

《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きますので、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の参加も大歓迎です！



### 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つ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が、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い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♡お待ちしております。

(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っちゃいましょう



## 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。



### \* 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です)
- 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。



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る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 二う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、二う、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も！

●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開き、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め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。今後ともよろしく願いいたします。

**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日に学童施設でのカレーケイタリングに使用させていただきます。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。

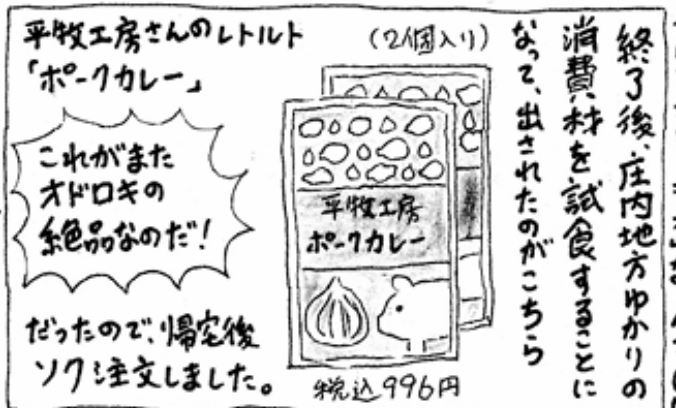


消費材だから中身も安心。なんといっても使われているお肉が平田牧場さんのだもんね。それじゃ、よいお年を〜!



本当にすばらしい  
プレゼンでした!

先月、庄内交流会に参加  
され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」

(2個入り)

これがまた  
オドロキの  
色品なのだ!

だったので、帰宅後  
ソク注文しました。

税込996円

終了後、庄内地方ゆかりの  
消費材を試食することに  
なりました。



レトルトカレー  
もらったよ〜ん

わーい!

と喜んで  
いましたが

どろろつこないだ夫が出張  
で、〇ホテルに泊まったら



やったあ〜!

今日は  
「ツナを煮て」  
ひとりメシ  
だ!

欲しいとき  
すぐ食べれる  
シアワセ

アタシもちろん  
こっちだよ!

2025.12

つつく

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。

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。

## ファイバーリサイクル実行委員会より

### 2025 年度第 2 回ファイバーリサイクル活動 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 (前回は+68kg)  
廃棄量 16,2kg (前回は-4,4kg)  
提供者 53 名 (前回は -1 名)  
仕分け参加者 組合員 8 名

☆衣替えの後だから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。エココ  
ロでの回収依頼は 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。



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が聞けます♡