生活クラブ茨城
県央ブロック
運営委員会発行
2026年10月19日号
Ｎｏ.７４９

イベント情報＆お知らせ

# 県央ブロックニュース

県央Ｂ９月組合員数

| | | |
|---|---|---|
| 水戸 | ： | 861 |
| ひたちなか | ： | 465 |
| 笠間 | ： | 129 |
| 那珂 | ： | 99 |
| 東海 | ： | 70 |
| 日立 | ： | 74 |
| その他 | ： | 166 |
| 合計 | | 1,864 |

≪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 生活クラブ紹介キャンペーン継続中

**12 月 30 日まで**

生活クラブの良さを知り合いの方に紹介するチャンスです。
食材を選ぶ基準は人それぞれですが、やっぱりできるだけ安心安全なものを選びたいですよね。
その基準の一つが“添加物”ではないでしょうか。
食品パッケージの裏面を見てみると、原材料、『／』以降の添加物が表示されています。消費材にはこの『／』がないもの、つまり無添加なものがいっぱいあります。
まずは知り合いの方に、「選べるお試しセット」（無料）３種の中から好きなセットを選んで試食してもらいましょう。
紹介してくれた組合員のみなさんには「国産六穀クラッカー」をプレゼントします。



紹介キャンペーン
申込フォーム

## まだ間に合う…かも ※締め切り後の参加希望は水戸センターにご確認ください。
## クリスマス・お正月用消費材（年末年始企画品）試食会 開催中

**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

**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）
※市毛コミセンのみ託児有り

運営委員会より：消費材のコーナー

# 2027年秋収穫予定の「げんき米」予約登録が始まりました

なのでこの機会に「日本のお米生産」の将来について、いちどきちんと考えてみましょう。

スーパーなど一般市場にも新米が出回り始めました。「令和の米騒動」を反映した昨年秋は5kgで4,000円を超えていましたが、今年は打って変わって1,000円近くも値下げして販売されています。私たち消費者からすると「安く買える」のはありがたいことですが、**それは本当に正しいことなのでしょうか？**

「お米が安く買える」ということは「売る側が安く仕入れている」からなので、**お米を出荷する生産者は「生産経費と労働力に見合った収入」がきちんと確保できるのか難しい状況に置かれてしまいます。**結果「一生懸命働いても収入が少ない仕事」と見られ、新しく米作りを始めようとする人が二の足を踏むことにつながるでしょう。統計によると米生産者は現在70歳以上が56.5%を占めていて、事実、どこでも後継者問題に悩んでいます。このままではさらに10年後など、お米の生産者は一体どれくらいまで減少してしまうのか･･･？　このような問題は本来、国の将来を考える政府の責任なのかも知れません。しかしどの政治家の発言を聞いていても選挙の票のほうが気になるらしく、具体的な対策案は全く出てきていません。

そこで、**まず私たちひとりひとりが「私が食べるお米は誰かが作ってくれるでしょ」をやめませんか？**見合った収入を得られず仕事に希望が見いだせなければ「作ってくれる誰か」はやがていなくなります。減農薬で手間をかけ作られた**「げんき米」の価格は生産者の米作りを持続可能とする適正価格なのです。**

**美味しくて安心安全、生産者の顔が見える「げんき米」を組合員全員で、ぜひ予約登録しましょう。**

予約登録期間は10月～12月です。
登録方法の詳細は、配布されるチラシまたは水戸センターへ電話で確認してください。



運営委員会より：環境だより

## 茶色のリユースびん、知ってますか？

「丸正びん（茶色）」といい、消費材の料理酒に使われています。Ⓡの印は無いけれど、リユースできるびんです。

回収できるのは、びん口がねじ式のスクリュータイプで、びんの下部の“「丸正」マークと「900ml」の刻印”があるものです。

「丸正びん」を回収すると、1年で15,656kgの二酸化炭素が削減出来ます！

「丸正びん（茶色）」も忘れずリユースしましょう！



※でも類似びんには気をつけてね！

たすけあい・福祉委員会より

## 「エッコロ」への意見をお寄せください

生活クラブ茨城では２年に一度エッコロ制度内容の見直しを行っています。
現在エッコロ制度への意見を組合員のみなさんから集めています。

- エッコロを使ってみてよかったので、その項目は継続してほしい。
- こんな制度内容があればいいのに。
- 申請書の内容、申請手続きについて。　　など、

どんなことでもいいのでぜひ聞かせてください。
みなさんの意見をもとに、ブロックや単協のたすけあい福祉委員会で検討し、来年度の新エッコロガイドづくりの参考にしていきます。

※意見は４ページの意見集約用紙に記入のうえ、切り取って配達便で水戸センターに提出してください。　　提出締切：11月27日(金)

# プチ薬膳教室



## 実りの季節、秋の養生

爽やかな秋風が心地よい 10 月。日が短くなり、気温も少しずつ下がってきました。

約 2000 年前に書かれた中医学の古典『黄帝内経』には、秋の養生について次のように記されています。秋は、万物が実り、形が整って落ち着く季節。早寝早起きを心がけ、心を穏やかに保ち、気力や精神を内側に収めることが大切だと説いています。秋の乾燥や冷え込みから身を守り、肺の働きを健やかに保つことが、冬に向けて生命力を蓄えることにつながるのです。

こうした考え方は、現代の私たちの暮らしにも通じます。季節の変化に合わせて生活を整え、旬の食材を取り入れることも、秋の養生のひとつです。

実りの秋。主食である米をはじめ、梨や柿などの果物、さつまいもやきのこなど、旬を迎える食材がたくさんあります。旬のものをおいしくいただきながら、季節の恵みを楽しみたいですね。

ところで、今年は異常気象の影響で野菜の価格が高騰する一方、米は値下がりしています。米不足を解消するために作付けを増やした結果、今度は米余りが心配される状況に。私たち消費者にとっても、農家のみなさんにとっても、悩ましい問題です。そこで生活クラブの生産者と消費者を結ぶ仕組みが改めて見直される時なのではないでしょうか。

生産者のみなさんに感謝しながら、食べ物を無駄なく大切にいただくこと。季節の移ろいを感じ、心と体を整えながら、実りの秋を過ごしていきたいものです。

国際中医薬膳師　薬剤師　佐野安希子

### 地域くらぶ「薬膳の会」より

## 秋の薬膳ランチ　料理教室



生活クラブの消費材を使って家庭でできる、秋の養生メニューです。
お早めにお申込み下さい。

開催日時：11 月 12 日(木) 10：00～13：00
開催場所：生活クラブ水戸センター2 階　調理室（水戸市元石川町 302 - 12）
参加費：1,500 円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、布巾
申し込み方法：チラシまたは右の二次元コード
申込み締切：10 月 30 日　　先着 15 名



・・・

生活クラブ茨城
ホームページ

生活クラブ茨城
X

**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。

## 「地域くらぶ本水戸（仮）」より

「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、お誘い合わせてご参加ください。

（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ましょう。我が子自慢も」
（平牧ハムのサンドイッチ付き）

★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。

・・・・




いただいた個人情報は生活クラブの活動以外には使用いたしません。

キリトリ

水戸センター行き

## エッコロ制度への意見記入用紙

締め切り：１１月２７日(金)

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　組合員コード＿＿＿＿＿＿＿＿

日中つながりやすい連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

≪意見記入欄≫