イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B11月末組合員数
水戸　：914
ひたちなか：498
笠間　：106
那珂　：　95
東海　：　72
その他　：101
合計　1,786名

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行

2023年12月11日号
No.715

≪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。

2023年秋収穫のげんき米、食べてますか？

げんき米って？（げんき米の田んぼは、茨城県の特別栽培の承認をもらっています）
化学肥料ではなくすべて有機肥料を使っています。農薬は、必要な時しか使いません（一般には虫被害の予防ため予め防虫剤などを散布することがあります）。使用回数は、特別栽培で認められた回数よりもさらに少なくなっています。

現在のげんき米の予約方法は、いつでも好きな時に、好きな数量を予約できるようになりましたが、毎年予約登録をしなければなりません。
それを知らずに今年度の予約をしていなかった方から、「お米が届いていない。」という問い合わせがセンターにありました。
そういえば最近げんき米が届かないなぁ～と思っていた方は、まだ予約できますので、ぜひ配達職員・スタッフに声をかけていただくか、水戸センターにご連絡ください。１１月２７日の週に配布されたげんき米のキャンペーンチラシの裏面が、２０２３年度産げんき米の予約登録用紙になっていますので、そちらを利用することもできます。

**そして、ちょっと気が早いようですが、２０２４年秋に収穫されるげんき米の予約も始まっています。
こちらは既に配達便で全組合員に予約登録用紙を配布していますので、お手元にある方はぜひ予約をお願いします。用紙が見当たらない方は職員・スタッフに声掛けしていただくか、水戸センターまでご連絡ください。**

日本の米農家は、高齢化・消費量の減少・輸入米の増加などのため減少し続け、耕作放棄された田んぼも増えています。げんき米の生産者「丸エビ倶楽部」では、生活クラブ茨城が予約共同購入でげんき米を継続して利用することで、安定して安心安全なお米作りを続けることができています。田んぼは水害の際に貯水池の役目をするなど、大切な役割もあります。これ以上日本の米農家を減らさないために、今私たちができることは、お米を食べ続けることです。

運営委員会より:消費材だより

お正月が過ぎたら…

甘夏みかん生産者グループ「きばる」のお話を聞きに行こう！

年が明けると温州みかんもそろそろ終盤。でも実はこれからが柑橘類の本番です！バラエティーに富んだいろいろな種類の柑橘類がカタログに登場してきます。
なかでも注目は、熊本県の生産者グループ「きばる」の甘夏みかんです。「きばる」は 50 年以上前水俣病の被害にあってしまった漁業関係者たちが中心となって立ち上げた生産者グループで、「食べる人に絶対に健康被害を負わせたくない」というその強い思に共感した生活クラブとは長いお付き合いとなります。そんな「きばる」の生産者たちのお話を聞くチャンスが、

来年１月 10 日(水)に実施される「オンライン交流学習会」。
会場は水戸センターで、時間は午後２時～3 時になります。

事前予約は不要なので「来年の予定なんてまだわからないわ」という人も、時間が空きそうでしたらぜひご来場ください。生産者の熱い思いに触れ、一緒に感動を分かち合いましょう！

※「きばる」の甘夏みかんの取り組みは、2024 年２月４回(8 週)からの予定です。

プチ薬膳教室

食養生で温活！

今年も寒い冬がやってきました。「冷えは万病のもと」中医学では、冷えも体の異常の一つと考えます。
冷えの原因は４つ。まずは気血不足。体を温める気・血が不足して冷えが起こります。気血は食べ物が消化吸収されて生み出されますから、脾胃(胃腸)の働きが悪いことも冷えの原因になります。気血は体内を巡ることで体を温めますので、気血が滞るのも良くないですね。また、体を温める力が弱い陽虚体質の方は、通年で温活をしましょう。

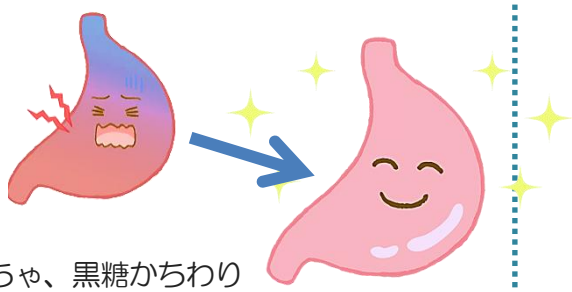
【生活クラブの温活消費材】

〇気血を増やす食材
牛肉、豚肉、うなぎ、鮭、ドライクランベリー、レーズン、国産甘栗・天津甘栗、もち・もち米、赤ワイン

〇胃腸を整える食材
大豆、きのこ、しょうが、チャイパック、ナツメグパウダー

〇血行を改善させる食材
さば、いわし、発芽玄米、らっきょう、マーマレード、よもぎ大福

〇陽気を高める食材
七味唐辛子、シナモンパウダー、黒豆、黒ごま、海老、鶏肉、かぼちゃ、黒糖かちわり



特におすすめなのは、**「すりごま黒」**
胡麻和えだけでなく、ごはんにかけたり、お味噌汁に入れたり、毎日食べると滋養強壮や温め効果の他に、腸を潤して便秘も改善。ぜひお試しを。
冬の邪気「寒邪」は風邪、頭痛や関節痛などの痛み、腹痛や下痢などを引き起こします。普段の服装では４つの首【手首、足首、首、くびれ(お腹)】を温めると良いです。中医学の冷え対策で寒い冬を乗り切りましょう。

環境委員会より

2024年７月 シャボン玉月間「キャッチコピー」の募集

『せっけんを使おう「７月はシャボン玉月間」』に活用する「ポスター」用の「キャッチコピー」を募集します。

参考：2023年度ポスター

生活クラブは『せっけん運動ネットワーク』の会員です

・募集要項

①文字数・必須用語などはありません。
シャボン玉月間の活動に沿ったものでお願いします。

②複数応募可　※応募件数に制限はありません。

③採用者・参加者への賞品はありません。
採用されたキャッチコピーがポスターとなり、
全国の街中に登場します。

・締切り：１２月２２日(金)

・提出方法：二次元コード・配達便・Fax にてお願いします。

たすけあい･福祉委員会より

CO・OP 共済と生活クラブ共済ハグくみ
～けが通院給付を受けました！！の事例紹介～

健康だけが取り得の私ですが、そそっかしい性格でちょっとしたケガが絶えません。
今回はスチール雨戸を閉めるときに自分の指先を挟めて負傷し、整形外科へ。指先骨折で固定具をつけた生活が約１カ月続きました。炊事・洗濯等の水仕事が面倒でしたが、何とか完治できました。
通院６日での給付申請をし、「CO・OP 共済」は通院給付の他に、１０日分の固定具使用の共済金も給付されました。「ハグくみ」も、けが通院日数分が給付されました。　**※申請はどちらも簡単で、給付も早いです！**
申請書の中には早く良くなってね♡の折り鶴が入っていてほっこり心が温かになりました。

さらに「ハグくみ」は、入院された方を対象に、給付金のほかに提携ワーカーズのケアを受ける際にかかる費用を、上限 3,000 円分負担してくれます。「ハグくみ」の給付申請をすると、詳しいパンフレットが申請書と一緒に送られてきますので、ぜひご活用ください。

運営委員会より

オーガニックコットンで肌に優しい布ナプキンを作りませんか？

開催日時：２０２４年１月２３日（火）１０時～１２時
開催場所：水戸センター２階
参加方法：実参加のみ（託児はありません）
参加費：1,500 円（布代）お土産付き
持ち物：裁縫道具、ミシン（ある方）
申し込み方法：後日配布されチラシ
または右の二次元コード
申し込み締め切り：2024 年１月 12 日（金）

市販の紙ナプキンではかぶれてしまう方はぜひお試しください。生理だけでなく、尿漏れにも使えます。肌触りのよさはもちろんですが、冬は付けていると暖かいんですよ。
当日はお菓子やお茶などを用意してお待ちしています。

たのしくおしゃべりしながら、チクチクしましょう！

・・・

こだわりが詰まっています。自前の牛乳工場でつくられた牛乳が飲めるのも、生活クラブだからこそ。みんなでささえよう!

生活クラブは「牛乳の集団利用運動」がはじまりの生協だって、知ってましたか?だから牛乳の取り組みには特別な思いと

唐突に、お気に入り消費材コーナー

つづく

2023年10月利用実績(4週間分):

18,220円(利用計画:19,832円)

10月に一度も利用しなかった人数:班(100名)

個別配送(164名)

・・・・

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、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。

2023年度生活クラブ茨城は40周年。
それをお祝いして水戸センターはじめ各センターにはそれぞれ特色のあるタイムカプセルが設置されています。この中には10年後の自分?誰か?に向けたメッセージやカタログ類、議案書も入っています。
水戸センターにいらした際は、メッセージを書いてボックスに入れてください。
そして、10年後の50周年記念に開封式をします。そのときみんなでお祝いしましょう!