



シリーズ

生活クラブを使っちゃお♪

1 人ではできないことも、仲間がいて一緒にたすけあうことで思いを実現していこう、それが生活クラブの活動です。例えばスタートしたばかりの福祉事業「生活クラブケアステーション牛久」も、たすけあいに思いのある組合員が長い間話し合い、実現しました。

現在、生活クラブ茨城には、組合員を中心とした活動を応援する「地域くらぶ」や組合員自身が通常の範囲では賅えない、大きい活動をささえる「地域活動基金」のシステムなどがあります。また、ブロックと協同して活動することもできます。

私たちが知りたいこと、やりたいこと、地域に伝えたいことを実現するために生活クラブを使っちゃお♪

☆生産するひとと消費するひとが一緒になってつくった、安全でおいしい食べ物がある。

☆子育てや介護でおたがいにたすけあえる仕組みがある。

生活クラブの目的は、自分たちの生活をみんなでよりよくしていくこと。

(生活クラブ HP より抜粋)



お友達とイベントに参加しよう！

牛久ブロックでは、秋もイベント盛りだくさん！日程や内容など、ご都合に合わせて、ぜひ遊びに来てください。(詳しくは、4 ページのイベントカレンダーや個別のチラシ、HP などでご確認下さい。)

イベントには、ぜひお知り合いの方にも声をかけてください。一緒に生活クラブを楽しみましょう。

お友達に生活クラブを紹介しよう！

生活クラブの仲間づくりのキホンは、“私が良いと思うものを みんなにもお勧めしたい” の気持ち
牛久ブロックで実施している仲間づくりのアイテムを使って、お友達をお誘いしましょう。(配布のチラシを見てね！)



職員・配達ワーカーによる活動

日頃配達で組合員とお話する機会がある職員・配達ワーカーも、新しい仲間を増やす活動を頑張っています。配達時に、紹介したいお友達などの情報をお知らせください。

また、研究学園郵便局(つくば市役所入り口)で定期的に“ご案内会”を開催していますので、見かけたら声をかけてください。

地域くらぶ紹介

てとて未来の会

私たちは土浦に住むメンバー8名で、暮らしに関わる様々な社会問題をテーマに活動を行っています。これまでに原発問題に切り込んだ映画「東京原発」、世界の再生エネルギーへの取り組みを取材した「日本と再生」、そして自然エネルギーで地域再生に取り組む若者達の

「おだやかな革命」などの自主上映会を開催してきました。

そして、今年は憲法をテーマに国家権力をライオンに、憲法を檻に例え、パペットを使って憲法の役割をわかりやすく解説する講演会「檻の中のライオン」を開催します。ぜひお越しください！

(土浦 濱村まり子)



11 月 24 日 (日) ①10:00~12:30

②14:00~16:30

県南生涯学習センター(土浦駅西口ウララ 5F)

一般 1000 円/中高生 500 円

9 月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	812	1,739	52	2	2,610
つくば	445	971			1,416
土浦(含かすみがうら)	195	331			526
阿見	42	107			149
牛久	71	333			404
エリア外	59	2			61
牛久ブロック世帯当たり利用高【35~38 週】(4 週)					
班	18,592 円	個配	19,328 円	合計	19,094 円

年末年始試食会

ウェルカムパーティー
を兼ねて、今年も年末
年始試食の組合員交流



会を開催します。一緒に準備して盛り付けも楽し
みながら、消費材の使い方を先輩組合員から教
えてもらったり、年末年始のサンプルも試食。
とても楽しくておいしい企画です。

加入したばかりの方はぜひ参加してね。試食
(12:00 予定)からの参加も OK!!

日時: 11月7日(木) 10:00~13:30

会場: 牛久センター 参加費: 500 円

新・おしゃべりキッチン 「安いものには訳がある」

日時: 11月11日(月) 10:00~13:00

会場: つくばカーサ(土浦市中村西根 12-1)

参加費: 500 円(お土産付き)

生産者: 「青い海」「わたらい茶」「新橋製紙」

消費材ってちょっと価格が高いかも…」と思ったことはありません
か? では市販品と消費材の価格の違いって何でしょう?

素精糖や真塩でお馴染みの「青い海」、有機緑茶の「わたらい
茶」、ロールペーパーの「新橋製紙」の3生産者をお呼びしました。ち
よっと面白い組み合わせでしょ。最近お呼びしたことがない生産者
ばかり。一度に3生産者に会える機会をお見逃しなく!!
楽しく消費材のことを学んじやいましょう! またひとつお気
に入りが増えるかも!? みんな来てネ!



予告

《企画募集します》

生活クラブの特徴の1つが、生産者から直接お話が聞ける生産者交
流会。気に入っている消費材や気になっている消費材の生産者を教
えてください。(イベントに参加したときなどに声をかけてください。)
頂いたご意見をもとに消費委員会で年明けからの生産者交流会の企
画に生かしたいと思います。また、企画から参加してみませんか?



森の学校工場見学会

ペレット工場の見学と、山へ入り植林した
場所を見学します。植林した場所からの眺め
も楽しめ、里山の現状を知る機会になります。
ぜひ、ご参加ください。

日時: 11月13日(水/県民の日)

10:00~12:00

集合: ソロー八郷 体感ルーム

(茨城県石岡市小見 1048-1)

報告

マルモ青木味噌

9月24日



生産者交流会

みんなで味噌作り体験をし
ました。寒い冬に仕込むと思っ
ていましたが、気温が高くても作れました。今は
各自の家で熟成中。どんな味噌に出来上がるか
楽しみです。

生産者から味噌につ
いて色々お話をききま
した。常温保存だと発
酵が進み、色が濃くな



ってしまうことや体に良い糨を摂るためには、沸
騰してから火を止め 10 分待ってから味噌を入れ
ると良いことなど、普段不思議に思っている事
等も聞けてとても勉強になりました。

(牛久B 消費委員 柏倉 美也子)

野本健司さん講演会

10月11日



「キレる子供の食生活」

食品添加物を避ける理由に発がん性やアレルギー
などがありますが、最近は ADHD など精神にも影響
を与えることがわかってきました。特に子どもにはな
るべく食べさせたくはないけれど、

講演では、子どもたちの食生活を考える、体は食事で作られる、味覚
を育てる、微量栄養素が精神を健やかにする、血糖値を一定に保って
精神を安定させる、化学物質が脳と心にも影響する、について簡単な
実験も交えて丁寧にお話していただきました。食事は何をどんなふうに食べるかが
とても大切なんだと再確認しました。参加
した皆さんも食生活を考える貴重な機会に
なったようです。

主催したビオサポチームはこれから研修を進め、食についての発信
をしていきたいと思います



(つくば 征矢 優香子)

生活クラブ ケアステーション牛久 10/5(土)開所式が行われました！

生活クラブ牛久センター1階に事務所を開設し、牛久市・つくば市在住の方を対象に訪問介護事業を開始します。

随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています！

※資格取得助成制度あります。

TEL: 029-886-6562



たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金) 9時～17時

困ったことがあったら

まずはお電話を！



報告

9/17(火)

認知症サポーター養成講座

牛久市社会福祉協議会・保健師の富岡さんに来ていただき、認知症について学びました。親が祖父母の介護をしているので「認知症」について理解しサポートしたい方。遠く離れて住む両親のサポート方法について学びたい方。まだ家族が健在ではあるが認知症について学んで備えたい方など広い世代の方の参加がありました。



(牛久ブロックたすけあい委員会)

ライフプラン講座 9/19(木)

午前と午後と場所を変えて、ライフプラン講座を開催しました。

☆午前「2000万円って本当に必要なの?」：つくばカーサ

【参加者の感想】

教育費がかかる世代で老後資金まで考える余裕がなかったので今回良い気づきを得ました。老後資金 2000 万円の算出方法も分かり、納得です。元気に笑って老後が送れるよう今から備えておこうと思います。

(つくば・田頭純子)

☆午後「相続が変わる」：神立喜作会議室

【参加者の感想】

今年7月に改正された相続法についてサザエさん一家を例に分かりやすく学びました。知らないと慌てることにもなりかねない相続の話。故人への感謝の気持ちで円満に手続き出来るのが一番です。家族とも話し合っておきたいと思いました。

(つくば・NM)

2020 年度エコロ制度についての意見を集めます

みなさん、エコロ活用されていますか？組合員がより利用しやすいエコロのために、意見・要望を募集します。下の用紙で提出してください。必ず、お名前・お住いのエリア・電話番号を記入してください。無記名は受付できません。11月8日(金)までに牛久センターまで、配達便またはFAXで提出をお願いします。

【エコロ意見提出用紙】

締め切り 11/8(金)

(氏名)	(エリア)	(電話番号)
------	-------	--------

【ご意見】



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。お友達と一緒にも、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
10月25日(金) 10:00~13:00	庄内交流会報告&冬ギフト試食会	牛久センター	500円	単協・ブロック消費委員会
10月27日(日) 10:00~15:00	うしくみらいエコフェスタ 「こねこねせっけんであそぼう」	牛久運動公園 牛久市下根町 1400	無料	地) まち牛久
10月27日(日) 11:00~14:00	生活クラブ試食ご案内会@竹園おやこ工房	竹園ヨークベニマル 1F		ブロック運営委員会
10月31日(木) 10:00~13:00	牛肉学習会「生産者と話そう」 お話と試食	牛久センター	700円	ブロック消費委員会
11月6日(水) 10:00~12:00	ライフプラン講座「病気になった時の保障~医療費に備える」	筑波銀行副都心支店/つくば市研究学園 5-20-1	無料	ブロックたすけあい委員会
11月6日(水) 10:00~12:30	マダム永井「クリスマスパーティ(年末年始試食会)」	土浦市二中地区公民館	500円	地) ながいくらぶ
11月7日(木) 9:30~13:30	ウエルカムパーティ&年末年始試食会	牛久センター	500円	ブロック消費委員会
11月8日(金) 10:00~13:30	ワンコインランチ フラワーアレンジメント	松代交流センター	500円 花代実費	地) ワンコインランチの会
11月11日(月) 10:00~13:00	おしゃべりキッチン 「安いものには訳がある」	つくばカーサ	500円	ブロック消費委員会
11月13日(水) 10:00~12:00	もりの学校 「ソーペレット工場見学」	石岡	未定	単協消費委員会
11月13日(水)	ファイバリサイクル仕分け 10:00~仕分け 12:00~昼食交流会 13:00~仕分け	牛久センター	無料	ファイバーリサイクル実行委員会
11月15日(金) 10:00~13:00	簡単ごはんの会 ピリアニ(インドの米料理)	たのし家	500円	地) たのし家ごはんの会
11月21日(木) 10:00~13:00	ライフプラン講座「2,000万円って本当に必要な? (講座終了後に年末年始試食会)」	牛久センター	300円	地) 小町サロンくさざき B たすけあい委員会
11月21日(木) 14:00~16:00	DVDで学ぼう「香害」 人工の香りが健康を奪う	神立喜作会議室 土浦市神立中央 1-11-20	100円 (おやつ代)	地) 千代田ナチュラル
11月22日(金) 10:00~13:30	ワンコインランチ 今年もおせちを ちょっと手作り	並木交流センター	500円	地) ワンコインランチの会
11月24日(日)	「檻の中のライオン」講演会 ①10:00~ ②14:00~	県南生涯学習センター/土浦ウララ 5F	一般 1,000円中 高校生 500円	地) てとて未来の会

10月27日(日)うしくみらいエコフェスタ : セっけんの知りたい事や聞きたい事が有ったらどんどん聞いて下さい。待ってまーす。まち牛久 柏倉 美也子

.....き.....り.....と.....り.....

牛久ブロックイベント参加申込書

※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 WEB
申し込みページ
はこちら



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				