



## 2018年 今年もよろしくお願ひします

早いものであれから18年、2000年を迎える時はY2K(2000年)問題で持ちきりでしたね。  
 (覚えていますか?)2019年には元号も変わります。私にとっては結婚や出産、子育て、生活クラブとの出会いも  
 人生の節目や環境変化を何度か迎えつつも、時が経つのがとても早かった気がします(笑)

携帯もPCも様々な変化を遂げ、親はアナログデジタル混合世代なのに、子ども達は純粋なデジタル世代。世の  
 中もたくさんのモノにあふれ、利便性重視で豊かそうに見えますが…私は、カラダにやさしく&美味しいものを  
 食べることに、楽しく遊べる体力を持ち続けることで、豊かな気持ちをもって過ごしていきたいと思っています。

ということで今年も一緒に、生活クラブを大いに活用して「おいしく、楽しく、健康に！」  
 を意識して、プラス笑顔を忘れずに過ごしてきましょう！

(牛久ブロック代表理事 白井奈々絵)

1/8(月)~3/9(金)

生活クラブ共済ハグくみ&CO・OP 共済たすけあい

## ☆ 『冬のキャンペーン』 実施中です ☆

共済は加入者が増えることで、制度内容が充実してきました。  
 保険や共済について時間ができたら考えようと気にはなっている、後回しになっていませんか？  
**今がそのチャンスです！！**

期間中に加入された方に、  
 “ちょっとうれしいチョコレート詰め合わせセット”  
 のプレゼントがあります。



ハグくみの良いところを  
 QRコードからチェックしてね♪



※詳しいご相談は、配達担当または牛久センターまでお問い合わせください！

**困ったことがあったらまずはお電話を！**

**たすけあいホットライン**  
070-3937-5004  
 平日(月)~(金)、9時~17時

12月末現在	組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	898	1,472	24	2	2,396	
つくば	473	814			1,287	
土浦(含かすみがうら)	235	280			515	
阿見	46	91			137	
牛久	77	286			363	
エリア外	67	1			68	
<b>牛久ブロック世帯当たり利用高【48~51週】(4週)</b>						
班	24,665円	個配	25,410円	合計	25,126円	

# ★たすけあいカフェ★を開きましょう♪



対象期間：2017年12月1日～2018年2月末

ランチ♪お茶会♪女子会♪場所や時間、スタイルは自由です☆

◎1回1,000円の開催補助があります。茶菓や材料費（消費材に限りません）、会場費に使えます。

（報告者の共同購入代金集金相殺となります）

## ★関係資料をお届けます★

エコロガイド、エコロ事例紹介、ケア者登録用紙、共済絵本、エコロ制度改正についての資料をお届けします。希望があれば、たすけあい委員や職員が説明に伺います。

エコロ制度への意見・要望、これからの福祉事業の話、ケアの話、たすけあい基金のこと等、あれこれ話し合っ、"エコロ"や"ハグくみ"のしくみをもっと身近に使えるようにしていきましょう。

※開催のお申し込みは、配達担当・牛久センターへお問い合わせください。

## フードバンク活動と常設型フードドライブ「きずなBOX」について

### 【フードバンク】

品質上は問題なく安心して食べられるにもかかわらず、規格外、包装ミスなどの理由で廃棄されてしまう食品（食品ロス）を、企業や農業関係者、さらに一般家庭から提供を受け、福祉施設など食品を必要としているところにプレゼントする活動です。賞味期限切れなど品質に問題のある食品は提供の対象としません。（常温保存可能、未開封で賞味期限2ヶ月以上残っている食品）



### 【フードドライブ】

食品を収集する方法の一つで、一般家庭から集める活動を指します。この活動の中で現在広がっているのが、常設型フードドライブ「きずなBOX」です。

牛久ブロックでは、展示会などのイベント時に NPO フードバンク茨城に参加を呼びかけ、ブースを設けてきました。

きずなBOXは牛久ブロックエリアでは

【土浦市のたまごはうす】【つくば市のつくば市民ネット】の2か所に現在常設、近々牛久センターにも設置予定です。

ご家庭に眠っている食品がありましたら、ぜひお近くのきずなBOXにお持ちください（配達車で回収は行っておりません）

きずなBOXは、地域の各所にも設置してあります。

@詳しくはフードバンク茨城のHPへ

<https://sites.google.com/site/fbibaraki/>



きずなBOX(食品収集箱)

## ファイバーリサイクル活動報告

今年度2回目のファイバー回収・仕分けを11月に行いました。回収量は751.35kg。今回も15.5kg 廃棄分が発生しており、差引735.85kgをリサイクルに送りました。計画が700kgでしたので、皆さんのご協力により計画達成です！

しかし、今回仕分けに参加して頂ける方が少なく、時間内に仕分けを終えることが出来ませんでした。回収量の1/5は仕分けをせずにJFSAにお渡ししています。

是非、1時間でもお時間があれば仕分けのお手伝いを大勢の方をお願いします！

次回は、2月24日(土)  
土浦の"たまごはうす"で仕分けを行います!!



牛久センター  
Tel. 029-872-7521 まで！

また、ファイバーリサイクルへの登録も随時募集しています。思い立ったら、センターへお電話でも生活クラブ茨城のホームページ(イベントカレンダー)からでもお申し込みください！（ファイバーリサイクル実行委員会 吉田円）

回収した衣類は、NPO 法人 JFSA を通しパキスタンの学校運営を支援する団体に送っています。現地では中古衣料市場で高く売ることによって学校の運営費を作っています。（仕分けされた衣類は市場価格が高くなるので、収益率があがります。）皆さんが提供して下さった衣類のおかげで学校も増え、通学する子どもたちが増えています（現在、分校も含め、約2500人が通っています！）。

# “おしゃべりキッチン” に集まれ～

～とっておきの消費材のお話 と おいしい時間～

日時：2月26日（月）10時～

場所：生活クラブ牛久センター

消費材を知る機会として、企画する「おしゃべりキッチン」3生産者にきていただき、それぞれ自慢の消費材についてアピールしてもらいます。生産者のお話は目からウロコ、消費材の知識も広がりますよ。また、組合員からの使いこなしのアイデアを生産者も知りたがっています。情報交換もできるこの機会に、ぜひ生産者に会いに来てね～

## (株) おびなた

国産小麦や国産そば粉を使用した消費材。かんすい(食品添加物)を入れないラーメンもあり、生活クラブならではの消費材を扱っています。

### 取扱品目

更科そば・ラーメン中太麺・中華風生めん・しおラーメン

## “主食ファミリー” 3 生産者

### (有) 月山パイロットファーム

一切の食品添加物を使用せず作り続けられている消費材。漬物業界では添加物ゼロは異例のことなんです。

### 取扱品目

赤かぶ漬け・白こうじ漬たくあん  
青菜漬け

### (株) ニューオークボ

市販にはない熱をかけずにゆっくりと作られる製法のパスタ。小麦本来のおいしさが楽しめる消費材です。食べたことのない人は是非必見！

### 取扱品目

スパゲティ・マカロニ  
生スパゲティ

「毎月1袋の登録は難しいわぁ」という方へ

## 隔月で取り組みできます!! げんき米特別登録

11月の予約者キャンペーンで、げんき米の登録者が12名増えました。げんき米(農薬を5成分以下)は一般的な栽培方法のお米(農薬を17成分使用)に比べると、特別栽培米に認定されているお米だということをご存知かと思います。でも、「今のよやくらぶ(隔週 or 毎月決まった配達サイクル)にはなかなか合わない」「価格が、、、」「縁故米もあるし、、、」など難しい状況もありますよね。

そこで今回牛久ブロックでは、げんき米特別登録として隔月取組を実施することにしました。登録用紙が配布されていると思いますので、この機会に「隔月なら!」という方はぜひ申し込んでください。提出切は2月9日です。

みなさんの食べる力で生産者との『食べる約束』、環境に配慮した農業を守っていきましょう!!

プレゼントもご用意しました!!!



## 甘夏みかんの季節です!! 早めのご注文を

お待たせしました～、今年も甘夏みかんの取り組みが8週から始まります。今年は全体的にみかんの作柄があまりよくありません。「きばる」も不作傾向にあるそうです。「きばる」の甘夏みかんを使ってマーマレードやピール作りを楽しみにしている方は、早めに注文してください。

### ※甘夏みかん取り組みスケジュール

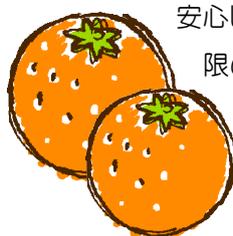
8週～12週	「きばる」のみ
13週・14週	「きばる」「西日本ファーマーズ」
15週以降	「西日本ファーマーズ」のみ

### 『きばる』って何?

『きばる』は熊本県南部の水俣市を中心に、不知火海周辺に広がっている生産者グループです。水俣病患者による甘夏みかん作りが1977年にスタート。趣旨に賛同した生活クラブが実験取組後、1979年に取組をスタートしました。

安心して甘夏を丸ごと食べてもらいたいと最低限の農薬散布とし、防腐剤やヘタ落ち防止剤、ワックスも使っていません。

肥料は『きばる』独自の有機100%の肥料を使用しています。



# イベント情報

どなたでも参加できます。お友達と一緒に、ぜひご参加下さい♪  
※予定は変更の可能性があります。必ず直近のお知らせでもご確認ください。



日時	イベント名 / 内容	会場 / 参加費	主催/備考
1月28日(日) 13:30~15:30	マダム永井~スフレ オ ショコラ 今年も手作り♡簡単オシャレなバレンタイン♡	土浦二中地区公民館 /500円	NPO みんなのたまご/
1月29日(月) 10:00~13:00	ビオサポ講習会	牛久センター /500円	牛久ブロック/
1月29日(月) 10:00~12:00	ライフプラン講座 ~主婦が働く時の社会保険と税金	つくば並木交流センター/無料	牛久ブロック/
1月31日(水) 10:00~12:00	マダム永井~スフレ オ ショコラ 今年も手作り♡簡単オシャレなバレンタイン♡	土浦二中地区公民館 /500円	NPO みんなのたまご/
2月7日(水) 10:00~13:30	ワンコインランチ~マダム永井出張企画~ スフレ オ ショコラ	つくば春日交流センター/500円	地域くらぶワンコインランチの会/
2月12日(月・休) 10:00~12:00	「シロウオ~原発立地を断念させた町」上映会 &東海第2原発についての学習会	/500円	地域くらぶ チームさくら台/
2月14日(水) 10:30~12:00	2月のたまごはうすに集まろう! 吉岡毅さん講演会動画視聴予定	たまごはうす/無料	地域くらぶ てとて未来の会/
2月15日(木) 10:00~12:00	スクエアステップ体操 転倒防止、老化予防に効果的な運動をみんなで楽しく	牛久センター/無料	地域くらぶ小町サロン・スクエアステップ
2月16日(金) 10:00~12:00	松崎道幸先生、崎山比早子先生の講演録 DVD 上映会 「甲状腺検査報告について」	牛久市総合福祉センター/無料	地域くらぶ チームさくら台
2月17日(土) 10:00~12:00	ライフプラン講座~主婦が働く時の社会保険と税金	牛久センター/無料	牛久ブロック/
2月21日(水) 10:00~12:00	新聞バッグづくり お気に入りの写真が入った新聞や、カタログで作れる丈夫な紙バッグを作ってみよう	かすみがうら働く女性の家 /200円(予定)	牛久ブロック・地域くらぶ新聞バッグの会共催/
2月24日(土) 10:00~13:30	ワンコインランチ ~甘夏を使って	つくば松代交流センター/500円	地域くらぶワンコインランチの会/
2月24日(土) 10:00~15:00	ファイバーリサイクル一次仕分け 10:00~12:00 仕分け 12:00~13:00 JFSA 交流会 13:00~15:00 仕分け	たまごはうす/無料	牛久ブロック/ 午後はなくなり次第終了
2月26日(月) 10:00~13:00	おしゃべりキッチン ~主食ファミリー~ おびなた・ニューオークボ・月山パイロットファームの3生産者が参加します。詳細は3ページにて!!	牛久センター /500円	牛久ブロック/
2月27日(火) 10:00~16:00	着物リメイク 一日ソーイング教室 展示会出展生産者の中野さんに作り方をご指導いただきます。	牛久センター /4,000円	展示会実行委員会/
3月7日(水) 10:00~12:00	ブロック来年度活動方針学習会	牛久センター/無料	牛久ブロック/
3月16日(金) 10:00~12:00	地域くらぶ交流会	牛久センター/無料	牛久ブロック/

## 牛久ブロック イベント参加申込書

※ご記入いただきました個人情報は、ご案内の目的以外には使用いたしません

イベント名		開催日	
組合員名		電話番号	
一緒に参加のお友達	組合員/員外	組合員/員外	
託児申込み ※開催日の1週間前まで	名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月	名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月	