

水田はお米の収穫のみならず、大雨の時には貯水池の役目をし、豊かな生態系を支えています。  
「げんき米」は主食であるお米を茨城で生産し消費する主産地形成をめざし、生産者と共に作り上げてきた安心安全なお米です！！

本紙は、1ヶ月間保存してください。

げんき米は、いつからでも予約登録できます。  
毎日食べるお米を地元茨城のお米にしませんか？  
げんき米は茨城の組合員しか買えないお米です。

今年も低農薬、有機肥料のみでつくられたお米が無事に収穫されました。

まだ「げんき米」の予約登録していない方は登録しませんか？  
月に1回、または2回配達から選べます。価格は以下の通り。

げんき米1号 ゆめひたち5Kg 予約価格 : 1,829円(税込 1,975円)  
OCR注文価格 : 1,933円(税込 2,088円)

げんき米2号 コシヒカリ5Kg 予約価格 : 2,140円(税込 2,311円)  
OCR注文価格 : 2,288円(税込 2,471円)

げんき米コシヒカリ玄米10Kg 予約価格 : 4,015円(税込 4,336円)  
OCR注文価格 : 4,285円(税込 4,285円)

予約登録しておけば、お米の収穫が少ない年でも優先的に美味しく、安心のお米が届きます。

月5Kg食べない方は、げんき米は隔週で注文用紙でも注文できますのでぜひ、注文用紙裏側右下の「げんき米」の欄に適時、「1」と記入するか、eくらぶ カテゴリ「地域のカatalog」で注文しましょう！！

**\*詳しくは、配達者もしくは水戸センターへお問合わせください。**





イベントには組合員でない方も参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。  
 イベント当日の様子は、後日生活クラブ茨城HPの「イベント報告」でご覧になれます。  
 生活クラブ茨城HPではカラー版の県央ブロックニュースが毎月配信されています。



## ぽくぽくらぶ

### 練り物の 「高橋徳治商店」 生産者交流会

日時：9月29日(金)10時～13時  
 場所：水戸センター  
 参加費：800円  
 合成添加物の入っていない練り製品  
 をぜひ味わってください。

### げんき米玄米 炊き方大会

(ヘルシーランチ付き)

日時：10月3日(火)10時～13時  
 場所：水戸センター  
 参加費：500円  
 玄米を美味しく炊くコツをお伝え  
 します！  
 土鍋 圧力鍋 炊飯器 どれも簡単美  
 味しく調理できます。

### 冬ギフト試食会 (ランチ付き)

日時：10月13日(金)10時～12時  
 場所：水戸センター  
 参加費：500円  
 ちょっと豪華な贈答用の平牧セッ  
 ト。この機会にぜひ味わって下さ  
 い！

### そばでお馴染み 「株おびなた」生産者交流会 (ランチ付き)

日時：10月17日(火)10時～13時  
 場所：水戸センター  
 参加費：500円  
 お蕎麦を美味しく茹でて一味違う年  
 越し蕎麦に。ラーメンの試食もあり  
 ます！

### 今後の予定

11/6 エビの学習会

\*エコシュリンプに加えて新たに取り組む  
 ベトナム産のエビです

11/10 クリスマス・お正月用品大試食会

### 消費材紹介コーナー



涼しくなってきた今にぴったり！ お子さんが喜ぶ  
 温やっこのバター醤油コーンがけ

☆材料：豆力絹豆腐（豆力木綿豆腐でもOK）1丁  
 冷凍ホールカーネルコーン 大さじ4  
 丸大豆醤油 大さじ1（お好みの量に）  
 バター 大さじ1/2

☆作り方①豆腐を家族の人数に合わせて6または8等分  
 し、電子レンジの“温め”機能で温める（茹で  
 てもいい）  
 ②豆腐以外の材料を耐熱容器に入れ電子レン  
 ジで温める \*温め過ぎに注意  
 ③温めた豆腐を器に入れバター醤油コーンを  
 かける

「豆力」は、組合員の「国産大豆、天然にがり100%  
 で消泡剤などの化学薬品を使わないお豆腐が食べたい！」という要望に応じて大月食品が作っています。

大人向け温やっこはこちら

☆材料：豆力絹豆腐（豆力木綿豆腐でもOK）1丁  
 万能つゆ（濃縮つゆなどお手持ちのつゆで  
 もOK）適宜  
 薬味類（ネギ、しょうが、にんにく）適宜  
 \*（ ）内は大葉や茗荷でも美味しい  
 ごま油 適宜

☆作り方①家族の人数に合わせて豆腐を6または8  
 等分し電子レンジかゆでて温める  
 ②温めた豆腐を器に入れる  
 ③つゆ、薬味類、ごま油を混ぜ合わせて②  
 の豆腐にかける

## 「地域くらぶ」からのお知らせ♪ その1

### 薬膳教室 「秋～冬の食養生」

一緒に薬膳のお勉強をしませんか？ 季節と身体に合わせた食養生を見つけたいですね。奮って  
 ご参加お待ちしております。 ※1. と2. の学習内容は同じです

#### 1. 季節の和薬膳ランチ付き

日時：10月20日(金) 10時～13時  
 会費：2,000円  
 場所：坂本佳奥(組合員)自宅サロン(水戸市千波)  
 定員：7名  
 申込み締切り：10/6

#### 2. 薬膳お菓子付き

日時：10月24日(火) 10時～12時  
 場所：水戸センター  
 申込み締切り：10/10

《申し込み・問い合わせ》

水戸センターまでお問い合わせください。

## 9/5 ひたちなか郵便局でキャラバンやりました♪

生活クラブ茨城としても初の試み！

郵便局の中のスペースを借りて、牛乳やみかんジュース、お菓子やウィナーの試食会を行いました。スタッフは初めてのことでドキドキでしたが、郵便局を訪れた方57名に試食していただき、「500円のお試しセット」の予約も4名の方から頂きました。応援に来てくれた組合員さんのお友達が偶然いらしてお話が弾んだり、問い合わせを下さっていた方に、実際に試食していただけたりと、きちんとした場でありながらも、和やかで雰囲気の良いキャラバンにすることができました。11月頃に第2弾を企画交渉中ですので、次回は、ぜひ様子を見に来てくださいね。

組合員のみなさんの応援をお待ちしています♪



～ファイバーリサイクル活動～  
**ムザヒル校長先生が 3年ぶりに  
県央ブロックにやってくる！！**

日 時：10月26日（木）1時半～3時  
場 所：水戸センター  
私たちが提供した衣類のリサイクル収益は、  
アル・カイルアカデミー(★)の運営資金として活用されています。古着の行方とパキスタンの教育現場のお話を聴きましょう。

**★アル・カイルアカデミー**  
スラムの子どもたちの自立を目的に1987年に設立した無料の学校

### 旧「まち・ひたちなかサポーター会」より

7月に配布しました「署名のご協力ありがとうございました」の文中に誤解を生じる表現がありましたので、お詫びと訂正をさせていただきます。

集めた署名について「今後どうするのかをこの有志メンバーで検討していきたい」と記述しましたが、6月ひたちなか市議会に提出することを目的とした署名でしたので、これ以外の目的に使用することは想定しておりませんでしたし、今後ありません。

ご心配をおかけしました事をお詫びいたします。

### 「ハーモニーひたちなか」より

#### ハーモニー写真展に参加しませんか

男女が性別にこだわることなくいきいきと活動している姿をイメージする写真を募集しています。

応募された写真は「ハーモニーフェスタ2017」（11/4(土)ひたちなか市産業祭と同時開催）と男女共同参画センターで展示します。

応募締切り：9月29日(金)

応募・問い合わせ：ひたちなか市男女共同参画センター

TEL、fax 029-354-0167

## 「地域くらぶ」からのお知らせ♪ その2

地域くらぶ「セカンドライフを楽しむ会」で学習会を企画しました。どうぞ、ご参加下さい。

### 今から備える！生前整理

親の家、自分の「我が家」をすっきりきれいに片づけるコツを学びます。

日時：10月27日(金)10時～12時

場所：水戸センター

講師：藤田美貴子さん（家事セラピスト）

参加費：200円

申込み締切り：10月20日（金）

申し込みは水戸センターまで

問い合わせ先：水戸センターまでお問い合わせください。

近年、主婦の労働力が注目されています。  
103万円の壁、106万円の壁、130万円の壁って？  
2018年から改正される配偶者控除の見直しとは？  
自分で調べるとなかなかややこしい……。この講座で主婦が働くときの社会保険、税金の関係について一緒に学びましょう。

どんな働き方を選択するか、考えるきっかけにもなりますよ。

日時：10月23日(月)10時～12時  
場所：水戸センター  
参加費：100円(おやつ代)  
持ち物：筆記用具、電卓  
申込締切り：10月13日(金)

「生活クラブFPの会」より  
経験豊かなファイナンシャル  
プランナーを講師として  
お招きします。



エッコロに関する相談、お問合せは

「たすけあいホットライン」

☎070-3937-5004 までどうぞ！

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時まで対応



**組合員同士のたすけあいのためのエッコロ制度**

困った時のお互い様のたすけあいのしくみですが、「身近に知り合いの組合員さんいないわ！」「お願いしたいけどどうしたらいいの(;▽;)？」そんな時、お電話ください☎

「たすけあいホットライン」が相談窓口となつて、近くのたすけあいコーディネーターが、ケア者を探してくれます。

ただし急なお願いはケア者を探せないこともあります。また内容によってはエッコロが使えないこともあります。そんなときはワークスや地域のケアサービスをご紹介します場合もあります。

**\*これまでこんな相談がありました\***

- お引越しのお手伝い(荷造り、お子さんの見守り、後片付け)
  - 出産後約1か月週1～2回消費材で夕食をお願いしたい！(材料費実費)
  - 体調が悪いので病院の付き添いをお願いしたい。(車での送迎は出来ません)
  - 子供の具合が悪くて買い物にも行けない。紙おむつや日用雑貨などを買ってきてほしい。
  - ケガをして愛犬の散歩が出来なくなってしまい、都合の良い時散歩してほしい。 などなど…
- ♡そして依頼者とケア者が知り合いになり、自分たちで連絡を取り合うようになりました(^\_^)

**イベント参加申込書**

組合員氏名[ ] 電話番号[ ]  
配達コース or 班コード[ ]

**参加希望イベント名**

※複数のイベントに参加希望の方は、

- 右のQRコードからホームページに進み申し込む
- 直接センターへ電話で申し込む
- この申込書を必要枚数コピーして申し込む

以上のいずれかの方法でお申し込みください。



※託児、送迎の申し込みはホームページまたは各イベントチラシからお願いします。

※ご記入いただきました個人情報については、本目的以外に使用致しません。