生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
2026年11月16日号
No.７５０

イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央Ｂ１０月組合員数

水戸	：	855
ひたちなか	：	464
笠間	：	129
那珂	：	96
東海	：	71
日立	：	74
その他	：	164
合計		1,863

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

「げんき米」年末特別取り組み のお知らせ

生活クラブ茨城が、地元の生産者「丸エビ倶楽部」と提携して取り組んでいる「げんき米」は、「安心して食べることができるお米が欲しい」という組合員の要望に答えて、厳しい安全基準で栽培されています。それは県認証の「特別栽培米」よりも農薬使用量が少ないため、生産者は栽培期間中、一般に販売されているお米よりも細かく注意を払い、手間をかける必要があります。そして組合員が「予約登録（食べる約束）」することで、生産者に難しい栽培技術での米作りを続けてもらうことができます。また、価格も作る側である生産者と食べる側である私たち組合員双方が納得できる「適正価格」を決めています。

「予約登録（食べる約束）」している組合員だけが食べられるげんき米ですが、

「年末特別取り組み」で注文すれば、予約登録していない方もげんき米が食べられます。

この機会に注文してみませんか。

予約登録している方、要注意です！

年末の「げんき米（予約）」配達は 12 月 14 日の週が最後で、年明け最初の配達は 1 月 11 日の週からです。

年末年始にご家族や親戚が集まった時、「お米が足りない」ことにならないように追加注文してはいかがでしょうか。

里帰りを計画している方は、手土産にするのもいいですよ。

〈価格〉

- **げんき米 1 号（ゆめひたち）5 kg（税込み 4,221 円）**
- **げんき米 2 号（コシヒカリ）5 kg（税込み 4,488 円）**
- **玄米（コシヒカリ）5 kg（税込み 4,155 円）**

注文方法：11 月 16 日から配布のチラシ
申込締め切り：11 月 27 日（金）
配達：12 月 14 日の週の配達曜日



運営委員会より：環境だより

原発廃止を求める署名に協力を！

この所、県内で放射性廃棄物処理場のニュースを聞く様になりました。全国に 50 基を超える原発。廃棄物が減る事はありません。また国際関係が不穏な現在、その存在そのものが核兵器となる危険を含んでいます。

先進国は、安全で安価な自然エネルギーへの乗換えを進めています。

子ども達の未来のために、生活クラブでは脱原発運動を進めています。その一環で、内閣総理大臣・経済産業大臣宛に「持続可能な未来のために、原子力発電の廃止を求めます」という趣旨の署名活動を行っています。

一筆でも多くの署名を政府に届けるため、ぜひ協力をお願いします。**活動は１２月まで続きます。**

署名用紙が手元にない方は水戸センターまでご連絡ください。お知り合いやご友人にも呼びかけをお願いします。

運営委員会より：消費材のコーナー

消費材「お豆腐」の生産者に会ってみよう!

茨城独自品消費材の**お豆腐と油揚げ**(他にも厚揚げ、がんもどきなど)、注文していますか？素材の味がしっかりしていて、とてもおいしいですよね！　このたび、**生産者の嘉倉さん**(牛久市)**が、水戸センターまで来場して「おいしさのヒミツ」を語ってくれることになりました。**

豆腐類生産者交流学習会
開催日：11月27日(金)　10時～12時30分
会場　：水戸センター
生産者：(有)嘉倉　　※参加無料！

当日はお豆腐がどのように作られるのかが勉強できるほかに「絹・木綿」豆腐の試食もあります。そして**なんと目の前で「油揚げ作り」の実演が見られます！**できたて油揚げの試食も楽しみ♡

県央ブロックの豆腐類生産者が嘉倉さんに替わって、２年半が経ちました。以前の生産者のものとはそれぞれ食感が微妙に違っていることは確かです。そこでまだ注文したことがない人はまず、嘉倉さんの「豆腐作りに対するアツいこだわり」を見て聞いてみませんか？そしてその場で味わってみれば「うん、さすが生活クラブのお豆腐だわ」と、きっと納得できるはず。お友達も誘って、ぜひ参加してね!



《耳寄り情報！》参加者には**「生おから」のお持ち帰り**があるらしい。実は生おからは配達の際温度管理が難しいことなどあって、要望は大勢の組合員から出ているのだけれど現状取り組み不可なのだ。当日参加して、消費材豆腐の「おいしくて安心安全な生おから」をGETしよう！

たすけあい・福祉委員会より

食糧支援先からのコメント　シリーズ

生活クラブ茨城では、食糧支援カンパ活動を毎年行っていて、県央ブロックでは９団体に対し、カンパ金で購入したお米をお届けしています。
お米を受け取った団体からは、使い道や団体の現状、メッセージなどを聞き取っていますので、今月からシリーズで報告していきます。

〈支援先団体（略称）〉
Cookiぼーの、子ども食堂れん、おおみやげんき食堂、ふうあいねっと、ハートケアセンター、かがやき、渡里みんなの食堂ハーモニー、おばら子供の居場所、おかえりホーム　（全９団体）

Cookぼーの（水戸市河和田）
社会福祉協議会による子どもたちの学習の場。月一回子ども食堂を開催している。
「子ども食堂開催のタイミングでお米をいただけてありがたかったです。子どもたちにはおにぎりとして、家族には３kgずつ分けることができました。子どもも保護者もとても喜んでいました。」

NPO法人子ども食堂れん（北茨城市）
毎月第2、第4土曜日に子ども食堂を開催。毎回２００色近くの配食を準備している。
「子ども食堂にてカレーとして提供のほか、お米を分けて配布しました。」また、「皆様の温かいご支援に心より感謝します」とのメッセージをインスタに投稿していただきました。

おおみや元気食堂（常陸大宮市）
「テイクアウト用お弁当限定５０個を作り（現在のスタッフではこの数が精いっぱいとのこと）、参加者は２００円で購入できます。その他常陸大宮市母子寡婦会（市社協管轄）の会員家庭にも配布しました。」

プチ薬膳教室

実りの季節、秋の養生

11 月 7 日の立冬を過ぎ、いよいよ冬を迎えます。冷えは万病の元といいますが、寒さは体調不良を招く邪気となります。冬の養生は寒さ対策。忙しい年末は寒さも一段と厳しくなります。まだ温かい日もある 11 月のうちに、大掃除など、新年を迎える準備をしたいですね。また、床や窓に断熱シートを貼るなど、冷気が家に入り込むのを防いで、屋内の保温効果を高めましょう。

さて、生活クラブのお正月用食材の注文も 11 月から始まっています。伝統的な日本のおせち料理は身体に良いものぞろい。なかでも、冬にぜひ食べて欲しい料理や食材を、おせち料理に込められた意味とともにご紹介します。カタログをチェックして早めに注文しましょう。

国際中医薬膳師　薬剤師　佐野　安希子

【おすすめ料理】

1．えびの焼き物：健康長寿
…冷え改善、疲労回復

2．黒豆甘露煮：勤労、健康
…腰痛・月経不順の緩和、老化防止

3．栗きんとん：金運上昇
…胃腸を整え気を補う、老化防止、便秘改善

4．紅白なます：平和と結びつきの象徴
…食欲増進、ストレス緩和

5．昆布巻き：喜ぶを連想させる縁起物
…むくみや便秘の改善

【効果が高く薬にもなる食材】

1．くるみ：豊作
…健脳、下半身の冷え改善、耳鳴り、頻尿緩和、慢性の咳や喘息の緩和、便秘の改善

2．金柑：金運上昇
…風邪予防、喉の痛みや咳止め、消化促進、気持ちを高める、冷え改善

3．くわい：立身出世
…咳や喉の炎症を鎮める

4．百合根：子孫繁栄
…精神安定、喉を潤す、美肌

5．れんこん：先を見通す
…咳や痰の改善、食欲増進、スタミナ増強、美肌

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

「未来のたねフェスタ＆マルシェ」開催のお知らせ

日時：2026 年 12 月 6 日（日）
10：00～15：00
会場：七田式水戸教室
（水戸市河和田 1 丁目 11-1）

幼児教室 七田式 水戸教室にて開催されます。今回は、オーガニック給食推進準備室@ひたちなかの代表が共同企画し、メンバーたちが出店を致します！マルシェには、有機野菜や海産物、コーヒー豆、オーガニック雑貨など、食や暮らしにこだわったお店が並びます。生活クラブも「せっけんはうす」として出店！ぜひご家族やお友達とお越しください。

オーガニック給食推進準備室@ひたちなかの活動紹介





私たちは、子どもたちが毎日食べる学校給食を、もっと安心でおいしく、豊かなものにしていきたいという思いから活動しています。　毎月、最終月曜日 10 時～市毛コミセンにて定期ミーティングを実施中＆仲間募集中！上記 QR にてお問合せ下さい！



地域くらぶ「本の会　パッペル」より

第7回本の会のお知らせ

日　時：11月28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：「若い女性にお薦めの本（とくに元気が出る本を！）」
「最近読んだ本」「おすすめの本」などは常時
持ち物：紹介したい本(無くてもOK)
申し込み締め切り：１１月２４日(火)
★1回のみ参加も、見学も大歓迎。本屋大賞本、芥川賞本、ノーベル賞本などの試読・貸出。
★参加ご希望の方は、下記に連絡してください。
メール　pappeln03@gmail.com
☎　090-7317-5488（大久保）

～前回の話題～　主テーマは「ミステリー」。宮部みゆきの社会派/時代小説ミステリーがたくさん挙がりました。筒井康隆のSFや、1969年アポロ11号月面をめぐるサバイバルミステリー、「原爆は原爆だったのか」という歴史の謎考察なども。いじめや思春期の葛藤を扱った**『ワンダー』**は大人も必読のYA小説。小林真大**『しんどい日常を生き抜くための文学』**は、カズオ・イシグロ**『わたしを離さないで』**、カミユ**『異邦人』**、エンデ**『モモ』**などを素材に、現代人にのしかかるSNS疲れやタイパ問題などを解きほぐしてくれるそうです。イスラエル人ルーシー・デイさんの臓器移植や、生活クラブらしく安全な食品の話にも話題は及びました。

『火車』『模倣犯』『理由』『ソロモンの偽証』、杉村三郎シリーズ、**三島屋変調百物語**シリーズ etc.宮部みゆき、**『悪魔のトリル』**高橋克彦、**『家族八景』『七瀬ふたたび』**etc.筒井康隆、**『ダ・ヴィンチ・コード』**ダン・ブラウン、**『広島・長崎 悲劇の正体 消された証言と封印された調査記録』**林千勝、**『偽装された原爆投下』**ミヒャエル・パルマー、**『ワンダー』**R・J・パラシオ、**『月面にアームストロングの足跡は存在しない』**穂波了、**『ぼくの地球を守って』**日渡早紀、**『しんどい日常を生き抜くための文学』**小林真大。

★あなたの好きな本・作家をぜひ教えてくださいね♪

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。

生活クラブ茨城 ホームページ
生活クラブ茨城 Instagram
生活クラブ茨城 X