

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



豚肉パクパク 紹介キャンペーン

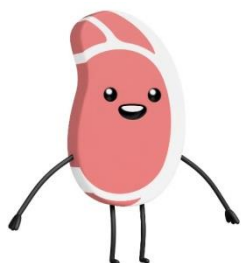
キャンペーン期間は5月5日～7月4日

実施中

まだ間に合います

「みんなでパクパク ACTION」とは？

毎日の食事に欠かせない食材のうち、「米・牛乳・食肉・青果物」をビジョンフードと名付け、これらを組合員と生産者が将来にわたり食べ続け、作り続けていくために、みんなでパクパク食べていこう！という活動です。



みなさん！
どんどん紹介
してくださいね

紹介した方には

豚肉ロース・肩ローススライス240g
餃子320g（20個入り）

おともだちには

豚肉ロース・肩ローススライス240g
ポークウィンナー165g

今回の紹介キャンペーンは；平田牧場の豚肉と、その豚肉を使った加工品を紹介した方と紹介された方にプレゼントします。

● 精肉のおいしさはもちろんですが、ポークウィンナーは化学合成された添加物を一切使わず、豚肉の味を生かすために味付けもシンプル。そして豚肉がきっちり詰まっています。

● 食べたら絶対生活クラブに入りたくなる…はず ㄖ(@^ー^@)ノ

初夏の展示即売会 in 水戸センター

7月12日(土) 10時～16時 13日(日) 10時～15時

12日、13日

靴のパラマウント 眼鏡のアイメイト 事前予約受付中
詳細はチラシまたは水戸センターへお問い合わせください。

12日 10時～11時30分

ライフプラン講座
ゆるやかな老い支度～老後の生活設計

水戸センター2階調理室

申し込みはチラシまたは
二次元コードで



「みんなてパクパク ACTION」

2025 年上半期の重点品目は「豚肉」です！

先日、生産者「平田牧場」さんをお招きした「豚肉学習会」が水戸センターで開催され、たくさんの来場者で盛り上がりました。「生活クラブの豚肉ってやっぱり美味しいよね。」

が、しかし！それだけで終わってしまっはいけません！

生産者のお話でも出てきましたが、こんなに美味しくてエサや飼育環境にもこだわった豚肉なのに、精肉消費材としての利用はすーっと下がり続けているのです。(ToT)

そこで生活クラブ茨城では、生活クラブ基準の豚肉がこの先も安定して生産できる数字として、

2025 年度の利用目標を、昨年度の利用実績比「利用人数：102%」「利用重量：103%」

と打ち出しました。「だって、消費材の豚肉ってどれも高くって…」そんな声にお応えし、切り落としとひき肉は 160g で利用しやすい価格のものも登場しています。

まだ利用したことが無い人は、まずこの少量パックの「平田牧場の米育ち三元豚」で、

よその豚肉とは違う味と柔らかさを確認してみてください！

ひとりがたくさん注文するのではなく「大勢の組合員で利用する」

それが利用結集活動の本質なのです。

みんなて毎月去年よりも1パック多く注文しよう！



通常価格よりもおトクになる「よやくらぶ」がおススメです♡



たすけあい・福祉委員会より

組合員同士のたすけあいのしくみ

「エッコロ」を使ってみました

今回、妻の第 2 子出産前後にエッコロを利用しました。生活クラブの集まりで託児をお願いする以外では、初めてでした。私自身、最近になってエッコロのことを詳しく知り、使うにあたってエッコロコーディネーターの H さんとワーカーズの Y さんに相談しました。

期間は①出産前、②妻の入院中、③妻の退院後。内容は、ケア者の方たちが各ご家庭で多めに作った料理をわが家に届けてくださるというもので、期間中それぞれ週 2~3 回の利用をお願いしました。

出産前は、妻が大きなお腹で料理をするのが大変だったこと、それ以外の期間は、私が料理に慣れるまでの準備期間のサポートという思いで、利用を決めました。組合員の中にも、以前に産前産後でエッコロを利用された方がいて、「ぜひ使ってみて」と勧めていただいたことも後押しになりました。

ケア者の方たちのお料理はとても美味しく、愛情がこもっていました。また、生活クラブの安心・安全な食材で作っていただいたことで、家族皆で安心していただくことができました。息子も喜んで食べており、おかげさまで妻も子どもたちも元気に過ごしています。

今後は、私もどなたかが困っているときには、ぜひお手伝いさせていただきたいと思っています。皆様、お忙しい中ご協力いただき本当にありがとうございました。 K.M.

● 今回のケースは期間が長かったこともあり、エッコロコーディネーター、ワーカーの 2 名で訪問し説明しました。そのうえで、加入して間もない組合員さんだったので、今後地域の組合員ともつながりを持つきっかけになればと、エッコロでお手伝いすることになりました。エッコロがきっかけであらたな組合員とのつながりもできました。

「お互いさま」の気持ちでたすけあえる素敵な仕組み、それが「エッコロ」です。

困ったなと思ったらまずは「たすけあいホットライン」にご相談ください。

H&Y ●



つらい不調は天気せい？

梅雨時期で体調がすぐれない方はいませんか？ 雨の日は頭痛、めまい、だるさなどの不調が現れることがあります。中医学ではこのような症状は、体内に停滞した湿(余分な水分)が主な要因と考えます。特に胃腸の働きが弱い方は、体内の水の巡りが悪くなり、身体の中に湿がたまってしまうので要注意。また、ストレスは気の巡りを滞らせて、自律神経のバランスを乱します。すると、気圧や天気の変化に身体が対応できず、イライラしやすくなります。さらにストレスは胃腸の働きも悪くするので悪循環。

食養生で、不調を招きやすい体質をしっかりと改善していきましょう。



●頭痛やめまいが気になる湿の停滞タイプ

主な症状：めまい、頭や身体が重い、むくみ、食欲不振、口がベタつく、軟便など

身体の余分な水を取り除く食材：ハト麦、緑豆春雨、もやし、小豆、冬瓜、スイカ、きゅうり、
とうもろこしの髭茶、どくだみ茶、緑茶、しそ、カルダモンなど

●疲れやだるさを感じやすい胃腸の虚弱タイプ

主な症状：疲れやすい、食後に眠くなる、消化不良、お腹をたたくとチャプチャプと水音が聞こえる

胃腸を元気にする食材：大豆製品、米、栗、いんげん豆、山芋、じゃがいも、かぼちゃ、棗、蓮の実、
みかんの皮、しそ、あじ、太刀魚、豚肉、鶏肉など

●ストレス過多な気の停滞タイプ

主な症状：イライラ、耳鳴り、顔がほてる、便秘ざみ

気の巡りや情緒をコントロールする肝の働きを整える食材：菊の花茶、くちなし、ミント、セロリ、
トマト、酢、梅、苦瓜など



7/10(木)薬膳料理教室～夏の薬膳

中医学体質チェックもします。

まだ申し込み間に合いますので、参加希望の方は、
水戸センターまでお問い合わせ下さい。



地域くらぶ「薬膳の会」代表

運営委員会より:環境だより

“環境フェスティバル那珂2025” に参加しました

6月8日(日)那珂市中央公民館で開催された「環境フェスティバル那珂2025」に、生活クラブ茨城として参加しました。当日は1階フロアの奥にブースを構え、パネル展示とお子さんが「こねこねせっけん」で楽しめるスペースを設けました。毎年言えることなのですが、このイベントには環境問題への意識が高い親子連れの来場者が多いのです。お子さんがこねこね作品を作っている間に、保護者のかたにせっけんの良さとゲノム編集食材関連問題と食の安全について説明するという流れなのですが、皆さん落ち着いてきちんと話を聞いてくれるので、生活クラブの良さを知ってもらうきっかけ作りができました。その成果は「豚肉パクパク紹介キャンペーン」にもつながり、この日だけで紹介者を3人GET！仲間作りの視点でも実りある1日となりました。



せっけん類プレゼント 継続中！

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」をプレゼントしています。使ってみてみなさんから「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。

是非この機会にせっけんを使ってみませんか？

お申し込みは下の二次元コード、または水戸センターへお電話ください。



ハクハク ACTION / ロボット生活クラブでは、豚肉を、よくくらぶ登録で、おトクに

ハクハク! 組合員 35

7/4まで! 豚肉よくくらぶ 紹介キャンペーン 急げ!

よし! じゃあ豚肉も よくくらぶ登録しよう! 通常注文より ずっと安いよ

そりゃモテロソ! 豚肉 生活クラブ 人食べてる? だってうち、お肉も、お肉の 子どもいるしー

今日はアタジのおゴリで ファミレスだよ! ぼちゃん わー! 今後はウチでカレーを 作るうと思ってるのに...

予定どおりに お肉が納品されてきた ところもあるし

もうは言ってもお肉、エナマモだし 次回配達までの在庫リスクが心配だわ

バラ凍結だから 使いたいぶん だけ取り出せて 便利! 通常注文より 32円おトク

冷凍豚肉切り落とし500g(焼き・炒め用) 1,038円(税込1,121円) かつ、バラ、モモ肉の部位を約2.5mm スライス。1切れが小さく、切らずに使 えます。(株)平田牧場 第180日

フッフッフ、 実はずいぶん リスク対応型 ですよ。くらぶ アイテムが ちゃんとあるのだ!

「二週に一回」 毎月一回配達を選んでるのね! コレから残っちゃっても いつでも冷凍庫から出して 使えるから、安心だわ

豚肉よくくらぶ ます! はここから始めて みよう!

2025.6 つづく

OCR 注文の人は、二通りの6ケタ数字を記入して下さい。

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が掲載されています。ほかに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。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。

生活クラブ茨城 X



公式アカウント @seikatsu_ibarak

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 よろしくお願いします。



「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。



地域くらぶ「薬膳の会」より

薬膳調理実習「夏の薬膳」

国際中医薬膳師の佐野さんによる薬膳料理教室です。内容は、中医学体質チェック、薬膳の考え方のお話、平牧の豚肉を使った薬膳料理の調理実習などです。(先着15名)

開催日時: 7月10日(木) 10時～13時

開催場所: 水戸センター2階調理室

(水戸市元石川302-12)

*詳細はチラシをご覧ください。

*申し込みは、左の二次元コードか、直接水戸センターにお電話ください。



お問い合わせは 水戸センターまで

