

# 牛久ブロックの風

## 2015. 7 月号

生活クラブの組合員なら当たり前のようなレシピが実は驚き！ってことあるんです。たとえば豚挽き肉を丸めて焼くだけのハンバーグ。ケチャップだって、牛乳だって、素精糖だって生活クラブを知らない人にとっては驚きのおいしさなのです。もう当たり前になっているあなたの「おいしさの秘密」をお友達やお知り合いにすすめてみませんか。8月末までのお誘いキャンペーン利用してね～！

牛久ブロック運営委員長 宮本芳子

**夏の仲間を増やそう！  
お誘いキャンペーン**

毎週注文で使いやすくなった生活クラブを、①～④の消費材を使ってあなたのお友達におすすめしませんか？

**①** お試し4点セット(500円)  
飲むヨーグルト 500ml ポークウインナー100g  
豚肉ローススライス 160g 卵 10個  
※ 500円かかりますので、必ずお相手の了解をもらって下さい。

**②** パスチャライズド牛乳

**③** ミニサンプル  
素精糖 または  
ホットケーキミックス

**④** お手持ちの消費材をプレゼントする場合は、消費材代(上限300円)を補助します！

夏のお誘いキャンペーンチラシを配布しました。案内に付いている申請書に記入して、配達便又はファックスで牛久センターに提出して下さい。

## 共済 夏のキャンペーン始めました

6月29日から“夏のキャンペーン”がスタートしました。

もうひとつの消費材であり、非営利で皆のたすけあうしくみがCOOP共済・ハグくみです。

全国の生協の仲間がたすけあうから、適切な保険料で必要な保障を得られる「CO・OP 共済」、たすけあう仕組みを進化させ、必要な保障に加えてケアサービスを付帯させた生活クラブ独自の共済「ハグくみ」仲間の力が大きい程、保障も大きくなります。

**キャンペーン内容** 加入者＝ジュース3本セットプレゼント  
アンケートに答えるとグッズプレゼント

☆キャンペーンは8月29日までです。お早目に！

「ハグみちゃん  
ぬり絵コンテスト」  
も企画中！

【2015年6月末】牛久ブロック組合員数 2,144名(期首2,127名)

・22-25週：利用総額 45,786,212円(前年比99.9% / 計画比97.4%)

・世帯当たり利用実績 21,425円(前年対比100.4% / 計画比99.7%)

## 6/18「ミルク教室」



13名の組合員が参加し、新生酪農さんのお話と実験から、パステライズド牛乳と市販牛乳の殺菌方法の違い、成分の違い、牛乳がもつ健康に役立つ機能について学びました。パイナップルを入れたオリジナルアイス、今回お披露目となった「ぱすのすけ倶楽部牛乳レシピ集」からのデザートもおいしく試食しました♡ バター不足の背景が本州の酪農家の減少と知り、私たちのパステ乳を守るためにも**飲み続けることが大切!**ということを改めて認識できました。秋からは生活クラブ全体で多様に牛乳を利用していこう!ということからパステ乳からつくるバター、副産物としてできる低脂肪牛乳も取り組みむ予定です。

★牛乳ひとつで政治的な(TPPなど)事もいろいろながっていることに気づかされました。(Kさん)

★牛乳が生産されるまでの過程がわかり、勉強になりました。(Nさん)

★牛乳というとカルシウムが摂れるくらいしか思っていなかったが他にいろいろな機能があるのがよくわかった。(Oさん)

## 6/18「ワンコインランチ」

参加者 10名。今回はなたね油をピックアップ!動物性の素材を使わないスコーンの実習と、なたね油と市販のサラダ油で揚げ比べをやってみました。なたね油を使った、手で混ぜるだけの手軽でおいしいスコーンを実習し、焼き上がりを試食して、あとはおみやげに・・・さっそく家で作ったという人も。揚げ比べでは、すぐに気になったのが市販の油の臭い。市販の油は搾る段階でノルマルヘキサン、精製工程で様々な薬品や添加物が使用されていますが、その臭いでしょうか? 野菜天ぷらも、しつこいなどの感想が多く聞かれ、やっぱりなたね油が安全でおいしいことを確認しました。

## 豆腐フライ

<材料>もめん 1丁・焼き海苔 1枚・粉チーズ大 1

塩コショウ少々・小麦粉大 2 ★衣 小麦粉・卵・パン粉

<作り方>

- ① 豆腐はペーパーに包み、レンジで4分加熱して、冷ます。
- ② ボウルに豆腐、ちぎった焼き海苔、粉チーズ、塩コショウ、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ひと口大に分け、空気を抜いて丸め、衣をつけて揚げ油でカリッと揚げて出来上がり。醤油、ソース、タルタルソースやレモンで食べても美味しいよ!(^^)!

## 予約取組み消費材の確認について

**注意!**

☆ビジョンフードよやくらぶ(牛乳、卵)、安心よやくらぶ(食肉、基礎調味料類)を予約登録した場合、その内容は注文書提出週の翌々週から「よやくらぶ確認欄」に表示されます。予約内容の確認については牛久センター(029-872-7521)にお願いします。  
※予約確認欄のフリーダイヤルは注文のみ対応でその他についてはお受けできません。

以下のような場合には牛久センター(029-872-7521)まで至急お電話下さい。

### <組込み・配達ミス>

配達表と確認して、品物の組込みや配達にミスがあると思われる場合(配達翌日までに連絡ください)。

### <生鮮品の事故・クレーム>

農産物や肉類、肉・鶏卵・牛乳・パン・冷蔵品などの事故・クレーム(調査が必要な場合がありますので、現物は必ず保存しておいてください)。

☆農産物の事故・クレームでは、必ず配達日、生産者グループ名をご報告ください。

たすけあい

## ~~~~ただいま認知症サポーター養成講座開催中~~~~

牛久ブロックでは、4回の講座を企画しましたが、どの講座も大人気です。

やはり、新聞や報道等でも取り上げられている様に、身近な問題だと改めて感じました。家族が、友人が、ご近所の方が…そして、自分が。あなたの住むまちでもいろいろな立場に合わせての講座が企画できます。生活の中での具体的なアドバイスがたくさん。

次回は7月18日(土)牛久センターで9:30~にて開催します。

また、親子での講座も企画中!ぜひ、皆様のご都合に合わせて、参加・企画してみませんか?

## まちつくば「七夕のつどい」開催します

まちつくば初めての試み、「七夕のつどい」として組合員みんなが集まる機会を設けました。

出資金残高確認通知書と個人利用分量割戻領収書にはんこを押しに来てください。

そしてせっかくの機会なのでみんなでお菓子をいただきながらおしゃべりしましょう。

印鑑をご持参のうえお住まいの近くの会場にご出席ください。ご都合がつかない場合は他の会場でも大丈夫です♪ ※日程は4Pイベントカレンダーで確認してください。



## 7/1「牛久ブロック GMナタネ調査報告会」

牛久ブロックのGMナタネ調査の報告と合わせてGM(遺伝子組み換え)作物の問題、危険性についての学習会を行いました。

今回は一般向けに牛久市の市報に掲載したり、牛久市の区代表に回覧依頼しました。その結果、組合員12名/一般18名の参加がありました。

動画やパワーポイント画像でわかりやすく説明、生活クラブのNON-GM活動や生活クラブについても語る事ができ、生活クラブの取り組みを知ってもらったいい機会になりました。

## ファイバーリサイクル

### <6月の回収の報告>

新規登録者:16名(現在376名)

牛久ブロック回収量:383.2kg

廃棄量:31.1kg

未使用はがき:64枚

書き損じはがき:1枚

展示会と同時開催で子供服のリサイクル市とフリママーケットを行いました。リサイクル市の売り上げと

フリママーケット出店料合わせて3600円をJFSAへカンパする予定です。

6/25にはアル・カールアカデミーのムザヒル校長先生との交流会も行いました。詳細は後日報告いたします。

★廃棄分のほとんどがスカートです。パキスタンでは宗教上の理由からスカートは回収しません!

ワーカーズ準備会「nu:」へ2.4kg提供

## 展示会

6月の展示会は「風呂敷活用術」「真珠の見分け方」と2回の実践講座を経て6月27日28日に開催し、2日間で103名の来訪者がありました。次回は11月開催、お楽しみに!

【ご意見欄】※裏の氏名欄に必ず記入して提出してください

イベント申し込みが無くても提出できます

# イベントカレンダー&申込書

\*さまざまなイベントを企画しています。どなたでも参加できます。お友達と一緒にぜひご参加ください。

●お申込み、お問合せは、生活クラブ牛久センターまで Tel: 029-872-7521/ Fax: 029-872-7523

牛久市猪子町 992-676

	日時	主催/会場	内容	参加費
1	7月15日(水) 10:00~13:00	まちつくば/ 二の宮交流センター	ワンコインランチ ~コンビーフと根菜スープ~	500円
2	7月18日(土) 9:30~11:30	牛久ブロック/ 牛久センター	認知症サポーター講座(牛久市) 今知っておくべきこと	
	7月20日(月) 10:00~16:00	まち土浦/ 土浦水郷公園	泳げる霞ヶ浦市民フェスティバル ~せっけんで遊ぼうコーナーで出店	
	7月25日(土) 10:00~12:00	牛久ブロック/ 牛久センター	エコロコーディネーター研修	
3	7月26日(日) 18:00~20:00	まち土浦/ さわらび堂(荒川沖)	真夏の夜のお話会	小学生以上 300円
4	7月29日(水) 10:00~12:00	まち土浦/ 土浦二中地区公民館	こねこねせっけん &パイシートでかんたんランチ	100円/ 300円
5	7月30日(木) 10:00~13:30	牛久ブブロック/ 牛久センター	ぱすのすけクッキング「親子クッキング」 ~ミルクとん汁とプリン~	大人500円 子共300円
6	8月24日(月) 10:00~13:00	まちつくば/ 松代交流センター	ソーラークッカーを使って防災食 ズック洗い	500円
7	8月27日(木) 10:00~	牛久ブロック/ 牛久センター	親子企画「こども向け認知症サポーター養成 講座・こどもぬりえ&宿題など」	未定
8	8月29日(土) 15:00~17:00	まち牛久準備会/ 牛久エスカードホール	「小さき声のカノン」上映会	1,000円

	まちつくば	7月14日(火)	10:00~12:00	竹園交流センター	住所: つくば市竹園3丁目19-2
	七たの	7月15日(水)	10:00~12:00	水戸信用金庫	住所: つくば市研究学園6-61(春日エリア地区会兼ねる)
	つどい	7月18日(土)	13:00~15:00	並木交流センター	住所: つくば市並木4-2-1
		7月24日(金)	19:00~21:00	つくば・市民ネットワーク事務所	住所: つくば市二の宮2-1-3
		7月25日(土)	13:30~15:30	松代交流センター	住所: つくば市松代4-16-3

お名前 \_\_\_\_\_

班コード \_\_\_\_\_

個配コース \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

託児希望 有・無 名前 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

お友達の名前 \_\_\_\_\_

参加希望のイベントに○をつけてください(複数OK)

※裏のご意見欄もご利用ください

1	ワンコインランチ	5	親子クッキング
2	認知症サポーター(牛久)	6	防災食
3	さわらび堂	7	子供向け認知症サポーター
4	こねこね&ランチ	8	小さき声のカノン