

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



2026年もよろしくお願ひします



昨年運営委員会では、組合員のみなさんが生活していくうえで感じるいろいろなことに共感する組合員と出会う機会になればと、そして一緒に生活クラブの仕組みの一つである「地域くらぶ」を作って共感の輪を広げるための活動をしてほしいという思いで、身近な地域での試食会や茶話会を開催しました。そこから新たな「地域くらぶ」が誕生し、地域で活躍しています。

また水戸センターでは、3センターをオンラインで繋いで開催した生産者を招いての学習会や生産者交流会で、消費材の優位性、予約共同購入の大切さについて学びました。展示即売会と同時開催のライフプラン講座では、私たちが将来より良い暮らしをするための工夫について学びました。香害、エネルギーなど環境問題について考えるための学習会も開催しました。これらに参加した組合員さんからは、「直接会って話を聞く、議論するのは楽しい。」という意見が多く聞かれました。しかしながらこれらはほとんど平日に開催され、時間が作れず参加できないという方が多いのは大きな課題でもあります。

組合員から委任をされた総代の方たちには、これらの活動にできるだけ参加してもらい、運営委員会とともに活動を振り返り、次年度の活動方針作りに向けて、意見をいただきながら一緒に話し合ってきました。2026年も引き続き、もっと気軽に参加できる組合員活動にはどのような工夫が必要か、などについて話し合いを行っていきます。



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 第2弾～

一般社団法人ふうあいねっと 15袋 東日本大震災及び福島第一原発事故により避難されている方々の暮らしや交流のサポートをしている団体です。主に高齢者世帯や、母子避難している方々に訪問時にお米をお届けしています。15年近くが経過し、当時小学生だったお子さんが、親元を離れ専門学校に通っているの、「このお米は子どもに食べさせたいです。とおっしゃる方もいました。今回のお米を頂けると聞き、私たちスタッフも涙が出ます。」と感激していました。

社会福祉法人はまぎくの会「ハートケアセンター」 10袋 就労や社会参加を目指している方たちの支援をしており、生活クラブではジャムや干し芋、りんごのケーキなどを単協独自品として利用しています。現在58人が通所しており、そのうち10人が自炊生活をしています。食品の値上がりで自炊生活がかなり厳しくなっていることから、今回はこの10人にお米を届けたそうです。12月発行の「はまぎく通信」に、利用者さんからのありがとうのメッセージが掲載されました。

お正月が終わったら…

きばるの「甘夏」を丸ごと楽しもう！



「甘夏みかん」好きですか？

「う～ん、ちょっと酸っぱくてニガテなのよね…」確かに(^.^;) ここ数十年の間に柑橘類は品種改良が目覚ましく進み、上品な甘さの美味しいみかんが市場にたくさん出回るようになりました。しかし！そのあたり十分わかっていながらも生活クラブが推したいのが「生産者グループきばる」の甘夏みかん。その理由は熊本県で70年前に発生した公害「*水俣病」の被害者であった生産者たちが作る消費材だからです(※詳細についてはぜひ検索ください)。「食べ物は絶対に安心安全でなければならぬ」と、強い決意をもって栽培される「きばる」の甘夏みかんには、9月以降～正月明け収穫までの長い期間、化学合成農薬・防腐剤を一切使用していません。なので、さわやかでジューシーな果肉はもちろん、皮まで安心して食べられるのです。今年度の取り組み予定は、2月3回の週から。出始めものは皮がツルンときれいなので、シュガーピールやマーマレードづくりにおすすめ。

一方、終わり近く(例年3月上旬ごろ)になると甘みが増してくるので、さっぱり果肉をそのまま楽しめます。期間限定「きばる」の旬を、どうぞお見逃しなく！

追伸！

お待たせしました！

「手前みそ作ってみませんか」実施日が決まりました。

日時：2月27日(金) 13:00～15:00

会場：水戸センター調理室にて

※参加費・持ち物など詳細は、2/2～配布されるチラシ(参加申し込み用紙付き)をご確認ください。

どうぞお楽しみに！



運営委員会より:環境だより

香害学習会

～あなたは大丈夫？ 体のために、知ってほしい香りのはなし(仮)～

自分にとっては気持の良い「香り」でも、近くにいる人が困る原因になっていることがあります。香りの害「香害」とは、合成洗剤や柔軟剤、香水などに含まれる合成香料(化学物質)によって、様々な健康被害が生じることをいいます。

生活クラブでは、「せっけん」を選び、環境や私たちにも優しい「せっけんライフ」を広めよう！という思いで取り組んでいます。

日時:2月18日(水) 10～12時

場所:水戸センター ※生活クラブ3センターと繋いで開催

講師:平賀典子先生

(新潟大学非常勤講師・香害をなくす議員の会世話人)

参加費:無料

*申込み、詳細は別チラシをご覧ください。

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。



新年おめでとうございます。今年の干支は60年に一度の丙午。「丙」と「午」どちらも火の性質を持つことから、丙午は火の力を象徴する年とされているそうです。燃え上がるような生命力あふれる一年にしたいですね。さて、この冬は晴れの日が続き、気持ちは明るくなりますが、喉やお肌が乾燥しやすくなっており、咳が続く方も多いように思います。食べ物の持つ力でケアしましょう。

～咳や喘息に使う主な食材～

①風邪のひき始めで寒けがあるとき

生姜、ねぎ、大葉、赤紫蘇、シナモン

②風邪のひき始めで熱っぽいとき

菊茶、桑葉茶、葛、薄荷

③熱があり痰がからむとき

セロリ、白菜、バナナ、梨、豆腐、のり、昆布

④痰が多く、身体のむくみがあるとき

はと麦、小豆、冬瓜

⑤痰が絡んだ咳や息苦しさがあるとき

里芋、黒くわい、たけのこ、銀杏、のり、昆布、くらげ、紫蘇の実、枇杷葉茶、杏仁

⑥痰がからみ息が詰まった感じがするとき

らっきょう、大根、柑橘類

⑦だるさ、息苦しさを伴うとき

山芋、いんげん、しいたけ、栗、蜂蜜、鶏肉、なつめ

⑧長引く咳や呼吸が浅いとき

くるみ、羊肉、海老、かつお、すずき

⑨空咳、痰が少ないあるいは固まって出ないとき

にんじん、梨、柿、いちじく、白きくらげ、ごま、松の実、ぎんなん、卵、豚肉、あわび、枸杞の実



★症状に応じて2種類以上の食材を合わせると効果が高まります。たとえば、風邪のひき始めで熱がある時は、②と③から、バナナとミントのスムージーなど。痰の絡んだ咳でむくみと息苦しさがある時は④と⑤から、冬瓜と銀杏と昆布のスープなど。

薬膳調理実習第2弾

のお知らせは4ページを

ご覧ください



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

障害福祉サービス事業所かがやき 10袋

生活クラブのパンの生産者。毎日センターまで届けてくれます。通所とグループホームで生活する利用者さんの食事でもらって頂きますとのこと。こちらは寮母さんが食事の世話をしているそうです。毎回作った食事は職員が検食するのですが、頂いたお米にして初めて食べた時には、本当に美味しい！と感激しました。とのご連絡を頂きました。生活クラブのお米を食べて、毎日パンを焼いてくれているかがやきの利用者さん。私たちがパンを利用しながら、利用者さんの仕事を応援していきたいですね。

渡里みんなの食堂ハーモニー 15袋 毎月第1土曜日

(第2の時もあり)渡里市民センターで開催。ボランティアで生活クラブ組合員も参加して、他に大学生も来てくれます。毎回たくさんの方に利用して頂いているそうです。今回のお米は12/6の食堂開催時に、お子さんがいる世帯に1袋ずつお渡ししました。生活クラブ組合員有志の皆様からです、と手渡しすると、新米に驚かれ「新米で年越しができます。」と喜んでもらえました。

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。

新年あめでどー
liba!
 伊組合員 42

毎年年始やお盆休みには利用が伸びるけど、ふだんつかいにはどうしても低迷してしまっている牛肉、これを機にたくさん食べよう！

赤身がとっても美味しい、消費材牛肉。このたびロゴマークができました。カタログなどには4月以降登場の予定です。

鶏肉は 豚肉は
 丹精 三元豚 牧平 金華豚
 立派なロゴマークがあるのですが

お待たせしました！
 えいば...
 牛肉だけのロゴマークを見たこと無いのよねー
 と、思っていた比呂々

発表します！
キタノチカラウシ
 「北の地」で生まれた牛の「チカラ」を、生活クラブの「安心」と「協同」のシンボルである「円」で包み込みました。この円は、生産者から食卓へ、健やかさが途切れることなく届く循環も表しています。
 北の地から、日々の力に

消費材牛肉 これからもよろしくネ！
 わーい！
 たんさん 食べてネの
 さあ今日はスキヤキよ！

2026.1

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
 よろしくをお願いします。

地域くらぶ 「本の会 パッペル」より

第4回本の会を開催します。
 日時：2月18日(水) 10時～12時
 場所：未定
 テーマ：「元気が出る本」「泣ける本」「神社」「おすすめの本」
 本にまつわること、日常のことなど雑談しながらティーブレイクしませんか？
 紹介したい本を1～数冊お持ちください。芥川賞本など展示しますので、試読や貸し出しもできます。
 3～6名の申し込みで開催。
 読書会の日時は <https://pappel.sblo.jp/> にも掲示します。
 ★メール (pappel@wind.kokage.cc 大久保) 宛にご連絡ください。(2/10まで)

※本の会パッペルの読書会には、生活クラブ組合員の方とのお友達に参加できます。

地域くらぶ 「薬膳の会」より

薬膳調理実習第2弾 のお知らせ
 日時：2026年1月29日 10:00～13:00
 場所：生活クラブ水戸センターにて
 漢方薬局特製薬膳スープの素を使った参鶏湯風スープなど

先着 20名
 右の2次元コードより
 お申し込み下さい。

