イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B８月末組合員数	
水戸	：909
ひたちなか	：502
笠間	：107
那珂	：91
東海	：76
その他	：97
合計	1,782名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年9月18日号
Ｎｏ.712

≪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。

★豪華★「クリスマス・お正月消費材セット」プレゼント

限定５名

県央ブロックは組合員一人当たりの利用実績が毎月計画を下回っています。
健全なセンター経営のためには、組合員一人一人が毎月計画に基づいて利用し続けることが大切です。
せっかく加入したのに、ずっと利用していない組合員が多いのも県央ブロックの長年の課題です。

一年ももう残り３か月余り。クリスマス消費材の一番早い企画は１０月３０日～配布のカタログに掲載されます。
そのあとお正月用消費材の取り組みも続きます。
そこで、一足先にそのおいしさを味わってもらおうということで、下記の条件をクリアした方に７０００円相当の「クリスマス・お正月用消費材セット」をプレゼントします。
詳しくは９月１８日から配布されるチラシをご覧ください。
たくさんのご応募お待ちしています！！

応募条件

① １０月１回(9/25～の週)～４回(10/16～の週)（カタログの右肩に記載）の１か月間に、合計３万円(税抜き)以上の消費材を購入する
② プレゼント内容、食べた感想、どのようにアレンジしたかなどをインスタグラムに投稿する

・①を事務局で確認後、当選者には水戸センターから詳細についての電話を差し上げます。（応募者多数の場合は厳正なる抽選を行います）

セット内容：　クリスマスロールケーキ、骨付きモモ照り焼き(2 本)、
海老と 4 種チーズのアメリケーヌソースピッツァ、
かまぼこおせちセット

運営委員会より:消費材だより

9/25～「げんき米」新米が届きます！

お待ちかね、新米の季節がやってきました！
皆さんも体感したとおり、今年の夏は晴天の日が多かったため**作柄は良好、とっても美味しいお米ができたそうです。**
登録された皆さん、たのしみですねぇ～♡

『ちょっと耳寄りなおハナシ』

ところでこの絶対おいしい23年度産「げんき米」ですが、予約登録口数にまだ若干空きがあります。今年度産米の登録はいったん締め切りましたが、**今月中でしたら、配達予定日の３週間以上前に連絡をいただければ「まだ」間に合うかもしれません。あきらめずに水戸センターに問い合わせてみてください。**

そして…

来年の秋収穫予定(24 年度産)の「げんき米」登録活動が、10 月から始まります。

SDGｓ農業で顔の見える生産者「丸エビ倶楽部」が自信をもって作る「安心」「安全」「美味しい」げんき米。でも登録用紙を提出しないと、組合員の皆さんにお届けすることができません。

来月配布される「げんき米登録用紙」を見逃さずに、欲しい袋数を記入して、提出しましょう。

注）特に「e くらぶ」しか見てない人は気を付けて！　web 画面には出てきません

鶏肉学習会「丹精國鶏」ってなにもの？

９月30日(土)　１０時～１３時　　水戸センター２階
参加費無料　　**＊＊参加受付中＊＊**

今回は生産差者が水戸センターに来ます！
丸鶏を解体しながらの部位説明、試食など盛りだくさん。参加申し込みはチラシか、直接水戸センターへ！

プチ薬膳教室

薬膳的、鶏肉食べつくし！

９月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。そこに台風がやってくると気圧の変化と湿度に身体がついていくのも大変ですね。

そんなときには、鶏肉が大活躍。**鶏肉(ムネ、モモ、ササミ)**には気を高めて元気を出させる効果があり、また暑さと湿気で弱った胃腸の回復にも効果があります。消化が良いので、体力が落ちているときの栄養補給に最適です。

生活クラブの鶏肉は、エサにもこだわっており、抗生物質を与えずに飼育されています。そのため、「きも」や骨付きのものも安心して利用できます。今回は、それぞれの部位ごとの効能をご紹介します。

「鶏きも」にはレバーとハツが入っています。

レバーは、血を増やす効果があり、貧血や目、肌、爪の不調に効果的。肝と腎の働きを高めるので、子どもの成長促進やアンチエイジングにも。

ハツは、同じく血を増やすとともに、心の働きを強め、気持ちを落ち着かせる効果があります。歯ごたえがあるので、半分くらいにカットするほうが食べやすいです。

「砂肝」は消化を助け、胆石や尿路結石などの結石を予防ぎます。内膜は、鶏内金という生薬にもなっています。

「手羽先、手羽元」はじっくり煮込んで、煮汁ごとスープで頂きましょう。人間のエネルギーの源である腎の気を高め、関節に潤いを与えて動きやすくします。

いろんな部位を偏りなく食べることは、身体にとっても有意義なことなのです。

環境委員会より

継続中！　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。

たすけあい･福祉委員会より

お家でたすけあいカフェ　開催しました！

久しぶりに開いた班会は、土用餅、ちょこっと揚げ、冷凍マンゴー、わらび餅を前に、何年分かのおしゃべりで大盛り上り。
今回、場所を提供し、自家製の梅干や最高級（？）の茎茶などをふるまってくれたＡさんは、一時注文が途絶えていました。生活クラブの消費材の優秀性を良く理解している人なので、「Ａさん、ずっと注文ないけど脱退してないんだから、そのうち買うよね。」と話しているうちに、いつのまにか何年も。本人曰く「10 年以上じゃない?」えっ、そんなに…!?
実は現在Ｂさんの注文がストップ。みんなで気長に待っているところです。　ひたちなか市　Ｈ

今回開催された班会は、少人数班で継続が危うい状態が続いているが、班を維持するための話し合いをしたいので、たすけあいカフェを利用したい。と「たすけあいホットライン」に相談があり実現しました。このままではまずいね。利用を再開してほしいね。もう少し班の人数が増えたらいいね　などの話もできたとのこと。
「たすけあいカフェ」は、身の回りの困りごとについて、身近な人たちとたすけあって何とかしたい、そのために一緒に話し合いたい。と考えている方に使ってもらいたい制度です。開催時に利用したお茶菓子代は、*上限１０００円補助されます。*
何か困ったことがあったときは、まず「たすけあいホットライン」にご相談ください。

地域くらぶ「ライフプラン向上くらぶ」より

生活クラブの「冬ギフト」消費材を試食しながら、ライフプラン相談会

「もらってうれしい」と毎年大好評！生活クラブの冬ギフト。ですが「美味しそうだと思っているけど、贈答用だとちょっと…」と、注文をためらっていませんか？　でしたらまず、試食してみましょう！
食べて納得、注文へ Go!

「冬ギフト」消費材の試食会

開催日：**10 月 18 日(水)** 10：00～12：00
会　場：**佐野コミュニティセンター**　2F 調理室
(ひたちなか市高場 190)

《当日の試食品目》
■焼きおやき５個セット　■ラ・フランスゼリー
■どら焼き詰め合わせ　■南高黄熟蜜梅ドリンク

同時開催！「ライフプラン相談会」

地元のファイナンシャルプランナー伊東さんによる「年金と老後プラン」についてのミニ学習会をやります。
それ以外のおカネにまつわるちょっとした疑問・質問にもお答えします。
ぜひご来場くださいね！

・・・

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。

水戸センターの花壇に植えたひまわり。９月２日に無事１７０ｇの種を収穫することができました。乾燥後シャロームに送ります。
少しでも福島の復興支援の足しになりますように！