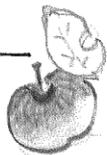


8月の台風襲来以降少しづつ秋の気配がしてきましたね。

9月に入って生活クラブでは紹介、加入キャンペーンを行っています。無料ミニサンプル、500円お試しセットなどのアイテムを気軽に利用して、お友達やお知り合いの方に生活クラブを勧めてみてください。「ぱくぱくくらぶ」や「ビオサポキッチン」などのイベントと一緒に参加するのもいいですよ。

本紙は、1ヶ月間保存してください。



秋のお友だち紹介キャンペーン



生活クラブのこを友だちに紹介してください。

お友だちも、紹介してくれたあなたにも、お得なことがいっぱい!!

・お友だちへ
差し上げられるもの

おすすめミニサンプル3点

粒入り温州
みかんジュース

たまごパン

りんごジュース



ご紹介いただく方は、ぜひ
水戸センターへご連絡ください!
TEL 029-291-8280



内容一新

・500円でおためし
できるお得なセット

500円おためし4点セット



- ① 平田牧場の豚肉ローススライス(160g)
- ② 国産100%のトマトケチャップ(370g)
- ③ 国産100%のチキンナゲット(200g)
- ④ 温州みかんジュース(485ml)

☆お友だちを紹介してくれたら☆
※カオ入しなくても

大人気! チーズクッキー プゼント

☆お友だちが
カオしたら☆

お友だちには

- ① ロマわいさほりカオ糖ヨーグルト プゼント
- ② 生活クラブこだわりの木綿豆腐 ③ 油あげ

紹介してくれたあなたには!

・発泡剤が入っていない、お口に
やさしい「はみがき」プレゼント!

生活クラブでは、

今、那珂市菅谷の仲間を増やそうと、いろいろ企画しています。那珂市のお友だちは特に、ご紹介いただくと幸いです。

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。
〆切を過ぎた場合には、水戸センターまで電話またはFAXでお申込み下さい。
申込みはコピーや、紙にお名前、電話番号、参加したいイベントを書いて提出でもOK！

申込は裏面の
申込用紙にて

ばくばくくらぶ (簡単調理&試食会)

10/7(金) 発酵食品の代表格
「キムチ」を食べよう

体を温めるトウガラシと腸の動きを整える乳酸菌がたっぷりのキムチ。市場でも様々なものが販売されていますが、どれも同じなのかな?! 簡単キムチ料理を食べながら、キムチパワーについて情報交換しましょう!

★11月に生活クラブ消費材のキムチ工場を見学
予定です。参加したい方は、ぜひこの試食会に
ご参加ください。

時 間：10時半～12時半
場 所：水戸センター
参加費：300円
持ち物：エプロン、お手拭タオル

★お手伝いスタッフ 9時半集合、13時解散予定

ビオサポキッチン (料理講習&ランチ会)

10/27(木) 煮込みハンバーグ・オープン
で焼くハンバーグ&デザート

平田牧場の美味しいひき肉を使った簡単料理です。シンプルな材料で簡単にできるデザートも作ります。料理講習終了後、ライス、野菜を合わせてみんなでランチを頂きます。

時 間：10時～13時
場 所：水戸センター
参加費：800円
持ち物：エプロン、お手拭タオル

★お手伝いスタッフ 9時集合、13時半解散
予定

※お手伝いスタッフについて

準備から片付けまでをお手伝い頂くスタッフを募集します。特典として、**参加費が無料**になります。

お子さんの見守りは時間外になりますので、おんぶなどで対応できる方に限ります。



両方とも食べて
みたいわ♡

♪生活クラブ 秋のテーマ・カフェに参加しませんか?♪

10年くらい前までは、荷受け場所に集まって井戸端会議、班注文をまとめるのを口実にお茶会、としょっちゅうおしゃべりできていた生活クラブの組合員ですが、お仕事、介護、子育てなど暮らしの諸々で忙しく集まる機会も減りました。

そこで、組合員同士のおしゃべりのきっかけに「テーマ・カフェ」はいかがですか? お茶を飲みながら、試食しながら「生活クラブのここが好き」「もっとこうなるといいのに」そんな話が組合員同士でできたら嬉しいです。

県央ブロック主催のテーマ・カフェ「ゆったり美味しく生活クラブのTea Time」は、下記の日程で行います。今週、テーマカフェの資料を一緒にお届けしています。このテーマ以外でも、自由にお話ししましょう♪

日 時：10月12日(水)10時～12時
場 所：水戸センター
参加費：無料
託児：あり(予約締切り10/5)

これ以外にも、まちでの開催も検討中。またお友達同士で開いていただいても、もちろんOK。
テーマ・カフェに参加できない方も、資料についているアンケートでぜひご参加下さい!



お友達に「消費材」を紹介してみませんか？

普段は生活クラブの組合員しか手に入らない“生活クラブオリジナルの消費材”を、お友達に紹介してみませんか？

おすすめの調味料、お菓子、石けん類を積んだ専用車が、玄関先、荷受場など、指定の場所にやってきます！「消費材」を実際に手に取ってご覧いただけ、購入できます。牛乳の試飲や消費材の試食もできますよ～。

ご希望の方は、水戸センター（029-291-8280）までご連絡ください。

♪秋のブロック企画ちらしまき♪

暑～い夏が終わり、少しずつ過ごしやすい日が増えてきますね。

みんなでウォーキングがてら、生活クラブのチラシをポストイングしませんか？

今回はひたちなか市六ツ野公園周辺の住宅街に行きます。

参加者にはランチ代補助あり♪ 身体を動かした後は、楽しく食べましょう～♥

日 時：9月26日(月) 10:00～12:00
(10時に集合)

場 所：六ツ野公園駐車場



「原子力災害に備えた茨城県広域避難計画」について知ろう！

福島第1原発の事故当時を思い出すと、原子力災害時には想定外の事がたくさんおこる事が想像できます。

けれども、国の方針で各自治体は広域避難計画の策定をすすめています。私たちが住む茨城県が、何を前提にどんな避難計画を作っているのか、みんなで聞いてみましょう。

日 時：10月11日(火) 10:00～12:00

場 所：水戸センター

講 師：茨城県庁職員

参加費：無料

託 児：要相談

小出裕幸氏講演会

日 時：10月15日(土)

13:30 開場

場 所：ワークプラザ勝田

生活クラブ県央ブロックは協賛団体になっています。

詳細は今週配布のチラシをご覧ください。



秋のわくわくフリーマーケット フリマ出店者大募集！！

日 時：10月22日(土) 10:30～14:00

場 所：水戸 南町自由広場(京成百貨店近く)

*出店は、組合員とその仲間たち

例) 手作り品(ビーズ・小物・寄せ植えetc...)・子供フリマ・大人の古着

*食品については、販売許可のある方に限ります。

センターにお問い合わせ下さい。

*出店は無料です。

なお、タープ・テント・机・イスはご用意下さい。お持ちでない方は申込み時にお申し出下さい。

*出店応募締め切りは9月30日(金)です。

出店エリアには限りがありますのでお早めにお申込み下さい。



10月3日からエコロがぐっと身近に☆

助けてほしい時の電話相談窓口「たすけあいホットライン」

がスタートします！！



皆さん、困った！誰かに助けてもらいたい・・・。と思ったことはありませんか？

生活クラブたすけあい「エコロガイド」をぜひ読んでみてください。組合員としてイベント参加時の乗り合わせや、託児ケア、消費材預かりなど生活クラブに関してだけでなく、学校行事や地域の活動 etc・・・使える内容盛りだくさんです

お世話になったり、助けたりの人が傍にいればエコロが使えます。しかし、身近に知り合いの組合員さんがいないわ！と諦めている人のために、困った時の相談窓口が開設されます。

9月26日の週に配達されるちらしをぜひご覧ください。

☆困った人を、お世話してくれる人も大募集！！

9月5日から配布されている「教えて！あなたのちょっとのお手伝い」をご覧ください、是非「お手伝い登録」してください☆

エコロがぐっと身近になり、きっと使う機会が増えますよ(^_-)-☆

♪「水戸センター会議室」を利用できます♪

生活クラブの組合員が中心であれば、水戸センターの会議室、調理室、多目的室(子どものための部屋)を格安で使う事が出来ます。

ママ友とのバザー品作り、お茶会、ヨガの会などなど、これから忙しくなってくる秋のイベント準備や趣味の会に利用してみませんか？

詳細は、水戸センター(029-291-8280)にお問い合わせ下さい。

スポーツの秋ですね。運動した後は筋肉の細胞が痛みがち。運動後30分以内に牛乳を飲むと細胞が修復されるんだそうよ。これで筋力アップ!!よね。



イベント参加申込書

組合員氏名 [] 電話番号 []

↓参加希望されるところに☑をつけてください。

| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 9/26(月) | 生活クラブチラシのポスティング | <input type="checkbox"/> 10/7(金) | ぼくぼくら(「キムチ」を食べよう) (託児予約締切り 9/30) |
| <input type="checkbox"/> 10/11(火) | 茨城県広域避難計画について知ろう! (託児はお問い合わせください) | <input type="checkbox"/> 10/12(水) | 秋のテーマ・カフェ (託児予約締切り 10/5) |
| <input type="checkbox"/> 10/22(土) | ファミ出店希望 出店内容: | <input type="checkbox"/> 10/27(土) | ピオサポキッチン(煮込みハンバーグ他) (託児予約締切り 10/20) |

* 託児希望：お子さんのお名前 () 年齢 (才 ヶ月)

お子さんのアレルギー (有 ・ 無)

* 会場までの送迎希望 (有 ・ 無)

*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。