2022年9月

# 牛久ブロックの風

発行日：　2022年9月19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】 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8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 | 743↑ | 2026↑ | 84→ | 3→ | 4→ | 2,860↑ |
| つくば | 408↓ | 1,144↑ | | | | 1,552↑ |
| 土浦（含かすみがうら） | 178→ | 405↑ | | | | 583↑ |
| 牛久 | 63→ | 362↓ | | | | 425↑ |
| 阿見 | 39→ | 114↑ | | | | 153↑ |
| エリア外 | 55→ | 1↓ | | | | 56↓ |

| 世帯当たり利用 8月1回～5回(4週) | |
|---|---|
| 班 | 20,120円 |
| 個配 | 19,848円 |
| 合計 | 19,921円 |

生活クラブ茨城HP

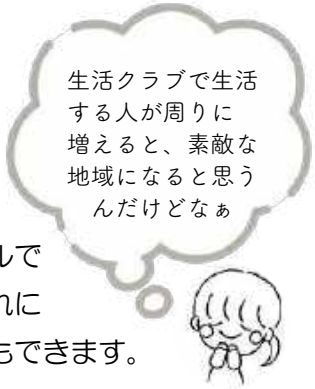
生活クラブ茨城Twitter

紹介キャンペーン中！

## 秋の仲間づくり

９月です。ようやく過ごしやすくなって、何でもおいしい季節になりました(^^♪　生活クラブを、友達に紹介したい！あの人に教えてあげたい！そう思っているあなたにどんどん使ってもらいたいプレゼントがたくさんあります。紹介したあなたにも、紹介されたお友達にも、また、加入した方にも、うれしいプレゼントがあります。また、あなたのお気に入りの消費材をプレゼントした場合は、上限300円（300円以下は実費）を利用金額から還元します。（対象は茨城の配達エリアの方のみ。）

子育て、介護、仕事･･･
今は忙しい人が多いですよね。
そんなお友達に生活クラブを紹介してみましょう。安心、安全だけじゃない。時短、ラク家事、サステイナブル。シンプルでおしゃれな毎日が送れます！それにエッコロで、ちょっとお手伝いもできます。




紹介したあなたには…
ミニトマトケチャップ＆ミニブルーベリーソース
紹介されたお友達には…
ミニトマトケチャップ＆ミニ醤油
さらに、加入したらマヨネーズ（なくなったら、ホットケーキミックス＆素精糖＆ドリップコーヒーのミニサンプルセット）お試し４点セットを注文して、お届け当日に加入の場合はさらに温州みかんジュース、Web 加入の方は、万能つゆをプレゼント。

紹介したあなた

紹介されたお友達

加入すると他にも色々プレゼント♪

## 牛久センターだより
### 事務局よりお願い

茨城県内の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、対面受け取りができない状況となっています。（消費材をボックスに入れてからピンポンしますので、室内でお待ちください。）消費材を受け取りましたら、ご確認の上、何かありましたらセンターまでご連絡ください。

作業担当からのお願いです。何度もお知らせしていますが、新規組合員も増えていますので、再度お願いします。

P（ピッキング）袋は名前のラベルを切り取り、大きくゆったりとまとめて回収に出してください。（１枚ずつ広げて確認し、回収に出しています。硬く丁寧に折り畳んでいると広げるのが大変です･･；）

カタログ類と注文用紙（OCR）は分けて出してください。OCR はロールペーパーになります。マヨネーズ瓶などの周りのプラスチックフィルムは剥がして返却ください。また、回収時に瓶が割れていることがあります。返却の際にもう一度ご確認ください。

※鶏卵・低脂肪乳などが冷蔵品と混載になったため、ボックスに入りきれないことがあります。ご自身の注文量に合った容器の準備をお願いします。（エッコロから補助が出る場合があります。）

## 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＞

### 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！

### 8/5(金)オンライン・ライフプラン講座 「元気な時に考えておきたいエンディング」開催報告

地域くらぶ主催

人生の最期が、どんな形で、いつ訪れるのか、誰にもわからない。 でも、いつか必ずその日はやってくる･･･。自分は親を見送ったあと、わからないことだらけで大変でした。自分の死後は自分ではどうにもできません。残された家族にお願いするしかないのです。この講座を聞いて、自分にも、家族にも役立つ 「エンディングノート」をすぐに書き始めました。ホントに元気な時じゃないと書けないですよね。この講座は、地域くらぶで企画しました。センターで色々なエリアの人と聞く講座もいいけど、身近な人と近くで開催して、一緒に聞いて、あれこれ話して･･･よかったと思います。一度聞いておくと、いざという時役に立ちます。次は「相続の講座」が聞きたいと思っているところです。

（土浦　荒井敦子）

### ★カンパにご協力お願いします★ 2022 年 10 月 1 回 40 週

10 月 1 回 40 週の注文書または、ｅくらぶの「注文番号で注文」に次の６桁番号と口 数をご記入ください。

| 1 | 2 | 2 | 0 | 7 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

※カンパの申し込みは 10 月 1 回の週のみです。生活クラブ茨城が 行う食糧支援では、組合員がつながる地域で支援活動を行っている団体にげんき米を届ける活動を行ってきました。 これまで過去 2 回行った食糧支援活動を通じて、地域で組合員とつながった支援のネットワークづくりを継続していき ます。今年度は、カンパ募集＆共生積立金を活用して支援の充実を図ります。

## 環境委員会

### R びん回収率 UP キャンペーン　12月２日まで！

キャンペーン期間中にRびん全種類の中からいずれか３本を返却して応募すると、抽選で「えのき茸茶漬」を１本プレゼント！

応募はこちらから↑

びんにある R マークが目印

**対象品目**

● 900ml ● 500ml ● 360ml ● 350ml UD びん ● 200ml 中口 ● 200ml ドレッシングびん
※「牛乳びん」はキャンペーン対象外です
用紙のダウンロードもできますが、センターに電話して用紙を届けてもらうこともできます。
グリーンシステムは、Ｒびんのリユースを通じてごみを削減し、環境への負荷を減らしていくことが目的です。
目標の 80%回収を目指してみんなで回収率ＵＰに取り組みましょう！

**Rびんの出し方**

使い終わったら必ず洗って乾かしましょう（濡れたままおいておくとカビが発生してリユースできなくなります）
キャップを外してラベルをはがしますが、うまく取れないときはそのままでもＯＫ！
一人一人がちょっとずつ手間をかけることで環境を守ることにつながります。
詳しい紹介は　ホームページでも見ることができます。ぜひみんなでグリーンシステムを盛り上げましょう！

## シリーズ消費材 国産十割こうじ味噌

消費材開発第 1 号は何だかご存じですか？私は最近知りました。答えは「味噌」です。日本人にとって欠かせない「ソウルフード」。毎日使うものだから自分達で確かなものを生み出す。「生活クラブ」の基本中の基本！
組合員の学習会・アンケート活動で㈱マルモ青木味噌醤油醸造場と開発した生みそ。国産 100%の大豆と米、十割麹で作られています。「生みそ」と銘打っているので、もちろん非加熱。酵母が活きたまま届きます。発酵の力でアミノ酸・ビタミンの栄養価もアップします。市販の味噌には、アルコール（酒精）が添加されているものがあります。「生みそ」は輸送・陳列の際に冷却が必要でコスト高になってしまい、アルコールを添加することで発酵と価格を押さえられるからだそう。
発酵を抑えないから、香りが豊かと言われる所以です。
ここに国産こうじ十割味噌の人気の秘密があるのかもしれません。これぞ「手前味噌」!!

## 鶏卵生産者交流会

7 月 24 日、県南ブロックの鶏卵学習会に牛久ブロックからも３名オンライン参加しました。
食卓に欠かすことの出来ない卵について、配達が冷蔵に変更された理由や国産鶏種、エサ、飼育環境などを学び、食べ続ける意義を改めて思い起こさせる交流会となったようです。
【参加した方の感想】
卵の殻の色が実は親鳥の羽毛の色だったり、暑い時期は卵が小さくなる、ほんの少しの餌の配合の具合で君の色が調整出来てしまうことなど、勉強になることばかりでした。
日頃食べている卵がどんな風に生まれて運ばれて来ているか、スーパーで売られている卵との違いについても、生産者の方から直接聞けたのが、大変良かった。

## ブロックの重点品目 牛肉（北海道チクレン）

**おすすめレシピ ▶▶▶**

### 時間が無い時、あっという間にできる「肉豆腐」

**■材料**
牛肉小間切れ 200ｇ・嘉倉豆腐店の木綿豆腐 1 丁・ネギ 1 本・万能つゆ 50 cc程度（醤油・みりん・砂糖でたれを作ってもOK）

**■作り方**
① 嘉倉のお豆腐は水切りの必要が無いのでざくざくと切っておく（市販のお豆腐はキッチンペーパーなどに包んで皿を載せて水切りをしておく）
② ネギは斜め薄切りにカットする
③ 牛肉をいため、火が通ったらネギと豆腐を加えて軽く煮る。
④ 水が出たら万能つゆを回し入れてネギに火が通ったら盛り付けて出来上がり。

**脂が少ない牛肉小間切れで作りました。ほんとに簡単にできる上に牛肉のうまみをしっかり味わえます。**

## 作ってみませんか？

### 具だくさんおかず味噌汁
（ビオサポレシピより）

味噌の良さを知るのは、やはり「味噌汁」。それぞれ「我が家の味」があると思います。
時々は、「一汁一菜」でも良いように、具だくさんのお味噌汁はいかがでしょう。

**■ 材料**

| | |
|---|---|
| 豚肉切り落とし | 150 ㌘ |
| 国産こうじ十割味噌 | 大さじ 3 |
| みついし昆布 | 10 ㌘ |
| かぼちゃ | 150 ㌘ |
| 人参 | 1/3 本（60 ㌘） |
| ぶなしめじ | 100 ㌘ |
| えのきだけ | 100 ㌘ |
| ごま油 | 小さじ 1 |
| 長ネギ | 少々 |

**■ 作り方**
① ボウルに水 3 と 1/2 カップとみついし昆布を入れ、1 時間置く
② 豚肉は 2～3 ㎝に切る。カボチャは 1 ㎝幅の一口大に切り、人参は 5 ㎜幅のいちょう切り。ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。えのきだけは、石づきを取り半分に切る
③ 鍋にごま油を熱し、②の野菜を炒める。全体に油が馴染んだら火を止める。豚肉をほぐしながら入れ弱火で 2～3 分炒める
④ ①を昆布ごと加える。中火にして煮立ったら昆布を取り出し、味噌の半量を入れ、弱めの中火で 8～10 分煮る。野菜に火が通ったら残りの味噌を溶き入れ煮立つ直前に火を止める。器に盛って、ネギを散らす

# 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い。

| 日時(曜)2022 年 | イベント名/内容 | 開催場所や方式 | 主催/共催 |
|---|---|---|---|
| 9月28日(水)<br>10:00～12:00 | 野本健司さん学習会<br>「外食産業から身を守る」 | 牛久センター<br>2F 会議室 | ビオサポチーム |
| 9月29日(木)<br>&<br>10 月27日(木) | ブロック運営委員会<br>1部 10:00～12:00 ※下記の「運営委員会報告」見てね<br>2部13:00～15:00 | 牛久センター＆<br>オンライン | ブロック運営委員会 |
| 9月30日(金)<br>10:00～12:00 | 「土浦市の組合員で集まろう！」 | 土浦市<br>三中地区公民館 | 土浦組合員有志 |
| 10月 5 日(水)<br>10:00～12:00 | 豚加工肉学習会 | 水戸センター＆<br>オンライン | 県央ブロック |
| 10月6日(木)<br>10:00～12:00 | ワンコインランチ茶話会<br>ギフト消費材を試食しながらおしゃべり会♪ | 松代交流センター | 地域くらぶ<br>ワンコインランチの会 |
| 10月13日(木)<br>10;00～13:00 | 「アジをまるごと塩焼きにしよう」<br>(詳しくはつくば組合員に後日入るチラシ参照) | 小野川交流センター | 地域くらぶ<br>魚について語る会 |
| 10月17日(月)<br>10:00～12:00 | シンプルライフ研究家マキさんの<br>「エコな生活」～環境にも私にもやさしいくらし～ | 牛久センター＆<br>オンライン | 単協環境委員会 |
| 10月25日(火)<br>10:00～11:30 | ライフプラン講座<br>「プラチナ世代のライフプラン」 | オンライン | ブロック<br>たすけあい委員会 |
| 11月10日(木) | 生産者交流会<br>「RHS(浄水器・掃除機など)」 | 牛久センター＆<br>オンライン | ブロック運営委員会 |
| 11月16日(水) | 生産者交流会<br>「ペシュ(パン屋)」 | ペシュ店舗 | ブロック消費委員会 |

## PICK UP!

**9 月２８日（水）10：00～12：00**

**牛久センター２F　会議室（※託児あり）**

**「野本健司さん学習会**

**『外食産業から身を守る』**

**今回は、外食産業のカラクリに迫ります！毎回発見と驚きの多い野本さんの学習会。どんなことが聞けるか楽しみですね！**

〖9/1 運営委員会報告＆お誘い〗

【１部】イベント企画が中心で、今月はランチ付き茶話会の進め方を検討したり、キャラバンの計画を立てました。１部で決めたことが、２部で承認され、ブロックのイベントとして進められます！一緒に考えて下さる仲間募集中です☆１部と２部の間のお昼休みには、２部の先輩組合員の手作りランチを食べながら、消費材も試食してミニ学習会しています。９月は「ポテトチップ」と「ちょこっときのこ」を類似の市販品と食べ比べします！10 月はウインナーの予定です。

【２部】８月の活動振り返り・９月からの活動方針について・各委員会（消費委員会・環境委員会・たすけあい委員会など）の報告・今月は３つの地域くらぶからの活動協力要請書の承認も行われました。

【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、二次元バーコードから 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、二次元バー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

８月 24 日の野本さん親子学習会には６組の親子が参加、実験を通して食品添加物について学びました。国内で使用されている食品添加物は 1,541 あり、そのうちの 829 には、何らかのリスクがある可能性があると考えられています。何も気にせず食品を選んで食べると、１年間で約４，６kgの食品添加物を摂取していることになるそうです。それを考えると食品選びは大切になってきますよね。今回は実感しながら学ぶ大切さを教えられた学習会でした。

**～参加者の感想～**

コチニール色素が虫由来であったり、ジュースの糖分がかなり高いことは知識として知っていたが、実物を見て説明を聞くと改めてインパクトが大きかった。

実感するって大切だなと思いました。（つくば MT）

**インスタ見てね→**

BIOSAPO_USHIKU