

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

2025年度代議員&組員との意見交換会

現在 2026 年度ブロック総会に向けて、運営委員会、たすけあい・福祉委員会で議案書案を作成しています。この議案書案をもとに、2025年度代議員のみなさんと2025年度組員活動の振り返り、次年度の活動方針案についての意見交換会を開催しますので、ぜひご参加ください。当日は、代議員でない組員さんも参加できます。組員活動に関心のある方、ご意見・質問のある方もぜひご参加ください。

開催日：4月11日(土) 10時~12時

場 所：水戸センター2階会議室

参加費：無料

託 児：無し

※託児が必要な方は「たすけあいホットラインホットライン
(070-3937-5004)」にご相談ください。



2026 年度県央ブロック総会開催に向けて

2026 年度県央ブロック総会を下記の日程で行います。

5月22日(金) 10時~12時 水戸センター2階会議室

総会に先立ち、2026年度代議員の立候補を受け付けます。

ブロック総会は、議決権を持った代議員のみが出席し、意見・質問、方針等の採決をすることができます。

4月11日の意見交換会に参加して、代議員をやってみたいという方は、ぜひ立候補してください。

立候補受付の締め切り：4月24日(金)

※立候補される方は、締め切りまでに直接水戸センターにお電話ください。

今年の県央ブロック食肉学習会は「鶏肉」

開催日：5月23日(土) 10時~12時

場 所：水戸センター2階 会議室&調理室

(水戸市元石川町 302-12)



詳細は後日配布のチラシや次月号のブロックニュースをご覧ください。



スケジュールを押さえておいてくださいね！！

よやくらぶ登録していますか？

「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット」で、旬の野菜をおいしく食べよう！



生活クラブの農産物はすべて、化学合成農薬や化学肥料を最小限に抑えた「アースメイド野菜」。毒性の強い農薬(環境ホルモン系や発がん性の可能性があるもの)を「削減指定農薬」とし、農薬散布回数も極力減らす取り組みをしています。その中でも「あっぱれ育ち」「はればれ育ち」「たぐいまれ」マークがついているアイテムは栽培期間中、削減指定農薬を使いません。

そんな貴重な「あっぱれ・はればれ野菜」を提携生産地から、一番おいしい旬の4アイテムをまとめてお届けするのが、

よやくらぶ「予約・あっぱれはればれ野菜おまかせ 4点セット」です。

文字通り「おまかせ」なので、受け取る側からアイテム指定はできません。でも、カタログから個別に注文するより大ぶりで鮮度の良い野菜が届く確率が高いので、いったんその魅力にハマるとそれが楽しみでヤミツキになる組合員が続出しています！ 配達は「毎週」「隔週」から選べるので、まずはムリなく始められる隔週あたりから予約登録してみましょう。

OCR 注文書からの「よやくらぶ」登録は、6桁の番号記入になります。

毎週配達:803581

隔週配達:AC 週 803582

BD 週 803583

ネット注文の「eくらぶ」からだ、案内がすぐに見つかるので簡単です！

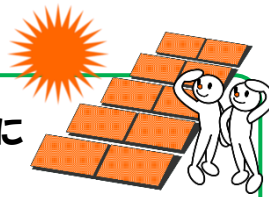


価格は中身によらず 税込み 864 円 です。

運営委員会より:環境だより

「生活クラブでんき」に加入した組合員さんに加入のきっかけなどを伺いました。

興味のある方は、水戸センターにお問い合わせください



私が生活クラブでんきに加入したのは、9割以上再生可能エネルギーと聞いたからです。自前で太陽光はムリ、高いのも困る、特別な事は出来ない。出来れば原発は使いたくない。原発事故以来葛藤がありました。近年、気候変動やプラスチック関連の不買運動、SDGsを知る中で、特別な活動でなく、生活の中で消費者として選択する事の影響の大きさを知りました。加入すると、再生可能エネルギーを使いながら、自動的に自然環境やCO2削減、地域活性化に貢献出来る。班の方に伺うと大手事業者と料金差は無い&還元も有との事。これだ！と安心して加入しました。

サステナブルなエネルギーがもっと広がるよう期待しています。

H

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。



3月21日は春のお彼岸。少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる頃ですね。中医学では、春は「風」の季節といわれています。風には巡る性質があり、穏やかな風は心地よいものですが、強すぎると体調を崩す原因になることがあります。こうした体に影響する気候の要素を「邪気(じゃき)」と呼びます。

邪気は季節ごとにもあり、冬は寒さ(寒邪)、夏は暑さ(暑邪)、梅雨は湿気(湿邪)、秋は乾燥(燥邪)と考えられています。中医学で大切にされているのは「中庸」、つまり偏りのない状態です。頑張りすぎたり、無理をしたりせず、ほどよいバランスを保つことが健康につながります。

春先に増える風邪も、風だけが原因ではありません。花粉やウイルス、寒暖差などが重なって体調を崩すことがあります。予防として、マスクや手洗い、うがいを心がけることはもちろん、体の抵抗力を高めておくことも大切です。

そのために意識したいのが、日々の暮らしのリズムです。働き過ぎ、食べ過ぎ、運動のし過ぎ、寝不足や寝過ぎなど、どれもやり過ぎには注意しましょう。中でも胃腸を整えることは健康の基本とされています。舌に白や黄色の苔のようなものが見られるときは、キャベツや人参、鶏肉など消化のよい食材を、薄味でゆっくりいただくのがおすすめです。

「過ぎたるはなお及ばざるが如し」。無理をせず、日々の食事と生活を整えながら、健やかな春を過ごしたいものですね。

国際中医薬膳師 薬膳師 地域くらぶ「薬膳の会」代表 佐野安希子

たすけあい・福祉員会より

3/7(土) 水戸センター開催

ライフプラン講座

元気な時に考えておきたいお葬式

～いざという時にあわてないように！～

突然に訪れる家族とのお別れ。誰もがいつかは迎える事ですが、いざお葬式という時の準備をしている人は少ないようです。今回は、ご家族が亡くなった時から、葬儀社との打ち合わせ、葬式のやり方、埋葬までの一連の流れを、講師の話や参加者の経験も聞きながら、詳しく学ぶことができました。葬儀のやり方や埋葬方法についても選択肢はたくさんあり、費用も大きく違います。残された家族の為にも、日頃から葬儀社等を調べておき、自分はどうなお葬式にしたいのかを話し合っておくことが大事だと思いました。

たすけあい・福祉員会では、2026年度もいろいろなテーマのライフプラン講座を開催する予定です。こんな話が聞きたいなどのご要望があれば、水戸センターにご連絡ください。



ピロロ! 組合員 44

大事なことなんだと、あらためて思いました。生活クラブはそれができる生協です。交流会や学習会にぜひ参加しよう!

まよがサルが原木栽培しいたけへ食べるなんて... 生産者には直接会って聞いてみて初めてわかることがあります。

生活クラブのカタログには、ふだんスーパーなどに置いていない、貴重な農産物が、ちやんと載っていたりします。たとえば、これ!

原木しいたけ

フリーのスローでは、「菌床栽培」しか、見たことないぞ!!

なんと、アりがたい!!

先月、その原木しいたけ提携生産者のうちのひとり、「JAちちぶ」の山田さんとお会いすることができました。

秩父の山林で、林業と兼業でしいたけ栽培やっています。

はいめまして!!

「生産現場で今、困っていることは何ですか?」と質問すると...

自然豊かな環境で原木栽培しているからね、サルが来て食べちゃうんだよ!!

サル、しいたけ食べるんですか?!

うん!!

現地に行っ、追っ払ってやりたい

アサシのしいたけ食った、ウキッ、ウキッ、やべにっけるっ

ごりやあ〜!!

2026.3月

つづく

組合員の財産であるセンターの施設・備品をきれいに長く使用できるように、ご協力をお願いします。




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。

センター「組合員スペース」使用について

活発な組合員活動のために、センターの主に会議室や調理室を、組合員スペースとして開放しています。その使用にあたっては、地域のコミュニティセンター同様のルールがあります。

〈使用前〉

センター事務局にある予約表でスペースの空き状況を確認し、空いていた場合は利用する団体名、代表者名、使用時間を記入のうえ、使用する旨を事務局に伝える。

〈使用后〉

使用前の原状回復を徹底してください。会議室等に貼られた「組合員スペース使用後のお願い」に沿って、整理整頓をお願いします。また、「センター使用報告書」(使用前に事務局で受け取ってください)を記入の上、事務局に提出をお願いします。