

県央B11 月末組合員数	
水戸	: 949
ひたちなか	: 511
笠間	: 98
那珂	: 102
東海	: 44
その他	: 75
合計	1,779名

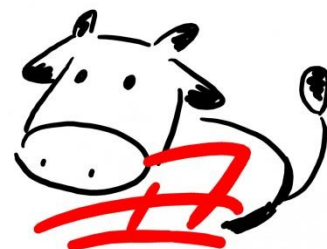
生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
水戸センター
TEL291-8280
2020年12月14日
No.675

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

年末の帰省や

新年のごあいさつに

げんき米を持っていきませんか？



2020 年も残すところあとわずか。今年は新型コロナのせいで散々な年でしたね。年末から新年にかけて、帰省やお年始回りを考えているみなさん！帰省先のご親戚や、新年のご挨拶に行った先の方たちに「げんき米」を差し上げて、元気のおすそ分けをしませんか？

水戸センターには精米2週間以内の「げんき米」がありますので、まずはお電話ください。翌週の配達日にお届けします。

お米の食べ方レシピ募集中！！
別途配布済みのチラシをご覧ください。
たくさんの応募をお待ちしています。



毎月配布される県央ブロックニュース。リサイクルで返却してしまっても
ホームページで最新号から過去に発行されたものまで見られます。

「生活クラブ茨城」で検索

組合員メニュー → ブロックからのお知らせ

→ ブロックニュース・イベントカレンダー 一覧

→ 県央ブロックニュース・イベントカレンダー



生活クラブ茨城ホームページ用



アカウント：
@seikatsu_ibarak

一陽来復(いちようらいふく)

今年の冬至は12月21日。中医学では物事を二つに分ける陰陽の考え方があります。昼夜で言うと、昼が陽で夜が陰。夜の長さが一年で一番長い冬至は、陰が極まった状態です。この日を境に昼の長さが少しずつ延びて行きます。つまり、陽に向かっていきます。このことを「陰極まりて陽となす」という言い方をします。これは日の長さだけではなく、様々なことに言えること。

悪いことはいつまでも続きません。冬至を境に、いろんなことが良い方向に向かうといいですね。季節は冬。夏を陽とすると、陰の季節です。日は長くなっていきますが、陽の季節に入る春分の日までは静かに暮らしましょう。



さて、冬至は柚子湯に入り、かぼちゃを食べるのが古くからの習わしです。柚子湯は皮膚のバリア機能を助け、その香りは寒さで滞りがちな「気」を巡らせます。かぼちゃは、体を温める作用と気を補う作用があります。感染症にかからないためには、気を高めておくことが大切です。

甘露煮や小豆と煮るいとこ煮が定番ですが、パステライズド牛乳を合わせてポタージュ、平田牧場の豚肉を合わせて味噌汁などは、簡単にできて体も温まって良いですね。たんぱく質をプラスするので栄養価も上がります。ポタージュにシナモンパウダー、味噌汁におろししょうがを加えると風味も良くなり温め効果が高まります。減農薬で栽培されている生活クラブのかぼちゃ、甘くてとっても美味しいので、一度食べてみてくださいね。

地域くらぶ「薬膳の会」代表 S

500ml Rビン(リユース瓶)回収キャンペーン抽選次月!

多くの方の応募をありがとうございました。来月の抽選をおたのしみに!!

生活クラブのリユースのシステムは、皆さんが使い終わった瓶を次回以降に回収してもらえるとても便利なシステム。

ゴミ箱や、地域の回収に出してしまうなんてもったいないことしないでね。

綺麗に洗って、リユースの輪に戻して下さいね。お子さんにも自慢できる行いです。

「リユースできるガラス瓶を何回も繰り返し使うことによってゴミを減らして地球を守る行動になっているのよ」と伝えて教えてあげて下さいね。

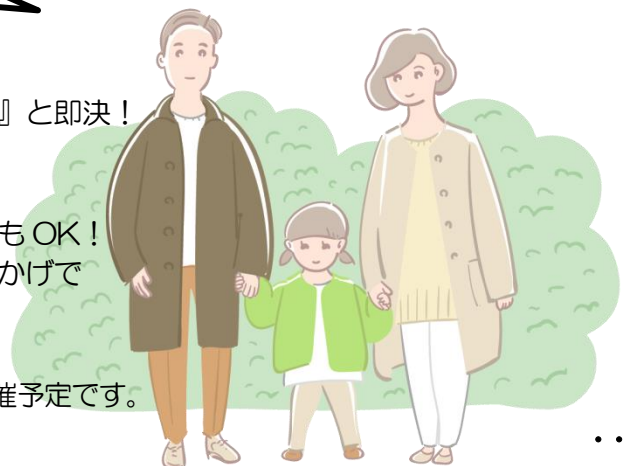
環境委員会

11月21・22日に
展示販売会が開催されました!

私たちN家は、22日に『山甚物産』のブースへ!
＜敷き布団＞プリマレックスを見たパパが『気に入った!』と即決!
なんとママと子の＜掛布団＞高級羽毛布団も同時購入!
敷布団はベッドのような感覚。
掛布団はすぐにポカポカで冷え取りソックスを履かなくてもOK!
寝起きもいつもの「だるおも…」がない!お布団たちのおかげで
我が家は快適です! 山甚さん!ありがとう♪

※新型コロナの状況にもよりますが、来年も展示販売会を開催予定です。

N家のような素敵な出会いがあるかも?



「エコロ」制度について 意見・質問を募集します

(締め切り 12/25)



「エコロ」は私たち組合員が作った茨城独自のたすけあい制度です。2002年のスタート以来加入者みんなが使いやすくなるように、毎年組合員の声を集めて制度改正してきました。すでに配布されたエコロガイドを見ながら、「エコロ」に対する意見や質問がありましたら、どんな些細な事でも良いので、意見欄に記入して水戸センターに提出してください。今年は新型コロナの影響で、生活クラブの生産者交流会や試食会、学習会が中止となり、組合員同士の会う機会が少なくなっていますが、1年を振り返る時期でもあり、皆さんからの声をお待ちしています。皆さんの質問や意見は県央ブロックでまとめ、年明け茨城全体で話し合います。 たすけあい・福祉委員会

CO-OP 共済・生活クラブ共済ハグくみ これから保障を考える&見直したいみなさまへ

生活クラブ共済連ホームページでは、

*生活クラブが取り扱う共済・保険の一覧

*あなたにあった共済・保険の選び方

*ネットからの加入申し込み

*現在ご加入中の方の、住所変更届や

契約内容が見られるマイページ など



『くらしのお役立ち情報』が満載です。

例えば…

生活クラブ共済『ハグくみ』(生活クラブオリジナル共済です)を選ぶと、『ハグくみ』の紹介・保障内容の他、キャラクターの「ハグみちゃん」塗り絵などのお楽しみページ、健康チェックもできる組合員健康応援ページ”「すこやかハグ組」など楽しいコンテンツも盛りだくさん!

ぜひ一度『生活クラブ共済連』で検索。ホームページにアクセスしてみてくださいね!

たすけあい・福祉委員会

「生活と自治」11月号

～心に残った文章を書き出してみました～

My オピニオン 稲垣えみ子さん(元朝日新聞記者 第1回5ページ3段目 「便利なものを使うことをやめると、少ないもので十分生きていけるとわかります。それが生きる安心につながりました」

特集1『始まった「発送電分離」、新旧せめぎ合いの中、鍵を握る市民の力』 8ページ3段目

「電気も、単に安ければいいわけではありません。どんな発電所で作った電気かによって異なる価値を持っています。環境汚染など市場取引の外部の隠れたところで損失を与えるコストを『(負の)外部コスト』と言いますが、それが1番低い電源が再生可能エネルギー(再エネ)です」

生活クラブ 夢の素描 31ページ4段目

「時間はかかっていますが、再エネによる地域づくりは、風車「夢風」をきっかけに着実に進んでいます。再エネによる地域経済の活性化とともに、都市住民とエネルギー産地とが支え合うモデルになると思います」と半澤さん。こうした構想を各地で推進することが、原発や石炭火力に依存しないエネルギー政策につながる。そのためにも再エネによる電力を使う人が増えることは最重要課題だ。

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

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。



また、以下の記事の内容にも刺激を受けました。

★エダモンとティータイム『消費されていくブーム』(2ページ)

★僕が出会った子どもたち⑤『ひとつの出会いで変わったカイ』(15ページ)

★ロードマップ・その先の明日へ『飯田発、自然エネルギーを生かした地域づくり』(18～21ページ)

冊子「生活と自治」の記事の中で、心に響く文章や言葉は人それぞれ異なると思います。

あなたも「生活と自治」からそんな言葉を見つけてみてください。 R.Y

ファイバーリサイクル回収再開です！

今年度初めての衣類回収でした！

従来は登録した方が登録票を袋に貼って、配達便で回収していましたが、今回は 11/25～27 の間に各自センターに持ち込むという方法でした。そのため袋に記名のないものも多く、提供者数は不明です。提供された衣類などの総重量は 532.5 kg、そのうち廃棄は 9.8 kg、JFSA に 522.7 kg提供できました！

11/30 の仕分けには 6 人参加があり、JFSA の小島さんと一緒に慣れた手付きで仕分けをしました。次回は 2 月下旬を予定しています！

ポスティングしながらお散歩しませんか？

今年も残すところ 1 か月とちょっと。なんか怒涛の一年でしたね。年末に向けて引き続き生活クラブチラシのポスティング募集中です！ご自宅の周りでも、離れた場所まで足を延ばしてもOKです。申込書に枚数、ポスティングするだいたいの場所(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ください。
- 新型コロナ感染防止のため、対面での手渡しは避けてポスティングのみでお願いします。
- 雨に濡れたチラシを入れると他の郵便物が濡れて苦情のもとになりますので、雨の日のポスティングはやめましょう。

※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。

----- キリトリ -----



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 ・班コード 組合員番号	日中繋がりのやすい連絡先
	希望枚数	



----- キリトリ -----

水戸センター行き

エコロ制度についての意見・質問

お名前	配達コース ・班コード 組合員番号	日中繋がりのやすい連絡先
	ご意見・質問	