

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

## 2025年度産 げんき米を予約登録しよう!

《2025年秋に収穫されるげんき米の予約登録》の呼びかけが始まっていますが、「まだ先のことだし、こんなに早くから予約しなくてもいいわ。」なんて思っている方！これには訳があるんです。

げんき米は毎年2月下旬または3月上旬に行われる、丸エビ倶楽部と生活クラブ茨城による米協議会で、その年のげんき米の作付け数を決定します。つまり、2025年度産のげんき米の総量はこの米協議会までに決定していないと、どのくらい作るかのめどが立たないし、今年のような市場の米不足や価格高騰の影響で、急遽予約登録したり登録数を増やしても、計画数の上限約105%を超えたらもう手に入りません。

だから2025年度産げんき米を米協議会までに予約登録しておけば、その登録数は必ず確保できます。

### 1月に「げんき米予約登録集中月間」と銘打って



予約登録の呼びかけを行います



まだ登録していない。登録したかどうか  
わすれた。という方は、水戸センターへ  
お問い合わせください。

登録したことがない。登録したけれど  
袋数を追加したい。という方も  
水戸センターにご連絡ください。

たくさんの組合員でげんき米を食べ続ける

=丸エビ倶楽部が安心安全な米作りを続けられる

WIN♥WINな関係がずっと続きますように！！

運営委員会より:消費材だよ!

甘夏みかんの取り組みが  
待ちきれない!



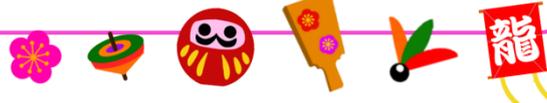
お正月明け  
(忘れないでね!)

1月8日(水)10:30~

## 水戸センターで「生産者グループきばる」オンライン学習会やります

今が旬で美味しくいただいている柑橘と言えはもっぱら温州みかんですが、年が明けると「食べるカタログ」には実にさまざまな柑橘類が登場してきます。なかでも生活クラブ組合員に特に人気の柑橘が「生産者グループきばる」の甘夏みかん。取り組みは2月からになります、人気の理由は農薬を極力抑えた栽培方法で、皮まで安心して食べる(ピールやマーマレードなどに)ことができる果実だからです。

当日は会場の水戸センターで1時間スクリーン越しに生産者のお話を聞いた後、まずは甘夏みかんの実物を試食。それからとってもおしゃれなスイーツ「甘夏みかんのゼリー」講習会もあります。12/16~配布されるチラシに詳しい内容と、参加申込書が付いています。生産者「きばる」のことをよく知らない組合員さんはもちろん、すでにきばるファンだという皆さまも、ぜひご来場ください、お待ちしております!



## フ千薬膳教室

### カゼのタイプ別食養生

暖かい日が続いていましたが、このところぐっと冷え込み、また空気もカラカラ。カゼが気になる季節です。カゼは鼻やのどからウイルスが侵入することで起こります。そして、症状も様々。カゼのひきかけで対処すればひどくならず済みます。また、中医学では防御する力のことを衛気(えき)といいます。衛気を充実させておくことで、ウイルスに感染しても発症しない、または発症しても症状が軽く済みます。予防&早めの対処で悪化させないようにしましょう。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

#### 【予防=免疫力アップ】

**衛気不足:** 疲労感、寝ても疲れがとれない、息切れ、汗をかきやすい、顔色が白い、冷え、食欲不振など  
**食養生:** 大豆製品、豚肉、鶏肉、鮭、鯛、かぼちゃ、きのこ類、山芋、白きくらげ、白ごまなど



#### ★★カゼのタイプ別ケア★★

**冷えタイプ:** 顔色が青白い、悪寒、節々の痛み、鼻水が透明で薄いなど

**食養生:** ねぎ、しょうが、シナモン、白菜、大根(加熱)、しそ、にんにく、葛など

**熱タイプ:** 顔色が赤い、発熱、のどの痛み、口の渇き、鼻水が黄色い、痰が黄色く粘りがあるなど

**食養生:** ミント、菊花茶、ごぼう、れんこん、大根(生)、きゅうりなど

**胃腸の不調タイプ:** 胃のむかつき、食欲不振、嘔吐、下痢、身体が重いなど

**食養生:** しそ、しょうが、みかんの皮、カルダモン、梅干し、ハト麦、春雨、もやしなど

**咳タイプ:** 咳が止まりにくい、胸が重苦しい、口の渇き、便秘ぎみ、皮膚の乾燥など  
: 梨、大根、白きくらげ、白菜、はちみつ、銀杏、杏仁、百合根、りんごなど

## 運営委員会より:環境だより

### 2025年7月 シャボン玉月間「キャッチコピー」募集のお知らせ

2025年も「せっけんをしよう！7月はシャボン玉月間」の活動に取り組みます。そのシンボルとして活用する「ポスター」の製作に向け、「せっけん運動ネットワーク」から会員団体の生活クラブにもキャッチコピー募集の呼び掛けがありました。みなさん、ふるってご応募くださいね！

締め切り:12月19日(木) 水戸センター必着

#### 【募集要項】

- ① 文字数制限・必須用語などはありません。(シャボン玉月間の活動趣旨に沿ったものでお願いします)
- ② 複数応募可 応募件数に制限はありません。
- ③ 応募用紙は自由です。 応募作品は配達便またはファックス(029-291-8281)で送ってください。
- ④ 採用者・参加者への賞品はありません。(採用されたキャッチコピーがポスターとなり、全国の街中に登場します。)

#### 【過去の作品】

2022年「せっけんからはじめよう。地球を守る小さな一歩」

2023年「さあせっけんで！自分も地球も輝く未来へ！」

2024年「あなたの選択で未来が変わる～始めよう選択で未来が変わる～始めよう生活～」



## せっけん類プレゼント 継続中！

生活クラブ茨城では、せっけんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1才未満のお子さんのいる方に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんおれんじ」をプレゼントしています。使ってみた皆さんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。ぜひこの機会にせっけんを使ってみませんか！ 申し込みは右の二次元コード、または水戸センターへお電話で。



## たすけあい・福祉委員会より

### エコロ制度改正への意見募集終了

2025年のエコロ制度改正に向けて、色々なご意見ありがとうございました。これらを参考に県央ブロックの意見として、単協のたすけあい福祉委員会に提案します。

エコロは自分達で変えることができる一番身近にある制度です。何かの折にふと、「こんなケアがあったらいいな」と思ったらいつでもホットラインにお電話ください。それらの意見は、たすけあい・福祉委員会で共有し次の改正の時に活かしていきます。

#### 【たすけあいカフェ】

エコロのこんな事あんな事について、まわりのお友達とおしゃべりしませんか？ 上限1000円補助が出ますので、お茶菓子代などとして活用してください。詳しくはエコロガイドで確認するか、ホットラインにお問い合わせください。

### ホットラインをもっと活用しよう

生活クラブについての疑問・質問、日常の困りごとの相談など、気軽にお電話ください。日常の困りごとは、エコロ制度を使って解決するかもしれません。

その場で答えられなくても、担当者などに確認し、必ずお返事は差し上げます。

電話番号・稼働日等は4面をご覧ください。



JFSAに提供できなかった衣類などは通常より少なく、作業していて達成感がありました。提供できなかった衣類などは、雑巾にしたり資源ゴミなどに出しました。

## ファイバーリサイクル実行委員会より

### 今年度2回目のファイバーリサイクル活動 衣類回収&仕分けのご報告!!

11月最終週の配達便で衣類回収を行いました。

提供の総量:443,2kg (JFSAへ442kg) 資源ゴミやそうきんに活用したもの:1,2kg (前回比-10.9kg)

提供者:78名 (前回と同じ)

仕分け参加者:組合員12名、JFSAから3名

今回は仕分け参加者が多く1時間半で作業が終わったので、提供する衣類についてJFSAスタッフからお話を伺いました。毛玉、黄ばみが酷いものは、残念ながら提供できませんでした。

JFSAスタッフ曰く「目安は『人にあげられるか』です。」

☆次回は2月頃を予定しています。

魚介や水産加工品の消費材料生産者との交流会に参加してきました。いろいろ試食させてもらったなかで、マルハニチロさんが前にもお話ししましたが、**連合消費委員会**やっています。今回こそ仕入れた**極旨ネタ**を紹介しします。

**超カンタン!**  
おさかなソーセージチップス

★用意するもの  
・おさかなソーセージ  
・ナイフ (ミニでもOK!)  
・大きめの皿  
・電子レンジ

おさかなソーセージを取り出して  
1~2mmにスライスします

電子レンジ  
お皿にならべて500W 2分加熱します

ここで取り出しみて  
←表面が固く  
で"こぼこ"サラサラしてたら  
"さあ"か!

これで"カルシウムとたんぱく質"がばっちりの**スナック完成!**

たぶん加熱ムラのため、まだナマのやつもあるはず。今度はそれだけ集めてさらに1分加熱

取り出したらさっきのと一緒1分くらい放置(乾かす) あと1分...

子どもとダンナで取り合いになっちゃって...  
"よやくら"の配達回数増やすことにしました。"

おい、うまいなこれ!  
ボクのそれをなんかにクチャでは

2024.12 つづく

「地域くらぶ堀口」からの報告

地域くらぶ堀口は「日用品持ち寄り会」開催しました \ (^o^)/  
11月28日は小春日和に恵まれ、会場のひたちなか市堀口班のガレージ下には、子どもからお年寄りまで組合員16人を含む、45人が来てくれました(^♪  
ファイバーリサイクル回収時期でもあることから、こちらの協力呼びかけもしていたので、知り合いやご近所の方からの衣類や、家電や日用品も集まりました。今回は自治会の元気アップ体操、子ども会の方々に事前にお声がけをしていたので、10時過ぎから12時半終了時間まで賑やかな交流の場となりました。日中は一人で過ごしていて、「家にいると誰とも喋らないので寂しいが、今日はたくさんの人たちと会えてうれしいよ!」「自分でできる事は、できるだけしているよ。」という人生の先輩方のにこやかな顔を見て、子育て世代のママたちと一緒にの空間で和気あいあいと交流する場を作ることができました。お茶と、生活クラブのお菓子や蒸かし芋、お手製スイートポテトも食べて頂きました。当日まで準備や声掛けをしてくれた班の仲間と、久々にやって良かったね!!の振り返りができました。



生活クラブ茨城  
ホームページ



生活クラブ茨城



公式アカウント  
@seikatsu\_ibarak

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。



「はい! たすけあいホットライン です」  
☎070-3937-5004  
月曜日~金曜日 午前9時~午後5時

エコロについて、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ! これってなに? などがあったらお気軽にお電話ください。

