

〈問い合わせ・申し込み〉 水戸センター TEL.029-291-8280 FAX. 029-291-8281

笠間以外にお住いの
 組合員のみなさんへ
 笠間市在住で生活
 クラブをお勧めした
 い方を、ぜひ紹介
 してください。

生活クラブの風を笠間に！

2024年10月から笠間地域で個別配送がスタートします

県央ブロックにおいて、笠間地域は水戸センターからは離れた地域ではありますが、「笠間のゲートウェイ（玄関口）」をコンセプトに笠間市の魅力を発信する「道の駅かさま」を始めとして、今、目を離せないスポットである笠間。そんな笠間にお住まいの組合員さんたちの長年の願いは、個別配送ではないでしょうか（個人的な感想を含む）。*

*現在、友部地域は個別配送エリアになっています。

2024年度笠間地域担当の運営委員Rは、この地域で多くの人たちに生活クラブ生協を知ってもらいたいとの思いでいっぱいです。個別配送が導入される今年度は、まさにその大きなきっかけとなる年です。

『生活を人任せにしない＝生活を自治する＝自ら考え、行動することの意義』を、様々な年齢・価値観・育った環境等々、違いを認めつつ、話し合いを通して理解し合えたらと考えています。時間は少しかかるかもしれませんが、やる意味はあるのではないのでしょうか。

7月～8月 運営委員Rが、笠間に頻繁に出没する予定です。みなさんの率直なご意見・アイデアをもとに笠間での仲間づくりについてお話ししましょう。日程は事前にお知らせします。

==みんなで笠間を盛り上げましょう！==

☆☆笠間の組合員のみなさんと一緒にやりたいこと☆☆

〈10月の個別配送導入に向けての仲間づくりアイテム〉

- ・チラシの新聞折込み(7月～8月にかけて3回行います)
- ・組合員さんのお店の駐車場などをお借りして、生活クラブ消費材のミニ販売会開催
- ・紹介キャンペーン

◎9月18日(水)には生産者を招いて「牛肉学習会」を笠間で開催しますが、まだ会場が決まっていません。牛肉の美味しい食べ方実演や試食、ランチ会も行いますので、調理室がある会場を教えてください。公共施設でも、協力していただけるお店でもOKです。当日お手伝いしてくれる方大募集です！！

「ミルク教室」開催します！

7/13 10:30～12:00 水戸センター2階

生活クラブのパスチャライズド牛乳は、さらっとして飲みやすいと評判ですが、その秘密は？

そもそもパスチャライズドって何？ 生産者をお招きしてその秘密に迫ります。

当日はアイスクリーム作りの実演もありますので、お子さんと一緒に楽しみながら学びませんか？

同時開催の展示即売会内マルシェ(13日のみ開催)では、新生酪農のアイスクリーム販売も行います。

こちらもぜひよろしく！ 水戸センター展示即売会 7/13(土)10時～16時 7/14(日)10時～15時





運営委員会より:消費材だより

一般市場で「お米の値上がりが続きそう…」って、ホント?!



本当です。気になる人はぜひ、「米値上がり」あたりで検索してみてください。

原因は昨年の猛暑により全国的にコメの収量が低下したことで、前年比で約9万トン減少したのだそうです。この状況は新米が出る秋まで続くとのこと…。

でも!安心してください、私たちに「げんき米」があります。げんき米は苗の作付け依頼をするときに生産者と協議し価格を決めるので、2023年産のげんき米は価格据え置きです。昨年度予約登録して今げんき米が配達されている組合員の皆さん、心配な人はぜひ追加注文しておきましょう。

「しまった!予約登録を忘れていた」人、ラッキーなことにまだ若干余裕があり(無くなり次第終了)ますので、この機会に予約しましょう。

2023年産げんき米は追加・新規予約どちらも水戸センター(029-291-8280)まで直接お電話ください。と、このようなことがあったりするからやっぱり予約登録って大事ですね。今年の秋収穫予定の2024年産げんき米の予約登録(黄色の登録用紙)受付中です。作付け依頼数に達した時点で終了に

なりますので、手元に登録用紙が無い人は水戸センターに連絡して早めに登録申請しましょう。

安心安全なお米を食べ続けることができる…、やっぱり生活クラブ組合員でよかった!



7. 千薬膳教室

身体に湿を溜め込まないために

今年の夏至は6月21日。早いもので2024年も半分が過ぎました。これから日の長さは少しずつ短くなっていきます。それに伴い、私たちもほんの少しずつ休憩時間を増やしていけるといいですね。とはいえ、忙しい現代。そうも言っていただけません。季節の食材が健康をバックアップしてくれます。

梅雨真っ只中の6月下旬から7月上旬。気をつけたいのは、胃腸障害です。中医学では「胃は湿を嫌い、燥(乾燥)を好む」とされます。この時期は、暑さのために水分をたくさんとりますし、湿気の多い空気を呼吸や皮膚呼吸で体内に取り込んでしまいます。すると、胃は水分過多で働きが弱まり、消化不良や食欲不振、下痢などの胃腸障害を招くこととなります。また、全身に湿気がたまると、むくみやだるさが出ますし、体の上部に湿気がたまるとめまいや頭重感が出ます。

このような症状が出たり、また予防するのにおすすめの食材は、

とうもろこし、枝豆、キャベツ、もやし、紫蘇

いずれも、体の余分な水分を排泄させる働きと胃腸の機能を高める働きを持っています。

なかでも紫蘇は、体を温める働きがあるので、体を冷ます夏野菜や冷たいそうめんなどを食べる際の薬味にすると、体を冷やしすぎずにすみます。また、香りが気の巡りを良くするので、ストレスを緩和します。反対にもやしは体を冷ましますので、ほてりがある時などは、積極的にとると良いでしょう。

とうもろこし、キャベツ、枝豆は温めたり冷ましたりする働きはないので、いつ食べても大丈夫。

ぜひ、食卓に取り入れて下さいね。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希



生活クラブの野菜は、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わない「アースメイド野菜」。さらに「あっぱれ育ち(栽培期間中無農薬無化学肥料)」「はればれ育ち(栽培期間中できるだけ化学肥料や農薬を使わない)」野菜もそろっています。旬の美味しい野菜を安心して食べることができます。ぜひ利用してみてくださいね。

ひたちなか市の広域避難計画について

2024年5月17日 ひたちなか市の大谷市長に下※の要望書を提出しました。

市議会議員の清水立男氏のお力添えがあり、組合員3名が大谷市長にお会いして直接この件についての意見交換を行うこともできました。市長からは「避難計画については、国、県、市それぞれの役割があり、市としてできる範囲を市民に伝えながら策定したい」また「私たちは、ひたちなか市民とはいえ、日本国民でもあり、国益・国民益に反して自分たちの事だけを考えるわけにはいかない」などの考えを伺うことができました。

私たち原発立地地域の住民にとっては、行政が策定しようとしているこの広域避難計画の内容は、原発事故が本当におこってしまったら、とても無理だと感じる人が多いです。(詳しくはお住いの自治体のHPなどで確認してみてください) 複合災害の恐ろしさを能登の地震で再認識させられ、山のような問題と丁寧に向き合うことが、市民の命と財産を守ることに繋がると考えての要望書でした。

この要望書と同じ内容の請願を6月議会に出す予定でしたが、紹介議員を引き受けてくれる予定だった清水議員から、会派「新生ふるさと21」での話し合いの結果、引き受けられないとの連絡を受けました(理由ははっきりわかりません)。9月議会に向けて再度、紹介議員になってくれる議員を探す活動を行っていきます。

7月から8月にかけて、ご一緒に動いてくださる方、いましたらぜひご連絡※お待ちしております。また、広域避難計画を作っている自治体の組合員のみなさん、この要望書に共感されるようでしたら、文章を使っただけで大丈夫ですので、どうぞお役立てください。 ※連絡は水戸センターまで

ひたちなか市として策定中の「原子力災害に備えた広域避難計画」に関する要望書

要望趣旨

東日本大震災から13年が経過した、令和6年1月1日に能登半島地震が発生し、原発立地地域に甚大な被害を及ぼしました。道路の寸断、家屋の倒壊、避難所の機能不全などを招き、これまでの広域避難計画では太刀打ちできない多岐にわたる複合災害となりました。

ひたちなか市といたしましても、近い将来予想されております大地震に備え、避難先自治体との協議、要配慮者の支援体制、バス等による避難者の把握等、複合災害を想定した広域避難計画の策定には、想像を絶する課題が山積していると拝察いたします。

私たち市民といたしましては、課題解決に時間を要することは致し方ない前提で、市民の命と財産を守るため、真に実効性のある広域避難計画の策定を要望いたします。

上記のとおり要望書を提出します。

令和6年5月17日

要望者 生活クラブ生活協同組合茨城 県央ブロック

水戸市元石川町302-12

組合員数 1772名

※スペースの関係で書式は変更しましたが、要望書の内容は原本のままです。

代表理事 川畑靖子 ひたちなか市

理事 伊東庸子 ひたちなか市

理事 市原裕美 水戸市

ひたちなか市長 大谷 明 殿

たすけあい・福祉委員会より

生活クラブ共済「ハグくみ」ってな～に「ライフプラン講座

生活クラブ組合員だけが加入できる「ハグくみ」は、掛け金1,000円なのに保障が充実しています。今回はFPの会から講師を招き、一般的な保険との違いを分かりやすく説明していただきます。共済(保険)選びや見直しの参考にしてくださいね。講座終了後ミニランチ会有り。

日時：7月4日(木) 10時～11時30分 終了後ランチ会

場所：水戸センター2階会議室 参加費：200円 託児：有

申し込み方法：右の二次元コード、6/10～配布のチラシで。

直接水戸センターに電話してもOKです。

申し込み締め切り：6月28日(金)

※締め切り後の申し込みは要相談(とりあえず水戸センターに電話してみてください)

生活クラブ茨城
ご当地
ハグみちゃん



3年目に突入だっばん

生活クラブ茨城 組合員 24

生活クラブのバスチャライズド牛乳は、72.15秒殺菌。これは牛乳本来の風味と栄養素をそなわなかったためなのだけ、殺菌温度がなんと勝手に思い込んでいたのですが...

生活クラブのバスチャライズド牛乳を、みんなが飲もう！
酪農家の皆さんがこれからも続けていけるように

7月13日(土)の「ミルク教室」で、アイスを作るよっばん!

たどえは... 耕作放棄地を借りて飼料用コンを栽培するとか

SDGsを見ずしていろいろ先行投資はじめています

そーなのよ、生活クラブの乳牛は、エサも基準がきびしいからね

輸入飼料がたら購入してそのまま与えればよかた

自給飼料生産のためには、まずそれ用の作業機械の設備投資が必要なのです。

1台ウン千万もしたりする!

輸入飼料がたら購入してそのまま与えればよかた

輸入飼料が高騰してるなら国内で作ればいいじゃない

直接語るオンライン報告会がありました。

先月、水戸センターで生活クラブの牛乳生産者が現状を

低めなため、もとの生乳の質が良くなると難しい技術なのです。7月13日(土)のミルク教室で、もっといろいろ聞いておこう!



生活クラブ茨城 ホームページ



生活クラブ茨城



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。



「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。

環境委員会より

暮らしの強い味方! <酸素系漂白剤> StepUp 点検* で分かったこと

*生産者と組合員が生産現場の点検を行い、率直な意見を交わしながらさらに質の高い消費材を目指して行く活動

2022年度にエスケー石鹼の酸素系漂白剤について、茨城単協の有志の組合員が点検を行い、安全性が高く安心して使える漂白剤であることがわかりました。臭いもなく、肌にもやさしい優れものなんです。洗濯物や、台所の布巾などの除菌・消臭・漂白のほか、洗濯槽の洗浄にも。幅広く利用できるので常備しておきたいですね。特に夏場は必須アイテムですよ!