2023年2月

年々ブロックの「虫

	牛久ブロッ?							
2022 年度	ク 組合員数	組合員数 【期首 2,803】				世帯当たり利用		
1月末 現在 組合	数 班	個配	共済	でんき	法人	合計	1月1回	回~4回(4週)
牛久ブロ		2040 ↓	95 ↑	2→	4→	2,888↑	班	15,736 円
	(ば 408↑	1,144↓				1,552↑	7)1	10,730
土浦(含かすみがう		419→				596→	個配	15 405 III
	-久 63→	362 ↓				425 ↓	旧田日	15,405 円
	可見 42→	114→				156→	計	15,494 円
エリ	7外 57→	1→				58→	PI	10,484







スロック総会 4月に開催します

次年度の牛久ブロックの活動について決定するブロック総会が 4月27日(木)に開催されます。

そこで牛久ブロックの組合員活動について決定していきます。ブロック総会に参加して一緒に次年度の活動について 考えていきましょう。毎年、代議員募集と合わせて、組合員活動に新しく参加してくれた組合員さんへ声かけも

しており、各エリアで「初めてですが参加します」の 意思表示をしてくれる 人がいて心強く感じています。

参加する組合員で次年度はどんな活動ができるか、したいか、 組合員活動について話し合える場にしていきたいと思って います。今回も牛久センター実参加とオンライン参加を 予定していますので、都合の良い参加方法で参加してみま せんか。生活クラブのことを知れば知るほど、人と人との 繋がりを大切にして、より良い暮らしをみんなで考えていく

> 生協であることが分かると思います。 皆様からのお申し込みお待ちしております。

牛久ブロック総会 代議員募集

総会日時:4月27日(木)

10:00~12:00

開催方法: 牛久センターで実参加 or オンライン

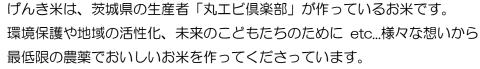
※ やってみます!という方は牛久センターまで

ご連絡ください☆

|年|袋から 繋ごう

2023 年産げんき米予約登録 間に合います!(3月末まで

米づくりの未来! 🛨



生産者と組合員、利用することでみんなで未来につながる活動ができたら

ステキだと思いませんか?もちろんとっても美味しいので、まだ 食べたことがない方にはぜひ食べてみてほしいです。

特別取り組み以外は、予約登録のみでしか食べられません。 年1袋から登録できます!まだ間に合いますので、3月6日から 配布されるチラシか、牛久センターまで電話、または、配達職員、 ワーカーに声をかけてくださいね。

みなさんのおかげで 頑張れます。 いつもありがとうご ざいます!





生活クラブ・ケアステーション牛久

TEL: 029-886-6562

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。お電話にて申込みしてください。 ◆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◆随時「ヘルパー」登録して一緒に働く人を募集しています! 週1件1時間のお仕事からでOK!ダブルワークOK! ※資格取得助成制度あり

ライフプラン講座開催報告

1/24(火)「我が家の保障~生命保険と医療保険~」8名参加

貯蓄で備えられるリスク・貯蓄では対応できないリスク・本当に怖いリスクに備えるために、保険に優先順位をつける。ライフステージにより必要な保障や保障額も変化する。必要な保障と保障額は、状況や考え方で大きく異なる。我が家に必要な保障は? 経済的ダメージが最も大きくなる場合に備えた保険を考える。公的な医療保険制度。医療費の自己負担額。高額療養費。保障の確認と見直し、保険の見直しをする時の注意点などを学びました。

2/1 (水) 「子育て世代の家計管理」 6名参加

子どもが成長とともに増える生活費や教育費。まずは現在の家計を 点検し、将来のさまざまな支出に対応できる黒字家計を目指す。教 育イベント表に、家族の年齢と毎年のざっくりとした支出予定を記 入しながら、夫婦・親子で話し合い、教育支出をイメージして備え る。そして住宅資金や老後資金にも備える。しあわせ家計をめざす ことを学びました。

環境委員会



土浦市へ「ゲノム編集トマトの苗」を受け取らない ことを求める要望書を提出しました

昨年、筑波大学発のベンチャー企業と遺伝子組み換え作物開発企業が、ゲノム編集トマトの苗を無償配布する計画を発表しました。福祉施設への配布はすでに始まっており、今年 2023 年からは全国の小学校へ配布するとなっています。これに対し生活クラブでも反対する動きが始まっています。牛久ブロックではつくば市、牛久市の組合員が市に対し反対する要望書を提出し、土浦市でも 1/19 に提出しました。安全性に様々な懸念があるゲノム編集トマトの苗を、学校教育を通して子どもたちに育てさせたり知らずに食べさせたりすることは許されません。ゲノム編集トマト苗を小学校や教育施設では受取らないこと、子どもたちに育てさせないことを強く要望しました。(土浦 戸田 桃子)

【エッコロ】 たすけあいホットライン 〇70-3937-5004 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!



牛久センターに「きずな BOX」を設置しています。生活クラブの消費材でなくても、未開封で賞味期限が2か月以上ある食品を提供してください。寄付された食品は生活困窮者自立支援のために利用されます。3月4日(土)5(日)の牛久センター展示即売会の時に、ぜひご持参お願いします。



今年度3回目の福祉交流会は、前半、 ライフプラン講座「介護保険と老後の 住まい」。後半はケアステーション牛 久の働き方説明と組合員との交流会の 二部構成で開催されました。なんと!

70名の参加者!関心の高さが伺えます。自分の親のこと、自分のこと・・・将来のことはわかりませんが、早めに考えておかないと。男性の 4 分の1、女性の半分は 90 歳まで生きる時代です。どう暮らしたいのか?老い支度を自分で考える、自分で決める。今の家?住み替える?いつ?お金はいくらかかるの?いずれ来る「ヨタヘロ期」に備えて今から考える。生き生きと暮らすために・・・地域で、人とのつながりは重要。生活クラブってなんとなく人とつながってる気がするよね。そのためにも班って大事かも。私が倒れたら、班の人!助けてね〜笑 コロナ禍で、なかなかお会いできなかった藤井先生(FPの会)にも会えて♡とても有意義な時間を過ごせました。

3月31日まで

●生活クラブでんき加入ャンペーンが始まりました

ソーラーLED キーホルダーと(ジャム・なたね油・ポークカレー)のうち 1 つが選べる W プレゼントです。再生可能なエネルギーを目指し、国産エネルギーで環境にも優しいです。この機会に、電気の見直しを検討してみましょう!

● 7月のシャボン玉月間ポスター原画募集!

募集要項

- ●寸法: A3(29.7cmX42cm) 色: カラー
- ●今年のキャッチコピー 「さぁせっけんで!自分も地球 も輝く未来へ!」
- ●締め切り 3月8日(水)必着

※2023年1月現在の金額

ブロックの重点品目「牛肉(北海道チクレン)」

シリーズで紹介している牛肉のレシピ。今回は、視点を 変えて牛肉を使った様々な加工品を紹介します。生活ク ラブには昔から食肉の 1 頭買いという言葉があります。 大切な命をまるごといただくと考えているからです。そ のために、生活クラブでは様々な加工品を作っていま す。以前紹介した「コンビーフ」ももちろんですが、そ の他にも安全でおいしい牛肉を使った様々な加工品があ ります。簡単で便利な加工品も、やっぱり生活クラブで 安心して食べたいですよね。もちろんすべて消費材、提 携生産者の調味料を使ったホンモノのごちそう!です。

下記以外にも、レトルトのカレーやハヤシ、冷凍ハン バーグ、ローストビーフもおすすめ!「ビオサポ食材 セット」や「美食百彩」でも牛肉を使った食材があり ます。是非チェックしてみてね。









主な消費材	金額(税込)	1 食あたり/1 個	内容
牛どんの具	2 食 796 円	398円 (150 分)	ボリュームたっぷりの牛丼の具
お茶碗 de 牛丼	3 食 752 円	251円 (端数切上げ)	小腹が空いた時にミニサイズで
生肉とごぼうのライ	2食510円	255円	しっかり味のついた牛肉ごぼうと ご飯の組み合わせが絶品
スバーガー	5個1197円	240円 (端数切上げ)	
牛肉コロッケ	6個570円	95円 (60 %)	自分で揚げるタイプと
レンジでコロッケ	10個860円	86円 (50 %)	レンジで温めタイプがあります

|報告|| 生産者グループきばる|| オンライン甘夏みかん生産者交流会

この時期を楽しみにしている組合員も多いのでは? 先月の17日、取組みに先立ち甘夏みかんの取組みを前 に交流会を開催しました。今回、茨城初登場の福山さ んは親から引き継いだ2代目です。当日はちょっと緊 張していたそうですが、たっぷりと時間を取った組合 員との意見交換ではリラックスできたそうです。きば るグループの生産者の皆さんには、これからも安心安 全な甘夏みかんを作り続けて欲しいと願いつつ、私た ちは「水俣」で起きたことを過去にしないため、これ からも食べて応援、水俣に思いを寄せ続けていきたい と思いを新たにしました。

<参加者感想>

初めてきばるの皆さんからお話を伺い、社会の授業で 知った水俣病が未だ続いていること、大変な思いをさ れていることを知りました。皆さんが前向きに暮らし ていらっしゃる話を聞き、こちらが勇気づけられまし た。そしてちょっと苦手な甘夏ですが、しらぬいと共 に応援出来たらと思います。自然相手の仕事は本当に 大変との事、頭が下がります。農業と共に漁業もされ ていると聞き、海の再生力に驚きました。

(つくば M.F)

甘夏みかん取り組み スケジュール (2~3月)

3月5週までは"生産者グループきばる"の 甘夏が届きます。(4 月以降は未定)

取組み回	配達日	2 個	2kg	5 kg	$10\mathrm{kg}$
9 H 4 Fil	2/20~2/24	X		Kg	X
2月4回			\circ	O	
3月1回	$2/27 \sim 3/3$	\times	\circ	\circ	×
3月2回	3/6~3/10	\circ	0	\circ	\circ
3月3回	3/13~3/17	X	\circ	\circ	×
3月4回	3/20~3/24	X	\circ	\circ	\circ
3月5回	3/27~3/31	X	0	X	×

「e くらぶ」に登録 して活用しよう!



ココが便利①⇒ 注文〆切りが配達日の翌日まで! 配達日の翌日 11:30 までが注文〆切りなので、 届いた消費材を確認してから注文することができま す。なので2週ダブって注文するのを防いだり、足 りないものを追加するなどタイムリーな対応ができ

ココが便利②⇒ 注文履歴が確認できる!

e くらぶに登録しておくと、紙で出しても注文履歴 が掲載されるので、次届くものが何かの確認ができ ます。注文用紙が好きな人も、e くらぶに登録して 活用してみませんか。

😭 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)2023年	イベント名/内容	開催場所や方式	主催/共催
2月26日(日) 13:30~16:00	日野行介さん講演会 「原発再稼働 葬られた過酷自己の教訓」	牛久市中央生涯 学習センター	地域くらぶ 「チームさくら台」 「みもざの会」 「てとて未来の会」
3月1日(水) 10:00~12:00	地域くらぶ報告会	牛久センター& オンライン	ブロック運営委員会
3月2日(木)	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
3月4日(土) 10:00~16:00 5日(日) 10:00~15:00	春の展示即売会 ※詳細は展示即売会の案内チラシ見て下さいね♪ ※スタッフとしてお手伝いして下さる方も募集しています	牛久センター	ブロック運営委員会
3月9日(木)	ワンコインランチの会「和菓子を作ろう」	小野川 交流センター	地域くらぶ 「ワンコインランチの 会」
3月14日(火) 13:30~15:30	土浦&近隣の組合員で集まろう♪	土浦市 三中地区公民館	地域くらぶ 「土浦ぷらす」
4月17日(月) 10:00~12:00	茶話会企画「プラごみのゆくえ」	牛久センター	ブロック運営委員会
4月27日(木) 10:00~12:00	ブロック総会	牛久センター& オンライン	ブロック運営委員会

組合員の声)みなさん、ご応募ありがとうございまし

た!!今月も一部ご紹介したいと思います。

●最近、お料理のお手伝いをしたがる娘のお誕生日に、消費材 の冷凍ナン(3枚入り)を使って、ピザを作らせてあげまし

た。好きなトッピングを好きなように乗せてとても楽しそうで

した。また、「自分で作ったピザ!」との愛着を持ったよう で、嬉しそうに食べていました。消費材にピザ生地もあります

が、汎用性の点ではナンも良いなぁと思いました♪(ナンはモ

チフワなので、薄焼きのパリパリ食感では、ピザ生地の方がよ

いのだと思います)

(ペンネーム:ペンギン)

このピザは手軽に作れて忙しい時に便利ですね。おやつにもなり そう。ナンをピザにするアイデアが良いです!教えて下さってあ

りがとうございます(^^)

〈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ご参加下さい♪

牛久ブロックでは、生活クラブのことで

ちょっと聞きたいことがあるけど、

電話するほどでも・・・というような

お悩みに対応できるような

【オープンチャット】を作りました。

疑問に思ったことなど、どうぞ呟いて下さい!

運営メンバーや他の組合員が答えてくれます♪

皆さんの交流の場としても使いましょう♪





【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。
- ※託児があるもの、無いものありますので、ご確認してお申し込み下さい。

<運営委員会より>

- ●1部報告● 1部の時間が2時間から1時間半になったとこ ろで、今月は一緒に茶話会企画してくれるメンバーが参加して くれました!嬉しい~☆彡会議後も2部のメンバーと一緒に EASTBASEさん(牛久の地域くらぶ)のお弁当を食べて交流 しました。1部では皆さまのご参加お待ちしています!
- (牛久センター ☎029-872-7521)
- ●2部報告● 2023 年のブロック総会開催に向けて話し合 いが始められています。そして、来年度の「生活クラブ茨城 40 周年プロジェクト実行委員会」が立ち上がりました。一緒 に盛り上げて下さる方は是非ご参加下さい!(上記連絡先へ) 消費委員会、環境委員会、たすけあい福祉委員会の各委員会も 随時メンバー募集しています。興味のある委員会へぜひ参加お 待ちしています。子連れでの参加ももちろん歓迎です。

一緒に生活クラブのある生活を楽しみませんか。



(O)+ BIOSAPO_USHIKU

インスタ見てね→