2022年3月

ブロックニュース

牛久ブロックの風

発行日：　2022年3月21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】
1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	768↓	1,940↑	77→	3→	4→	2,792↑
つくば	414↓	1,089↑				1,503↓
土浦（含かすみがうら）	188→	383→				571→
阿見	39→	113↑				152→
牛久	61↓	353↓				414↓
エリア外	66↑	2→				68↑

世帯当たり利用高 2月1～4回(4週)	
班	20,600円
個配	21,748円
合計	21,422円

生活クラブ茨城HP　　生活クラブ茨城Twitter

春の仲間づくり

春の日差しが感じられる日が多くなってきました。暖かい日には少しずつ外でのキャラバン（生活クラブの紹介etc.）もできそうです。
コロナ禍の今、まだまだ活動は制約されることが多いです。お友達と一緒の飲食は難しいですよね。でも、好きな消費材をプレゼントしたり、カタログを見せたり、できることを少しずつでもやっていきましょう。

新生活が始まる時です。新しいお友達が、もしかしたら声をかけてもらえることを待っているかもしれません。ちょっぴりドキドキの春です♡

お友達紹介キャンペーン
詳しくは牛久センターまでお問い合わせください

アリスベルキャラバン（つくば市みどりの）

2回目のアリスベルキャラバンは、3/10午後の2時間ほど、お店の前のデッキにテーブルを広げました。思ったほど来客はありませんでしたが、たまたまケーキ屋さんに来たという、荒川沖の休会中の組合員が寄ってくれて「これは他では無いのよね～」と丸大豆しょうゆと素精糖を購入してくれました。参加した運営メンバーは消費材の良さを再認識し、キャラバンではこんな出会いがあるのが楽しみの一つだよね～と感じました。

郵便局キャラバン

3月より再開しました。当面は研究学園郵便局（つくば市役所前）で、職員中心で実施しています。見かけたらぜひお声掛けくださいね。

牛久センターだより

茨城県のまん延防止重点措置の延期もあり、必要最小限の会話で配達しています。緊急性のない場合にはお手数ですが、牛久センターまでご連絡ください。確認後に折り返し対応いたします。

また、配達担当が変わることや代行が配達に伺うこともあり、置き方が違っている場合があります。（重要事項はカルテで確認しています。）そのため、「〇〇がない！」と勘違いされてセンターに連絡が来ることが増えてきています。
当日の配達明細をご確認の上、ご自身のコース、組合員番号をお手元に用意してご連絡いただけると、対応時間を短縮することができます。

どんどん物価も上昇しています。環境を守るためにも、引き続き生活クラブのＲビンやＰ袋の回収にご協力をお願いいたします。

New！

【拡大専従職員　斎藤直人さん　】

2022年度から各センターに拡大専門の職員が配置されます。キャラバン、戸別訪問などで生活クラブへの加入をすすめます！

【斎藤さん】

人と人がつながる班づくり、小さな単位でのネットワークづくり、地域で集う居場所づくりを通したたすけあいを、みんなで目指していきます！

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

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＞

CO･OP 共済加入者･感謝の声

●コロナ感染による自宅治療だった為、請求手続きが少し異なる点を丁寧に伝えてもらえて、わかりやすかったです。対応も支払いも早くて助かりました。

●コロナ感染で１ヶ月無収入の中、とても助かりました。長年加入していて、初めて請求させて頂きましたが、優しい対応をして下さり感謝です。

●コロナ禍での入院で付き添いも面会もできませんでしたが、唯一共済に入っていたことで娘の力になることができた思いです。ジュニアから続けていて一人暮らしをして離れていても共済でつながれてよかったです。

【CO･OP 共済コールセンター】

０１２０－８０－９４３１

※9時～18 時（月～土・祝日営業）

【開催報告】オンライン・ライフプラン講座

「相続が変わった！」 2／22（火）参加者２７名

2018 年７月に 40 年ぶりの民法改正が行われ、相続法も大きく改正されました。相続が発生した時にトラブルが起きないように、事前に知識を得ることが大切です。自署証書遺言に関する見直し、婚姻期間 20 年以上の夫婦間で行った自宅の贈与等の保護、配偶者の居住権の創設、法務局で自筆証書遺言を保護する制度の創設など、相続が発生する前に考えておくこと等、遺産分割のポイントを分かりやすく学ぶことができました。

なかなか自発的に考え直す機会をつくるのが難しい内容なので、年１回は学び直したい講座だと思います。

（つくば市・北原）

東海第二再稼働反対の意思表示を込めて「生活クラブでんき」に切り替えませんか

東海第二原発の事故対策工事完了が今年 12 月とされていましたが、工事内容が見直され再稼働が２年先に延期されました。よかった！とは言え、いつまで対策工事にお金をつぎ込むのでしょうか。いくら事故対策工事を行ったとしても、昨年３月の水戸地裁判決が避難計画の不備を理由に東海第二の運転差し止めを命じた通り、現実的な避難計画などできるはずがありません。40 年を越え老朽化しているうえに、2011 年の大地震で内部の損傷が懸念される危険な原発の再稼働は、茨城の私たちがなんとしても止めなくてはなりません。

市民発電所などの再生可能エネルギーを約 80%使った生活クラブでんき。今年度から夜間割引や、剰余が出た場合の利用者への割戻制度も始まります。電気代は一般と同じです。切り替えはカンタン！Web で申し込むかセンターから用紙をもらって提出するだけ。原発に NO！の気持ちを「生活クラブでんき」で表しませんか。

生活クラブでんきの詳しい内容や電気料金のシミュレーションなどはこちから確認できます。

エンジョイ！ せっけん生活

４歳の息子がいるズボラママです。年季の入ったズボラな私ですが、ここ数年間せっけん生活をエンジョイしています。

粉せっけん、液体せっけんの他に、重曹、クエン酸、セスキ炭酸ソーダ、そして酸素系漂白剤だけで、洗濯・掃除・台所の洗い物をすべて賄えるので、余分な洗剤を購入する必要なくお財布に優しく、収納もすっきり。せっけんは合成洗剤と違って環境負荷が少ないので自然にも優しい。そして私たち人間にも優しい。私は食器洗いをせっけんに変えて手のカサカサがかなり解消されました。(I.Y.)

＜ブロック運営委員会　第一部報告＞

●２月の振り返りと３月の活動について
・オンラインお茶会「整理整頓」
・３/１０アリスベル（みどりの）キャラバン
●ブロックの風
●２０２２年度春の仲間づくりについて
●ブロック総会
●総代会

＜ブロック運営委員会　第二部報告＞

●２月の振返りと３月の活動計画
●げんき米 23RY の活動総括
●第 15 回ブロック総会に向けて
●第 39 回通常総代会について
●一斉討議のまとめ
●エッコロ制度改正にむけたブロック意見などについて話し合いました。

シリーズ消費材 つかっちゃお！

今回の消費材

回転備蓄

消費材のあれこれ、紹介します。

生活クラブでは、普段から食材を備蓄し定期的に消費し、また買い足すという備蓄サイクル“回転備蓄”を推奨しています。実践することで、災害時でも普段の食事ができるというものです。回転備蓄の目安として+3 日分を多めに注文することや、お米、レトルト食品や缶詰、飲料水、ペーパー類などストックしておくと良いですね。「もしもの時でも、安心・安全でおいしい食材をいつものように食べ続けたい」特に 3 月は東日本大震災が発生した月です。そこから学んだことは、備蓄しておくことの重要性です。

非常時でもいつもの消費材があれば安心！いざという日に備え、我が家の備蓄品を見直してみましょう。

今回紹介するレシピはつくばにある【たのし家】編集の「防災ハンドブック」で紹介されている防災食です。

防災について考えながらぜひ作ってみてください。

作ってみませんか？

さばの缶詰と豆のカレー

材料：6～8 人分

さば水煮缶 2 缶（380ｇ）・トマト水煮缶 1 缶（450ｇ）・タマネギ　1 コ・豆のドライ缶 1 缶・おろしニンニク、おろし生姜（チューブで可）各少々

A（味噌/大 2・しょうゆ/小 2・カレー粉/大 2）塩こしょう少々

作り方

1. タマネギをみじん切りにする
2. 鍋にさば缶の油を入れ、中火で 1 を炒める
3. おろし生姜、おろしニンニク、トマト缶も加え焦げ付かないように混ぜながら加熱する
4. 豆のドライ缶を加える
5. トマトが煮えてきたら、さばの水煮、A を加え、塩こしょうで味を調える
6. 沸騰したら中火で 2～3 分煮る

＊カレー粉は好みで加減する。豆は大豆、ひよこ豆、いんげん豆などあるもので。

お知らせ　夏ギフトモニター募集します

コロナ禍で試食会の開催が難しいため、モニター活動をすすめています。

詳しくは 4 月配布の募集ちらしをご覧ください。

告知【消費メンバー募集 】

消費委員になってみませんか？

一緒に生産者交流会などの企画をたてて運営してみると、生活クラブならではの魅力を発見できますよ♪組合員のみなさんに消費材の魅力をオススメしちゃいましょう!!興味ある方はセンターへ連絡してね～

開催報告【坂井米穀訪問レポート 】

げんき米を利用して〇十年、今回初めて精米センターを訪問しました。玄米投入から袋詰めになるまで、6 台もの大きな機械の中を上から下へ、そしてまた下から上へとお米を移動させて精米する工程を見学しました。

投入口から投入された玄米は、その都度昇降機で上に持ち上げられて次の装置の中に移動します。

投入口→①均質タンク（かくはんしてお米の粒を揃える）→②粗選石抜機(ゴミや石を取り除く)→③精米機→④ふるい分け機(砕けたお米を分ける）→⑤選別機（着色粒選別）→⑥計量・包装→完成！

何度も装置の中を通過しながら、ゴミや異物、不良米を取り除き、最後に精米されてぴかぴかの白米となって出てきます。また精米時に出たぬかは虫の発生源となるため、長いパイプの中を通って壁で区切られた別室に集められ運び出されます。

夏場の虫の発生には特に注意しているそうです。

明治 22 年に創業して 133 年続く坂井米穀の坂井さんは 4 代目。その昔は地域に 36 軒もあった精米所も現在は坂井米穀 1 軒のみ。1 年で約 150 ﾄﾝのお米を精米しているとのことで、そのうちげんき米は約 75 ﾄﾝ、半分を占めています。

月に 2 回の配達週に合わせて、坂井米穀サカイ精米センターに運んで精米し、5Kg に袋詰めしてから生活クラブの各センターに入荷されます。2 週間に一度なのはある程度まとまった量でないと経費ばかりかかってしまうからです。

今回見学させていただいて、丸エビ倶楽部生産者の「げんき米」を一般のお米と混ぜずに「げんき米」として、私たち生活クラブ茨城の組合員が利用できるのも、坂井さんのような個人精米センターがあってのことと知りました。そしてげんき米の利用が減ってしまうと、坂井米穀の経営にも影響があるということも･･。坂井さんの奥さまの「農家がお米を作りつづけられるのも、うちが精米し続けられるのも、みなさんのお米利用があってこそ。たくさん利用してほしい」という言葉にもあるように、安心して食べられる美味しいげんき米をこれからも利用していけるように、新規利用者を増やしていきましょう！

（土浦　戸田桃子）

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）2022年	イベント名/内容	開催方式	主催/共催
3月26日(土) 10:00～16:00 3月27日(日) 10:00～15:00	春の展示会 見て、触れて、確かめて	事前予約(チラシをご覧ください)	ブロック運営委員会
4月14日(木) 10:00～11:30	オンラインお茶会 「カタログを見ながら～好きな消費材を語ろう！」	オンライン	ブロック運営委員会
4月21日(木) 10:00～12:00	ブロック総会 牛久ブロック、2022年度の活動方針を決定します	実参加 or オンライン	ブロック運営委員会
5月11日(水)	ビギナーズカフェ	未定	ブロック運営委員会
6月10日(金) 10:00～13:00	総代会 生活クラブ茨城、2022年度の活動方針を決定します	総代　実参加	理事会

※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）⇒

ビオサポ活動の合言葉は

知識はきちんと、実践はおおらかに、そして仲間とともに

今年度はコロナ禍でもできる活動をしていこうとオンライン発信にチャレンジしました。豚肉、だし、甘夏みかん、をテーマ消費材に、３回のビオサポキッチンを開催し、参加者と一緒に消費材について学び、使い方を発信、共有しました。一緒に試食はできなくても同じ消費材を食べている組合員同士、画面越しでも話が弾みました。

野本健司さんの学習会は「キレる子どもの食生活」、「添加物」、「輸入食品の実態」の３回開催しました。通して学んだのは“わかって食べる”ことの大切さや、持続可能な暮らしの重要さなどです。

その他、生活クラブの依頼を受けて、茨城独自カタログの「牛久ブロック限定」パンの写真撮影にも挑戦しました。カタログの「牛久ブロック限定」の写真を見てくださいね。

次年度もメンバーでできることを話合いながら楽しく活動し、合い言葉と共にビオサポ活動を進めていきます。ぜひ一緒にやってみませんか？

ファイバーリサイクル活動

★古着等の回収★　３月２１日～２５日

配布されたＡ３のチラシの中には「配達便で回収」になっておりましたが

× ~~今回の回収は、配達便で牛久センターに回収し、そこからJFSAに届けます。~~

◎　配達便での回収はできません(+_+)

大変申し訳ありませんが、各自牛久センターに持ち込むかエッコロを利用してください。

〔エッコロに関する問い合わせはこちら〕

たすけあいホットライン　070-3937-5004

※ホットラインでは、たすけあい全般の問い合わせも対応しています

柔軟剤、洗剤の臭いがキツイ古着に困っている人もいます(+_+)
最近問題になっている「香害」ですが、本人は気が付かないうちに周りでは苦しんでいる人もいることを忘れないでください。