

「せっけんを使おう！7月はシャボン玉月間」に寄せて ～県央ブロック配達エリアの行政区から首長メッセージをいただきました～

水戸市は、那珂川や桜川等の大小様々な河川が流れ、中心部には、多くの市民の憩いの場となっている千波湖を有するなど、地名のとおりの水の豊かなまちです。

令和7年は、市内で国の特別天然記念物であるコウノトリが子育てをしており、餌になる水生生物が豊富に生息する、良好な環境が保たれている証拠と考えております。

この豊かな環境を将来世代に継承するため、様々な環境保全対策に取り組んでおり、水環境の保全としては、民官連携による生活排水対策や水質浄化対策を推進し、引き続き、河川・湖沼の保全に努めてまいります。

貴会の長年にわたる環境保全活動に敬意を表しますとともに、今後益々のご発展をご祈念申し上げます。 水戸市長 高橋 靖

那珂市は、久慈・那珂両河川の恵みを受けた那珂台地にあり、自然豊かな県北の玄関口に位置しています。市内には、「日本さくら名所100選」に選ばれた静峰ふるさと公園があり、さらには古徳沼や一の関ため池親水公園に毎年多くの白鳥が飛来するなど、四季折々の風情が楽しめます。

本市の第3次那珂市環境基本計画では、「自然と共生できるまちづくりの推進」や「安全で快適な都市環境の保全及び創出」を環境目標に掲げ、動植物の適切な保護やその生息及び生育環境の保全、生活排水対策などに取り組んでいます。

長年にわたり「せっけん運動」に取り組まれてきた貴会に敬意を表しますとともに、運動のさらなるご発展を心よりご祈念申し上げます。 那珂市長 先崎 光

ひたちなか市は、茨城県の中央部からやや北東に位置しています。東は延長14kmの海岸線で太平洋に面し、那珂川をはじめとした河川が流れています。

また、多様な動植物が生息し貴重な環境が形成されている沢田湧水地、白亜紀層の地層が露出する地形で様々な生物が生息する平磯海岸、市中心部で水と緑に親しめる親水性中央公園がある自然豊かなまちです。

本市では、これらの自然を未来に残すため「ひとが咲くまち。ひたちなか」居住環境推進計画を作成し、まちづくりに取り組んでいます。

貴会の長年にわたる「せっけん運動」を通じた水環境保全活動に敬意を表しますとともに、今後環境への意識・関心が深まり、活動の輪が広がりますことをご祈念申し上げます。

ひたちなか市長 大谷 明

東海村は、県都水戸市から北東およそ15kmに位置し、北には一級河川の久慈川が流れ、東は洋々たる太平洋に面した、豊かな水環境に恵まれたまちで、今年、村発足70周年を迎えました。

本村では、この豊かな自然環境を守り、後世に引継ぐため、「東海村環境基本計画」に基づき、「3Rの推進」をはじめとする、村民、事業者、行政の協働による環境保全の取組と水環境の意識向上に努めております。

貴会の推進する「せっけん運動」は、身近な水環境の保全活動として大変意義深い取り組みであり、永年にわたる活動に深く敬意を表しますとともに、今後、益々の発展をご祈念申し上げます。

東海村長 山田 修

笠間市は、北は八溝山系に属する鶏足山塊につつまれ、中央にはラムサール条約登録湿地「涸沼」に通ずる涸沼川が流れ、農地や平地林が広がる豊かな自然に恵まれた落ち着いたまちとして発展してきました。

この豊かな自然を後世に継承するとともに、快適で住みよい環境づくりを推進するために、人と自然が共生できるまち、やすらぎやゆとりの感じられるまちを目指し、市民や各種団体、事業者と協働で進めてまいりました環境保全施策に引き続き取り組んでまいります。

貴会の長年にわたる「せっけん運動」を通じた水環境の保全活動に敬意を表しますとともに、今後この活動の輪がより一層広がりますことを心からお祈り申し上げます。 笠間市長 山口 伸樹

茨城町は、茨城県のほぼ中央に位置し、ラムサール条約登録湿地「涸沼」をはじめとする水と緑と温暖な気候が織りなす豊かな自然環境に恵まれた田園都市です。

本町では、この貴重な地域資源を将来にわたって継承していくため、令和5年3月に茨城町第2次環境基本計画を策定して、「自然を愛し 人も生きものも 安らげるまち いばらき」を環境将来像として掲げ、その実現に向けて、行政はもとより、町民や団体、事業者が相互に連携協力する協働の取組を実施しているところです。

貴会の「せっけん運動」による水環境の保全は、身近で大変意義ある取組であり、長年にわたる活動に敬意を表しますとともに、今後も活動の輪がますます広がりますことを心よりご祈念申し上げます。

茨城町長 小林 宣夫

ついに！！ 日立市まで生活クラブの配達エリアが広がります。

配達エリア：鮎川学園通り&梅林通りより南側、常磐自動車道より東側

配達開始：11月1回配達分から（注文書は10月3回に配布）



日立市限定の紹介キャンペーンを後日実施します。日立市在住のお知り合いがいたらぜひご紹介ください。エリア外の方は「エリア内の班に取りに行く」「エリア内の方とペア配送になる」こともできます。

みんなて「パクパク」ACTION

絶品「フレンチトースト」を作ってみよう！

「もう暑くなって、今日もお昼はそうめんだけだったわ」でも、ちょっと待って！夏バテ防止にはタンパク質の摂取が必要なのです。そこで提案！消費材の山形パン、パスチャライズド牛乳、鶏卵を使ってタンパク質たっぷり、しかも超おいしいフレンチトーストを作ってみましょう。

材料：山形パン厚さ 1～1.5cm 切 2 枚・鶏卵 1 個・パス乳 100cc・バター 10g

作り方：

- ① 卵をよくほぐし、パス乳 100cc と混ぜ、パンを浸す液を作る。
- ② ①の液に、山形パン 2 枚を表裏合わせて 5 分ほど浸す。
- ③ フライパンにバター 10g を入れて温め溶かし、浸してあったパンを入れ、弱火で片面ずつ焼き色が付くまで焼く。
- ④ 浸していた液が残っていたら、パンに浸み込ませるようにかける。
- ⑤ フライパンに蓋をして、片面 2, 3 分ずつ焼けば出来上がり。
- ⑥ 皿に盛ったら、お好みでジャムやはちみつをかけていただきます。



このレシピの良いところは、材料に砂糖を入れないので焼いている最中焦げ付きにくいことと、
食べる人に合わせて好みの甘さに仕上げられるところ♡
しっかり食べて、まだまだ長引きそうなの(；´Д`)夏を乗り切りましょう！

運営委員会より：環境だより

生活クラブでんき おすすめの理由 ～加入者の声をお届けします～

生活クラブ
でんき

私が生活クラブに入ったのは、現在 27 歳になる長女が 1 歳の頃でした。子どもに安心安全な食べ物を。少しでも環境にやさしい製品を。そういう思いで続けてきましたし、3 人のこども達が巣立った今でも生活クラブで購入し続けるのは、心ある生産者を支え続けることが安心して暮らせる社会につながると考えるからです。

電気も同じこと。日々の暮らしに追われていても、「ここで買う」と決めてしまえば、それ以上の手間なく、自分が良いと判断した生産者を支持し、そこにお金を払い続けることができる。原子力に頼る社会に疑問を持つなら「電気代の支払い先を変更してみる」は、意外と取り入れやすい選択肢だと思います。

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。



たすけあい・福祉委員会より

ライフプラン講座「ゆるやかな老い支度」を受講しました

NPO 法人 Wco.FP の会より講師をお招きして、日本人の平均寿命が年々延びる中、どのように暮らしていったらいいのか、「お金」「住まい」「からだ」「生きがい」の 4 つのポイントに絞って話していただきました。

- ・老後の年間収入と支出を把握し、どのように使って（貯めて）いくか。
- ・どこに住むか（自宅？老人ホーム？）、そのための費用は？
- ・介護制度を利用することを想定した情報収集。
- ・これから先の医療にどれくらいかかるのか。 など、実例を紹介しながらの講座でした。

★これからも水戸センター展示即売会との同日開催で、年度内にあと 2 回テーマを変えて開催予定です。
興味のある方はぜひご参加ください。



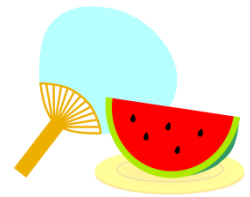
昨年に続き、猛暑の夏。みなさん、どのように涼をとっていますか？図書館、映画館、美術館、博物館など、涼しい施設にお出かけするのも、おうちでエアコンを使わず済みますので、エコですね。気象庁のデータでは、水戸市の8月の平均気温(1991年から2020年までの平均)は30.0℃です。うちわや打ち水など昔の涼の取り方では今年の夏を乗り切るのは難しそう。お部屋に温度計、湿度計を置いていますか？室温28℃以下、湿度70%以下にして、熱中症を予防しましょう。

食べ物では、熱を冷ます食材や、体の余分な湿気を除く食材を多めに摂りましょう。エアコンのきいた部屋の内外での気温差についていけないと、体のだるさにつながります。胃腸の働きを整え、エネルギーを蓄えておくことで予防できます。冷たいものは胃腸の大敵。食事は火を通した温かいもの、飲み物も常温を心がけましょう。

地域くらぶ薬膳の会代表 国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

☆熱を冷ます食材

すいか、メロン、苦瓜、冬瓜、きゅうり、トマト、ゴボウ、ところてん、寒天、クラゲ、ミント、菊花、緑茶など



☆湿を取り除く食材

ハト麦、緑豆、もやし、緑豆春雨、冬瓜、海藻類、しそ、陳皮(みかんの皮)、みょうが、しょうが、カルダモン、フェネル、とうもろこしの髭茶など



☆胃腸を整える食材

大豆製品、いんげん豆、米、もち米、豚肉、鶏肉、鴨肉、うなぎ、はも、太刀魚、あじ、山芋、じゃがいも、かぼちゃ、きのこ類、りんごなど

地域くらぶ「未来への風いちから」 地域くらぶ「ワンネス一座」 よい

6月8日の「映画〇月〇日、区長になる女。」上映会に多大なご協力・ご参加をいただき、ありがとうございました。参加された方々は、投票率が数パーセント上がることで変化が起こせることを、映画を通して目の当たりにし、映画後のアンケートは参加者104名中、提出が102枚と高回収率で、感想等をたくさん書きこまれた方も多かったです。上映の目的は「自分一人くらい投票しても何も変わらない」という意識を「ちょっとでも行動すれば変えることができるかもしれない」というように変えるきっかけにしたいということでしたが、今後も私たちの生活に直結している政治に関心を持ち、自分の貴重な1票を活かしていきたいものです。必ず選挙に行きましょう！

地域くらぶ「陽だまりの会」 よい

オープンカフェへのお誘い 介護について話しましょう

日時：9月15日(月・祝) 10時～12時
場所：生活クラブ水戸センター 2階
(水戸市元石川町302-12)
内容：介護保険のこと、ケア者(介護している人)の思いなど 情報交換&茶話会
参加対象：どなたでもOK！(参加費無料)

地域くらぶ 「子育てサロン ひたちなか」 よい

組合員親子で、毎月集まっています。
食や家族の健康、子育てについてお話しませんか。
子育てをみんなでする、安心のつながりを作りましょう。

・毎月第1火曜日 10:00～11:30

いつ来ても帰っても◎

・ひたちなか市市毛コミセン児童室

・0歳～子育て世帯、市外、大人だけの参加も◎

一緒に過ごして下さる地域の方もぜひ！

連絡先公式LINE ID: 815zsmfz

URL: <https://lin.ee/mx8ZzSG>



地域くらぶ 「マンドリンアンサンブルわをん」 よい

マンドリン、ギター四重奏のコンサート

日時：2025年9月28日(日)

開場 13:30 開演 14:00

会場：ひたちなか市文化会館 小ホール

演奏曲目：真夏の夜の夢

輝く未来～塔の上のラプンツェル～

日本の歌メドレー、X JAPAN メドレー

スターウォーズ組曲より

ほか



たすけあいホットライン

☎070-3937-5004

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時

エコロについて、生活クラブについて、身の回りのちょっと困ったわ!などがあったらお気軽にお電話ください。



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づ
やいています。
フォロー&チェック
よろしくお願いします。

地域くらぶ「原発問題を考える会」より

原発事故 避難はどうなる?

一県政出前講座で広域

避難計画について知る(第3弾)ー

日時: 8月31日(日) 13:30~16:30

(第2部 14:30~)

場所: 水戸生涯学習センター(三の丸 旧県庁庁舎)

大会議室

参加費: 無料 (水戸市民以外も参加できます)

地震に加えて原発事故が発生! そんな複合災害が起きたとき東海第二原発周辺に住む92万人はどうすればいいのか。この困難な広域避難計画を、茨城県は自らの判断で17万人に絞り一生懸命作成している最中です。机上の計画書として出来上がるのか、はたしてちゃんと実効性のある(本当に放射能被ばくを逃れ得る)安全な避難はできるのか。それには地域の住民が避難計画の策定にどれだけ関心を持っているのかが重要な鍵となります。みなさまの参加をお待ちしています。詳細は先日配布したチラシをご覧ください。

・第2部からの参加も可

共催: 広域避難計画を考える県民の会、いばらき未来会議、生活クラブ県央ブロック地域くらぶ「原発問題を考える会」

もうすぐ
開催!