

<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。

キャンペーン期間は
 7/7まで

紹介 Wプレゼントキャンペーン中

お得なこの期間にどんどんお友だちを紹介してください



化学調味料などの添加物を使えば簡単に好みの味付けの安価な食品は作れます。でも、生活クラブはそれに NO！ という意思表示を込めて、化学調味料不使用、できるだけ添加物を使わない生活クラブオリジナルの食材（消費材）を作り続けています。添加物の入った食材はなるべく使いたくないよね。と思っているお友だちに、生活クラブを紹介してください。

紹介したあなたに

飲むにんじん キャロットジュース 2缶
 温州みかんジュース485ml 1本

きずなBOXを
 設置しています。
 食糧支援にご協力
 お願いします
 （関連記事は3面）

紹介されたお友だちに

お試し4点セット
 豚肉ローススライス160g
 ボークウィンナー100g
 チキンナゲット200g
 生乳100%ヨーグルト
 温州みかんジュース485ml 1本

水戸センター 夏の展示即売会を開催します

開催日時：7月1日(土) 10時～16時
 2日(日) 10時～15時
 開催場所：生活クラブ茨城水戸センター（水戸市元石川町302-12）

7月1日(土)には**フチマルシェ**を同時開催
 地場生産者の丸エビ倶楽部直送の新鮮野菜や、
 パン生産者のシルキーウエーブの菓子パンを販売します
 キッズコーナーでは、釣りゲーム、ハグみちゃん塗り絵などもあります

ファイバーリサイクルの
 衣類回収実施中。センタ
 ーへの持ち込み歓迎！



夏はクールに！パステライズド牛乳でつくろう「アイスカフェラテ」

用意するもの

- ・生活クラブパステライズド牛乳 80～100ml
- ・容量 200ml 以上のコップ
- ・(ジャムなどの)ふた付きの広口ビン
- ・インスタントコーヒー 小さじ 1.5
- ・素精糖 小さじ 1
- ・水(常温) 80ml

1. よく冷えたパステライズド牛乳を、コップに注ぎます。もし氷を入れるなら、ここで入れます。
2. 広口ビンに水を入れ、インスタントコーヒーと素精糖を投入します。
3. ビンにふたをしっかりとめて、30 秒ほど気合を入れて上下に振ります。(ぶつけないでね～(^-^))
4. ビンの中が泡いっぱいになったらふたをはずし、牛乳が入っているコップに静かに注ぎます。
5. ビンの内側にはまだ泡がたくさんへばりついているのでシリコンスプーンでそれをすくい取り、そっと上に乗せればできあがり！



- ・これは基本の分量です。インスタントコーヒーの量は、お好みで。
- ・素精糖はこの分量だと超甘さ控えめです。(無しにすると、キレイな泡ができません。)

フキ薬膳教室

寒天とゼラチンの違い

梅雨も後半に入りました。体に湿気がたまり不調がでていませんか？体に湿気がたまっていると、むくみ、めまい、体の重だるさが出るだけでなく、熱中症にもなりやすくなります。

今のうちに食養生で体にたまった湿気を取り除いておきましょう。

今回は、夏のおやつに活躍する寒天とゼラチンの違いについてご紹介します。

「寒天」は天草という海藻から作られており、体を冷ます、余分な水分を排出する作用があります。

また、食物繊維が豊富で老廃物の排出が期待できます。

一方、「ゼラチン」は動物の骨や皮を煮出して作られており、コラーゲン(たんぱく質)が主な成分です。肌や髪の毛に潤いを与えます。漢方では阿膠という生薬に似ています。阿膠は血を補う、水分を補いほてりを取り除く、止血

作用、肺を潤すなどの作用があります。では、梅雨時期にはどちらが適しているのでしょうか？

体のむくみ、ほてりなどを感じる方は寒天、食欲が落ちて元気がなく、肌がかさかさするなどの症状がある方はゼラチンを使ったものを食べると良いです。

特に不調を感じない方は、梅雨から真夏は寒天、秋から冬にかけての乾燥した時期にはゼラチンがよいでしょう。

また、豆類にも余分な水分を排出させる作用がありますから、まめかんや羊羹は今の時期におすすめのおやつです。暑さが厳しくなってきたら、酢醤油で食べるところてんがおすすめ。汗の出すぎを抑えてくれます。



配達職員おすすめ消費材紹介

今月は T さん。ベテランで、頼りになる兄貴的存在です
今年度の重点品目(ブロックをあげてお勧めする消費材のこと)でもある鶏肉(生産者:秋川牧園中心)を、配達時に会えた組合員におすすめしています。焼き鳥セットやフライドチキンなど日持ちもでき、食卓にあと一品ほしいときなどに便利。おやつにも出せて小さいお子さんにも大人気消費材です。

生活クラブでんきキャンペーン 6/12~9/3

『生活クラブでんき』でクリーンな国産エネルギーを使う生活

2022年度の でんき料金の一部を利用者へ還元

生活クラブでんきは、年度で余剰が出た場合、その一部を利用者の皆さんの電気料金に応じて還元しています。

2022年度は、還元率1%となりました。
(対象と時期がありますご確認ください。)



生活クラブ
でんき



秋田・にかほ「夢風」 庄内・遊佐太陽光発電 視察報告会 & 茶話会〈予告〉

日 時：7月31日(月) 10~12時

場 所：水戸センターにて

参加費：無料

視察に参加した職員の中島さんからの話を伺い、身近な省エネやエネルギー問題について一緒に考えましょう。

この機会にご家庭のでんきを見直しませんか？

環境フェスティバル那珂2023

in 那珂市中央公民館

6/25(日) 10:00~17:00

楽しく環境について学べるイベントに、生活クラブがブース出店します！

ぜひ、ご家族でお出かけください。



生活クラブの消費材で
手作りした絶品水ようかん
とおいしいお茶をいただきながら
みんなでしゃべりませんか？

たすけあい福祉委員会より

エコロのおかげでお引っ越しの片付けが…

水戸に引っ越して組合員になったHさんから、引っ越しの片付けをしている間子どもの相手をしてほしいと「たすけあいホットライン」にSOSが入りました。聞けば前いた所でも生活クラブに入っていたとか。

待っていたのは、元気な男の子と、おっとりしたお母さん。お子さんには、人見知りされる事もなく2時間遊んでくれました。その間お母さんは片付けに専念できたようでした。

帰り際にエコロについて説明したところ、県が違くと内容も変わる事に驚いていました。

エコロは組合員の意見でより使いやすくなっていきます。どんどん利用して、「こんなことに使えたらいいな」「こんな風に変えたらいいと思う」などの意見をお聞かせください。



エコロガイドが 新しくなります

内容は生活クラブ茨城ホームページで見られます。
申請用紙もダウンロードできますので活用してくださいね

「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。

フードバンク茨城「子ども応援プロジェクト」 「きずなBOX」への食料品提供のお願い

きずなBOXへの食料品提供は随時行っていますが、学校給食のない夏休みには特により多くの食料提供を呼び掛けていきます。

水戸センターをはじめ、お近くのきずなBOXへの食料品提供にご協力よろしくお願いします。



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。

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したが、虫の被害で半分以上に…でも運営メンバーのお宅で大きくなった苗を移植してもらいました。お立ち寄りの際は花壇をのぞいてみてくださいね！



2023年4月利用実績:18,015 円(利用計画:20,287 円)

4月に一度も利用しなかった人数:班(115 名)

個別配送(152 名)

