



生活クラブのお米を食べること



皆さんもご存知のように、農業を取り巻く環境は将来が見通せない状況になっています。生産者の高齢化と担い手不足、種子法廃止問題など、将来安心安全なお米を手に入れることが難しくなってくるかもしれません。

そのような中、私たちの取り組みは「予約（よやくらぶ）」

や「注文（OCR・WEB）」の仕組みを使って、安心安全なお米を食べ続けることで再生産を保証するとともに、環境保全型農業を応援しているのです。

米の消費減少が進んでいますが、これからもわかって食べる組合員を増やし、利用拡大を進めていきましょう。

P3 もご覧ください

シリーズ

生活クラブを使っちゃお♪

第2回



新婚時代（あ、30年も前）、近所に生活クラブの車は来ていたけど、ご縁がなく・・・いろんな出会いがあって18年前に生活クラブに加入。

最初はおつきあいたいな感じだったけど、委員をやったり、生産者交流会や講習会、おまつりなどイベントに参加して、お友だちもできたり、消費材の簡単でおいしい食べ方を教えてもらったり、いろんな経験をさせていただきました。

今では、食生活はほぼ生活クラブの消費材♡

卵は平均週 3.5 パック！（朝食、お弁当、カステラ作るし、味付け卵などなど）、冷凍庫には高橋徳治商店さんの練り物♡ ささがきごぼうさつま揚げといかげそ揚げは切干大根やひじき煮にも入れちゃう♡ お菓子作りには素精糖！茶色くなるけど美味しいからやめられない！カステラ講習会もよくやりましたね～^^

最近ではピオサポかな。健康とか食生活とかもっと勉強したいなと思ってます。いつもいい刺激をありがとう^

（つくば 大竹公子）



配達は平常通りです!!

牛久センターより

ゴールデンウィーク期間中の注文にご注意ください

4月29日（月）～5月3日（金）、5月6日（月）



1、ゴールデンウィーク期間中に配達がある方

受け取り忘れにご注意ください。ストッカーや保冷剤の準備をお願いします。（急なお出かけで不在になる際は、牛久センターにご相談ください。）

2、ゴールデンウィーク期間中の注文をお休みする方

「よやくらぶ」も忘れずにお休みにしてください。そのままにしておくと、「よやくらぶ」の消費材は配達されます。

3、連休明け配達分の注文について

GW 期間中の注文になりますので、注文忘れにご注意ください。

*eくらぶ登録をしておくと、外出先でも注文できます!!

リニューアルした生活クラブのインターネット注文

「eくらぶ」も是非ご利用ください!!

2月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	844	1,730	41	2	2,617
つくば	450	956			1,406
土浦（含かすみがうら）	212	336			548
阿見	45	107			152
牛久	72	329			401
エリア外	65	2			67
牛久ブロック世帯当たり利用高【5～8週】（4週）					
班	19,587 円	個配	20,715 円	合計	20,347 円

共済『冬のキャンペーン』終了

たすけあう仲間が増えました！

生活クラブの組合員がたすけあう《ハグくみ》、
全国の生協の仲間がたすけあう《CP・OP 共済》
適切な掛け金で必要な保障を得られるとともに、仲間の力が大きければ大きい程保障も大きくなります。

キャンペーンが終了しても、いつでも加入することができます！

※質問・相談は、牛久センターまたは配達担当に、お問い合わせください！



たすけあいホットライン

070-3937-5004

(月)~(金)9時~17時

困ったことがあったらまずはお電話を！

ライフプラン講座を連続開催しました！

2/8(金)「はじめて学ぶ医療保険」参加者 9名

2/15(金)「はじめて学ぶ生命保険」参加者 7名

ファイナンシャルプランナーから、公的保障と私的保障、
保険と貯蓄、ライフステージに
合わせた必要な保障額の目安な
ど、ハグくみとCO・OP共済
の営利目的では「たすけあい」
の詳しい説明もあり、参加者の
質問や経験談からも学び合うことができました。



「たすけあいカフェ」を開催しました

2/19(火)参加者 11名

エコロコーディネーターとケア者が集
まり、エコロケアについて、それぞれの
活動報告、意見&情報交換し、2019年度
のエコロ改正(案)についても話をしました。これから
も、生活クラブの組合員同士の「たすけあい」について
みんなで考えていきたいと思ひます。
興味のある方は、ぜひケア者登録をしてください。



ファイバーリサイクル 活動 2月回収報告

新規登録者：17名

衣類提供者：141名

回収量：890.3kg(含む廃棄分 15.1kg)

3月6日、今年最初のファイバーリサイ
クル一次仕分けを実施しました。

今回はいつも以上に回収品が多く、NPO
法人 JFSA(*1) の車で2往復するほど。最
初はどうなることかと思ひましたが、参加者
のスピーディーな作業で、予定通り仕分けす
ることができました。

お昼はみんなでパキスタンカレーをいた
きながら、JFSA スタッフと交流しました。
次回は6月回収/7月仕分けを予定しています。

(*1) パキスタンのス
ラムの学校運営を支援
するアル・カイル事
業グループと連帯して
古着のリサイクル事業
を行っています。



小町サロン くきざき

支部が無くなり、まちがスタートしたとき、旧荃崎支部として班
長会を今後どうするかを皆で話し合いました。“解散しては大事な
つながりが無くなってしまう”との危機感から、集まる機会を続け
ていく！と結論を出し、まちから地域くらぶへ継続してきました。

次月は何をするか相談し、無ければ再来月・・・等無理のない活動
をしてきました。鶏肉学習会で肝が捨てられている実態を聞き、料
理が得意な組合員から簡単な調理方法を学んで無駄のない消費や
新しい消費材の情報交換などを行いました。夏、冬ギフト、テーマ
カフェ、たすけあいカフェが提起されると真っ先に参加し、利用拡
大・情報共有につなげます。

今回、土浦の地域クラブが枝元なほみさんをお招き講演会を開催し
たことに感動し、「自分たちも何か出来る？」と環境学習同好会や
市民ネットとの協力を得て、生活クラブ協賛の「檻の中のライオン」
講演会開催にこぎつけました。ぜひご参加下さい。

(地域くらぶ小町サロンくきざき 高野 さち子)

檻の中のライオン 日時 4月3日(水)

14:00~ 16:30

場所 牛久生涯学習センター

皆さんはお米を食べていますか？
一世帯当たりの年間の食料に占める米の支出金額の割合は年々減少しています。

食料費の内訳でみると、調理前の素材の割合は50%を切っていて、調理食品や外食の割合が増加しています。
穀類では米からパンなどへシフトしています。

お米を食べない→田んぼの減少→自然環境の悪化につながります。豊かな茨城の自然を守り、残していくために、お米を食べ続けていきたいですね。

げんき米について

田植え



5月19日(日)
茨城町げんき米圃場

安心してお米を食べる為に、私達は丸エビ倶楽部部の土や収穫したお米の放射性物質測定をおこない、毎年安全性確認してきました。

消費量が減少している今、私達が丸エビ倶楽部へ頼んだ数量が消費しきれないかもしれないのです。食べ続けていきたいお米です。1袋で約六畳の田んぼが守れます。

(牛久 柏倉 美也子)

今、欲しい人には直ぐに届けられる様に、げんき米1号・2号があります。お米が必要な時は、まずセンターへお電話を！

みえぎょれん交流会

「だし」の連続講座の3回目は【みえぎょれん】かつお節類の製造とこだわり、市販品との違いについてお話ししていただきます。実際にだしを取って、香り、味と一緒に勉強しましょう。

日時：4月19日(金) 10:00~13:00

会場：牛久センター 参加費：500円

ビオサポチーム メンバー募集

3月22日(金)、牛久ブロックでは、ビオサポの視点で活動する“チーム”を正式に結成します。



自分たちが知りたいこと、伝えたいことを発信し、また自分たち自身も楽しむ。

新たなチームと一緒に参加しませんか？興味のある方は、牛久センターまで♡

応援
してね

生活クラブの健康な食デザイン



ビオサポチーム(仮)を中心に土浦にあるたまごはうすで「子どものごはんどうしてる？」を2月中に3回開催しました。メンバーは手探りながらも参加者と交流でき、なんと3回目には加入につながりました。

「からだは食べたものでできている」のでこどもの食事はすぐ気になる、しっかり学びたい。どうやったら食べてもらえるかな？など参加者からは色々と質問を受け、話は尽きることなく。。

そんな若いママ達と一緒に学べる場があるといいなあと感じました。

29日にも、急きょ追加開催します！

お子さんと一緒にぜひ遊びに来てください！



「こどものごはんどうしてる？実験編」

日時：3月29日(金) 10:30~13:00

会場：たまごはうす(土浦市並木1-2-25)

報告

【みついし昆布生産者交流会】3/25

生産者から簡単なだしのとり方や、昆布菓子の作り方を実演してもらうことで、より昆布を身近に感じることができました。

昆布を収穫できるのは、毎年7月から10月まで。しかも、波が穏やかで晴天の日には昆布をとる作業ができないと聞き、改めて貴重な消費材の一つであると思いました。

100%天然のみついし昆布は、味も香りもひと味違います！使いやすい、きざみ昆布もおすすめです。

炊き込みご飯、豚巻き昆布、さばの昆布ジメ、きざみ昆布とさつまいもの煮物等、昆布づくしメニューに、皆大満足でした。(牛久 町田奈穂子)

【げんき米でおにぎり企画】3/18

げんき米を美味しく食べよう！という事で、某コンビニで人気の“悪魔のおにぎり”を消費材でアレンジしたものや肉巻きなど色々なおにぎりを参加者みんなで作り、具だくさんの味噌汁やナムルなどと共に美味しいランチの組合員交流会を開催しました。

薬剤処理し着色された種子に驚き、げんき米が安心・安全なお米である事を改めて知る事が出来ました。

自分たちはもちろんの事、子供や孫たちにこれからも食べさせていきたい！そのために元気な田んぼを守っていききたい！と強く思えた有意義な会になりました！

(つくば 秋場 美絵子)



牛久ブロック イベントカレンダー

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(曜)	イベント名/内容	会場	参加費	主催/共催
3月29日(金) 10:30~13:00	こどものごはんどうしてる?実験編 添加物の実験をしよう	たまごはうす 土浦市並木 1-2-25	500 円	ブロック運営委員会
3月30日(土)	上映会「いのちの岐路に立つ」 10:00~12:00(牛久) 14:00~16:00(土浦)	牛久生涯学習センター 土浦市三中地区公民館	500 円	地) 環境学習同好会 地) てとて未来の会
4月2日(火) 9:00~15:00	GM ナタネ調査ツアー@鹿島 鹿島港周辺のナタネを調査します	牛久センター出発 9 時		単協環境委員会
4月3日(水) 14:00~16:30	檻の中のライオン 講演会	牛久中央生涯学習 センター	資料代 300 円	地) 環境学習同好会 地) 小町サロン
4月5日(金) 10:00~12:45	片岡輝美氏講演会「3.11 を忘れない(仮称)」 & 茨城単協甲狀腺検査活動報告	牛久センター	無料	単協環境委員会
4月10日(水)	てとて上映会「種子法講演会」	たまごはうす	無料	地) てとて未来の会
4月17日(水) 10:00~13:00	マダム永井 ニューヨークチーズケーキ	土浦市二中地区公 民館	500 円	地) ながいくらぶ
4月19日(金) 10:00~13:00	みえ漁連生産者交流会 かつおぶしでだしをとろう	牛久センター	500 円	ブロック消費委員会
4月23日(火) 10:00~13:00	エコレア生産者交流会~へナ~	牛久センター	500 円	ブロック消費委員会
4月26日(金) 10:00~12:00	牛久ブロック総会	牛久センター		ブロック運営委員会
5月17日(金) 10:00~12:30	生活クラブ地域活動基金助成団体報告交流会	牛久センター		理事会
5月19日(日)	まるごと茨城 田植え げんき米実験電で無農薬のお米を育てます	茨城町圃場		単協消費委員会

“はぁもにい” ワーカー募集

消費材が好きな人, いろいろ知りたい人 大募集!!

「(企) ワークスコレクティブはぁもにい」は生活クラブの消費材を小さな車で配送しています。週に1コース(半日)から、フルの10コース(5日)までライフスタイルに合わせて選ぶことができます。また、消費材や生活クラブの取り組みについても知ることができますよ。とても明るい職場です♪ お気軽にお問い合わせください。(保障あり。)

お問い合わせ先 029-872-7521



牛久ブロック イベント参加申込書

WEB 申し込み
ページはこちら



※いただいた個人情報は、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		