



発行日：2021年8月2日  
 発行：パルシステム茨城 栃木  
 つちうらセンター委員会  
 責任者：つちうらセンター長 渡部

お問合せ先：パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター組合員活動専用  
 0800-800-6664 (9:00~17:00 月~金)

◆お預かりした個人情報、参加集約や連絡の目的以外には使用しません。



次回発行 8月30日週~配布予定

オリンピックが開催され毎日熱戦が繰り返されています。暦の上ではもうすぐ立秋。まだまだ暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

## 2021年度「palくらぶ」

### 「palサークル」の活動がスタートしました。

★『palくらぶ』ならびに『palサークル』は、一人ひとりの組合員が興味や関心を持っている共通のテーマを仲間とともに実現する自主自発的な活動です。パルシステム茨城 栃木は組合員がそれぞれの地域で、いきいきと暮らすために、さまざまな活動を応援します。

●コロナ感染予防対策を考慮しながらの活動となります。palくらぶに関しては、zoom会議を使いオンライン組合員募集企画を計画しています。

#### 『palくらぶ』(2チーム)

キャップキッズ  
ファミリー



テーマ：くらしと健康

“失敗しても笑っちゃおう”を合言葉に、音符が読めなくてもOKなカラー音符&カラーベル♪を使用し、唄や手話、ダンス等を取り入れ、あらゆるジャンルの曲を奏दैあいながら、合間にはいろんな脳トレで、笑顔一杯。皆で、心身共にリラックス！リジョイ！リフレッシュ！Timeで過ごす♪

～C・H・S～



テーマ：くらしと健康

定年後の男性が主となり、ハイキング・シンキングに陶芸や釣りなどを加え、楽しく健康を考えた活動をしています。

#### 『palサークル』(2チーム)

ボカシの会

テーマ：環境、子育て支援、その他  
 農業と子育て。野菜のできるまでの農業や環境を考えた活動。



健康ライフ

テーマ：くらしと健康

体にやさしいせっけん作りや打ち合わせなどを通して、心身をリフレッシュする。



※開催企画については、パルふれんず広報紙でお知らせします。お楽しみに♪

テーマ別組合員活動「福祉平和国際交流」主催



JAPAN'S SDGS AWARD 2017

7/2(金)  
7/3(土)

ファイバーリサイクルにご協力  
 ありがとうございました。



◆SDGsの取組みとして衣類、毛布、バックなどの回収をスマイルパル土浦館で行いました。2日間で64名の方から衣類毛布類1138.5キロ、今回回収しました衣類等はパキスタンの子供達の学びの環境整備につながっています。8月にコンテナでパキスタンに運ばれます。皆様のご協力ありがとうございました。

また、今回はフードドライブに4名の組合員さんからご協力を頂き、4.8kgの食料品が集まりました。フードバンク茨城水戸事務所にお届けさせていただきます。



### 熟成ぬか床活用法！こんなのを漬けてみました。

- ぬか床の水分が出てきたらキッチンペーパーなどで取り除く。または乾燥昆布を入れると旨味も増し余分な水分を吸収してくれる。刻んで食べてもOK!
- 酸味を感じたら卵の殻をきれいに洗って、内側の薄皮を取り除き乾燥させてもみほぐし入れる。赤唐辛子、からし粉も効果がある。
- 乳酸菌は生き物なので、お手入れもしっかりすることで繰り返し利用できます。味をみながら塩、ぬか、卵の殻、とうがらし、にんにく、しょうが、からし粉などを加えて味を整えるとよい。または、ぬか床が少なくなったら「熟成ぬか床・補充用」を足してご利用ください。1週間に1度は床をかき混ぜてあげましょう(〜♪)



ベビーチーズ  
ゆで卵、ミニマト、アボカド  
枝豆など意外に合います👀



## ～各エリアセンター委員による商品モニター活動 7月～

### ★産直カットわかめ (小さめカット) 18g



8/3 回 (今週) 掲載

- ・南三陸町の産直原料に限定した、収穫から加工まで明らかな乾燥わかめ。
- ・肉厚で歯ごたえがあり美味しい。

### ★火を使わず簡単混ぜご飯!★

- 炊き立てのご飯に砕いたカットわかめ、ごま、薄切りきゅうり、すし酢を混ぜ合わせる。お好みで刻んだ紅生姜、クルミをのせる。

さっぱり  
と美味し  
いです♪



### ★だしパック 8g×20



8/3 回 (今週) 掲載

- ・素材は全て国産。
- ・素材のうまみを味わっていただけるよう、化学調味料は使用していない。
- ・いろんなものに使えて便利。
- 1パックに対して、水 600 ccが目安。(みそ汁なら 3~4 人分) 水から煮出すのがおすすめ (沸騰してから入れても OK) 3~5 分、中火で煮出して取り出す。※煮出す時間を長くすると濃い目のだしになる。
- スープ、煮物など 普段の調味料にだしパックを加えるだけで本格的な味に!



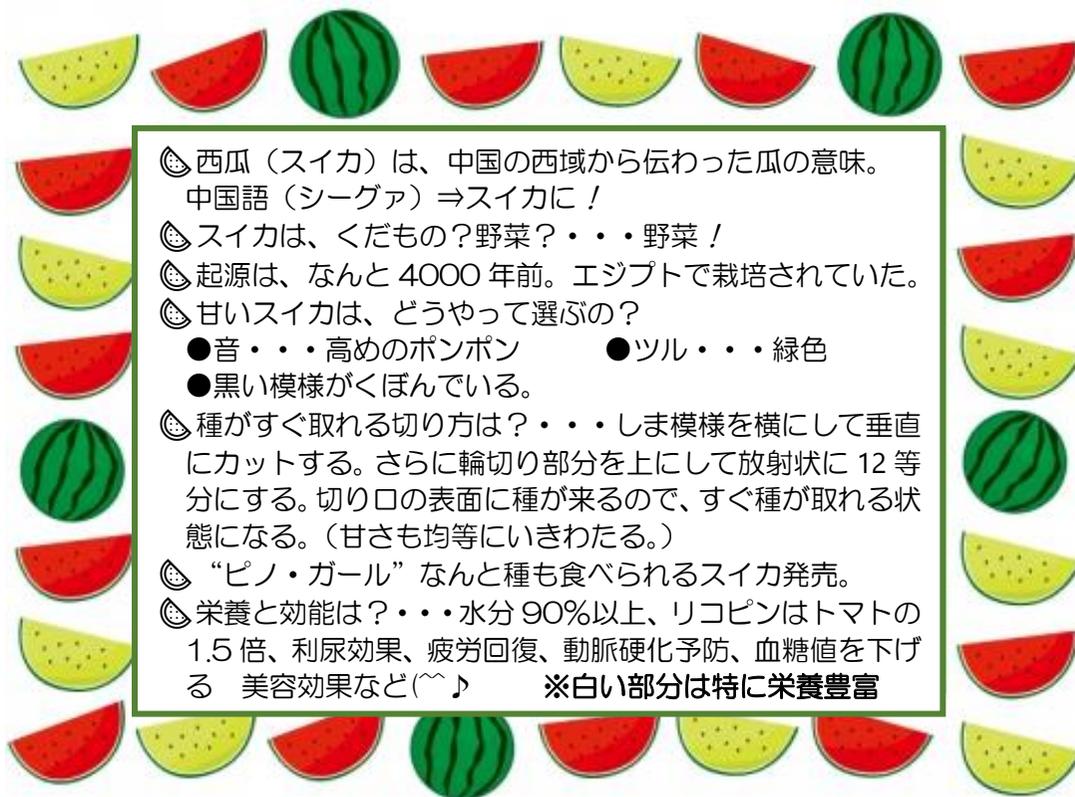
## ちよっともの知りコーナー



スイカ



だーいすきっ!



- 🍉 西瓜 (スイカ) は、中国の西域から伝わった瓜の意味。中国語 (シーグア) ⇒ スイカに!
- 🍉 スイカは、くだもの? 野菜? ... 野菜!
- 🍉 起源は、なんと 4000 年前。エジプトで栽培されていた。
- 🍉 甘いスイカは、どうやって選ぶの?
  - 音 ... 高めのポンポン
  - ツル ... 緑色
  - 黒い模様がくぼんでいる。
- 🍉 種がすぐ取れる切り方は? ... しま模様を横にして垂直にカットする。さらに輪切り部分を上にして放射状に 12 等分にする。切り口の表面に種が来るので、すぐ種が取れる状態になる。(甘さも均等にいきわたる。)
- 🍉 “ピノ・ガール” なんと種も食べられるスイカ発売。
- 🍉 栄養と効能は? ... 水分 90% 以上、リコピンはトマトの 1.5 倍、利尿効果、疲労回復、動脈硬化予防、血糖値を下げる 美容効果など (~♪) ※白い部分は特に栄養豊富

## 総代立候補受付中 (総代立候補期間は 7/5 (月) ~ 9/3 (金))

「総代」とは、組合員の代表です。生協は組合員が主体となって動いている団体です。事業や活動方針は組合員の総意で決めますが 10 万人を超える組合員の意志を確認するのは難しいです。そこで組合員を代表して総代定数合計 312 名のうち、土浦・牛久エリアは選挙区定数 105 名の総代が選ばれるのです。

※任期は 1 年 (10/1 ~ 翌 9/30)

★総代の役割は 3 つあります。

- ① 事業活動の進捗をチェック。
- ② 総代会に出席する。方針づくりに参加する。11 月、2 月、4 月にエリア別総代会等で意見を述べて提案することができる。
- ③ 「総代会」で議案する (年に 1 回 6 月に開催)

※総代になる方法は? ... 既に配布された所定の用紙に必要事項を記入して、提出してください。「機関紙みらい臨時号 総代特集」で詳細についてご案内をしています。(ピンク色の用紙) です。一緒に生協づくりに参加しませんか!



### ★スイカバーを作っちゃおう!

(4 本分 400 cc)

【果肉部分】

- ・スイカ 250g
- ・チョコチップ 大さじ 1
- ・はちみつ (さとう可) 大さじ 1
- ・粉ゼラチン 1.5g
- ・水 大さじ 1/2

【皮部分】

- ・キウイ 1 個
- ・はちみつ 小さじ 1



### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水に入れてふやかす。
- ② スイカは種と皮を取り除き果肉をつぶしてなめらかにする。
- ③ ①を湯せんで溶かしボールに、はちみつまたは (さとう)、溶かしたゼラチン、スイカを合わせ容器に流す。
- ④ 冷凍庫で 2 時間ぐらい固まるまで冷やす。
- ⑤ キウイも同様になめらかにして流し入れる
- ⑥ 2 時間後周りを温めて取り出す。



※1 歳未満は、はちみつ不可!  
さとうで OK (ポツリ又ス菌が入っているため)