



シリーズ 生活クラブを使っちゃお♪

「よやくらぶ」を使っちゃお♪

「よやくらぶ」は、消費材の配達サイクルを選んで登録ができる予約制度です。注文を忘れた！というときでも、登録したお気に入りの消費材が届く、忙しいあなたにぴったりのシステムを上手に使って、生活クラブを使いこなしましょう！

「ビジョンフードよやくらぶ」

鶏卵・牛乳(200ml×2のみ値引き対象外)・米(4生産地)
ビジョンフードを予約して食べることで、持続的な生産と消費の実現をめざしています。継続的に食べる約束により、通常価格よりもお得になります。

「安心よやくらぶ」

毎日の必需品やお気に入りの消費材が、自動で届く便利なくみです。
日常的に利用する機会の多い消費材の注文をサポートします。人気の高さで選ばれた61品目の予約ができます。

よやくらぶ登録はカンタン3ステップ

- 1 **選ぶ** 予約したい品目を選んでください
- ↓
- 2 **決める** 配達サイクルを決めてください
- ↓
- 3 **申込む** 消費材が定期的に自動で届きます

購入金額がすぐ確認できるので家計管理に

レシボサイトからも直接注文OK!

口コミ投稿欄を参考に！
自分で投稿も簡単

アレルギーを登録すると、該当する消費材を注文する場合などに通知されます

※「お休みの時には止める」(0と記入)を忘れずに!

牛久センターより

注文用紙(OCR)の

記入についての注意

- ・注文用紙(OCR)は鉛筆(HBより濃いもの)で！
シャープペンで書かれたものは、線が細くて読まれないことがあります。はっきりとした字でくっきりと…ネ。

- ・提出するOCRなどは必ず「通い袋」に入れてください！

組合員⇄事務局

回収するカタログ等と混ざってしまい、大切な提出物がわからなくなる可能性があります。

- ・e-くらの注文時にメモ代わりにOCRに記入する方は、注文の翌週以降に回収に出してください！
気をつけてはいますが、2重注文になってしまう恐れがあります。

地域くらぶ紹介

たのし家ごはんの会



ミニ集会所「たのし家」で、手軽にできる料理の講習会を開いています。作るのはいつとも8人分。

(消費材で作るごはんはシンプルでも美味しい!)



一人でお昼、の皆さんも
“作って食べて楽しいひと時”
をご一緒に！
食べるだけ参加もOKです。

6月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	818	1,757	41	2	2,618
つくば	443	983			1,426
土浦(含かすみがうら)	206	338			544
阿見	43	108			151
牛久	70	326			396
エリア外	56	2			58
牛久ブロック世帯当たり利用高【22~25週】(4週)					
班	18,986円	個配	19,991円	合計	19,670円

2019年10月から生活クラブ生協・福祉事業スタート

生活クラブ ケアステーション牛久

「生活クラブケアステーション牛久」は、牛久センター内に事務所を置き、居宅介護・訪問介護事業を行う事業所です。10月からの事業開始に向け、準備を進めています。

生活クラブでは「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！資格と経験を活かして働きたい方、これから資格を取って働きたい方、話だけ聞いてみたい方、どなたでもお気軽にお問合せください。

(たすけあい推進室 TEL: 029-874-8510)

たすけあいホットライン
070-3937-5004
受付 月～金 9:00～17:00
困ったことがあつたらまずはお電話を



☆認知症サポーター養成講座☆

9月17日(火)10時～12時00分

牛久センター2階会議室＜参加費：無料＞

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。偏見をもたずに接することからスタートし、その上でそれぞれができる手助けをしていきましょう。

※詳しくは別紙チラシから申込みしてください。

予告

共済加入

『夏のキャンペーン』

7/1(月)～9/13(金)

あなたの家族にピッタリの安心保障を考えて、家計の見直しをしませんか？

★キャンペーン期間中に加入された方には

「歩の手作りクッキー」をプレゼントします♪

※疑問・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！

報告

つくば市と地域見守りネットワーク協定締結

6月5日(水)つくば市役所にて、つくば市・つくば市社会福祉協議会・生活クラブ生協の3者による「地域見守りネットワーク事業者等の協力に関する協定」締結式が行われました。

生活クラブの職員が消費材配達時に、高齢者や障害者宅で異変に気付いた場合、市に速やかに連絡します。市は地域見守りネットワーク事業を行う社協と情報共有し、高齢者や障害者の支援に役立てます。

協定締結自治体：水戸市・ひたちなか市・笠間市・東海村・土浦市・牛久市

龍ヶ崎市・取手市・利根町・守谷市・つくば市



6/11 茨城新聞記事より転載

ライフプラン講座報告《病気になった時の保障》

～医療費に備える～に参加して

4月に社会人になった息子の生命保険や年金や貯蓄について相談したくて参加しました。以前聞いたことのある講座と思っていましたが、自分の状況が変わってたりするので、とても参考になり、「個人相談をしなくてもいいんじゃない？」と言われるくらい、いろいろ質問しました！

また、保険会社の人に相談すると、親身になってくれていろいろでも結局は、保険会社の利益になるような商品を勧めて来るということに気づき、ファイナンシャルプランナーの人は『公平で信頼できる』と感じました。

皆さんも、ぜひライフプラン講座に参加して、ジャンジャン質問するといいと思います(^_-)☆
(かすみがうら 井村淳子)



フードバンク活動

きずなボックス

牛久センターに「きずなBOX」を設置しています。生活クラブの消費材でなくても、未開封で賞味期限が2か月以上ある食品を提供してください。寄付された食品は生活困窮者自立支援のために利用されます。



パン生産者ペシユ交流会

日時 8月21日(水) 10:00~13:00

会場 牛久センター2F 調理室

参加費 親子 500円

(子供2人目から+200円)

昨年も、大好評だったパン生産者交流会。

今年も親子でパンクッキング!



嘉倉豆腐生産者交流会

日時 9月6日(金) 10:00~13:00

会場 牛久センター2F 調理室

参加費 500円

嘉倉さんと一緒に手作り豆腐体験しませ

んか?毎日少しずつ食べるのが体にとってとても

良いそうです。色々な豆腐料理も紹介しますので、

献立に取り入れてみませんか?



予告

今年の重点品目は《牛肉》

生活クラブで牛肉を注文したことありますか?少量企画も登場し、取り組みやすいアイテムも増えています。そこで市販の物とどう違うのか?だ

いぶ先ですが、10月31日(木)知って得する

学習会を開催します。生産者から

直接話を聴くこの機会を逃さない

で!ぜひ来てね~



ビオサポ養成講座

日時:8月22日(木) 10:00~12:00

会場 牛久センター2F 参加費:無料

基礎講座で得た知識をより栄養学的に楽しく深められる内容です。バランスの取れた食事作りのヒントになりますよ!

初めての方も気軽に参加してね~



報告

ごまづくり報告 7/3

ごまチャレンジ2年目。ごま

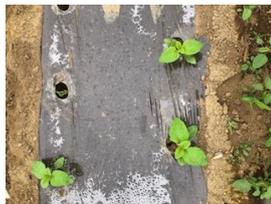
チームの3人で作業。連日の雨

で予定していた作業日には 実施

できず、急遽行いました。今回

は草取り、苗の間引き、3回目の種まき。残念ながら、

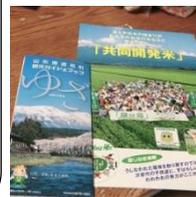
草取りは途中までになってしまいました。



ごまチームメンバー大募集

👉👉👉 牛久センターまで

国内自給率が「0」に等しい国内産ごまを一緒に育ててみませんか?



遊佐消費地交流会 7/11

山形遊佐のお米の生産者3名が茨城牛久の地に来てくださいました。

遊佐の米作りや庄内の循環型農業の説明、昨年の庄内交流会参加者報告がありました。遊佐の米3種や平牧の豚肉や山形のメロンやブルーベリーの試食も有り有意義な交流会でした。

美奈子さんのお惣菜 【常備菜】

ゴーヤの佃煮



【材料】

ゴーヤ 1kg

素精糖 350g

醤油 150cc

酢 100cc

白ごま適宜

かつお細削り 50g

【作り方】

① ゴーヤはワタを取り2~3mmに切る

② 2~3分位茹で絞っておく。

③ Aを煮立たせその中にゴーヤを入れ30分くらい煮詰める。

④ 白ごまとかつお細削りを加え2~3分して火を止める。

※ お好みで甘さを加減してみてください

eくらぶに登録しよう!

便利な機能がたくさん!

eくらぶだけの特集ページ、レシピ(レシピサイト「ビオサポレシピ」と連動)などを簡単に見ることができます。

注文すると、支払金額を自動計算、家計管理に役立ちます。→1ページも見てね☺



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
7月25日(木) 10:00~11:30	せっけんでシューズ洗い 換気扇も持参可。 おやつも紹介。せっけんはうすの皆さんも来てね。	牛久センター	100円	B運委委員会、 せっけんはうす
7月26日(金) 11:00~15:00	(夏休みの) 子どものごはんどうしてる? 添加物などの実験・消費材の試食	ドコモショップ 研究学園	無料	ブロック運営委員会
7月27日(土) 10:00~12:00	みずうみの学校 しじみ採り体験 夏休み企画「涸沼のしじみ」採り体験	広浦公園キャンプ場 第二駐車場	1,000円	単協消費委員会
7月29日(月) 10:00~13:00	ベジプロスで夏を元気に! ~美味しい野菜の力で、免疫力もアップ!~	牛久センター	500円	ブロック消費委員会
7月31日(水) 10:00~12:00	マダム永井「親子でピザ作り」	土浦二中地区公民館	大人500円 子ども200円	地)ながいくらぶ
8月17日(土) 10:00~13:30	かすみがうら市 “みんなの夏まつり” こねこねせっけんであそぼう!	かすみがうら市 立下稲吉中学校		ブロック運営委員会
8月21日(水)	マダム永井「親子でピザ作り」	土浦二中地区公民館	大人500円 子ども200円	地)ながいくらぶ
8月21日(水) 10:00~13:00	ペンシュ生産者交流会 大人500円 子ども2人目から+200円	牛久センター	大人500円	ブロック消費委員会
8月22日(水) 10:00~12:00	バイオサボ養成講座	牛久センター	無料	ブロック消費委員会
8月29日(木) 10:00~13:00	ライフプラン講座 ワンコラボ 子育て世代の教育費	つくば春日交流 センター	500円	地)ワンコインラ ンチの会
8月29日(木) 14:00~16:00	ライフプラン講座 子育て世代の家計管理	土浦二中地区公民館	300円	地)みおちゃんのおうち
8月29日(木) 13:30~16:30	香害ミニ学習会 「香りの洪水が身体を蝕む」 ~合成洗剤、柔軟剤、消臭スプレー~	牛久中央生涯学 習センター	無料	地)チームさくら台 環境学習同好会
8月30日(金) 現地集合受付9:20	みずうみの学校 番外編:地引網体験 詳しくはちらしでご確認ください	大洗サンビーチ北 側(大洗町中央)	一人につき 1000円	単協消費委員会
9月6日(金)	豆腐生産者交流会	牛久センター	500円	ブロック消費委員会
9月13日(金)	「ゲノム編集」学習会 講師 前田和記さん 届け出も表示もしないゲノム編集食品	つくばカーサ	無料	単協環境委員会
9月14日(土)	まるごと茨城 稲刈り	茨城町園場		単協消費委員会
9月17日(火) 10:00~12:00	認知症サポーター養成講座	牛久センター	無料	Bたすけあい委員会
9月19日(木)	ライフプラン講座~2000万円本当に必要?	三中地区公民館予定	無料	地)ふくもも倶楽部
9月19日(木)	ライフプラン講座~相続が変わる!~	土浦神立喜作	無料	地)千代田ナチュラル
9月20日(金)	たのし家ごはん~カルパッチョ・リゾット	つくばたのし家		地)たのし家ごはんの会
9月28日(土)	ミニ展示会&マルシェ	牛久センター		B運営委員会

.....き.....り.....と.....り.....

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