

	イベント情報&お知らせ 県央ブロックニュース	県央B12 月末組合員数 水戸 : 900 ひたちなか : 499 笠間 : 106 那珂 : 95 東海 : 71 その他 : 103 合計 1,774 名	生活クラブ茨城 県央ブロック 運営委員会発行 2024年1月15日号 No.716
---	--	---	---

《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。

2024 年 本年もよろしくお願ひします

年が明けると、今年度の振り返りや来年度の方針について、総代・代議員を中心に多くの組合員で話し合い、内容を固めていく策定学習会が開催される時期になります。

県央ブロックでは、来年度から配達業務の外部委託が始まります。水戸センターの職員不足が慢性的に続き、配達業務に支障が出てきたことが大きな要因です。

さらに配送委託することで、要望の多かった笠間市・那珂市・水戸市全域への個別配送エリア拡大が実現します。

エリア拡大をきっかけに生活クラブへの加入が増えれば、生活クラブでつながる仲間が増えます。身近な組合員同士で気軽に集える場を作ったり、困ったときに支えあうこともできます。

2月以降、話し合いを各行政区で行う予定です。特に個別配送拡大エリアの組合員の方は、積極的に参加して仲間づくりについて知恵を出し合い、みんなで盛り上げていきましょう！

仲間づくりとともに大切なのが、消費材を利用することです

予約購入で無駄のない暮らしを その1

新年早々飛び込んできた、能登半島地震のニュース。東日本大震災のことを思い出した方も多いのでは。生活クラブでまとめて注文する生活だった我が家には、水やジュースも箱で多めに購入してあり、予約の牛乳は欠かさず届き、断水でも慌てずにすみしました。予約→生産→利用の生活クラブのシステムは、生産者にも消費者にも無駄のない、持続可能なシステムです。

国連がSDGsを採択した2015年よりもずっと前、1965年の設立当初から持続可能な生産と消費を目指してきた生活クラブ。私たちは消費材を利用することで、このシステムに参加しています。牛乳や卵などの生活必需品は、ぜひ「よやくらぶ」で登録を。もしもの時のため賞味期限の長い消費材を購入しておき、期限前に消費する回転備蓄も食べ慣れた味の生活クラブ食材がいいですね。

2ページの「プチ薬膳教室」に続く

2024 年秋に収穫する「げんき米」の予約登録、忘れていませんか？

生活クラブ茨城の組合員だけしか手に入れることができない貴重なお米「げんき米」は県認定特別栽培米よりも、さらに少ない農薬使用規準の田んぼで栽培されます。それは「食べる安心安全」であるとともに「環境への負担も少ない」ということ。「げんき米」を食べる人が増えれば、ここ茨城でSDGs 農業をひろげることにつながります。

2024 年秋に収穫される「げんき米」ですが、生産者の丸エビ倶楽部さんにどれだけ作付け依頼するのかを、2 月下旬に話し合われる「協議会」までに決めなければなりません。

なので「まだずっと先のことでしょ」と言われながらも昨年 10 月から登録用紙を配布し「食べる袋数」を申請してもらっていますが、提出される登録用紙がどうも少ないようです。

出し忘れていませんか？

そこで、登録用紙を再び配布します。配達希望の週に欲しい袋数を記入して 1 月中に提出してください。

注)「げんき米」はカタログ注文用紙や e くらぶでは申し込めません。

2023 年秋に収穫された「げんき米」がほしい人は…

予約登録用紙を提出した人

現在、申し込んだ袋数を申請した希望の週にお届けしています。

追加注文できるので、もっとたくさん食べよう！

予約登録用紙を出し忘れた人

水戸センターへお電話ください。

計画袋数に余裕があるので、今ならまだ受け付けられます。



7. 千薬膳教室

予約購入で無駄のない暮らしを その2

回転備蓄におすすめの消費材を使って「さば缶カレーうどん」はいかがでしょう。

2 人分 ①【さば水煮缶 1 缶

スイートコーン缶粒状(固形量 125g) 1 缶

炒め玉ねぎ粗みじん切り(レトルト) 150g

万能つゆ大さじ 2、酒大さじ 1、水 2 カップ

冷凍うどん 2 食分】

純カレー粉大さじ 1、片栗粉大さじ 1.5(水大さじ 1.5 で溶いておく)

冷凍きざみねぎ適量

※①を鍋に入れて加熱。うどんが温まったらカレー粉を溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付けてきざみねぎをのせる。

さばは気血を補い、また、気血の巡りを良くする優れもの。

カレー粉、玉ねぎ、ねぎは体を温め、気血の巡りを良くします。

コーンは水の巡りを良くしてむくみを予防。

うどん(小麦粉)は、エネルギーを補い、かつ気持ちを落ち着かせます。

ストレスで気持ちが沈み、食欲がない時におすすめのレシピです。



環境委員会より



2月1日(木)から でんき料金が値下げになります 【規制料金よりも安くて、しかも再生可能エネルギー】



今まで生活クラブの電気料金は、大手電力会社の規制料金単価と同一料金でしたが、2024年2月1日利用分から、低圧部門において料金の値下げが実施されます。この機会に、お宅の電力会社を見直してみませんか？！

★対象プラン：スタンダードプラン（従量電灯）

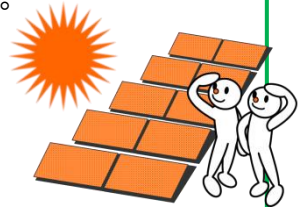


お問い合わせ先：生活クラブエナジーカスタマーセンター

「低圧の電力サービスをご検討・ご契約のお客様専用窓口」

☎0120-112-075

営業時間：月～金 9：30～17：30（土日祝、年末年始除く）



昨年のグリーンシステムキャンペーンにたくさんの応募ありがとうございました（生活クラブ茨城全体で129件の応募がありました）。

今回はびんのリユースキャンペーンでしたが、消費材が届いた時、梱包されているピッキング袋、注文用紙やカタログを配達便で戻すことにより、環境や地球に優しい暮らしを実践できます。これからもグリーンシステム活動に参加しましょう！

たすけあい・福祉委員会より

介護予防講座

知っておくと役立つ、シニアライフを支える制度やサービス

シニアライフを、介護認定を受けることなく快適に過ごせたらいいですね。

今回の講座では、水戸市中央高齢者支援センター社会福祉士の大内浩子さん（組合員）をお招きして、シニアが介護予防のために利用できる制度やサービス、また介護保険の仕組みについてお話を伺います。

介護予防は、若いうちからの食生活や健康管理に気を配るところから始まります。いろいろな世代の方のご参加をお待ちしています。

★チラシの配布は1月22日(月)～です。チラシの二次元コードからも申し込めます。



開催日時：

2月15日(木)
10時～12時

開催場所：

水戸センター2階
会議室

参加費：無料

託児：無

申し込み切り：2/9(金)

運営委員会より

旬の白菜をまるまる1個使い切り

鍋、スープ、サラダ みんなで作って試食します！

白菜を使って、サラダからメイン料理までを作ります。

調理器具も少なく、洗い物が少ないので楽ですよ

手作りデザートでさらにお財布にやさしい！

ご飯はもちろんげんき米。今回は体験田の無農薬玄米です。

★当日お子さんと一緒に参加する方は、2月2日までに「たすけあい
ホットライン（☎070-3937-5004）」にご相談ください。



日時：2月9日(金)

10時～12時

場所：水戸センター2階
調理室

参加費：300円

準備するもの：エプロン、
三角巾、蓋つき容器
(500ml程度)

申し込み締め切り：2/2



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

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ぜひ見てくださね！

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。

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11月利用実績(5週間分):

26,181円(利用計画:19,832円)

11月に一度も利用しなかった人数:班(101名)

個別配送(159名)

