生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
2026年8月24日号
No.747

イベント情報＆お知らせ

県央ブロックニュース

県央B７月組合員数		
水戸	：	909
ひたちなか	：	465
笠間	：	127
那珂	：	102
東海	：	71
日立	：	69
その他	：	126
合計		1,869

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

秋の紹介キャンペーンが始まります！

９月～12 月にかけての〈**おともだち紹介キャンペーン**〉。ちょっとフライングなんですがキャンペーンで使えるアイテムの一部をお知らせしちゃいます！

みなさんのご自宅や、おともだちと集まる場などで、まずは消費材を食べてもらうのってどうですか？　そこで、

★おうち de カフェ　なんてどうでしょう

まだ組合員でない方も入れて３人以上集まれば開催できます。その時使った消費材代を上限 1,000 円まで補助。事前に「おうち de カフェ開催申込書」やチラシの二次元コードから申し込んで、開催後に「報告書＆補助申請書」と使った消費材の引き落とし通知書のコピーをセンターに提出すれば、後日共同購入代金と相殺されます。

食べてもらって「消費材美味しいね」なんてお声をいただいたら、

★選べるおいしさ実感セット(仮称)をぜひおすすめしてください。

下のセットからお好きな１セットを、紹介したい方に無料でプレゼントします

- 「素材を楽しむセット（トマトケチャップ&スクリューマカロニ)」
- 「安心冷凍おかずセット（チキンナゲット＆餃子)」
- 「旨味実感セット（ポークウィンナー＆生乳 100%ヨーグルト」

もちろん、

★紹介してくれた方にもプレゼント。今回は**「国産六穀クラッカー」**です。

８月下旬頃から、いろいろな紹介キャンペーンについてのチラシがお手元に届きます。

ぜひこの秋、おともだち・お知り合いの方を紹介してくださいね。

消費材の原材料表示を見ると、添加物を表示する「／（スラッシュ)」の無い物がほとんど。それをお友達にも確認してもらって、消費材の安全性をアピールしよう！！

生活クラブ茨城
ホームページ

生活クラブ茨城
X

運営委員会より：消費材のコーナー

いま一度、確認！ 予約「あっぱれ・はればれ野菜4点セット」の

あっぱれ・はればれ野菜って、他の野菜と何がちがうの？

生活クラブでは扱うすべての農産物に対し、使用する化学合成肥料/農薬に「安全自主基準」をもうけており、安全性に問題があると見なされる農薬については「削減指定農薬」とし、提携生産者に削減の努力を求めています。とりわけ**「あっぱれ・はればれ野菜」は徹底した農薬削減栽培農産物で安全性が高く、人気の消費材**農産物です。

あっぱれ野菜

【栽培期間中、化学合成肥料/農薬を使用していません】

※「栽培期間中」とは、畑に種をまく、もしくは苗を植え付けてから収穫するまでの期間です。

はればれ野菜

【栽培期間中、化学合成肥料/農薬の使用を極力抑えています】

※生活クラブ基準「削減指定農薬」を使用せず、かつその農産物の一般慣行栽培と比べて化学合成肥料/農薬使用回数を半分以下とするレベルです。

結論！ 一般市販農産物との一番の違いは、

「生活クラブでは扱うすべての農産物の栽培方法(肥料と農薬成分/使用回数)**を把握している」**ことです。これって生産者との信頼関係があるからこそ実現できるのです！

運営委員会より：環境だより

リユースびん(Rびん)はこまめに戻しましょう

「Rびん回収率UPキャンペーン」が終わり、当選者には配達便でプレゼントを届けています。ご協力ありがとうございました。

ところで、夏場のRびんの保管にはちょっとした危険があるんです。びんを洗って保管するとき、中に水分が残っていると保管状況によってはカビが生えることがあります。１回でもカビの生えたRびんは、再利用することができません。どんなに丁寧にカビを落としても、ほんの少しでもカビが残っていたら生乳などの腐敗につながるからです。

空きびんが出たら、なるべく早く配達便での回収にご協力ください。

はじめまして 「地域くらぶ水戸(仮)」です

「地域くらぶ水戸（仮）」は、美味しいもの（生活クラブの消費材）を食べながら、仲間づくり・地域づくりを目指して、７月に立ち上がった、出来たてほやほやの地域くらぶです。

今回、石けんプレゼント対象者（子育て世帯）向けの講座を企画しました。

組合員でない方も参加できますので、お誘い合わせてご参加ください。　※対象者には別途チラシを配布します

日時：9月１７日(木)　１０：００～１１：３０

場所：水戸市桜川市民センター

講座名：「せっけん」使ってみませんか？

講師：岡野妙子さん

参加費：無料（お茶とお菓子付き）

参加希望者、お問い合わせは

水戸センター（029-291-8280）まで

せっけん類プレゼント中

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対象に、 **「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 ント中。是非この機会使ってみませんか？

お申し込みは右の二次元コードまたは水戸センターまでお電話ください。

プチ薬膳教室

水毒解消メニュー

日本の夏は高温多湿ですが、今年は湿度の高さが気になります。むくみ、頭や身体が重だるい、ふわふわするめまい、食欲が出ない、やる気が起きない、ジュクジュクした湿疹などは、この多湿の環境による水毒かもしれません。
お天気に影響されやすい方は、雨でだるい日の食事作りは大変ですよね。
そんな日におすすめの、消費材を使った簡単お助けメニューをご紹介します。

〈主食〉枝豆とうもろこしご飯（冷凍むき枝豆、冷凍ホールカーネルコーン）

- 冷凍のままの枝豆とコーンを入れて炊飯。米１合にそれぞれ約 30g ずつ。炊いたごはんに、冷凍のままさっと茹でた枝豆とコーンを混ぜても。
- とうもろこし、枝豆とも体内の水の巡りを改善します。お好みでごま塩を振って。

〈汁物〉もやしと卵の味噌汁

- ２人分でもやし 100g、卵２個。卵は１個ずつ割り入れてポーチドエッグ風に。
- もやしは豆もやしがおすすめ。卵はもちろん生活クラブの卵を。エサにもこだわって育てられた純国産鶏種の鶏の卵です。
- もやしは身体の余分な熱を冷まし、体内の水の巡りを改善させる夏におすすめの食材です。栄養価の高い卵を合わせて。

〈主菜〉梅しそ鶏つくね天（冷凍）

- レンジで温めるだけ
- 疲労回復、食欲不振などを改善させる鶏肉に胃腸を整える梅干しとしそが合わさりグッド！
- 付け合わせは、身体の熱を冷ますレタスとミニトマトを。包丁を使わずにすみます。

〈副菜〉太もずく/石垣島の味付太もずく

- もずくは身体の熱を冷まし、余分な水分を除きます。甘酸っぱい味が食欲を出し消化を助けます。

〈デザート〉まめかん

- 国産天草を使用した寒天に、沖縄産黒糖を使った黒密、北海道産赤えんどう豆をセット。
- 寒天、赤えんどう豆とも身体の余分な熱を冷まし、水分代謝を改善させます。

乾いた冷たい秋風が吹くまでは使えるメニューです。ぜひ、食材を常備しておきましょう。

国際中医薬膳師、薬剤師　佐野　安希子

たすけあい・福祉委員会より

「ライフプラン講座」を受講して

7/5（日）に開催した**ライフプラン講座「パートタイムで働く時の社会保険と税金」**は、扶養内で働く人や、年金を受け取りながら仕事を！と考えている人にとってはタイムリーな内容でした。
社会状況の変化に伴い、結婚・出産・子育て・介護のピークがだんだん遅くなっているので、ライフプランを考えるためにも、自分と家族のイベント表を作成して、お金を使うピークを先ずは考えることが大事であることがわかりました。そして、働く時の手取り収入を考えて、扶養内で働くのか、社会保険に加入するのか等、自分自身で決められるように、税金についてももっと詳しく知る必要があると感じました。
参加者からは、ライフプラン講座で「税金の話」を聞きたい。とか、「年金について」も知りたい。との意見がありました。ライフプラン講座は、夜のオンライン講座も出来るそうなので、それも含めて、次回以降の講座を考えたいと思います。また、コミセン等身近な施設での開催も人数がまとまれば出来ますので、「**たすけあいホットライン**」にご相談ください。

・・・

地域くらぶ「本の会　パッペル」より

第6回本の会のお知らせ

日時：９月２６日(土)　１３時～１５時
場所：シェアベース migawa
（水戸市上水戸４丁目３－１）
https://migawa-mito.com
テーマ：「一押しの本」
「私の好きな本」「最近読んだ本」
「元気が出る本」は常時
持ち物：紹介したい本を１～数冊（無くてもOK）
申込締め切り：９月１９日(土)
１回のみの参加も、見学も歓迎。気軽にご参加ください。
★参加希望の方は下記に連絡してください。
メール　pappeln03@gmail.com
☎　090-7317-5488　（大久保）

～前回話題になった本より～
テーマ「涼しくなる本」　もともとは怪談系を想定していたのですが、当日はリアルに怖い本がたくさん集まりました。人身・臓器売買、製薬業界、ワクチン、子どもが直面させられた戦争、そして古文書がらみのホラーミステリーも。関連映画も挙がり、多彩な本で視線は多様。社会問題系の話題でも、皆が生活クラブ組合員のためか安心して話ができる気がします。下記は「私の好きな本」「環境・経済・社会」も含めて参加者７人からのおすすめ本。

「少年Ｈ」妹尾河童、「富士日記」武田百合子、「９１歳５か月　いま想うあの人　あのこと」岸恵子、「臓器農場」帚木蓬生、「闇の子供たち」梁石日、「マスクを捨てよ、町へ出よう」井上正康/松田学、「ビッグファーマ製薬会社の真実」マーシャ・エンジェル、「私たちは売りたくない！」チームＫ、「富士山」平野敬一郎、「昭和二十年夏　子供たちが見た戦争」梯久美子、「まほり」富田大介、「QED 神鹿の棺」高田崇史、「人麻呂の運命」吉田武彦

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。