

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

笠間地区が盛り上がっています

今まで個別配送（個配）がなかった旧笠間地区で、10月から個配が始まりました。

笠間地区に知りあいのいる方からの紹介で組合員になる方も、順調に増えています。これからも、笠間在住のお知り合いの方をぜひご紹介ください。

クリスマス・お正月用消費材試食会&茶話会のお知らせ

11月から12月にかけて、県央ブロックの各行政区（水戸市、ひたちなか市、那珂市、東海村、笠間市）で開催されます。

ご近所に組合員さんがいるかどうか分からない。組合員の方と知り合えたらいいのに。という声をよく聞きます。各行政区で開催することで、組合員さんとも知り合えるし、一緒に消費材を食べながら、同じ組合員同士だからこそその話題で盛り上げられること間違いなし！

生活クラブのこんなことを聞きたい、消費材の使い方、住んでいるからこそ見えてくる地域の課題・気になっていること、などの話題で盛り上がったなら、「勉強会をしたい」、「消費材の生産者に話を聞きたい」、「同世代の組合員さんと時々集まりたい」などを、生活クラブの仕組みを活用してみんなで実現できるんです。開催案内のチラシは後日配布されますので、要チェックです！！

ここで那珂市、東海村開催の先行告知です。（在住の地域以外の参加もOKです）

＜東海村＞

日時：11月14日(木) 10時～12時30分
場所：東海村白方コミュニティセンター
（東海村白方2077）
参加費：無料
託児：なし（お子さんと一緒に参加できます）

＜那珂市＞

日時：11月15日(金) 13時～15時
場所：那珂市ふれあいセンターよこぼり
（那珂市横堀1526-1）
持ち物：マイカップ、マイ箸（忘れても大丈夫）
参加費：無料 参加人数：20人まで
託児：なし（お子さんと一緒に参加できます）

冬の水戸センター展示即売会開催

日時：11月30日(土) 10時～16時、12月1日(日) 10時～15時
※詳細は後日配布されるチラシをご覧ください。

ご家族、自分への
一足早いクリスマス
プレゼントが見つかるかも

出てきましたね、げんき米の新米!



24年産の新米が収穫されました! 有機肥料にこだわり市販の特別栽培米よりも減農薬で栽培された「げんき米」は、生活クラブ茨城の組合員だけが食べることができます。

予約登録で届いた皆さん、お味のほうはどうか? 我が家では久しぶりに帰って来た息子が「本当にイイお米って、こんな美味しいごはんになるんだね。」と、しっかりおカワリしてました(^ω^)

2024年度産(新米)げんき米、今ならまだ11月以降配達分の予約登録できます

〔価格(税込み) ゆめひたち(5kg)2,139円、コシヒカリ(5kg)2,381円〕

でも残りわずかなので先着順、早いモノ勝ちです! センターに連絡ください。

そして**来年の秋収穫予定の「25年産げんき米予約登録」が始まりました。**

この夏勃発した米騒動はまだ記憶に新しいところですね。「でも、うちはお米を予約登録しておいたから本当に安心だったわ」という声をたくさん聞きました。予約登録活動は「私たち組合員が食糧入手に困る心配なく」「生産者も安心してお米を作り続けることができる」ウィンWINのしくみなのです。

「2025年度産げんき米」 予約登録用紙(ピンクの紙) 早めに提出しましょう!

予約登録のキャンセルはできませんが、後から「袋数の追加」はできます。来年の予定が見えずちょっと心配な人は少なめの袋数から。欲しい週を選んで(おススメは新米の出る時期)記入し、忘れないうちに提出してください。

豆腐類「よやくらぶ」登録キャンペーンが始まります

「よやくらぶ」に登録すると通常のカatalog価格よりお得です。詳細は11月4日から配布のチラシをご覧ください。

フク薬膳教室

冬に向けての食養生

24節気の霜降(そうこう)は10月23日頃。朝夕の寒さが強まり、草木や地面に霜が降りているのが見られる頃。暦の上では晩秋です。実りの秋、栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な休息で来る冬に備えましょう。冬の寒さに負けないためには、身体を温める力が必要です。中医学では、気血と腎のエネルギーを充実させることが大切。秋の味覚には、栄養価の高いものが沢山あります。中でも種実は手軽にとることができます。甘みは気を補うので、お菓子がおすすです。今回は、おすすの食材を使った生活クラブのお菓子をご紹介します。

国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

落花生: 空咳、食欲不振、むくみ、便秘のときに食べるとよいです。薄皮に補血効果があるので、皮ごと食べましょう。

#南部せんべい落花生 #落花生うす皮つき

くるみ: 肺を温めて呼吸器の働きを整えます。腎のエネルギーを高めて頻尿や耳の衰えにも。

#くるみ大福 #黒糖くるみ など

ごま: 黒ごま…肝と腎の働きを高めて血や生命力を補います。滋養強壮やアンチエイジングに。

白ごま…身体を潤します。肌の乾燥や便秘のときに。

#ごまだくさんせんべい など

栗: 胃腸の働きを高めて気を補い、血流を改善させます。腎のエネルギーを高めます。

#栗入りカステラまんじゅう #天津むき甘栗
#渋皮栗のモンブランケーキ など

小豆: 水の巡りを改善させてむくみやだるさを解消。デトックス効果も期待できます。

血を補い巡らせる力もあります。

#大納言小豆どらやき #たい焼き
#あんドーナツ など



環境委員会より



生活クラブ
でんき



みんなでつくる、つかう、つなぐ

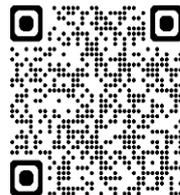
生活クラブ茨城の取手センターと牛久センターは、屋根にソーラーパネルが設置されています。

組合員と生産者がともに安心な食べものをつくっている生活クラブ。原料やつくり方について納得して利用したいという思いは、電気も同じです。電気もみんなで利用し育てていく消費材に変わりないと、2016年より再生可能エネルギーの電気の共同購入を開始。工事不要。コンセントの向こう側の電気を、「生活クラブでんき」にしませんか？

切り替えはカンタン！必要な手続きはすべて生活クラブエナジー（株）にお任せ クレジットカード払いOK

Q. 生活クラブでんきは安心なの？

A. もし電力調達が不足しても、地域の送配電事業者によって自動的に補給が行われるため電気の供給が止まることはありません。



←「生活クラブでんき」お問合せ・料金シミュレーション

※「生活クラブでんき」では、継続して利用し剰余が出た場合、利用した電気料金に応じて翌年度還元されます。今年度は還元されました！

たすけあい・福祉委員会より

2024年度生活クラブ茨城食糧支援活動の県央ブロック報告

2020年度から始まった生活クラブ茨城食糧支援活動。組合員カンパ1口500円を呼びかけ、集められたお金で茨城独自生産者からお米や、クッキー、冷凍しじみ、缶詰を購入して、地域の子ども食堂や福祉事業所へ寄付をしてきました。

今年度は、登録米とは別に食糧支援用に、単協全体でげんき米300袋分の作付け依頼を決定しました。2回のカンパで早くも361,000円（県央207口103,500円）が集まり、目標達成となりました。

県央ブロックでは、9団体に9月末から100袋の新米をお渡ししました。支援先4団体へは、私たちたすけあい委員会メンバーが直接お届けに伺い、支援している団体のボランティアやスタッフの方々にもお会いすることができました。例年この時期は、前年収穫の残ったお米を寄付する農家さんがいたり、フードバンクを通じてたくさんの方々からのお米が支援先に届いていたのに、今年は集まらずに困っていたところへの新米のお頂けでしたので、大変喜んでいただけました。

〈支援先〉 ①Cook ぼ〜の 10袋 ②NPO 法人子ども食堂れん 15袋 ③おおみや元気食堂 10袋
④ふうあいねっと 15袋 ⑤社会福祉法人はまぎくの会「ハートケアセンター」10袋
⑥障害者サービス事業所「かがやき」10袋 ⑦渡里みんなの食堂ハーモニー15袋
⑧おばら子どもの居場所 5袋 ⑨一般社団法人おかえりホーム 15袋

今年度はエッコロ制度の内容について、見直し・改正をする年です。エッコロガイドをご覧ください。実際にエッコロを使ってみて、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ッ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

エッ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

日中繋がりのやすい連絡先

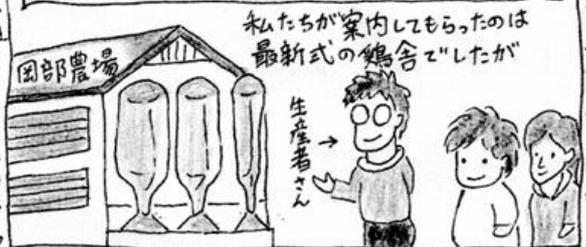
ご意見

生活クラブの消費材は
「ぜっはり」スゴかった!

Viva! 組合員

生活クラブたまご生産者のひとり「岡部農場」さんの鶏舎を見学しました。ここまできびしく親鶏の安心安全を管理しているのに、組合員の利用は鳥インフルエンザ前の7割までしか戻っていないそう...もったいない! ちゃんとたまごを食べてみましょう。

先月、生活クラブ連合消費委員会の活動で、「生活クラブたまご」の生産現場見学に行ってきました。



2024.10

つつく



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。

ワーカーズ・コレクティブ協議会 より

県央ブロック「働き方説明会」

あなたのちょっと空いた時間を生かして一緒に働きませんか? 「ワーカーズ・コレクティブ」は、皆で話し合って決めることを大事にしています。働く人が出資して経営して労働します。

県央ブロックのワーカーズ「にじのえびろん」と「はちどり」のお話を聞きますか?

日時: 2024年11月8日(金) 13:30~15:00

場所: 水戸センター

内容: ・ワーカーズ・コレクティブとは?

・県央ブロックのワーカーズの紹介

(にじのえびろん、はちどり) など

申し込み 090-8876-6587 (ワーカーズ・コレクティブ協議会 小泉)

地域くらぶ「古内茶・島家住宅くらぶ」より

黄門さまが広めた「古内茶」。秋の茶畑を散策しながら、10か所の会場を巡って、お茶や生産者たちとのお話を楽しみませんか?

2024年11月10日(日) 10時~15時

場所: 茨城県城里町古内地区

入場無料、雨天決行・荒天中止

