

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

県央ブロック 夏の展示即売会にて 地域くらぶマルシェを開催しました



7月4日(土)、5日(日)に開催された展示即売会。

特に5日(日)は「地域くらぶマルシェ」「大好き！消費材お勧めブース」「丸エビ倶楽部野菜販売」「ライフプラン講座」と盛りだくさんの内容でした。

特に「地域くらぶマルシェ」

は、下記の4団体が出店し、フリーマーケットや手作り雑貨販売、保護猫活動のパネル展示、アロマクラフト、焼き芋・珈琲の販売などでマルシェを盛り上げてくれました。

『地域くらぶ ひたち』日立市在住組合員がメンバー。日立市での仲間づくりのため定期的に新規組合員やまだ組合員でない方が自由に参加できる試食（ランチ）会を開催し、消費材の良さや生活クラブの良さを伝えています。地元開催のイベントにも積極的にスタッフとして参加しているパワーあふれる楽しい「くらぶ」です。

『おとにやり会』地域猫・保護猫たちのTNR推進活動（飼い主のいない猫を集め不妊去勢手術を施し、元の場所に戻すことで猫たちの命を全うさせ、また野良猫を増やさないための取り組み）を行いながら、活動の広報や学習会なども行っています。

『身体が喜ぶセルフケア』「健康寿命を延ばすために自分でできることを学ぶ」をコンセプトに定期的に料理講習会を開催しています。消費材大好きメンバーたちを中心に、消費材を使った料理を作り生活クラブの良さを伝えています。

『「オーガニック給食」推進準備室@ひたちなか』子育て世代の組合員が中心となって、オーガニック給食の普及活動を行っています。6月に主催した映画「夢見る給食」の上映会は、企画・チラシ作成・当日運営などもすべて行い、当日は満員御礼の大盛況だったそうです。共感者も増えているとのこと、これからも活発な活動が続きます。



今回初めての試みで Instagram 広告を活用して、展示即売会を地域にアピールしました。
目にされた方もいたのではないのでしょうか？
おかげさまでたくさんの方が来てくれました！！

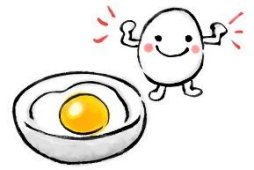


運営委員会より：消費材のコーナー

気が付きましたか？

「食べるカタログ」6月から、「ゆでたまご」「温泉たまご」の掲載が
総菜の紹介ページ ⇒ たまごのページ に移動しました

実はこれ、茨城組合員の「温泉たまごとゆでたまごはたまごのページで紹介したほうが、
もっと目立って注文が伸びるんじゃないかしら？」のひとことが始まり。



消費材利用について話し合う「茨城単協消費委員会」で取り上げられたのち、生活クラブ茨城からの要望という形で「連合消費委員会」にて必要かどうか検討されて実現しました。確かにこれまでの「総菜」紹介ページではほかにもたくさんのアイテムがあって埋もれがちでしたが、「たまご」の欄だとスッキリして見つけやすいですね！

このように、組合員が気が付いた「こうしたほうがいいんじゃないかしら」の意見要望は、

ブロック運営委員会⇒単協消費委員会⇒連合消費委員会

の話し合いの流れで検討され、必要かつ実現可能の見通しが付いたところで改善の方向に動き出します。そのため意見要望のすべてが通るわけではありませんし、実現までには半年以上の時間を要することをご理解ください。

消費材について気になった意見要望は、まず水戸センター(Tel:029-291-8280)へ連絡ください。
正しい手順を踏みましょう。

たすけあい・福祉委員会より

組合員同士のたすけあいのしくみ「エコロ制度」

「エコロ制度」については、生活クラブに加入するときに必ず説明し「エコロガイド※」もお渡ししています。でも意外と「エコロ」を知らない、使い方がよくわからないという方が多いので、内容等について説明します。

※「エコロガイド」は冊子と生活クラブホームページ内のPDFの2種類あります。冊子版希望の方は水戸センターにその旨伝えれば、配達便で届けます。

《「エコロ」とは》 毎月100円の掛け金で成り立つ組合員同士のたすけあいのしくみ

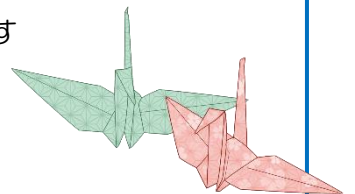
依頼者：組合員であること、毎月エコロ掛け金を払っている方

ケア者：依頼されたことをやってくれる組合員。事前にケア者登録を行っています

エコロコーディネーター：依頼者とケア者をつなぐ役割を担っています

たすけあいホットライン：組合員からのお困りごとを受ける役割を持った組合員

ケア金：ケア者に対して支給（月末の消費材代金と相殺）されます



《「エコロ」を使うとき》

①「たすけあいホットライン」に電話。そのときエコロでケアできる内容かを確認

注）エコロガイドに記載された項目以外のケアはできません。またケア者も組合員（素人）なので、内容によっては受けることができない場合もあります。

②ホットライン⇒エコロコーディネーター⇒ケア者の流れで依頼内容が伝えられ、ケア者がいれば、コーディネーターが依頼者とケア者をつなぎます。その後は当人同士で詳細を詰め、ケアを実施

③依頼者はケア終了後「エコロ申請書(*)」に必要事項を記入し、配達便でセンターに提出。申請書をもとに単協たすけあい福祉委員会で審査を行い承認後、ケア者にケア金が支給

(*)「エコロガイド」の巻末に掲載されたものをコピー、ホームページトップ「トリセツ」から入りダウンロード、水戸センターに電話で申請書の配達の配達を依頼



お互いさまのたすけあいは「今回は助けてもらったから今後は誰かの助けになろう」が極意です。まずは「ケア者登録」。登録方法などの詳細はホットラインまたは水戸センターまでお問い合わせください。



7月26日は土用の丑の日です。「土用」と聞くと夏を思い浮かべますが、中医学では立春・立夏・立秋・立冬の前、およそ18日間をそれぞれ土用と考えます。なかでも立秋前の夏土用は、一年で最も暑さが厳しく、体力を消耗しやすい時期です。

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代に平賀源内が広めたといわれています。「丑の日には『う』のつくものを食べるとよい」という言い伝えとともに、夏の滋養食として親しまれるようになりました。中医学でも、うなぎは「気」と「血」を補い、「肝」と「腎」の働きを助ける食材とされ、暑さで疲れた体の回復に役立つと考えられています。

また、古くから「土用しじみは腹薬」といわれ、夏土用にしじみを食べる習慣もあります。産卵前で身がふっくらとし、栄養価が高まるこの時期のしじみは、疲労回復や夏バテ予防に最適です。中医学では、肝や腎を養い、体の余分な熱を冷まし、水分代謝を整える働きがあるとされています。

土用は五行説では「土」にあたり、「脾・胃」、つまり消化吸収を担う胃腸をいたわる大切な時期でもあります。暑いからといって冷たい飲み物やアイスを取り過ぎると、胃腸の働きが弱り、食欲不振や夏バテにつながる可能性があります。どんなに栄養のあるものを食べても、胃腸が元気でなければ十分に力へと変えることはできません。

土用の丑の日は、うなぎやしじみを味わうだけでなく、胃腸をいたわる食生活を見直すよい機会です。毎日の食事で「脾・胃」を養い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

運営委員会より:環境だより

夏休みの自由研究にぜひ！！

「遺伝子組み換えでない」表示市場調査

「たねと食とひと@フォーラム」の呼びかけで毎年行っている調査で、本年は7～8月に実施します。生活クラブ茨城環境委員会では、コーンスナック菓子についての調査を組合員みなさんに呼びかけています。

スーパーなどで売っているお菓子の原材料表示はどうなっているのか、親子で一緒に調べて夏休みの自由研究にしてみたいはいかがですか？

〈調査方法〉

- *商品を購入して自宅で調査
- *売り場で写真を撮って調査



〈注意事項〉売り場で写真を撮るときは、トラブル防止のため店員さんに一言断ってから撮影しましょう。

★調査の詳細、報告などは上の二次元コードからご確認ください。

私たち市民が「遺伝子組み換え」や「ゲノム編集」の表示に関心を持ち続けることが大切です。

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。



ファイバーリサイクル実行委員会より

2026年度第1回ファイバーリサイクル回収報告

♡ご協力ありがとうございました♡ 回収期間：6/8(月)～12日(金) 仕分け日：6/7(水) 水戸センター倉庫内
提供総量：332.9 kg (前年 555.1 kg) JFSAへ：329 kg (前年 534.5 kg) 廃棄量：3.9 kg (前年 20.6 kg)
提供者：45名 (前年 53名) 仕分け参加者：組合員8名 (前年 7名)
次回回収日：11/21(月)～29(日)(予定) 仕分け：12/1(火) 次回もご協力をお願いします

この季節は、やっぱりスイカ！
生活クラブの消費材料、どれも美味しい！

なかでも小籠包は絶品だ！
レンジ
小籠包 168g(6個) 430円(税込464円)

餃子
焼売
春巻

電子レンジで加熱すると、スグ皮がやぶれるのよね～
でもね！
そこが残念！
じゃあ、この餃子の皮がやぶれても、おいしく食べられるわね！

① 小どんぶりの底に千切りキャベツを敷きます。
1cmくらいかな

② その上に冷凍小籠包を3個置いて、さらにスキ間にもキャベツを詰めます。
上から見た図

③ あとはラップをかけて電子レンジ加熱でOK！
1タンク
簡単調理も推し理由

2026.7

地域くらぶ「原発問題を考える会」より

どうする？原発事故の避難！

一県政出前講座 茨城県原子力安全
対策課から広域避難計画について聞くー

日時：7月26日(日) 13:30～16:00

場所：日立シビックセンター502号室

東海第二原発は運転開始から47年以上が経っています。原発で重大事故が起されれば、日立市民は福島県へ避難することになります。被ばくすることなく安全に避難できるのでしょうか。県政出前講座を利用して、県から広域避難計画に関する説明を聞き、意見交換を行います。

地域くらぶ「原発問題を考える会」は、昨年水戸市での同様の出前講座を共催しました。県央ブロックはほぼ全域が東海第二原発の30km圏内に入っています。住民が関心を持たなければ実効性のない机上の空論の避難計画が出来上がってしまいます。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。(日立市以外の方も、どなたでも無料で参加できます)

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

上映会報告と参加御礼

2026年6月21日に開催した映画「夢みる給食」上映会には、生活クラブ関係者の皆さまにも多数ご参加いただき、誠にありがとうございました。おかげさまで全3回とも満員御礼となり、食や子どもたちの未来について考える貴重な時間となりました。上映後のアンケートでも大変好評をいただきました。また、この映画をきっかけにメンバーの士気向上や新たな仲間づくり、生活クラブへの加入にもつながりました。チラシ配布やお知らせにご協力いただいた皆さまにも、心より御礼申し上げます。

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！などがあつたら、お気軽にお電話ください。

生活クラブ茨城
ホームページ



生活クラブ茨城
X

