

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

2025年11月

日立市への配達が始まります

配達エリア: 鮎川学園通り&梅林通りより南側、
常磐自動車道より東側

～日立市限定紹介キャンペーン実施中～

日立市在住の知り合いの方がいたらぜひ紹介してください。

★エリアやキャンペーンについてのお問い合わせは、
水戸センター（029-291-8280）までお電話ください。

配送エリア外にもかかわらず、20年以上も生活クラブを続けている日立市在住の組合員さんは、東海村の班まで毎週消費材を取りに行くのは本当に大変です。でも辞めずに頑張れたのは、「消費材の品質の確かさ」とのこと。11月からの配達開始が待ち遠しいし、もっとたくさんの人に生活クラブの良さを知ってほしい。と意気込んでいます。

同じ思いの組合員さんたち、県央ブロック運営委員会メンバー、職員が定期的に集まって、試食会、地域イベントへの参加、ポスティングなどいろいろな活動のアイデアを出し合っています。

地域の組合員さんともっと知り合いたい！と、茶話会&試食会を計画中です。詳細は決まり次第チラシ等でお知らせしますので、お時間の合う方はぜひ参加してくださいね。



配送エリア内でチラシの新聞折込みを実施しました。嬉しいことに「折り込みチラシを見ました」という問い合わせから加入にもつながっています。今後も新聞折込みを実施する予定ですので、お知り合いの方にはそのこともあわせてお伝えください。

運営委員会より・消費材のコーナー

まだまだ暑い・・・それでも、冬は必ずやって来る！ということで、

「クリスマス・正月特別企画試食会」に参加しよう！

生活クラブの「クリスマス・正月特別企画消費材」は、年末でしか手に入らない「おたのしみ」消費材が目白押しです！ 実際のカatalog申し込みは 11 月に入ってからなのですが…いったいどんな美味しいモノがあるのか、ちょっと知りたくないですか？

そこで！今年も一足早く、試食会を 4 会場でやります。



会場：白方コミセン(東海村)	10月16日(木)10時～12時
笠間公民館(笠間市)	10月26日(日)1時半～3時半
水戸センター(水戸市)	10月30日(木)10時～12時
市毛コミセン(ひたちなか市)	10月31日(金)10時～12時

参加費：300 円

※紹介したいお知り合いがいたら、ぜひ一緒に！

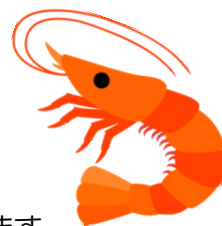


今年の試食メニュー 「これ好き！トマトチーズソーセージ」(クリスマス用)

「日本の米育ち金華豚ロースステーキ」(クリスマス用)

「ふっくら国産穴子の八幡巻」(お正月用)

「苺のホワイトクリスマスチーズケーキ」(デザート)



さらに！「エコシュリンプむき身」を使った「海老のオイルパスタ」も紹介します。

9/22～配布された試食会チラシをご確認のうえ、都合の良い開催日の会場を選び、参加申し込みをしてください。たくさんのご来場をお待ちしています！

運営委員会より：環境だより

食のつぎはでんきを選ぼう！

～生活クラブでんきが始まって 10 年～



生活クラブ
でんき

電源は再生可能エネルギーの割合が 9 割以上です。この電源は、発電時に温室効果ガスをほとんど排出せず、地球温暖化対策に繋がります。私たちの選択で、**《未来が変わる 始めようお家のでんき選び！》**

最近生活クラブでんきに切り替えた方から、明細書がスッキリ分かりやすい！という感想が印象的でした。

でんき学習会参加者からは、「学習会に初めて参しました。既に生活クラブでんきに加入している方も参加していて、生活クラブでんきにして良かったことを聞いたのは為になりました。当日その場にいた担当の方から、より専門的なお話しをもっと聞きたかった。」との感想を寄せてもらいました。

たすけあい・福祉委員会より



生活クラブ独自のおたがいさまのたすけあいのしくみエコロ制度。

組合員同士で助けたり助けられたりしながら、日々の生活を少しでも快適に過ごせたらいいですね。

先月エコロ制度のしくみについてのリーフレットとケア者登録募集チラシを配布しました。

空き時間を利用してエコロケアに参加してみませんか？ 登録用紙に記入後配達便で提出してください。

※以前ケア者登録している方へも、再度提出をお願いしています。お手数ですがよろしくお願いします。

せっけん類プレゼント 継続中！

生活クラブ茨城では、石けんの良さを知ってもらおうと、妊婦さん、1 歳未満のお子さんのいる方に、「固型せっけん・洗濯用液体せっけん・台所用液体せっけんオレンジ」をプレゼントしています。使ってみてみなさんから「子どもや自分の手荒れが良くなった」「液体なので洗濯に使いやすかった」などの感想が寄せられています。

是非この機会にせっけんを使ってみませんか？

お申し込みは下の二次元コードまたは水戸センターへお電話ください。



9月23日の秋分の日を迎えると、日は短くなり、空は高くなるなど秋の気配を感じますね。それと同時に
お天気や気温も変わりやすく、めまいなどの不調を感じやすい時季でもあります。めまいにもタイプがあり
ますので、体調に合わせた食材を選んでみて下さい。立ってられないような激しいめまい、少し休んで
も改善しないめまいの場合には、早めに受診しましょう。

地域くらぶ薬膳の会代表 国際中医薬膳師 薬剤師 佐野安希子

【めまいのタイプ 主な症状、おすすめ食材】

●のぼせ、ほてりタイプ

症状：めまい、耳鳴り、イライラ、顔や目が赤い
食材：白菜、大根、苦瓜、きゅうり、トマト、茄子、
梨、キウイフルーツ、豆腐、緑茶

●慢性疾患、慢性疲労、老化タイプ

症状：めまい、耳鳴り、元気がない、不眠、夢をよく見る、
健忘、足腰が弱い
食材：黒豆、黒ごま、くるみ、卵、豚肉、豚レバー、牡蠣、
イカ、タコ、ホタテ、海老、ぶどう、ライチ

●冷ます力不足タイプ

症状：めまい、午後に体調が悪い、耳鳴り、目や口の渇き、
肌の乾燥、足腰のだるさ、寝汗
食材：セロリ、トマト、食用菊、黒ごま、ホタテ、カニ、
イカ、ハマグリ、牡蠣

●気血不足タイプ

症状：朝起きられない、疲労感、
やる気が出ない
食材：穀類、肉類、レバー、イカ、にんじん、
ほうれん草、小松菜、しいも、
じゃがいも、しいたけ、栗、落花生、
ライチ、ぶどう、蜂蜜

●血行不良タイプ

症状：めまい、頭痛、しびれ
食材：マッシュルーム、玉ねぎ、レモン、
みかん、みかんの皮、オレンジ

●体のむくみタイプ

症状：めまい、頭が重い、むくみ、吐き気、
水太り、食欲不振
食材：大根、冬瓜、白菜、しょうが、しそ、
海藻、クラゲ

地域くらぶ「オーガニック給食 推進準備室@ひたちなか」より



生活クラブ茨城 地域くらぶ
「オーガニック給食」
推進準備室@ひたちなか
2025年9月、発足しました！
「オーガニック給食っていいよね！」
と思ったことのある人、集まろ～！
私たちは、ひたちなか市を拠点に、オーガニック給食
を目指し、学習会や農家さん・行政とのやりとり等、
できることから、楽しく始めています。
ひたちなか市だけでなく、周辺地域の方、もっと
遠くの方でも、興味があれば大歓迎です！
一緒にワクワクする活動、始めてみませんか？
公式LINEでお気軽にお問い合わせください



「たすけあいワーカーズ・コレクティブ はちどり」より

学習会『介護保険制度とは』開催

介護保険制度について、実際に現場で相談を受けてい
る方を講師にお招きし、お話を伺います。

ひたちなか・東海の組合員へは案内チラシを配布して
いますが、他の地域の方も参加できます。この機会に
ぜひ、私たちと一緒に、介護保険制度について学び、
考えましょう。

日 時：10月25日(土) 10時～11時半

場 所：ひたちなか市総合福祉センター（ひたちな
か市西大島3丁目16-1） 2階中会議室

講 師：ひたちなか市「西部地域包括支援センター
（お年寄りセンター）」職員

参加費：無料

申込み：「はちどり」へお電話ください。

TEL: 090 - 7235 - 8843 (折り返しお電話します)

★ひたちなか・東海の方はチラシの申込書にてご提出
ください





2025.9

つつく

たすけあいホットライン

☎070-3937-5004

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時



エコロについて、生活クラブについて、身の回りのちょっと困ったわ!などがあったらお気軽にお電話ください。



生活クラブ茨城
ホームページ



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。

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。

生活クラブ茨城
X



公式アカウント
@seikatsu_ibarak

農産物の欠品情報・消費材料情報・各地で開催するイベント等についてつづやいています。

フォロー&チェック

よろしくお願いします。

....

地域くらぶ「本の会 パッペル」より

第1回本の会を開催します。初回のテーマは「私の好きな本」。純文学、ラノベ、ミステリー、漫画、人文・社会・自然科学、画集や絵本 etc. どんなところが好きなのか、おすすめなのかを教えてください。堅苦しい勉強会ではなく、本をおやつに日常のいろいろをおしゃべりしてつづる会になったらうれしいです。本好きでも最近なかなか読書時間が取れないという方こそ（実は主催者がそうです）ぜひご参加を。毎回、本屋大賞・芥川賞などを受賞した話題本（県立図書館で予約待ち40人の本も！）を展示するので試読できます。開催場所はシェアベース migiwa、水戸市・ひたちなか市のコミセンなどを予定しています。

今回の migiwa は私設図書館（ライブリースペース）のあるユニークな交流施設です。

日 時：10月15日(水) 10時～12時

場 所：シェアハウス migiwa （駐車場有）

（水戸市上水戸4丁目3-1）

(<https://migiwa-mito.com/>)

申し込み締め切り：10月8日(水)

★人数把握のため、メールか電話で連絡をお願いします。

メール：pappel@wind.kokage.cc

電 話：090-7317-5488 大久保

♪登録メンバーを募集中。メアドを登録したメンバーには開催のお知らせが毎回メールで届きます。

展示した本屋大賞本や芥川賞本などを貸し出しします