

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

## 日本の第一次産業を守りたい

市場では輸入原材料で作られた食品が数多くありますが、海外の紛争などで安定して輸入ができなくなったとき、私たちの食卓は打撃を受けますよね。

それなら国産に…と思いますが、第一次産業に従事する人たちの高齢化、後継者不足は大きな問題になっています。さらに生産に不可欠な飼料・肥料・原油・包材用原材料など様々なものの価格高騰で、今頑張っている生産者の生活が苦しくなり、離職者も増えているのが現状です。これは生活クラブの生産者も同じです。特に酪農家の離職は大きな問題になっています。

生活クラブの消費材を利用することは、おいしい、安全だけではなく組合員のために作り続けている生産者を守ることにもつながります。

**毎年県央ブロックでは消費材の重点品目を選定し、組合員みなさんに継続した利用をすすめる活動を行っています。今年度は牛乳、牛肉です。**

先日開催した「ミルク教室」では、生産者を招いてパステライズド牛乳の特徴、美味しさの秘密、安全なパス乳を生産するために努力していることなどについてお話をさせていただきました。そのあとは実験やパス乳で作ったアイスクリームの試食、飲み比べをしておいしさを実感しました。

「ミルク教室」の詳細は、後日ホームページの「活動報告」欄に掲載予定です。ぜひご覧ください。



9月18日(水)には、笠間市で「牛肉学習会」を開催します。

今まで班配送のみだった笠間市で10月から個別配送が始まるので、「牛肉学習会」を通して、生活クラブの消費材のおいしさや運動性を学んで味わって実感して、たくさんの方に生活クラブの仲間になってもらえたらと考えています。

これから笠間の組合員さんたちとも話し合いながら組み立てていきます。詳細が決まったらチラシ等でお知らせしますので、笠間市以外の方もぜひご参加ください。組合員でない知りあいの方との参加も大歓迎です。また、笠間にお知り合いの方がいたらぜひ一緒に参加してくださいね！

### 「よやくらぶ」は便利でお得！

わたしたち組合員が利用し続けることで、生産者は安心安全な消費材作りを続けられます。「よやくらぶ」は113品目の消費材をピックアップし、通常価格よりお得に、毎回注文せずに消費材が届く仕組みです。ぜひご活用ください。



「牛肉学習会」  
生産者を招いて、  
お話を伺います。  
肉牛の育て方  
エサの秘密 など  
★おいしいお肉の  
焼き方実演  
☆ランチ付き!!

## 運営委員会より:消費材だより

生活クラブ茨城のげんき米は、  
**生産者と栽培方法がハッキリしている安心安全なお米です**  
年度初めに生産者と協議し価格を決定するため **値上げはしません!**



先週配布された「げんき米緊急取り組み」には申し込みましたか? 各種報道より皆さんすでにご存じのとおり、一般市場でお米の高値が続いています。ある経済見通しではお盆休みで人が移動することの需要により、8月後半からさらに値上がりするといった予測も出ているそうです。

**まずは、23年産げんき米を食べきりましょう。**

脱退などの理由で、昨年秋に収穫されたげんき米の利用登録にまだ残数があります。

予約登録を申し込んだ組合員の皆さんは袋数の追加ができますので、

水戸センター(TEL:029-291-8280)までご連絡ください。



そして、この秋収穫予定の、24年産げんき米予約登録はお済ですか?

げんき米の予約登録をしておけば、作柄状況に価格が左右される心配が無く、生活クラブ基準のお米を確実に入手できます。ここにも「安心安全」があるのです。まだの人は急ぎ登録用紙を提出しましょう。

※登録用紙が必要な方は、水戸センターまでお電話ください。配達便でお届けします。



## フキ薬膳教室

### 夏は「苦味」の食材を!

「地球沸騰化の時代がきた」とは、アントニオ・グテーレス国連事務総長の言葉。昨年7月、世界平均気温が観測史上最高になったことを受けての発言です。世界では、気候正義(Climate Justice)が叫ばれているようですが、生活クラブの環境を守る取り組み、今こそ!リユースビンの使用や、配送の時のポリ袋や卵ケースのリサイクルなど、組合員であれば誰でもできることを一緒に。そして、減農薬の野菜作り、餌にまでこだわった酪農や畜産など、地球環境に配慮したたくさんの消費材を利用することが環境を守る活動に参加していることにつながっています。

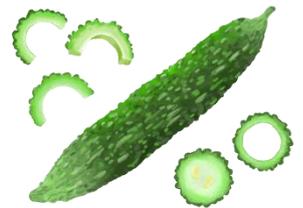
さて、中医学では、暑さも体調を崩す原因の一つと考え、これを「暑邪」といいます。熱中症は、暑邪による病気の一つです。そして、夏は五臓の「心」に影響が出やすい季節。心は心臓だけでなく、血液循環や精神活動も含みます。ですから、夏は不整脈や動脈硬化、不眠などが起きやすいのです。

この時期におすすめなのは、「苦味」の食材。ゴーヤ、レタス、ごぼう、魚の内臓、緑茶や紅茶、コーヒー、ビールなど。苦味の食材は、心臓の動きを強めたり、熱を冷ます働きがあります。ただし、茶、コーヒー、ビールは利尿作用があり、水分を排泄

させてしまうので、飲み過ぎないようにご注意ください。

ゴーヤの調理法のポイントは、塩を使うこと。薬膳では、苦味を和らげるために塩味を使います。ゴーヤの下処理は、ゆでるのではなく、ぜひ塩もみで。

中医学の基本となっている五行説では、夏の感情は「喜」です。養生しながら楽しく過ごしましょう。



## せっけんはうすよ!

### ナチュラルクリーニング 最強洗濯のすすめ

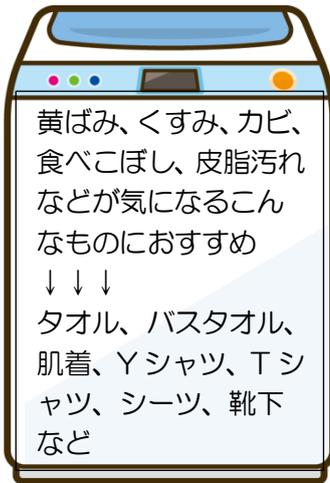
つけ置き洗い 1シーズンに1回くらいがおすすめ!

夜洗濯機に洗濯液を作り  
つけ置きして、朝ほかの  
洗濯物と一緒に洗うだけ!

洗濯機に

- ・石けんいつもより少し多め  
+
- ・酸素系漂白剤  
10ℓに大さじ3が目安  
+
- ・お湯 30~50℃

黄ばみ、くすみ、カビ、  
食べこぼし、皮脂汚れ  
などが気になるこん  
なものにおすすめ  
↓↓↓  
タオル、バスタオル、  
肌着、Yシャツ、Tシ  
ャツ、シーツ、靴下  
など



## 環境委員会より

### 2024年度市民による「遺伝子組み換えでない」表示市場調査

「たねと食とひと@フォーラム」が毎年行っている調査です。本年は7月~8月に実施されますので、ぜひご協力ください。

調査の詳細、報告などは下の二次元コードからご確認ください。

「遺伝子組み換えでない」表示をしない食品の増加を防ぐためにも、多くの目で注視し続けましょう。



## たすけあい・福祉委員会より

### ライフプラン講座 開催報告

6/28「新NISAの話で盛り上がろう」、7/4「ハグくみてな〜に」の2つの講座を開催しました。

NISAについては、FPで県央ブロック理事の伊東さんに講師をお願いして、制度改正されたNISAについて、お茶とお菓子をいただきながら解説してもらいました。

ハグくみについては、こちらも制度改正でより使いやすくなったことについて、FPの会より講師を招いてお話を伺いました(ミニランチ付き!)。いずれの講座も軽妙な語り口でわかりやすく、たのしく学べました。ライフプラン講座にはいろいろなテーマがあります。水戸センターだけでなく近くの公民館などでも開催できます。こんな内容のお話が聞きたい、と思ったら「たすけあいホットライン(070-3937-5004(4面参照))」に相談してみてください。お友だちを集めて、あなたも開催してみませんか?



## ファイバーリサイクル実行委員会より

### 今年度1回目のファイバーリサイクル活動 衣類回収のご報告!!

6/46(月)~6/28(金)に配達便で衣類回収を行い、7/1(月)に仕分けを行いました。

提供の総量 4712,6kg、JFSAへ459,5kg (総量前回は+41,4kg)、廃棄量 13,1kg (前回は+2,7kg)

提供者 78名 (前回は+36名) 仕分け参加者 組合員9名

提供者も総量も増えました。  
ファイバーリサイクルの輪が  
広がりますように!

☆今回からぬいぐるみとアクセサリーの回収が始まり、多くの提供があった。

☆廃棄が少し増えた。状態が悪いものが目立った。

☆たすけあいホットラインを通して、エコロでの回収依頼があった。

次回は11月頃を予定しています。

JFSAのスタッフと一緒に仕分けをすると、提供できる衣類などの状態も一目瞭然。古着の行方についてもお話が聞けます♡

