

【実りの秋】 げんき米も収穫を終え新米の季節です
【食欲の秋】【行楽の秋】 おにぎりを持って素敵な秋を探しに出かけませんか？
歩いて、自転車で風を感じて【スポーツの秋】
夜はゆっくり【読書の秋】

本紙は、1ヶ月間保管してください。

テーマカフェ: 県央ブロック一斉討議 を開こう！

～生活クラブ茨城のこれからを考える～



これからの生活クラブ茨城にとって重要なテーマについて話し合い意見交換をする「組合員一斉討議」を行います。といっても堅苦しく考えることはないですよ♪ 「テーマカフェ」ですので、井戸端会議のように組合員同士で集まってお茶を飲みながらお話をしましょう。そして自分の考えを意見書に書いて提出してください。皆さんの意見をもとに2019年度の方針を決定していきます。

開催時期：10月～11月 意見書提出：11月24日(土)まで

詳細は10月1日(月)～配布のチラシ(開催申込書・意見記入用紙付き)をご覧ください。
※問い合わせ等はお気軽に水戸センターまでどうぞ！

今回のテーマ

1. 組合員活動とその費用について
2. 個別配送システム手数料の導入について
3. 福祉事業の開始に向けて

どんな風に参加するの？

- *ブロック主催のテーマカフェ：一斉討議に参加する
- *「班」や「地域くらぶ」そして、「組合員なかま」で開催する(場所はどこでもOK)
- 3人以上集まれば開催費補助1,000円が代表の方に利用還元(＝共同購入代金と相殺)されます。



*まわりに組合員の知り合いはいないし、ブロック主催の会も都合がつかない。そんな方は・・・話し合いに参加できなくても意見書を提出できます。

通常総代会までの流れ



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

「カンプリア宮殿」で生活クラブが紹介されました(3/8 放送)。そのDVDを貸出ししています。詳しくは水戸センターまでお問い合わせください。



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。



10/1～

「プチパン3個1セット」新登場!

そとはカリッと、中はモチモチの「プチパン」。
 これまで、月・火・金曜日に2個1セットでの先行取り
 組みでしたが、組合員の要望により少し小さめサイズの
3個セットになり、月～金の全曜日で取り組みます。
 原材料は「小麦粉(国産100%)・白神こだま酵母・素精
 糖・真塩」のみ。卵・乳製品・油分を使っていないので
 ヘルシーです。もちろん、イーストフードなどの添加物
 も不使用です。

「テーブルロールとしてシチューに添えて」、「ハンバー
 グ、レタス、チーズをはさんでハンバーガーに」、「バター
 やジャムをつけて、朝食やおやつに」などなど、ぜひ
 ご愛用ください。

≪注文は「注文用紙」またはインターネット「e-くらぶ」で≫



プチパン3個1セット
 (200g前後)
 252円(税込み270円)

お待たせしました!

げんき米 新米できました!

いよいよこの秋に収穫された**げんき米**の新米が
 届きます。まだこのふっくら♡つやつやな**げん
 き米**を食べたことのないあなた!ぜひ食べてみて
 ください!

《今なら予約登録キャンペーン実施中》

9/3から配布の「予約キャンペーン」チラシで年間
 予約登録の申し込みをすると

㈱ヤマボシの「焼津のまぐろ佃煮(100g)」
 をプレゼント!!

そして、予約登録価格は注文書の申し込み価格より
100円以上お得!

☆9/3から配布済みの「げんき米」チラシをご覧
 のうえ、この機会にぜひ登録してみませんか?



2017年産「げんき米」
 は、皆さんの登録や注文
 で食べることができ
 ました。



「バイオサポーター養成講座」

今回の講座は「食べ物半分・食べ方半分」という考え方のもと、食品に含まれる栄養素と生活クラブの消費材について学びました。

サプリメントについては、「単体の栄養素だけ摂っても効果が発揮できないものもあり、また、マルチビタミンのように種類の栄養素が入ったものは、食事で足りないものを補うつもりがその中の一つだけが過剰摂取となって体を害することもある」など、分かりやすく教えていただきました。

添加物だけでできるジュース作りでは、化学的に作られた香料や、石油から作られた着色料で簡単に作れ、「市販の飲料の多くは、こうして安価で大量に作られる」ことを知りました。暑かったこの夏、家族も市販の飲料を飲む機会が多かったのでは?と思うと心配になります。まずは材料を選ぶこと、食べ方を工夫することで家族の健康を守りたいですね。そうすれば、食事は栄養素を摂るだけでなく生活を豊かにし満足感や幸福感を与えてくれるものになりますよね。

次回の「バイオサポ」企画は、打ち消し合ってしまう栄養素と相乗効果がある栄養素の組み合わせについて、栄養を効率良く摂れる献立にスポットを当てた講座を開く予定です。乞うご期待!

ひたちなか市消費生活展

今年もブース参加します

開催日: 11月3日(土)、4日(日)

時間: 9時~15時30分

場所: ひたちなか市総合運動公園内
 総合体育館

ぜひいらしてくださいね!

同時開催

「ハーモニーフェスタ 2018」

日時: 11月3日(土)

9時~15時30分

場所: ひたちなか市総合体育館

内容: 市民参加型企画、
 パネル展示、写真展

「ジェンダーフリー地域くらぶ(生活クラブ生協茨城)」はひたちなか市「ハーモニーひたちなか」の登録会員です

たすけあい委員会より

4月から福祉事業についての話し合いをしていますが、8/30(木)には、実際に介護の現場で働いている水戸市内事業所のケアマネージャー、サービス提供責任者の2人を招き学習会を開きました。21名の参加があり関心の高さが伺えました。これからも、話し合いを重ねてより良い地域づくりをしていきましょう。

今回は「テーマカフェ:県央ブロック一斉討議」で3つのテーマのうち特に福祉事業を重点に話し合います。10/1~配布されるちらしや資料を読んで申し込んでくださいね。

日時:10月11日(水)10時~12時

場所:水戸センター

「エコロケア者登録募集のお知らせ」

を配布します

お互いさまのたすけあいの仕組み「エコロ」のイベント託児ケア、家事ケア等について、出来る曜日、出来る時間帯などを教えてください。有資格者やプロでなくても登録できます。資格を持っている方(例えば、管理栄養士、介護医療関係)は記入欄に書いてください。

9/13(木) おしゃべりキッチン

きっちりお勉強 NON-GMO!!

県央ブロックで初めて開催された(!!)「おしゃべりキッチン」。30人以上の参加がありました。遺伝子組み換えをテーマに、贅沢にも3生産者・米澤製油(株)・栃木開拓農協・コーミからギュッと内容の濃いお話しを伺いました。

参加者からは「1日に3つも聞けてとても有意義(お得)でした」とか、「遺伝子組み換えという言葉は知っていたけれど、どういうものかよく分かった」「市販品は遺伝子組み換えされた原材料が入っているのに表示されないことがあることを知った」といった意見がありました。

次は添加物の話しを聞きたい!などの声も上がりました。

ランチタイムに生産者を囲んで食べた消費材で作られたカレーはより美味しかったです。

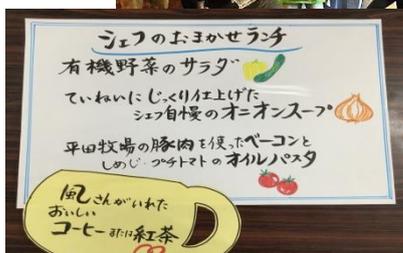
☆フリーゾーン登録や、ナタネウオッチ調査など・・・NON-GMO活動に参加しよう!



水戸市新荘にある【稽古場 風】は、

美味しいコーヒーと月替わりのお宝(アフリカ生地を使った洋服やバッグや多種多様な雑貨類)とオーナーに魅了された人が集う【大人のたまり場】です。営業は毎月9日のみ。「【風9の日】は雪が降っても槍が降ってもOPENする」と語るオーナーの堀籠貴子さん(組合員歴30年)のご厚意により、「風」の特等席をお借りして、生活クラブは今年の5月から毎月キャラバンを開催しています。

消費材の試飲、試食、食べ比べ。そして、生活クラブの食材で提供する【シェフの500円ランチ(限定20食)】は、「これはプロの味だわ」「どうやって作るの」と大人気!ご家族・お友達との来場も増えています。新規加入も増えています。さらに嬉しいことに、キャラバンの当日スタッフとして組合員(新規加入の方も)4名の参加と、メニュー決定や準備打合せの参加もありました。食べて美味しい、会話も楽しい「風キャラバン」。皆さんもぜひご参加ください。お友達用プレゼントの準備もあります。来月は10/9(火)。ランチはありませんが、試飲試食、黄色いリンゴの美味しいものがあります。



舞台から「原発」を問う

俳優・中村敦夫78歳の挑戦

「木枯し紋次郎」「地球発22時」で有名な中村敦夫(78)脚本・出演の朗読劇です。気迫のこもった演技を、座席数100の小劇場で体感してください!!(前売券¥2000発売中)

エコロに関する相談、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 9時~17時まで対応



イベントカレンダー&申込書

※イベントには組合員でない方も参加できます。お気軽にご参加ください。注) 地：地域くらぶ

日時	イベント内容	託児	場所・参加費	主催・備考
9月30日(日) 10時~12時	まるごと茨城 みずうみの学校 「潤沼大和じみ」のおいしさの秘密を加工生産者の「塩屋」に伺います。試食あり	無	参加者に直接連絡します	単協 消費委員会
10月1日(月) 10時~12時	「種子」DVD上映会 種子法廃止の問題を一緒に考えましょう	要相談	水戸センター 無料	環境委員会
10月4日(木) 10時~12時 30分	「一汁一菜晩ごはんのスヌメ」~げんき米の新米を味わう~ 気持ちを楽にして晩ごはんを作ろう! ご飯にあう具たくさん汁物3種、小さなおかず、デザートなど	有 5名	水戸センター 500円	消費委員会
10月7日(日) 13時30分~ 開演	中村敦夫朗読劇「線量計が鳴る」 (開場:13時) ※ひたちなか市笹野町 BRICKS HALL(ブリックスホール) 前売券2,000円、当日券2,500円(チラシは9/21(火)から配布中)	なし	※	地「中村敦夫朗読劇を見る会」
10月11日(木) 10時~12時	テーマカフェ:県央フロッカー斉討議~生活クラブ茨城のこれからを私たちが決めよう~ 福祉を中心に考えます	要相談	水戸センター 無料	県央B福祉事業開設準備会
10月13日(土) 10時~15時	「地域くらぶ」秋フェスティバル ワークショップ、マルシェなど。「地域くらぶ」って楽しいですよ!	無	水戸センター 無料	秋フェス実行委員会
10月14日(日) 13時30~16時	いのちをつなぐ「種」を考える講演会~種子法廃止 その問題点を探る~ 「日本の種子を守る会」の印鑰智哉(いんやくともや)氏に、種子法が廃止されたことでどんな問題が起きるのかを伺います。	未定	水戸市「茨城県JA本館会館」・無料	生活クラブ茨城理事会
10月15日(月) 10時~12時	皮製品のお手入れ方法~アフロティーテ生産者交流会~ オリジナルデザインのバッグ、お財布、小物の生産者に聞く革製品のお手入れ方法。お気に入りのバッグが長持ちしますよ。	有 限定5名	水戸センター 無料	展示会実行委員会&地「OHARIKO」
10月16日(火) 10時~12時 30分	ステキ♡簡単卵料理~鶏卵生産者交流会~ 卵は総合栄養食。いつでも家に常備したい食材ですね。生産者から卵の正しい知識と生活クラブの卵のこだわりを伺います。絶品卵料理も伝授!	有 限定5名	水戸センター 500円	消費委員会
10月24日(水) 10時~12時	足のお悩み解決!「靴」について学ぼう 靴の生産者(株)パラマウント・ワーカーズ・コープにお話をうかがいます。(当日販売あり)	有 5名	水戸センター 無料	展示会実行委員会
11月3日(土) ~4日(日)	第25回みんなの消費生活展 生活クラブ茨城はブース出展します。ぜひお立ち寄りください。	無	ひたちなか市総合体育館	運営委員会
11月3日(土)	ハーモニーフェスタ2018 消費生活展と同時開催	無	ひたちなか市総合体育館	地「ジェンダフリー」地域くらぶ
11月8日(木) 12:30~15時	庄内の美味しいギフト試食会~庄内交流会報告~ (ランチ付き) 詳細は後日お知らせします。	有 5名	水戸センター 500円	消費委員会

《託児のルール》

☆参加をキャンセルする場合必ず前日の17時までに電話ください。当日のキャンセルは午前8時30分までです。

☆当日お子さんとケア者の顔合わせがありますので、託児のある方は必ずイベント開始15分前までに来てください。

☆ケア者(組合員)はエッコロで見つけます。ケア者は専門家ではないので、お預かり中対応できなくなった場合はお子さんを保護者のところに連れて行くことがあります。

キリトリ

水戸センター行き

イベント参加申込書

※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。

参加希望イベント名

お名前:	組合員コード:	電話番号:
(託児希望) お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	
お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	
参加されるお友達のお名前:	電話番号:	
(託児希望) お子様のお名前:	(男・女 才 ヶ月)	

※複数のイベントに参加希望の方は、下記のいずれかの方法で申し込んでください。

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

※託児、乗り合わせの申し込みはホームページかこの申込書でお願いします。

