

★被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】は注文番号500253 1口500円にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★関東子ども健康調査支援基金【寄付】 注文番号:500252 1口1000円～ にて毎週受け付けています。ご協力よろしくお願い致します。
★東海第二原発差止訴訟基金【寄付】 注文番号:500251 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。
★JOSO脱プラ基金は注文番号:500254 1口500円にて毎週受け付けていますご協力お願い致します。



News Letter

2023年6月1回号 発行:常総生協広報G



2022-23年度活動テーマ(案)「つくと食べるでつながろう ～私たちの地産地消～」

家族で楽しむ 梅しごと



「梅」はカラダに良いことづくし♪

常総生協では、6月を「梅しごと月間」として組合員の皆様へ提案しています。なぜ「梅」なのか—もちろん旬の時期という事もありますが、梅にはカラダに良い影響をもたらす要素がいくつもあります。

■酸っぱい...でもこれが大事！

梅干しが酸っぱいのはクエン酸によるものです。体内でエネルギー源を燃やしてエネルギーにする回路をクエン酸サイクルとよびますが、クエン酸がこのサイクルの働きを活発にし、疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎます。疲労回復に効果的なクエン酸は、体内のカルシウムの吸収をよくする働きもあり、骨の弱い子供や高齢者のカルシウム不足にも梅干しが良いとされています。

■ミネラル、カルシウムはリンゴの約4倍、鉄は約6倍！

骨、歯、血液、組織液など人間の体を形成しているものの中には鉱物性の栄養素(カルシウム、リン、水、鉄分など)が含まれています。これらの一般的にミネラルと呼ばれる栄養素が不足すると、人間の体はバランスを崩し、いろいろな病気を引き起こしてしまいがちです。梅には身体に必要なミネラルが豊富に含まれています。梅のミネラル含有量はミカンやリンゴ、ブドウよりも多くなっています。リンゴに比べて小さい梅の実ですが、なんとカルシウムはリンゴの4倍、鉄は6倍も多く含まれています。マグネシウムや亜鉛も実は梅の実の方が多いのです。

～季節と一緒に手作りを楽しもう！～

「おうち時間」が増えたことで「季節の手しごと」が注目されましたが、常総生協は以前から、「自分たちの食べられるものはできるだけ自分達で賄おう」、「健康で経済的なくらし」という理念は時代が変わっても、コロナ禍であろうと普遍的なものです。昨今は1年中いつ、どこでも、安価に食べ物が手に入る時代になりましたが、常総生協では、良質な素材の出所を知り、知恵を共有しながら自分達で手作りする事で、「健康で経済的なくらし」を目指しています。

特に6月は、梅・らっきょう・赤じそなど、保存食にすることで年間通して健康にお役立ち出来る素材がたくさんでできます。ぜひご家族で「季節の手しごと」を楽しんでください(同時折り込みの「わが家の梅保存食」もご覧ください)。

2023年6月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●	○提携・協同・連帯企画●
○「常総子応援団」ゴンタで遊ぶin流星台プレイパーク 毎週木曜日に外遊び活動をしています。 ・6/3(土)どんぐりてい援農交流会 ・6/10(土)清水農園援農交流会 ・6/17(土)総代会 ・6/24(土)歴史講座、県民投票の会 打ち合わせ ・6/28(水)定例理事会	・6/1(木)～2(金)NW21物流担当者会議@常総生協 ・6/25(日)我孫子げんきフェスタ ・6/29(木)茨城県生協連総会

清水農園の援農＆交流しませんか♪



畑の野菜をそのまま「野菜セット」で届けてくれる、清水農園さん。

虫さんが食べた痕もありつつ、届いた野菜の元気の良さにビックリすること。それは自前の肥料を使った健康な土作り、除草剤などの農薬や化学肥料を使わず、天候による影響や野菜を狙う虫と共存しながら行う、野菜づくりの賜物です。

昨年秋にも除草のお手伝いをしました！

野菜の周りに生えた雑草はこの時期にぐんぐん育っています。そこで今回は、除草作業をみんなで行います。

雑草が野菜より大きくなると日照の邪魔になり養分もとられてしまうので、こまめに取り除くことが肝心です。一緒に汗をかきながら、清水農園さんの畑で除草しませんか？

お子さま連れ、大歓迎です♪ ぜひご参加ください。

※今回は**6/10（土）の除草作業の参加者の募集**です。

※小雨決行、荒天時中止。中止の場合は前日までにお知らせします。



生産者	場所	日時	作業内容
清水農園	茨城県坂東市 生子2432-2	6/10(土)9:30～11:30 ※荒天時は中止。	★みんなで雑草取りをします

【定員】最大30名程度

【用意するもの】帽子、軍手、水筒、動きやすい服装

※暑いと汗をかきますので、必要でしたら着替えなど。

【参加費】無料

【申込締め切り】6月2日（金）

【緊急連絡先】参加者に追ってお知らせします。

※当日発熱や体調不良などの症状がある方は、参加をご遠慮頂きますようお願い申し上げます。

-----キリトリ-----

地産地消プロジェクト 清水農園の「援農交流会」に参加します

インターネット申込は[こちら](#)

生産者名・日時：清水農園 6/10(土) 9:30～11:30

組合員番号： _____ コース名： _____

組合員名： _____ 当日連絡のつく電話番号： _____

参加人数（大人 名／子供 名）



★電話でのお申込みは 本部 0120-900-571

★[QRコード](#)／注文書／インターネット等のご意見欄に記入してもOKです！



2023 あべchan.com 5_A



マイポイントをJREポイントに変換。JREポイントから4,000pt使って「どこかへビューン」を申し込む。4択から当たったのが長野。4月22・23日行ってきました。長野と言えは善光寺。牛に引かれて善光寺。善光寺へ行ってみた。ゴールデンウィーク前なので人が少ないと思ってたが意外に混雑。そんな中とても気に入ったのが、仁王門の仁王像。鬼の形相で筋骨隆々。錆びが川感じに入って圧倒的な存在感。すごいなーと思って見ていた。何人が近くに居たが2、30代の女性は斜めから見上げていた。誰よりも食い入るように見上げていた。仏像マニアなのだろうか？ 相当気に入ったのだろうか？ そう思いつながる善光寺の中へ歩き出した時だった。彼女は急に振り向くと大きな声で「ねえ見てーすごいよぉー」と友人らしき人を手招きした。一瞬見えたその顔は、すべてを悟ったような、お釈迦様のような表情。うんうん確かに！すごいね。続けて彼女は何の恥じらいもなく、いやむしろ誇らしげに言い放った。「ほら見て！」ここまでは良かった。「乳首が3つあるよっ！」ありません。犬、猫じゃないのでありません。と言うか、すごいのはそこではありません。仁王像も凄いが天然でそれ以上に凄い。善光寺では山門の中に入ったり、経蔵でメリーゴーランドしたり、お戒壇巡りで少年を恐怖のどん底に落としたりしたけど、仁王の乳首が11つも頭の中におりました。帰りに仁王像見たけど片側乳首3つに見えるけど1つです。花だったけど。もし善光寺に行くことがあったら注目して欲しいポイントになりました。

【産地情報】 2023/5/16 鈴木牧場、牧草刈り終了

1年の畑作業のうち、最も気を遣う牧草収穫が終了しました。

お天気が年々不安定になる中、今年も雨に打たれることなく、200個の牧草ロールが完成しました。

長年かけた土作り、徐々に進めてきた機械更新のおかげで短時間でいいものを作ることができ、本当の国産牛乳を作ることができています。皆さんの美味しい！という言葉が私たちの日々の原動力です。

今後ともよろしく願いいたします。

(鈴木牧場 鈴木美登里)



春の仲間づくり月間 紹介キャンペーン 6月30日まで！

ご紹介頂いた組合員の方には
3,000円分クーポン券プレゼント！

紹介されたお友達に
朝の活力セット
プレゼント

春の紹介キャンペーン

2023年6月30日ご加入分まで

「紹介者特典」ご紹介頂いたお友達にご加入されると、紹介者に3,000円分相当のクーポン券をプレゼント致します！

常総生協利用クーポン券のご利用方法

- 1枚1000円に相当し、注文書提出時に添付していただくと商品代金から清算致します。
- 出資金への振替もできます。
- 有効期限をご確認の上、供給担当までお渡しください。
- 月末発行の請求書にて処理させていただきます。

※戸頭店での店舗利用にはご利用できません。ご了承ください。

