



秋の仲間づくりスタート

夏休みも終盤に入ってきました。気温差が大きくて、疲労感もとれにくいですね。しっかり食べて残暑をしっかり乗り切りましょう！

さて9月からは「新しい仲間を増やそう～秋の仲間づくり～」が始まります。私が加入した当時（今から10年前）、牛久ブロックでは2,500人の仲間作りを掲げていましたが、生活クラブの取り組みについて、みなさんがそれぞれ想いをもって伝えてくれる活動が実を結び、

7月末において2,520名の仲間によっております！！

生産者と消費材を利用する私たちとの「みえる関係」を続けるには、多くの仲間が必要になってきます。“こんな美味しいものを食べているんだ！”という自信が、意外と結びつける原動力になったりします。

「生活クラブをどう伝えたいのか??」「呼びかけが苦手で・・・」という方は、とにかくセンターに連絡を。理事や職員が大切なお知り合いの方にお話しに伺います！

アイメイト 生産者交流会&相談会



日時：9月8日（土） 10:00～16:00

10時から12時までは学習会ですが、その後は相談会（16時まで）をつくばカーサで開催します。

斬新なフレームや機能性を追求したデザインをいろいろ試してみませんか？もちろん、加齢黄斑変性や白内障予防のメガネ、サングラスも大好評です。

また、眼やメガネ以外でも生活クラブに関することでしたら何でも個別に対応いたします。

ぜひ、お誘い合わせの上、ご来場ください！

配達担当職員のレトーク



個配組合員の皆様、時代と共に個配が主流になってまいりましたが、班には様々なメリットがあります。4人以上の班ですと共同購入代金より4%引きや昔ながらの人と人とのつながりが持てます。生活クラブでは地域クラブの推進もしていますのでこの機会に新班結成、地域クラブ結成！など御検討されている方は是非、牛久センターまで御一報下さい。もちろん現在個配ですが班に加入してみたいという方も仲介は職員が責任を持ってやらさせていただきますのでよろしくをお願いします。（牛久センター 根本隆行）

主催：生活クラブ 牛久ブロック
共催：生活クラブ 県南ブロック

食卓の向こう側に見えるもの

～だから食育なんだ～

2018年9月17日（月・祝）13:00～15:00
つくばカーサ（土浦市中村西根12-1）

講師：佐藤 弘氏（西日本新聞 編集委員）

入場無料

飽食の時代。しかし、私たちの「食」をめぐる状況は必ずしも豊かとはいえません。

「食」と「暮らし」をじっくり見直し、よりよき未来を次世代に渡すため、一緒に考えてみませんか？
チラシやHPでお申し込みください。

組合員でないお友達も誘ってぜひどうぞ！

7月末現在 組合員数	班	個配	共済	法人	合計
牛久ブロック	846	1,643	29	2	2,520
つくば	449	901			1,350
土浦（含かすみがうら）	213	316			529
阿見	45	105			150
牛久	72	319			391
エリア外	67	2			69
牛久ブロック世帯当たり利用高【26～29週】（4週）					
班	20,284	個配	21,155円	合計	20,857円

共済『夏のキャンペーン』あとわずか！ (9/7(金)まで)



キャンペーン期間中、生活クラブ共済「ハグくみ」
または「CO・OP共済」に加入された方に、ちょっ
と嬉しいプレゼントがあります♪保障の見直しを考え
ているなら、今がチャンスです！！
※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！

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、開催
できます。

1回 1,000 円の開催補助が
あります。

今年はいつでも開催できます！

＜2018年7月～2019年2月末＞

※詳しくは別紙ちらしをご覧ください。



◆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。

日時：9月27日(木) 10時～12時

場所：牛久センター2階

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。



遺伝子組み換え

GM ナタネ自生調査報告会

&

映画「ユーターン」上映学習会

日時：9月29日(土) 13:30～16:00

会場：牛久市中央生涯学習センター 視聴覚室

13:45～15:00 GM 報告会

今年の活動報告を行います。

15:10～16:00 上映学習会「ユーターン」
EU 加盟を控えたルーマニアは 2006 年それまで
数十万ヘクタールで栽培されてきた遺伝子組み換
え大豆を禁止し、非遺伝子組み換え大豆へと一挙に
「ユーターン」した。欧州の非遺伝子組み換え認証の
動きなどを追った作品。

報告

＜ライフプラン講座＞

7月30日

「小学生向けマネーゲーム」

小学生 12 名、3グループに分かれ
て会社を作り、資本金をもとに
「道具・材料」を仕入れて製品を作
り販売して、利益を競いました。
働いてお金を稼ぐ大変さを学ぶこと
が出来ました♪



♣同時開催「たすけあいカフェ」♣参加者13名

手作りケーキを食べながら楽しいカフェタイム♪

最近のエココロ申請事例やケア者登録について報告があり、
新たに8名のケア者登録の申込みがありました。また、参加
者それぞれの好きな消費材の話で、盛り上がりました☆

レシピ

パスチャライズド牛乳でカッターチーズ

材用：パスチャライズド牛乳 1 本・食酢 50ml

作り方：

- 鍋にパスチャライズド牛乳 1 本を入れ、中火で
63～65℃まで焦げ付かないようにゆっくりかき混
ぜながら加熱する。
- 食酢 45 ミリリットルをゆっくり回し入れる。しゃ
もじでゆっくり 1 方向に混ぜると繊維状に集まっ
てくる。5 分ほどで塊の「カード」と液体の「ホエ
イ」に分離する。
- 網で漉し、布などで絞る。



ノンホモ牛乳でサンモッツァ (モッツァレラチーズ)

材用：ノンホモ牛乳 1 本・食酢 50ml

☆1、2 はカッターチーズの作り方と同じです。

4. 分離した「カード」をざるですくい取り、まとめる。
5. できたカードをガラス製ボールに入れ、90℃以上のお湯を
カードがかぶる程度に入れる。
6. 2 本のしゃもじで折りたたむように丸くまとめる作業をき
めが細くなるまで繰り返す。温度が下がったらお湯を入
れ替える。
7. 練り終わった「カード」は氷水で冷やし、ラップにくるん
で冷蔵庫で保管。保存は 2～3 日が目安。

eくらぶ登録案内

eくらぶは、インターネット注文の名前です。登録すれば「都合の良い時にどこでも注文できる」「注文金額の計算や過去の履歴の確認ができる」など、便利な使い方ができます。2019年2月には大幅リニューアルされ、より便利になります。今のうちに登録しておく、新しいシステムに登録する場合も楽ですよ。登録方法も簡単！生活クラブのホームページへのアクセスかQRコードから →



熱中症予防 夏バテ予防に **牛乳が効果的！**

牛乳の利用が落ちています！夏場は牛乳の消費量が伸びるのですが、、、組合員も増えているのに今年は利用が落ちています。

熱中症予防・夏バテ予防にぜひ牛乳を！

また、飲むだけでなくチーズを作ってみてはいかがでしょうか？

ノンホモでサンモツァ、パス乳でカッテージチーズ。作ったことがない方は、夏休みにお子さんと一緒にチャレンジしてみてくださいね！！



レシピは2ページ

報告

50℃洗い&ベジプロス講座 7月13日

生活クラブの安全でおいしい野菜を、丸ごとおいしく食べる、“50℃洗い”と今話題のファイトケミカルを簡単に取れるベジプロスを作りました。

50℃洗い&ベジプロス講座に参加しました。50℃洗いで野菜もシャッキリ！知れば簡単、驚きの連続。ベジプロスに至っては、今まで野菜の端は捨てていたのに、その部分を使ってだしをとることに、新しい発見がありました。さらに体にもよく、生ゴミも減らせて、いいことづくしだと思います。(牛久 町田奈穂子)

豆腐生産者交流会 8月10日

牛久センターでお豆腐作り豆腐を体験。夏休みの子供たちも一緒に、楽しい時間でした。

今回は豆腐の製造過程をスライドで見てから、にがりや豆乳に入れて豆腐作りをしました。豆腐が徐々に固まる様子を直に見る事ができ、出来立てのお豆腐は豆の味が濃くとってもおいしかったです。お昼にはお豆腐や油揚げを使ったアイデア満載のご飯を食べました。色々な質問にも笑顔で答えてくれた嘉倉さん。朝2時起床にもかかわらずありがとうございます(つくば 松尾舞子)

まるごと茨城

なすの収穫

7月17日集まったみなさんで汗だくになりながら、なすの収穫、選別、袋詰めと一連の作業を体験。供給されるとあって、皆さん、真剣そのもの。袋詰めが案外、難しかった～



ごまの成長報告

7月1日ゴマの間引き、7月12日草取り、ビニル撤去。あのゴマ粒が30センチくらいに成長していて、なんだか感動しました。これからもっと大きくなるんだって！

9月の予定

はたけの学校 にんじん間引き作業 9月11日(火)
田んぼの学校 実験田の稲刈り 9月15日(土)
湖の学校 塩屋の生産者に学ぶ/ラムサール条約 9月30日(日)

遊びに来てね

牛久ブロック イベントカレンダー

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♪

※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。

日時(曜)	イベント名/内容	会場	参加費	主催/共催
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		ブロック 運営委員会
9月11日(火) 現地 10:00~	まるごと茨城 産地体験 はたけの学校=人参間引き=	牛久センターに集合 (乗り合わせて出発)		単協 消費委員会
9月12日(水) 10:30~12:00	DVDで見よう!「種子」の問題 「種子は誰のもの?いま種子があぶない!」	たまごはうす 土浦市並木 1-2-25	消費材 代実費	てとて未来 の会
9月13日(木) 10:30~12:00	クラフト教室 ハロウィンフラワーアレンジメ ントを中心にいろいろ作ります	たまごはうす	500円+ 材料実費	NPO みんな のたまご
9月14日(金) 10:00~12:00	生活クラブ活動基金説明会	牛久センター		ブロック 運営委員会
9月15日(土) 現地 10:00~	まるごと茨城 産地体験 田んぼの学校=稲刈り=	岩間 IC から 15 分 茨城町西 IC から 10 分	詳細チラ シ参照	単協 消費委員会
9月17日(月) 13:00~15:00	佐藤弘氏 講演会~食卓の向こう側~ 1 ページ参照	つくばカーサ	無料	ブロック 消費委員会
9月19日(水) 10:00~13:00	マダム永井~フルーツタルト~	土浦市二中地区公民館 土浦市木田余 1675 番地	500 円	(地)ながいく らぶ
9月24日(月・祝) 10:30~12:00	折り紙教室 ハロウィン&クリスマス飾ろう	たまごはうす	300 円	NPO みんな のたまご
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 ~見直して変わる明日の家計~	牛久センター	無料	B たすけあ い委員会
9月29日(土) 13:30~16:00	2018 遺伝子組み換え (GM) ナタネ自生調査報告 と映画「ユーターン」上映学習会	牛久市中央生涯学習セ ンター 視聴覚室	無料	ブロック 運営委員会
9月30日(日) 現地 10:00~予定	まるごと茨城 産地体験 みずうみの学校=塩屋から学ぶ/ラムサール条約=	牛久センターに集合 (乗り合わせて出発)	無料	単協 運営委員会
10月11日(木) 10:00~13:00	豚肉加工肉交流会 →平牧工場の生産者を招いた交流会	牛久センター	500 円	ブロック 消費委員会
10月13日(土) 10:00~13:00	豚肉学習会 →平田牧場の生産者を招いた交流会	牛久センター	500 円	ブロック 消費委員会
10月14日(日) 13:30~16:00	種子法廃止、いのちをつなぐ「種」を考える講演 会	茨城 JA 会館 水戸市	無料	生活クラブ 茨城
10月20日(土) 11:00~13:00	枝元なほみ氏をかこんで 「未来に種まく第一歩」	つくばカーサ	大人 500 円 高校生以下無料	(地)千代田 ナチュラル

.....き.....り.....と.....り.....



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
みはこちらから



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