

《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

ついに！！日立市まで生活クラブの配送エリアが広がります。

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

配達開始：11月1回配達分から（注文書は10月3回に配布）

生活クラブは、共同購入運動の推進や仕組みを作り、その共感者（組合員）を増やすことで市場課題や環境問題、また暮らしの様々な問題を解決してきました。それはこれからも変わりません。



日立市限定の紹介キャンペーンを後日実施しますので、日立市在住のお知り合いがいたらぜひご紹介ください。

エリア外の方も、エリア内に班を結成してそこまで取りに来てもらう。エリア内の方とペア配送になることもできます。

エコロに加入すると、ストッカー代が補助されます。（詳細はエコロガイドをご覧ください）

《ライフスタイルに合わせた配送形態が選べます》

班配送：3人から始められます。4人以上になると消費材代金の4%割引があります（対象外有）荷受けの方のおうちに、班の全員分が配達されます。班の方は荷受け場所まで取りに行きます。ストッカーの準備をお願いします。個別システム手数料はかかりません。

個別配送：お宅に直接配達されます。ストッカーの準備をお願いします。
毎週の注文が3,000円未満（税別）の場合、個別システム手数料200円（税別）がかかります。

ペア配送：ペアになり、どちらかのお宅に配達されます。ストッカーの準備をお願いします。
4%割引対象外。システム手数料はかかりません。

日立市在住の組合員さんたちを中心に「地域くらぶ」を立ち上げ、仲間づくり（拡大）のための活動をいろいろと計画中です。

大甕駅周辺でのキャラバン、組合員さんが働くこだわりパン屋さんでのキャラバン、おおみかまつり、おおみか交流センター文化祭への参加、個別訪問、ポスティング などなど…

日立市在住の組合員さん！ 地域くらぶに参加するもよし、紹介をどんどん出すもよし、イベントのお手伝いをしていただくのもよし。日立市への配達開始に向けて一緒に活動しませんか？

「やってみたいわ」という方は水戸センターまでご連絡ください。お待ちしております。

みんなでパクパク ACTION 夏バテ予防にも…やっぱり牛乳です！

今年は6月から「真夏日」が登場するなど、この先さらに暑さが心配ですね。

そこで！のどが乾いたら清涼飲料水ではなく牛乳を飲みましょう。推しの理由は、

- ①水分だけでなくミネラル分も含まれており、体内の水分バランスを整えられる。
- ②体のエネルギー源となるタンパク質や疲労回復を助けるビタミンB群が豊富。
- ③運動後に飲むと血流量が増加することにより、熱中症予防に効果的。

などです。

一般市場に出回っているいわゆる「超高温殺菌牛乳」と比べて、生活クラブの消費材「72℃ 15秒殺菌」パステライズド牛乳は加熱による栄養素の変性が少ないため、より効果が期待できます。この暑さ、ぜひ消費材の牛乳を飲んで乗り切りましょう！

今一度、確認！

びん牛乳の「キャップ」と「サイドスコア」は回収され、ごみ袋にリサイクルされます。ゴミとして捨てないでください！次回配達で空きびんを返却するとき、5～6回分をまとめ、袋などに入れて配達荷受けのわかる場所に出しておいてください。

※びんにキャップをした状態で返却すると、特に夏場はビンの中でカビが発生することがあります。1回でもカビが発生するとリユースできなくなるので、絶対にやめてくださいね！



運営委員会より・環境だより

食のつぎは電気を選ぼう！

私たちが大切にしている食と同様に、電気も人や環境に配慮したものを選びたい！という多くの組合員の思いから、東日本大震災後、電力の自由化が始まった2016年から〈生活クラブでんき〉はスタートしました。

10周年を迎える〈生活クラブでんき〉は、東日本大震災被災地の福島県会津地域や、生活クラブの生産者が多くいる山形県庄内地域などの発電所で、再生可能エネルギーの電気をつくり、組合員に供給しています。さらに地域社会への還元など、地域活性化の応援もしています。

《生活クラブでんきの魅力》

- *電源の9割以上が再生可能エネルギーの発電所から。
- 供給の安定性は他の電力会社と同じです
- *料金は上がりません
- *マンションやアパートでも切り替えができます！
- *切り替えに費用はかかりません
- *電気料金が戻ってくる(割り戻し)ことがあります！



生活クラブ
でんき

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。



でんきの省エネ講座&つどい

※3センターをオンラインでつないで行います。

日時:2025年8月2日(土) 10:00~12:00 会場:水戸センター(オンライン参加)

10:00~11:30 我が家のでんきの健康診断(アンペアダウンゲーム)や、生活クラブでんきにスイッチングした組合員のお話し。

11:30~12:30 各センターで茶話会 会場で加入手続きができます。※現在使っている電力会社のお客番号が必要です。これがあれば手続きは簡単です

参加申込み:水戸センター ☎029-291-8280

7千薬膳教室

薬膳料理教室、にぎやかに開催しました！

久しぶりの水戸センターでの調理実習、働く女性が増えた昨今、何人集まるのか不安でしたが、地域くらぶ「薬膳の会」のメンバーやブロック運営委員含め、20名参加で無事終了。レシピと材料はこちらで用意しましたが、当日は、みなさんどんどん調理を進めてくださり、7品のお料理が2時間足らずで完成。生活クラブ組合員のみなさんの行動力、さすがです。至らない点もたくさんありましたが、参加者のみなさまはじめ運営委員、事務局のみなさまのご協力で開催できたこと、この場をお借りして御礼申し上げます。今回好評でしたので、次回の料理教室を、半年後の1月開催を目指して、準備を進めたいと思います。お楽しみに。さて今回は、料理教室で作ったお料理のレシピのうち、ご家庭で簡単にできるものをご紹介します。

地域くらぶ薬膳の会代表 薬剤師 佐野安希子

【夏のスパイシー塩豚】

（材料）豚モモブロック肉 675g、漬け込み液（水 350mL、真塩 24.5g、素精糖 17.5g、八角 1個、花椒大さじ1、クローブ大さじ1）、しょうがひとかけ、長ネギ 1本、黒こしょう・ごま油各適量、昆布だし1L（昆布 15g、水 1L）

（下準備）鍋に漬け込み液の材料を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。そのまま置いて完全に冷ます。

（作り方）1、豚肉を半分に切り、表面を数か所フォークで刺す。

2、1を漬け込み液に漬け、冷蔵庫で24時間以上置く。

3、小さめの鍋に昆布だし1L以上、青ネギの青い部分、しょうがの皮、2の豚肉を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にする。約40分ゆでる。粗熱がとれたら薄くスライスし、白髪ねぎをのせ、ごま油と黒こしょうを振る。

【昆布と西瓜翠皮のスープ】

（材料）西瓜の白い部分、しょうがの千切り、昆布（だしをとった後のもの）、スパイシー塩豚のゆで汁

（作り方）塩豚のゆで汁の具材を除き、あくを除く。西瓜の白い部分、だしを取った後の昆布を一口大に切り、スープで5分程度煮る。しょうがの千切りを乗せる。



【西瓜トマトジュース】

（材料）西瓜 100g、トマト 100g

（作り方）西瓜は果肉を取り出し、種を除く。トマトは熱湯をかけ皮をむき、各材料をミキサーにかける。 ※トマトは、無塩 100% トマトジュースでも OK

たすけあい・福祉委員会より

2週間なんて待ってられない！ ～「たすけあいカフェ」が開催しやすくなりました～

生活クラブ茨城ではより使いやすいエッコロ制度を目指して、組合員から意見・要望を出してもらい、2025年度制度改正を行いました。

県央ブロックでは、たすけあいのしくみ「エッコロ制度」を使って組合員さんの困りごとを解決したり、エッコロの使い方などを広く知ってもらうため、「たすけあいカフェ」の開催を呼びかけています。

旧制度では、「たすけあいカフェ」開催の申請は2週間前までだったのですが、ある組合員さんから「困ったことが起きたので解決のために至急「たすけあいカフェ」を開きたいのに、申請が2週間前までなんて実用的じゃないわ」という意見がありました。そこで県央ブロックたすけあい・福祉委員会で話し合い、この意見を単協たすけあい福祉委会に出し、そこでさらに話し合って改正を決定。「開催2週間前までに申請」という一文の削除が総代会で可決されました。「たすけあいカフェ」開催についての詳細は2025年度版エッコロガイド6ページに記載されていますので、ご一読ください。

開催しやすくなった「たすけあいカフェ」。それでもやっぱりわかりにくいと思ったら、気軽にたすけあいホットラインにご相談ください。

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



エッコロについて、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。



地域くらぶ「未来への風いちから」より

不要になったペット用品をください！

東海村で猫（飼い猫以外）の集団不妊手術をしています。ペットシーツ、ペットフード、ペーパータオル、消毒液をたくさん必要としています。寄付していただける方は水戸センターまでご一報ください。折り返し地域くらぶメンバーよりご連絡いたします。

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！
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。

地域くらぶ「原発問題を考える会」より

原発事故 避難はどうなる？

一県政出前講座で広域避難計画に

ついて知る(第3弾)ー

日時：8月31日(日) 13:30~16:30

場所：水戸生涯学習センター(三の丸 旧県庁庁舎)

大会議室

参加費：無料 (水戸市民以外も参加できます)

東海第2原発事故が発生！広範な地域に放射能拡散！そんな緊急事態のときに、わたしたち水戸市民はどう行動すればいいのでしょうか。「避難の連絡はスマホに来る？」「車で避難できる？大渋滞でしょ？」「子どもにヨウ素剤って必要？どこでもらえる？」「自宅で介護している高齢の親と一緒に避難できる？」「ペットは連れていける？」「でも水戸市民は屋内退避って話も…逃げちゃいけないの？」「町内会から避難物資をもらえろ？」いろいろな疑問を行政の担当職員に直接聞いてみましょう。(前半に茨城県原子力安全対策課から広域避難についての説明があります) 詳しいプログラムは後日配布するチラシをご覧ください。

共催：広域避難計画を考える県民の会、いばらき未来会議、生活クラブ県央ブロック地域くらぶ「原発問題を考える会」