

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



いよいよ来月!  
予定は押さえて  
ありますか?!

5月23日(土)  
県央ブロック企画

## 鶏肉学習会 開催!



生活クラブでは組合員の皆さんに、消費材精肉(豚・牛・鶏)が一般市場商品とどこが違うのかを理解してもらうため、生産者をお招きした学習会を毎年開催しています。今年度、私たちの県央ブロックが会場(水戸センター)にお招きする生産者は、鶏肉の「全農チキンフーズ」さん。当日は「こだわりの育て方」や「美味しさのヒミツ」などのお話が聞けるほか、生産者が「丹精國鶏」1羽を目の前で説明とともに解体するのを見ることができます。これは楽しみ!

開催日:5月23日(土)10:00~13:00

会場 :水戸センター2階

参加費:300円(学習会終了後の試食会付き)

※4/20~参加申込書付きチラシを配布します。

お問い合わせは水戸センター(029-291-8280)まで。

申し込み締め切り:5/8(金)



そして学習会終了後には、生産者と一緒に、おすすめの食べ方で美味しく調理した「丹精國鶏」を、みんなで試食します。ぜひ参加しましょう!

聞きたかった疑問質問を直接生産者に聞くことができるまたとないチャンスをお見逃しなく!!

さらに…予告追伸!

その3日前の 5月20日(水)10:00~12:30  
「牛肉学習会」をやります!

こちらはメイン会場が取手センターになりますが、皆さんは水戸センターに来てください。メイン会場とはオンラインでつないで、生産者のお話を聞きます。学習会終了後「ちょこっと試食」ありますよ!

まだ消費材牛肉を食べたことが無い人も、参加費200円で生活クラブ自慢の牛肉「キタノチカラウシ」の試食ができるという、これまた見逃せない企画。ぜひご来場ください!

※4/27~参加申込書付きチラシを配布します。

(申し込み締め切り:5/8)

入賞者には豪華プレゼントが!

## 牛肉レシピコンテスト「みんなのうちから千カラウシ」レシピ募集中

生活クラブの消費材牛肉(生産者:北海道チクレン)は、飼料と飼育環境にこだわった、安心安全で赤身が美味しい牛肉です。実は今年度、素敵な「キタノチカラウシ」ブランドマークができました!

そこでこのブランディングを記念し、このたび生活クラブ連合会全体で大々的に「牛肉レシピコンテスト」を実施します。

応募方法は、4/13(月)~配布のチラシと「食べるカタログ4月5回」に詳しい説明が入るほか、



### レシピ応募に必要な事項

- ① 投稿者情報(「茨城」を明記し、組合員名と組合員コード)
- ② ニックネーム
- ③ レシピ名と出来上がり写真、キャッチコピー(紹介文)、調理時間、材料(〇人分)、作る手順
- ④ レシピを考えたきっかけ、レシピにまつわる思い出など

**必ずオリジナルレシピを投稿してください!**

に掲載されます。そして何と言っても気になる入賞者へのプレゼントですが…「牛肉バラエティセット」なんと7,000円相当!

**さぁみんな、ふるって応募しましょう!**

「eくらぶ」と「生活クラブアプリ」にも応募入力フォームが出てきます。

締切りは6月30日。

入賞作品の4レシピ(連合会選出3、北海道チクレン選出1)が決まるのは9月で、それらは生活クラブ公式レシピとして以降「ビオサポレシピサイト」など

### ～たすけあい・福祉委員会からのお誘いメッセージ♡

私たちの委員会は、月1回定例で話し合いをしています。

生活クラブへの加入のきっかけは、生産者と共に作り上げた消費材が多いですが、子育てや健康のこと等会って話す場があったらいいなあ!という声も聞きます。私たちは組合員同士が繋がる機会の提案や、学習会などの企画をしています。生活クラブには、組合員同士のたすけあいのしくみ「エッコロ」もあります。社会状況が大きく変わり、地域での繋がりが希薄になっているからこそ、エッコロを通して繋がる「おたがいさまのたすけあい」があったらいいなあ♡と考えています。カンパ活動による食糧支援や、ファイバーリサイクルの呼びかけもしています。

子どもが小さくても、センターの託児室でエッコロケアをしてもらいながら参加することも出来ます。またオンライン参加も可能です。ちょっと興味があるわ!という方、ぜひホットラインか水戸センターにご連絡ください。委員会の日程をお知らせします。お待ちしております♡

### 今年度最後のファイバーリサイクル活動報告!!

回収期間: 3/2(月)~3/8(日)

回収場所: 水戸センターに持ち込み

提供の総量: 225.7kg

JFSAへ: 224.9kg(前回比-377.6kg)

廃棄量 0.8kg(前回比 -5.4kg)

提供者 30名(前回比 -23名)

仕分け参加者 組合員 12名

〈仕分け後の感想〉

☆今回は総量も提供者も少なく、回収品は毛布やシーツなどが目立ちました。3名の方がエッコロを利用して持ち込みを依頼しました。

☆2名の組合員が仕分け作業に初めて参加し、実際に仕分けをしてJFSAのスタッフからパキスタンの学校の様子などを聞くことができ、「提供した衣類の行方が分かって良かった」という感想がありました。

2026年度も活動を継続します。新年度を迎えたこの時期に、おうちに眠っている服やバッグ、靴などを捨てずに、ファイバーリサイクル活動に提供しませんか? 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♡



# フク薬膳教室

## 春の食養生

4月も後半になると、気温も上がり、初夏のような日もありますね。春は五臓の「肝」にトラブルが起きやすくなり、血液の巡りが悪くなりがち。また、気温の上昇に伴い体内の気も上って、イライラや頭痛、めまい、目の不調、皮膚炎などが起こります。そこで、春の食養生は、肝を補う食材をメインに、気を巡らせる食材、熱を鎮める食材をプラスします。そして、味付けは、肝の働きを高める「酸味」を中心に。

国際中医薬膳師 薬膳師 佐野安希子

### 春の様々な不調を改善する一皿が、「いかと新玉ねぎのレモンマリネ」

#### 【材 料】(2人分)

- ・いか 正味 150g
- ・新玉ねぎ中 1/2コ (約100g)
- ・にんじん 小 4cm (約20g)
- ・パセリ (小) 1枝

#### 【マリネ液】※胃腸が弱い方は、素精糖を多めに

- ・ワインヴィネガー(白)または酢 大さじ3
- ・素精糖 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・粗びき塩胡椒 少々

#### 【作り方】

ゆでたいか(熱いうちに)と千切りにした野菜、薄切りにしたレモンをマリネ液に浸けます。1時間～半日ほど置くとよいです。

#### 【薬膳効果】

いか：血を補う 生活習慣病予防、疲労回復  
人参：気を補い、肝の働きを高める  
レモン： 気を巡らせ、余分な熱を冷ます  
オリーブオイル： 乾燥肌の改善、血流改善

玉ねぎ：気血の巡りを改善 食欲増進  
パセリ：血を補い、疲労回復  
酢：肝の働きを高め、血流を改善する

全ての材料が生活クラブで揃います。減農薬のパセリやレモンはこの時期限定。ぜひ、ご利用下さい。

## 運営委員会より:環境だより

連載

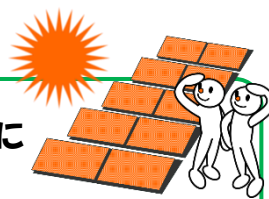
「生活クラブでんき」に加入した組合員さんに  
加入のきっかけなどを伺いました。

興味のある方は、水戸センターにお問い合わせください

我が家は茨城単協に生活クラブでんきが紹介されてからすぐに切り替えました。きっかけは夫の親戚の多くが福島県の浜通りに住んでおり、原発事故の影響で命からがら逃げて来たり、一家してあちこちに安心して住める場所を探して歩く姿を目の当たりにして、原発に頼る電力会社からでんきを買うのは絶対やめようと思ったからです。

生活クラブでんきは太陽光、風力など自然エネルギーの比率が高いことも気に入っているポイントです。料金面では他の電力会社とはそれほど大差ないように思いますが、環境に配慮したでんきを選んだのだから少し高くても仕方ないと思っています。もっと多くの組合員に生活クラブでんきが選ばれることを願っています。

ひたちなか K.M.



## 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。



## 地域くらぶ「本の会 パッペル」より

第4回本の会のお知らせ

日時：5月23日(土) 13:00~15:00

場所：シェアベース migiwa

(茨城県水戸市上水戸4丁目3-1)

<https://migiwa-mito.com/>

テーマ：「おすすめの本」「泣ける本」「神社」  
本にまつわることや日常のことを中心に、お菓子を  
食べながら雑談しています。

紹介したい本を1~数冊お持ちください。1回の  
みの参加も、見学もOKです。

本屋大賞ノミネート本やノーベル賞作家の本など  
を展示(試読や貸出しも)

★参加ご希望の方は下記に連絡してください。

4/20まで(大久保)

メール [pappeln03@gmail.com](mailto:pappeln03@gmail.com) ☎090-7317-5488

~前回話題になった本 『透析を止めた日』

堀川恵子 講談社~

透析患者の緩和ケア体制の整備に画期的な影響を  
与えた医療ノンフィクションです

## 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。

## 地域くらぶ「『オーガニック給食』 推進準備室@ひたちなか」より

「夢見る給食」上映会についてお知らせです

### (1)上映会開催への想い

「生活と自治」に紹介されていた「夢見る給食」の記  
事を読んで、ぜひ観てみたい!と思い、桜川市内で子  
ども食堂を運営している会が主催した上映会に足を  
運びました。「ぜひ、ひたちなか市でも上映したい!」  
と強く思い、本映画上映会を企画しました。

### (2)映画『夢見る給食』とは?

いま、全国でどんどん「オーガニック給食」が広まっ  
ています。6年間で体重が約2倍になると言われてい  
る小学生の子供たち。育ち盛りの彼らに、オーガニッ  
ク食品を使った給食を提供することに力を入れる  
人々に密着し、オーガニック給食の素晴らしさを伝え  
ています。

持続可能な社会のために、地域農業振興のために、子  
どもたちのミライのために、夢みる市民、夢みる市長、  
夢みる公務員、夢みる農家たちの活躍を描くハッピー  
ドキュメンタリー映画です。監督は全国で上映会が爆  
発的に続く『夢みる小学校』のオオタヴィン氏。

## 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。

### (3)上映会詳細

日時：2026年6月21日(日)

場所：ワークプラザ勝田 2F 視聴覚室

上映会数：当日3回 ①10時~ ②13時~

③16時~

人数：各30名

参加費：無料

申込方法：<https://forms.gle/Qg3TBeMbFe43qxrX6>



上映会参加  
応募フォーム