



春のなかまづくり 113名の仲間が増えました

毎日溶けてしまいそうなくらい暑いですね…

自分が子供の頃は夕方になると、道路に打ち水や、夕立がきて涼しく過ごせていましたが、このところはクーラーの中で扇風機を回さなくちゃ過ごせない日々です。そんな時、我が家では先日の展示会で購入した「バルミューダの扇風機」が大活躍！大好きな消費材「アイスクリーム」と共に夏を乗り切るマストアイテムになりました。

3月に放映された「カンブリア宮殿」の効果もあって、春には113名の新しい仲間が増えました！

新しい組合員さんたちには、これまで組合員が生産者と真剣に向き合って作り出された数々の「消費材」をひとつひとつ手に取り、気に入ったものをどんどん増やしてもらえるといいな、そしてその「おいしさ」や「消費材の良さ」を周りの人に伝えて欲しいと思います。

2018年度地域くらし登録募集中！



今年度の登録が始まっています。

申し込みの前半締め切り（活動補助 5,000 円）は **8月31日（金）** です！
9月1日以降 2,500 円となりますのでご注意ください

7月2週からお1人につき5枚セットしたチラシを、皆様にお届けしています。

8月半ばを目安に、お友達にあげたり、近所のポストに入れたり、できる範囲でお願いします。

牛久ブロック マルシェ

展示会の土曜は、茨城独自取り組み生産者を招いたマルシェを開催。お米に野菜、せつけん類、ジャムやシロップ、漬物、クッキー、しじみと貝汁セット、パン、豆腐類の販売など、生産者と組合員が協力して行いました。また生活クラブ案内コーナーではアイスコー

6月30日



ヒーの販売も。友達や家族で展示会に来たついでに、マルシェで試食をしたりコーヒーを飲んだり、ちょっと一息つく場になりました。強風に苦しめられはしましたが、いろいろな人が立ち寄ってくれてにぎやかな楽しいマルシェとなりました。（土浦 戸田桃子）

個配組合員の皆様、個配が主流の時代ではありませんが…

班組合員 になってみませんか？

共同購入代金 4%引きの特典や人と人との繋がりによって生活クラブの良さをもっと知ってもらえるはず。仲介は責任をもって職員がやらせていただきます。

少しでも興味がある個配組合員の方はお気軽に配達職員まで。もしくは牛久センター029-872-7521 まで問い合わせください♪

(牛久センター長 森川直人)

東海第二原発運転延長 再稼働反対署名配布中

茨城単協提出締め切り:8月24日(金)

6月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	853	1,634	27	2	2,516
つくば	450	899			1,349
土浦(含かすみがうら)	214	316			530
阿見	45	103			148
牛久	77	314			391
エリア外	67	2			69
牛久ブロック世帯当たり利用高【22~25週】(4週)					
班	19,303 円	個配	21,348 円	合計	20,639 円

共済

7/2(月)～9/7(金)

夏のキャンペーン実施中♪

あなたの家族にぴったりの安心保障を一緒に考えます!

今が見直しのチャンス☆

※質問・相談は、牛久センターまたは配達担当にお問い合わせください。



たすけあいカフェを



開こう!

地域でお友達、知り合い等、3人以上集まれば、開けます。1回 1,000 円の開催補助があります。
 ※詳しくは別紙ちらしでお申込みください。

今年はいつでも開催できます!
 <2018年7月～2019年2月末>

◆ライフプラン講座◆

すべての世代に共通の必須講座です!

<家計管理>はじめての一步 ～見直して変わる明日の家計～

目先の節約ではなく家計全体を把握し、将来も安心な家計を目指しましょう。

家計管理のための作業シートが役立ちます。

(別冊 作業シート付き)

日時: 9月27日(木) 10時～12時

場所: 牛久センター2階

※詳しくは別紙ちらしをご覧ください。



6月28日

牛久福祉事業準備会開催

参加者 11 名。年をとっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい! 居場所作り。生きがいとは、生活クラブらしい福祉事業とはどういうものなのか。

さまざまな意見交換をすることが出来ました。ご興味のある方は、お気軽に参加して下さい。



次回開催は、8/30(木)10時～

6月23日

「知事抹殺の真実」上映会

福島出身者で結成した地域クラブ「ふくもも倶楽部」は「てとて未来の会」と「NPO 法人みんなのたまご」のご協力と、生活クラブの協賛をいただき、上映会を6月23日(土)に3カ所で開催。3カ所合わせて 175 名以上の方々にご来場いただきました。

改めて、個人や市民発の活動継続の重要性を感じました。

この場を借りてご協力いただきました皆様へお礼申し上げます。

どうもありがとうございました!!



(土浦 粟田美奈子)

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!

ファイバーリサイクル

7月度回収実績報告

回収量	776.45 kg	提供者	148 名
廃棄量	60 kg	今回の新規登録者	35 名
差し引き	716.45 kg	累計登録者	549 名

ご協力ありがとうございました。次回 11 月を 予定しています。

嘉倉生産者交流会

手作り豆腐を作ってみよう

日時：8月10日（金） 10：00～13：00

場所：牛久センター

参加費：500円

☆嘉倉さんと一緒にお豆腐作りを体験

☆アイデアお豆腐料理 試食



「食卓の向こう側」の著者

佐藤弘さん講演会

9月17日（敬老の日）に決定！

4月から計画を立てていた佐藤弘さんの講演会がようやく実現することになりました。場所はつくばカーサ。

ご存知の方も多くいらっしゃるかと思いますが、佐藤弘さんは、「食卓の向こう側」の著者で、現在、西日本新聞社に勤務。食育の大切さを見直す良い機会になると思います。

改めてお知らせしますが、今から予定に入れておいてくださいね。



佐藤弘さんプロフィール：福岡県在住 1961年生まれ

西日本新聞社 編集委員

「なにを食べるか個人は自由ですが、その行為は社会のありようと密接につながっています。なぜ人は地元でとれたものを食べるべきか、なぜ農ではなく食からのアプローチなのかなど、暮らしの視点からお話します。」

【食と農の応援団HP 講師紹介ページより】

eくらぶ登録案内

来年2月からeくらぶがリニューアル、今まで以上に使いやすく、便利になります。今のうちに登録して、先月お知らせしたWEB限定：提携産地野菜セットを注文してみませんか？

登録方法は、簡単！

ここから入ってね！→



(新)おしゃべりキッチン 7月9日

今回は調味料の

タイハイ(株)、私市醸造(株)、

米沢製油(株)の3生産者さん

が来訪、消費材ができるまでの

経緯や、市販品との違い、こだわりなどを話してくれました。生産者に直接質問できたりと、良い機会になりました。

その後3社の消費材を使っの立食ランチ!! これはどうやって作ったの?などその場で聞いて今後の食事作りの参考にもなりました。

(つくば 松尾舞子)



【参加者の声】

息子がアトピー持ちだったので、压榨法のなたね油をあちこち探し回って、手に入れるのが大変でした。生活クラブに加入して、まず油、調味料から切り替えて行こう!と決め、なたね油もお醤油もお酢も愛用しています。今回詳しくお話を聞いてますます好きになりました! 使い続けます。ありがとうございました!

(土浦 高栖美緒)

まるごと茨城 6月17日



げんき米実験田の生き物調査を今年は6/17に実施。昨年は米ぬか除草が成功して草が全く生えていませんでした

が、今年は草取りも楽しい作業の一つ。

子どもたちは、カエル、ザリガニなどを見つけて大喜び!の楽しいひと時でした。



ごま作りに挑戦 6月24日

今回は種まき。あの小さな粒を3粒程度を目安に撒くのですが、これが結構大変。翌日は筋肉痛でした。

おまけに種まき後に降った雨のせいで、発芽が2割程度となり、急きょ、2度目の種まきも実施。農家の苦勞を体験しました。農作物は天候に左右されるもの、欠品、遅配があるのは当然なのよね、とつくづく感じました。



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。

どなたでも参加できます。お友達と一緒に、ぜひご参加下さい♪

日時(曜)	イベント名/内容	会場	参加費	主催/共催
7月28日(土) 10:00~14:00	キャラバン at ドコモショップひたち野うしく どなたでもOK! 遊びに来てね	ドコモショップ 牛久市ひたち野東4丁目1-2		B運営委員会
7月30日(月) 14:00~16:00	ライフプラン講座☆小学生向けマネーゲーム☆ (同時開催) たすけあいカフェ	牛久センター	大人200円 子ども無料	Bたすけあい委員会
8月8日(水) 10:30~13:00	「親子で浴衣を着よう! 子どもでも着れるよ!」 子どもは宿題も持ってきておいで!	たまごはうす 土浦市並木1-2-25	参加費300円 消費材代実費	NPOみんなのたまご
8月10日(金) 11:00~13:00	豆腐生産者交流会 お豆腐を一緒に作ってみよう	牛久センター	500円	B消費委員会
8月22日(水) 10:00~13:00	マダム永井~アレンジそうめん~ マンネリになりがちないつものそうめんに一工夫!	土浦市二中地区公民館 土浦市木田余1675番地	500円	(地) 永井くらぶ
8月30日(木) 10:00~12:00	福祉事業準備会	牛久センター		B運営委員会
9月8日(土) 10:00~16:00	アイメイト生産者交流会 学習会&相談会。気軽にお立ち寄りください。	つくばカーサ 土浦市中村西根12-1		B運営委員会
9月17日(月) 11:00~13:00	佐藤弘氏講演会~食卓の向こう側~	つくばカーサ	未定	B消費委員会
9月27日(木) 10:00~12:00	ライフプラン講座<家計管理>はじめの一步 ~見直しで変わる明日の家計~	牛久センター		Bたすけあい委員会

夏野菜 たっぷり作って食べよう

たたききゅうりのナムル風

材料: きゅうり 10本、青じそ 5枚
生姜 1カケ、(ごま、塩こぶ、赤唐辛子輪切、醤油・酢・ごま油) 適宜

- ① 青じそと生姜を千切りにしておく
- ② きゅうりを洗ってまな板に並べ、めん棒などでたたく。
- ③ 食べやすい大きさに手でちぎってボウルかポリ袋に入れ、材料を混ぜ込む。
- ④ 調味料で味を調え、冷蔵庫で冷やす。

絶品! ゴーヤ佃煮

苦みが苦手でも大丈夫!

材料:
ゴーヤ 1kg
素精糖 350g
④ 醤油 150cc
酢 100cc
白ゴマ 適宜
かつお細削り 50g

作り方:

- ① ゴーヤはワタを取り、2~3mmに切る。
- ② 2~3分くらい茹で絞っておく。
- ③ ④を煮立たせ、その中にゴーヤを入れて30分くらいに詰める。
- ④ 白ごまとかつお細削りを加え、2~3分して火を止める。

※甘めの味付けになっていますので、お好みで加減してください



牛久ブロック イベント参加申込書

※ご記入いただきました個人情報は、ご案内の目的以外には使用いたしません

生活クラブ茨城
HPからの申し込みはこちら



イベント名	開催日	
組合員名	電話番号	
一緒に参加のお友達	組合員/員外	組合員/員外
託児申込み ※開催日の1週間前まで	名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月	名前 _____ 男・女 _____ 歳 _____ ヶ月