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　：911
ひたちなか：502
笠間　：108
那珂　：　92
東海　：　76
その他　：　96
合計　1,785名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年8月28日号
Ｎｏ.711

≪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。

～出会い・つながり・創造する未来～

40周年のつどいへのお誘い

生活クラブ茨城は今年度 40 周年を迎えました！

そこで今までの歩みを振り返りつつ、これからの生活クラブ茨城をみんなで盛り上げられたらという想いで、一大イベントを開催します。

9月23日(土)　10:00～11:30（全体会）

※水戸センター参加・自宅からオンライン参加　どちらでもご参加いただけます

12:00～13:00（ブロック企画）

当日センター参加希望の方は、８月２１日から配布しているチラシでお申し込みください。

ブロック企画の申し込みもこのチラシで！！

自宅からオンライン参加される方は、下記のミーティング ID とパスワードからご自由に zoom でご参加ください。
ミーティングID：９７５　７７７２　１９０１
パスワード：７７６９００

〈全体会〉　・*生活クラブ茨城のこれまでの歩みを振り返る動画視聴*

４０年間の出来事や、関わりのあった組合員、生産者のインタビュー、などを写真と動画を交えてご覧いただけます。

・*１０年後の未来につなぐタイムカプセル*

現在募集している自分へ、家族へ、生活クラブ茨城へ、など自由に記入していただいた未来へのメッセージを当日タイムカプセルに封入します。

当日センター参加の方は直接封入いただけます

〈ブロック企画〉　県央ブロックでは、コロナ禍で久しく開催できなかった生産者実参加の*「丹精國鶏」生産者学習会*を９月３０日(土)に行います。(詳細は２面)

その先「トリ」（先取り）企画として、まずは鶏肉のおいしさを存分に味わってもらいたいと、豪華ランチ会（参加費５００円）を開催します。

生産者がやって来る

その場で質問できる！

「鶏肉学習会」やります！

丸鶏の解体を学ぼう！

終了後は試食会

安心安全でおいしい消費材を提供する生産者から、直接お話を聞くことができる貴重な交流会、それが**「生活クラブの学習会」**です。しかしコロナ感染の拡大により、2020 年度以降はオンラインによるリモートの学習会だけになってしまっていました。モニター画面を通して生産者からお話を聞くことはできましたが、どうしても物足りなさがありました…が！実に３年ぶり、ついに

「生産者実参加」の学習会が実現します！

これは見逃せない！みんな来てね～

チラシを見て、申し込んでね！

開催日:9 月 30 日(土) 10:00～13:00

会場 :水戸センター2F 会議室＆調理室

※託児はありません。

※開催日が土曜日なので、生産者のお話をきちんと聞くことができるお子さん(小学校３年生以上目安)でしたら、同伴 OK です。親子一緒に貴重な時間を体験しましょう。

プチ薬膳教室　夏バテ改善にスープをどうぞ！

今年の猛暑は身体にダメージが大きいですね。中医学では、異常気象も身体に悪影響を与える要因だと考えます。夏は暑いものですが、度を越えると「暑邪(しょじゃ)」といって邪気のひとつになります。症状は、だるさ･ほてり･口が渇く･尿が濃く少ない･息切れなどです。対処法としては、身体の熱を冷まし、気と水や陰を補います。ただし、8月は秋に向かう時季なので、身体を冷やしすぎないことが大切です。熱を冷ます効果のある食材、気や陰を補う食材を、具だくさんスープにしてお召し上がりください。

【酸辣湯】(4人分)

緑豆もやし 100g、水菜 100g (一口大に切る)、にんじん 1/2 本(千切り)、しいたけ 2～3個 (千切り)
豆力 木綿豆腐 半丁(一口大に切る)、鶏肉ササミ 120g (解凍しておく)、鶏卵 2個、とりがらだし顆粒 2 パック
中国はるさめ 60g(ゆでて一口大に切っておく)★国産はるさめは馬鈴薯でんぷんが原料なので、緑豆が原料の中国はるさめを使いましょう。真塩または海水塩、丸大豆醤油 適量、水溶き片栗粉(片栗粉と水 各大さじ 1)、純米酢または食酢 適量
ごま辛みオイル 適量

1、800mL の湯をわかし、鶏肉ササミをさっとゆで、あら熱がとれたらほぐしておく。
2、とりがらだし顆粒を加え、溶けたら野菜を入れる。
3、野菜に火が通ったら、はるさめとササミ、豆腐を加え、塩、醤油で味を整える。
4、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
5、器によそい、酢、ごま辛みオイルをお好みの量加える。

【ミネストローネ】(4人分)

ポークウインナー 8本、にんにく 1 かけ、ズッキーニ 1 本、トマト 1～2 個、キャベツ 120g、玉ねぎ 中1個、
コンソメ顆粒 2パック、トマトケチャップ 大さじ 2、オリーブオイル 適量

〇刻んだ野菜、ポークウインナーをオリーブオイルで炒め、水 600mL を加えて熱し、コンソメとケチャップ、塩胡椒で味を整えます。

環境委員会より

赤ちゃんお誕生おめでとう！

せっけん類プレゼント

生活クラブ茨城ではせっけんの良さを知ってもらおうと、妊婦さんと、１才未満のお子さんのいる方に、**固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんおれんじ**をプレゼントしています。使ってみた皆さんから「子どもの手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。

ぜひこの機会にせっけんを使ってみませんか！

右の二次元コードからお申し込みください。

ファイバーリサイクル実行委員会より

7/7　今年一番の暑さと言われる中、たすけあいの心で、前回より多く提供された衣類の仕分け作業を行いました。途中、熱中症対策として休憩時に生活クラブのリンゴジュースを頂きパワーを充電し、いつもより１時間オーバーになりましたが、無事終了しました。

衣類総重量：554．２㎏（前回は410㎏）　　提供人数：36名　　廃棄14．５㎏　JFSAへ539．７㎏お渡ししました。前回より多く提供されましたが、廃棄が少なかったのは良かったです。

皆さまご協力ありがとうございました。

＊2022年８月にパキスタンで起きた洪水。私たちが支援しているアル・カイールアカデミーは、洪水直後から被災地に行って支援活動に取り組まれました。夏の気温は50度を超え、冬は４度という厳しい気候条件の地域にあるブンド村の家屋支援では、あと95軒の再建が必要です。

生活クラブ茨城からは、災害復興のためのカンパをしました。今後皆さんにも呼びかけがありましたら、ご協力をお願いいたします。

たすけあい･福祉委員会より

コロナの影響もありなかなか開催出来なかったエッコロコーディネーターの集いを、水戸とひたちなかで同日開催しました。(7月１１日(火)桜川市民センター、市毛コミセン)集まったメンバーは少なく寂しかったのですが、逆に各自の経験・知識などコアな内容での話し合いになりました。少し早めに切り上げ、お昼は組合員さんがやっているお店でランチ。

楽しい時間を過ごしました。

「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。

ライフプラン講座『公的年金と自分年金』

時　間：９月１８日（月・祝日）　１０時～１２時

場　所：水戸センター（自宅からのオンライン参加も可能）

申込締め切り：９月１日(金)

申込方法：配布済みのチラシまたは右の二次元コードから

県央ブロックは、**ひたちなか市環境を良くする会**の団体会員になりました。現在県央ブロックには環境委員会がないので、地域とのつながりをアピールできるのでは、と考えています。

環境をよくする会では、年に３回「環境かわら版」を発行しています。←次回から配布予定

右の二次元コードからブログがご覧いただけます。

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。

地域くらぶ「マンドリンアンサンブルわをん」より

第６回コンサート
日時：９月３日(日)　開場：１３：３０
　　開園：１４：００
場所：那珂湊　総合福祉センターしあわせプラザ
　　（ひたちなか市南神敷台１７－６）
曲目：星空のディスタンス、天空の城ラピュタ・メドレー、
　　タイム・トゥ・セイ・グッバイ　ほか

入場無料

ぜひお越しください

2023年7月利用実績(4週間分):17,641 円(利用計画:20,287 円)
7 月に一度も利用しなかった人数:班(110 名)
個別配送(164 名)