

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

「生活クラブ」を知ってもらいたい、を 継続中

10月から笠間地区で今まで班配送のみだった地域の
個別配送がスタートします

新個配組合員には10月1回(9/30~)注文書配布開始
☆個配が始まっても班がなくなるわけではありません



♪笠間限定紹介Wキャンペーン継続中

笠間地区にお友だちや知り合いのいる方はぜひご紹介ください

※お友だちに生活クラブを紹介すると→あなたにもお友だちにも
消費材セットをプレゼント

生活クラブの消費材は、安全安心が当たりまえ

素性のわかる原材料を使う、青果物は農薬の削減につとめ、畜産物は与えているえさの安全性にもこだわっています。

消費材を利用することは、市場の、安全性に疑問のある食品類にNO!と意思表示することになります。

生活クラブは、消費材が市場に当たり前にあること、また環境問題、地域でのたすけあいの輪を拡げたい、など私たちの生活がより良いものになり、子や孫の世代にまでそれをつなげていくことを、組合員活動を通して目指しています。

笠間地区で個別配送が始まるのを機に、多くの方に生活クラブを知って、利用してもらいたいと思っています。

来年の秋また慌てる事が無いように…「作る責任」と「食べる責任」



やっぱり大事だね、げんき米の予約登録！

今月初めの「スーパーにお米が置いて無い！」騒動は、ここに来てやっと落ち着きを見せ始めました。今年度収穫時期前に国内でコメ不足になるという予測はすでに7月くらいから各方面で言われていたのですが、実際に目の前から消えて無くならないと危機的状況は伝わらないものであることを、今回改めて知ることとなりました。

そう、実はお米も気候天候に作柄が左右される農産物。またいつこのような事態が発生するやもしれません。しかし、生活クラブ茨城と厚い信頼関係を築きあげてきた生産者の丸エビ倶楽部さんは、組合員の私たちが作付け依頼した予約分量のお米(しかも特別栽培米よりも減農薬!)は責任をもってきちんと確保してくれるので安心できます。

今年の秋収穫された**2024年度産(新米)**
げんき米、今なら10月後半以降配達分の
予約登録まだできます! センターに連絡ください。

☆10月からは来年秋収穫予定
の**2025年度産げんき米予約**
登録が始まります。



フク薬膳教室

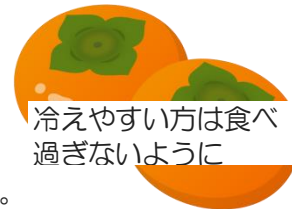
身体と心を整える果実

生活クラブのカタログにも秋の味覚が並ぶようになりました。なかでも、国産が中心の果物のページは四季を感じさせますね。茨城でもたくさんの果物が採れますが、化学合成農薬や化学肥料をできるだけ使わずに栽培された生活クラブの果物をぜひお召し上がりください。収穫の秋、果物の特徴を知って上手に使いましょう。

【ぶどう】 気血を補い、筋肉や骨を強めます。糖分が吸収されやすく、素早くエネルギーを高めるので疲労回復にも。疲れすぎて眠れないとき、膝や腰の力が弱い方におすすめ。

【梨】 熱を冷まし痰を出しやすくしたり、喉を潤します。喉や口が渇きやすい方には、梨のスムージーに蜂蜜を加えて。梨と白きくらげを氷砂糖で煮たものは美肌デザートに。冷ます力が強いので冷えやすい方は食べすぎないように。

【柿】 **新鮮な柿** 喉や肺の炎症による咳や口の渇き、口内炎、腸炎による下痢
干し柿 胃腸虚弱による消化不良や下痢、喉の乾燥。
干し柿表面の白い部分 空咳、喉の乾燥による痛み、口内炎
※柿のヘタ・クローブ・生姜を煎じたものはしゃっくりを抑える漢方薬です。



冷えやすい方は食べ過ぎないように

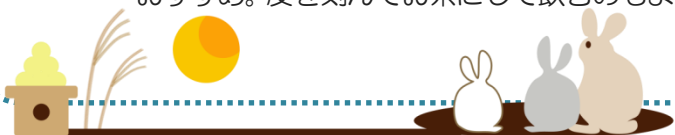
【プルーン】 別名を西洋李。血を補い、貧血予防に。便秘の改善やアンチエイジング効果も期待できます。

【栗】 胃腸の動きを高める、筋力を強める、血の巡りを良くする、鼻血などの出血を抑えるなどの効果が期待できます。便秘の時は控えましょう。

【りんご】 肺を潤す、胃の調子を整えるなどの効果が期待できます。乱切りにしたりりんごを水で煮込み、ペースト状にして毎日食べると美肌効果が。食欲不振には、生で食べましょう。

【みかん】 気の巡りを良くして食欲増進、身体に潤いを与えるなどの効果があります。ストレスで食欲がないときにおすすめ。皮を刻んでお茶にして飲むのもよいです。口が渇きやすい方はみかんジュースを飲みましょう。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子



環境委員会より

ピッキング袋は回収してリサイクルされています！

ピッキング袋は、青果物が入っている持ち手の付いた袋、冷凍・冷蔵・常温品などが入っている袋、カタログ類が入っている袋の3種類があることはご存じですよ。この3種類が回収・リサイクルされています。

ところで、これらの回収ルールって知っていますか？

- ◆袋に貼ってあるシールは、剥がさないで必ず切り取ってください。
剥がすとシールののりが残ってリサイクル工程で機械の故障につながります。
- ◆袋の底を切り開くか、切り取ってください。
こうすることで袋の中の異物が留まりにくくなります。
異物が残っていると、これまたリサイクル工程で機械の故障につながります。
- ◆複数の袋を出すときは、袋の1枚を帯にして束ねてください。

これらを守らずに回収した袋は、すべて配達職員・スタッフがセンターで切り取り作業をしているため、業務の大きな負担になっています。
一人ひとりがルールを守って、回収に協力しましょう！



たすけあい・福祉委員会より

たすけあいカフェを開催しました

今年度に入り、日立市の組合員が急に増えました。なので、一度皆で集まりたいと思っていたら、アロマオイルのインストラクターをしている組合員さんが、スパイシーカレーの調理とランチの会を計画してくれました。調理の先生はまだ組合員ではありませんでしたが、他の5名は加入して間もない組合員でしたので、「たすけあいカフェ」と一緒に行って色々話が聞きたいという事になりました。配膳が始まった頃にエコロコーディネーターの組合員と水戸センター職員が合流し、2人も一緒にランチが出来ました。私とアロマの組合員さんが持ち寄った消費材のお料理もテーブルを飾り、豪華なランチとなりました。食後には、「エコロ」「生活クラブ共済ハグくみ」のお話をコーディネーターと職員に説明してもらい、調理の先生も同席して聞かれ、生活クラブへの加入に関心を持って下さいました。今度は地域くらぶを作って、生活クラブに興味のある人も誘い、またお料理会をしようねと話し合いました。 K.E.



今年度はエコロ制度の内容について、見直し・改正をする年です。エコロガイドをご覧になって、実際にエコロを使ってみて、こんなところをもっと変えたら使いやすくなるのでは？ などのご意見を下に記入のうえ、配達便で提出してください。みなさんの意見がエコロをより使いやすくしていきます。

※いただいた個人情報は、生活クラブの活動以外には使用いたしません。



キリトリ

水戸センター行き

エコロ制度についての意見提出用紙

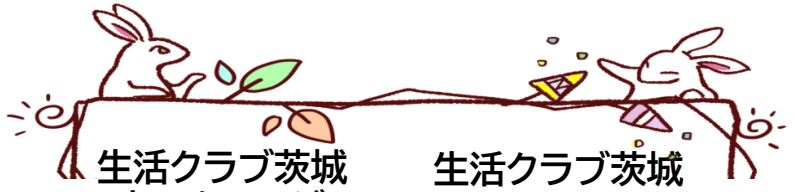
お名前 _____ 組合員番号 _____ 配達コース・班コード _____

日中繋がりがやすい連絡先 _____

ご意見



特別栽培米よりも農薬使用量が少ないわたしたちの「げんき米」。安全なお米が安心価格で購入できるのなら、絶対に



生活クラブ茨城
ホームページ



生活クラブ茨城
X



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

ブロックニュースのカラー版が掲載されています。ほかにも生活クラブ茨城についての情報がたくさん載っているのでぜひ見てくださいね！特にトップページにある



この↑↑↑バナーをクリックすれば、簡単に知りたいことにたどり着けます。

農産物の欠品情報・消費材情報・各地で開催するイベント等についてつぶやいています。フォロー&チェックよろしくお願いします。



「はい！ たすけあいホットライン です」
☎070-3937-5004
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
エコロについて、生活クラブのこと、身の回りのちょっと困ったわ！ これってなに？ などがあったらお気軽にお電話ください。

ひたちなか市広域避難計画に関するの 請願活動 続報です

まずは議会に掛かる（無視されない）ことを目標に議員数の多い会派の議員さんに紹介議員になってもらうことを目指しました

が、「新生ふるさと21（6人）」は6月議会直前でNGとなりました。ここまでが前回の流れ（詳細は7月のブロックニュース参照）。その次に多い「公明党議員団（3人）」の代表にお話をしてみました。ご本人は副議長なので紹介議員になれず、他の2名に自分から頼むことはできない。また議会としては、防災全般についての特別委員会を作ってそちらで自然災害、原子力災害含めて防災対策を検討していく。との事でNG。9月議会に請願は出せませんでした。（防災については、「議会改革調査推進特別委員会」内で検討されるようです）

東海第二の防潮堤工事の状況、福島廃炉作業の状況などを見つつ、12月議会に向けてまた活動していきます。ご一緒に考えてみたい方はご連絡お待ちしてます(〇)/
ちなみに、ひたちなか市議会は令和5年3月から生中継配信をスタート。ご自宅で議会の様子をリアルタイムで視聴できます。また、2週間後くらいからはHPから録画も視聴できますので、議員さんたちの質疑の様子、ぜひ一度聞いてみてください。