イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B２月末組合員数	
水戸	：933
ひたちなか	：520
笠間	：107
那珂	：90
東海	：74
その他	：79
合計	1,803名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2022年3月23日号
Ｎｏ.694

≪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。

県央ブロック総会代議員・
生活クラブ茨城総代会総代募集中！

茨城県内には
牛久ブロック・
県南ブロック・
県央ブロック
があります

総代会

生活クラブ茨城の一年間の事業やどのような組合員活動を行ったかを振り返り確認する。そして次年度にどのような目標をもって事業や組合員活動を計画していくかを決定する場です。

ブロック総会

水戸センターを拠点としている県央ブロックでの１年間の事業や組合員活動の振り返りその成果や課題をもとに次年度の事業方針、どのような組合員活動を行うかを決定する場です。

組合員活動に使われる予算の点検
水戸センターの健全な経営の点検も併せて行います

組合員活動のいろいろ

消費材の共同購入
生産→消費→廃棄まで暮らし全体の持続的（サステナブル）な「安心・安全・健康」の実現を目指しています。

多岐にわたる**環境問題**。おたがい様のたすけあいを通して暮らしやすい**地域づくり**。生活困窮者への支援、などなど。活動を通していろいろな問題解決に向けた学習会や講演会などの企画、行動ができます。

同じ趣味の人たちと集まりたい。
同世代の人と知り合いたい…
それなら**「地域くらぶ」**！

代議員・総代になって、生活クラブってこんなことをしているのね！
を確かめてみませんか？
詳細は水戸センターまでお問い合わせください。

〈県央ブロック総会〉
開催日時：５月１９日(木)　１０時～１２時
場　　所：水戸センター２階会議室（予定）
代議員定数：３５名

〈生活クラブ茨城　総代会〉
開催日時：６月１０日(金)　１０時～１３時
場　所：土浦市国民宿舎水郷　霞浦の湯
　　２階会議室
県央ブロック総代定数：３３名

消費委員会より

生活クラブのホットケーキミックスが美味しい理由

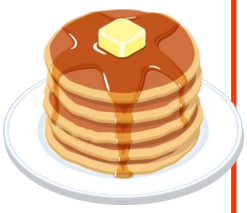
県央ブロックとして３年越しの希望が叶った日東富士製粉の生産者交流会。(3/3(木))
その美味しさの秘訣を学び、実演で焼き方のコツも教わった充実の２時間でした。

【美味しい理由】小麦が違う
600 種類もある小麦粉の中から、ホットケーキに一番合うものを厳選してミックスしている。
日本で使われる小麦の約９割は主に米国、カナダ、オーストラリアから輸入。国産小麦 100%はとても貴重。

【市販品との違い】
- 小麦粉(国産)、砂糖(素精糖)、かぼちゃ粉末(円やかな甘味と風味)、赤穂の食塩など、原材料はとてもシンプル。
- 添加物はベーキングパウダー(子どもに与えても安心のアルミフリー)のみ。つまり、余計なものは入れず、目指す味になるために配合で完成させていることが特徴です

  ※市販品の多くには、ぶどう糖や植物油脂(サックリと歯切れが良い)、小麦でん粉(もちもち食感)、ベーキングパウダー、乳化剤(生地を混ざりやすくする)、香料、着色料(美味しく見せる)などが含まれています。

【ふっくら美味しいホットケーキを焼くコツ】生産者直伝



- 卵と牛乳(量は正確に)をよく混ぜてから粉を加えさっと混ぜる。混ぜ過ぎると固くなります！

  ※混ぜるときはぜひ**泡立て器**を使ってみて！　ふっくら仕上げるための必須アイテムです
- ホットプレートなら 170 度。フライパンなら中火にした後濡れ布巾で粗熱を取る。
- 30cm 位の高さから生地を垂らすと自然に円型になる。お玉の背でグルグル伸ばさない。
- 裏返したらホットケーキのふちを**ヘラ**で一周なぞる。(高さが出る)　☆特大サイズ以外はずっとフタ不要。

ぜひお試しください

【アレンジメニュー】市販品よりも甘さ控えめなので、スィーツだけでなく食事系にも使える
- 垂らした生地に小さく切ったウインナーと半切りミニトマトを埋め込む。裏返したら出来上がり。超簡単！
- クレープやにんじんケーキ。ケーク・サレやパニーニもお薦め。

2023年産げんき米予約登録について

予約登録方法が大きく変わる２０２３年産げんき米の予約登録は昨年１２月で締め切りましたが、追加の予約登録はいつでもできます。もう少し追加しておきたい！という方は水戸センターまでご連絡ください。

プチ薬膳　「肝(かん)」を整えて

四季を陰陽に分けると春夏が陽、秋冬が陰の季節です。日の長さが少しずつ伸びていく春分から夏至は、陽のなかでも陽の季節。柔らかな春の日差しを浴びて陽気を取り込み、冬の寒さで固まった身体も心もときほぐしましょう。

春は五臓の「肝」を整えます。肝は感情のコントロール、血液の流れを調節する、気の巡りを良くするなどの働きがあります。

肝の働きを高めるため、血(けつ)を補います。そして、肝の働きを補う「脾(ひ)」も合わせて整えましょう。

補血(ほけつ)の食材の代表格はレバーです。生活クラブでは**鶏肉きも、冷凍豚レバースライス**の他、**レバーペースト**などの加工品があります。飼育環境だけでなくエサにもこだわり、抗生物質の投与などもない安全安心な生活クラブのレバーをぜひ利用しましょう。補血効果を高めるために緑黄色野菜を合わせます。ほてり、のぼせのある方は、冷ます効果の高いほうれん草をさっとゆでてレバーソテーと共に。冷えやすい方は、温める効果の高いニラを合わせてニラレバ炒めなど。

また、砂肝は補血と同時に健脾(けんぴ)の効果も。胃腸の弱い方におすすめです。セリなどの香味野菜を合わせると、気の巡りが高まってより良いです。

環境委員会より

２月２３日にひたちなか市のワークプラザ勝田で開催された

涸沼クリーン大作戦に続く　サスフェス2021年度　第2弾

待ったなし！　気候危機

～～～太平洋の島国「キリバス」からの声～～～

「江守正多×ケンタロ・オノ　コラボ講演会」

県央ブロック環境委員会ブースでは、リユースびんを中心に、生活クラブの消費材を紹介しました。

「醤油」と「みかんジュース」が同じびん。「ケチャップ」と「マヨネーズ」と「ジャム」が同じびん。「牛乳」も紙パックじゃない！　環境にもやさしくて、見た目もそろってシンプルで使いやすい。中身はもちろん組合員が安心して使い続けたいもの。

環境問題は、私たちの消費行動とつながっています。目の前にあるその「ごみ」は、どこからきているのかな？私たちが物を「買う」時に一緒に買っているのが実態ではないでしょうか。環境のためにもまず、できるだけ「すぐにごみになる物は買わない暮らし」を意識できたらいいですね。

水戸センターでは、拡大専従職員がキャラバンカー(軽トラック）で地域に出向き、一軒ずつ訪問し生活クラブのＰＲをしています。
ところがキャラバンカーを駐車できず困ることもよくあるそうです。
平日の昼間、ご自宅のカーポートにキャラバンカーを数時間駐車させてもらえませんか？事前に協力依頼のお電話が来たときは、ぜひご協力お願いします。

フォロー、お気に入り登録よろしくね！

生活クラブ茨城

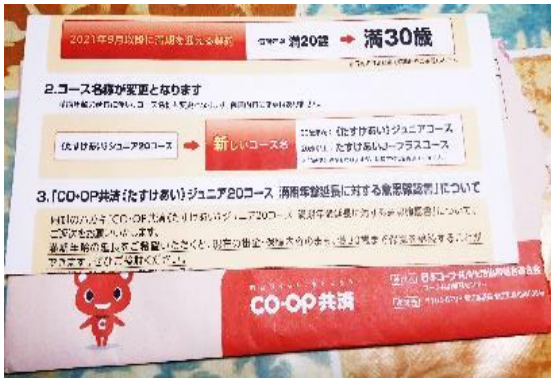
Twitter　　ホームページ

ブロックニュースを一緒に作ってくれる方大募集

パソコンが得意な方大歓迎です
A4１枚につき 500 円が組合員活動費補助として消費材利用代金より相殺されます。

たすけあい・福祉委員会より

co・op 共済「たすけあい」ジュニアコースの保障期間が「満 30 歳の満期日まで」になりました！



先日、co･op 共済から私(契約者)宛てに、このようなお知らせ→が届きました。実はジュニアコースに加入している娘が 5 月で 20 歳になるのです。中を確認すると、**満 20 歳を迎えるにあたり、それ以降は保障のコース名が「たすけあい J-プラスコース」に変更になる**というお知らせでした。それにともない、20 歳以降も延長するかどうかの意思確認書を返送して欲しい、といった内容でした。

確かに、去年の 9 月からジュニアコースの保障期間が満 30 歳の満期日までになったという話は聞いてはいたのですが、これまでの満期 20 歳で確認案内が届くことを、今回初めて知りました。

娘の進学先は医学部なので、順調にいっても卒業は 24 歳。20 歳を過ぎてからも当面この保障内容で続けることができるとは、なんとありがたい！同封された返信ハガキにはもちろん「希望する」にチェックを入れました。

今どきは理工系学生の 7 割が大学院に進学するそうです。また留学その他で 1 年以上休学する例も少なくありません。そんなとき、30 歳まで保障期間が延長されるとはどれほど頼もしいことでしょう！ちなみに、私が契約しているコースは J2000。扶養者事故死亡･重度障害で 700 万円が給付される内容なのですが、保障期間が延長されることを知って、夫の生命保険を一部減額することができました。（＾＾）V

注意ポイント ：

ジュニアコースの保障期間は「満 30 歳の満期日まで」ですが、**加入できる年齢は満 19 歳まで**です。詳しい内容が知りたい人は、**水戸センターの職員さん**に問い合わせてください。

水戸センターの職員さんに声を掛けるのがちょっと･･･という人 ：

「たすけあいホットライン」にお電話ください。その他、生活クラブをやっていてよくわからないこと、困っていること、何でも相談できますよ。まずは電話で話してみましょう。

「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

エッコロのご質問・相談等、お気軽にお電話ください。また、生活クラブについてわからないこと、お困りのことなどのご相談も受け付けます。

注）新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ケア依頼については一部対応が難しいこともあります。