2022年12月

牛久ブロックの風

発行日：　2022年12月12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

2022年度　牛久ブロック　組合員数			【期首　2,803】				世帯当たり利用 11月1回～4回(4週)	
11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	740↓	2065↑	92→	2→	4→	2,903↑	班	20,624円
つくば	404↓	1,166↑				1,570↑	個配	19,885円
土浦（含かすみがうら）	177→	417↑				594↑		
牛久	63→	365↑				428↑	合計	21,143円
阿見	40→	116→				156→		
エリア外	56→	1→				57→		

生活クラブ茨城HP

生活クラブ茨城Twitter

組合員拡大が順調です

牛久ブロックは今期当初は 2,803 名の組合員数でスタートしましたが、現在 2,903 名。加入が脱退を上回って順調に組合員数を増やしています。生活クラブに加入する理由は人それぞれ。その経緯も、組合員の紹介や広報媒体（新聞折込、ポスティング、SNS など）、地域のイベントから、などと様々です。そのほとんどが個配加入のため、配達効率を考えながらコース設計をするのは大変ですが、とにかく仲間で増えるのはうれしい！！これからも拡大を進め、仲間を増やすことで、持続可能な生産と消費を支えていきましょう。

生活クラブを使いこなすために…

生活クラブに加入したら、まずは配達担当が生活クラブについて説明する新規加入者フォローをしていますので、気軽に相談してください。毎週配布されるカタログは時間があるときにはどうぞゆっくりと眺めてください。たくさんの情報が載っています。また、少し慣れたら組合員が主催するイベントや生産者交流会などにも積極的に参加すると良いですよ。カタログからの情報をバージョンアップ出来るし、同じ思いの組合員にも出会えます。消費材も学んで食べるといつもとはひと味違うはず！さらに消費材だけではなく、環境やたすけあいなどの活動にも取り組んでいますので、興味あるかたは組合員活動に参加してくださいね～

開催報告 11.19　展示即売会＆マルシェ

11月19日(土)　いきいきマルシェ開催しました♪
牛久センター展示即売会に合わせて、センター駐車場を使って「いきいきマルシェ」を開催しました。
地域くらぶテントでは、手作りお菓子やお弁当、手芸品の販売で賑わいました。ブロックで販売した丸エビ倶楽部のはればれ野菜、W.co 歩のクッキー、お豆腐類も完売。せっけんの街テントでは、焦げ付き鍋を煮洗いでツルピカにするデモンストレーションを行い、新品同様になったザルに皆ビックリでした！
珈琲販売あったので、テーブルに座ってゆっくり話をすることができ、楽しい交流の場となりました。

牛久センターだより　事務局よりお願い

Ⓡビン回収の際のお願いです。
・プラスチックフィルムはミシン目にそって剥がして返却してください。
・ビンの水洗いをお願いします。中身の液が残っていることで、他の回収物が汚れてしまうことがあります。
・キャップや金属のフタは各自治体の回収に出してください。
Ⓡビンの消費材を利用する→返す→また利用する
このシステムでプラスチックゴミの削減、CO2 削減に貢献しています。

たすけあい福祉委員会

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＞

１２/２４(土)～１/５(木)
年末年始休みです！

【エッコロ】
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！

エッコロは こんな時に使えます

＊現在妊娠中で、つわりがひどいので料理を作ってほしい。
＊出産を控えて家事が大変になってきた。食事の支度をしたり、子どもの面倒を見て欲しい。
＊冠婚葬祭で留守にするので共同購入品を預かってほしい。
＊PTA の会議や催しに参加するので子どもを預かってほしい。
＊けがや病気で犬の散歩ができない。
＊体調不良なので家事を助けてほしい。
＊注文用紙の記入を手伝ってほしい。
＊カラスや猫に消費材を盗まれた。

エッコロは組合員同士のお互い様の助け合いです。普通の主婦がちょっとケアすると考えてください。ケア者が見つからないこともあります。『ケア者探し』や『これってエッコロ使えるの？』と、気軽にたすけあいホットラインに、相談してください。

エッコロ、つかってみてね

=開催報告=

ライフプラン講座
「プラチナ世代のライフプラン」

10/２５(木)牛久センター◆参加者８名

現役リタイア後、年金収入で生活する人を「プラチナ世代」と呼びます。年金をいつから受給開始するかは自分で決められます。何歳までどんな働き方をするのか？どこで？誰と？どんな風に暮らすか？これから実現したい暮らし方を考えて紙に書き出し、自分らしく生きるために「身体的自立」「経済的自立」「生活的自立」「精神的自立」を目指して、人生 100 年時代に備えるヒントを学ぶことが出来ました。

CO·OP共済 冬のキャンペーン始まります！

CO·OP 共済のいいところは…
・手頃な掛け金で保障が充実している
・持病がある、妊娠中でも加入できる
・請求手続きが簡単
などたくさんあります。

そして、阪神淡路大震災や東日本大震災などの大きな災害で被害に遭われた方には見舞金を支払う制度もあります。震災時は全国の生協職員が被災地に集まり、訪問活動を行いました。CO·OP 共済の加入者が増えればお見舞金も増えます。CO·OP 共済に加入するとそのたすけあいの輪に入ることになります。「自分の掛金が誰かの役に立つ」という組合員どうしのたすけあい、それが CO·OP 共済です。キャンペーン中は加入プレゼントもあります。ぜひあなたもこのたすけあいの輪に入りませんか？詳細は、職員、ワーカーにお気軽に声かけて聞いてくださいね！

環境委員会

最近は、ロシア・ウクライナ情勢の影響で、燃料費が高騰し電気代があがって大変ですよね。あらためて、エネルギー資源を輸入に頼っていることについて考えさせられます。 生活クラブでんきは、脱原発、環境にやさしい自然エネルギーを目指しています。そして、再生可能エネルギーは国産自給エネルギーでもあります。

「生活クラブの HP『再生可能エネルギーを使う』ページ内の『でんき LifeBook』に詳しく書かれていますので、ぜひご覧ください。

「年末年始もお米を食べよう」キャンペーン＆23 年度予約登録のお願い

年末年始の賑やかな食卓にも、げんき米は欠かせません！通常は年間予約のみの取り扱いですが、お米の消費も多いこの時期、特別に注文できます！げんき米を予約していない方は、一度お試し下さい。まずは「1人 1 袋から」。23 年度産げんき米の予約登録は 12 月 30 日が〆切りになっています。

なぜこの時期に来年のお米の予約なの？と思いますが、作付けする前の２月に米生産者協議会を開催し、その場で私たちが食べるお米の袋数を生産者に依頼（食べる約束）します。そのために新米が食べ終わる頃に来年度産げんき米を登録します。キャンペーン用紙の裏側が、予約登録用紙になっています。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

■生産者から

当たり前に食料が手に入る日本！この状況が長く続く保障があると考えていますか？私たちげんき米生産者は、食べる約束があるから！作り続けていこうと頑張っています。（海老沢　衛）

パンの生産者交流会「ペシュ」11 月 16 日

今回の生産者交流会は、ひたち野うしくにあるパン工房「ペシュ」さんの店舗で開催されました。参加者 10 名でペシュのオーナーで元フレンチシェフの野口さんに指導してもらいながら、ピザ生地をこねて発酵しトッピングをのせて焼いたり、パン生地でロールパンをつくったりと盛りだくさん！

焼き上がったピザと野口さんお手製のクラムチャウダーをお店のデッキでいただきながら、おいしく交流しました。野口さんありがとうございました！

食べ比べ ～消費材と市販品～

ブロック運営委員会の時に、”きのこの山”と”ちょこっときのこ”、コンソメ味のポテトチップスを食べ比べました。 きのこのお菓子は、見た目がそっくりでした。みなさんの感想ですが、「チョコが消費材の方がおいしい」「チョコの味はそれほど変わらないけど、ビスケットが消費材の方が美味しい」「消費材のビスケットが国産小麦なのに、お手頃価格」など、様々な意見がでました。ポテトチップスですが、「消費材の方が薄味で食べやすい」「市販品は味が濃すぎる」の意見が多かったです。また、生活クラブのお菓子は両方とも、1%未満原料 GM 要対策で、遺伝子組み換え食品の心配もほとんどありませんでした。子どもがよく食べるおやつなので安心ですね。

作ってみませんか？

コンビーフとわさびのだし茶漬

≪4 人前　材料≫

生活クラブのコンビーフ 1 缶・暖かいごはん 4 膳分濃縮白だし（15 倍希釈）300～400 cc・わさび・白ごま・万能ねぎ・きざみのり（その他お好みのトッピング）

≪作り方≫

①コンビーフ缶を開けてお箸で空気を入れるようにほぐす（予想よりふんわり膨らみます）

②白だしは 15 倍に希釈して沸騰させておく

③お茶碗にごはんを入れ、コンビーフ・白ごま・ねぎをふんわり盛り付け、真ん中にわさびを乗せる

④白だしをそっと注ぎ、刻みのりをトッピングして出来上がり

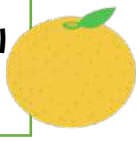
※だしじゃなく、普通のお茶でもおいしいですよ

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い。

日時(曜)2022年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
12月13日(火) 10:00～15:00	おうちマルシェ 素敵なお店が並びます。是非遊びに来て下さい♪	ひたちのうしく花木センター	ブロック運営委員会
12月14日(水) 9:00～12:00	くすもとベーカリーキャラバン　住所:つくば市小野崎1665 ◎国産小麦と天然酵母のパン屋さんです	くすもとベーカリー	ブロック運営委員会
12月16日(金) 9:00～13:00頃	牛久センターの大掃除 お手伝いして下さる方、大歓迎です★	牛久センター	ブロック運営委員会
12月23日(金) ※いつもは木曜日ですが、12月は金曜日になります	ブロック運営委員会 1部 10:00～11:30　←気軽にご参加お待ちしてます！ 2部12:30～15:00	牛久センター＆オンライン	ブロック運営委員会
1月17日(火) 10:00～12:00	きばる(甘夏みかん)生産者交流会 ＊センター参加は試食あります	牛久センター＆オンライン	ブロック消費委員会
1月20日(金) 10:00～13:00	ワンコインランチ　きばるの甘夏を使ってピールを作ろう	小野川交流センター	地域くらぶワンコインランチの会
1月24日(火) 10:00～11:30	ライフプラン講座「我が家の保障」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
1月25日(水) 10:00～12:00	ビオサポキッチン「無果汁ジュースを作ってみよう！ジュースって添加物だけで作れちゃう！？」	牛久センター	ビオサポチーム
1月28日(土) 13:00～16:00	ワンコインランチ　きばるの甘夏を使ってクリアなマーマレードジャムを作ろう	小野川交流センター	地域くらぶワンコインランチの会＆季節の保存食の会　共催
2月1日(水) 10:00～12:00	ライフプラン講座「子育て世代の家計管理」	オンライン	ブロックたすけあい福祉委員会
3月１日(水) 10:00～12:00	地域くらぶ報告会	牛久センター	ブロック運営委員会

《生産者グループきばる》の甘夏みかんを食べて応援しよう！
まずは、オンライン交流学習会が1月17日(火)にあるので、生活クラブとの提携における歴史的背景などのお話を聞いてみませんか？
詳しくは、別チラシをご覧下さい♪
20(金),28日(土)にはきばるの企画もあります☆彡（カレンダー参照）



【申し込み方法】

①別配布のチラシから＝配達便やファックスで申し込むか、二次元コードがあるものは HP の申し込みフォームへ進んでください。

②イベントカレンダーから＝牛久センターに電話か、二次元コードがあるものは HP の申し込みフォームで進んでください。

〈ライン〉牛久ブロック
オープンチャット開設！ →
どなたさまもお喋りに参加下さい♪

＜運営委員会より＞

●１部報告●　運営委員会では、１部は「イベントの企画」を中心に行おう！と決めました。生活クラブにこんなイベントがあると良いな～、対面でのイベントも良いけどオンラインで遠方と繋がれるのも良いな～、こんなこと教えてもらえないかな～、などなど、皆さんが生活クラブを通してどんどん楽しんで行ける場を作りたいと思っています。ぜひそこに参加して下さる方が増えると嬉しいです。気楽にご参加下さい♪現役メンバーも新人からベテラン組までみんなで楽しんでいます！会議後のランチも楽しい交流の場ですので、お待ちしています♪問い合わせはセンターまで☎

●２部報告●　各委員会活動の報告やこれからの拡大活動について毎月話し合っています。今月は来年度のげんき米登録活動、春の拡大活動、来年のイベントなどについて。あと１回で今年も最後です。

ビオサポ
コラム

おやすみ
インスタ見てね→
BIOSAPO_USHIKU