



# 県央ブロックニュース



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

## 県央ブロック 夏の展示即売会

7月 4日(土) 10時~16時・5日(日) 10時~15時 開催

先月のブロックニュースでもお伝えしましたが、7月5日(日)10時~15時のマルシェ開催に合わせて、「大好き!消費材」お勧めブースを出店します。

只今、そのブースのお手伝いをしてくれる方を大募集中です。

- ①丹精國鶏のチキンナゲットと単協独自品のプチパンで作ったナゲットサンドの販売
- ②アイスクリームの販売と牛乳の試飲
- ③せっけん類の紹介とパネル展示

の3ブースです。

消費材が大好き、消費材のことをもっと知りたいという方は、ぜひ参加してみませんか?

参加者には、組合員活動費補助が出ます。

お問い合わせ、参加希望のご連絡は水戸センターまでお電話ください。

たくさんのご参加お待ちしております!

【同日開催】

地域くらぶマルシェ、丸エビ倶楽部の野菜販売、ライフプラン講座



### たすけあい・福祉委員会より

#### ライフプラン講座「パートタイムで働く時の社会保険と税金」

昨今「収入の壁」が注目されています。

社会保険や税金は働き方によって変わってきます。基本を理解しておけば、制度の変更があっても自分の場合に当てはめて考えることができます。

当日はNPO 法人 FP の会より講師をお招きして最新の情報をもとにお話していただきます。

開催日時: 7月5日(日) 10時~12時 場所: 水戸センター2階 小会議室

参加費: 無料

申込方法: 配布済みのチラシまたは右の二次元コードから

申込締め切り: 6月26日(金)

託児: ご希望の方は「たすけあいホットライン (☎070-3937-5004)」にご相談ください。



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や生活クラブ茨城についての情報が載っているの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辿り着けます。

生活クラブ茨城

X



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。フォロー&チェック よろしくお祈りします

## 牛肉レシピコンテスト「みんなのうちから千カラウシ」締め切り迫るッ!

消費材牛肉に「キタノチカラウシ」ブランドマークができたことを記念して、生活クラブ連合会が企画した「牛肉レシピコンテスト」。

4月から募集が始まっているのですが、茨城からの応募数がなぜか今ひとつ…

(´Д`) 締め切りが6月30日なので、間もなくです!

入賞作品の4レシピに選ばされると7,000円相当の「牛肉バラエティセット」がもらえるほか、後日生活クラブ公式レシピとして「ビオサポレシピサイト」などにも掲載されることに。「でも応募用チラシ、もう手元にないわ」←大丈夫です!



### 再度… レシピ応募に必要な事項

- ① 投稿者情報(「茨城」を明記し、組合員名と組合員コード)
- ② ニックネーム
- ③ レシピ名と出来上がり写真、キャッチコピー(紹介文)、調理時間、材料(〇人分)、作る手順
- ④ レシピを考えたきっかけ、レシピにまつわる思い出など  
※未発表のレシピでおねがいします。(6/30 締切)

「eくらぶ」と「生活クラブアプリ」で応募入力フォームが出てきますが、それらアプリが入っていないでも「生活クラブ牛肉レシピコンテスト」で検索すれば、ちゃんと応募フォームにたどり着けます。ということで、

まだ間に合います! ぜひ応募して「キタノチカラウシ」をみんなで盛り上げましょう♪

## たすけあい・福祉委員会より

「co・op 共済」

「ハグくみ」(生活クラブ独自共済)

キャンペーンが始まります

6/29(月)~8/29(土)

共済は手ごろな掛け金で充実した保障が受けられます。

特に「ハグくみ」は、生活クラブの組合員だけが加入できる、生活クラブの“おたがいさまのたすけあいの理念”を形にしたものです。

興味のある方はお気軽に配達職員に声をかけていただくか、水戸センターまでお電話ください。

(キャンペーン中に加わられた方にはプレゼントを差し上げます。)



生活クラブ茨城のご当地ハグみちゃん

## 地域くらぶ「原発問題を考える会」より

### どうする? 原発事故の避難!

一県政出前講座 茨城県原子力安全対策課から広域避難計画について聞くー

日時: 7月26日(日) 13:30~16:00  
場所: 日立シビックセンター502号室

東海第二原発は運転開始から47年以上が経っています。原発で大事故が起きれば、日立市民は福島県へ避難することになります。被ばくすることなく安全に避難できるのでしょうか。県政出前講座を利用して、県から広域避難計画に関する説明を聞き、意見交換を行います。

地域くらぶ「原発問題を考える会」は、昨年水戸市での同様の出前講座を共催しました。県央ブロックはほぼ全域が東海第二原発の30km圏内に入っています。住民が関心を持たなければ実効性のない机上の空論の避難計画が出来上がってしまいます。

ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。  
(日立市以外の方も、どなたでも無料で参加できます)

## 梅雨の不調と養生

梅雨に入ると、なんとなく体調が優れないという方も多いのではないのでしょうか。東洋医学では、この時期に不調が出やすい方を「痰湿（たんじつ）タイプ」と考えます。体に余分な水分や湿気がたまりやすく、むくみやすい、舌が大きく歯形がついている、舌の中央に厚い苔があるなどが特徴です。頭や体の重だるさ、めまい、食欲不振、吐き気、湿疹などの症状が現れることもあります。

痰湿タイプの方は、胃腸の動きが弱い「脾虚（ひきょ）」であることが多く、さらにエネルギー不足の「気虚（ききょ）」や、気の巡りが滞る「気滞（きたい）」が関係している場合もあります。胃腸は湿気に弱いいため、もともと胃腸が弱い方は梅雨時に食欲が落ちやすくなります。冷たいものや脂っこいものは控えめにし、胃腸をいたわりましょう。一度にたくさん食べるよりも、少量ずつ回数を分けて食べるのがおすすめです。米、山芋、豆類、鶏肉、キャベツなどは胃腸を整える助けになります。また、ナツメグ、クローブ、フェンネルなどのスパイスも役立ちます。

気圧の変化で体調を崩しやすい方は気虚タイプかもしれません。疲れをためないよう、仕事や運動は無理のない範囲で行い、消化の良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

一方、ストレスの影響を受けやすい気滞タイプは、イライラしやすい、気分の浮き沈みがある、お腹が張る、げっぷやガスが出やすいといった特徴があります。趣味や軽い運動など、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。ジャスミンティーやハーブティー、柑橘類、香味野菜など香りのよい食べ物もおすすめです。ご自身の体質を知り、梅雨の時期を元気に過ごしましょう。



国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

## 運営委員会より:環境だより

連載

「生活クラブでんき」に加入した組合員さんに加入のきっかけなどを伺いました。

興味のある方は、水戸センターにお問い合わせください

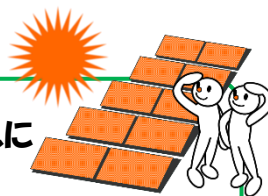
### 私が「生活クラブでんき」を選んだわけ

福島第一原子力発電所事故が起こり、改めて気付いたことがありました。それは、ここで作られていた電気は、私たちの住む首都圏の企業や家庭に供給されていて、福島では使っていなかったこと。生活クラブ的に言うと、事故が起こるまで、電気の素性を気にせず使っていました。

事故後、被災地である飯館や会津では市民が地域電力会社を設立し、自然エネルギー（再生可能エネルギー）の生産者となった話を聞く機会があり、生活クラブでんきにも供給されていることも知りました。

肉や牛乳と同じように、電気も生産地や生産者が見える消費材なんです！復興に向けて原発に頼らなくても、自然エネルギーで頑張る生産者の電気を使い、応援したいと思い、「生活クラブでんき」を選びました。

ひたちなかY



## せっけん類 プレゼント中

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対象に、「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」をプレゼント中。

是非この機会使ってみませんか？

お申し込みは下の二次元コードまたは水戸センターまでお電話ください。



