



# 牛久ブロックの風

# 12月

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  
 連絡先：生活クラブ茨城 牛久センター TEL029-872-7521/FAX029-872-7523

## ♡みんな仲間を増やしましょ♡

生活クラブの特徴のひとつとして「自分たちの手」で仲間を増やすというものがあります。なぜかという、普段私たちが使い、食べている「消費材」の良さを伝えることができるのは、私たち組合員自身だからです。まずは自分のお気に入り食材を、お友達に「お話し、食べててもらう」ということから始めませんか？



↓ **おいしい消費材を大切な人へ** ↓

### ① 今だけ！ “3品目 300円お試しセット”

通常4品目500円のおためしセットを、3品目「ケチャップ・温州みかんジュース500cc・チキンナゲット」期間限定300円でお試しいただけます。（数に限りがあります）  
 ※年明けからは、通常の4品目500円のお試しに戻ります。

### ② お友達紹介キャンペーン

12月は、お友達を紹介していただくと、おやつセット「ミニたまごパン・りんご缶ジュース・温州みかん缶ジュース」をお友達にプレゼント！  
 ※1月～3月の期間は、生活クラブハッピーキャンペーンとして、紹介いただいたお友達に「チーズクラッカー」プレゼント

11月末牛久ブロック組合員数 2,274名  
 2016年内の仲間づくり達成 2,300人まで、あと26名！！

## エスケーせっけん生産者コラボカフェ報告

11月22日

乙戸沼公園に囲まれた眺めのいい「つくばカーサ」で、コラボカフェの第一弾“きれいって何だろう？見なおそうせっけんのスゴさ！”を開催しました。生産者のエスケーせっけんさんから合成洗剤とせっけんの違いを実際の洗濯実験をまじえながら詳細に解説してもら



いました。その後、こねこねマイせっけんクリスマスツリーを一人一人作りました。仕上げにティートゥリーやレモンアロマを数滴！お部屋はすっかりさわやかな香りでつまれ、まだ生活クラブに加入していないお友達と一緒に参加してくれた組合員さんも、優雅な一時を満喫しました。



生産者のわかりやすいお話と実験で楽しい時間でした

(まち牛久準備会 宮本芳子)

牛久ブロック実績

	【仲間づくり】 2016年10月末日現在 (人) 期首 2,208人			【利用】 世帯当り 40-43週		
	班	個配	合計	班	個配	合計
まちつくば (旧つくば北・南・荃崎)	516	699	1,215	19,362	21,857	20,791
まち土浦 (土浦市・かすみがうら市)	231	251	482	21,007	21,145	21,079
まち阿見準備会	50	77	127	33,141	25,367	28,452
まち牛久準備会	92	273	365	25,645	22,556	23,346
エリア外/法人・共済			85			
牛久ブロック	889	1,290	2,274	19,880	22,077	21,143

シリーズ

## エッコロと私 ～おたがいさまさま～

子どもたちを託児や見守りしてもらって、エッコロにお世話になりました。本当にちょっとしたことで、誰かが見ていてくれることで、とても安心した記憶があります。

今は私がケア者になることが多いですが、親の介護などでいつまたケアを受けるのかわかりません。

今は便利な道具がたくさん世の中にあふれていますが、その為にとっても忙しい世の中にもなっていました。そんな時代だからこそ顔を見て話し、信頼できる関係で成り立っているエッコロを大切にしていきたいです。

(まち牛久準備会 柏倉美也子)

## ケア者募集

エッコロは組合員同士のたすけあいの橋渡しです。せっかくお電話をいただいても、ケア者見つからないという事もあります。「子育て」「お料理」「見守り」など、資格がなくても、できることをできるだけ、お手伝いしていただける方を募集しています。たすけあいホットラインに、お問い合わせください。

### たすけあいホットライン

070-3937-5004

平日(月)～(金)、9時～17時

## せっけんで換気扇洗い 12月1日

牛久ブロックセンターで、参加者が家の換気扇持参で参加。ビニール袋利用のお手軽できれいになる方法を教わりました。

せっけん、重層、クエン酸を使った効果的な汚れ落としのお話を聞いて実践しました。

(まち牛久準備会 中村)



### 換気扇洗いに挑戦!

【用意するもの】

換気扇やカバー、コンロの五徳等油汚れが気になるキッチン用品/針状せっけん、45ℓごみ袋、お湯、ぼろ布、歯ブラシ

【洗い方】

- ① ごみ袋の口の部分を軽く折り曲げて、流しの中に広げる。
- ② 40℃のお湯を2ℓ程入れ、針状せっけんを専用スプーン1杯、手でよく泡だて換気扇などをしっかり潜らせて浸けて15分は置く。(長くつけると塗装がはげるので注意。)
- ②を開けてさっと流し、ぼろ布で拭きとる。取れないところはせっけん水の中で歯ブラシを使って落とす。



### 酸素系漂白剤で 服の黄ばみ取りに挑戦!

【用意するもの】

黄色いシミが出てしまった衣類、黄ばんだ白になってしまった子どもの体操服とか・・・バケツ、または、たらい、お湯、酸素系漂白剤

【洗い方】

- ① 洗濯機に投入する量の酸素系漂白剤をバケツ、もしくはタライでお風呂の残り湯に溶き、その中に黄ばんだ体操服などしっかり潜らせて夜、浸け置く。
- ② 翌朝はバケツの中身を全部洗濯機に入れて普通に洗うとすっきり白くなる。



# お豆腐クッキング 11月23日

親子参加の今回の企画！

目をキラキラさせながら材料を混ぜたり、お団子をこねたりする子供たち。その姿に目を細めるお母さんたち。とってもあったかくておいしくて楽しい時間でした♡



材料を混ぜて電気釜で焼く  
**お豆腐チーズケーキ**

同じ材料を使って  
**白玉あんみつ&梅ヶ枝餅**

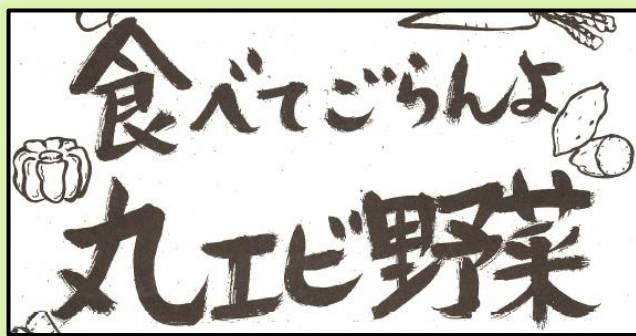
## 参加者の感想

☆おしえてくれたひと、じょうずだったです。もっとおしえてね♡チーズケーキは作り方がかんたんだったし、家でもつくってみたいと思いました。(しほ)

☆豆腐でいろいろなおいしいうりょうりがつくれたのでよかったです。かん単なところもむずかしいところもあったけど楽しかったです。(しおん)

☆親子で参加で子ども達が目をきらきらさせて参加し、積極的に団子をつくったりしているのを見て、次回はぜひ4歳の息子を参加させたいなあと思いました。できたものもとてもおいしかったです。1歳の娘にも作ってあげたいです。(石井美穂)

## 丸エビ倶楽部の取り組みについて



チラシで大きく書かれたこの文字をご覧になりましたか？丸エビ倶楽部はげんき米と野菜を作っている地域の生産者です。

\*\*\*\*\*

### ☆丸エビ倶楽部の農産物3つのポイント☆

- 1、特別栽培農産物認証制度への積極的取組
- 2、土づくり、環境づくり、人づくり
- 3、飽くなき安全への挑戦「顔の見える付き合い」

\*\*\*\*\*

ここにあるように、生活クラブとは「顔の見える」お付き合いを長年続けてきています。

丸エビ倶楽部のファンはとても多く、今回の企画は丸エビのお野菜がちゃんと手元に届くことでうれしい、というご意見が届いています。年内はチラシでの特別取り組みとなりますが、年明けには「地域のカタログ」(OCR注文書/eくらぶ)で申し込むことができます。

丸エビ倶楽部のお野菜の味をご存知の方はもちろん、食べたことのない方もぜひ注文しましょう。また、同じ丸エビ倶楽部の“げんき米”も併せて食べてみてください。



## “生き活きマルシェ”開催しました

12月3日、4日の展示会に合わせ、牛久センターで茨城独自生産者とともに“生き活きマルシェ”を開催しました。



ごはんの日、パンの日の2日間

## 青空市に参加しました

11月13日、お天気に恵まれ、青空の下、たくさんのお客様が来てくれました。今年は、恒例の炊き込みご飯の販売の他、生活クラブの食材を味わっていただけるようにうどん、子どもたちに楽しめるように、「鈴カステラを使った「真っ黒くろすけ」の制作ブースを設け、盛況でした。



炊き込みにご協力してくれた組合員さん、当日お手伝いしてくれた組合員さん、立ち寄ってくれた組合員さんありがとうございました。

(まち阿見準備会 青山円美)

### 超簡単！

親子で作ろう

## 餃子の皮でクリスマスピザ

【材料】

生活クラブの餃子の皮、ケチャップ or ピザソース  
ピザ用チーズ、お好みの具材

※餃子の皮は1枚に具材を載せるカナッペ風にも、5枚~8枚を少し重ねながらフライパンに敷いて大きく作ってもおいしいです

【作り方】

- ① フライパンになたね油をひき餃子皮を並べる。
- ② チャップ or ピザソース等を塗る。
- ③ 好みの具材(玉ねぎやハムなど)を乗せる。
- ④ ピザ用チーズを乗せ、フタをして焦げ過ぎないように焼いて出来上がり！

注:生の具材は火が通りにくいので、火を通したものを前の日の残ったおかず等を切って乗せると簡単で美味しくできます。お子様とぜひ、いろいろな味を試してください！  
(まち土浦 栗田美奈子)



## ファイバーリサイクル活動報告



10月回収の新規登録:16名

登録者合計:447名

10月回収の実績:558.6kg(廃棄16.9kg)

11月にはアル・カイルアカデミーのムザヒル校長先生のご長男・サード氏が来日、語り口は静かだけど、熱い想いを聴かせてもらいました。

サード氏は現在大学3年生。

小さい頃から父親を見てきて、

「自分ができること」を自分で始めて、声をかけて仲間を集めて、パキスタンの多くの

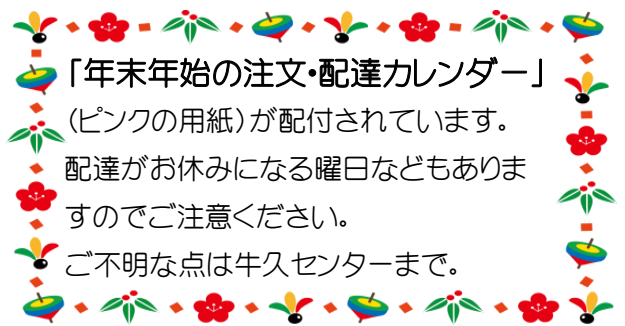


人を巻き込んでいます。言うことは簡単でも、なかなか行動に移せない。口ばかりの人が多いなあと思う今日この頃・・・とてもいい刺激になりました。

どれだけの人が「古着の回収」=「子育て支援」に結びついているだろうか。教育を受けることが当たり前の日本では???だろうね。でも、キラキラ輝いている目をしているのは、パキスタンの子供たちかも。

パキスタンから遠い日本にやってくるだけでとても大変なこと。彼のこの行動を無駄にしたら申し訳ない。今度は私たちが伝えていかないとね。

(まち土浦 荒井敦子)



「年末年始の注文・配達カレンダー」

(ピンクの用紙)が配付されています。

配達がお休みになる曜日などもありま

すのでご注意ください。

ご不明な点は牛久センターまで。

## 牛久センター便り

牛乳びんは、ブラシや洗剤を使わず、水洗いするのが基本の洗い方ですが、脂肪分が上部に残ってすすただけではふちに白く残る場合があります。特にノンホモ牛乳は上部に脂肪が残りやすく、洗い方についての問い合わせが寄せられています。

水では落ちない場合は、「液体せっけん」で洗って大丈夫です。

ただしブラシなどでこするのはNG!

びんに傷がついてリユースできなくなります。



## 牛乳のビンの洗浄について

【せっけんを使った洗い方】

- (1) 石けん水をビンにそそぐ(汚れの上まで)
- (2) 一晩程度そのまま放置
- (3) 汚れが浮いたら口を押えてシャカシャカ振る
- (4) 石けん水を流し、水でゆすいでピカピカ