

～各種募金は、下記【注文番号】で、毎週受付しております。ご協力をお願い致します～

- ★【注文番号:500251】東海第二原発差止訴訟基金 1口500円
★【注文番号:500252】関東子ども健康調査支援基金 1口1000円
★【注文番号:500253】被災地等を支援する【JOSOたすけあい基金】 1口500円
★【注文番号:500254】JOSO脱プラ基金 1口500円
★【注文番号:500255】鈴木牧場・新牛舎応援基金 1口500円(期間:～2025年3月4回まで)
★【注文番号:500256】脱原発と暮らし見直し委員会「12年のまとめ」の印刷カンパ 1口200円



News Letter

2024年11月4回号発行:常総生協広報G
2024.11.11

子ども応援プロジェクト冬・県内大学生への食の支援

2018年より始まった、フードバンク茨城主催の「子ども支援プロジェクト」。今回も協同組合 ネットいばらきより「就学援助を受けている小中学生のいるご家庭」と「県内ひとり暮らしの大学生」へ食の支援」の協力要請がありました。本年7月は415世帯へ食品をお届けできたとのことです。この冬も、みなさまのご支援をお願い致します。

2024冬 子ども応援プロジェクト

学校給食のない長期休暇に不安を抱えているご家庭へ「食」のプレゼントを行います。

食品搬入12月11日(水) 箱詰め 12月12日(木)

あなたのできる方法でご協力をお願いします

- 食品を寄付する**
お近くの『きずなBOX』または、フードバンク茨城事務所まで食品をお持ちください。
- お金を寄付する**
段ボールなどの資材代、不足する食品の購入代などに充てられます。
- ボランティア参加する**
食品の運搬・食品の仕分け・箱詰め作業などを行います。

↑きずなBOX設置場所一覧

お米が足りません!
食料支援活動においても米不足・物価高の影響が出ています。
お米のご寄付をどうかよろしくお願いします!

主催 NPO法人フードバンク茨城
共催 協同組合ネットいばらき・茨城県生活協同組合連合会

学校給食のない長期休暇前に子どもたちを応援するプロジェクトを実施します。
冬休み直前の時期に達するように準備中です。
きずなBOXなどへの食品の寄付
またダンボールなどの資材購入や不足分の食品購入などのための寄付金
箱詰め作業などを行うボランティアを募集しています。
皆様からの応援をよろしくお願いいたします!

【食品の寄付について】
・常温管理できるもので未開封、賞味期間が1ヶ月以上残っているものをお願いします。
・賞味期限の表示を事前にご確認ください。
・缶詰・レトルト食品などすぐに食べられる「おかずになる」食品が不足しています。
・お米(精米、玄米)を寄付する時は事前に害虫等の発生のないことをご確認ください。
・きずなBOXに入らない量のお米は、フードバンク茨城まで直接搬入をお願いします。
※酒類、健康食品、ペットフードは受け付けておりません。
※寄付食品についてわからない場合はお気軽にフードバンク茨城までお電話ください。

【寄付金振込について】※「寄附金受領証明書」は発行できませんのでご了承ください。
●ゆうちょ銀行(振込手数料はご負担願います)
(1) ゆうちょ銀行からの振込
記号 10670 番号 51998551
名義 特定非営利活動法人フードバンク茨城
(2) 他の金融機関からの振込
店名 〇六八(読みゼロロクハチ)
店番 068 普通預金 口座番号 5199855

●常陽銀行 普通預金口座(振込手数料はご負担願います)
店番 168 つくば並木支店
口座番号 1388802
名義 特定非営利活動法人フードバンク茨城 理事長 大野寛

※**払込取扱票の通信欄に、「子ども応援プロジェクト」と必ずご記入**いただき、ご寄付の使途をご指定ください。
※払込取扱票をご使用せずにお振込みされる場合(口座振込やネットバンキングなど)、匿名寄付をご希望の方以外は、必ず**フードバンク茨城までお名前、住所、電話番号をご連絡**ください。

【ボランティア参加について】
お気軽にお近くのフードバンク茨城までお電話ください。詳細についてお伝えいたします。

お問い合わせは、メール・FAX・お電話で

NPO法人
フードバンク茨城
E-mail fb.ibaraki@gmail.com



*牛久本部(月・水・金)10:00～16:00
〒300-1221 牛久市牛久町1024-1
バルシステム茨城橋本よりセンター内
TEL/FAX 029-874-3001

*水戸支部(月・水・木) 10:00～15:00
(第3土曜日)10:00～12:00
〒310-0836 水戸市元吉田町1420-2
TEL/FAX 029-297-1477

※次のページへ続きます

2024年11月の予定

○生協基幹運営/地域活動・催し●

○「常総っ子応援団」in流星台プレイパーク:毎週木曜日10～14時
活動中です!(出入り自由)

11/22(金)-23(土)常総生協戸頭店・収穫祭

11/30(土)臨時総代会(@常総生協本部)

【お知らせ】秋の生協祭につきまして:今年の秋は開催せず、来年度に50周年の集いなどを企画出来ればと思います。

○提携・協同・連帯企画●

12/1(日)鈴木牧場加工場20周年催事
12/1(日)あいコープ福島まつり出展(綿ブース)
12/25(水)東海第二原発運転差止め訴訟控訴審 第5回口頭弁論(@東京高等裁判所)

●私たちが出来る事

①食料支援：常温管理できる食品の寄付

- 常温で管理できるもので未開封、賞味期限が **なるべく2か月以上残っているもの**。
- 賞味期限の表示を事前によくご確認ください。
- 缶詰・レトルト食品などすぐに食べられる「おかずになる」食品が不足しています。
- お米（精米、玄米）を寄付する時は事前に害 虫等の発生等のないことをご確認ください。
- お酒類、健康食品、ペットフードは受付して おりません。



★供給便、生協本部ロビー・戸頭店の「きずなBOX」にて回収いたします。

回収期間：11/18(月)～11/29(金)

- きずなBOXの設置場所
 - 生協本部入口の1階ロビー
 - 戸頭店
- 供給便での回収
 - 期間中の供給時に供給担当にお渡しください。
 - 大きな物（お米30kg袋・段ボール箱に入っている物など）はトラックに載せきれない場合がありますので、事前に生協本部までご連絡ください。



②活動支援金を寄付する

食料をお届けするために必要な梱包資材、運送費などに充てます。

- JOSOたすけあい基金より寄付を行います。
 - NPO法人フードバンクちば
 - 協同組合ネットいばらき
- 11月4回～12月1回注文時に特別支援をお願いします。
 - JOSOたすけあい基金：ご注文の際、注文番号 **500253(1口500円)** でお受けしています。

★無塩の紅鮭が食べたいです

紅鮭の無塩が最近ありません。次回の企画はいつですか？（取手市・Tさん）

これまで紅鮭は甘塩・中辛しか企画ありませんでしたが、12月2回カタログから無塩の紅鮭切身を企画します。無塩に関しては10切入のボリュームパックになります。（水産担当・横関）

★イカフライおいしいです

イカフライ、フライパンで多めのオイルで焼いてもとても美味しいです。（龍ヶ崎市・Sさん）

イカフライのご意見ありがとうございます。12月1回到姉妹品の「カレー風味」も登場しますので、そちらもぜひお試しください。（水産担当・横関）

★超特選うすむらさき「生」ありがとう！

超特選うすむらさき「生」の企画をしてくださってありがとうございました。お汁（汁物）の味が、私には落ち着いた感じになってうれしいです。（つくば市・Nさん）

ありがとうございます。次回は年内最終で12月3回で企画いたします。お正月のお雑煮用にぜひ。この醤油は、厳選した原料をしっかり発酵、熟成させた特級「超特選」うすくち醤油です。大豆はアメリカ、カナダ産ですが、遺伝子組み換え分別のものです。色がうすく、熱処理をしていない生（なま）醤油ですので、丸大豆もろみの風味をそのままお楽しみ頂けます。関西ご出身の組合員さんにも人気です。（調味料担当・小室）

★韃靼そば茶

韃靼そば茶をリクエストします（取手市・Tさん）

次回企画は、12月2回【465番】で掲載されますのでぜひ。韃靼そばは中国北東部原産の品種で、ポリフェノールの一種「ルチン」を多く含みます。そばの実を焙煎した香ばしい風味ときれいな黄色の水食が特徴です。

お茶として飲むだけでなく、「そば茶の炊き込みご飯」もおすすめてです（販売元・伊那食品さんのレシピです）。そば茶ご飯だと、栄養も食物繊維も無駄なく摂取できますね。



【材料】

韃靼そば茶・・・20g（目安・大さじ3）
お米・・・2合
水・・・通常の水加減の2～3割多めに。
白だし【前日OK・622番】・・・大さじ2
塩・・・少々

【作り方】

①お米を洗い、水を加える。
②韃靼そば茶、白だし、塩を入れ、炊飯する。
炊きあがったら全体をよく混ぜて出来上がりです。

※お茶として飲んだあとの「茶殻」を入れても良いです。ただ、香ばしい風味や色合いは薄くなります。

常総生協に関わるみなさん、こんにちは(^^)
ハチドリ仲間(南米・先住民の昔話、森の火を消そうと
小さな嘴・くちばしで水を運ぶハチドリのお話より)をつなぐ
新しいコーナー「ハチドリ・レター」です。
今週は監事の松田さんからです♪



フリーバーンに憩う、鈴木牧場の牛たちに出会ってきました♪ パート3

◎鈴木牧場のお母さん牛たちは、産後も元気で美人！

鈴木牧場のお母さん牛は美人ぞろいである。「土づくり」について書く前に、まずは、根本的なことから再度お伝えしていこうと思う。牛乳は、文字通り、「牛の乳」である。みなさん、当たり前だと思うに違いない。つまり、酪農の牧場にいる牛たちは、出産をした母牛である。お乳を出すには出産が必要なのである。ここで、考えていただきたい。出産は大変な重労働で、母体には大きな負担がかかる。命がけである。そして、哺乳類は血液を母乳に変換し、赤ん坊に与え、育てる。私たちは、牛の赤ちゃんが育つための母乳を、言わば横取りして頂いている。それは、母牛が身を削って出している母乳なのだ。こう聞くと、お母さん牛の産後の肥立ちのためにも、食べ物がいかに重要か、ということに気づいていただけるかと

思う。写真を再度見ていただきたいのだが、鈴木牧場のお母さん牛たちは産後やつれなどしていない。ピカピカの、ツヤツヤの美人さんである。スゴくいいものを食べさせてもらっているからだ。牛の食べ物といえば、牧草である。牧草は植物だが、それを牛乳というタンパク質に変えるのが、牛のスゴイところで、それは牛だけの力にあらず、牛の腸内に住んでいるたくさんの有益な微生物によって助けられている。そこで！よい牧草づくりのために「土づくり」が必要で、よい腸内環境づくりのために、よい「発酵食品」が必要になってくるのだ。次回には、いよいよ「土づくり」と牧草の「発酵食品」の話に入れるかと思う・・・。(文責 松田ミカ)



「わかるかしら、私のツヤツヤの肌。」「カラーで見せたいわね。」「Web版ならカラーよね」💕

* JOSO news letterは、常総生協のホームページのニュースレターの欄をクリックしてください。バックナンバーも遡ってご覧いただけます♪カラーでご覧いただけます(^^)
ハチドリ・レターについては、9月2回号に詳しく掲載されています。