2021年11月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2021年11月15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】
10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	767↑	1,927↑	71↑	3→	4→	2,773↑
つくば	417↑	1,084↓				1,501↑
土浦（含かすみがうら）	187↓	377→				564↓
阿見	41↓	111→				152↓
牛久	63→	351→				414→
エリア外	63↑	1→				64↑

世帯当たり利用高【39～42週】（4週）	
班	20,158円
個配	20,971円
合計	20,739円

生活クラブ茨城HP　　生活クラブ茨城Twitter

一斉討議始まりました！

11月1日から組合員一斉討議が始まりました。
討議資料とアンケートを配布していますので、いろいろなグループで配布した資料を見ながらワイワイおしゃべりしましょう。
申込書か右の申し込みフォームに入って申し込んでください。

ブロック主催の開催日時

11月23日（火）	オンライン	10：00～12：00
11月29日（月）	牛久センター	

☆ブロック主催の一斉討議の参加申し込みはこちらのフォームから→

☆また、資料と一緒に配布したアンケートは、全員提出です。ご協力お願いします。アンケートの入力はこちらのフォームからもOK→

当日紹介した組合員のレシピをいくつか4ページでご紹介しています♥

報告

オンラインお茶会 10月27日開催　参加13名
『ホットケーキミックス』

生活クラブの美味しい消費材のひとつ、日東富士製粉の“ホットケーキミックス”の活用について話そう！という企画でした。

原材料は国産小麦粉・素精糖・脱脂粉乳・かぼちゃ粉末・塩・ベーキングパウダー（アルミフリー）と、とってもシンプルで香料が無添加。どのようなアレンジでも合います。アルミフリーや小麦粉のゲノム編集についての話で生活クラブのホットケーキミックスは安心安全の味でもあることが分かりました。

先輩組合員たちから出てくるアイデア、美味しそうなレシピにあっという間の一時間半。一袋２００ｇをそのまま使えるレシピがほとんどで、面倒な計量もせずに簡単に作れるものばかりだったのも大きな特徴でした☆

@生活クラブHP 生活と自治【これに賭ける】→
https://seikatsuclub.coop/news/detail.html?NTC=0000042588

ラジオCM放送中！

LuckyFM 茨城放送（土浦･県西 1458kHz）で生活クラブ茨城のラジオCMを放送中です！聞いてね～
【10~11月】月～金
　毎朝8:25時々12:40,15:30
【12月~24】月～金
　12:40、15:30を アトランダム
【1月7~18】月～金　毎日12:40

“未来のための”２つのキャンペーン

「Rびん回収率UPキャンペーン」
「生活クラブでんき加入キャンペーン」
どちらも11/26まで！

＜運営委員会　第一部＞　新しくメンバー（土浦）が加わりました！

- 10月の振り返り→ホットケーキミックスお茶会は盛り上がったね～→加入が少なかったので、11月はみんなで紹介声かけしよう！
- 11月は一斉討議→組合員活動って？実はみんないつもやっていることをみんなで話してみよう♪
- 2022年度産のげんき米登録について→登録方法が変わるので、これも声かけてね～
- オンラインお茶会、12月に「ヨーグルト」で計画

＜運営委員会　第二部＞

●１０月仲間づくりの振返り・・秋の拡大月間ですが加入者が増えていない状況です　野本さん学習会、ビオサポキッチン、オンラインお茶会、冬ギフト・年末年始モニター活動、ファイバーリサイクル運動、せっけんハウスの集いなどを開催

●１１月の活動

- 生活クラブのちらしが新聞折り込み実施されます。
- 来年収穫されるげんき米（２３RY）の登録活動
- 一斉討議を盛り上げよう（ブロック開催日をチェックしてぜひ参加を！）
- １１月のイベントはカレンダーを要チェック！

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

「エッコロガイド」や「エッコロ申請書」は、生活クラブ茨城ホームページからダウンロードすることが出来ます。

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＞

＜ファイバーリサイクル活動報告＞

新規登録者　36 名→牛久ブロック累計 625 名･･･牛久ブロック組合員の約 23%になりました(^^♪

古着等提供者は 115 名でした。

今回は配達便での回収ができなかったのですが、皆さんに直接牛久センターに持ち込んでもらったり、エッコロで運んだり･･･中にはご自分で仕分けされて袋に入れている方もいました。ご協力ありがとうございました。廃棄分がどれだけあるかわかりませんが、後ほどＪＦＳＡの方に重量は教えていただけると思います。

本当にありがとうございました。

子育て世代向けオンライン・ライフプラン講座

☆12／13(月)10時～11時30分☆

「子育て世代の教育費」

幼児教育の無償化、給付型の奨学金が創設されても教育費の負担が重いことに変わりはありません。教育費はいつどのくらいかかるのか？進路や教育方針によっても費用は大きく異なります。

お子さんが小学生くらいまでの「子育て中の方」におすすめの講座です。できるだけ早く準備を始めるのが大切だと納得できます。

☆1／24(月)10時～11時30分☆

「子育て世代の家計管理」

しっかり家計を考えたいけど、毎日忙しい子育て時代。一度聞いて家計を整理し、貯まるしくみを作れば、家計が変わります！

教育費の準備が必要な世代に対象を絞った家計管理講座です。家計の見直しを基本に、教育資金・住宅資金などの考え方や準備方法などをあわせて紹介します。

※詳細は今後配布される募集チラシをご覧ください。

生活クラブ茨城「第2回食品寄付を行うためのカンパ金募集」報告

２０２１年９月に募集したカンパ金の報告です。

茨城全体では、５００円×９０５口＝４５２，５００円。

牛久ブロックでは、５００円×３８２口＝１９１,０００円が集まりました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

11 月の理事会で食料支援先の決定後、12 月以降にお届けさせていただきます。支援先へのお届けについては、後日報告させていただきます。

報告

せっけんはうすの集い　10/19（火）

生活クラブ茨城には、組合員や地域の人たちにせっけんの良さや使い方を紹介し、生活クラブのせっけん類を販売する「せっけんはうす」という仕組みがあります。現在、牛久ブロックでは８名が登録し、活動しています。

年に一度、１ 年間の活動を報告したり交流する「せっけんはうすの集い」を開いており、今年は 10 月 19 日のブロック環境委員会内で開催しました。参加者３名（実参加２名・オンライン１名）久しぶりのセンター実参加の方もいらして、コロナ禍での活動や今後について交流しました。

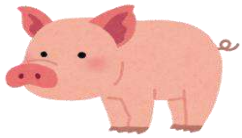
今年の報告では、新たな活動は難しく、これまで利用している人たちに販売した、というものがほとんどでした。その中で、「家の玄関前に貼っている「せっけんはうす」の看板を見て、興味を持った方に詳しくせっけんの話ができた。という報告があって、せっけんの良さを伝えるきっかけづくりに役立っていると感じました。

来年は、楽しい組合員活動とせっけんハウスが以前のように普通にできますように。

せっけんハウスはまだまだ募集中です。せっけんが好きな方、知りたい方はぜひ牛久センターにお電話ください。

シリーズ消費材紹介

年末年始



豚肉

年末年始も添加物に頼らない安心安全でおいしい消費材を利用して、楽しく過ごしませんか。楽ちん消費材もたくさんあるのでぜひ取り入れてみてね。いろいろある中でも、今年の消費材テーマになっている「豚肉」を紹介します。

豚肉は必須アミノ酸９種類をバランスよく含む良質なたんぱく源です。ミネラルも豊富。中でも脚気を予防し、脳・神経機能を正常に保つなどの作用があるとされるビタミン B1 の宝庫。そのビタミン B1 はエネルギー代謝を助け、疲れにくい身体づくりをサポートしてくれます。

「日本の米育ち豚」は、飼料用米を与えて、ゆっくりていねいに育てられたおいしい豚肉。

ブロック肉は、肉の旨味がぎゅっと詰まっていて、スライス肉では味わえないおいしさにあふれています。

普段なかなか使わない方もブロック肉を使って、年末年始の食卓を華やかにいろどりませんか。

作ってみませんか？

ゆず胡椒のローストポーク

材料

・豚肉ロース又は肩ロース（ブロック）675g

・A（真塩小さじ 1、ブラックペッパー（あらびき）少々、にんにく（すりおろす）2 片、柚子胡椒大さじ 1）

・ローズマリー適宜・付け合わせの野菜（人参、さつまいも、玉ねぎ、にんにく）各適量

作り方

1. 豚肉は室温にもどして A をすり込み、ラップで包んで 30 分ほどおく。（好みでローズマリーを共に包んで香りをつけても良い）人参は乱切り、さつまいもは 1.5 ㎝幅のいちょう切り、玉ねぎは 8 等分のくし形切りにする。
2. 30分おいた豚肉と野菜、にんにくを天板に並べ、190℃のオーブンで 40～45 分焼く。途中、豚肉から出た脂を全体にかける。豚肉に竹串を刺して透明な肉汁が出てきたらできあがり。

レンジ烏龍茶チャーシュー

材料

・豚バラブロック 400g

・烏龍茶 100 cc（臭みもとれる）・白だし 大さじ 1・塩 小さじ 1/2

作り方

1, 豚バラ肉を調理バサミで半分にカットし、フォークで両面に穴を開ける。
2, 豚バラ肉を耐熱容器に移し、白だし、塩、烏龍茶を入れる。
3, ラップをして、600w の電子レンジで 5 分加熱する。
4, 5 分経ったら、お肉を裏返しさらに 5 分加熱する。
5, 10 分加熱したら、お肉を切り、つけ汁に戻す。（味がしみこむ）
6, お皿に盛り、お好みでからしやレモン汁をつけて召し上がれ

23RY 登録活動の中間報告

今年のお米を食べ始めたばかりなのに来年のお米の登録？お米の電話もかかってくるしどうして？？と、思っている方は多いかもしれません。

お米の作付け依頼は毎年２月に行っています。来年収穫されるお米（２３RY）からは「わたしたちが食べきれる分だけ依頼する」登録方法に変更、そのため１２月一杯まで来年の「げんき米」の登録活動展開中です。１袋から予約ができます！！

電話かけセンターから電話があったらよろしくお願いいたします～現在の進捗状況は

・登録者 285 名

げんき米１号 1,272 袋、げんき米２号 2,014 袋です。

☎がけでうれしいのは
新規に登録してくれること！

継続の人は出し忘れに注意
してね～！

告知

【あっぱはればれ消費地交流会　11/24 】---

予約野菜は利用の定着が課題になっていますが、９月の利用者アンケートから、【お休み＝利用しない】ではなく、組合員は生産者応援できることを思って、生活スタイルにあわせて使いこなしていることがみえてきました。産地にできること、組合員にできること、丸エビ倶楽部の生産者と一緒に考えてみませんか？

【高橋徳治生産者交流会 12/2 】----------

とうとう《おでん》の季節がやってきました！練り製品の生産者：高橋徳治商店の生産者交流会を１２月２日（木）にオンライン開催します。約１０年前の東日本大震災時に被災し、工場は壊滅状態になりました。その後生活クラブの協力のもと工場再建をし、再び私達に消費材を届けてくれています。新しい消費材も続々登場！おいしさの秘密を聞いちゃいましょう！

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
11月20日(土) 13:00～17:00	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」	牛久駅前エスカードホール	協賛 運営委員会
11月23日 （火・勤労感謝の日） 10:00～12:00	組合員一斉討議 みんなで話そう「組合員活動」	オンライン	運営委員会
11月27日(土) 28日(日)	牛久ブロック展示会 ～見て、聞いて、確かめて～　　事前予約が必要です	牛久センター	運営委員会
11月29日(月) 10:00～12:00	組合員一斉討議 みんなで話そう「組合員活動」	オンライン	運営委員会
12月2日(木) 10:00～12:00	生産者交流会「高橋徳治商店」	オンライン	消費委員会
12月9日(木) 10:00～12:00	オンラインお茶会「ヨーグルト」	オンライン	運営委員会
12月13日(月) 10:00～11:30	ライフプラン講座「子育て世代の教育費」	オンライン	運営委員会
1月24日(月) 10:00～11:30	ライフプラン講座「子育て世代の家計管理」	オンライン	運営委員会

※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）⇒

オンラインお茶会「ホットケーキミックス」で紹介されたレシピから

ビオサポレシピのサイトでもたくさん紹介しています

demhttps://seikatsuclub.coop/news/detail.html?NTC=0000042588 →

●白玉粉と合わせた もちもちチーズボール

材料：HM50g・白玉粉 130g
素精糖 30g・湯 40㎖
さけるチーズ２本

作り方:

白玉粉と HM、素精糖を入れ混ぜ、お湯を加える。（耳たぶくらいの柔らかさにする）

一口大の大きさで、中にチーズを入れて丸める。

パン粉を付け、油で揚げる。

HM＝ホットケーキミックスの略

●クッキー二種

材料：

①HM100g・マーガリン 60g
素精糖 30g・コーンフレーク 15ｇ
オレンジピール 10ｇ
牛乳小さじ 2～4

②HM100ｇ・マーガリン 60ｇ
素精糖 15ｇ・チョコレート 30ｇ
牛乳小さじ 1～3

作り方：

材料をそれぞれ全部混ぜ、
170℃で 15 分焼く

●ケーク・サレ

材料：HM200g・卵１個・牛乳 150 cc
ウインナーソーセージ６本・お好みの野菜４種類くらい各 60ｇ
ミックスチーズ・玉ねぎ・オイル少々・バター（型用）

作り方：

具を刻んで少量の油で炒める。粗熱が取れたら HM を牛乳で溶いたものに加えてバターを塗った型に流し入れ、玉ねぎスライスとミックスチーズをトッピングして 200℃で 20 分～30 分程度焼く。