イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B10月末組合員数
水戸　：910
ひたちなか：494
笠間　：105
那珂　：　95
東海　：　74
その他　：100
合計　1,778名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年11月13日号
No.714

≪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。

12月2日(土)・3日(日)は 水戸センターの展示即売会

今年最後の展示即売会は、たのしい企画がいっぱい！

初登場　持ち寄り古本市

掘り出し物が
いっぱい！

12月2日(土)　10:00～15:00　のみ

場　所　：水戸センター構内の指定された場所

売り物：古本、中古CDやDVD、ぬいぐるみ、おもちゃ　（※食品、衣類は不可）

出店者募集中

やってみたい人！
１１月２４日(金)までに
水戸センターにご連絡ください

■ルール

＊価格は自分で決められます。ただし売れ残った品物は、持ち帰ってください。

＊当日使えるスペースが限られているため、箱の大きさ、中身の重量は問いませんが、
「自分が一人で運ぶことができる段ボール箱１個分」とします。
※「台車を使って運び込む」はNG

好評！！　クリスマスミニ屋台

これがまた
おいしいのよねぇ

12月2日(土)　10:00～15:00　のみ

今年は“丹精國鶏”を使った「鶏ハムサンド」

単協独自生産者消費材のマルシェ

12月2日(土)　10:00～15:00　のみ

丸エビ倶楽部の野菜　他　当日のお楽しみ

メガネのアイメイト、靴のパラマウント 予約相談会

開催日：12月2日(土)･3日(日)

※11/20～配布のチラシで予約、または水戸センターへお電話ください。

1年頑張った私への、家族へのご褒美に、品質の確かなものをプレゼント

お問い合わせは水戸センターまでお電話ください。

運営委員会より：消費材だより

「クリスマス・お正月企画品」消費材のカタログ注文が始まりました！
★今年はヘルシーな鶏肉料理で決まり★

鶏肉学習会に参加して（9月30日（土）開催）

生活クラブに加入して４ヶ月程の新人です。今回、学習会に初めて参加しました。生活クラブの消費材は品質がいいと聞いていましたが、秋川牧園の佐藤さんのお話を聞いて、「ここまでしっかり鶏肉の安心安全に取り組んでいるんだ」と感謝の気持ちで一杯になりました。開放型の鶏舎で、密にならないよう飼育数も抑え、のびのびと育てていることや、飼育日数も一般に流通している鶏肉よりも長くして旨味を引き出していること、遺伝子組み換え飼料は使っていないこと、お米も食べさせていること、抗生物質を使わずに病気の感染を防ぐ飼育方法を採用していることなど、初めて知ることばかりでした。何より鶏の品種に外国種を交えないなど、「そこまでこだわっているんだ！」とびっくり。

後半の解体実演も、普段食べている部位の位置を知ることができて、とても勉強になりました。佐藤さんのお話も面白くてあっという間の２時間でした！　特に「部位バランス」のお話が印象的でした。部位によって人気に差が出てしまい、廃棄になってしまう部位もあるとのこと。**皆さん、モモ肉ばかりでなく、ササミやレバーも買ってみましょ～！**　私も買って食べて秋川牧園さんを応援したいと思います！
最後に美味しいランチもいただけて、息子も私も大満足の一日でした♪　朝から調理の準備をしてくれた組合員のみなさん、大変お世話になりました。ありがとうございました！　　l.

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★

《#年末年始も生活クラブで》県央ブロック特別企画
「『クリスマス・お正月消費材セット』プレゼント」当選者発表！

９月末に募集しましたこちらの企画、好評につき１９名の応募がありました。
そこから厳選な抽選の結果、
K.N.さん（ひたちなか）　M.S.さん（水戸）　N.S.さん（ひたちなか）
T.A.さん（水戸）　Y.I.さん（ひたちなか）　の５名が当選しました。
おめでとうございます💜　試食後の感想など、
ぜひお友達にひろめてくださいね♪

「インスタグラム」を利用されているみなさんへ
アカウント名：
seikatsuclub_mito_himawari2023
（せいかつくらぶ　みと　ひまわり2023）
に、試食の感想がアップされています！
ぜひご確認ください。

プチ薬膳教室

疲労回復に茶碗蒸し

秋から冬への季節の変わり目。気温差で体力が落ちやすく、木枯らしが肺を傷め、風邪をひきやすい時季です。日が短くなるにつれて陽気が弱くなりますから、気持ちが落ち込みやすい季節でもあります。高熱時など、体力が落ちているときには、お粥など胃腸に負担のかからないものを少しだけ食べましょう。そして、日々の栄養補給や病後の体力回復に良いのが茶碗蒸し。一般的な具材の効能をご紹介します。
まずは**銀杏**。咳を止め、痰を出しやすくする効能があり、白果（はくか）という生薬として漢方薬にも使われています。**三つ葉**も同じく咳を鎮めます。体を温める作用があるので、冬の風邪に効果的。**海老**は体を温め五臓の腎を強くすることで、エネルギーを生み出します。**鶏肉、しいたけ**は、風邪で弱った胃腸に負担をかけることなく栄養補給ができます。
メインの**鶏卵**。おなじみの滋養強壮の食材です。から咳や喉の渇き、精神不安にも効果的です。
こんなに薬膳的効果の高い茶碗蒸しですが、材料を揃えて調理するのは大変。
そんな方には、生活クラブ消費材の**「具だくさん茶碗蒸し」**をどうぞ。カニは熱を冷まし、ほてりを抑えます。ほたて、鶏肉、枝豆、しいたけが胃腸の働きを整え、気血を補います。銀杏、タケノコは咳を鎮めます。温めるだけで本格的な茶碗蒸しが頂けます。安心の国産材料を使用した優しいお味です。ぜひお試しを！

環境委員会より

おおぜいの参加で意見を伝えよう！
～署名活動実施中～

日本政府は原発推進に舵を切りました。
私たちは日本のエネルギー政策として、脱原発、脱炭素と再生可能エネルギーへの転換の加速を求めます。

期間　１２月 22 日(金)　23：59 まで

生活クラブ全体で１０万筆、茨城全体で１，700 筆を目指します。

＊個人情報の取扱いに関しましては目的以外に利用することは致しません。

オンライン署名はこちらから

たすけあい・福祉委員会より

「生活クラブ共済ハグくみ」はここがちがう！

「生活クラブ共済ハグくみ」は生活クラブの組合員が作ったたすけあいの消費材です。
月 1,000 円の掛け金で、もしものとき共済金の給付が受けられます。また生活支援を行っているワーカーズがある地域では、ハグくみ加入者の方が入院、退院、出産、などの前後にケア（子育て支援、家事支援）が必要な時、そのサービスを利用することができ、それにかかった費用（ワーカーズの入会金、年会費、ケア料、コーディネート料等）の一部が共済から補助されます。
詳しくは共済金請求の際にお問い合わせください。

「ワーカーズにじのえぷろん」は、ハグくみのケアサービス受託ワーカーズにもなっています。

「にじのえぷろん」（会員制）

エリア：水戸市内限定
主な事業：生活支援・家事支援・子育て支援
ケアサービスの内容：**家事全般**（食事作り、掃除、洗濯、買い物など）、**入・退院時のサポート、付き添い**（病院、外出、散歩）、**産前産後の手伝い、お子さんの託児**
連絡先：080-9439-7350

～「県民投票カフェ」を開きます～

11 月 23 日（祝）14 時～16 時
水戸センター2 階会議室

2020 年 1 月に実施した、東海第二原発再稼働の是非を県民投票で決める条例制定に向けた署名活動では、86,000 筆が集まりましたが、その年の 6 月茨城県議会では否決されました。
「いばらき県民投票の会」では再度県民投票に向けた署名活動を決定しました。当日は、「いばらき県民投票の会」の方から、「県民投票とは？」「どうやって署名集めるの？」等、お話を伺います。
＊注：生活クラブはいばらき県民投票の会の協力団体になっています。

『家族が、自分が「学校にいけない、部屋からでられない」を話してみませんか？』

組合員の公認心理士が司会者となって、グループワークスタイルの茶話会を行います。
当日はニックネームでの参加。同じような悩みを聞いたり、自分でも話したり。ほっとする時間を一緒に過ごしてみませんか？

日時：12 月 14 日(木)　13 時～15 時
場所：生活クラブ水戸センター
参加費：無料
定員：15 名
申し込み：11/20 から配布のチラシまたは右の二次元コードから

職員より

e くらぶで注文するときの控えとして記入した注文書（OCR 用紙）をそのままリサイクルに出したところ、職員がこの用紙を有効だと思い機械に読み取らせ、注文品が二重に届いた。ということがありました。
このようなことが起きないために、e くらぶで注文する際は注文書への記入はしないでください。

・・・

生活クラブ茨城 ホームページ

生活クラブ茨城 Twitter

公式アカウント
@seikatsu_ibarak

生活クラブ茨城のトリセツ

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！

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。

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、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ！　これってなに？などがあったらお気軽にお電話ください。

唐突に、お気に入り消費材コーナー

㈱平牧工房の
レモンクリームカレーリゾット１８０ｇ（税込み 508 円）
レモンの風味をきかせたクリーミーなカレーに、三元豚と玄米、もち麦を合わせてリゾットにしました。袋ごとレンジで温めるだけ。常温保存できるので**回転備蓄品**にもいいですよ。　　by 平牧工房

カタログの NEW の印を見逃さない私。でもこのリゾットが初めてカタログに載っていたときは、「レモンとクリームとカレー？？？どんな取り合わせなの！」とカタログに突っ込みを入れるほどの衝撃を受けました。とはいえ、気になって仕方がなくてついつい注文してしまいました。届いたその日のお昼に実食。おいしかった～～～～！

ほかにも「**グリーンカレーリゾット**」「**トマトポークリゾット**」があります。どれもおいしいので、カタログで見つけたらぜひ購入してみてくださいね。