らしに大きく影響する介護保険制度です。利用者の負担増とサービスの利用減につながる制度改正はケアマネージャーや介護現場にも大きな影響を与えます。詳しくはYouTubeでご覧ください。

おすすめはこれ！

『史上最悪の介護保険改定を許さない！会の連続アピール』YouTube配信

第１回　１０月５日(水)【総論、利用者の原則２割負担とケアマネジメント有料化を中心に】
→https://www.youtube.com/watch?v=s-7b8TvEPV0

第２回　１０月１９日(水)【「要介護１，２の総合事業移行・福祉用具の買い取り」を中心に】
→https://www.youtube.com/watch?v=MCf1HdjjtzY

以降、第３回　１１月３日(木)【介護施設の職員配置基準をICTで引き下げることはできない】　など

・・・

このブロックニュースを編集している運営委員メンバーが知らないところでも、地域で活躍している組合員さんはきっと大勢いるはず。ぜひ「地域活動基金」に手を挙げて、さらに活動の幅を広げましょう。

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≫

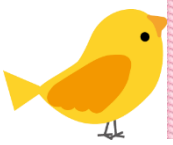
生活クラブ茨城 Twitter：
公式アカウント　@seikatsu_ibarak

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。

甘夏でおなじみ

生産者グループ「きばる」とのオンライン交流会　開催！

開催日：２０２３年１月１７日(火)　時間未定
場　所：水戸センター＆自宅からオンライン参加
☆★当日は水戸センターで甘夏を使ったゼリー、ジャム、ピール作りも同時開催★☆
（甘夏みかんのお土産付き）
※詳細は後日チラシ、ブロックニュースでお知らせします。