生活クラブ茨城ホームページ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月から水戸センター組合員スペースの使用が再開されます

使用するときには事前に電話で予約をしてください。

また三密を避けるために「使用人数は10人を上限とする」「窓を開けるなど十分な換気をする」「使用時のマスク着用」「使用後の机、いす、ドアノブなどのアルコール消毒」「ス

ペース内での調理・試食禁止」などコロナ対策のためのルールを厳守してください。

新型コロナウイルス感染防止対策で夏に開催が中止になった展示即売会ですが、冬には開催できることになりました!

*夏物が欲しかった組合員のみなさん、申し訳ありませんでした(T ^ T)

新型コロナウイルス感染予防をするため、これまでとは違った展示即売会になりますが、生産者も組合員のみなさんにお会いできるのを楽しみにしていますので、ぜひご来場ください!

この機会に冬物衣類、ご自分へのクリスマスプレゼントなどをゲットしちゃいましょう!!

会 場：生活クラブ 水戸センター

開催日時：11月21日(土) 10:00~16:00

11月22日(日)10:00~15:00

*当日は、午前・午後に分けて予約制になる予定です。

詳細は、後日お届けする展示即売会開催チラシをご覧ください。

今回は販売補助
スタッフの募集
はありません。



エコロや日頃困ったときの相談窓口

「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



生活クラブ茨城ホームページ用



アカウント：
@seikatsu_ibarak

注) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エコロケア依頼については一部対応が難しいこともあります。

本紙は1ヶ月間保管してください

11月まで延長となった生活クラブの「サステイナブルフェス」そんななか
茨城独自企画のハッシュタグキャンペーンは?はい! 11月30日まで延長決定しました!

☆クリスマス・お正月用品モニター募集!! (それぞれ限定5名)

今年は例年のように水戸センターでのクリスマス・お正月用消費材の試食会が開催できません。
そこで組合員それぞれが試食し発信するモニター・サンプル活動に参加しませんか?

消費材の写真や試食した感想を、SNSを使って発信しましょう! 生活クラブの良さを大勢の人に伝えてみませんか?



参加費 1500 円でなんと
4000 円以上の消費材が
届きます
**詳しくは 9/28~配布
のチラシをご覧ください**



クリスマスバージョン

ボルシチ缶
クリスマスケーキ
彩り野菜の菜園風ピッツァ

お正月バージョン

伊達巻
ぐちかまぼこ
栗きんとん
ずわいがにの押し寿司



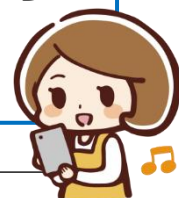
☆おうちですごそう企画

「君はクリエイター!! “創作昆虫ムシボット” を
作って SNS で投稿しよう!!」企画も継続します。
大人の参加も大歓迎。おうち時間を作って
Instagram に投稿してみませんか?

*投稿するときは 「#サステイナブルフェス」
「#生活クラブ」 「#生活クラブ茨城」の3つ
を付けてくださいね!

さらに! 皆さんが投稿した過去記事(た
だし8月1日以降のもの)もさかのぼっ
て応募できます。

ハッシュタグをつけて投稿してたけど、
応募するの忘れてた~という方。もちろ
ん初めての方も!
たくさんの応募お待ちしております。



【お詫びと訂正】

先月号のハッシュタグキャンペーン応募者のアカウント名に間違いがありました。申し訳ありませんでした。
Instagram 誤:@momotara0720 ⇒ 正:@momotaro0720



生活と自治 9月号を読んで



「生活と自治」は薄くて軽いので、かばんにポイッと入れて持ち歩けるのが魅力です。

大きくページを割いた特集は時間のある時に、途中で散りばめてある連載コラムはちょっとした
時間に読むのに向いています。特集は、政治などに左右されることなく事実を掲載し、問題に対し
て今動いている方々について知らせて、これからこうして行ってみてはと投げかけもあります。

最新版の9月号の特集は「一人にさせない子育て」。長い不景気の中で働く母だけでなく、夫も忙
しく頼れないお母さんたちがいかに多いか。そしてそれが社会問題になっているんですね。だから
こそこの特集。Facebook の「生活クラブ」のグループでも話題にしている人がいました。

今回コラムで重い事実について知れたのが「戦下の記憶」、辺見庸さんの「新、反時代のパンセ」、
最後の引用に考えさせられた森達也さんの「停止しない思考」。是非、読んでもらいたい内容でした。

予防接種を取り上げた「my オピニオン」、農産物の生産者を取り上げた「ものづくり最前線」も
よかったです。

全く広告がなく、見た目は薄いけど1ページ目から裏表紙まで内容が詰まっています。

堅い内容だけでなく、枝元ほなみさんのイラストレシピア付きの軽いコラムなどもあります。

届いて1週間後に「あ! 読まなかったけどいいや」と回収に出さず、とっておいて是非読んでくだ
さいね。

子育て応援マガジン「ニコメイト」9月号に生活クラブが掲載されました。

nic 
月刊 ニコメイト **MATE**

生活クラブが
ニコメイトに
載ってるよ♪

もっとみんなに
知ってもらいたいね♪
私もお友達に
お話ししようっと♪

生活クラブ
大好き🍷



知って、わかって、食べる
それが生活クラブの安心です。

- ★ 不要な食品添加物は一切使っていません！
人気の【ポーウインナー(平田牧場の国産豚肉100%)】は、
発色料・リン酸塩・化学調味料(アミノ酸等)も不使用。
- ★ 育て方・飼料が明らか
- ★ 産地が明らかな国産原料

添加物 着色料 STOP

食と安心と
おいしさで選ばれる
生活クラブを **500** 円でお試
しいただけます。

生活クラブをまだご存知ない方のために、素材の良さを実感できる、
お試し4点セットをご用意いたしました。お気軽にお申込みください。

【セット内容】
・平牧工場のポーウインナー(100g)
・飲むヨーグルト(500ml)
・平田牧場の豚肉ローススライス(160g)
・希少な純国産鶏卵の卵(10個パック)

大好きなウィンナー！
お弁当に入れてね！

サステイナブルなひと、
生活クラブ

【お問い合わせ先】
生活クラブ生活協賛総合水戸センター 水戸市元石川町 302-12
TEL.029-291-8280

※一部エリアは対象外となっております。詳しくはお問合せ下さい。



生活クラブ茨城 HP にも掲載の詳細が
載っています。そちらも見てね！

プチ薬膳

新型コロナウイルス感染症の流行に加え、長かった梅雨に続く猛暑。体がすっきりしない、何となくだるい、といった症状はありませんか？薬膳では、食べ物の持つ力を取り入れて、体調を整えます。そのためには、自分の体質やその日の体調を確認することが大切です。

地域くらぶ「薬膳の会」では、チェック表を使って、自分の体質・体調を知ることからスタートします。2ヶ月に一度、那珂市の組合員宅のお庭やテラスで、季節の薬膳や養生についてのプチ講座のあとは、おしゃべりタイム。緑がいっぱいの広大なお庭でのひとときは、気持ちが良いものです。

ウイルスの型を調べることなどできない古代から、人類は多くの疫病と戦ってきました。ウイルスに感染しても症状が出ない、症状が出ても重症化しないためには、免疫力を高めておく必要があります。「これを食べれば免疫力が高まる！」というものではなく、体質・体調に合わせた食べ物を食べることが、免疫力を上げることに繋がります。

健康な方も、季節の薬膳を取り入れるとよいでしょう。秋は寒い冬に備えて蓄える季節。食べ物から体内に栄養を取り入れるのは胃腸です。まずは夏の暑さと湿気で弱った胃腸を整えましょう。

お米や根菜は胃腸を整えます。特に里芋は胃腸の働きを整えます。免疫力を高めるキノコ、生活クラブイチオシの平田牧場の豚肉を合わせて、仙台風いも煮汁はいかがでしょう。味付けは、体を温める力のある味噌で。

米にも胃腸の働きを整え、体力を上げる力があります。うるち米の玄米はコウベイという生薬で、漢方薬に使われています。毎日食べる米は、栽培中の農薬使用が少ないものを選びたいです。生活クラブ茨城オリジナルの「げんき米」はおすすりめです。新米といも煮汁で季節を感じながら、食養生してみませんか。ご興味のある方は、ぜひ一度ご参加下さい。



地域くらぶ「薬膳の会」代表 S

秋ですわ

ポスティングしながら歩きませんか？



待ちに待ったイベントが少しずつ再開されるのは
楽しみですね。

体調はもとより体力・体重管理はいかがでしょう。

そこで、コロナ禍での運動不足解消もかねて、
生活クラブのチラシをポスティングしませんか？

ご自宅の周りでも、離れた場所でもOKです。

期限はありません。枚数も自由です。

申込書に、枚数とポスティングする場所（例：水戸
市酒門、ヤマト周辺など）を書いて、配達
便で申し込んでください。翌週以降の配達
時にチラシをお届けします。



- チラシは、ポストに入れやすい大きさに、折ってご使用ください。
- 熱中症対策とともに、コロナ感染防止にも十分気を付けてください。
そのため、対面での手渡しではなく、ポスティングのみでお願いします。
- 雨の日は、他の郵便物が濡れて苦情のもとになります。雨が降ったら
やめましょう。

春のポスティングにお申し込みくださった皆様、ありがとうございました。新型コロナウイルスの影響で春は中止となり、たいへん残念でした。各種イベントが中止となり、生活クラブの良さを伝える機会も減っています。そのような中で、秋のポスティングも改めて募集します。一人でも多くの方のご協力をお待ちしています。
from運営委員会

※ご記入いただきました個人情報は、生活クラブの活動以外には使用致しません。

✂ きりとり

水戸センター行き

ポスティング用チラシ申込書

お名前	配達コース 組合員番号	連絡先
希望枚数	ポスティングする場所	