2021年８月
ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2021年8月23日
発行元：生活クラブ茨城牛久ブロック運営委員会
編集　：広報チーム
生活クラブ茨城牛久センター
☎029-872-7521

2021年度　牛久ブロック　組合員数						【期首　2,732】
7月末現在　組合員数	班	個配	共済	でんき	法人	合計
牛久ブロック	770↓	1,914↑	69→	3→	3↑	2,759↓
つくば	417↓	1,079↑				1,496↓
土浦（含かすみがうら）	187↓	372→				559↓
阿見	41→	110↓				151↓
牛久	63→	352→				415→
エリア外	62→	1→				63→

世帯当たり利用高【26～29週】（4週）	
班	19,334円
個配	20,525円
合計	20,181円

生活クラブ茨城HP　　生活クラブ茨城Twitter

９月～11月　秋の仲間づくり　スタート！

今月の運営委員会で 秋の仲間づくり月間の活動方針を決定しましたが、新型コロナウイルス感染拡大により、現在は再び活動が制限されている状況となっています。それでも、足踏みするのではなく、前向きに活動を少しでも進めたいですね。 運営委員会では、みんなでできる組合員活動として「紹介活動」や「ち らしまき活動」を定期的に呼びかけています。

秋の月間では特に、みんなの「紹介力」で仲間づくりを進めましょう！

生活クラブの良さを知っているからこそできる活動です。定期的に配布しているチラシやホームページからも申し込めますので、気軽 に参加してください。

【班のすすめ】

生活クラブ茨城の配達方法には個配と班があります。個配は自宅で受け取れてとても便利ですが、中にはお仕事で一日荷物を玄関先に置いておけないなどの理由から加入をあきらめている人がいるという話も伝わってきます。

そこでおすすめなのが班加入です！自宅や職場の近くの「既存の班」に加わる、お友達と新たに「新班」を作る、さらに職場に届けてもらう「職場班」などを考えてみませんか？班なら、配達エリア外の方でも加入できます。

班は、組合員３人から作ることができ、個別配送システム手数料はありません。４人以上で４%引き（一部を除く）になります。自宅だけでなく、職場など希望の場所に届けることもできます。お問い合わせは牛久センターまで。

事務局より

私たちは、「生活クラブ緊急ニュース Vol.8」に掲載されましたお知らせの通り新型コロナウイルス感染防止・拡散防止対策を取って消費材をお届けしています。もう一度ルールの確認をお願いします！

① 注文用紙や提出物を入れる「*通袋」をいつも使用していますか？

班の方には荷受けに１枚、個配の方には１人に１枚お渡ししています。（お手元に見当たらない方は申し出てください。）この中に入っていなかった注文用紙や提出物は回収物と紛れてしまう可能性があります。

＊「通袋」と書かれていますが実際は「置袋」です。提出物のみ回収し、同じ袋を置いています。

② まだまだ暑い日が続きます。温度管理を各自お願いします。

お留守の方はドライアイスを予約することをおすすめします。万が一忘れてしまった場合にはご連絡ください。できる限りの対応をします。（配達者が出発してしまった後のご連絡にはご希望に添えない場合があります‥。）

③ ワクチンを接種した方もマスク着用にご協力ください。

接種後も100%安心ではありません。引き続きご協力よろしくお願いします。

生活クラブ ・ケアステーション牛久

TEL: 029-874-8510

牛久市・つくば市在住の方を対象の訪問介護事業を行っています。
生活クラブ牛久センター１階の相談室で、ケアマネージャーに介護に関する相談をすることが出来ます。
★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＞

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！

＜ファイバーリサイクル活動＞

しばらくお休みしていましたファイバーリサイクル活動。まだまだコロナ禍ではありますが、組合員からの問い合わせが多いので、企画します！
今回、仕分け交流会は開催しない予定です。
活動スケジュールは以下の予定です。

９月３回（9/13～お知らせチラシ配布）
10 月２回（10/11～登録票配布）
10 月４回（10/25～衣類回収）

★ファイバーリサイクル活動とは･･･
パキスタンのスラムの子どもたちの自立の支援のため、組合員の古着等を回収し、JFSA（NPO 法人日本ファイバーリサイクル連帯協議会）を通じてパキスタンに送ります。詳細は９月配布のチラシをご覧ください。

★実行委員会メンバー募集中です！
お気軽にセンターに連絡してください(^^♪

【予告】 ライフプラン講座
日時：９月28 日(火)
元気な時に備えておきたい お葬式
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

【予告】 地域くらぶ交流会
日時：９月 24 日（金）
10：00～12：00
今年も地域くらぶ交流会を開催します。
今年は、センター利用制限のためオンラインのみの開催となります。各地域くらぶからは 1 名以上の参加を お願いします。
今回は地域くらぶの皆 さんだけでなく、地域くらぶってなんだろう、 と思っている方にもぜひ参加していただきた いと考えています。たくさんの参加をお待ちしています！！ なお、詳しくはチラシをご覧下さい。

運営委員会報告 7/29

1 部（午前）
*7 月の活動の振り返り
*8月の活動
・オンラインお茶会～生理用品～
・年末年始特別企画（クリスマス・お正月用品）サンプル消費材の活用について
*1 部構成メンバーの変更
*ブロックの風
2 部（午後）
＊秋の仲間づくり月間の活動方針の決定
＊夏の共済キャンペーン総括
＊広報紙【ブロックの風８月号】紙面の決定
＊「生活クラブ地域活動基金」今年度の助成団体の承認
＊1 部構成メンバー変更の承認など

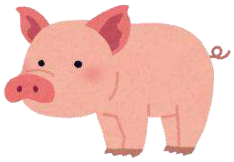
（お知らせ）
９月６日～10 日（９月２回）配布の「食べるカタログ」に茨城の生産者・≪丸エビ倶楽部≫の特集が掲載されます。「予約・あっぱれはればれ野菜４点セット」の生産者ですので、ぜひ読んでくださいね。

丸エビ倶楽部は、茨城県内約 80 名の生産者で環境保全型農業を目指し、化学合成肥料や農薬の使用を抑えた 農産物づくり に取り組んでいます。
生産者と生活クラブ茨城は、米の共同開発や野菜の取り組みで長く交流してきました。
現在、連合の野菜企画の生産者として全国に茨城の農産物を届けるとともに、茨城独自品の「げんき米」を作っています。昨年からは生活クラブのトマトケチャップの原材料となる加工用トマトの栽培も行っています。

生活クラブ茨城 公式 Twitter 毎日更新中！
農産物欠品情報やお知らせなど、役に立ついろいろな情報をつぶやいています。フォローしてね。

シリーズ消費材紹介

ハム



共同購入している平田牧場の豚肉をつかって、ハム、ソーセージなどの製造にあたっている平牧工房さん。そこで作られたハムは豚肉本来のうまみを感じることができ,、安心・安全です。不要なものは使わないなど、品質追及にこだわっています。生産から食肉加工まで一貫しているので、生産履歴もはっきりしています。

市販のハムには多くの食品添加物が使われていますが、生活クラブのハムは亜硝酸塩を使わない無塩せきで、リン酸塩やソルビン酸などの不要な添加物は不使用のハムです。市販品の多くはリン酸塩(Na)入りの調味液に浸して作ります。リン酸塩は水分を内部に包み込むので肉の重量が水増しされ、見た目に大きいサイズのハムになります。

豚肉加工の原点は「命の無駄なく」使い切る。

作ってみませんか?

キャベツとハムの粒マスタードマヨサラダ

キャベツ1/4（約250ｇ）ハム２枚

★マヨネーズ大１・粒マスタード小1/2、真塩、コショウ少々

＊＊＊

1. キャベツはざく切り、さっとゆでて水けを絞る。ハムは短冊ぎり。
2. ボウルに１と★を入れて混ぜ合わせる

＊＊＊

オンライン生産者交流会　第７弾

平牧工房生産者交流会
９月８日(金)10:00～12:00

申込はこちら↓

今年度ブロック重点品目は【豚肉】です。知ることで納得し、価値を実感出来る、それが生産者交流会です。ぜひ、ご参加ください。

９月３日（金）10:00～12:00 に開催予定の「食の安全を考える会」代表の野本健二さんの学習会は【キレる子供の食生活】です。お楽しみに。

申込はこちら→

【重要】げんき米玄米 規格変更のお知らせ

丸エビ倶楽部のげんき米！今年もすくすく育ってます^^*

さて、大事なお知らせがあります。この秋収穫されるものから、玄米(コシヒカリ)が今までの 10kg から

5kg 仕様へ、規格変更になります。

１０kgでは消費しきれないというかた、利用しやすくなった玄米を是非食べてみて下さい！

なお、玄米を登録してる方は再登録の必要があります^^*

再登録用紙が届きますので、手続きをお願いいたします。

開催報告

ヱスケー石鹸生産者交流会　７月16日

きれいな水、きれいな地球
SK ヱスケー石鹸株式会社

参加者は 22 名と多く、皆さんせっけんについて知りたいことや聞きたいことがあるようです。

せっけんの歴史は 5000 年と聞いてびっくりしました。原料は食用油脂とアルカリで出来ていてとてもシンプル。なので環境や身体のことまで考えていること分かりました。そしていろいろな消費材の使い方までお話してもらいとても勉強になりました。

使い方が分からない方は、「生活クラブせっけんムービー」で調べると動画で分かりやすく教えてくれます。そして多くの組合員にせっけんの良さが伝わると嬉しいです。

牛久ブロックイベントカレンダー

※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

日時（曜）2021年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
9月3日(金) 10:00～12:00	ビオサポ学習会　～キレる子どもの食生活～ 講師:野本健司さん	オンライン	ブロック ビオサポチーム
9月8日(水) 10:15～12:00	平牧工房生産者交流会 ～平田牧場の豚肉を使って、加工・製造している生産者です	オンライン	ブロック 消費委員会
9月8日(水) 13:30～	生活クラブでんき交流会「飯舘電力バーチャルツアー」 ～福島・飯舘の今をドローンを使って空から見てみましょう	オンライン	単協環境委員会
9月9日(木) 10:00～12:00	香害を学ぼう！～人工の香りに潜む危機 講師:サイエンスライター　水野玲子さん	オンライン	ブロック 環境委員会
9月24日(金) 10:00～12:00	地域くらぶ交流会	オンライン	ブロック 運営委員会
9月28日(火) 10:00～12:00	ライフプラン講座 「元気な時に備えておきたいお葬式」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
10月6日(水) 10:00～12:00	牛肉学習会	オンライン	県南ブロック 消費委員会

☆8月21日開催予定の～「ふるさと津島上映会＆学習会」～は10月30日(土)に延期です
☆8月29日開催予定の～ストップ温暖化！「地球・共生・未来」を考える「夏季セミナー＆交流フェスタ」～は11月20日(土)に延期です

※コロナウイルス感染拡大のため、8月より再びセンター使用が制限されています。当面はオンラインでの開催になりますのでご了承ください。

※イベント申し込み方法は3つ

①チラシの申込書を配達便で出す　②センターに電話を掛ける

③生活クラブ茨城HPで申し込む(オンライン視聴の方はこちらからお申し込みください) ⇒

ビオサポレシピ

8月も残り数日・・・。夏休みは食事を作る回数も多く、暑いし・・・でも今はコロナ禍で子どもたちも帰ってこないので、毎日2人ごはん・・・。多いのも大変だけど、少ないのもね・・・と、どちらにしても悩むのがメニューです。

悩んだ時のお助けレシピはみなさんいろいろあると思いますが、eくらぶの「ビオサポレシピ」もぜひその中に入れてくださいね＾＾ 食材 料理タイプ 調理法 キーワード などから検索できて便利です。レシピだけでなく、健康な食べ方や栄養の豆知識、シンプルな調理法の紹介など、読んで楽しくためになるコラム「ビオサポ記事」もとても参考になりますよ＾＾

生活クラブ　ビオサポレシピサイト

https://recipe.seikatsuclub.coop/index.html

みんなのレシピ

野菜たっぷり！

キャベツのコールスロー

生活クラブに加入したばかりの時に教えてもらったレシピです。冷やして常備菜に。

（つくば　征矢 優香子）

（材料）

キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ

＊野菜の量は多い順です

素精糖　1/2カップ

A. 酢130cc・なたね油　90cc

塩　大さじ1／2・からし小さじ1/2

（作り方）

① すべての野菜を適当に食べやすい大きさに切りボウルに入れます。野菜の総量は写真のようにボウルいっぱいになるくらいが目安。それに素精糖をまぶし、しばらく置く。しんなりとして量が減ってきます。

② Aを鍋に入れ、一度沸騰させ、熱々をジャッと野菜にかけて混ぜあわせます。冷蔵庫に入れ、3時間位経ったら食べられます。