



2018.12.10 運営委員会発行 生活クラブ茨城 県南ブロック 取手センター0297-86-6800

ブロックニュース

12月号



2018年11月末 組合員数：1,426名（前月比+18名）、利用高：3,540万円（計画比105.5%）

9～11月の秋の拡大強化月間 終わりました！

秋のお友達紹介キャンペーンにのってくれた人、今回はちょっと参加できなかった人、あなたはいかがでしたか？

お友達誘うってちょっと難しく考えてしまいますよね。でも、お友達には「からだに良いもの摂ってほしいな」「やっぱり本物の味を知ってほしいな」という私たち組合員の思いが通じて、秋の拡大目標人数52名を大きく超える77名もの新しい仲間が増えました！

お友だちを紹介してくれた人、チラシ撒きをしてくれた人、イベントに参加してくれた人など、組合員一人ひとりが色々なカタチで参加し、協力してくれたお陰です♥♥ ありがとうございました♪

次の目標は、取手センター開設時に目指していた念願の組合員数1500名！
1500名まであと74名です。みんなの力で達成しましょう！

「生活クラブをお友だちに紹介したいんです。」の【ひとこと】でいいんです。

配達の職員やはあもにいワーカーに声掛けてください。

取手センターへ連絡ください。お待ちしております♪

【千秋弘子】



テーマカフェを 終えて

組合員からの意見を集めました。県南ブロックは1,408名中94枚の提出に留まりました。牛久ブロックは2,552名中172枚、県央ブロックは1,697名中435枚でした。

いただいた貴重な意見は、これからの活動に生かせるよう話し合っています。また、来年のテーマカフェのためにも、しっかりと総括します。

2019年春から新たに生まれ変わる 「eくらぶ」の新機能！

- ① クチコミ情報&人気消費材ランキングが新登場！
みんなのオススメ消費材が一目でわかる！
- ② 紙のカタログをめくるような感覚で
画面をスライドすれば消費材情報が自動更新！
欲しい消費材がきっとみつかる！？
- ③ 事前にアレルギー登録しておけば、
注文前に警告メッセージが出現！！

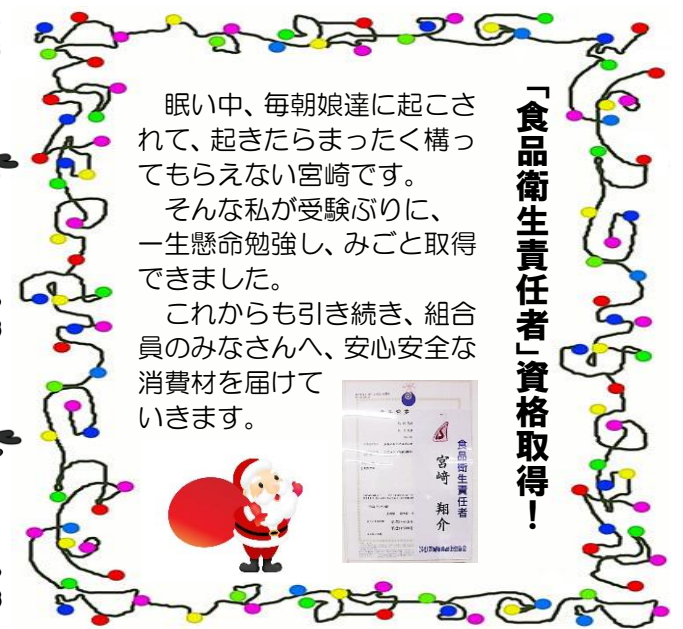
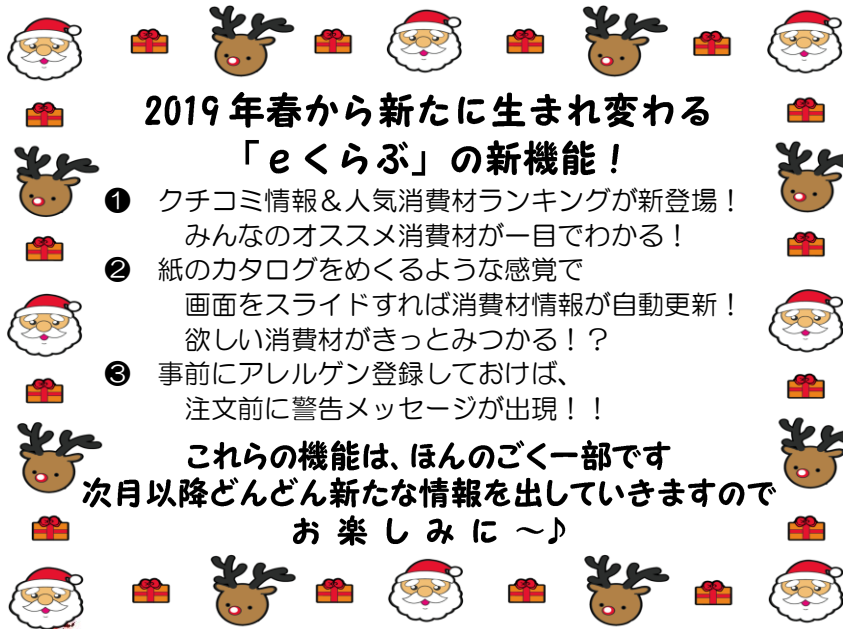
これらの機能は、ほんのごく一部です
次月以降どんどん新たな情報を出していきますので
お楽しみに～♪

眠い中、毎朝娘達に起こされて、起きたらまったく構ってもらえない宮崎です。

そんな私が受験ぶりに、一生懸命勉強し、みごと取得できました。

これからも引き続き、組合員のみなさんへ、安心安全な消費材を届けていきます。

「食品衛生責任者」資格取得！



消費材 試してみました 「豆腐」



今回は今回は木綿・絹豆腐です。嘉倉豆腐店の価格はどちらも197円。比較するのは市販の価格が70円の豆腐。箸を入れた瞬間、市販の木綿豆腐の硬さに驚きました。豆のにおいも強く感じます。一方、生活クラブの木綿豆腐は柔らかく、生のままで、何もかけなくても美味しく完食。海水にがりを使用し、豆乳濃度も高いので大豆のうまみがギュッと詰まっていました。美容にも良いといわれるレシチンも豊富です。栄養満点で離乳食にも高齢の方にも安心して食べられると思いました。【消費委員：滝沢寛子】

消費委員おすすめ 年末年始消費材



消費委員 1年目の飯野です。私がおすすめする年末年始消費材は「ローストビーフ（タレ付き）」です。

もともとローストビーフは好きで市販のものをよく食べていましたが、生活クラブのローストビーフは食べてビックリ！牛肉の肉臭さがありません。添付されているタレも絶品です！解凍して切るだけで簡単なのに、こんなにもおいしくて驚きです！薄く切ればけっこうな枚数が取れますよ。今年のクリスマスメニューにいかがですか？
【消費委員：飯野舞】

「パンの供給ストップ」について

県南ブロックのパン生産者「クレスセント」が生産者都合により臨時休業となります。休業に伴い1月7日より1ヶ月ほど、クレスセントのパンが供給されません。その間の対応ですが、牛久ブロックのパン生産者「ペシュ」のパンを期間限定にて供給致します。ペシュの休業日は水曜日となりますので、木曜日の供給はありません。

丸エビ野菜

好評の丸エビ野菜の企画が始まっています！
隔週での取組になります。

野菜なんてどこで買っても味が一緒！？ほうれん草の圃場に行って、この考えは一変しました。農薬に頼っていないから病気にもなり、手間も時間もかかるので生産者にとっては大変です。でも、生でも食べて味が濃いのに驚きました。正直、味は違います。さらに、子どもにも安心して出せます。可能ならば毎週予約したいくらいです。
【消費委員：滝沢寛子】

伊 達 巻 シ シ ピ

材料

卵	5個
はんぺん（消費材）	1/2袋
素製糖	大4～5
酒	大1
なたね油	少々



作り方

- ① 卵・はんぺん・素製糖・酒をフードプロセッサー（ミキサー）に入れ滑らかになるようにかくはんする
- ② フライパンになたね油を回し入れ、①を流し入れ、蓋をして弱火で約10分位焼く。
- ③ ②を鬼すだれに巻き、輪ゴムでしっかりと固定する。巻きおわりを下にして、そのまま冷ます。



シリーズ 最終回 食卓の向こう側に見えるもの～だから食育なんだ～ 講師 佐藤弘氏

最終回は「排泄」です。私たちは毎日生態調整機能が働き、便として排泄し体を維持しています。3日、1週間と排便がない「便秘」が若い世代の女性に多く、乳幼児にも見られるようです。想像してください！毎日排便がないと腸に生ごみが溜まった状態ですね。排便に「食物繊維」が重要なのです。そこで毎日一人一日350gの野菜、とくに根菜類を食べよう、政府も栄養のバランスガイドで謳っています。冬野菜が美味しい季節です。上手に摂り入れ、健康を維持していくことをお勧めします。

最後に、食卓の向こう側に皆さん何が見えたでしょうか？ 今一度、食生活を見直してみてください。

【消費委員：下川寿代】

地域くらぶ 紹介コーナー

生活クラブを通して地域でつながる一番身近な集まりが**地域くらぶ**。さまざまなテーマ（食・子育て・環境・健康・趣味 etc.）で楽しい活動の場を広げませんか！
連絡先や、詳しく知りたい方は
取手センター ☎0297-86-6800 まで連絡してね。

和三盆

私たちは元の班メンバーです。
いつも3人で生活クラブのお手伝いをしていたら「地域くらぶを作ったら？」と声をかけられ、「和三盆」を立ち上げました。お手伝いと情報交換が中心ですが、時々ランチを食べながら楽しくやっています。
皆さんも気軽に地域くらぶを作ってみたらどうですか？
【千葉恵子】

増田部屋

11/23 に職員を中心に消費材を知るという事で、理事と展示会生産者(カワグチ企画)を囲んで、全て消費材で作った鍋を囲み、消費材の知識を高め、かつおいしい鍋を頂きました。生産者にも好評でした。結論として素材(消費材)が本物であれば、美味しくなり、出汁の味も活かすことが出来るようになりました。私達(職員)はこの経験を組合員のみなさんに話して行こうと考えています。
【増田洋之】

三重まる

同じ班の3人の頭文字が「O」なので「O」が3つで「三重まる」と名づけてました。
班結成からは28年にもなり、メンバーの入退会を繰り返し今は、3人+メンバーの弟さんの4人で活動しています。
これからも楽しく交流を深めながら、末永くおつき合いを続けていけたらと思います。
【大久保早苗】

11/19 ファイバーリサイクル JFSA 交流会

11月19日に皆様から提供いただいた衣類の仕分けを行いました。呼びかけに承えていただき、今回の回収量はいつもの倍近く！快くボランティアに応じてくださった組合員さんのおかげで、今回も無事にJFSAの方に仕分けした衣類をお渡しすることができました。
仕分け後はパキスタンカレーを食べながらの交流タイム♪ パキスタンの教育、文化のことなど色々聞いて面白かったです。
【川津紗織】

11/27 ひと足早いクリスマスパーティー 丸善食品工業生産者交流会

丸善さんのルウは、どれも手作り感があり胃にもたれず私のお気に入りです。
当日はクリスマスに相応しい、エリンギ入りクリームシチューの実演。煮込む前に野菜を別々に炒め、鶏肉も中まで火を通すことで灰汁が殆ど出ない事、水とパス乳を半々にするのが更に美味しくなるポイントと教えて頂きました。
ルウの内容からも美味しさは納得しますが、ちょっとした一手間でこんなに違うのかとびっくりしました。ルウを使った海老ドリア、サラダやケーキ等々、早めのクリスマスパーティーはとても幸せなひと時で、皆の笑顔が最高でしたが、参加者が組合員10名と少なめだったのが残念でした。
【西田千恵子】

今年のクリスマスはどうですか？

組合員のみなさん 「GMOフリーゾーン」という言葉を聞いたことはありますか？

私は遺伝子組み換え作物については初心者で、今回勉強しました。GMOフリーゾーンとは「遺伝子組み換え作物を栽培しません」という地域のことをいいます。
生活クラブ茨城では、組合員・一般の方や茨城の生産者などを対象に、GMOフリーゾーン登録運動を行っています。
遺伝子組み換え作物、遺伝子組み換え食品は嫌だ！と思う方は、ぜひGMOフリーゾーン登録を！
詳しくは取手センターまで！！
【飯野舞】

急募!! 配達ワーカー募集

ワーカーズ・コレクティブはあもにい
小さな可愛い軽トラックで、組合員さん宅に生活クラブ消費材をお届けしていますが、現在、ワーカーが不足して困っています。月～金のうち、週に半日の1回でも大丈夫です。お互いの事情を考慮し、シフトを調整し合い、働きやすい職場です。
皆様からのご応募を心からお待ちしています。
連絡先:0297-86-6800 取手センター内
はあもにい県南ブロック 代表:齊藤まで

たすけあいホットライン

12/22(土)～1/6(日)はお休みです。

日時		イベント名/内容	会場	参加費
12/16 (日)	13~15 時	地域くらぶ 盆踊りを楽しむ会 10周年アニバーサリー 盆踊りを踊りませんか?	龍ヶ崎松葉コミュニティセンター	——
12/18 (火)	10~12 時	地域くらぶ ちくちく会 着物リフォーム (裁縫道具ほか持参)	取手センター2階	500円
12/19 (水)	10~12 時	地域くらぶ アロマ虹のかけはし	取手センター・コミュニティスペース	500円
	12~14 時	地域くらぶ コラボ クリスマス会 Bee Useful・アロマ虹のかけはし	取手センター2階	500円
12/26 (水)	10~12 時	2018 ありがとう 年忘れ☆パーティー 消費材を味見しながら おしゃべりしながら 年賀状を書こう!	取手センター2階	——
1/未定	10~12 時	※ たすけあいカフェ 2019 年度エコロ制度改正 に向けての話し合い	取手センター2階	——
1/15 (火)	10~12 時	ライフプラン講座 エンディングノート	取手センター2階	——
1/16 (水)	10~12 時	甘夏みかん きばる生産者交流会	取手センター2階	——
1/25 (金)	10~15 時	取手郵便局キャラバン	取手市西 2-37-1	——
2/13 (水)	10~15 時	取手郵便局キャラバン	取手市西 2-37-1	——

※エコロ制度改正について話し合う項目は、以下のとおりです。

- [新設] エッコロカフェ
- [廃止] 節目祝い
- [改正] ケアの事前打ち合わせの保障
- [改正] 別生計における親子それぞれが組合員である場合のケアへの給付
- そのほか意見集約

エコロ制度は、組合員みんなで決めることができるたすけあいの仕組みです。
今の制度ではケアしてもらえないこともみんな
で話し合えば新設することができるかも!
この機会に皆さんもたすけあいカフェを開催して
話し合いをしてみませんか?
1月に取手センターでも開催を予定しています。
詳細は後日チラシを配付します。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ **イベント参加 申込書** ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

組合員氏名	連絡先電話番号
一緒に参加の方のお名前	
組合員/員外	組合員/員外

開催日	/	/
休外名	/	/

申込みは配達便のほか
右記の方法で♪

- ◆TEL 0297-86-6800
- ◆FAX 0297-86-6880
- ◆ホームページ

<http://ibaraki.seikatsucub.coop>



託児申込み	なまえ (男・女)	歳	ヶ月	アレルギー (あり・なし)
※開催時の 1週間前まで	なまえ (男・女)	歳	ヶ月	アレルギー (あり・なし)

*ご記入いただきました個人情報は、適切に処理し、目的以外には使用しません。

*託児のキャンセルは、必ず連絡ください。