

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



おいしさの秘密を知ればもっと食べたくなる

生活クラブでは、家庭で消費する基本の食材であり、さまざまな加工食品の原料にもなる「牛乳・鶏卵・お米・食肉・青果物」＝「一次産品」を大切にしています。確かな品質の「一次産品」をこの先もずっと生産者が作り続けるためには、まず組合員が共同購入で食べ続けることが大切です。将来への「ビジョン（展望）」をしっかり持って大切にしていきたい食材ということで「ビジョンフード」と呼んで利用結集を続けています。

県央ブロックの今年度のビジョンフード食肉学習会品目は「豚肉」です。1人がたくさんではなく、おおぜいの組合員がなぜ食べ続けるかをわかって利用し続けてほしいという思いを伝えるために、開催します。

組合員のみなさんはもちろん、生活クラブをお勧めしたい方、生活クラブに興味を持っている方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒にご参加ください。

詳細は5月19日から配布されたチラシか、生活クラブ茨城ホームページをご覧ください。申し込みは、チラシ・二次元コードどちらからでもできます。

また、学習会についてのお問い合わせは、水戸センターまでお電話ください。

開催日時：6月20日(金) 10時～11時40分(学習会)

※学習会終了後、試食会(12時～13時)があります

開催場所：水戸センター（水戸市元石川町302-12）2階

参加費：300円

託児：有（お子さんの飲み物などはご持参ください）

注)二次元コードで申し込む際は「参加するセンター」で **水戸センター** を選択して下さい



今年の秋に収穫される「げんき米」は・・・

新規加入者登録分も完全終了いたしました

生活クラブ茨城組合員だけが食べることができる「げんき米」は、一般市場に出回っているお米よりも安心安全にこだわって栽培されているため、管理にとっても手間がかかります。そこで、生産者の丸エビ倶楽部さんは組合員がきちんと「責任消費」する分量のみを作付けしてきました。

昨年度まではげんき米価格が市場の米価よりもやや割高なこともあって、利用の呼びかけを続けても、組合員からの作付け依頼数は生産者が望む量に満たない残念な状況がずっと続いてきました。

ところが！すでに皆さんもご存じのとおり市場の米価は高止まりを続けていて、今年度はなんとげんき米価格のほうが安いという逆転現象が起こっています。それを受けて新規加入組合員の予約登録も予測より早く進み、2025年秋収穫分の予約はついに完全終了する形になりました。

げんき米は「今年注文が急に増えたから、もっとたくさん作って」と言われても、すぐに田んぼを広げることにはできません。減農薬栽培の米作りは難しいため、採算がとれる技術を持つ生産者は少ないからです。

それでも！利用する組合員が今後も増えていくなれば、生活クラブが目指す農業のあり方に共感する生産者が増え栽培技術も上がり、げんき米の田んぼも増えていくはずです。



今げんき米価格が市場米価に同調しないのは、生活クラブ茨城と丸エビ倶楽部さんとの間に深い信頼関係があるから。

来年の秋も「安心安全で美味しい」げんき米予約登録を続け、丸エビ倶楽部さんと一緒にSDGs農業を広めていきましょう。

運営委員会より・環境だより



県央ブロック

GM ナタネ 自生調査活動報告

日本では遺伝子組み換え（GM）農産物の商業栽培は行われていませんが、飼料や食品加工用のGM穀物を大量に輸入しています。輸入されたGM穀物が輸送の途中でこぼれ落ちて交雑している現状があります。県央ブロック近辺に交雑が広がっていないか？皆さんに呼びかけ、身近に咲いているセイヨウナタネ他を採取して頂き4個体届きました。今年度のブロック総会の場で検査したところ、

友部インターチェンジ（スマートIC）付近で採取した個体が擬陽性でした。

今年の春の鹿島港周辺でのナタネウォッチ活動では、**5個体がGM陽性**でした。ナタネ3個体からラウンドアップ陽性、1個体からバスタ陽性、ナタネ科（種類不明）1個体からもバスタ陽性の反応がありました。ラウンドアップ他は、除草剤の商品名で、陽性はそれらの除草剤で枯れない性質を持つことを示します。

GM農産物には、食べること・環境への不安の他様々な問題があります。関心を持ち続けましょう！

県央ブロックでは、これら輸入され使用されることに反対する「GMOフリーゾーン登録活動」を通年で行っています。ぜひご参加ください。

せっけん類プレゼント 継続中！

生活クラブ茨城では、石けんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1歳未満のお子さんのいる方に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんオレンジ」をプレゼントしています。使ってみてみなさんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。

是非この機会にせっけんを使ってみませんか？

お申し込みは下の二次元コード、または水戸センターへお電話ください。



7千薬膳教室

薬味パワーで不調を吹き飛ばそう！

晴れたら爽やかな5月。雨の日も多く、一雨ごとに緑が濃くなっていきます。あざやかな緑が気持ちを落ち着かせてくれますね。今年は気温も高く、すでに夏のような。気圧や気温の変化に負けないように、体調管理をしっかりと。

これから迎える梅雨の季節に起こりやすい身体の冷え、頭痛、食欲不振、下痢に使えるのが、薬味になる野菜。早めの対処でこじらせないようにしましょう。

☆生姜：1日3～9g

(働き) 寒気、身体の痛み、胃痛、嘔吐、食欲不振、咳、魚等の解毒など

(薬膳) 冷えによる風邪や頭痛：紅茶にはちみつ、生姜、シナモンを入れる

☆白ねぎ：1日3～9g

(働き) 発熱、悪寒、冷え、腹痛など

(薬膳) 冷えによる腹痛、下痢：山芋又は長いも、白ねぎ、スライスした生姜の味噌汁。
生姜も煮るほうがよい。

☆三つ葉：

(働き) 風邪、咳、痰、皮膚のかゆみ

(薬膳) ストレスによるイライラ、食欲不振：三つ葉をお吸い物や味噌汁に浮かべて毎日食べる。
ゆでると香りと成分が減るので、生のまま汁物に入れて食べるのがよい。

☆茗荷：

(働き) 風邪、冷えによる生理痛、食欲不振

(薬膳) 食欲不振：胡瓜の浅漬けに、茗荷、生姜、大葉の千切りをあえる。梅酢に紫蘇、茗荷、生姜、なす、きゅうりを漬けた柴漬けは、夏の食欲増進に最適。

☆紫蘇：1日6～12g

(働き) 熱、咳、吐き気、むかつき、魚介類の解毒

(薬膳) 風邪の治りかけ：鶏ささみを蒸してあらくほぐし、種を除いてつぶした梅干しと刻んだ大葉であえる。

内容は4面を
ご覧ください



【参加者募集】薬膳調理実習
7月10日(木)10時～13時
生活クラブ水戸センターにて
主催：地域くらぶ薬膳の会

地域くらぶ「薬膳の会」代表
国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



たすけあい・福祉委員会より

～エッコロをきっかけに、組合員同士がつながりました♪～

意見交換会で知り合った子育て中の組合員から、同世代や、生活クラブ組合員と話す場を作りたい！という相談を受けて、早速自宅でお茶会を開きました。近所の仲間も誘い、4人が集まりました。ちょうど、高橋徳治商店のおでんも作ってあったので、お昼も一緒に食べながら、消費材・子育て・エッコロ・地域くらぶの話をしました。みんなで話しているうちに、まずは地域くらぶを作ろう！ということになり、その場で登録申請書を作成。水戸センターに提出することになりました。

また、腕が痛くて抱っこが辛いという話も聞いて、「それならエッコロが使えるよ！傷みがひどい時には相談して♡」と、子どもの見守りや食事作りのエッコロケアを他の人にも呼び掛けました。

本当は「たすけあいカフェ」を開催したかったのですが、2週間前に申請をしなくてはならないために、待てずに、茶話会として集まりました。今ではエッコロを通して身近に何人もの組合員が繋がっています。

ひたちなか エッコロコーディネーター Y



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。

生活クラブ茨城 X



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づ
やいています。
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。



地域くらぶ「薬膳の会」より

薬膳調理実習「夏の薬膳」

ブロックニュースで毎月「プチ薬膳教室」の
コラムを載せてくれている佐野さんから、
生活クラブの食材を使って、薬膳の考え方に
沿った献立について学びます。そのあとみな
さんで実際に調理し、試食します。

開催日時: 7月10日(木) 10時～13時

開催場所: 水戸センター2階調理室、会議室
(水戸市元石川 302-12)

*詳細は6月に配布されるチラシ、ブロッ
クニュースをご覧ください。

