

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

生活クラブは
『2026年 オリコン顧客満足度®
調査 ミールキット 首都圏 第1位』
の評価を得ています

3月14日(土)

日立市で大試食会開催決定!

昨年11月より日立市への配送が始まり3か月が過ぎました。生活クラブを地域の人たちにもっと知ってもらいたいという思いで、組合員総数100人を目指し、日立在住の組合員さんたちと仲間づくりを目的に試食会を開催してきました。そして、2025年度仲間づくり集大成の「大試食会」を開催することになりました。イベント名はずばり「食材配達的生活クラブ生協大試食会～ママやパパが選ぶものは、子どもの未来～」です!

開催日時：3月14日(土)11時～15時

【概要】
概 場所：日立市多賀市民プラザ1階小ホール（日立市千石町2-4-20）

内 容：スタンプラリー形式で、生活クラブの5産者（平牧工房、新生酪農、エスケー石鯛、生活クラブたまご、高橋徳治商店）と組合員ブースで試食と消費材についての説明を聞いてもらいます。全部のブースを回ったら来場者特典がもらえます。

ご協力よろしく お願いします

当日スタッフ大募集中

とにかく大規模な試食会なので、お手伝いしてくれる方が**30人必要**なんです。

*お手伝いの内容は、試食ブース補助、託児、受付、会場案内などです。

*時間は11時～15時

*軽食付き（日立市組合員さんのパン屋CORINさんで消費材を使用して作られているパンです）

*組合員活動費補助として2,000円、会場までの往復交通費、近隣コインパーキング駐車場代を月末に消費材代金と相殺します。

5産者が集まる機会はなかなかありません。お気に入りの生産者とお話できる良い機会になるのでは？

日立市在住のお友達やお知り合いの方がいたら、ぜひ!!この大試食会にお誘いください。



スタッフ申し込み・お問い合わせは水戸センターまでお電話ください。

水戸センター展示即売会 開催します

開催日時：3月7日(土)10時～16時 8日(日)10時～15時

〈開催イベント〉

7日(土)のみ *10時～12時 ライフプラン講座「元気な時に考えておきたいお葬式」

*丸エビ倶楽部の野菜販売

↑ 詳細は2/9から配布の別チラシをご覧ください

8日(日)のみ *「地域くらぶ」マルシェ（詳細は4ページ）

7日・8日両日 *ベジチェックマシンで野菜摂取量を測定しよう！（無料）

*野菜ジュース類の販売

家族みんなで
測ってみよう!!





ちょっと教えて！「ビジョンフード」って、なんのこと？

生活クラブでは、さまざまな加工食品の原料にもなり、しかも家庭で消費する基本の食材でもある「牛乳」「鶏卵」「食肉」「お米」「青果物」いわゆる「食の一次産品」をビジョンフードと呼んでいます。これらは一見手に入りやすいありふれた食材に思えますが、実は「生産」から「流通」そして「消費」に至るまでを、きちんと「ビジョン(展望)」をもって取り組んでいかないと、将来的に品質が確かであるものを手に入れ続けることが難しくなってしまう消費材なのです。そこで生活クラブではこれらビジョンフードを安定した利用につなげるため、組合員に「よやくらぶ」登録をすすめています。

ところで、この大切なビジョンフードのひとつでもある「鶏卵」が、残念なことにこのところ利用が低迷、2023年発生した鳥インフルエンザ以前の利用高までまだ戻っていません。生活クラブの鶏卵は飼料から飼育環境まで生活クラブ基準に沿って生産され、安心安全はまさに折り紙付きというのに…その価値を組合員に再認識してもらおうと、このたび利用促進キャンペーンを実施いたします。詳しくはその週の「食べるカタログ」にも掲載されるので、お見逃しなく。消費材鶏卵の利用がご無沙汰になっている皆さんも、ぜひこれを機に鶏卵を予約登録しましょう！

3月3回(11週)3/16(月)～
3月4回(12週)3/27(金)配達までの2週間、鶏卵10個パックが通常価格の15円引き。

「よやくらぶ」登録ならなんと
20円引きで取り組めます！



運営委員会より：環境だより

ミニ学習会

日本の核エネルギー政策の課題(仮題)

日時：3月5日(木)10:30～12:30

参加方法：自宅からオンライン(無料)

スケジュール：

10:30 はじめに

10:35 活動報告：反原発・核燃関連活動など

(各10分生活クラブ神奈川、北海道、茨城)

11:05～12:05 鈴木達治郎講師 講演会

12:05～12:30 質疑応答(活動報告含む)

*講師紹介：鈴木達治郎氏(NPO法人ピースデポ代表、パグウォッシュ会議執行委員長)

*申込み方法：水戸センターへ☎029-291-8280か、FAX029-291-8281でお願いします。

注)オンライン案内を送るアドレスをお知らせください。

水戸の組合員

〇さんが発表します！

散歩、お出掛けついでに
GM ナタネ 自生調査活動に
協力してください



セイヨウアブラナの特徴

- ・葉や茎が白い粉を吹いたようなものが多い
- ・葉が少し茎を巻いている

身近に咲いている(種になっていてもよい)セイヨウアブラナの茎を採取して下さい。

手順は下の通りです。

- ①見つけたら→写真を撮って→採取場所をメモして→茎を折る又は抜き取り→新聞紙にくるんで水戸センターにお持ちいただくか、配達便に載せてください
- ②届いたナタネの中から何本か選んで、3月17日(火)地域くらすのつどいの後に検査し、その後結果を全国GMナタネ調査に報告します。

※過去、那珂湊地区・茨城町で遺伝子組み換えナタネが見つかりました。水戸市でも疑わしい検体がありました。多くの組合員のご協力をお待ちしています。

フク薬膳教室

豆腐 de 生チョコケーキ

第2回目の薬膳料理教室を1月29日に水戸センター調理室で実施しました。今回も20名近くの方にご参加頂きました。ありがとうございました。

今回は、料理教室で作った中から、簡単なスイーツをご紹介します。米粉だけは消費材の取り扱いがないため、スーパー等でご購入下さい。料理教室では、ドライフルーツに生薬の枸杞の実、竜眼肉、かぼちゃの種を使用しましたが、生活クラブの消費材で似た効果が得られるものに変えています。

ココアやナッツ、ドライフルーツは気血を増やし、疲労回復効果が。くるみとシナモンが身体を温め、豆腐が体に潤いを与えるので、冬にぴったりのレシピです。ぜひお試しください。

国際中医薬膳師 薬膳師 佐野安希子

【ヘルシー生チョコケーキ ドライフルーツ添え】

(材料) (4~6人分)

- 豆力・きぬ豆腐 半分
- 甘味料(素精糖、ビートグラニュー糖など) 大さじ2杯半
- 米粉 大さじ2杯半
- ココア・脂肪分49%オフ 大さじ2杯半
- くるみ 65g入り 半袋(30g程度)
- シナモン 小さじ1/4
- 紅茶アールグレイ 茶葉ティースプーン半分、湯大さじ2
- ピスタチオ 刻んだもの大さじ1
- ドライランベリー 大さじ山盛り1
- レーズン 大さじ山盛り1



(作り方)

- 1、くるみを荒く刻む。ピスタチオの皮をはずし、荒く刻む。ドライランベリー、レーズンは濃いめのアールグレイに浸しておく。
- 2、泡だて器やブレンダーで豆腐がなめらかになるまで混ぜる。
- 3、2に甘味料を加えて混ぜ、その後米粉とココアパウダーを加えて混ぜ、最後にくるみとシナモンを入れて混ぜる。
- 4、耐熱容器にクッキングシートを敷いて3を入れる。高さが4~5cmになるように。
- 5、電子レンジ500Wで4分程度加熱する。
- 6、粗熱が取れたら冷蔵庫で1~2時間冷やし、ピスタチオやドライフルーツを添える。



「よやくらぶ」に登録すれば、お得です

★オーブントースターで10~15分焼いても良いです。

焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて下さい。

★完全に冷めてから切り分けて下さい。

支援団体からの報告・メッセージ

おばら子どもの居場所3袋 今年新しい拠点にお引越しました。学校に通い始めた子どももいて、昨年度より少人数での活動をしています。火曜日と金曜日に開放していて、生活クラブ組合員が訪問した時にはお留守。みんなでお出かけしよう!になったそうです。こんな風に自然豊かな城里町で活動しています。「新米なので早速お昼に炊いて食べています。ここでは新米は食べられなかったので、子どもたちが美味しい美味しいと食べてくれています。」と、連絡を頂きました。

一般社団法人おかえりホーム9袋 那珂市瓜連教会、水戸教会で活動する支援団体。様々な依存症の方の救済活動、生活支援活動、衣食住で不自由な生活をしている方々への炊き出しなどを行っています。今回は、12月~3月のカレーのご飯に3袋。高齢者で買い物ができない方や金銭面で困った方、雇止めの方にお渡ししています。以前から支援している方には郵送しました。ある方からは、「お米と野菜、缶詰、インスタントラーメンが届き、有難くて涙が出ました。」との連絡を頂きました。生活クラブの皆さまの温かいご支援に心から感謝申し上げます。

春

水戸センター展示即売会 3月8日(日)限定「地域くらぶ」ブース 一部ご紹介

「地域くらぶ」は、趣味、子育て世代の親御さんたち、地域の課題解決、環境問題などきっかけは様々ですが、一緒になにかやりたいね！から始まる組合員と一般の方の集まりです。

県央ブロックにはいろいろな「地域くらぶ」がありますが、まだあまり知られていません。

そこで展示即売会と同日開催で「地域くらぶ」マルシェを開催します。

「地域くらぶ」って楽しいね！って思ってもらえるように、出店する「地域くらぶ」メンバーが張り切って準備しています。ぜひ遊びに来てくださいね！

地域くらぶブース

地域くらぶひたち

小物や衣類、書籍等のフリーマーケット。

ライフプラン向上くらぶ

「ライフプランちょっと相談所」を開設します！日本FP協会認定ファイナンシャルプランナーがおひとり30分、無料でご相談受けます。

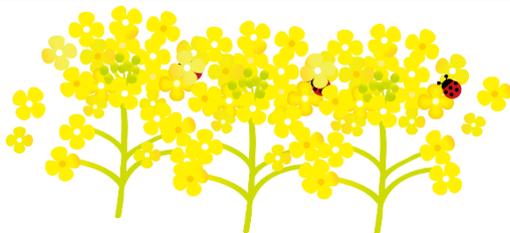
未来への風 いちから

猫のグッズ(小物類)を販売&私たちの活動をPRします♪

「オーガニック給食」推進準備室 @ひたちなか

オーガニック給食の普及活動を行っています。活動のPR展示。

その他、楽しいブースをご用意しています！



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。

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。

洋服やバッグなどを捨ててしまうその前に！ ファイバーリサイクル活動に 提供できるか確認しましょう

★第3回のファイバーリサイクル活動お知らせ★

衣類提供期間：3月2日(月)～3月8日(日)

※7日、8日は展示即売会開催

提供方法：各自水戸センターに持ち込む、

またはエコロを利用して、代わりに持ち込んでもらえます



★どんなものが提供できるのか迷ったら

ぜひ一度衣類の仕分けにご参加ください。

衣類仕分け日 3月11日(水) 10:00～12:00

※都合のつく時間だけでもOK

詳細は2月9日～配付のニュースをご覧ください。