

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

巳 2025年もよろしくお祈いします 巳

県央ブロックでは昨年、エリア内全行政区で茶話会&クリスマス・お正月用品試食会を開催し、参加した組合員のみなさんから、楽しかったのでこのような集まりがもっとあったらいいな。という声をたくさんもらいました。そこで、2025年も引き続き地域での組合員の集まりを開催したいと思います。でも企画するのは運営委員会だけではありません。みなさんの「こんな企画をやってみたい」や「茶話会を私（私たち）が企画したい」などを大募集します。どんどん運営委員会までアイデアをお寄せください！ 実現するためのお手伝いもしますよ。

また、キャラバン（生活クラブを、そこで暮らす地域の人たちに知ってもらうための『ミニ消費材展示即売会』）も、継続して開催していきます。開催はチラシやブロックニュース等でお知らせします。

「お手伝いしてみようかな」という方大歓迎なので、運営委員やセンターにご連絡ください。

水戸センターでの生産者交流会、地域で行われるイベントへのブース参加なども予定していますので、お時間があつたらぜひ参加してみてください。情報交換もできるし、新しい知りあきも増えるし、楽しいですよ！

年末に、水戸市在住の組合員さんの店先をお借りして、キャラバンを実施しました。ご近所さんがおおぜい来場し、消費材を試食して購入されてました！

緊急告知

2024年に収穫した「げんき米」は、昨年のコメ不足で新規登録や予約の追加が相次ぎ、当初生産者に生産依頼した量を超えてしまったため、新規予約登録と追加登録を停止しました。

※2025年産「げんき米」については2面をご覧ください。

2025年産げんき米の予約登録用紙を、1月中に提出してください!

年が明け、2025年がはじまりました。それにしても昨秋勃発した「令和のコメ騒動」にはマジ驚きましたね「本当にこんなことが起こるんだ」と。

これにより2024年産げんき米も大量の駆け込み袋数追加が発生し予約登録分を確保するだけで精一杯、表紙の記載でもあったとおり新規加入組合員の予約と既登録組合員の袋数追加はできなくなりました。

だからこそ!この秋収穫される2025年産げんき米を予約登録しましょう。

近年の異常気象(猛暑や水災害)で、国内のお米の収穫は「絶対確保」と言い切れなくなってきました。

でも生活クラブ茨城の独自消費材「げんき米」は組合員が生産者との間で $(\text{予約登録}) = (\text{食べる約束})$ をすることで、**農薬が少ない安心安全なお米を確実に入手することができるのです。**

2025年産げんき米の作付け依頼数量を生産者の「丸エビ倶楽部」さんにお伝えする会議は2月です。

それまでに「県央ブロック組合員が食べる」約束の数量を決めなければなりません。正確な数字が必要なのです。

2025年産

もう一度言います、「**げんき米予約登録用紙の提出は今月中に!**」



7. 千薬膳教室

食養生で健康な1年を



新年、明けましておめでとうございます。今年も薬膳の知恵を取り入れ、健康に過ごしましょう。

昨秋以降、米や野菜の高騰が続いています。生活クラブでは、生産者の皆さんとの契約で価格が決まります。ご存知の通り、米や野菜はすぐに作れるものではありません。私たち組合員が食べる約束をすることで、生産者は安心して生産することができます。日ごろから生活クラブの消費材を利用することが、自分たちの食を守ることに繋がります。特に主食であるお米は、年間登録がおすすめ。化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わず育てられたお米や野菜をぜひ食卓に取り入れましょう。



さて、1月20日は24節気の大寒、1年で最も寒い季節です。

食材には、身体を冷やすもの(寒性、涼性)、温めるもの(温性、熱性)、どちらでもないもの(平性)があります。温性、熱性の野菜はカブ、カボチャ、玉ねぎ、ネギ、ニラ、しょうが、にんにくなどがあります。

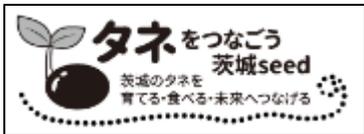
平性の野菜は、カリフラワー、ブロッコリー、人参、芋類、きのこ類など。米も平性です。

その他の多くの野菜は涼性や寒性です。

冬野菜のごぼう、れんこん、大根、葉物野菜も身体を冷やす性質のため、温かくして食べたり、しょうがやにんにくなどの薬味を合わせて食べましょう。温かくしても性質が変わるわけではありませんが、温野菜やスープ、鍋料理など、温かい食べ物そのものが身体を温めます。また、シナモン、クローブ、ナツメグなどのスパイスも熱性ですので調理に使うと良いです。

冷えは万病の元。1年を通して、身体を冷やしすぎないように、上手に食材を選びましょう。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



国産ゴマ・小粒大豆 2024年度 収穫のつどい 「やさと納豆本味」生産者 JA やさと との交流会 同時開催!

日時：2月18日(火) 10:00~12:00
会場：水戸センター(生産者はオンライン参加)
参加費：無料(納豆の試食あり)
申込み締め切り：2月14日(金)

10:00~11:00 JA やさとさんのお話し
11:00~12:00 試食&茶話会



←申し込みフォームはこちら



今回の収穫の集いでは、在来種の小粒大豆を使った『やさと納豆本味』(茨城独自品)の生産者、JA やさと さんをお招きし、タネを取り巻く現状について教えていただきます。小粒大豆や納豆のこと、美味しい食べ方などについて学んだ後は、納豆を試食しながら交流・意見交換を行いたいと思います。納豆が好きな方、家庭菜園に興味がある方にもおすすめです。

せっけん類プレゼント 継続中!

生活クラブ茨城では、せっけんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1才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おれんじ」をプレゼントしています。使ってみた皆さんから「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。ぜひこの機会にせっけんを使ってみませんか! 申し込みは右の二次元コード、または水戸センターへお電話で。



たすけあい・福祉委員会より

食糧支援「おふくわけセット」報告

寄付先：渡里みんなの食堂ハーモニー
食品の内容：那須山麓米 5kg×10袋
ハーモニーでは、12/27に実施したフードパントリー(冬休み前の食糧配布)で米1袋ずつを、「生活クラブ生協組合員有志の方からのお米です」のシールを貼り、参加世帯に差し上げました。普段子ども食堂を利用している18世帯から希望があったので、前回の支援の時のげんき米やその他寄付のお米で補充して渡しました。皆さん一袋5kgも頂けることに、「こんなに頂けるんですか?」と感激していました。

食糧支援「おふくわけセット」報告

寄付先：一般社団法人おかえりホーム
食品の内容：那須山麓米 5kg×4袋
担当者の方からは、年末年始は役所が閉まり、たすけを求められない時期です。年末年始に困った時の支援先として連絡を受け付け、必要に応じてご飯を提供したり食品を差し上げています。お米(ご飯やおにぎり)は真っ先に喜ばれます。支援に感謝いたします。とのことでした。お米を渡した組合員は、所属する地域くらすの活動を通して、ホームに新品の座布団を渡しました。

生活クラブ茨城では、単協独自の食糧支援活動のほか、生活クラブフードバンクの「おふくわけ」活動にも参加しています。みなさんからの寄付をもとに、生活クラブで扱っているお米を支援先にお渡ししています。今年度はすでに2回実施しました。3回目は2月に行う予定です。

地域くらす「陽だまりの会」オープンカフェへのお誘い

ミドル~シニア世代が考える介護や介護予防についての茶話会です。



楽しく穏やかに年を重ねるために、心掛けていることや実践していること、あるいは不安に思っていることなどをざっくばらんに話します。いつまでもケアする人であるためにできることは何か、一緒に考えましょう。

日時：年2月24日(月)祝日 10:00~11:30 場所：生活クラブ水戸センター

参加対象：生活クラブ組合員に限りません。どなたでも参加OK! 参加費：無料



伊 2025.1 この冬は 寒いっしょいっしょ! Vibbの! 組合員 31

2月からの取り組みに先だって、甘夏みかん生産者グループ「さばる」のオンライン消費地交流会が、水戸センターでありました。

現地(熊本)とつないでインターネット!

2階会議室

なんと!生活クラブ茨城の理事 長ソヤさんも来場

お正月明け間もないにもかかわらず、当日は15名の参加者でにぎわいました。

ようこそ!

※牛スブロック組合員です。

いっほう、おどりの調理室では終了後に「甘夏ゼリ」の準備にむかかし!

ブロック運営メンバー

せっせ

これOK?

1あまなっ

「さわやかだ、とってもおいしい〜」

お楽しみ試食タイムのみんなに、さばるのアイね!

今年も食べるゾ〜

2025.1 つづく



生活クラブ茨城
ホームページ



生活クラブ茨城



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも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。

農産物の欠品情報・消費地情報・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。



「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。

「ひたちなか市の広域避難計画に関する 請願活動」続報

- 立憲民主党の大久保清美議員に紹介議員になっていた
- だくことでようやく12月市議会に請願を提出することができました。12月11日の議会初日に、請願代表の川畑理事を含む3名で各会派室を回って議員さんた

ちにご挨拶。17日には、請願が審議される総務委員会を傍聴しました。委員会では請願者からの発言は許されていないので、担当職員が請願内容を代読した後、委員会メンバーによる審議が行われます。委員からの質問に市職員が答えていくのですが、議員と職員のやり取りから「ひたちなか市の広域避難計画は複合災害を念頭に置いている」「避難所の一人当たりの面積が2㎡→3㎡となったために避難先の確保が難航。現在、茨城県内の自治体にも協力要請中」など、市としても苦労しながら進めている事が確認できました。「暫時休憩」で議員たちの忌憚のない意見を聞いた後、採決。議員たちからは「請願内容は反対するような内容ではない」との意見も多かったのですが採択とはならず、結果は「継続審査」となりました。再度討議される3月議会の総務委員会もまた傍聴に行く予定です。各議員さんの生の声、また審議の進められ方など、非常におもしろいので、ご興味ある方はぜひ一緒に行きましょう。 請願の文書はひたちなか市議会のHP「議案及び議決結果令和6年度第4回12月定例会」にて公開されています。