2021年10月

ブロックニュース



ブロックの

組合員活動と一斉討議

編集	:広報チーム
生活クラブ茨城	붗牛久センター
Œ	0020-072-7521

発行元:生活クラブ茨城 牛久ブロック運営委員会

2021年10月18日



発行日:



2021 年度牛久ブロック組合員数9 月末現在組合員数班 【期首 2,732】 でんき | 法人 世帯当たり利用高 【34~38 週】(5 週) 共済 個配 牛久ブロック 767 ↑ 1,927↑ 71 ↑ 2,772↑ 班 25,232円 つくば 412↓ 1,087↑ 1,499 1 565 ↑ 土浦(含かすみがうら) 188 ↑ 377 ↑ 個配 26,850円 阿見 42 ↑ 111 ↑ 153 ↑ 牛久 63→ 351 ↑ 合計 26,387円 エリア外 62→

☆組合員活動って

いろいろあります

*消費材を利用する *お友達に消費材を紹介する

*生活クラブのイベント(学習会など)に参加する

*ちらしまきをする *ファイバーリサイクルに参加する

*SNS で生活クラブを発信する

等々本当に多岐にわたっています。

委員会へ参加したり、地域くらぶを始めたり、など ちょっと人と関わって活動することも大切。

組合員活動は 生活クラブの特徴です。

それが、コロナウィルスの影響で組合員活動が制限さ れ、ぐんと活動できることが少なくなっているのが現状 です。それでも、できることをやっていこうと、ブロッ ク運営から「消費材紹介」「ちらしまき」などの個人でも できる活動を呼びかけています。でも人と関わらない活 動ってちょっぴり物足りないな~。と感じていました。

=キャラバン再開!=

そんな中、やはりリアルに おしゃべりをする活動を少し

進めてみようかと、1 部の運営委員会メンバーが中心と なって9月15日15:00~16:00、ほんと~に久し ぶりに「公園キャラバン」をつくば市みどりの中央公園 で行いました。コロナ対策のため、普段行っている試食 は行わず、消費材の紹介と販売を行いました。当日は組 合員も集まり、消費材の話で盛り上がって楽しく充実し た時間を過ごしました。

今後も感染対策を徹底しながら、楽しみながら活動を していきます。皆さんも、仲間と一緒にやる組合員活動 に参加してみませんか?

はじまります

11月には、これも生活クラブならではの組合員活動のひとつ

「組合員一斉討議」が始まります。ブロックの開催やエリアでの開催の他、 班、地域くらぶ、友達同士など、などいろいろ形で開催することができます。 こんな時だけど、実参加、オンライン参加 どちらかでどこかで開催される 「一斉討議」に参加してみませんか?詳しくは、配布のチラシをご覧ください。

・斉討議センター開催日程 (どなたでも参加できます)

11月10日(水)	
11月13日(土)	10:00
11月23日(火)	\sim 12:00
11月29日(月)	12.00

げんき米



22 年秋収穫(23RY) の登録活動を後押しする"電話がけ"始まってます!

9月27日から新米をお届けしているげんき米ですが、 次年度(2022年)9月から配達する分(23RY)より 登録方法が変わります!大きな変更なので、運営委員、 消費委員メンバーが組合員の皆さん全員に電話で直接、 説明とお願いをする、これも組合員活動を始めています。

わからない事があれば何でも聞いて下さい!ご協力よろしくお願いします。

牛久ブロックでは、紙での申し込み以外に PC や スマホで申し込みができます。右の QR コードから 専用フォームに進んでお申し込みください。



≪事務局より≫

緊急の連絡を取るために 事務局から電話をしても 電話が使われていません



と言われることが増えています~!住所等 も変更されましたらすぐにご連絡くださ い。また、非常事態宣言は解除されました が、引き続き気をつけて業務に臨みますの

で、どうぞよろしくお願いいたしします。

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



TFI: 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>

報告

くライフプラン講座開催報告>9/28(火)参加者26名

「元気な時に考えておきたいお葬式」

【参加者の感想】

お葬式、お墓の事は故郷の地縁から

離れて暮らす私達"老夫婦"が遠くない将来に備えてお かなければならない問題でした。近くの葬儀社の"事前 相談"をひやかしでもいいから覗いて見る事、慌てて形 にしなくても、残される家族のために資料を整えておく こと、(お葬式、お墓の形態)、その時残された家族にと って、無理のない選択をしてもらうことでも良いのだと 知ってホッとできました。

お墓はなくてもと漠然と思っていましたが、手を合わ せるところがあることも、残された者にとって癒しにな るという言葉も嬉しかったです。具体的な形が見えてき て、とても参考になりました。

自分たちの希望もいれた資料を手元に揃えてみよう かと思いました。ありがとうございました。

(牛久市 M.S)

グリーンシステム R びん回収率 UP キャンペーン 11月26日まで



茨城独自 生活クラブでんき 加入キャンペーン

10月4日~11月26日 新規に加入された方に



ソーラーLED キーホルダープレゼント

*アルプス処理水海洋放出に 関するオンライン署名 二次集約 11 月末



*種苗への遺伝子操作の表示を求める署名

生産者がゲノム編集だと知らずに作物を育て、 それが知らずに加工食品となることを防ぐため 〆切り 11/19 に重要な署名です。

「香害学習会」オンライン開催

9/9 (木)

講師:水野玲子さん(サイエンスライター)

今年度スタートした牛久ブロック環 境委員会では今年のテーマを「せっけ ん・香害」としています。まずは自分 たちが学びたいということで企画した



「香学習会」ですが、29名の参加者 があり、この問題への関心の大きさを感じました。

次回はせっけんを使った大掃除の企画を準備中です。

「香害学習会に参加して」

今回の学習会は情報量がすごく、自分の中で消化する のに時間がかかりました。

現代では、化学物質由来のものがあらゆるものへ使用 されるようになりました。長時間続く不自然な香りは生 活全般に潜んでいます。そういう環境下で24時間 365 日生活をしているわけですから、体調不良を起こ す人がでてもおかしくはありません。最近では、無香料 を謳いつつもマスキングという製品固有の二オイを他の 化学成分を使って消す技術を使っていたり、ますます普 通の生活すべてに化学物質がついて回る世の中へとかわ ってしまいました。

化学物質に敏感な人だけが危険なの ではなく、「今影響が出ていないだけ で、いつでるかわからない」人たちが たくさんいます。

水野さんの話を聞いて、この二オイ

の被爆は、たばこの受動喫煙と同じであることと感じま また、少しでも「不自然な香」で違和感を感じ たことがあるのであれば、そういう成分が入ったモノを 買わず、自己防衛もしていかないとならないことを強く (つくば 白井奈々絵) 感じました。

生活クラブ茨城 公式 Twitter ほぼ毎日更新中!

農産物欠品情報などお知らせしてます

シリーズ消費材紹介



豆腐

牛久ブロックのお豆腐類は牛久市の (有) 嘉倉さんで作られています。

その美味しさの特徴は

- ①その豆乳濃度です。市販品は8~9%ですが、驚きの15%。
- ②使っているのは近年貴重になりつつある国産大豆です。輸入品 の残留農薬の心配はありません。
- ③嘉倉さんの豆腐へのこだわり。消泡剤をつかわず、丁寧に作られています。他にもたくさんありますが、詳しくは生活クラブ茨城のホームページの"独自提携生産者"のところをご覧下さい。ここのところ、お豆腐の取り組みが減っています。

みんなで毎日少しずつ食べて

元気になろう!!

1 丁に大豆 300 粒 (170g) が 使われています。すごい!!



作ってみませんか?

豆腐パン

焼きたてももちろん、冷めても硬くなりません。 水を使わずお豆腐で作ったので、栄養バランスも 抜群です。

材料: (4~6個分) 絹ごし豆腐 1/2丁 全粒粉ホットケーキミックス粉 1 袋 (200g) 強力粉(打ち粉用) 適量

作り方:

- 1, オープンを200℃に温めておく。
- ホットケーキミックスと豆腐(水ごと)を ボウルに入れ、ゴムベラ等でよく混ぜる。
- 3, 生地を4等分~6等分にし、まな板等に打ち 粉をして生地を丸く整える。包丁で軽く切れ 目を入れる
- 4. オープンで 12 分程度焼いて出来上がり。

開催報告 【オンライン平牧工房生産者交流会】9月8日------

9月8日(水)に開催され15名の組合員が参加し、 『生活クラブ豚加工肉学習会へようこそ〜豚加工肉について知って美味しく食べよう!そして次の世代へ繋ごう〜』というテーマで、今回から担当になった高橋さんにお話を聞きました。

平牧工房は、平田牧場の豚肉を主原料にした豚加工肉(ウインナーやハムなど)を作っている生産者で、役割は平田牧場の養豚生産における調整。豚の出荷量の多い時に出る脂や端材の肉を冷凍し、繁忙期の出荷量に合わせ無駄なく利用し豚加工肉の生産をしています。

組合員には部位バランスを取る役割があります。ロースだけの豚、バラだけの豚はいません。ロースを食べたらウインナーも食べるなど考慮してもらいたい!! と話していました。

ウインナーは1974年に取り組み実験が始まりました。 当時は、真っ赤なウインナーのように化学合成食品添加物が使われ、急速に食卓に浸透してきた時代で、その中で無添加のウインナーを作ることはとても大変だったそうです。1986年に無添加のポークウインナーができて以来、今も組合員が食べ続けている加工肉です。

無塩せき生ハムは組合員からの「安全で安心の生ハムを作ってほしい」の要望から、10年の歳月を費やし遂に2013年クリスマス企画でデビューした消費材です。とても難しい挑戦だったそうです。苦労の上にできた生ハム。まだの方はぜひ一度お試しください!

*生活クラブ茨城の HP に開催報告を詳しく載せていますので、そちらもぜひご覧ください!!

10月運営委員会報告 9/30 センター利用制限が緩和されました

1部

- ・9月のキャラバンのまとめ→楽しかった!でも消費材をもっ と知りたいな~今月は牛乳のこと!
- ・10月もキャラバンやろう!→つくば・大清水公園(竹園)~
- ・10月のお茶会
- ・げんき米
- 一斉討議
- ・ブロックの風

2部

- ・9 月活動の振返り⇒新規組合員が 15 名増えました
- ・10 月は決定事項が盛りだくさん
 - ① 21RY の振返り、22RY 活動計画、そして 23RY の 活動について
 - ② 一斉討議の検討
 - ③ 第2回食品支援活動:支援先の決定
- ④ ファイバー回収など

华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

		T	ı
日時(曜)2021年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
10月25日(月)	25日(月) ファイバーリサイクル「衣類回収」		
~	この期間にセンターに持ち込みです。エッコロも利用できますので、		運営委員会
10月29日(金)	持ち込みできない方は ホットライン(07039375004) にお電話ください		
10月27日(水)	オンラインお茶会	オンライン	運営委員会
	ホットケーキミックス	オンプラ	建五女貝云
10月30日(土)	「ふるさと津島上映会+学習会」	牛久市中央生涯学	共催
10:30~16:30	消えゆく故郷の姿を残したい~浪江・津島の全記録	習センター大講座室	運営委員会
11月10日(水)	組合員一斉討議	ナンニノン	宝岩禾吕 春
10:00~12:00	みんなで話そう「組合員活動」	オンライン	運営委員会
11月13日(土)	組合員一斉討議	+>,= />,	生出来日本
10:00~12:00	みんなで話そう「組合員活動」	オンライン	運営委員会
11月17日(水)	おうちマルシェ	牛久市	運営委員会
10:00~15:00	組合員企画の地域マルシェに出店します	十久巾	出展
11月19日(金)	「せっけんで大掃除」	ナンニノン	理控系吕仝
10:00~12:00	年末の大掃除は、せっけんを使ってピカピカ	オンライン 	環境委員会
11月20日(土)	ストップ温暖化!「地球・共生・未来」を考える「夏季セミナー&	牛久駅前エスカード	協賛
	交流フェスタ」	ホール	運営委員会
11月23日	組合員一斉討議		
(火・勤労感謝の日)	みんなで話そう「組合員活動」	オンライン	運営委員会
10:00~12:00			
11月27日(土)	牛久ブロック展示会	牛久センター	運営委員会
28日(日)	~見て、聞いて、確かめて~	17127	21277
11月29日(月)	組合員一斉討議	オンライン	運営委員会
10:00~12:00	みんなで話そう「組合員活動」		~ ~ ~ ~ ~ ~
12月2日(木)	生産者交流会「高橋徳治商店」	オンライン	消費委員会
10:00~12:00		.,,,,,,	/15XXA

※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) ⇒



野本さん学習会②=食品添加物を考える=



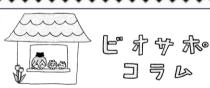
今回の学習会のテーマは食品添加物。コラムの中だけでは 語りつくせないんだけど・・・今日はその一部をご紹介。

☆ハムやウインナーソーセージに入っている発色剤の 亜硝酸ナトリウムは発がん物質。合成保存料との 相乗毒性もある。

AD I 値(一日許容摂取量)を考えると子ども(体重30kg)は ハム2枚半! そんなのもしかしたらペロッと食べちゃうかも。

EUではADHD(注意欠如・多動症)との関連が 明らかになった着色料6種は2010年に表示義務化。 でも日本では、そのうち4種は普通に使われている。 子どもの食べるお菓子だけでなく着色料は色々なもの に使われているよね?

その他、加工助剤やキャリーオーバーなどなどたくさんの話がありました。



【まとめ】

- ① 添加物を多用している食品は買わない →売れないものは市場から無くなる!
- ② 不必要な添加物を使わない食品を買う →売れるものは作り手が増える!
- ③ 安さに騙されない
 - →安いことには必ず怖い理由がある!
- ④ できるだけ国内生産されたものを買う
 - →製造過程が見えやすい!
- ⑤ 食の現状をできるだけ多くの人に広める
 - →①~④をする人が増える!

