イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B４月末組合員数
水戸　：921
ひたちなか：500
笠間　：110
那珂　：　94
東海　：　76
その他　：　90
合計　1,791名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年5月22日号
Ｎｏ.708

≪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。

ご近所に気軽に集える場があったらいいですよね！

今回は県央ブロックと協同していただいているお店の紹介です

～水戸市には組合員さんがオーナーのお店がいろいろあります～

ザンギのお店 Ricco（リッコ）

（水戸市元吉田町１４４７−１）

北海道出身のオーナーさんが安心安全にこだわった素材や消費材を使用した、ザンギ（北海道の味付け鶏唐揚げ）をメインに、ほかにもいろいろな種類のランチメニューがあります。テイクアウトもできますが、ゆったりした空間で例えば地域くらぶの集まり、たすけあいカフェ、気の合うお友達とのランチ会、打ち合せなどに利用してみてはいかが？

Ricco では、定期的にお店の一角をお借りして、生活クラブを紹介するキャラバンを開催しています。次回は、

５月３０日(火)１０：３０～１２：３０

消費材のサンプルも用意していますので、生活クラブを紹介したいお知り合いの方と一緒に来てみませんか？

gley style cafe(グレースタイルカフェ)

（水戸市渋井町２６０−６）

生活クラブの消費材を使ったランチは彩りも味もボリュームも満足！オーナーさんは日頃から「安心で安全なものを食べてほしい。若い世代の家庭にも、食の大切さを、生活クラブを通して伝えたい」という想いでいろいろな方に生活クラブを勧めていらっしゃいます。

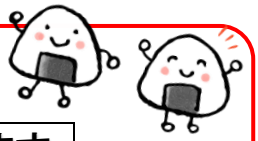
いつも生活クラブを応援してくださるオーナーさんのご協力で、お店を貸し切って「ホットケーキを親子で自由にトッピングしちゃおう！」というイベントを開催します。

５月27日(土)１１時～１３時

もちろん使う食材はすべて消費材。また、店外ではほかの消費材の試食や試飲、お試しセットの申し込みや、もちろん加入もできます。組合員でない方に気軽に参加してもらい、生活クラブを知ってもらえたらうれしいです。

県央ブロックでは、組合員同士が知り合うきっかけづくりや、地域の方に生活クラブをもっと知ってもらうためのイベントをいろいろ企画しています。

運営委員会より:消費材だより



「げんき米」を登録している皆さんへ

年間の予約袋数が減らないのであれば、配達予定日の変更ができます。

やっとコロナ感染予防のための行動制限もなくなって、お出かけする機会が増えましたね。

「げんき米が配達される予定の日から１週間、旅行に行くことになっちゃった！」そのような場合、

げんき米のキャンセルはできませんが、２週遅らせての配達はできます。

元の配達予定日２週間前の木曜日までに、水戸センターへ連絡ください。新しく精米されたげんき米が届きます。

Tel：029-291-8280

配達された消費材の一部が破損していた・傷んでいた…　そんなときは！

発見したら**できるだけ当日中に水戸センターにお電話ください。**

17：00を過ぎてしまっていたら、月～木配達なら翌日、

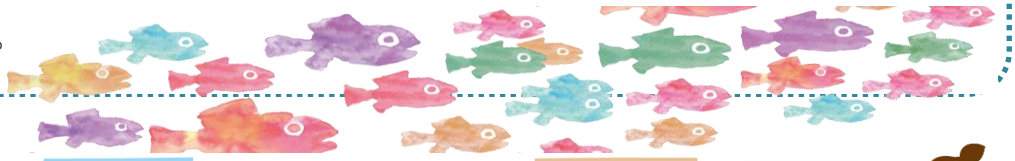
金曜日配達なら３日後まで大丈夫です。

再発防止対策のために状況把握が必要なので、必ずご連絡を！

プチ薬膳教室

さかなを食べよう！

日差しが日増しに強くなり、気温は高い日もありますが、風が爽やかな5月。
少しずつ濃くなっていく緑が気持ちを落ち着かせてくれます。
春から夏へと向かっていくこの季節。春に滞ってしまった気をそのままにしておくと、夏に活発になる心(しん)の働きが悪くなってしまいます。本格的な夏を迎える前に、気血を補い、巡りを良くしておきましょう。
そこでおすすめなのが「魚」です。気血を補うことで肝の働きを活発にして巡りを良くします。また、似類補類(にるいほるい)といって、似たものを食べるとその部位に栄養を与えるという考え方があります。
そこで、魚の肝は、五臓の肝を養うと考えられています。栄養成分で言えば、良質なたんぱく質のほか、DHA、EPA などの成分を多く含み、脳の働きを活発にしたり、瘀血を取り除きます。
今の時期に旬を迎えるアジ、カツオ、タイなどは積極的に食べたいですね。調理はマリネや南蛮漬けがおすすめ。酸味が肝の働きを助け、香味野菜が気の巡りを活発にします。また同じ海のものであるクラゲやわかめも、気の巡りを良くしたり、ほてりやのぼせを緩和してくれる食材です。
生活クラブの「肉厚わかめ」は、岩手県の三陸海岸、重茂(おもえ)漁協で生産された逸品。酢の物にして、たっぷりお召し上がりください。



新緑の季節！　組合員ポスティング活動に参加しませんか

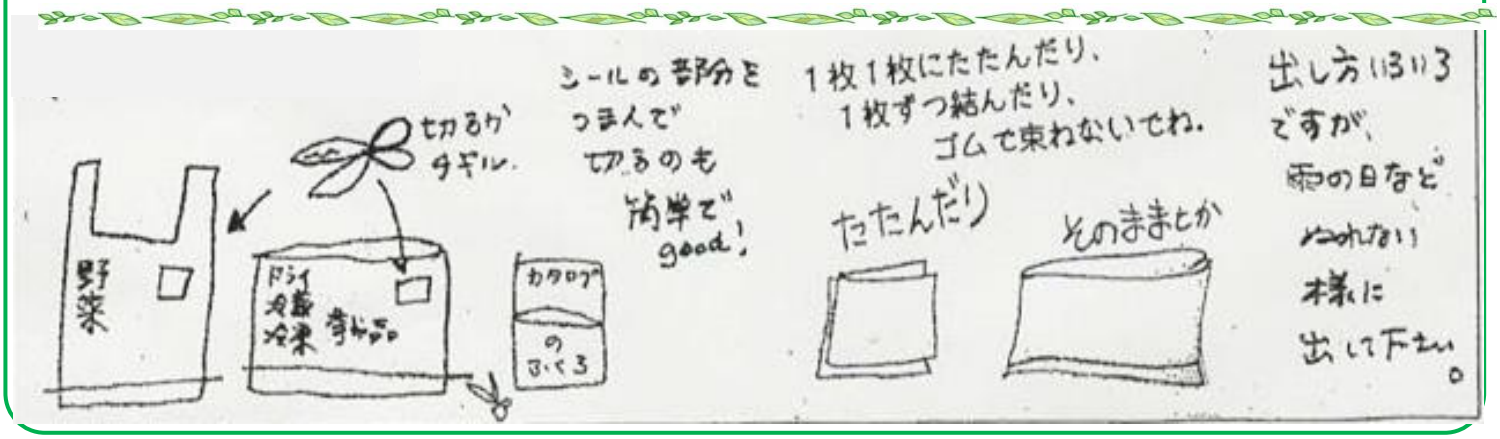
４月～６月末までの期間に生活クラブのチラシをポスティングしてくれる方を募集中です。
ご自分の空いている時間に運動がてらいかがですか？　チラシ１５０枚ごとに５００円が消費材利用額から差し引かれます（組合員活動費補助還元）。
昨年も組合員のポスティングから生活クラブに加入したいという問い合わせをいただいています。
詳細は水戸センターまでお問い合わせください。

環境委員会より

グリーンシステムについて

グリーンシステムは、なるべくゴミを出さず環境負荷を減らすために、
リユース容器を使用する取組です

消費材を入れるピッキング袋（P 袋）を回収している事、知っていますか？？
ドライ品、冷蔵・冷凍品、青果物などビニール袋がいっぱい届いていますが、間違いなく私たちに届くためには必要なビニール袋。これらを生活クラブに戻せばリサイクルされます。
中身を全部出したらまず袋の底の部分を切り取ってください。過去になんと！袋の中に指輪が入っていたとか…。次に名前のシールを必ず切り取って（ちぎっても良い）ください。シールを剝がすだけでは、ビニールに糊が残ってしまいリサイクルする過程で機械が不具合を起こしてしまうそうです。
みんなのちょっとした心遣いで、職員や生産者のお仕事がスムーズに進み、たすけあいに繋がります。
地球にやさしい「ごみを出さない暮らし方」続けましょう！



たすけあい・福祉委員会より

エッコロ制度の「たすけあいカフェ」を開きましょう♡

こんな時だから…

～7 月 14 日までは「みんなで一緒にたすけあいを考え推進する期間」です。～

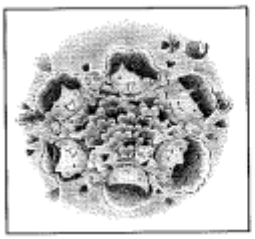
ようやく日常生活に戻りつつありますが、コロナ禍での行動制限期間中に原油価格高騰から始まり、円安、物価急騰など私たちのくらしに直結する問題が次々と起こり厳しい社会状況になってきましたね。

こんな時だからこそ、子育ての悩み、家計管理、健康管理、介護や老後への不安など、
「たすけあいカフェ」を開いて身近な人たちと一緒に考える機会を作りませんか？
詳しくはエッコロガイドを開いてみてください（HP 内「生活クラブ茨城エッコロ」で検索できます）。
３人から開催できます。例えば、「子どもの偏食やお菓子について」「気になる香害の話がしたい」「無駄買いにならない賢い消費どうしてる？？」「これまでエッコロ気にしていなかったけど良く読んでみない？」など。
開催費用（場所代やお茶・お菓子代）1,000 円を上限にエッコロより給付されます。

・・・

たすけあい絵本「おたがいさまさま」

そもそもたすけあいって何でしょう？
この絵本にその答えが載っています。
ぜひご覧ください。



生活クラブ茨城 ホームページ

ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね！

生活クラブ茨城のトリセツ

↑↑↑特にトップページにあるこのバナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

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。
『今日は何の日？』もおもしろい！
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。

今年もひまわりプロジェクトが始まりました。
水戸センターにもひまわりを植えますので、お立ち寄りの際は花壇をのぞいてみてくださいね！

2023年3月利用実績:22,176円(利用計画:20,287円)
※ただし3月度は5週間
3月に一度も利用しなかった人数:班(102名)
個別配送(146名)