

イベント情報&お知らせ

県央ブロックニュース

県央B11月組合員数	
水戸	: 924
ひたちなか	: 483
笠間	: 126
那珂	: 94
東海	: 119
その他	: 114
合計	: 1,860

生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
2025年12月15日号
No.739

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

11月より ついに日立市への配送が始まりました

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



～日立市限定紹介キャンペーン引き続き実施中～

日立市在住の知り合いの方がいたらぜひ紹介してください。

★エリアやキャンペーンについてのお問い合わせは、
水戸センター (029-291-8280) までお電話ください。



これからも定期的に試食会を開催していくので、気軽に参加してくださいね。組合員でないお友達と一緒に参加も大歓迎です！

たすけあい・福祉委員会より

～生活クラブ茨城組合員カンパによる食糧支援活動報告～

2020年度より茨城独自食糧支援活動がスタートし、6年目を迎えます。この活動は生活クラブ事業費からではなく、組合員カンパだけで単協独自生産者の消費材を購入し、組合員とかかわりのある、地域で支援活動をしている子ども食堂やボランティア団体を通して、支援を必要としている人たちに渡しています。

今年度第1回カンパ活動で、県央ブロックでは10万9千円が集まり、食糧支援用にげんき米を88袋購入し、9団体に渡しました。

支援団体より報告・メッセージを頂きましたので、連載でご紹介いたします。

また、たすけあい・福祉委員会からは、

「少しでも私たちのたすけあいの気持ちがお届けできてうれしいです。厳しい世の中ですが、ボランティアのみなさま、スタッフのみなさまはじめ、命を繋ぐために活動している方々あってのたすけあいだと思います。これから年末年始とお忙しい時期となりますので、どうかみなさまもお元気でお過ごしくださいませ。」とメッセージを送りました。

※各団体からのメッセージ第1弾は、3ページに掲載しています。

運営委員会より・消費材のコーナー

みんながまだ知らない消費材の良さを、もっと広めたい…

だから、県央ブロック「消費チーム」を立ち上げます！

今、このブロックニュースを読まれているみなさんは「県央ブロック」所属の組合員さんです。私たち組合員の要望をもとに生産されている消費材の良さを、ブロックのみなさんにどう伝えていけばよいのかを話し合う場、それが「ブロック消費委員会」なのですが…実は現在メンバー不足で、県央ブロックだけが休止中。消費に関するお知らせやイベントの組み立てなどは「ブロック運営委員会」の議事のひとつとして扱っている状況です。本当は消費材についていろいろ深く掘り下げ、もっとたくさん話し合いたいのに… ところでみなさん、生活クラブに加入したいと思った一番の理由は何でしょう？あちこち話を聞いてみると、「安心安全な食べ物を確実に手に入れたいから」「試食したら美味しかったから」「毎日の食事を通して日本の食料自給率を上げたいから」などなど…その熱い思いを行動に移してみませんか？

まずは「季節の消費材を使ったイベントの組み立て」あたりから、一緒に参加してくれるメンバーを募集します。メンバー4人以上がチーム結成の目安。そして将来的に「県央ブロック消費委員会」を復活させたいですね！

「消費材をもっと知りたい」「楽しく消費材を利用したい」みなさん！

水戸センター(Tel: 029-291-8280)までぜひご連絡ください♡お待ちしています。

(県央ブロック消費担当理事：伊東庸子)

予告！

「消費チーム」立ち上げのプレイベントを1月に水戸センターで開催します！

(予定)「手前味噌を仕込んでみよう」

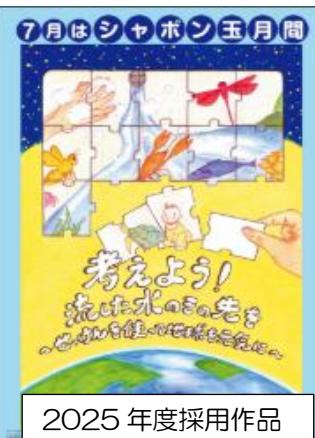
日程は調整中で、詳細は後日チラシを配布します。もちろんどなたでも参加OK！消費材の話で盛り上がりましょう



運営委員会より：環境だより

環境にも私にもやさしい暮らし

生活クラブでは、次世代にきれいな水と豊かな自然を残していくため、環境にやさしいせっけん類の利用をすすめています。また、「せっけん運動ネットワーク」の会員として活動に賛同しています。



2025年度採用作品

お知らせ

2026年度「7月はシャボン玉月間」に使用するポスターの「キャッチコピー」を募集します。

《募集要項》

- ① 文字制限・必須用語はありません。
(シャボン玉月間の活動趣旨に沿ったものに限ります)
- ② 複数応募可 応募件数に制限はありません。
- ③ 採用者・参加者への賞品はありません。
☆採用されたキャッチコピーがポスターとなり、全国に登場します。

締切り 12月26日(金)

せっけん類 プレゼント中！

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対象に、「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」をプレゼント中。是非この機会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までお電話ください。



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

エッコロについて、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。

冬の食養生

今年も寒い冬がやってきました。人間も自然の一部であると考える中医学では、冬は身体を休ませる季節です。日が短いので、早く寝て遅く起きる、つまり睡眠時間を長くとることが、自然の摂理に従った生活であり、身体にも良いのです。しかし、年越しの準備などで忙しい12月。せめて食事で身体を整えたいですね。インフルエンザが流行っています。ワクチン接種を受けた方でも罹る可能性がありますので、食養生はもちろん、マスク、手洗い、うがいを忘れず、健康で新しい年をお迎え下さい。



～冬の食養生のポイント～

1、中医学では冬は五臓の腎を整えことが大切と考えます。腎には陰の働き(体の余分な熱をさましたり、潤いを与える)と、陽の働き(体を温める)があります。

●腎陰を養うおすすめ食材：百合根、白きくらげ、牛肉、卵、貝類、豆腐、黒豆、枸杞の実、黒ごま、蜂蜜、乳製品など

●腎陽を補うおすすめ食材：にら、らっきょう、ねぎ、しょうが、くるみ、羊肉、エビなど

●おすすめ簡単料理 ニラと卵とエビの炒め物 ⇒それぞれ炒めて塩で味を整えたものを、ニラ、卵、エビの順に皿に盛り付けると彩りがきれい。



2、冬の色は黒。黒い食材は、腎を補うものや身体を温めるものがたくさんあります。調味料やお茶を冬仕様にしてみては！

●黒い食材：黒砂糖、黒酢、黒豆、黒ごま、海藻、しいたけ、しめじ、プーアール茶、ブルーベリーなど



3、冬の味は塩味。取りすぎは腎を痛めますので、適度にとるのが良いです。高血圧予防には、1日6g以下と言われていますが、冬はもう少し多めでもよいかもしれません。



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

...

支援団体からの報告・メッセージ

Cook ぼーの 10 袋 水戸市の社会福祉協議会で募集したお子さんたちがミオス内のスペースに通って学習しています。そこで月1回子ども食堂を開催しており、その時のご飯に使います。1回の食事に、子ども50人で2万円の予算ですが、お米が7.2kg必要ですので助かりました。組合員の皆様に感謝いたします。

NPO 法人子ども食堂れん 9 袋 11月のフードパントリーと合わせてお話を聞き、子どもからお年寄りまで、たくさんの方々が集まりました。けんちん汁と一緒に頂いたお米はわかれおにぎりにして食べて頂きました。120食準備しました。お持ち帰り用にもお米を分けてさしあげました。新米で作るおにぎりは美味しいね！と喜んで頂きました。今後ともよろしくお願ひいたします。

おおみや元気食堂 7 袋 月1回志村大宮病院施設内を借りて食堂を開催しているボランティアグループ。12/6に9周年祭を開催。その時にご飯を炊いて頂きました。当日は支援米の一部を参加世帯にお持ち帰りもして頂きました。残りは、3月4月に学童施設でのカレーケイタリングに使用させて頂きます。今回お米が集まらずJAにお米の寄付をお願いしようかと思っていたところへ、生活クラブからの寄付のご案内を頂き、本当に助かりました。



消費材だから中身も安心。なんといっても使われているお肉が平牧工房さんのだもんね♡それじゃ、よいお年を〜！

第52回 庄内交流会 参加報告

宮澤田裕子 宮田達子

本当にすばらしい プレゼンでした！

さあ、庄内交流会に参加 されました。お二人による報告会がありました。

平牧工房さんのレトルト 「ポークカレー」

これがまたオドロキの絶品なのだ！

だったのび、帰宅後ソク注文しました。

(2個入り) 税込996円

終了後、庄内地方やかりの 消費材を試食することに なって、出されたのがこちら

レトルトカレー もうったよ～ん APA社長カレー わいわい

ありましたか どうぞ ぱーと ホテルに泊まつたら

アタシ もちろん あたっけ。みんなどこニのポークカレーはまさに一つつけ！

よかつたねー ほほ、おい ござるんじ いましたが

やったあ～♪ 今日はタソナズ在りひとりメシだ～！ アタシ もちろん

アタシ もちろん 二つ だよ！

欲しいときすぐ食べれるシャワセり つつく

2025.12



次回は2月頃を予定しています。

JFSAのスタッフと一緒に仕分けをすると、提供できる衣類などの状態も一目瞭然。古着の行方についてもお話を聞けます♡

生活クラブ茨城 ホームページ



生活クラブ茨城

X



公式アカウント
@seikatsu_ibaraki

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
よろしくお願ひします。

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。

ファイバー・サイクル実行委員会より

2025年度第2回ファイバー・サイクル活動 衣類回収のご報告!!

回収期間：11/17(月)～23(日)

回収方法：水戸センターへの持ち込み



提供の総量 648.7kg

JFSAへ 602.5 kg (前回比+68kg)

廃棄量 16.2kg (前回比 -4.4kg)

提供者 53名 (前回比 -1名)

仕分け参加者 組合員8名

☆衣替えの後だからかニットやジャケット、コートなどの上着が多くありました。ぬいぐるみは1個だけでした。

☆複数袋持ち込んだ組合員が13名いました。エッコ口での回収依頼は3名でした。

☆2名の組合員が仕分け作業に初めて参加しました。「どんなものを提供していいのか迷ったので」「提供した衣類などの行く先を知りたかった」という理由でした。