

《問い合わせ・申し込み》 水戸センター TEL029-291-8280 FAX 029-291-8281

クリスマス・お正月用消費材(年末年始企画品) 試食会のお知らせ

いつもの消費材生産者が、クリスマス・お正月用に作った消費材のうち、特にお勧めしたいアイテムを選んでみました。

下の5会場での開催です。全会場同じメニューなので、どこに参加してもOK！

みなさんのご都合に合わせてぜひご参加ください。

組合員でない方との参加も大歓迎です、お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

全会場共通 参加費：300円

託児：無し（お子さんも一緒に参加できます）※市毛コミセンのみ有り



ひたちなか会場

日時：10月8日(木) 10時～12時

場所：佐野コミュニティセンター

申し込み締め切り：10月2日(金)



水戸会場

日時：10月22日(木) 13:30～15:30

場所：水戸センター

申し込み締め切り：10月16日(金)



日立会場

日時：10月24日(土) 11時～14時

場所：大みか交流センター

申し込み締め切り：10月16日(金)



笠間会場

日時：10月25日(日) 13時～15時

場所：地域交流センターみなみ

(みなみ公民館)

申し込み締め切り：10月21日(水)



ひたちなか会場

日時：10月27日(火) 10時～12時

場所：市毛コミュニティセンター

託児：有（お子さんの飲み物等はご持参ください）

申し込み締め切り：10月21日(水)



試食会申し込み用
二次元コード

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

やいます!

県央ブロック「消費チーム」スタートアップ集会

9月29日(火) 水戸センター 10:00~11:30

9/7~配布のチラシをご覧になりましたか? ついに「県央ブロック消費チーム」が発足します! …ところで「消費チーム」って、なにやるの?

ひとことでまとめるとするならば、消費材の良さをさらに深掘りし、まだ利用したことが無い組合員に向けて発信するチームでしょうか。具体的には生産者交流会や試食会・料理講習会などの組み立てと事前準備、当日のお手伝いなどが考えられます。

とはいうものの、どんな感じで活動を進めていくのかはまだ白紙の状態です。まずはこの「スタートアップ集会」に来てもらって一緒にお茶菓子をつまみながら、これからのことをみんなで考えていきましょう。



…ところで、おしらせをもう1件! まだちょっと先になりますが、

「鶏卵学習会」が 10月16日(金)水戸センター 10:00~11:30

の予定で開催されます。こちらは生産者の「生活クラブたまご」と水戸センターをオンラインでつないで視聴する形になります。終了後には消費材「温泉たまご」のTKG(卵かけごはん)と手作りプリンの試食付き!(参加費200円) 詳しくは事前に配布されるチラシを確認してくださいね。

どちらも大勢の参加をお待ちしていま〜す!

運営委員会より:環境だより

せっけん生活始めませんか?

洗濯用液体せっけんサンプルプレゼント 企画実施中

生活クラブでは、環境への負荷が少ないせっけん類の利用を勧めています。消費材のせっけん類は、あらゆる用途に使えるように種類も豊富です。

これからせっけんデビューをしたいと思っている方、まずは「洗濯用液体せっけん」にチャレンジしてみませんか?

サンプル申し込みチラシは9月7日の週に配布済みですが、お手元にない方は水戸センターにお問い合わせください。

せっけんのある暮らし、応援します!

参加申し込みは配布済みのチラシまたは水戸センターに直接お電話ください。

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、3回シリーズで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、お誘い合わせでご参加ください。

(済) 第1回 9月17日(木) 10:00~11:30

講座名:「せっけん」使ってみませんか?

講師:岡野妙子さん

今後の予定:どちらも講師は平野淑江さん

第2回 日時:10月22日(木) 10時~12時

場所:桜川市民センター

講座名「親子のふれ合い遊び」

(遊YOU米のおむすび付き)

第3回 日時:11月19日(木) 10時~12時

場所:桜川市民センター

講座名:「日ごろのモヤモヤを話してみよう。」

我が子自慢も

(平牧ハムのサンドイッチ付き)

生活クラブでんき

利用者の声

シリーズ

私は生活クラブに浸った暮らしを30年以上続けています。

3年前電気の契約を見直す必要ができた時、迷いなく生活クラブエナジーを選びました。それは、毎週消費材を注文するときの感覚に似ていると思ったからです。 TATA

フキ薬膳教室

秋のはじまいにシソとショウガ

9月に入り、雨の日が続いたり、肌寒く感じる日もありますね。災害級の大雨もありましたが、みなさまお変わりありませんか？

今月のおすすめ食材は「シソ」と「ショウガ」です。

青じその旬は7月から10月。ショウガの旬は6月から8月ですが、9月頃には、新ショウガを2〜3か月貯蔵した「根ショウガ」が出回ります。

ショウガは、体を温め、胃腸の働きを整えてくれる食材。風邪のひき始めや、下痢、食欲不振などにもよいとされています。冷えを改善したいときは、加熱して使うのがおすすめです。スープに加えたり、刻んだショウガを炊き込みご飯にしたりすると、手軽に取り入れられます。

また、スライスしたショウガを消毒した瓶に入れ、かぶるくらいのはちみつを注いで漬けておけば、生姜湯の素に。炭酸水を注げば、自家製ジンジャーエールにもなります。肉や魚の煮物の調味料として使うのもおすすめです。

シソも体を温めてくれる食材です。魚やカニなど、体を冷やす食材と一緒に食べることで、食あたりを防ぐ働きがあるといわれています。また、シソのさわやかな香りには、気の巡りをよくする働きがあり、イライラした気分を和らげたり、食欲を促したりするのにも役立ちます。

刻んで味噌汁やお茶に入れたり、ドレッシングに加えたりしてもいいですね。生活クラブの「冷凍ヤンニョムジャン」に漬ければ、簡単にシソキムチも作れます。

シソもショウガも、漢方薬の原料として風邪薬などに使われています。毎日の食事に上手に取り入れて、体調を崩してしまう前に、季節の変化に合わせて体を整えていきましょう。

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「防災ワークショップ」

災害はいつ起きるかわかりません。

どんな災害であれ、普段からの心構えや準備で災害後の生活が変わってきます。

今回の講座は「我が家の防災・減災を女性目線で考えるワークショップ」で、防災に生かせる日常生活の工夫などを教えていただきます。

日時：10月3日(土) 10時～12時

場所：水戸センター2階 会議室

参加費：無料

持ち物：お住まいの地域のハザードマップ（任意）

申し込み締め切り：9月25日(金)

託児：ご希望の方はたすけあいホットラインにご相談ください

申し込み方法：すでに配布のチラシまたは二次元コード



地域くらぶ「陽だまりの会」より

オープンカフェへのお誘い ～介護について話しましょう～

多くの人が体験する身近な人の介護。

どれくらい続くの？ いくらかかるの？ など、いろいろ考えるとモヤモヤしませんか？

介護経験者、これから介護が始まりそうな人、介護真ただ中な人、ぜひ一緒に話しましょう。

日時：10月31日(土) 10時～12時

場所：桜川市民センター

※「にべるの会」で予約しています

参加費：無料

内容：・介護のターニングポイントについて

・在宅介護や施設の種類など

・情報交換＆茶話会

お問い合わせは
水戸センターまで

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) ※締め切り後の

申込みについてはお問い合わせください。

1回のみ参加も、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 pappel03@gmail.com

☎ 090-7317-5488 (大久保)

～前回話題の『人新世資本論』晩年のマルクスの方向性はまさに生活クラブ！～

豊かで持続可能な社会を目指す脱成長コミュニズム(生産の目的をGDP増大から基本的ニーズ重視へ転換)、協同組合やワーカーズコープを評価、エッセンシャルワーク重視、(世界的視野のない)見せかけのSDGsは無意味…マルクスは現代の問題を先取りしていたようです。グローバルサウスでのエネルギー関連の事故など知っておきたい事実も満載。(詳細な受容史、太陽光発電のEPRデータが古いなどの読みにくさ?はあり)

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!などがあつたら、お気軽にお電話ください。

運営委員会より

夏に行った組合員ポスティング活動。参加してくれた組合員のみなさん、お疲れさまでした。みなさんがポスティングしたチラシがきっかけで、生活クラブへ加入した方たちがいました! ご協力ありがとうございました。

9月～11月の期間で「秋のちらしポスティング活動」の募集をしています。※150枚ポスティングで500円、300枚で1,000円…の組合員活動費を月末の消費材利用代金から差し引いて(相殺)お支払いします。

すでに募集チラシは配布していますが、見当たらない、詳細を知りたい方は、水戸センターまでお電話ください。

