

《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。

待ちに待った日立市配送が11月から始まります。ある冊子から、「日本一基準の厳しい生協」と知り、運営委員の方がエリア外の我家を訪ねてくれて早25年が経ちました。

片道30分程の那珂市まで20年、片道20分の東海に5年、消費材を取りに通いました。いつしか年金を受給する歳になり、免許証返納までには日立市で個配が始まる事を夢みていました。

昨年からは運営委員になり、様々なイベントに参加しました。沢山の出会いがあり、徐々に日立市の加入者が増えて行きました。その方々の思いも力となり、日立市配送が夢ではなく実現となる日が来ました。これは、センター職員、他地域の組合員の応援が無ければ、決して実現しなかったものと感じています。皆様に心から感謝すると共に、今後も更に加入者が増えていくように、引き続き生活クラブを広めていきたいと思っています。職員の皆様、組合員の皆様、本当にありがとうございました。そして、これからも宜しくお願い致します。

「地域くらぶ ひたち」代表 鯉淵悦子

先日、日立市在住の組合員と一緒に消費材の試食会を行いました。初めて食べる消費材の数々に「とてもおいしい!」との声が続出。その日のうちに加入した人もいました。運営委員会メンバーにも手伝ってもらい、大変でしたが楽しい会になりました。これからもこのような試食会を開催していきます。消費材のおいしさを実感して加入してもらえたらうれしいです。



鯉淵さん

まもなく締め切りです！「げんき米」予約登録用紙の提出

25 年産「げんき米」新米が届き始めています。有機肥料にこだわり、市販の特別栽培米よりもさらに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る価値の高いお米です。

さて、来年の秋収穫予定の「**26 年産げんき米**」予約登録は、**10月末まで**です

お米が手元に届くのは 1 年も先のことなのに…と思うかもしれませんが、「げんき米」は一般に流通しているお米と違って栽培に高度な技術が必要となるため、生活クラブ茨城から 2 月中に「これだけの量のげんき米を作ってください」と生産者にお願いしなければなりません。そこで今この時期に「私たちが必要とする」数量を集約するのです。

昨年「25 年産げんき米」を登録した人で「来年も同じ頻度サイクルで配達してほしい」と希望なら「**自動登録**」も選べます。カンタンに済んでよいですね！もちろん変更もできますのでその場合変更箇所を明記の上、提出を忘れないようお願いいたします。未提出だと自動で同サイクル予約になってしまいます。予約登録締め切り後は、あとから「やっぱりもっとほしかったわ」の追加依頼はできません。

予約登録のキャンセルもできませんが、2 週間前までにセンターへ連絡すれば配達日を遅らせることはできますので、配達予定日に旅行などのお出かけが重なってしまった場合でも安心ですよ。



「2026 年度産げんき米」予約登録用紙の提出がまだの人、急ぎましょう！

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

〈生活クラブでんきを使っている組合員にインタビューしました〉

東京電力から一昨年他の電気会社に乗り換えましたが、お得感が得られず、請求書を見るたびスッキリしないでしたので、今回思いきって生活クラブでんきに変えました。

生活クラブでんきの請求書は、分かりやすく納得出来ています。

電気料金も、トータル金額を使用 kwh で計算すると安定していると感じています。

やはり原子力を使わないところが、何よりです。

M.Y.

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、妊娠さん、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。使ってみたまなさんから「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。



スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…

ようやく涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。みなさんは、秋をどのように楽しんでいますか？

乾いた冷たい風が吹き始める 10 月。乾燥を嫌う肺に関連する鼻、皮膚、大腸などがダメージを受けやすい季節です。

マスクは感染を防ぐだけでなく、鼻や喉が渇くのを抑えるので、秋から冬に使うと風邪予防効果が高まります。お肌はたっぷりとクリームやローションで保湿を。秋に旬を迎える野菜や果物は身体に潤いを与えるものがたくさんあります。調理方法は何でも OK。喉の調子が悪いときに蜂蜜をなめる。乾いた咳が出る時に梨を食べるなど、簡単でよいのです。食材の持つ力を利用して健康で充実した秋を楽しんでください。

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



《秋の食材紹介》



(芋類) お腹の働きを整えてエネルギーを高める。便通改善。山芋は腎を高める効果が期待でき、漢方薬にも使われている。

(きのこ類) 免疫力を高める。食物繊維が豊富で便通を改善する効果も

(れんこん) 美肌、血液サラサラ効果。喉を潤し咳や痰を鎮める。

(かぶ) 冷えの改善、消化促進、精神安定効果。咳や痰を抑える。

(にんじん) 血を補い、貧血や冷え、目の調子を改善。

(くるみ、松の実、落花生) 身体に潤いを与え、美肌効果や便秘改善が。くるみはアンチエイジング効果があり、腰痛予防にも。

(栗) お腹の働きを整えエネルギーを高める。身体を温め、老化予防がある。

(銀杏) 肺に潤いを与え、咳を鎮める。

(梨、柿) 身体を潤し、余分な熱を取り除くので、喉の痛みや咳などに。乾燥肌にも。



たすけあい・福祉委員会より



ライフプラン講座「早めに考えるリタイアメントプラン」開催 ～マネープランについて考えよう！～

働き方が多様になり、リタイアの時期が 65 歳以降という方も増えています。一方、平均寿命は延びており、リタイア後のセカンドライフをどう過ごすか、その時期のお金をどう用意していくかを早めに考えておくことが大切です。退職金や年金の受け取り方なども知っておくと役に立ちます。老後資金の準備に活用できる iDeCo や NISA もご紹介します。申し込み方法など詳細は後日配布の展示即売会チラシまたは生活クラブ茨城ホームページをご覧ください。

日 時：11 月 22 日 10 時～11 時 30 分

場 所：水戸センター2階 調理室（水戸市元石川町302-12）

ファイバーリサイクル実行委員会より



ちょっと待って!! 洋服やバッグを捨ててしまうその前に
ファイバーリサイクル活動に提供できるか確認しましょう



★2025 年度第 2 回のファイバーリサイクル活動お知らせ★

衣類提供期間 11 月 17 日(月)～11 月 23 日(日) ※22 日、23 日は展示即売会開催

仕分け日 11 月 25 日(火) 10 時～12 時

提供方法 水戸センターに持ち込む、またはエコロを利用して代わりに持ち込んでもらう

*どんなものが提供できるのか迷ったらぜひ一度衣類の仕分けにご参加ください。

*詳細は 10 月 27 日(月)～配付のニュースをご覧ください。



水戸センターは

フードバンク茨城に協力しています

展示即売会開催中も提供を受け付けています
ので、生活困窮者のための食品提供にご協力
ください。よろしくお願いします。

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。

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。

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。

水戸センター展示即売会開催の お知らせ

開催日時: 11月22日(土) 10時～16時

23日(日) 10時～15時

開催場所: 生活クラブ茨城水戸センター

(水戸市元石川町 302-12)

22日限定のマルシェでは、新鮮&お手
ごろ価格で「丸エビ倶楽部」の野菜を販売
します。ぜひ足を運んでみてくださいね。

詳細は後日配布されるチラシまたは
ホームページをご覧ください。